

聯青世界



YMIWORLD

“行其義毋計其利

享其權須致其功”

國際聯青社

2026年3月



慶祝環境保護和本月焦點在綠色專案

印度Kerala邦Aluva的基督教青年會營地中心在國際聯青社環境保護基金的支持下實現了碳中和。

本出版物的內容由熱心的國際聯青社社友們及幹事們提供，我們對他們表示衷心的感謝。偶爾也可能會收錄來自外部來源的文章或訊息，對這些貢獻者將予以相應的表彰。

	Page
國際會長信息 T!ÁÖá, æáÁU} *Á國際會長	1
國際總會訊息 T!ÁÁ•^ÁKæ* @•^Á國際秘書長	2
社區服務：激勵行動 T!ÁÁ^ÁV[} *É@ æÁ社區服務Á國際事工督導	4
國際聯青社：我們星球的轉捩點 Ö!ÁUæ á!æPæ æÁ} Á環境委員會主席	6
提供電力的可能性： Kosovo基督教青年會如何使Pjetershan營地完全脫離電網獨立供電	8
印度的綠色專案	10
國際清潔周：簡單行動，立竿見影的效果 T!ÁM!á Áæ!á•^} Á麥區域Á歐洲洲域	12
TOF 關注焦點	13
Nakuru基督教青年會針對年輕母親和女孩的賦權專案	13
非洲洲域訊息 T•ÁÁ æÁ Á æÁÁ非洲洲域訊息編輯	15
亞太洲域訊息 T!ÁÁ^á[Á!} ^*æ æÁÁ亞太洲域訊息編輯	16
歐洲洲域訊息 T!ÁÁÖá *áÁÁ[á•^} ÁÁ歐洲洲域訊息編輯	17
印度洲域訊息 T!ÁÁ•^} @Áæ* @•^ÁÁ印度洲域訊息編輯	18
韓國洲域訊息 T!ÁÁÖ@} *ÁÁ~} *ÁÁÁ韓國洲域訊息編輯	21
拉丁美洲洲域訊息 T!ÁÁÖá æÁ ÁÖ!Á^} ÁÁ拉丁美洲洲域訊息編輯	23
美國洲域訊息 T•ÁÁ^!æ áÁÁæá@^É!} •@æÁÁ美國洲域訊息編輯	24
清邁基督教青年會的全球外展實習(iGo) 機會	24
聯合國日 Ü! ÁÜ! ^•ÁÁ æ!æ•^!^ ÁÁ聯合國專案委員會成員	25
基督精神：女王的信息 T!ÁÁÁ! ÁÁ æÁá. 基督精神Á國際事工督導	26

編者註

請聯繫編輯分享您對聯青世界的想法和觀點

四月的強調事工將放在
國際清潔周&擊退瘧疾

請在 **2026年3月15日** 前點擊以傳送您的影響力故事

聯繫編輯



國際會長信息

Öä, æäÁŠËV ÈU} * Á
國際會長暨聯青世界主編

親愛的領導們與社友們，

隨著進入國際聯青社任期的最後季度，評估我們的進展並重申我們對目標的承諾至關重要。

社友數及增長

在年中會議上，我們承認社友人數有所下降，這始終是本組織關注的問題。人口老化和出生率下降等挑戰持續影響著全球各地的服務型社團，國際聯青社也不例外。然而，近期新社的授證成立以及積極招募新社友的舉措是一個積極的進展。我們相信，憑藉著熱情和奉獻精神，我們一定能夠重振旗鼓，回復失去的版圖。

「團結就更強大」仍然是我們的指導原則。

策略規劃與創新

即將在峇裡島舉行的RDE峰會將對我們制定2026/27年度策略起到至關重要的作用。執行官們將與即將上任的洲域長們和區域會長們合作，共同制定應對當前挑戰的新方案和具體解決方案。我們鼓勵所有與會者提出創新想法，並在整個高峰會期間積極參與。

環境永續性

我們始終致力於落實「焦點2.4」和「熊本宣言」，與「策略2032」和聯合國永續發展目標一致。我們將繼續優先考慮環境意識、負責任的做法、再生能源的支持和有效的廢棄物管理，以建立一個更清潔、更綠色的世界。

國際計畫案捐獻

協調一致的努力對於制定和實現來年既雄心勃勃又切實可行的目標至關重要。每個洲域都已承擔起為國際聯青社國際計畫案設定各區域最低預期捐款目標的任務，以反映社友們的慷慨支持。請記住，這些計畫案可能會成為您本地活動的資源，例如透過TOF專案的支援。

重點措施：節食基金和擊退瘧疾

所有國際計畫案都非常重要，但來年的重點將放在「節食基金」（TOF）和「擊退瘧疾」（RBM）上。這些措施已為眾多國家帶來了顯著益處，您的持續支持至關重要。我們鼓勵大家積極為TOF和RBM籌款，並將向達到既定目標或捐款金額較往年顯著增長的領導人頒發獎項。

主題：信心-愛-行動

秉持著「信心-愛-行動」的主題，讓我們繼續以愛與憐憫心服務他人，堅守我們的信仰和各自宗教的教義。感謝你們始終如一的奉獻。讓我們攜手努力，使這最後一個季度圓滿成功。



隨著日內瓦即將迎來春天，國際總部也同樣進入了一個充滿活力、反思和展望未來的新階段。過去一個月既富有成效又令人鼓舞，期間舉行了重要會議，進行了全球訪問，開展了領導力發展活動，我們的運動也持續擴展壯大。

國際年中會議於2月20日至21日舉行，由國際會長Edward Ong主持。所有立法會議代表、委員會主席和國際事工督導均出席了會議，只有少數人因故未能出席。此次會議為回顧上半年的工作並為未來幾個月制定策略規劃提供了重要機會。國際秘書長Jose Varghese總結了國際聯青社上半年的活動和成果，重點介紹了主要成就，同時也指出了需要關注的若干挑戰。國際財務長Svend Erik Nielsen概述了財務狀況，清晰地展現我們的財務狀況。各委員會主席們和國際事工督導們也分享了各自負責領域的最新進展。會議的亮點之一是國際會長當選人Johan Vilhelm Eltvik的演講，他以“**用藍色音樂喚醒沉睡的巨人**”為主題，分享了他對2026/27年度的鼓舞人心的願景，並以“**國際聯青社—賦能生命**”為口號，為未來奠定了深思熟慮、面向未來的基調。

RDE峰會將於3月9日至13日在印尼峇裡島舉行，各項籌備工作正緊鑼密鼓地進行中。屆時，約70位領導人和特邀嘉賓齊聚一堂，參加這場重要的全球領導力盛會，共同強化我們全球運動的協調合作、策略規劃和友誼建立。

