



台北青年
TAIPEI YMCA BULLETIN



第3期刊
2018

【本會會訓】非以役人・乃役於人



※若無法投遞請退回※



2018年 第三期刊 CONTENTS

01	John R. Mott的十五項修練系列之十四 (一)
03	暑期活動
09	暑期指導員分享會
	國際交流及會議
10	YMCA世界大會
12	留日說明會
14	首爾國際兒童足球邀請賽
18	大阪籃球比賽
22	新加坡學前教育研討會
24	暑期國際海外青年實習
25	國際會議
26	國際分齡游泳邀請賽
28	國際友會來訪
29	獨木舟體驗
29	健走活動
30	桌球錦標賽
31	營運績效優良表揚
31	長者健康促進檢測
32	祖孫嘉年華
34	泳渡日月潭
38	兒童水中安全教育
40	複合式防災演練
41	職涯體驗
42	台北觀光巴士體驗
43	青少年體驗營
44	會館資訊

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、
吳信甫、黃通昌、林博司、陳桂熾、
林勝美、徐采田

第70屆理事會

理事長：

李正剛

副理事長：

李勝雄

書記理事：

蔡松培

財務理事：

吳信甫

常務理事：

謝文祥、王偉彥、黃通昌

理事：

陳桂熾、林博司、賴俊明、尹可名、
蕭立懷、王偉瑋、潘義雄、陳雅惠、
林勝美、周淑玲、黃以智、廖穗芬、
羅榮光、邱俊維

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
行政院新聞局局版臺誌第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

14 Emphasize the Immediate 重視每一個時間的片段 (一)

生活是由許多時間的片段所組成，
還有什麼別的時間我們會存在？
還有哪一個世代能像現代的人一般與我們同工呢？
JRM

作者：克萊格塞伯特

總是在那裡，相同的地方，不斷地提醒我尋找上帝在我的日常生活中的作為，沒錯，就是我的工作。

我有兩本日誌。一本在家裡，紀錄關於家庭、孩子和上帝透過聖經對我的教導。另外一本，用在我的工作上，而這一本工作日記幫助我在日常生活中看見上帝多麼地活躍。當上帝隨時在我的工作中顯現，祂隨時善意的介入我的生活，用我來行使祂的旨意，當祂都應允我宣揚屬靈的真理或是親眼目睹祂奇妙的作為，都讓我感受到祂的活躍。這些事情不僅激勵我，更幫助我向別人見證上帝在我們的周遭親自動工。

當今，人們都期待體驗一位有生命、會呼吸和真實的神。如果我列出一張清單來計算上帝參與在我日常生活中的次數，那將遠遠超過每個禮拜天參加例行的主日崇拜。那才是我生命的泉源。

我們太容易忘記上帝在瑣碎的事情上面給我們的幫助，不是嗎？即使當時看起來如同神蹟一般神奇，如果我們不留下當時的感動，可能那些事情就會被生活中的雜事排擠而被我們遺忘。但想想以弗所書5章16節提醒我們，總是：「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」

換句話說，該好好運用我們在世上的時間。因為時間是最公平的東西，大家都一樣用二十四小時算一天，不管富裕、貧窮、年輕、年老、高大、矮小、男性或女性，並且不分國籍或種族，每個人有相同的時間。這顯示時間的價值，因為每個人有相同的機會去運用自己的時間，來造成永恆的影響。

但是這不只是設定優先順序的問題，還有我們必須解決的問題，例如：我們如何能憑當下的感受過日子？怎樣能讓自己的生活能夠有助於建立天國於人世間的目標呢？怎樣運用時間讓時間變成永恆？

那些問題都是互相有關聯的，能回答一個就能回答全部的問題。倒推回去我們透過另一個問題來回應這些問題：「為什麼我們不憑著當下的感受過日子呢？」





生活的雜事

讓我們談談生活中的雜務。看起來每個人都很忙碌、背負太多的託付、太多工作，太多原因導致人們形成這種結果：被要求更多的工作與工時、應付孩子的行程、日常瑣事、教會的事奉等等。

對於為什麼我們沒有活在當下的反應是，儘管聽起來出人意料，但如果我們保持忙碌的，同時每分鐘跑一英里，我們算是活在當下了嗎？我們成就了不少事嗎？

嗯，不一定。你可能完成許多事情，但是他們都真的是應該要做的事情嗎？

我們傾向讓自己失去本質、讓自己變得模糊，而不是明確地在片段的時間展現個人化、富情感和具有靈性的表達自我。我們的身體急急忙忙地開車前往上班、學校或運動競賽的途中，心思卻在別的地方。我們忙著思考其他十件我們無法在現場處理的事情。

這種複雜的感受，會讓我們對於投入新的工作，和面對好的機會的時候或想要做善事成為一種壓力。我們會覺得跟上流行是很重要的事情，不管在運動、紐約時報暢銷書排行、藝術、演奏、滑雪、電視廣播節目、電影、音樂、和技術一大堆東西，使人感到疲憊萬分。

試想：紐約時報的週日版上所包含的資訊，比二百年前的一輩子所學的知識還要多。很明顯我們的資訊、機會和選項都已經氾濫。甚至我們回顧到西元1987年，約翰奧斯維德在他「閒暇的危機」的書裡寫道：北美和歐洲的人比他們以前擁有更多可以自由支配的時間（只要努力工作到基本的需求被滿足之後），但這些時間也會被數以百計沒有價值的需索佔據。

憑著當下的感受過生活的方式，比既定行程、預定工作清單和特殊任務甚至已經設定的優先順序都重要。在處理一般工作的時候，我們必須捫心自問，那一件事情是最重要的？那些事情是值得成為我們生活的焦點？

/暑/期/營/隊/活/動/特/輯/

台北YMCA暑期兒童活動一如往常豐富精采，多元又有趣的内容提供家長替孩子們選擇適合的主題營隊，各營隊選修課程安排了專業的師資授課，孩子除了運動、專業主題學習之餘，也讓孩子能擁有愉快輕鬆的暑假，從活動中學習並快樂參與每梯次營隊安排的戶外活動。

