



<https://www.ymca-taipei.org.tw>

【本會會訓】非以役人·乃役於人

※若無法投遞請退回※

台北青年

TAIPEI YMCA BULLETIN



TAIPEI YMCA BULLETIN

2020

第二期刊



第43屆董事會

董事長：

賴允亮

常務董事：

李勝雄、李正剛、黃博治、蔡松培

董事：

孫得雄、王偉彥、張真道、謝文祥、
黃通昌、林博司、陳桂熾、林勝美、
徐采田

第72屆理事會

理事長：

李正剛

副理事長：

李勝雄

書記理事：

王偉彥

財務理事：

黃通昌

常務理事：

陳桂熾、賴允亮、張真道

理事：

黃以智、廖穗芬、羅榮光、邱俊維、
蔡三雄、賴師敏、陳德明、莊榮昌、
林永雄、林博司、賴俊明、尹可名、
蕭立懷、王偉璋

財團法人台北市中華基督教青年會發行

中華民國三十八年十二月創刊

電話：(02)2311-8070(代表號)

地址：台北市中正區許昌街19號

行政院新聞局局版登誌第4554號

編輯：台北YMCA會員部暨會刊資訊室

(02)2311-8070

美編：果多事業有限公司(02)2679-0608

承印：腳丫廣告印刷(02)2936-8768



2020年 第二期刊 CONTENTS

01 / John R. Mott的十五項修練系列之十五 (四)

03 / 防疫大家一起來

09 / 兒童節快閃活動

10 / 母親節快樂

11 / 我是小農夫

12 / 消防安全教育

13 / 防火宣導

14 / 水中安全教育

15 / 國際交流 / 社團聯誼會

16 / 會館資訊



Be Attentive unto God 仰望神 (四)

「請說，僕人敬聽！」，
我們必須排除一切以自我為中心的想法，
安靜屈膝、將自己完全交託在上帝面前。
JRM



作者：特雷西豪
靜下心來

我們在別人講話時保持安靜，看電影時保持安靜，在教堂裡保持安靜。當夜裡十一點左右我的家人全部上床睡覺後，家裡變得安靜。安靜是很優質的特色，但是，許多人害怕寂靜，我們從未花點時間去注意，我們必須安靜，才能聽到上帝的聲音，詩篇46篇10節記載，我們必須「要休息，要知道我是神！」上帝透過我們溫馴安靜的心對我們說話。

在撒母耳記上3章3節說：「神的燈在神耶和華殿內約櫃那裡，還沒有熄滅，撒母耳已經睡了。」撒母耳在能聽到上帝聲音的地方，安靜地躺在可能是最靠近上帝的地方，安靜地準備要聽上帝的聲音。雖然無法預期上帝會對他說話，但是他已經準備好了。

我們有堅決地獻上自己希望上帝引導我們嗎？我不了解你的狀況，但是在我的繁忙的生活中，無

法脫離，更不用說安靜。向那些宣稱跟隨耶穌的人學習，讓我變得安靜，關閉世俗的一切。就像運動員一樣，就位、踏上起跑架、等待、集中精神聽裁判的槍聲。我們將從事聖靈啟示的工作，讓自己更接近上帝並且成為日常生活的習慣。

就是寂靜

我固定每隔兩周會與一些人聚會交流、討論事情並為彼此祈禱。有一天，為了實踐獨處，一位朋友鼓勵我們參加一次靜修：寂靜，沒有交談。注意聆聽上帝的聲音。「安靜嗎？多久？我無法長時間安靜地坐著！獨處嗎？為什麼要這樣？」我不禁發問。「多久？二十四小時？這段時間我要做什麼？沒有電視，沒有音樂，沒有遙控器嗎？他一定是在跟我開玩笑！」但是他的卻是認真的。