杜拜國際大會的註冊工作仍在進行中，目前早鳥註冊已開放。各社應積極鼓勵社友參與此次盛會，相信這將是一場具有歷史意義的全球盛會。

二月，代表團對印度進行了一次重要的正式訪問。**國際會長當選人 (IPE) Johan Vilhelm Eltvik**、**直前國際會長 (IPIP) Shanavaskhan**和**國際秘書長 (ISG) Jose Varghese**出席了在**Kerala**邦各地舉辦的一系列**國際聯青社和基督教青年會**的活動。此次訪問包括為新成立的社舉行授證儀式，以及在Aluva基督教青年會營地中心和Kottayam基督教青年會特殊學校啟動國際聯青社太陽能計畫。代表團也參加了Ernakulam聯青社成立75週年慶典，並參觀了位於Mavelikara的TOF職業培訓中心、位於Karthikapally的聯青村以及在Chavara的聯青老年照護和安寧療護中心。訪問期間最令人感動的一幕是向Ipe Jacob、C.K. Thomas和K.I. Abraham三位前洲域長頒發50年長期服務獎，以表彰他們對國際聯青社的卓越貢獻。尤其令人欣慰的是，Kerala邦政府將IPE Johan Vilhelm Eltvik列為邦政府貴賓，並在他訪問期間提供官方貴賓禮賓服務。

另一個重要進展是由Chennai基督教青年會主辦的**國際聯青社印度洲域DGE/RDE培訓**。在為期兩天的培訓中，共有70位領導者參加了這項重要的領導力發展計畫。值得稱讚的是，Chennai基督教青年會已連續兩年支持這項培訓計畫。

三月是社區服務重點月，社區服務是聯青宗旨的核心所在。同時，三月也是環境保護活動的重要月份。我們鼓勵所有的社積極進行有意義的社區服務專案，並於6月15日前透過專用線上表格提交優秀案例，以角逐社區服務獎。此外，我們也提醒各社向環境保護基金會捐款，以此作為對環境永續發展的實際承諾。

我們欣喜地宣布，**年內新增83個新社**。此外，我們的運動拓展至西班牙、愛爾蘭、法國和亞美尼亞，使我們的全球影響力**擴展至86個國家**。這一穩步增長體現了我們使命在不同文化和社區中的活力和意義。

隨著日內瓦春意盎然，我們不禁意識到，萬物復甦不僅體現在季節更迭，更體現在精神層面和組織層面。憑藉著清晰的願景、盡職盡責的領導以及遍布全球的忠實社友，國際聯青社在服務、團契和全球影響力方面持續發展壯大。



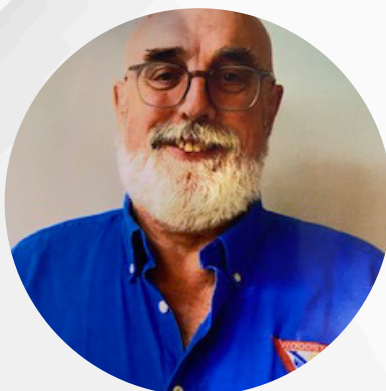
立法會議代表當選人

自GGG年I月F日



Mr Huan Ching (Frank) TSAI

台灣, 台灣區域
亞太洲域



Mr Ivan TOMPKINS

加拿大, 海洋區域
加拿大/加勒比海洲域



Mr Erling BIRKBAK

丹麥, 丹麥區域
歐洲洲域



Mr Ayyamuthu MARIMUTHU

印度, 南印度區域
印度洲域



Dr Shrihari A. K

印度, 南西印度區域
印度洲域



Mr Daniel EBERLY

美國, 太平洋南西區域
美國洲域



激勵行動

呼籲分享貴社在社區的成就
社區服務國際事工督導

為社區做出貢獻和服務是國際聯青社的主要宗旨之一，而三月是社區服務重點月。

我們透過定期、真誠的志工工作和有明確目標的募款活動，致力於在本地及其他地區創造積極、可持續的改變。

社區服務不僅限於為弱勢群體提供物質援助或專案，它更涵蓋了我們的思維方式和生活方式。透過社區服務，我們以多種方式增進公眾福祉，例如扶貧、環境保護、防災和復原、彌合教育差距，以及關懷老人和弱勢群體。

近期一些有成效且充滿關懷的社區參與實例包括：

- 在喀麥隆植樹造林以應對氣候變遷。
- 美國一項行走計劃（與醫院合作，向癌症協會捐款）。
- 在印度捐贈洗腎機。



在加拿大捐款給食物銀行



參與丹麥家庭用品的回收和再利用



在韓國執行緊急災害救援和環境改善項目



然而，或許現在是時候革新我們的服務模式，重新定義社的目標了。透過激發更大的行動熱情、分享的樂趣以及積極參與有意義的服務，我們可以進一步擴大我們在社區中的正面影響。

服務和回饋社區始終是國際聯青社的核心宗旨之一，各社透過分享他們的善行，以身作則，激勵他人。為了支持和鼓勵這種服務精神，國際聯青社每年都會向在社區服務方面取得傑出成就的社頒發「社區服務獎」。

我很高興與大家分享以下有關社區服務獎的信息，並熱忱鼓勵大家考慮申請，讓你們社的寶貴活動脫穎而出，獲得應有的表彰。

社區服務獎

社區服務獎於 2019 年在國際理事會會議上首次提出，此後每年頒發，旨在表彰社區服務方面的傑出成就，並鼓勵此類舉措的持續發展和影響。



社區服務獎 獎牌

類別

有兩種類別可供選擇：

1. 獨立類別—由單一社所進行的社區服務活動
2. 共同類別—在地區、區域或洲域層級所進行的社區服務活動。

申請流程和截止日期

申請必須在每年6月15日之前透過國際聯青社網站的社區服務頁面線上完成並提交。

遴選標準

每項社區服務項目都會根據以下因素進行評估：活動的頻率、參與人數、資金投入、追蹤和評估流程、永續性、整體社區影響、合作夥伴關係和宣傳工作。

有關更多詳細信息，請上國際聯青社網站的社區服務頁面：[Community Service | Y's Men International](#)。

為了鼓勵積極的社區服務，宣傳最佳實踐，並促進社團之間的交流，請將您的材料提交至：koret062@hanmail.net (ISD CS)



