

台灣聯青

黃波周繪書

TAIWAN Y'SDOM NO.2 2025/26



2025-2026 年度主題

國際 信心、愛、行動 *Faith, Love & Action*

亞太 現在就以信心和愛來行動！*Act now with faith and love!*

總會 一手接愛 一手傳愛 *Accept and Share Love*



卓蘭馬拉松路跑



卓蘭馬拉松路跑



卓蘭馬拉松路跑

發行者

會長：王子芊

主編：周漢容

顧問：李啓銓

翻譯：丁有玉、李啓銓

李紹燕、李世欽

余政道、林呈烈

廖草西、簡秀娟

排版印刷：將揚印刷設計



04-2422-4988 | jy23132460@gmail.com | 04-2422-4958



目錄

- 2 北區CS關懷活動
- 3 中區事工活動
- 4 很特別的北區聯合例會
- 5 北區領導才能(LT)研習會—提升領導力與永續發展視野
- 6 長松社第31屆運動大會
- 8 聯青種子—基督精神國際聯青社聯合捐贈屏基督教醫院建院事工
- 9 卓蘭水果馬拉松活動
- 10 京都微深度旅行—從在地生活到人氣景點的五日見聞
- 12 頤樂彰老—重陽敬老市集活動
- 13 中區登山健行活動記錄
- 14 懷念—港都社 陳慈愛前總監
- 16 中區倩聯清境旅遊記事
- 17 參加新世紀社在林口的CS活動後感
- 19 第四十九屆第二次理監事會議紀錄

北區CS關懷活動

11月15日中午12點30分在宜蘭礁溪鄉礁溪路一段276號2樓展開今年度的CS活動。

北區各社的代表人員及北區總監劉家瑞到現場後，透過陳英俊執行長的介紹，了解愛加倍的業務為：

- | | |
|----------|----------|
| 1.兒童食物銀行 | 4.愛心待用餐 |
| 2.助學認養 | 5.社區食物分享 |
| 3.安親輔導 | 6.麵包蔬包續食 |

愛加倍協會的宗旨就是：給今天的孩子希望就是給明日的社會未來。愛加倍的名取自聖經希臘原文的譯音，其原意為神聖的、犧牲的、無條件的愛。

大橋社 孔桂花

著眼於家庭、青少年及兒童服務事工，遵循愛鄰舍如同愛自己志願服務與奉獻精神，關注弱勢家庭的生活品質與社會福利。此次活動是北區十社經費贊助及今日各社代表來到現場參與，給宜蘭弱勢家庭一些幫助減輕負擔，聽完陳英俊執行長簡介後分為兩組，實地家訪送食物箱、獎學金、床包組、書桌椅等，讓18歲以下學童弱勢家庭免於飢餓與匱乏，用愛守護孩子成長，整合各界資源，打造社會共好未來。此次活動約下午三點圓滿完成結束後，大橋社約10位社友前往宜蘭礁溪佛光大學參訪及開例會，結束後晚餐在礁溪天下第一窯雞餐廳用餐，餐後大家互道再見，各自回到溫馨的家。



中區事工活動

中區總監 楊志鵬



「光陰荏苒，歲月如梭」，告別了2025蛇年，迎接2026嶄新的馬年，在此祝福各社的社長、社友和倩聯們：馬年大吉、人人皆是日行千里的名駒，馬力十足、馬到成功。

中區近三個月來(144年10月~12月)，各項事工活動，均能順利圓滿完成，且績效顯著，重要的項目計有捐血活動、卓蘭聯青盃馬拉松比賽、中區倩聯旅遊活動、彰化老人安養中心愛心市集園遊會、YMCA關懷弱勢義賣活動以及招募學校辦理的好禮品德教養運動等五大項

茲分項敘述如下：

一、送愛心贈好禮：捐血一日志工活動，捐血助人是愛心善舉，所謂的「捐血一袋，救人一命」是創造生命價值最有意義的公益活動之一。中區各社(11社含青年社)，自10月份起每社安排在一個週末或週日，在新光三越旁捐血車服務，致贈來捐血的每一位愛人士禮品(物)，誠摯的表達謝意，社友、倩聯、子聯中也不乏挽起袖子來捐血共襄盛舉，令人感佩。