「關懷、誠信、盡責、尊重」是台北YMCA發展品格教育的目標，我們也希望孩子能從團體活動中學習溝通、團隊合作的經驗及良好的生活品格，相信來參加營隊的孩童每大都可留下美好回憶與成長。

● ● ● 臺北市士林運動中心 ● ● ●



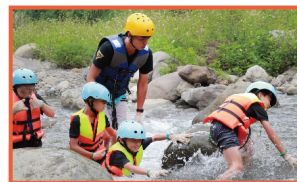
● ● ● 古亭兒童教育中心(伯大尼英語品格營隊) ● ● ●



● ● ● 文山兒童中心 ● ● ●



● ● ● 永吉會館 ● ● ●



● ● ● 板新兒童中心 ● ● ●



● ● ● 唎哩岸會館 ● ● ●



● ● ● 新五泰國民運動中心 ● ● ●



● ● ● 萬華會館 ● ● ●



永吉會館(籃球營)



暑期指導員分享



二個多月豐富熱鬧又辛苦的暑期活動結束後，8月27日特別安排各會館的暑期指導員們在新五泰運動中心大家相聚一起，彼此分享、加油鼓勵。暑期活動經驗分享是一場很棒的分享平台，總有一



群優秀的指導員的付出，讓每年的寒暑假活動、營隊及課程精彩豐富，不僅是參加的學員們獲益，指導員們自己也收穫滿滿。相信孩子們因為參與在台北YMCA的活動中，有個歡樂的暑期，且有美好難忘的回憶。





第19屆YMCA世界大會

文：寶仁君總幹事

第19屆YMCA世界大會(World Council)已於7月8~14日在泰國清邁舉行，共有來自近90國的1,300多位代表與會。台灣YMCA共有李勝雄、吳道昌、許信義、李慈心、郭權億、寶仁君、陳啓智、陳振傑、金家瑜、陳雋怡、曾璿融等11位代表參與此次大會。

近年來，YMCA世界協會引導世界各地的YMCA關注青年的議題。為加強對青年的承諾，今年的主題定為「Youth Empowerment 4 Good」，主要是將焦點放在青年所關心的「4」大議題之上，亦即就業(employment)、健康(health)、環境(environment)、以及公民參與(civic engagement)。以上四大議題，是YMCA世界協會於2014~2015年間，調查全球60個國家和地區近2萬名15-24歲青年所得的結論。此外，「4 good」也有「for good works」及「forever」的意涵。



在內容安排方面，包括議案討論與決議、會務報告、晨更、專題演講、研討會、選舉、分組討論、表演、參訪等。此外，也利用午餐的時間進行各區域協會的會議，或跨區域的會議。大會進行中每個環節都經過精心設計，並有完整的分工，且有大量的青年協助執行。

重點摘記如下：

1. 此次世界大會，年輕人參加較以往踴躍。其中有許多是世界協會過去6年所培育的Change Agents (已有700位30歲以下青年參與此一為期2年的培訓計畫)。去年台灣YMCA推派一位年輕同工曾璿融參加，已於今年完成訓練課程。世界協會明年將推出第4期YMCA Change Agents。

圖說：左起 大會主席Mr. Peter F Posner(世協會長)，大阪YMCA總幹事Mr. Kenichiro Ogawa，台北YMCA寶仁君總幹事，台灣YMCA協會李勝雄理事長，世協總幹事Rev. Johan Vilhelm Eltvik，台北YMCA金家瑜副總幹事。



大會團體照

2. 歡迎三個YMCA新會員(正會員)，包括喀麥隆(Cameroon)、蒙古(Mongolia)、薩爾瓦多(El Salvador)。
3. 大會通過2018-2022年Youth Empowerment 4 Good策略計劃。
4. 大會接納安全空間(Safe Space)報告。
5. 發布2018年YMCA藍皮書(全球YMCA調查報告)。依據統計，全球YMCA服務的人數從2012年的5,800萬人增加到2018年的6,500萬人，其中年輕人從2012年的2,800萬增加到2018年的4,200萬。
6. 發表第全球青年研究報告--- One Million Voices 2。
7. 選舉新任執行委員會委員26人。特別的是，選出第一位女性會長Ms. Patricia Pelton，同時也是第一次最多女性當選為執行委員會委員(共有14位)。
8. 介紹新任世界協會總幹事Mr. Carlos Sanvee，是第一位非洲籍的總幹事。
9. 以終身會員(Life membership)表揚YMCA世界協會會長Mr. Peter Posner及總幹事Rev. Johan Vilhelm Eltvik。
10. YMCA世界協會與The Harlem Globetrotters簽署新的合作協議。



台灣YMCA代表合影





聯合留日說明會



9月7日晚間7時於城中會館二樓順天廳舉行秋季聯合留日說明會，當天出席者為 41 人。

每年我們都會以不同的方式來介紹日本地區

YMCA日本語學校的特色，為了讓參加者有更多時間可以在攤位詢問，這次說明會過程以影片播放的方式進行學校介紹，同時也開放攤位諮詢，讓大家有更充裕的時間——詢問心中理想的學校代表。

因著同學們踴躍的參與，讓整個說明會活動更加熱鬧，藉由日本YMCA校方代表的熱情介紹，讓學員們可以得到更多更完整的學校訊息。台北YMCA一直秉持著服務學員的精神，陪伴許多學員走過學習日文及代辦申請前往日本的日子，期待能夠協助更多夢想前往日本學習的學員一同圓夢。