我們在湖濱的小木屋安排妥善所有事情，開

始這一天一夜的安靜冒險。前三十分鐘，許多正在進行中的工作，像猴子在叢林中跳來跳去般，在我腦中跳舞。但我躺下之後，那些猴子終於離開了。眼前只有我的內心和上帝。我的罪毫無遮掩地顯露出來，我祈求上帝饒恕我，但是更多的罪惡被顯現出來，上帝的慈愛向大海的波濤般不停的湧向我，面對自己的罪惡是艱難的，但是上帝知道我的需求。我的心仍然平靜，因為我專注於祂的話語，得到從神而來的平靜。那時神親自對我說話，而我專心聆聽。

神透過我的內心對我說話，透過聖經，回應我的哭喊和疑惑。這並不是說我能聽到什麼真的聲音；而是上帝向我安靜的內心說話，也就是在我靈魂的深處。我的靈魂被滋養和更新，讓我感到甦醒和增長。那感覺像是靈魂的假期，就像經歷二十四小時的按摩、放鬆和解放，讓自己更有自信的活在上帝的旨意當中。

亨利諾文說：「獨處是改變內心的熔爐。」就是這種感覺！但我想要我的內心能每天被改變。我不能說如果你每周或者每月實行獨處，你將會被改造。但是正如重量訓練，如果能夠持續地鍛鍊，你將發現會有所改變。有時我做大量的體能訓練，其他時間的運動量較小，但是我持續地做，這樣就會有改變。對靈魂來說也是一樣：我們需要鍛鍊靈魂，透過將自己安靜地躺在靠近主的地方。

「你可能會說：『我是行動派』，或者『我是關鍵人物』。或許『我忙於社交』，或者『我有很多工作要處理』。或許『沒有時間可以浪費』，『社區裡很多事情要我去做』。費爾安德森，一位作家和演說家說：『我們需要成為『凡人』而不是一名『行動派的人』』。沒錯，我們需要行動並執行能夠發揮影響力的工作，首先我們需要『在那裡』。我們只要像馬利亞一樣坐在耶穌的腳前，就像路加福音10章39節記載。她就只是在那裡，在耶穌基督的面前。」

認出上帝的聲音

我們必須意識到這個陷阱，就是工作、雜音、忙碌會阻礙我們屬靈的增長。我們必須刻意的停止動作靜下心來。我常問朋友和同工現在生活過得如何，第一個反應都是：「忙，好忙！」，好像這是一個榮譽的徽章。但是根據耶穌基督的教導，我認為我們弄錯方向了。當馬利亞在耶穌的腳前時，馬大正忙著做事並感到洩氣。她一直在工作，馬利亞只是在那裡。耶穌卻說馬利亞已經選擇了上好的福份：在耶穌的腳前。

「沒有一個人的人格可以成為真實，除非對自己的人格有正確的認識。我的朋友是真實的...如果基督對我們是真實的，我們必須對他的神格、生活和權柄有絕對的信心。」 JRM

“防疫大家一起來”

從新冠肺炎發生初期，各會館和運動中心隨即啟動防範機制，努力降低對人員健康的風險，同時配合政府規定，加強清潔與消毒，管制人員進出，掌握人員旅遊史，控管室內活動的人數。

雖然台灣的疫情趨緩，但各會館、幼兒園、運動中心、國際旅館依舊在防疫工作上不敢鬆懈，在每個小細節上都視為重要的環節，努力做好環境清潔，定時消毒，確保要讓學員及民眾進到一個安全場館，上課及使用器材設備上無疑慮。

萬華會館



每日每四小時以酒精消毒較多人使用之物品，桌椅、吹風機、琴鍵...等，並在上下課出入口人流高峰時段，管理人流指引並確實執行進出人員需配合防疫措施。提醒學員入內務必戴口罩以及用酒精消毒手部，維持安全社交距離，並於泳池休息區全面禁用餐食，撤除大廳公用報紙，減少大廳座椅，以加大安全距離，並於開館期間門窗全開啟以維持通風，使進入會館的員工與學員皆能安心上班與上課。