二、陽光歡笑徜徉山林快樂倩聯旅遊：本屆倩聯旅遊活動，日期是11月16日、由台中社承辦，地點為南投清境農場。行前台中社社長已帶領幾位社友前往規劃安排。當天清晨，三部遊覽車120位社友、倩聯和子聯前往清境農場，觀賞了綿羊秀和馬術秀精彩，也參觀了埔里酒廠選購好禮，中午和晚餐享用了美味佳餚，快樂賦歸。由於天時的表演地利人和，活動順利圓滿。

三、我愛卓蘭馬—卓蘭聯青盃馬拉松比賽：卓蘭聯青盃馬拉松比賽、是本居總會最大型最重要的活動項目，在王子芋會長精心的籌畫之下，延隨前年辦

理，報名踴躍，共計有1700多位選手參加路跑比賽。中區聯青社計有長興社、長松社和大業社20名社友參加路跑比賽。台中社、長榮社和長松社由各社社長帶領社支和倩聯至各補給站志工服務。活動盛大而圓滿成功，充分展現台灣國際聯青社雄厚實力。

四、關懷弱勢協助貧困兒童-愛心市集義賣園遊會：12月6日各社於台中市北屯區新都生態公園辦理愛心市集園遊會義賣活動，場面盛大，人潮不斷，義賣所得提供單親弱勢兒童及家庭支持服務，成果豐碩，共募得51萬元。

五、家庭教育和學校教育並重：擴大好禮品德教養活動國際聯青社推行好禮運動行之有年，不餘遺力，從200年起至今已邁入23年，參與的學校的家長和老師都反應參加活動後，孩子變得更主動問候師長與同學，校園氣氛更友善、溫馨、和諧，對孩童內在品格的養成更有深遠的影響。

本屆中區委員會把好禮運動列為最重要活動項目，並擴大辦理，往前至幼兒園和增列品德教養項目活動擴展至中彰投三縣市招募辦理學校，從12月份開始，短短15天計41所學校，學童人數超過3萬5千人。

12月26日我帶領中區委員會秘書長、財務長，好裡運動督導以及各社社長在頂粵吉品餐廳召開「幼兒園國小好禮品德教養運動」記者會，邀請各大媒體記者廣為宣傳，擴大成效。

活動提前至從115年1月起實施至3月底止，由各校提供績優學童獎勵名單，每班1~3名，頒發獎狀、獎牌和獎品鼓勵。



很特別的北區聯合例會

大橋社 王連丁



2025年9月13日是國際聯青社台灣總第50屆北區第1次聯合例會，這次例會由城中社承辦，下午4時於台北鉅星匯國際宴會館貴賓廳舉行，大會由劉家瑞總監主持及陳信肯社友司會，在行禮如儀（唱國際協會會歌、宣讀聯青宗旨、主席致詞及貴賓致詞）後，則請北區各社長作社務報告，每社皆將最近的活動作簡要說明，新社友宣誓時間由劉總總監監誓共7位宣誓（包括城中社、聯合社、大橋社、基隆社、桃園社等），我們竭誠歡迎你們加入聯青大家庭。會中並由王子芋總會長頒贈國際獎項：2024/2025國際愛瑪克勞獎（傑出總監），由聯合社蘇幸福前總監榮獲。2024/2025國際布士德獎，由桃園社、聯合社及中正社等4位社友獲頒，恭喜他們努力介紹新社友！亞太洲域，短片比賽則由中正社得獎，謝謝該社社友們的努力！