首爾YMCA國際兒童足球邀請賽

由首爾YMCA主辦的第9屆YMCA國際兒童足球邀請賽，於8月6~10日在首爾舉行。台北YMCA持續努力在兒童足球的開發與推廣，近幾年在課程上有穩定的發展，這次的邀請賽也順利的招生到11位學員參與，有來自各所小學，也有日僑、美國學校的孩子一同組隊參加。由哩岸會館陳宣佑教練擔任領隊，葉乃菁同工隨團照顧。為了讓孩子在出國比賽時能互相配合並培養團隊默契，賽前特別租借了芝山國小操場，從7月2日~8月3日規劃賽前集訓，每週一至週五，共計25次的訓練。



■ 文：哩岸會館 陳宣佑 教練

這是我們第二次組隊參加活動，在2016年招生組隊時，隊員的年齡與程度都差距較大，算是為了要參加活動而勉強組成的隊伍。

但在今年，因為持續的發展足球課程，讓我們在招生上輕鬆不少，雖然孩子們的年齡差距還是頗大，但大多數都是有參加我們足球課程的學員。

韓國的比賽分為A組(7~9歲)、B組(10~12歲)，而我們成員是8~10歲佔多數，11歲及12歲的只有2位，但考量公平性還是越級挑戰B組，也希望透過這次比賽激勵孩子們的進步的動力。

因活動於暑假期間，為配合家長需求，而衍生出了暑期足球營隊，讓無法接送的家長可以安心地讓孩子在會館內進行其他課程及活動。

雖然已有很多營隊的經驗，但要帶領一群活力旺盛的小男生出國，真是不小的負擔，也是很大的責任，在這個夏天的旅程，從一開始的集訓，直到活動順利的平安完成，可以看到這群孩子們因為足球而聚在一起，不論是在球技、態度、與自主自立，或是在生活自理，一點一點的成長，令人感到欣慰。

非常感謝有這樣的機會，不僅透過YMCA的營隊來讓孩子們成長，在整個過程也讓我們對於計畫與執行，與整體心態上有所進步，特別感謝葉乃菁同工，不論是在行政事務與後勤支援，裡裡外外的大小事，都給予了最多的支援，也感謝館長與其他長官同工們的指導與協助，才能讓活動圓滿順利。

■ 文：石牌國小 四年級 楊凱巨

當我聽到YMCA要舉辦韓國足球營，我心裡就好好想想參加，於是想辦法說服媽媽，媽媽說看我的表現，為了可以參加，我努力表現，最後媽媽終於同意讓我參加。

放暑假我們就開始集訓，我們13:30出發到芝山國小，上課時間從14:00一直練習到16:30，集訓內容除了基本動作外，還有體能訓練，我喜歡比賽不喜歡練巴西操，更不喜歡在烈日下跑十圈操場和折返跑，但為了去韓國比賽能有更好的表現，不管多累多熱我都會堅持下去。

出發的日子終於到了，從坐巴士到機場，到放行李通關，上飛機到飛機起飛降落，對我來說都是新奇的經驗。到了韓國我發現他們的計程車是黑色的，晚餐時我第一次吃到辣的味噌湯和辣炒年糕，而且早餐可以吃到辣甜不辣和白飯，還有泡菜真特別。

第二天下午我們先後和東京、首爾和富川比賽，只贏了首爾，輸給東京和富川，第一場輸給東京，我覺得原因是我們太有自信了，沒有充分配合，有了這次經驗的教訓後，在第二場與首爾的比賽中，我們全力以赴用轟大腳快攻的戰術打敗首爾。在第三場和富川比賽我們又打了敗仗，我覺得一來是他們長得比我們高大，二來他們真的有一定的實力，可是我們也沒有因此放棄就不搶球不進攻。

第三天上午和香港比賽結果還是落敗，所以接下來將和日本進行季軍決賽，我的心情是既興奮又緊張，在比賽中我擔任右後鋒，努力的搶球和防守，但隨著時間一分一秒得過去，對方已經得兩分了，但我們還掛零，心裡很想得分卻緊張的連站的位置都忘了，就這樣比賽就結束了。

第四天第五天我們去水樂園玩和去大賣場買東西，還在機場看電影和買紀念品。我學會自己付錢買東西覺得開心，這是我第一次出國和家人分離那麼久，我很想念家人，但我也學會怎樣和朋友相處，處理行李照顧自己，我覺得這些是我在韓國的收穫，希望下次還能再去一次。



■ 文：天母國小 四年級 尤建弘

前一天晚上整理行李花了半個小時，媽媽說我像在搬家一樣，到了機場我們去報到要排半個小時，我們搭泰國航空去仁川機場，韓國跟我們時差一個小時，搭車子要一個半小時到營地，全部的人一起睡，由老師安排位置，我被安排在牆角邊，我們在九點多睡著，出國第一天真有趣。

第二天去比賽第一場對日本0：1輸真可惜，第二場對首爾3：0贏真開心，第三場也是對富川0：5輸真難過，晚上我們去便利商店我什麼都沒有買，晚上十點睡，結束第二天。第三天對香港0：5輸我覺得很不滿意，我竟然失球五分還輸日本很不甘心，最後拿到第四名。晚上我表演魔術給大家看，玩得很開心，大約十一點睡結束第三天。

第四天我們去水上樂園，滑水道像水管一樣很快的流下來，穿著救生衣真安全，晚上我們丟飛盤我不會丟只會閃，我是最後一個留下來的，真是美好的一天，出國比賽真好玩謝謝老師、同學、媽媽。



■ 文：石牌國小 四年級 陳柏勳

這一個暑假，我幾乎都再練球、比賽，暑假的第一天，我就已經在YMCA練球了，我參加那裏的韓國足球營，我們早上在游泳，下午在練球，到了8月6日我們就要出發到韓國了，真的超級期待的！

時間一天天的過去了，馬上就到了8月6日了，8月6日那天早上，我們大家十三個人一起坐巴士到桃園機場，先去拿機票，再去托運行李，之後就去過海關，準備登機，登機前我們等了一個小時多，非常無趣。第二天早上我們先去吃早餐，不用想也知道，一定有泡菜、海苔，吃完早餐我休息完之後，就去玩水了，下午去比賽。第三天，一整天都在比賽，第四天，我們去水樂園玩，下午去大賣場買餅乾，最後我們還去看尖叫旅社三部的電影，超級好看的。