國際聯青社

我們星球的轉捩點

Ó'ÄÖ!ÄÜæ å!æÜËPæ æq } A環境委員會主席

世界正處於應對氣候變遷的關鍵時刻。科學家正敦促各國政府為全球氣溫上升4攝氏度的可能性做好準備。這將對生態系統、經濟和脆弱群體造成巨大的負面影響。過去三年是有紀錄以來最熱的三年，我們距離突破《巴黎協定》設定的攝氏1.5度溫控門檻已非常接近。

環境危機不再是理論的辯論，而是迫在眉睫的現實。氣溫上升、極端氣候事件頻繁、海岸侵蝕加劇以及糧食安全問題日益惡化，正在重塑各大洲人們的生活和生計。擺在我們面前的問題不再是改變是否需要，而是我們是否認識到此刻的緊迫性，是否願意走出舒適區，團結一致，採取必要行動，幫助拯救這個飽受摧殘的星球。

儘管警告聲越來越大，但我們仍有理由抱持希望。目前已有超過80個國家正在制定逐步淘汰煤炭、石油和天然氣的具體路線圖。而在國際聯青社內部，2025年下半年也迎來了一系列切實、可衡量的行動。

國際聯青社的承諾付諸行動

十多年來，國際聯青社始終秉持著保護地球的責任。2010年的「橫濱宣言」標誌著開啟了系統性的環保之旅，隨後又正式頒布了「環境政策」。2025年，透過「熊本宣言」進一步強化了這些承諾，重申了我們的承諾，並著重於與「策略2032」和聯合國永續發展目標一致的可衡量、可實施的行動。

在全球範圍內，國際聯青社正在做出實際貢獻，2025年7月至12月期間我們有許多成果可以報告。

綠色團隊召開會議

環境委員會於2025年9月召開會議，來自各洲域的成員齊聚一堂，共同回顧進展並明確共同的焦點。這是一場令人振奮的會議，一個慷慨社區捐贈的1000美元更是錦上添花，這筆款項專門用於植樹造林。加上在喀麥隆、肯亞、泰國和印度正在進行的植樹造林工作，這些努力正將環保行動轉化為切實可見且持久的成果。

太陽能：從科索沃到印度Kerala邦

過去五年，國際聯青社為科索沃、泰國、斯里蘭卡、印度、菲律賓和加勒比地區的基督教青年會設施提供了太陽能裝置支持，幫助這些設施逐步實現能源獨立，同時顯著節省了成本。本季又取得了新的里程碑。

科索沃基督教青年會的報告證實，在2024年獲得綠色資金支持後，Pjetershan營地已完全脫離電網獨立供電。該營地完全依靠太陽能運行，顯著減少了碳排放，並已惠及週邊社區，證明環保決策很快就能轉化為社區資產。在我們近期的成功中，部分得益於國際聯青社的碳抵消（碳中和）計劃，印度的一所基督教青年會學校和一個基督教青年會營地也實現了完全碳中和。

在印度Kerala邦，委員會批准撥付剩餘的50%款項，用於完成Kottayam West聯青社與基督教青年會合作的太陽能安裝工程。此外，Mavelikara 基督教青年會也提交了一份新的申請，擬建一套8.55千瓦的太陽能發電系統。該計畫將為基督教青年會的營運和社區計畫提供清潔可靠的電力，惠及未來數年。

加勒比海參與

在我所在的地區，我很自豪地告訴大家，透過與聯合國開發計畫署（UNDP）的合作，我們的一些社正在積極努力強化海岸保護，加速向再生能源轉型，並促進社區對永續做法的教育。

同樣重要的是，我們要專注於那些將繼承我們今天所做決定的下一代。在牙買加，我們正在開發課程，旨在讓法學院學生有意識地參與氣候變遷立法——因為未來的律師和政策制定者需要了解相關的科學原理、利害關係以及可用的法律工具。環境教育並非可有可無，而是我們工作的核心。

超越碳抵消：各階層的行動

國際聯青社的環境影響遠不止於傳統的碳抵消補助金。2020年啟動的國際清潔周「Week4Waste」計畫聯合了全球各地的社，共同進行社區清潔和回收活動。如今，它仍然是國際聯青社最具影響力的全球性項目之一。這表明，有意義的環保行動始於地方階層，並能在全球範圍內產生深遠影響。

自2024年起，國際大會註冊費將增收至少10美元的綠色稅，所得款項將用於國際聯青社的環境保護基金，這再次顯示了我們對永續發展日益增長的承諾。這些例子證明了我們切實履行承諾。然而，全球氣候挑戰的嚴峻程度要求我們做得更多。

迫切需要支持

儘管我們制定了政策、發表了宣言，並且勢頭日益強勁，但將願景轉化為持續行動仍然面臨挑戰。碳抵銷和再生能源專案的資金持續減少，限制了我們各項措施的規模和覆蓋範圍。有效的行動需要可靠的資金支持。各社在決定對國際聯青社國際計畫的捐款時，必須將環保基金會納入考量。如果沒有充足的資源，即使是最強而有力的宣言也可能淪為空想。

我們正處於一個轉折點。氣候危機需要勇氣、決心和協調一致的努力。讓我們確保我們的付出不僅反映對當下需求的關懷，更體現對未來世界的責任。讓我們將承諾轉化為可衡量的行動，共同建立一個更乾淨、更綠色、更永續的未來，造福所有人。



提供電力的可能性：

科索沃基督教青年會如何讓Pjetershan營地完全脫離電網獨立供電

多年來，位於科索沃的Pjetershan營地一直面臨著電力不穩定和不足的嚴峻挑戰。儘管營地連接了低壓電力，但它迫切需要高壓供電才能全面運轉，尤其是在高峰期，數百名年輕人、志工和社區成員都依賴營地設施時。

儘管市政府、土耳其營運的國家電網公司(KETS)和科索沃Kosovo基督教青年會舉行了多次會議，但始終未能找到永久解決方案。沒有任何利害關係人能夠承擔全部線路升級責任——這項升級預計耗資5萬歐元，需要鋪設3公里長的高壓線路。

然而，這項挑戰卻成為了創新的催化劑。

向可持續發展的策略轉變

作為其新策略計劃的一部分，科索沃基督教青年會已將太陽能發電確定為營地可行的解決方案，也是履行環境責任的正確長期方向。工程師們起草了一份混合系統方案——將營地現有的低壓電力連接與一套強大的太陽能裝置結合。當在美國的聯青社的代表和歐洲基督教青年會的領導參觀Pjetershan營地時，他們認識到了該專案的緊迫性和潛力。各方做出了承諾——但有一個條件：科索沃基督教青年會必須籌集剩餘資金。