隨後的重頭戲，是主辦社特別邀請楊紹華老師（今週刊副社長兼總主筆）主講：「從川普關稅戰看

台灣經濟問題」，楊老師說：川普關稅從8月7日起對所有國家正式實施，但是從4月初的「解放日」起，各國輸往美國的產品就已經逐漸累加關稅了，美國海關統計，2024年全年美國海關收到的進口關稅相關稅收金額約為770億美元，但是2025年7月，單月就收到296億美元，美國財政部長貝森特公開他的估算，川普關稅每年至少會收到5,000億美元，甚至可能朝向1兆美元衝刺。2025年的9月，就是處於一邊大火熱燒、另一邊大雪寒冬的兩極世界，此時又爆發兩個「大事件」，一個是美國總統川普推動的對等關稅已經正式啟動，從美國的沃爾瑪、亞馬遜等龍頭零售商，到台灣製造業銷美的所有企業，都開始上徹高昂的關稅；另一個則是「千呼萬喚始出來」的聯準會降息，由於川普就任前就不斷施壓聯準會，前後長達一年的衝突，使得將在9月19日聯準會降息成了聯準會公開市場操作委員會(FOMC)歷次升降息會議中，最具有歷史指標意義的一次。至於現在台灣、乃至全球經濟也都呈現兩極化的現象，全世界與AI有關的上市公司，都在巨額的數據中心投資激勵下，火熱到猶如夏日正午的驕陽；但是AI之外的傳統產業，卻陷入深秋的寒意，許多面臨中國產能過剩、低價傾銷競爭的產業，例如台灣的工具機、銅鐵、石化等產業，甚至跌至金融海嘯以來最嚴苛的衰退。這是值得大家特別要關心的。

例會中城中社特別透過遊戲籌措北區CS基金29,000元，為11月15日即將在宜蘭共好共享CS關懷弱勢家庭活動，增加不少助力。



大會在總監宣布閉會後圓滿結束，會後餐叙席開12桌，並辦理南山頌及白頭頌活動，感謝城中社的精心籌辦、楊紹華老師精關的時事講座，更感謝大家踴躍的出席！

北區領導才能(LT)研習會-提升領導力與永續發展視野

大橋社 陳志柔



由北區劉家瑞總監主辦的「領導才能(LT)研習會」，於114年8月16日（星期六）於台北捷運北投會館盛大舉行。活動由中正社社友馬榮華主持，吸引多位聯青社友參與，課程內容兼具理論與實務，旨在培養聯青社友的領導能力與國際視野。

本次研習會於上午八點四十五分報到後正式展開。開幕式由主席宣布後研習會正式開始，並介紹總會及北區各社貴賓。接著由主席與貴賓的致詞為研習會揭開序幕，現場氣氛隆重而熱烈。

研習課程涵蓋多元主題，上午由北區LT主委黃秀瑾說明課程介紹與訓練目標，接著由總會秘書長林呈烈主講「國際聯青社之歷史與國際現況」，深入探討組織發展與國際趨勢並說明國際總會事工內容及成效，也提到臺灣總會貢獻國際總會良多，臺灣總會應該多加利用去申請經費用在臺灣的公益活動上。接續由陳思穎帶來「秘書職責及財務的規劃與執行」，協助各社擔任秘書及司庫的社友如何掌握組織運作及財務規劃與執行的要領。

午後課程聚焦實務執行與未來發展。黃榮卿以「聯青事工如何執行」為題，分享具體操作經驗，及執行聯青事工時應該要注意的事項；前總會長王聰和則以「聯青永續發展創新與轉型」為題，探討新世代組織的創新方向，在課程中借由各社資深社友輪流分享各社社務執行的特色及優缺，讓各社社友從中吸取經驗，給各社一個加速成長的實際經驗，

建立一個穩固的基礎，讓各社社務茁壯且更加強大。隨後的Q&A環節由劉家瑞總監主持，與會學員踴躍提問、互動熱烈。

會議最後由北區LT主委中正社社長黃秀瑾代表致謝，並在劉家瑞總監的閉幕致詞與宣布下圓滿結束。本次研習會課程內容充實，兼顧歷史傳承、組織運作與創新思維，不僅提升了聯青社友的領導才能，更為組織未來的永續發展奠定了堅實基礎。



長松社第31屆運動大會

長松社秘書 陳勇丞



在冬日清晨的和煦陽光中，德芙蘭國小的校園逐漸熱鬧起來。這一天，不只是孩子們熟悉的操場，也是台中市長松國際聯青社第31屆運動大會的舞台。一場結合運動、公益、世代交流與偏鄉關懷的活動，在此正式展開。

長松國際聯青社多年來秉持「一起動起來，快樂最重要」的精神，將運動視為凝聚人心的橋樑。今年的運動會場地，特別選擇在前一屆本社曾投入校舍整修贊助的偏鄉學校—德芙蘭國小。這不僅是一個場地的選擇，更象徵著長松對偏鄉教育長期而持續的陪伴。