我覺得在水樂園裡有很多台灣沒有的設施，像是比七層樓還高的滑水道等，還有便利商店和他們的足球場，是天然草皮，這次去韓國，我想吃生章魚，可惜沒有吃到，暑假練完球時，我都覺得好累喔！如果以後還有要去韓國的話，我一定要去！



■ 文：立農國小 三年級 程煒峻

之所以參加韓國足球營，是因為我想去比賽，變得更強。為了去韓國取得勝利，作了傳球、帶球、分組比賽的練習，在分組時我是前鋒，我好像沒有隊友那麼強，但是我會努力變得更強。練習了那麼久，終於要去韓國了，我好開心，因為我是第一次自己出國，我希望一切都很順利。終於到了韓國，每一餐都有泡菜、白米、香蕉，我吃得很習慣。第一場對東京我們輸了，東京真得很強，韓國富川我們也輸，首爾我們贏，香港我們又輸，其他隊真得很強，我們有些地方需要加強，例如帶球、傳球，我們以後要繼續練習。希望下次比賽我們可以變得更強，贏更多場比賽。除了比賽，還有去水樂園，我玩了溜滑梯、迷宮、大海浪，幸好我在YMCA有好好學習游泳，所以可以好好的玩。這次參加韓國足球營足球變強，現在我可以自己洗澡，整理東西，謝謝YMCA辦的活動，也謝謝眯眯眼及奶茶老師這五天的照顧。





全国YMCAユースバスケットボール大会 2018 East Asia YMCA Youth Sports Festival

大阪YMCA國際少年籃球交流賽

由大阪YMCA主辦的「第五屆東北亞YMCA國際少年籃球邀請賽」於8月17~19日在大阪舉行，今年台北YMCA有7位學生參加，由新五泰運動中心張品德主任擔任領隊、張弘教練擔任隨團教練，參加隊伍包括來自日本、韓國及台灣，共計24組隊伍參加。

比賽採分齡賽制9歲、10-11歲和12歲共三大組，台北YMCA參與分齡賽制中12歲組共有9支隊伍進行比賽。

籃球的初衷

文：新五泰國民運動中心 張弘老師

這次YMCA所舉辦的大阪籃球交流賽是我第一次帶隊去比賽，從比賽前的練習到比賽時戰術的討論，我和孩子們都慢慢互相了解彼此。因為前面兩屆是二連霸的緣故，所以我們一直都抱持著不想輸的念頭，拿出了滿分的拼勁，就這樣和這七個小朋友從互不相識，到最後一天融洽的捨不得結束。

幾天下來，看著這些為了籃球賣力在球場上奔跑的孩子，都會不禁會心一笑，像是看見了童年時的自己，一樣的愛籃球、一樣的熱血沸騰。在比賽期間我和孩子們並肩作戰，教導他們學習團隊合作的重要。



比賽期間小朋友們也為了想奪得好成績，背負著很大的壓力，每一次的喊聲、每一次的相互打氣加油，都是促使著孩子在球場上勇往直前的強心針。看著他們在三天賽程中，從懵懵懂懂、橫衝直撞，到每次晚上開會討論時能夠拿出一份對於比賽及所有事物的細心，都會有股莫名成就感油然而生。



在這次帶隊去大阪的比賽中，除了學習到更多在籃球場上戰術的應用，更深深的被這群孩子們愛籃球的热情所感動，因為孩子們的純粹真的是最難得可貴的，就像是再次觸動了自己走體育這條路上的初衷。

真的非常高興能有這次機會帶他們來比賽，讓我和這七個大孩子留下了超乎師生的情誼，這已經不關乎最後拿不拿到金牌，這次的YMCA大阪國際籃球交流賽在我們心中都絕對不單單會是結果的風光留存那麼簡單，因為不論得不得名，都是我們一同努力的結晶，在過程中讓我們學習領教到的才是真正的箇中精髓。還記得要回台灣的那天，在機場和幾個孩子聊天時，他們問我：「教練，獲得金牌你開心嗎？」我告訴他們：「當然高興啊，這是你們努力換來的成就，但我更開心的是看到你們在短短五天有所成長。」

來大阪參賽期間，我深感佩服日方對於場地的尊重、對於身心障礙者的關懷，就算是身心障礙的朋友，也會盡可能地讓他們融入，而不是一句無法參與草率打發。

在人與人之間的相處，禮貌更是深深值得我們去效法的地方，這次五天的參賽行程，讓我獲得的遠遠超過在行前所期待的，更讓我學習到更多應對進退的道理。很幸運這次能獲得金牌的殊榮，也很高興能和這群小朋友一起在大阪YMCA比賽中留下這麼美好的回憶，真的發自內心覺得受用無窮。

我的第一個籃球比賽冠軍

文：台北市中山區中正國小 楊敘笙

從幼稚園開始接觸到籃球時，我就有一種想要把籃球投進籃框裡的想法，平常除了和爸爸有空去球場練習投籃外，我也非常喜歡看籃球比賽。當我升到四年級的時候，我就很想要成為籃球隊員，在籃球隊招收新生時我便鼓起勇氣，向主任詢問：「請問主任，我現在可以加入學校的籃球校隊嗎？」主任回答說：「抱歉，學校的籃球校隊目前招生的對象，是以五、六年級的學生為優先喔！」於是，我帶著難過又失望的心情離開了。

回到家，我跟爸爸說了這件事的經過，爸爸鼓勵我說：「別難過，爸爸明天帶著你去學校再問主任和教練，看看是不是有機會，能夠先以替補球員參加球隊練習」。隔天，爸爸帶著我去問教練，可否讓我加入籃球校隊？在教練的同意下，我正式加入籃球校隊，從替補球員開始，直到升上了五年級，我才成為先發球員，雖然代表學校參加了很多比賽，但卻從來都沒有拿過冠軍，可是這次YMCA大阪籃球營的比賽，不一樣了！