● 嗶哩岸會館



積極配合政府相關防疫措施，無時無刻思考如何能用更有效率的方式，提供更安全的環境給學員，使學員們能夠更安心地前來使用會館的課程和設施，達到強健身心的目的。

工作同仁合力抗疫，為所有進館人員量額溫、消毒雙手，同時加強入館人員管控和旅遊史確認，加強清潔消毒工作，增設熱像儀等，力求給大家一個安全的學習空間。

● 兒童中隊 / 文山兒童中心



小朋友勤洗手



仔細幫小朋友的桌椅消毒



大門口防疫宣導



安全用餐，避免交談

● 兒童中隊 / 板新兒童中心

小朋友們來學
正確的洗手方式



司機叔叔仔細消毒娃娃車



安全用餐區



不是吵架哦～是安全社交距離

● 兒童中隊 / 雙中非營利幼兒園



我愛洗手手，大家一起來



小朋友一起來認識新型冠狀病毒



來學正確戴口罩

士林運動中心



會館消毒

定期在公共區域執行「次氯酸水消毒」讓環境更加安全，也能讓來使用的朋友們享受美好的空間。



熱感應器

新增防疫設備：熱感應顯示儀器，讓市民快速通關入場，降低防疫人員在測量入場者體溫時的近距離感染風險。



實名制

配合臺北市政府體育局，在防疫期間除採實名手寫登記外，也增設實名制APP掃描入場，以便讓市民快速通關入場。



社交距離

加強消毒公共區域的周邊設施設備，餐廳改為梅花座方式，公益講座活動也讓同學保持應有的社交距離。



永吉會館



上課座位分散，拉大學員安全距離

會館入口設熱感應器

進教室前量額溫



小小隔板，安心用餐

耳溫檢查

小朋友聚精會神看防疫宣導影片

新五泰運動中心

新五泰運動中心配合新北市政府為執行防疫措施，於3月20日~5月3日閉館45天。為了讓想要運動的民眾在疫情期間仍然有一個安全的運動場地，新五泰運動中心特別開設了戶外運動課程，鼓勵社區民眾在防疫期間依然可以前來運動。

團體運動時人員們都保持1.5公尺的安全社交距離，健身器材的擺放也都依社交安全距離設置，供民眾使用。

戶外運動課程不僅讓民眾維持定期的運動提升免疫力，民眾也反應在戶外運動別有一番風味呢。



閉館期間工作人員大家一起動起來把中心器材設施設備及運動空間都好好仔細的維護、保養及加強清潔一番。讓民眾在開館後，能有一個更舒適、更安全的運動空間。



兒童節 游泳遊戲快閃

啾哩岸會館「認真防疫快樂學習遊戲快閃照」在3月26~31日的幼兒水中教育班課程當中進行，在確實作好防疫相關措施下一同歡慶兒童節，教練們最想送給孩子們的禮物就是一張張燦爛開懷的笑容，祝福所有孩子都平平安安健康康長大。

教練們非常開心能陪伴這群孩子們一起慶祝兒童節，孩子們的笑聲與笑容是我們最大的動力。





暖暖的五月暖暖的陽光，迎接美麗的母親節，永吉會館兒童特別製作了愛心小卡及花束為自己美麗的媽媽獻上溫馨的祝福：媽咪我愛您，媽咪辛苦了！

各行各業~我是小農夫

板新兒童中心幼兒園為配合本學期『各行各業』的主題課程單元，讓小朋友們認識農夫這個職業並當起「小農夫」。為提升幼兒對主題單元的興趣及投入感，老師們帶著孩子藉由漫長的種植初體驗的過程，一同觀察不同植物的生長變化，從種植過程中讓孩子學習如何照顧花草並體驗自然的生命力。孩子們從播種、翻土到澆水，每天仔細觀察小盆栽的變化，並看著它們成長茁壯。老師們看到孩子因為種植，每天都有著分享成果的喜悅及享受種植的樂趣。