團結國際夥伴為共同願景

科索沃基督教青年會迅速動員其長期合作夥伴，獲得了丹麥區域聯青社的支持，後者幫助擴大了計畫規模，增加了一台柴油發電機作為備用電源，從而確保即使在極端條件下也能可靠運作。

隨後又有額外的共同融資：

- Gjakova 市政府
- 國際聯青社環境保護基金
- 科索沃基督教青年會日間營地計畫的收入

這種混合融資模式展現了國際合作的力量，以及對青年發展和具有氣候意識的計畫規劃的共同承諾。



從藍圖到真實

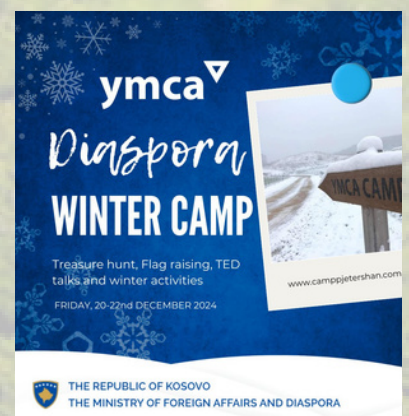
建設工程隨即啟動，歷時三個月，期間需要解決大量技術難題並進行大量體力勞動。最初的方案是採用50/50的混合供電模式，但在工程設計階段不斷調整。考慮到營地地處偏遠地區且當地電網不穩定，專家們最終決定，百分百脫離電網才是更好的選擇。改造工程於2025年9月完成，系統全面運作。

營地的新篇章

自安裝以來，科索沃基督教青年會已完全依靠其新的能源系統舉辦了多項大型活動，其中包括2024年大會，該大會成功地使用清潔、獨立的可再生能源運作。如今，Pjetershan營地已成為巴爾幹半島以及更大範圍內基督教青年會運動中永續青年發展基礎設施的典範。最初令人沮喪的電力問題，如今已演變成一個鼓舞人心的創新、合作和韌性的故事。



點擊觀看Pjetershan營地
太陽能專案的無人機空拍影片



印度的綠色專案

慶祝成功：印度基督教青年會 實現碳中和

由印度基督教青年會全國理事會發起的「Suraya Kiran – Oorja Tharan」太陽能計畫（YMCA Always Project）於2023年獲得碳抵銷資金。該計畫旨在解決Kerala邦Aluva基督教青年會營地中心的高用電問題。營地中心經營會議廳、宿舍、青年旅舍設施和訓練場地，全年都需要大量電力。

核准的方案包括安裝一套25千瓦的太陽能發電系統，以減少對電網的依賴、降低營運成本並減少溫室氣體排放。在完成資金安排和技術準備後，工程於2024年3月啟動。專案總成本由YMCA Aluva專案和透過國際聯青社獲得的8000瑞士法郎共同分擔。

太陽能系統現已全面安裝並投入使用，大幅降低了中心的每月電力成本，同時增強了其長期能源永續性。該計畫於2026年2月初正式啟動，由正在印度訪問的國際聯青社國際會長當選人Johan V. Eltvik與印度基督教青年會全國會長Vincent George、國際聯青社國際直前會長A•Shanavaskhan、國際聯青社國際秘書長Jose Varghese、專案主席Gigi Vendarappally以及J.B. Koshy法官共同出席了啟動儀式，慶祝該營地實現碳中和。

Always 營地專案的成功完成凸顯了國際聯青社對環境管理的承諾，並切實證明了再生能源計畫如何同時帶來生態和營運效益。



印度Kerala邦Aluva基督教青年會營地中心的太陽能板



水與光： 照亮永續發展之路

在印度其他的「綠色」新聞，Kottayam West聯青社發布了其「Vellavum Velichavum（水與光）」專案的最新進展。該計畫旨在Bodhinilayam，這是一所由Kottayam基督教青年會營運的殘疾兒童學校，建造一座太陽能和水淨化廠。今年，該專案透過國際聯青社的碳抵消計畫獲得了6500瑞士法郎的資助。

在2025年10月收到首批設備後，前期準備工作隨即展開。這包括與基督教青年會進行磋商，並聘請了一位合格的太陽能顧問。在顧問的指導下，專案小組徵求並評估了太陽能電站的報價。經仔細審查，專案委員會最終選定了供應商，並敲定了各項條款和條件。

場地準備工作已完成，並通過Kerala邦電力局，在與供應商和基督教青年會官員協商後，安排了永久電力連接和變壓器升級。2026年1月10日，捐贈者、受益者和供應商簽署了正式協議，其中包括五年免費維護。



Week4Waste 國際清潔周

簡單行動，立竿見影的效果

前國際會長 *Ámíá Áæ̃ íæ̃·^}* 丹麥區域 歐洲洲域



產生正面影響並不總是需要複雜的專案。有時，最有效的服務是那些顯而易見、切實可行且人人都能參與的服務。這正是國際清潔周Week4Waste (W4W)的宗旨所在。

這個想法很簡單。各社前往當地社區撿拾垃圾。路邊、公園、河岸、步道和公共綠地都能從些許照護中受益，而且效果立竿見影。

當社友們齊心協力參與，尤其穿著印有YMI(國際聯青社)標誌的高能見度背心或其他的社標誌時，其影響遠不止於清理垃圾。人們會注意到這一點。公眾會看到積極參與社區活動並願意以身作則的社友。國際清潔周(W4W)的清潔計畫也提供了一項溫和健康的活動，將步行、運動和戶外活動相結合，並具有明確的目標。

在丹麥Vejle，社友們每年都會參加由市政當局籌辦的四月清潔活動。活動反應非常正面，宣傳效果也顯著。這類活動如果能持續在公共場所開展，其對我們運動的益處和認可度怎麼強調都不為過。

籌辦W4W活動並不難。選擇一條路線，安排集合地點，帶上手套和袋子，然後分成幾個小組清理該區域。公園、社區街道、河岸和學校路線通常都是理想的起點。

我們鼓勵各社分享活動照片，以激勵他人，並展現我們團體服務的更廣泛影響。您也可以 [在 Facebook 群組 Week4Waste](#) 上找到相關創意和案例。



WEEK4WASTE
Challenge!