這個學期結束的前一天，爸爸告訴我說：「有機會可以去日本參加籃球比賽喔！」當時我半信半疑地問：「真的假的？」爸爸說：「真的啊！」後來，才知道爸爸幫我報名參加台北YMCA日本大阪籃球交流營「第五屆東北亞YMCA國際少年籃球邀請賽」。

我們在領隊張品德主任及張弘教練的帶領下，前往日本大阪參加比賽，這次比賽的主辦單位是大阪YMCA，參加的隊伍有西宮隊、高槻隊、三宮隊、橫濱隊、神戶隊、南大阪隊、港町隊、須磨隊、土佐岨隊等來自日本各地YMCA的隊伍，另外還有韓國首爾隊、台中隊及台北隊共二十四隊。

比賽分為U9、U10-11和U12共三組，我們參加的是U12這一組的比賽，U12共有九隊隊伍參加，其中較強的隊伍是土佐岨隊和台北隊。我們第一場比賽的對手是西宮隊，因為對手比我們早進入狀況取得領先，還好我們很快回神，最後才逆轉戰局以36:20獲勝，回到飯店後，教練說我們不太進入狀況，明天需要改進。於是，隔天一大早，我們很早就出發到球場準備，結果分別以48:2擊敗高槻二隊，第三場又以65:22打敗橫濱隊，順利進入四強賽。



圖中的小朋友是在晉級賽中敗給我們的小朋友，但他們卻絲毫不吝情的為我們歡呼、加油，十足的大氣也讓我們在賽後急著要孩子們用心記住，效法這種亦敵亦友的精神。



在四強賽時，我們碰上地主南大阪隊，我非常地緊張，甚至緊張到肚子痛，於是教練叫我先休息第二節再上場，上半場雙方實力不相上下，比分非常接近，直到第三節我們才拉開比數，最後第四節結束，我們以46:21獲勝並闖入總冠軍賽。當天晚上準備睡覺時，突然有一通電話響起，電話那頭講得是日文我完全聽不懂，但是電話掛斷了又響，讓我覺得很害怕，所以當天晚上睡不好。

隔天到了現場，在冠軍賽開始前，大會還唱名介紹參加冠軍賽的每位隊員——出場，就好像參加NBA的冠軍賽一樣，讓我十分興奮，但也非常緊張，因為對手土佐岨隊比較高，速度也比較快，好在比賽正式開始後，我們掌握進攻的節奏和出手命中率，所以一直取得領先，直到進行到第四節的時候，我們很希望時間可以走快一點，但相反地，對手希望時間可以走慢一點，直到比賽結束前的最後一分鐘，我們只領先些微差距，但對手仍不斷抄截想要追分，還好我們堅持到最後以28:22獲得勝利，當哨聲響起結束比賽的那一刻，我振臂歡呼興奮地和隊友擊掌慶祝。

我非常開心能參加這次台北YMCA大阪籃球營的比賽，這次比賽讓我最難忘的是在閉幕典禮時，我從大會主席手上拿到冠軍獎盃和金牌的感覺，因為這是我的第一個籃球比賽冠軍。還有，更令我難忘的是，雖然我們不是地主隊，但在總冠軍賽進行時，其他參賽的隊伍都當我們的啦啦隊，為我們加油的聲音比地主隊還大聲，讓我們拿下U12組的總冠軍，同時也獲得「最佳團體獎」的榮譽，我也希望明年還有機會能代表台北YMCA再來衛冕冠軍。





新加坡京華YMCA學前教育研討會

文：鄭志琴副執行主任

新加坡京華YMCA MY World幼兒園成為新加坡幼兒園主要合作業者之前已有12個園所，2014年被政府列為幼兒培育五大業者之一，自2014年至今已擴展至34間園所，未來5年期待能再增加服務的園所。

9月12-15日本會兒童聯合事工鄭志琴副執行主任、板新幼兒園陳婉婷老師、萬華幼兒園陳慧凌老師，前往新加坡參加京華YMCA第二屆MY World幼兒園學前教育研討會，研討會地點在新加坡博覽中心(The Singapore Expo)，共有600多名京華YMCA員工和海外YMCA夥伴和朋友參加。

這次研討會的主題是“每個孩子都值得一個冠軍(Every Child Deserves a Champion)”，透過分組會議和有趣的展覽，參加者們都擴展了在創造性思維和探索性學習方面的能力，彼此分享想法、見解和知識。

我們還參觀了MY World幾個幼兒中心：Leng Kee，Tenteram Peak和Anchorvale Parkview。所有人都非常積極地參與學習新加坡兒童保育服務及環境建設等方面的知識。在短暫的行程中，大家都有豐富的收穫與認識，雖然國情不同，但對幼兒教育的理念和態度卻是一致的。

看見新加坡政府對幼兒教育的重視，教學重點是自然與文化的結合，透過角落提供豐富的資源，讓孩子在各角落學習區作中學，孩子們專注的參與，不受外力的影響是值得讚許的。觀察中也讓自己思索，能在凡事上學習站在對方的立場思考，並提供豐富的資源，這是我們此次研習參訪所領受的。



暑期青年國際YMCA實習

本會選派青年至國外YMCA



曾怡敏、陳宗潤至大阪YMCA



張宜安至舊金山市區YMCA



國外青年來台參加本會伯大尼英語營：
Debby Lai、Yi Huang (舊金山中國城YMCA)，
Tinny Lo、Sabrina Fung (香港中華YMCA)
共4人，與李正剛理事長(圖中)合影。

國際會議

YMCA亞太協會於9月9~14日在Dili (帝力，東帝汶) 召開援助Timor Leste YMCA之 Partners' Support Group會議，金家瑜副總幹事參加。