透過體驗農夫的職業，引導幼兒體會到農夫工作的辛苦，也讓幼兒思考食物的得來不易等，從而帶出要愛護大自然和珍惜食物。



各行各業-小農夫(種菜)播種



各行各業-小農夫(種菜)播種



認真澆水期待小豆苗快快長大



各行各業-小農夫(種菜)認識種植工具



消防安全教育



5月4日在士林運動中心9樓社區暨藝文教室執行「消防安全教育及防火逃生引導」訓練。中心防火管理人員透過中心的自衛消防編組表，再次的確認每一

個人的任務及責任分工，並詳細說明在滅火班、通報班及逃生引導班的流程及重要性。消防編組演練，著重個人持滅火器滅火及同仁協力持消防栓的水袋噴水滅火訓練。

這場教育訓練讓從未參加過演練的同仁獲得正確的消安觀念，以及加強逃生引導的實際操作。另外，現場也準備火場常識問答，大家一起學習在不同火場及狀況下要如何自救及救人，查驗大家的觀念是否正確，讓在場參加自衛消防編組訓練的同仁們都有滿滿的收穫，同心重視逃生動線及防火安全。



119防火宣導



本會雙中非營利幼兒園特別請臺北市消防局第一救災救護隊萬華中隊雙園分隊到幼兒園宣導防火的重要。在雙園國中大門口解說及模擬，孩童及家長一同熱情參與，大家一起來學習地震時需要如何應變的基本要領，以及遇上火災時要如何處理等，孩子與家長之間透過互動學習得到更多防災新知識。



水中安全教育

炎熱的夏天來臨，正是快樂玩水的好時候，然而每年都會發生許多的水中意外事件，本會除了注重游泳技能教學外，也非常重視推行水中安全教育 (Water Safety)。暑假前會館分別推出一系列的「水中安全教育週活動」，永吉會館從5月18-24日進行，萬華會館及唹哩岸會館從6月1-7日進行。在這一週的時間中隨課程進行30分鐘水安宣導，讓學員們著衣下水體驗在穿著衣服時若不慎掉入水中的真實感受，並安排一些障礙物，了解及學習當溺水時不慌不亂的自救方法（如溺水當下拍打水面大聲呼救、找尋漂浮物、水母漂或仰漂、如何利用褲子自製浮具讓自己脫困...等）；游泳的技巧很重要，自救的技巧更重要，不斷的複習才會熟能生巧。除了自救之外也練習看似簡單的救人動作，該如何正確的幫助別人脫困同時也確保自身安全是相當重要的，相信透過水安體驗讓學員們在進行水中活動時都能有更正確的觀念，也特別感謝日本YMCA授權讓本會體育部及社會關懷部翻譯水安手冊內容分送給學員及相關之合作學校團體，以推廣水中安全教育。



岸上救援
練習拋繩、拋入水中救援物品



認識水上安全標誌
水域安全及警示的標誌圖解說、情境討論



水中團體求援
體驗團體求援、互助、共同體溫維持



輔助物品自救
利用水域區可漂浮之物品自救



水中障礙物求生
體驗在水中遇到障礙物時的感受



著衣游泳 練習仰漂
體驗穿上衣服在水中的感覺，感受水的阻力和重量



國際交流

受新冠肺炎疫情影響，全球YMCA的事工服務也都面臨到前所未有的困境，YMCA世界協會及亞太協會特別在這段期間舉行視訊會議，關心、分享與討論全球各YMCA如何因應。世界協會視訊會議於4~5月每週四舉行，共六次。亞太協會National General Secretaries視訊會議於3~5月共舉行三次。