上午九點，來自各屆的社友、眷屬與孩子們陸續報到。操場上，可以看到白髮與笑顏並肩、幼童與長者同場，世代之間自然流動，沒有距離。隨著運動大會正式開幕，長松社社長謝志雄、副社長蔣德昌、輔導社長林志忠，以及多位歷屆前社長一同蒞臨現場，展現社團傳承不斷的凝聚力。

德芙蘭國小方面，古校長、士銘主任，以及兩位長期耕耘基層棒球的教練，也全程參與活動。最吸引目光的，莫過於三十位身穿球衣、精神抖擻的少棒小將。他們不只是活動的參與者，更是今天最閃亮的主角。

在暖身操與健康操中，大小朋友一起伸展筋骨，笑聲此起彼落。接續展開的團隊競賽，從「掃出一片天」、「球在腳下滾」、「罐罐相連」，到考驗默契與體力的「夾氣球大賽」，每一項活動都讓人忘記年齡，只記得團隊合作與純粹的快樂。場邊加油聲不斷，孩子們的笑容，也成為整個操場最美的風景。

除了團隊競賽，個人積分項目同樣精彩。高爾夫切桿、穿呼拉圈、以及壓軸的「驚天動地一百秒」，不只考驗技巧與耐力，也讓平時忙於工作的社友

們，重新找回運動帶來的熱血與童心。更難得的是，長輩們在活動中量力而為，孩子們彼此照應，真正落實安全第一、快樂至上的活動初衷。

然而，這場運動會的意義，遠不止於比賽與歡笑。長松國際聯青社始終記得，這片操場背後，是一所資源相對有限、卻充滿希望的偏鄉學校。因此，本次活動除了延續對德芙蘭少棒隊的現金贊助，支持球隊日常運作與訓練所需，更特別為每一位棒球小將準備了文具用品，期許孩子們不只能在球場上揮棒奔跑，也能在課堂上安心學習、累積知識，真正做到「能文能武」。

當社友們親手將文具交到孩子手中，看見他們靦腆卻真誠的笑容，許多人心中都湧起一股暖流。這不只是物資的給予，更是一份被看見、被支持的力量，告訴孩子們：你們的努力，有人放在心上。

就在活動結束後過了些許陣子，忽然一個令人振奮的好消息傳來—德芙蘭少棒隊，剛剛在台東舉辦的2026年紅葉小巨人盃全國少棒邀請賽中，勇奪冠軍。這座沉甸甸的冠軍獎盃，不只是球技的肯定，更是孩子們長期刻苦訓練、教練用心指導，以及社會各界支持累積而成的成果。當消息宣布，全場掌聲雷動，許多社友眼眶泛紅，為孩子們感到由衷驕傲。

這一刻，運動會不再只是一天的活動，而是一條連結過去、現在與未來的線。從校舍整修、到運作經費贊助，再到今日親身參與與見證冠軍榮耀，長松國際聯青社與德芙蘭國小少棒隊，早已成為彼此生命中的重要夥伴。

中午時分，大家共享美味午餐，在輕鬆的氣氛中交換心得。孩子們圍繞著社友，分享比賽的點滴；長輩們則用自身經驗，鼓勵孩子勇敢追夢、不畏艱難。這樣跨世代的互動，正是長松所珍惜、也最想守護的價值。

第31屆長松運動大會，在歡笑與感動中畫下圓滿句點。但對長松國際聯青社而言，關懷偏鄉、支持孩子路，從來不是一次性的活動，而是一份長期的承諾。未來，長松仍將持續用行動陪伴孩子成長，讓更多希望在偏鄉土地上扎根發芽。

因為我們相信，只要一起動起來，快樂與希望，就會一直在。

長松社第31屆運動大會

長松社秘書 陳勇丞



聯青種子—基督精神國際聯青社聯合捐贈屏東基督教醫院建院事工

屏東社社長 徐惠貞

在台灣南端的這片土地上，有一份長達七十二年的深情守候。

在今年的五月中旬，閱報得知屏東基督教醫院（屏基），為新建智能醫療大樓，期待大家眾志成城，用愛完成最後一哩路，故勸募贊助，以共襄盛舉。當下我不假思索，在屏東國際聯青社開例會時，提出這贊助募款的事工，作為今年度的CS社區服務，這是一件很有意義的事。