Y's Men國際大會於8月9~12日在韓國麗水舉行，本會江詩凱幹事以台灣Y's Men與YMCA 聯絡人身份代表參加。



圖左起Mr. Carlos Sanvee – YMCA世界協會新任總幹事(2019年1月)、本會江詩凱幹事、Mr. Jose Varghese – Y's Men 新任國際秘書長(2018年10月)。



新五泰盃國際YMCA分齡游泳邀請賽 YMCA Swimming Festival in Taipei

8月5日台北YMCA於新五泰國民運動中心舉辦第三屆新五泰盃暨國際YMCA兒童分齡游泳邀請賽，參賽隊伍包含日本大阪YMCA、韓國首爾YMCA、香港中華YMCA、台北YMCA、台南YMCA與高雄YMCA等，共計320位孩子參加。

謝謝台南、高雄YMCA連續三年都帶著他們的孩子們來挑戰這一年一次的比賽，今年也因為有國外YMCA的共同參與，使得比賽更加的熱鬧。恭喜今年比賽總錦標：第一名「台南YMCA」、第二名「台北YMCA」、第三名「高雄YMCA」。

因為這次比賽讓每位孩子又多了一個難忘的經驗，我們珍惜每次相聚的時光，也謝謝選手們的盡力參與及新五泰國民運動中心所有協助比賽的工作夥伴和陪伴比賽的老師們及現場的加油團，讓這天比賽順利圓滿落幕。



國際友會來訪

大阪幼稚園

大阪YMCA幼稚園教師海外研修團一行7人(包括園長及6位教師)於8月11~15日來台與本會交流。



澳門有心人

澳門YMCA學校輔導服務所「澳門有心人」義工於8月6~9日來台交流。



澳門同工

澳門YMCA同工學習交流團27人於8月21日來台與本會交流。



獨木舟初體驗

板新兒童中心幼兒園於9月10日在新五泰國民運動中心游泳池進行「獨木舟體驗」，幼兒們拾起槳、穿上救生衣，坐上獨木舟那一刻的驚喜與喜悅從他們臉上的笑容就能感受的到，在YMCA教練細心的指導帶領下，孩子們不僅覺得開心有趣，也為這炎熱的天氣添加了一份涼意。



臺北市運動月

生態登山健走活動



士林運動中心受臺北市政府體育局委託，承辦「2018年臺北市運動月登山生態健行活動」，聯合「中華民國自然步道協會」，並邀請其他11家運動中心共同協辦。9月1日(六)在政治大學舉行「臺北市運動月生態登山健走活動」啓動活動。



左起臺北市政府體育局李再立局長、自然步道協會葉淑蓮理事長、本會饒仁君總幹事、士林運動中心郭宜強執行長。

新五泰第三屆桌球錦標賽



新北市政府體育處 表揚營運績效優良

9月3日新五泰國民運動中心獲新北市政府頒發「106年度營運績效優良」表揚。



長者健康促進檢測

9月4日長者健康促進檢測(前測)台北YMCA站，有來自萬華會館、新五泰及士林運動中心的長者，共53人完成口腔及身體機能檢測。本案是大阪YMCA承接日本文部科學省口腔及身體機能研究案。



歡慶祖孫嘉年華



萬華柳州街兒童中心幼兒園於8月16日安排一場「祖孫嘉年華」活動，邀請幼兒們的阿公阿嬤一起參與，為了今年的這場祖孫活動，我們的孩子在幼教老師的帶領下，活動前很用心的共同佈置及製作許多爺爺奶奶兒時記憶的道具，也藉由主題單元讓小朋友製作DIY復古的童玩勞作，這天阿公阿嬤一起和孫子玩小時候的玩具、體驗活動佈置及活動關卡也成為了爺爺奶奶最溫暖快樂的回憶，共同尋找兒時那份純真童趣，勾起童年美好的回憶。





挑戰自我 泳渡日月潭

每年YMCA都會邀請學員一同參與泳渡日月潭這場盛宴，為了提升學員在學習中的自信心，也能夠驗收在YMCA學習游泳的能力。不僅是學員加入，更開心是學員家人們的陪伴與參與，讓大家能夠透過互動及團隊的精神彼此學習。

今年活動於9月16日在日月潭舉行，吸引了各地箇中好手參加以及喜愛游泳的朋友相聚一堂，全程大約3300公尺，台北YMCA有72位學員報名下水，原先有颱風逼近使得大家有點擔心，但活動當天天氣晴朗，反而還有點擔心中暑問題。

行前為了讓大家有更多的心裏預備，特別於9月9日安排在本會士林運動中心游泳池進行行前深水泳渡體驗。經過YMCA教練們專業的行前訓練，給予學員們專業知識，讓大家能享受游泳的樂趣和學習的成果，也給每一個學員體會到教練們在小細節上預備的用心，挑戰自我成為不一樣的自己。YMCA就像一個大家庭，願更多參加的學員及家人們將這份感動傳出去。

■ 新五泰運動中心 李家伶家長

今年初才開始學游泳的我，一開始只是單純的想說來挑戰自己看是否能克服怕水30年來的恐懼，沒想到在六月初時教練說：「今年來挑戰泳渡日月潭喔！」不知道哪來的勇氣，我竟然也答應了教練，還帶著8歲的女兒一起來挑戰以為這輩子不可能做到的泳渡日月潭。

懷著緊張又期待的心情來到9月，從行前的開會集訓到真正踏進日月潭裡，媽啊～我真的和我女兒來泳渡3300公尺的日月潭了！

在深不見底的日月潭，說真的，要放掉手中的魚雷浮標真是需要好大的勇氣，雖然邊游心中還是存在著恐懼，但看著女兒可以自己在日月潭泳渡也加深了我的信心，謝謝自己和女兒的堅持沒放棄，在泳渡上來後拿到證書真的是好爽啊！我們終於辦到了，希望明年還可以再來挑戰自己，加油加油！