本會於5月29日與日本橫濱YMCA同工進行視訊交流，彼此分享如何因應新冠肺炎對事工的影響。

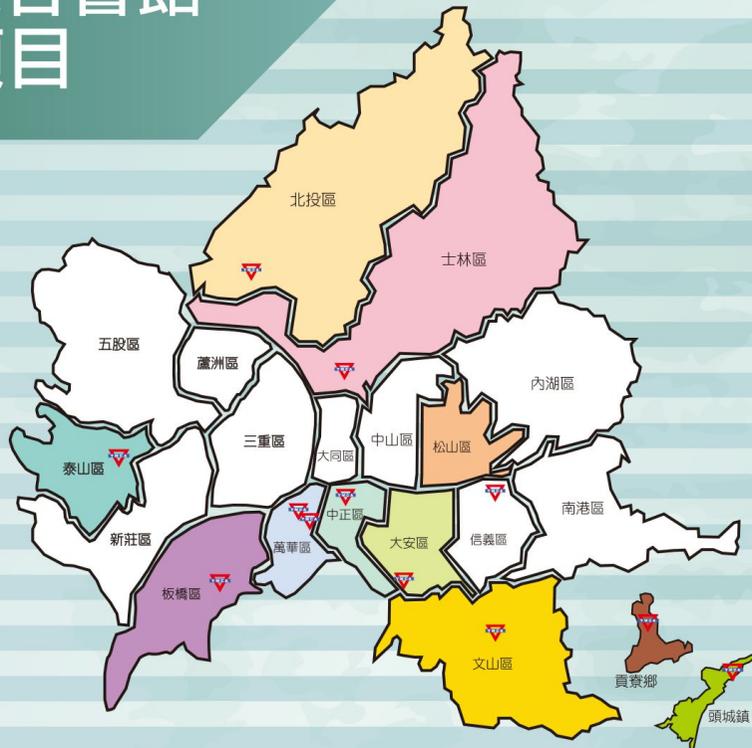


社團聯誼

本會2020年社團間聯誼會，於6月2日下午舉行，今年特別將會議移師到大稻埕長老教會舉行，讓與會的各社團代表感受大稻埕教會建築的藝術文化與神學內涵，並更加體會台北YMCA各社團間彼此交流的真諦。

YMCA Branches

台北YMCA各會館 事工服務項目



城中會館 Downtown Branch
100台北市許昌街19號
No.19, Hsu Chang St., Taipei City. 100
台北青年國際旅館 Y Hotel Taipei
Tel : (02)2311-3201
<http://www.ymcataipei.org.tw/>
語言教育中心 Education Center
Tel : (02)2381-4727
<http://www.ymcaedu.org.tw/>
大阪YMCA教育交流中心台北事務所
TOEIC對策課程、TIME閱讀班
留日先修班/日語師資養成班
英、日語會話班/中文班



萬華會館 Wan-Hua Branch
108台北市昆明街290號
No.290, Kun Ming St., Taipei City 108
Tel : (02)2361-0271
<http://wh.ymca.org.tw/>
兒童&成人英語班/兒童&成人藝
術、書法、心珠算、作文、插花、電腦、音樂教室
中國小綜合補習班
溫水游泳訓練班/健康自泳/幼兒游泳
健康體育/直排輪、籃球、羽球、兒童舞蹈、空手道、
合氣道、瑜珈、有氧、國際標準舞、氣功、太極拳、
週日C.P. & 肢障者游泳復健班
全民英檢、TOEIC對策課程、國際英語認證課程



**古亭兒童教育中心
Ku-Ting Education Center**
<http://www.ymcakt.org.tw/>
台北市羅斯福路三段277號3樓
3F., No.277, Sec.3, Roosevelt Rd., Taipei City 100
Tel : (02)2365-4849
兒童情境英語、國高中英語
成人英日語、留日班、英文證照班