這樣的看法，也立即得到社友倩聯們熱烈的迴響，更激起我的動力與熱情。

正如屏基的報導文宣所言“一則新聞的連結，成就了一樁溫馨的大事。”！就這樣，我們社友倩聯們1+1，北/中/南，台北城中、台中大業、屏東三個兄弟社，就串連起來了。

七十二年前，來自遙遠北國挪威的畢嘉士醫師與傳德蘭醫師，懷著對生命的無私的基督之愛，不畏艱難跨越海洋，在這當時落後的偏鄉一屏東，點燃了醫療傳愛的火苗。

畢嘉士醫師，不僅參與創辦了屏基，也創辦了台灣第一個照顧小兒麻痺及身心障礙兒童的“勝利之家”，為麻瘋病人與小兒麻痺兒童帶來希望。又促成屏東市仁愛國小開辦台灣第一個“特教班”，讓身心障礙的小孩也擁有受教權。

畢醫師在台灣行醫30年，他的愛以及永不放棄的信念在台灣這塊土地上，撒下了“愛的種子”萌芽、成長，及茁壯！屏基就承繼了這份神聖的使命，不僅是醫治身體的病痛，更守護這片土地上每一個靈魂的尊嚴與希望！

屏基向來不以“賺錢”為目的，沒有其他的奧援

，依靠的全是一點一點匯聚的社會力量，我們始終堅信：「醫院的存在，不僅是為了醫療，更是為了承擔社會責任，在人最脆弱無助時，成為他們最堅實的依靠」。

屏基每年會跋山涉水、深入原鄉部落，關懷城市角落的獨居長者與弱勢家庭；甚至跨越國界，遠至非洲南部的馬拉威，協助他們的醫療及社區服務，屏基執行長余廣亮醫師也曾在馬拉威服務了好多年。

畢嘉士醫師的精神，被“屏基人”給傳承下來。如今，在高齡化的社會環境下，屏基的空間，顯得飽和、壅塞，人滿為患。因此，建立一個更現代化的智能醫療大樓，是我們在地屏東人所期盼的！

現任的吳榮州院長，在此關鍵時刻，承擔起所有責任，內外兼顧、備極辛勞。

吳院長來屏基服務已二十八載的歲月，他說了一句很令我感動的話，就是：「哪裡需要我，我就去哪裡」！相信在吳院長的領導下，屏基更能踏穩腳步，發揚畢嘉士醫師的基督之愛，來守護這片土地上的人們。

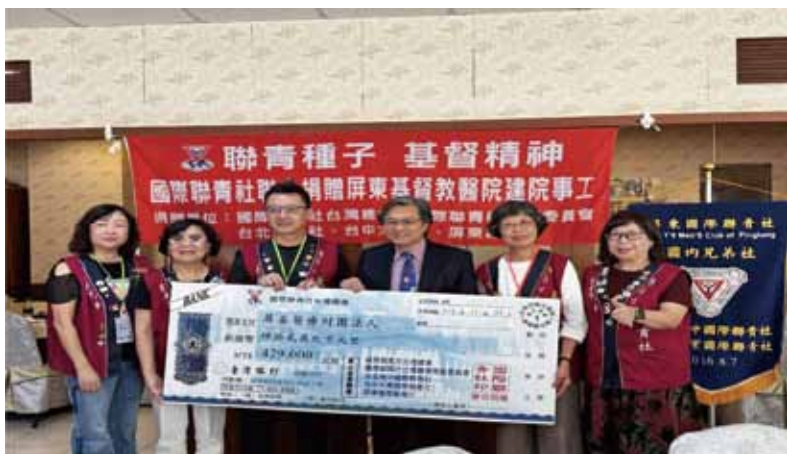
讓我們一起祝福“屏基”新大樓建院順利成功！向前邁進一大步，國際聯青社～一個不大的社團，我們每個社友、倩聯、子聯都是聯青的種子，懷有基督精神，莫忘聯青宗旨：互尊互愛，為建立美好社會而努力，實踐社會服務！