讓我們保持當地社區更乾淨、更綠色、更整潔，
並且以人們能夠看到的方式去做。

請與我們分享您當地的Week4Waste活動在我們的Facebook頁面：[Week4Waste](#)



台灣



丹麥



英國



日本



TOF 專案亮點

Nakuru 基督教青年會 年輕母親和女孩賦權專案

正如二月《聯青世界》雜誌所重點介紹的，新推出的TOF活動旨在展示2026/27年度最優秀的合格專案——這些專案獨特、切實可行，並旨在產生可衡量的影響。這些亮點並非募款的呼籲，而是展示TOF資源如何將國際聯青社的服務和全球團契價值付諸實踐。

接下來要重點介紹的是肯亞Nakuru基督教青年會的美髮美容培訓計畫。該計畫由Nakuru基督教青年會資源與職業培訓中心發起，旨在解決在Bondeni、Kivumbini、Machanga、Shauri Yako、Ojuka、Kaloleni和Manyani 等非正規住區中年輕母親和易受傷害的女孩所面對的急迫挑戰。失業率上升、少女懷孕、藥物濫用和犯罪等問題使許多年輕女性陷入貧困和依賴的惡性循環。Nakuru基督教青年會為她們開闢了一條賦能之路——提供專業的美髮美容培訓、生活技能培訓、導師指導和情感支持，幫助她們重拾尊嚴，並開啟通往可持續生計的大門。

自計畫啟動以來，它已顯著改善了參與者的生活，幫助她們裝備市場所需的技能，提升自尊心，並增強韌性。計畫提供全方位的支持，包括諮詢、以娛樂為基礎的健康活動和創業培訓，確保受益者技能嫻熟、自信滿滿，並能夠為社區做出貢獻。該計畫目前的目標是每年惠及至少100名年輕母親，早期成果已在就業、收入和社會融入方面取得了顯著成效。

為慶祝3月8日國際婦女節，該計畫展示了對婦女和女孩的尊嚴、技能和潛力進行策略性的投資如何為家庭、社區和整個社會帶來持久的益處。

影響力亮點

- 每年為100位年輕母親提供美髮和美容療法培訓
- 提高參與者的就業能力和收入
- 透過諮詢、生活技能和健康活動提供全方位支持
- 培養賦能、自立的年輕女性，為社區做出積極貢獻



TOF 專案亮點

Nakuru 基督教青年會年輕母親和女孩賦權專案

申請者	肯亞 YMCA – Nakuru 分會
合作夥伴	無
專案名	Nakuru 基督教青年會年輕母親和女孩賦權專案
專案所在地	Nakuru, 肯亞
先前 TOF 補助金	<ul style="list-style-type: none"> • 肯亞全國基督教青年會多年來成功實施了多個專案，最近一次獲得資助是在 2013 年。 • Nakuru 分會先前未獲得 TOF 基金資助。
快速概覽	TOF 資金將用於購買必要的沙龍設備和培訓材料，包括椅子、工作台、美髮工具和練習用模特，以及提供學費資助。
專案背景	Nakuru 基督教青年會資源與職業培訓中心旨在應對在 Nakuru 非正式定居點年輕母親和女孩面臨的社會和經濟挑戰，包括失業、少女懷孕、吸毒和犯罪。基督教青年會的美髮美容培訓計畫為弱勢年輕母親提供職業技能、生活技能和情感支持，將技術培訓與導師指導、諮詢和健康活動相結合，以增強她們的韌性和自信心。鑑於該計畫在提高就業能力和社會融入度方面取得的顯著成效，基督教青年會正計劃擴大計畫規模，每年至少培訓 100 名年輕母親。
專案活動	<ul style="list-style-type: none"> • 提供學費、學習資料和設備齊全的訓練設施， • 由經驗豐富的講師提供美髮和美容療法實踐培訓， • 整合心理輔導、生活技能和健康活動，以增強韌性和自信心。 • 提供創業支持，促進自主創業和產生收益。 • 追蹤和評估進展、成果和整體心理社會改善。
直接受益人數	75 人
間接受益人數	30 人
專案期間	6-12 個月
專案可持續性	藉由為年輕母親提供職業技能、生活技能和創業培訓，培養她們的自立能力並減少對社會的依賴，從而確保計畫的長期影響和永續性。與當地企業的合作以及持續的指導，為她們創造了就業和創收途徑；而定期的監測、評估和資源再投資，則確保了計畫能夠不斷擴大覆蓋面並保持高品質的成果。其綜合性的方法支持參與者及其所在社區在經濟和心理社會方面的永續發展。
聚焦可持續發展目標	1. 消除貧窮
專案志工	是的——企業家、職業專家、沙龍經理
TOF 請求	7,447 瑞士法郎
專案總預算	11,992 瑞士法郎
已取得資金	4,545 瑞士法郎

非洲洲域訊息

Ms Joan Mati - News Editor of Area Africa

訓練、團隊建立和愛心行走

2026年1月24日，Nairobi Metro 聯青服務社的社友們齊聚Afro Sayari主題樂園，參加為期一天的培訓和團隊建立活動。在包括前區域會長Sparrow Malaba、直前社長 Peter Malaba、社司庫 Caroline Magina和社長 Martha Wangunyu在內的社領導人的帶領下，活動強調了服務就如同上帝的工作，並強調了「四個T」——時間（Time）、財富（Treasure）、才能（Talent）和寬容（Tolerance）。由聯青青年社直前社長Mary Siminyu帶領的團隊建立活動以及Evelyne Samita博士主持的靈修活動，促進了成員間的學習、友誼和積極參與。隨後，社於2026年2月14日情人節當天舉辦了一場15公里的慈善行走活動，並將其命名為「愛的行走」。社友們和社區各界人士齊聚一堂，為「優雅步伐特殊學校」（Gracious Steps Special School）籌款，該校致力於幫助患有心理疾病和自閉症的兒童。籌集的資金將用於學校新建廚房，以及開展以個人化教育和治療為重點的計畫。



賦能年輕一代

1月24日，在肯亞西部Kakamega的聯青青年社，在Mukoko村舉辦了一場聯誼活動，由直前社長 Elisha Ongoya主持。社友們探討了目標設定、時間管理以及對職業和人生的全新視角，並思考給年輕時的自己一些建議。活動最後進行了熱烈的討論，鼓勵青年們將這些見解運用到日常生活中，並定期評估自身的進步。

賦能老年人

2月8日，Arusha聯青社社友們和Arusha聯青青年社一同前往陽光養老院，旨在幫助和提升老年人的生活品質。探訪期間，團隊成員與老人們共度時光，一同祈禱，並送上鼓勵的話語，同時也送去了捐贈的日用品和食物。



Kenya 地區大會



2026年肯亞地區大會暨青年營於2月20日至21日在湖畔城市Kisumu舉行。地區總監Esther Mbaabu帶領國際聯青社社友們、青年社社友們及賓客共同慶祝服務、友誼和團契。在處理地區大會的正式事務的同時，與會代表們也享受了重逢、放鬆身心、創造美好回憶的機會。輕鬆的日程安排讓與會者有機會探索Kisumu，乘船遊覽維多利亞湖，並參觀Impala國家公園。大會決議提高國際聯青社運動在肯亞的知名度，促進新社的成立，加強合規性，並落實與「策略2032」相符的各項措施。社友Jenifer Kimuli當選為地區總監當選人，並有多位新社友加入。下屆地區大會將於2027年2月在沿海城市Mombasa舉行。