■ 新五泰運動中心學員 林采彤

9月16日是泳渡日月潭的日子，教練在6月初的時候就和我說有泳渡日月潭的活動消息，媽媽也問我要不要一起參加，我說：「好」。於是，我和媽媽就一起報名參加了。我們在泳渡日月潭之前參加了集訓，試著背著魚雷浮標在水中游泳，也試著和同伴們互相幫忙一個拉著一個游。

到了9月16日，看到好多人在日月潭游泳，原來日月潭比我想象中的還要大，我背起魚雷浮標，和其他一起泳渡的同伴們開始向前邁進，過程中我覺得還挺好玩的，因為我們有在魚雷浮標上面用膠帶黏著餅乾和巧克力，所以我們累了就趴在浮標上面吃餅乾，附近也有平台，也可以游過去休息喝水，我覺得好好玩喔！我們大概游了2小時上岸，雖然游到後來真的好累，頭也好暈，但拿到證書的時候好開心，媽媽說我好棒！8歲就來挑戰日月潭還可以游完！雖然這次爸爸臨時出差沒有一起來泳渡，希望明年我可以再和爸爸一起來挑戰泳渡日月潭！



■ 俱哩岸會館學員 孫昀靖

今年的泳渡很不一樣 1.每個下水的人頭上綁著黃氣球 2.下水排隊等超久3.沒停補給站。為了好辨認自己人，超人老師準備了戴在頭上的氣球，因為去年的泳帽是黃色，老師猜今年應該不會是黃色，又怕猜錯，所以準備了綠色和黃色2種氣球，視今年泳帽顏色讓我們戴不同色氣球，想不到今年的泳帽居然是黃加綠!!太厲害了，隨便猜都猜中！還有因為補給站被山竹颱風吹走，大會花了很多時間拉回來固定，所以我們比預定下水的時間延後好久。也因為颱風影響，補給站少好多，每個站上面還有像草和蕨類的植物看起來很噁心，加上圍著的人好多，所以我都沒有去補給站。游泳時肚子開始覺得餓，把自備的補給吃光光，爸爸的游泳袋裡空空如也，只有一大堆水，還要一直倒水；我一直想著要吃飯，所以越游越快。

去年爸爸游太慢所以當中我們有分開，但是今年爸爸進步了，我們居然還有跟上老師，還偷拉到長那麼高還要叫小矮人的小矮人老師，默默的請老師帶我們一程，今年從下水到上岸都跟爸爸在一起喔！今年是陰天，沒有大太陽覺得很冷，我有戴著面罩，游到一半看到空拍機時趕快把面罩翻起來，揮揮手讓空拍機照；我還有看到蜘蛛人面罩，媽媽建議我明年可以自己畫面罩來戴。

游泳途中，大船經過時帶起了大浪，讓我有被拋起來，像坐雲霄飛車一樣的感覺超好玩，我還遇到一隻黑色拖鞋，本來想一直推著它游上岸到失物招領處，但是爸爸說不要推不然會被罵，我也不知道為什麼會被罵，我明明就很好心。還有遇到好心人撿到綁著黃色氣球的蛙鏡，看到我知道是同一團人，要我轉交給失主，最後我轉交給超人老師。上岸後我肚子超餓一下子就把便當啃光光。雖然去年游過日月潭，我還是很期待今年，期待再考驗自己的能力，可不可以破去年的紀錄，當然更期待明年的泳渡，我一定要再來！



■ 俱哩岸會館學員 陳美瑜

《有些事現在不做，一輩子都不會做了。》報名前徵詢先生及兒子的意見，兒子回了五月天樂團的這首歌曲，也就是這句話讓我當下決定參加今年的泳渡日月潭。

第一次集訓的前一晚才決定補缺報名，也開始了半個月的緊張心情。感謝老天爺賜予好天氣，更感激一路上相互扶持及鼓勵的所有隊友，沒有大家的幫忙，我克服不了心理障礙。

或許在衆多泳將眼中，它的難度不算壯舉，但幼時跌落泳池的記憶難以抹去，光是入水那一刻就需要極大的勇氣去挑戰，踏上岸時，內心激動不已，畢竟這項從來不曾出現在“人生必需完成的清單”中，我勇敢盡力完成它！



■ 俱哩岸會館學員 郭小萍

2018年9月16日我完成了泳渡日月潭長泳的壯舉，原本是一個旱鴨子的我，在一個偶然的緣分下來到YMCA學游泳，原本只是抱持培養一個良好的運動習慣，但在超人老師及隊友的鼓勵下，我居然衝動答應挑戰泳渡日月潭，活動當天抱著忐忑的心情啟程，但因為有夥伴們的陪伴，於是燃起了一股熱血的心，跳下日月潭的那一刻，心中百感交集，只有一種游不到終點的感覺，過程中一直問還有多遠，還好一路上有YMCA隊友互相照顧及信心喊話，讓我離終點越來越近，當我到達目的地時，被志工扶起的那一刻心中有說不出的感動，這一趟日月潭的奇幻漂流旅程已深烙在我心中。



■ 俱哩岸會館學員 黃添明全家

2018年9月16日，我們一家四口成功泳渡日月潭！這不僅是我，更是我們一家四口第一次在開放性水域游泳。

我的雙胞胎女兒從幼稚園中班開始在YMCA俱哩岸會館學游泳。起初，每週在泳池樓上，隔著大玻璃窗俯視她們上課的情形時，心情總是七上八下，擔心著她們會不會吃到水、會不會噎到，漸漸地，她們在老師認真又嚴格的教導下，與水變成了「好朋友」，泳技越來越進步，體力越來越好。歡喜見到孩子的蛻變，我與太太也報名課程，下水當學生，太太更從原本不會換氣進步到自由式、蛙式、仰式都會了。這一切都要感恩老師們的有教無類，特別是超人老師。