屏東基督教醫院智能醫療大樓



台灣第一個照顧小兒麻痺基督教醫院



卓蘭水果馬拉松活動

大橋社 賴瑞萍

2025年11月2日為第五屆卓蘭水果馬拉松也是我們國際聯青社一年一度的盛大活動，感謝大會的交通疏導，讓1458位選手能安全的、放心的享受跑步比賽的樂趣。

沿路的設有補給站，除了基本的水跟運動飲料以外，還有水果（香蕉、西瓜、冰水梨、芭樂等）餅乾；小吃甚至還有臭豆腐、燒酒雞特別的補給，讓參賽者補充體力，又能夠盡情享用，體驗吃好喝好的樂趣。

今年的水果馬拉松我跑得很開心，雖然山路有點挑戰，沿途的補給站太棒了，真的讓我們吃到飽，跑起來更有力，看到這麼美的山林景色，自己又堅持跑完，這種成就感無與倫比。

不管成績如何，能夠完成比賽，克服困難就有一種成就感，尤其是對跑者來說，突破自己、挑戰個人最好的記錄，是非常令人開心的事。



京都微深度旅行—從在地生活到人氣景點的五日見聞

大業社子聯 童韻旂

大家肯定一定都有去日本遊玩過，但我覺得比起走馬看花的觀光行程，我這次人生第一次的日本旅遊更特別——因為我親身體驗了當地寄宿家庭生活。重點不在於打卡多少熱門景點，而是那種沉浸式的生活體驗，搭配悠閒的古都巡禮。說真的，出發前我非常緊張，因為不像一般自由行，所有行程都是日本的社友為我們安排好的，也不知道會遇到什麼樣的家庭、語言能不能溝通、會有哪些同伴會一起同行。但幸好這次我們社團有好幾位夥伴一起參加，讓這趟旅程不僅充滿期待，也多了一份安心。

第一天抵達京都後，我們先到飯店開會，與日本的社友初次見面。大家互相自我介紹、了解接下來幾天的活動安排。開完會後，就前往各自的寄宿家庭。一踏進門的那一刻，我真的被震撼到了——那是只在日劇裡看過的榻榻米房間，木質的地板、淡淡的香氣，讓我有種「我真的來到日本了」的實感，既新奇又特別。寄宿家庭的人也非常親切又熱情，剛見面時就用笑容迎接我們，關心習不習慣這裡的環境，雖然語言上有些不太流利的地方，但他們總是會耐心並慢慢溝通，甚至用簡單的英文和手勢讓我們快速理解，那種真心想照顧與交流的溫度，讓我一點也不覺得陌生。更可愛的是他們家還有三個小孩和一個毛小孩，平均年齡大約都在十七歲左右，我們一起玩遊戲、去公園遛狗散步、打乒乓球比賽，笑聲幾乎都沒有停過，玩得滿頭大汗，那一客我感受到文化交流不只是語言，更是一種心與心的連結。

接下來的幾天，活動非常充實，也令我難以忘懷。第二天和全部地所有人一起去了伏見稻荷大社、清水寺、金閣寺，整體感覺就像是台灣的聖母廟或彰化鹿港，參觀了當地的寺廟建築，周邊附近也有許多的小吃攤與紀念品店給觀光客逛逛。下個地方前往東映太秦電影村觀賞忍者表演、體驗鬼屋與忍者密室空間，真的超級好玩！在台灣完全沒有玩過這種臨場感與互動式的遊戲，太讓我印象深刻了。晚上寄宿家庭帶我們去吃當地社友開的大阪燒餐廳，它跟一般印象中的煎餅不一樣，裡面加入高麗菜、肉片、海鮮，表面再刷點醬汁，平常食量很小的我，突然整個胃口大開，吃的很滿足。吃飽後去到類似台灣Tiger運動館的地方玩遊戲，一起唱KTV，整個晚上氣氛非常熱鬧，

大家都玩得很開心。第三天則是去到琵琶湖烤肉兼玩水上摩托，那裡的湖非常大，風景也特別壯闊，我們一邊吃著烤肉、一邊享受夏天的熱氣，接著搭船在湖上欣賞風景，最讓人興奮的是玩水上摩托的時候，速度快到水花不斷濺起，大家邊玩邊尖叫、笑聲連連，玩了一整個下午，回來整個人都曬黑了，但那種痛快的快樂感真的值得。