亞太洲域訊息

Mrs Keiko Tonegawa- News Editor of Area Asia Pacific

印度經驗與交流計畫



日本東區域跨文化交流計畫為年輕人提供體驗不同國家、開闊視野、接觸全球多樣性的機會。

感謝印度 **Hyderabad** 聯青社的慷慨支持，2月19日，七名學生和IPBF代表 Terutada Tamegai 從成田機場啟程前往印度，川越社社友們為他們送行。

京都Palace 聯青社「寮國YMCA專案」成員、寮國名譽領事大野義弘Yoshihiro Ohno發起了一項在寮國建立YMCA的計畫。寮國是少數幾個沒有YMCA的亞洲國家之一。該計畫透過該社成立50週年紀念活動專案籌集了1,000萬日元的資金，並成立了「寮國YMCA!!志工協會」來負責計畫的管理。1月16日在京都舉行的計畫報告會吸引了70餘人參加，大家共同探討了未來在寮國建立聯青社的計畫。



在清邁居住的前國際聯青社國際秘書長Takao Nishimura和東京YMCA國際酒店學院院長Takahiro Obata的支持下，一項計劃得以制定，擬在東京YMCA國際學院下設分校，創辦一所酒店職業學校。由於寮國相關法規限制，YMCA難以直接設立此類學校。寮國政府對此理念印象深刻，並批准在寮國大學內設立分校，稱其為發展旅遊業的重要專案。

聯青社慶祝成立95週年



Ms Sylvia Perera

2026年1月10日，**Colombo** 聯青社慶祝成立95週年。作為斯里蘭卡第一個聯青社，其授證促成了印度-斯里蘭卡區域的成立。如今，它是亞洲第三古老的仍在運作的聯青社。1973年，Colombo聯青社成為亞洲第一個接納女性社友的社，Sylvia Perera女士是該社的首位女性社友。

2026年第八屆湄卡運河花卉節

清邁聯青社將聯合清邁基督教青年會及清邁其他當地組織，共同舉辦2026年第八屆湄卡運河花卉節。花卉節將於2026年2月27日至3月1日舉行。歡迎來自世界各地的聯青社社友參加！



歐洲洲域訊息

Mrs Birgit Jakobsen - News Editor of Area Europe



TOF晚宴及拍賣會

Gudenåen-Tørring-Uldum 聯青社最近舉辦了一場「TOF之夜」活動，活動內容包括單面三明治和自製蛋糕拍賣。競拍氣氛熱烈，社友們在友好的競爭中樂在其中。活動共籌得約4,000丹麥克朗，這些款項將轉交給該區域，用於支持其TOF專案。

致力於全國垃圾收集運動



丹麥區域秉持對環境保護和責任的承諾，呼籲區域內各社積極參與由丹麥自然保護協會於四月第三週籌辦的2026年全國垃圾清理活動。參與這項活動不僅支持這項意義非凡的公益事業，也為國際聯青社提供了一個展現自身形象、吸引潛在新社友的寶貴機會。我們鼓勵各社向市政部門借用設備，穿著醒目的背心（最好是帶有國際聯青社標誌的背心），並與學校、童子軍或基督教青年會/女青年會等合作夥伴攜手，以最大限度地擴大活動的影響力。

新的國際兄弟社關係

去年授證成立的阿爾巴尼亞“Eagle”聯青男女社與Aalborg-Budolfi聯青社建立了友好關係。雙方於1月15日簽署了國際兄弟社證書，並商定了交流計劃：每逢偶數年，來自Tirana的三名社友將訪問Aalborg；每逢奇數年，Aalborg的三名社友將訪問Tirana。此次合作標誌著兩個社國際合作的新篇章。註：Tirana是阿爾巴尼亞的首都。



印度洲域訊息

Mr Joseph Varghese - News Editor of Area India



國際聯青社印度洲域的 **RDE** 和 **DGE** 培訓在Chennai的Madras 基督教青年會舉行。區域會長當選人們和地區總監當選人們接受了培訓和指導，為即將到來的一年的領導和服務做好準備。這次為期兩天的活動由Madras基督教青年會主辦。

中Travancore 區域



Mavelikara Royals聯青社的2024年TOF專案，即建立一個裁縫單位和職業培訓中心，以促進婦女賦權和生計發展，受到了IPE Johan Vilhelm Eltvik 和其他領導人的參訪和讚揚。

中東區域

中東區域的「**無家可歸者之家—聯青村**」計畫為有需要的家庭提供住房和希望。該專案最初計劃建造五套住房，如今已擴展至七套設施齊全的房屋和一個為寡婦們設立的社區中心，並得到了「節食基金」（Time of Fast，簡稱TOF）計畫的支持。專案建設正在穩步推進，並已被選為2025/26年度區域專案，為有需要的家庭帶來安全感和新的未來。



中西印度區域



2026年2月6日，**基督教青年會Always**營地中心舉行了太陽能發電專案落成典禮，標誌著營地實現了碳中和，這是一個重要的里程碑。典禮由IPE Johan Vilhelm Eltvik和Vincent George博士主持，國際秘書長 Jose Varghese、直前國際會長A. Shanavaskhan、洲域長Babu George及其他領導出席了典禮。該專案是另一個獲得碳抵消資金的項目，為基督教青年會和國際聯青社運動中的環保舉措樹立了標竿。

在 **Tripunithura 的 Hill Palace 聯青社**，履行其服務承諾，為一戶經濟困難的家庭建造了一棟房屋。這得歸功於社長 **Reji Simon** 的卓越領導以及社友們的奉獻精神，正是他們的努力才使得這項意義非凡的善舉得以實現。鑰匙由地區總監 **Varghese Oommen** 移交給受助家庭。



為慶祝 **Ernakulam 聯青社** 成立 75 週年，**IPE Johan Vilhelm Eltvik** 與 Kerala 邦高等法院尊敬的法官 **Devan Ramachandran** 先生共同揭幕，以表彰該洲域最古老的社之一。



作為白金禧年慶祝活動的一部分，**Ernakulam 聯青社** 向 Maradu 的 PS Mission 醫院捐贈了兩台洗腎機。在基督教青年會全國會長 **Vincent George** 博士和社長 **Santhosh Thomas Kanadan** 的見證下，地區總監 **Miju Jose Nettikadan** 正式將機器移交給 **Kunjumon Sebastian** 醫生。