永吉會館 Yung-Chi Branch
110台北市永吉路500號
No.500, Yung Chi Rd., Taipei City 110
Tel : (02)2763-1261
<http://young.ymca.org.tw/>
幼兒團/安親班
兒童&成人英語班/兒童&成人藝、美術、心算、
作文、音樂、飛克麗麗
溫水游泳訓練班、健康自泳、幼兒游泳
健康體育/直排輪、籃球、舞蹈、跆拳道、高低衝擊、
瑜珈、國際標準舞、羽球、空手道、合氣道、武術、
足球、桌球、肚皮舞



俱哩岸會館 Qilian Branch
112台北市承德路七段312號
No.312, Sec.7, Chengde Rd., Taipei City 112
Tel : (02)2822-7070
<http://qilian.ymca.org.tw/>
游泳課程：成人及兒童游泳訓練班、健康自泳班、體適
能中心、室內體育、兒童體適能、球類、舞蹈



臺北市士林運動中心 Taipei City Shi-Lin Sports Center
111台北市士林區士商路1號
No.1, Shihshang Rd., Shilin District, Taipei City 111
Tel : (02)2880-6066
<http://www.slsc-taipei.org/big5/index.aspx>



**新北市新五泰國民運動中心
New Taipei City Xin Wu Tai Civil Sports Center**
243新北市泰山區全興路167號
No.167, Chiuhan Shing Rd., Taishan District, New Taipei City 243
Tel : 2296-8860 Fax : 2296-8870
官網：<http://xwtsc.com/>



福隆營地 Fu-Long Campsite
228新北市貢寮區福隆村福隆街54號
No. 54, Fulong St., Fulong Village, Gongliao Township,
New Taipei City 228
福隆營地位於福隆海水浴場旁，鐵路交通方便。適合兩天
一夜活動安排，歡迎公司團體或教會團契來此聯誼訓練。
營地租借：Tel: (02)2822-7070



石城營地 Shi-Cheng Campsite
261宜蘭縣頭城鎮濱海路七段105號
No.105, Sec.7, Binhai Rd.,
Toucheng Township, Ilan County. 261

兒童聯合作工



文山兒童中心 Wen-Shen Childcare Center
116台北市和興路2號
No.2, Ho Shing Rd., Taipei City 116
Tel : (02)2236-2817
<http://ymca-wen.woby.com.tw/>
托育中心/幼兒園、兒童課後照顧、才藝教室、
室內體育、語言班



板新兒童中心 Pan-Hsin Childcare Center
220新北市板橋區板新路27號
No.27, Pan Hsin Rd., Panchiao, Taipei County 220
Tel : (02)2963-7400
<http://www.ymcaps.org.tw/>
托育中心/幼兒園、兒童課後照顧、才藝教室



臺北市雙中非營利幼兒園
108台北市萬華區興義街2號
No. 2, Xingyi St., Wanhua Dist., Taipei City 108
Tel : (02)2336-3258

社會關懷事工

- 一、樂齡關懷事工
- 二、弱勢族群關懷
 - (1)腦性麻痺兒童及肢體障礙青年游泳復健活動
 - (2)補助因故導致經濟困難的孩子參與本會事工
 - (3)國際啟聰青少年夏令營
 - (4)彌賽亞慈善音樂會
- 三、社區健康體適能促進
- 四、社區服務
- 五、青年領袖培育
- 六、國際協力與救援關懷

台北YMCA青影社

凡對攝影有興趣的朋友(無論是新手
或高手)歡迎加入!

意者請洽: 林宗宏 先生 0927-188050

<https://ymcaphoto.tian.yam.com>

台北YMCA聖樂合唱團

歡迎對合唱有興趣的朋友參加!

意者請洽: 劉怡菊 0912-381789

<https://www.facebook.com/ymca.tp>

【宗旨】團結青年同道 發揚基督精神 培養健全人格 建立美滿社會

【Mission】· Uniting the youth of the world · Promoting Christ's spirit · Developing healthy character · Building an ideal society

【核心價值】

關懷 · 誠信 · 尊重 · 盡責