由於去年向隅，所以知道今年報名成功，取得泳渡資格後，我們一家四口就會找時間「團練」，藉以鍛鍊體力。好感恩有多年泳渡經驗的超人老師，規劃兩次的集訓課程，為第一次參加的我們做好心理建設，教導大家如何經由互助合作，讓泳渡輕鬆自在，更傳授自救妙法，如何在水中處置抽筋等突發狀況，透過他幽默的分享，大大安撫了我們原本不安的心，進而滿心期待泳渡的到來。

現在回想起這次的泳渡之旅，除了有滿滿的笑聲，甜甜的百香果味，更有沒齒難忘的感恩之情。有愛陪伴就不孤單，有您們真好！



兒童水中安全教育自救課程

為提醒大家玩水多一份保護及水中安全基本求生認知，本會萬華會館及新五泰國民運動中心共同於8月27日針對兒童對象進行一堂「水中安全教育」自救課程，地點在新北市新五泰國民運動中心游泳池，共有110位兒童參加。課程重點在加強落水自救技巧、岸上救援等項目，當天課程是著衣下水，目的是讓孩子們更能真實體驗在戶外落水的感受。在老師的示範與協助之下，大家上了一堂充實且富教育意義的水中安全認知課程。



複合式防災演練

配合響應9月21日「國家防災日」防災教育宣導，各幼兒園特別邀請了消防叔叔到各園所，透過有趣的介紹及實地模擬，讓孩子們輕鬆學習複合式防災教育及地震演練，希望大家在生活中遇到突發的狀況時可以更加熟練的保護自己。



兒少Young一夏 之YMCA旅館職涯體驗



基隆市家庭福利服務中心「兒少Young一夏」之高關懷青少年於8月17日安排來台北，行程包含搭乘台北雙層觀光巴士及本會國際旅館職涯工作體驗，全程由本會同工陪同協助參與。

這些孩子在本會國際旅館職涯體驗內容包含櫃台大廳接待服務、客房房務整理、清潔浴室、工務維修房內保養及客房無障礙設施體驗等，不僅穿上了旅館制服增加體驗感受，更多實務上的經驗動手去做，讓他們能做中學，用行動化為傳承的力量實習體驗不同的角色和生活。另外，搭乘台北觀光巴士的體驗，也讓大家耳目一新，如同觀光乘客般新鮮，短短一天的活動給大家不同的看見與滿滿的收穫。



台北觀光巴士體驗

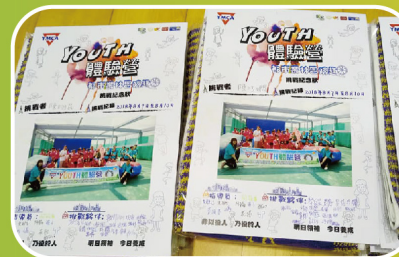


8月28日台北YMCA國際旅館安排旅館同仁搭乘台北國際觀光雙層巴士體驗遊，並邀請理事一同參與。希望能提供來本會住宿的旅客多一項台北觀光的好建議。



青少年體驗營

8月7~10日將接待彰化YMCA青少年體驗營，共30位師生到士林運動中心及淡水進行4天3夜的活動。



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/>
兒童及成人英語班/兒童及成人藝文、音樂、書法、心珠算、作文、插花、電腦、音樂教室
國中國小綜合補習班
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
兒童托育、兒童情境英語、國高中英語
成人英日語、留日班、英文證照班

兒童聯合事工



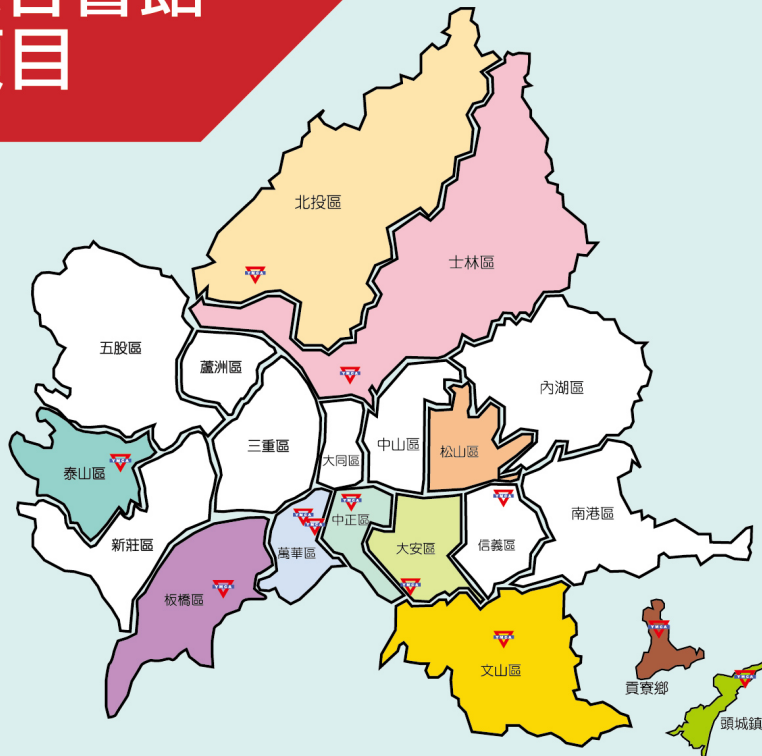
柳州街兒童中心 Wan-Hwa Liou Jou Street Childcare Center
108台北市柳州街76號
No. 76, Liou Jou St., Taipei City. 108
Tel: 2336-3258



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



永吉會館 Young-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/>
幼兒園/安親班
兒童及成人英語班/兒童及成人藝文、音樂、心算、作文、音樂、烏克麗麗
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



唹哩岸會館 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
日僑活動：游泳、足球、籃球、露營



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, Chuan Shing Rd., Taishan District, New Taipei City 243
Tel: 2296-8860 Fax: 2296-8870
官網：<http://xwtsc.com/>
<https://www.facebook.com/xwtsc/reviews>



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體來此聯誼訓練。
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

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