南印度區域



在校長、教師、扶輪社社友們和 **SHEROES** 社友們的支持下，**Sathyamangalam Sheroes 聯青女社** 為 Komarapalayam Panchayat Union 中學的 84 名學生贊助了一頓飯。

南中印度區域

在 **Bangalore-Cantonment 聯青社** 社長 **Rajesh Nair** 的領導下，該社向 Gubbi 空軍人道主義之家捐贈大米，以支持那裡的居民。





該區域歡迎由社長 Aleena Alex 女士及其內閣領導的 **Bangalore Cosmopolitan Youth** 聯青服務社。

南西印度區域

Chavara 聯青社在 IPE Johan Vilhelm Eltvik、IPIP A. Shanavaskhan 和 ISG Jose Varghese 的見證下，啟動了 TOF 25-09 專案「老年及安寧照護」。該專案將在 Panmana Sundaresan 和 Albert F. D'Cruz 的協調下，為五個村委會下轄的 100 個病房的老年和臥床患者提供安寧療護服務。



由 **Kottiyam** 聯青社發起的「無家可歸者之家」專案慶祝新房竣工，並在儀式上將鑰匙交給受益人。出席儀式的有 IPE Johan Vilhelm Eltvik、ISG Jose Varghese、IPIP A. Shanavaskhan、州域秘書長 Joseph Varghese、地區總監 Shibu Manohar 和其他領導人。



西印度區域

IPE Johan Vilhelm Eltvik 在 IPEE V.S. Radhakrishnan 和 ISG Jose Varghese 的陪同下，會見了 **國際聯青社和基督教青年會的領導人**，加強兩組織之間的歷史性夥伴關係，以及他們對服務和社區發展的共同承諾。在訪問期間，IPE Johan 還觀看了新成立的 **Guruvayur** 聯青社充滿活力的活動，並會見了該區域歷史最悠久的社——**Kunnumkulam** 聯青社的社友們。



韓國洲域訊息

Ms Chung Kyung-ju - News Editor of Area Korea

CPE Training of Trainers (TOT) Conducted 進行了 CPE 培訓師培訓 (TOT)

在洲域長Park Cha-sang領導下，韓國洲域於1月23日至24日在金海市Kang Geum-won紀念館Bongha培訓中心舉辦了首屆CPE學院培訓師培訓 (TOT)。為期兩天的培訓共有53名學員參加，內容包括講座、與國際總會的Zoom會議以及培訓師論壇。在韓國州域培訓中心主任Kim Moon-sik和前洲域長Han Il-wook致歡迎辭後，洲域財務長Jung Deok-yoon主持了互動實習課，透過討論和解決問題，培養學員的領導力、民主決策能力和全球視野。



頒發證書給與會者，證書由 IP Edward Ong、CPE 學院培訓總監 PIP Jacob Kristensen、ISG Jose Varghese 和 AP Park Cha-sang 簽署。

KOREA BUL-IL-GYEONG REGION

為青少年的實作金融教育

釜山青年社社友與韓國投資暨證券公司進行了一次寶貴的交流，並獲得了實務經驗和日常生活中必不可少的實用金融知識。



KOREA CHONBUK REGION

志工協助分送必需品

自年初以來，Chunbuk Jeonju地區(地區總監 Choi Yong-sung)的八個社積極參與「美麗商店」Beautiful Store的志工活動。「美麗商店」透過資源回收和文化活動支持國內外的援助計畫。社團成員與Deokjin區119位學生志工一起，冒著攝氏零下7度的嚴寒，為全市各地的貧困家庭送去物資。



Jeonju Poong Nyeon & Jeonju Haengbok Club



Jeonju Solnae Club

Jeonju的社與老年人共享溫馨

一月份，Jeonju各社以傳統的炸醬麵午餐為當地老年人送去了溫暖和社區精神。1月20日，**Poong Nyeon社** (社長：Kim Gyeong-Mo) 啟動了2026年的首次志工服務活動，儘管天氣寒冷，氣溫低至零下9攝氏度，仍為約400位老年人提供了服務，參與人數超過了往年。**Poong Nyeon社**的子社**Jeonju Haengbok社**社友也參與其中，共同為這一年開啟了溫馨的序幕。第二天，**Jeonju Solnae社**在Songcheon 1-dong舉辦了午餐會，儘管天氣異常寒冷，但仍有超過100位賓客出席，營造了熱鬧歡樂的社區聚會氛圍，遠超預期。

對當地青年支持

1月24日，**Jeonju Royal**社向在Jin-an的Jin-an Bodeum 中心，該中心是一家為發育障礙青少年提供日托服務的機構，捐贈了物資。



KOREA DAEGU GYEONGBUK REGION

為聽障學生開啟新世界

2月1日至5日，**Taegu Omega**社（社長Cho O-hyung）的24名社友前往菲律賓聾人聖經學院（Bible Institute for the Deaf, BID）進行訪問，捐贈了價值約14,000美元的助聽器、筆記型電腦、平板電腦、電視機和洗衣機，並設立了一個IT培訓室。看到學生們第一次聽到聲音，以及這些物品給他們的家庭帶來的喜悅，Cho社長深受感動，他承諾將繼續在國內外提供實際支持和志工服務。



KOREA JEJU REGION

分享年糕湯，攜手前行

1月31日，**Jeju Dong Haeng**社（社長Park Yongdeok）在濟州市Yeongrak社會福利中心舉辦了一場溫馨的新年慶祝活動。社友們及倩聯們早早開始準備，為約200位當地老年人奉上了傳統的年糕湯和豬肉。區域會長和其他區域官員們也加入在廚房，幫忙分發食物。更令人感動的是，一位26歲的志工加入了社，成為新社友。



KOREA SEOUL REGION

恰到好處

由音樂家兼聯青志工Lim Chang-bae社長領導的**Seoul Y's Choir Club**，匯集了許多熱愛歌唱和樂器演奏的社友。多年來，Lim社長一直為北韓青少年開設音樂課程，將社區服務與音樂的樂趣完美結合。該社近期迎來了四位視障專業音樂家和四位視障社友，並開始每月為所有社友舉辦以音樂活動為主題的聚會。



表彰TOF重點月

二月份，**Seoul**區域（區域會長：Choi In-Seoung）舉辦了年度TOF會議，以標幟TOF強調月。這區域級會議旨在培養聯青社友的世界精神，鼓勵社友體諒他人的苦難，分擔他們的挑戰，並積極參與國際救援行動。



拉丁美洲洲域訊息

Mr Christian Greenn - News Editor of Area Latin America



為紀念南美洲第一聯青社—Valparaíso 聯青社成立90週年，舉行了線上線下同步會議。該社由Agustin Turner於1935年創立。

該社至今仍然活躍，並堅定致力於其工作，尤其是在培養青年領袖方面，並與Valparaíso基督教青年會密切合作，共同開展社區活動並支持Jorge Williams學校。



老年人的幸福養生計劃—
重點關注心理健康和健康飲食



分發聖經—給Ri!^AY qĩãã •
學校的學生



致贈物資由Ri!^AY qĩãã •
學校代表接受



培訓會議—由Chile Christian Greenn地區總監主持，旨在加強該地區的社的社友人數和管理，來自Antofagasta、Iquique, Santiago, Viña del Mar and Valparaíso的社參加了會議。



2025年11月，來自荷蘭的BF大使Martin Vosjan訪問了本洲域，並遊覽了巴西和智利。在智利，Santiago, Viña del Mar, 和 Valparaíso的社熱情接待了他，他與社友們、志工和青年領袖們共度了美好時光。

這次訪問提供了一個寶貴的機會，可以分享理念和舉措，了解當地實際情況，加強夥伴關係，促進關係，並增強年輕人在社領導方面的能力。



美國洲域訊息

Ms Melanie Kaaihue-Yoshida - News Editor of Area United States



社慶祝成立100週年

密西根州Muskegon 聯青服務社於2026年1月21日慶祝成立一百週年，紀念自1926年成立以來走過的百年歷程。該社由Grand Rapids聯青服務社贊助成立，而Grand Rapids聯青服務社本身則是由Toledo Central社建立的，Toledo Central社由保羅·威廉·亞歷山大法官創立。美國洲域的洲域長Joseph Kanjamala於2025年12月訪問Muskego，在Mona Shores 遊艇俱樂部舉行的百年慶典晚宴上，向共同社長Sharon Long和Barbara McFadden贈送了紀念牌匾。

此次活動表彰了黃金名冊會員，其中包括創始社友Francis Beedon和101歲高齡、社齡長達67年的Burrill Colburn。所有出席的前任社長們都獲得榮譽證書，證書上還有密西根地圖別針，標記社成立年。2026年1月22日舉行了延續的慶典午宴，內容包括歷史介紹和訪談，美國洲域領導人無法到場時可透過Zoom線上參與。該社自豪地慶祝了其百年服務歷程，這符合保羅·威廉·亞歷山大的使命。



全球外展實習機會 在清邁YMCA

Applications are now open!
現在開始接受申請！

獲得社區服務、青年計畫
和國際合作的實務經驗。

[Click to apply here](#)

YMCA Chiang Mai, Thailand

Seize the chance to grow while making a difference
— serve others and empower yourself
把握機會，在發揮自身價值的同時不斷成長—服務他人，提升自我。

歡迎來自基督教青年會、國際聯青社的社（包括青年社和聯青僑聯社）的**AFI AEGI**申請人申請，申請截止日期為**2026年3月31日**。

為什麼要加入？

- **參與**：體驗新的文化和語言，開拓視野，成為有見識、積極的全球公民。
- **建立聯繫**：結識新朋友，培養終身友誼，並加強您的職業和社交網絡。
- **提升**：獲得工作和生活技能，增強履歷，成為全球雇主更具吸引力的候選人。
- **賦能**：培養自信心、領導能力、為創造更美好世界而採取行動的能力。



聯合國日

由聯合國專案委員會成員Roys Mallassery教授
總結的三月主要聯合國紀念日



Prof. Dr Roys Mallassery
UN Projects
Committee Member

零歧視日

倡導人人享有尊嚴、充實、富有成效的生活的權利——無論其外貌、出身或性取向如何。

3月1日

世界野生動植物日

讚頌世界野生動、植物，同時提高人們對加強打擊對野生動植物犯罪的迫切需求的認識。

3月3日

國際婦女節

頌揚女性在社會、經濟、文化和政治領域的成就，同時呼籲實現性別平等。

3月8日

國際幸福日

認識到幸福和福祉是世界各地人類生活中普遍的目標和願望。

3月20日

國際森林日

提高人們對各種森林以及森林外的樹木重要性的認識，造福當代和後代。

**3月
21日**

世界唐氏症日

旨在提高公眾對唐氏症的認識，並倡導唐氏症患者的權利、包容性和福祉。

**3月
21日**

世界水日

提高人們對淡水重要性的認識，並倡導對水資源的永續管理。

**3月
22日**

國際零浪費日

倡促進永續的消費和生產模式，支持社會轉型為循環經濟。

**3月
30日**

本章節重點介紹一些與國際聯青社的價值觀和使命最為契合的聯合國重要紀念日。如需查看完整的聯合國紀念日列表及更多信息，請參看[聯合國官方日曆](#)

女王的信息

by Mr Villy Mølgaard, 基督精神 國際事工督導



1990年，丹麥女王Margrethe二世年滿50歲時，她在接受採訪時回顧了自己與信仰關係的演變。她表示，宗教對她而言已然成為一種全新的、鮮活的現實，對上帝的信仰也超越了早年那種理論性的信仰，而擁有了更深層的意義。她談到將宗教與個人信仰結合，並逐漸理解真正信仰生活的意義所在。她形容對上帝的信仰如同雨水和陽光一般真實自然。

談到她與耶穌的關係，女王指出，耶穌代表上帝向世人表明祂與我們同在、就在我們中間。她解釋說，上帝藉著耶穌來到世間，使人們確信自己並不孤單。

她堅信耶穌不只是位好人，更是道成肉身的神。她認為，透過耶穌，神明白生命是甚麼以及生命對人的真諦和意義。她總結道，正是這份信念讓她有信心信靠耶穌——既視她為蒙赦免的罪人，也視她為女王。

1972年父親過世後，我才意識到自己肩負的重任。我該向誰求助？我在任何人世間都找不到幫助。在最需要幫助的時候，我轉向神，虔誠地向祂禱告，信靠耶穌在世時所作的應許。突然間，一些事情發生了。我感覺自己融入了某種全新的事物。我感到驚訝，因為說實話，我以前只是在理論上相信神的存在，這只是一種約定俗成的習慣。而現在，彷彿我被震醒了。我的內心世界發生了一場革命。對我來說，神變成了真實存在。

如此看來，女王的思考與我自身的經歷產生了共鳴——信仰從傳統和理論轉化為鮮活的個人體驗。我希望國際聯青社的社友們也能透過擁抱一種如同陽光雨露般自然流露的信仰生活，找到同樣的平靜與滿足。