第四天行程相對輕鬆，早上安排了任天堂商店、唐吉訶德的購物行程，接著下午到當地社友開的和服店體驗試穿。第一次穿上和服的感覺很特別也很新鮮，他們幫忙我們調整層層衣襟和腰帶，穿起來比想像中緊很多，如果要走遠路或穿太久真的有點不太舒服（笑）。讓人感動的是，社友把我們身上穿的和服送給我們當紀念品帶回家，非常感謝他們的用心與貼心。穿完和服後，我們前往茶道體驗，整個過程很有儀式感，老師動作優雅、講解細緻，每個人也都有倒茶做儀式示範。茶道並不是直接喝茶，而是先品嚐一口精緻甜點，讓嘴裡殘留一點甜味，再細細的品味抹茶的微苦。晚上和日本社友們在串燒店聚餐聊天，我們各個都分享了這幾天的感想與文化差異，社友們聽完後反應都非常熱烈，也表達了對我們來參加這次活動的感謝。那種交流的氛圍很真誠、很溫暖，有人說，如果有機會再回到日本，這裡就是我們第二個家，聽到這句話的當下，心裡一股感動與歸屬感，結束後和所有成員一起拍大合照，明明只是相處了幾天，卻讓我感覺像是認識很久的朋友一樣，太不捨了。

來到最後一天準備回國，這五天不只是旅行，更像是一場文化交流的冒險，讓我真正體驗到了日本家庭的生活方式，每一個笑容、每一次對話，都成為我回國後仍會想起的片段。我特別想謝謝每一位日本社友，是他們讓我們有機會接觸到不一樣的文化，從活動安排到每一餐的照顧，對我們就像對待自己孩子般一樣貼心，無論是寄宿家庭的溫暖招待，還是社友們在活動中的陪伴，都讓我深刻感受到日本人那份溫柔的待客之道。如果有一天還能再回到京都，我一定還會想再去拜訪他們，這趟旅程對我來說不僅是一次旅行，更是一種被溫暖包圍的回憶。

京都微深度旅行—從在地生活到人氣景點的五日見聞

大業社子聯 童韻旂



頤樂彰老—重陽敬老市集活動

大業社社長 胡琇琬



國際聯青社台灣總會中區委員會多年來秉持「服務社會、關懷弱勢」之核心精神，持續

投入高齡關懷行動，長期贊助並支持衛生福利部彰化老人養護中心各項照護與關懷服務，透過實際行動陪伴長者、溫暖社會。其中，每年於重陽佳節舉辦的「頤樂彰老—重陽敬老市集活動」，已成為國際聯青社年度重要且具代表性的公益事工，不僅深受長者期待，也逐年累積社區正向影響力。今年在楊志鵬總監的大力支持與指導下，由中區委員會攜手彰化老人養護中心共同規劃與執行，凝聚中區各社社友之力，為長者打造一場溫馨、熱鬧且富有意義的重陽節回憶。

本次活動緣起於「社區共生、創齡活化—共樂、共學、共成長」方案理念，期望透過節慶活動的形式，促進世代交流，拉近長者、家屬、社友與社區民眾之間的距離。活動以「重陽敬老市集」為主軸，邀請國際聯青社社友共同投入規劃與執行，設置多元且富有人情味的市集攤位，內容涵蓋長者熟悉的懷舊點心、傳統零食及各式飲品，從味覺與記憶出發，滿足長者原有的口慾與生活記憶。住民們在熟悉的香氣與熱鬧氛圍中，彷彿回到年輕時逛市集的美好時光，臉上洋溢著滿足與喜悅，也讓日常生活增添豐富而溫暖的體驗。

活動同時結合聯青社社友家庭日，廣邀各社社友攜眷共襄盛舉，與長者、家屬及志工一同走逛餐車市

集與攤位，在輕鬆愉快的氛圍中交流互動，實踐世代共融與社區共好的理念。透過陪伴、互動與服務，不僅讓長者真切感受到被尊重、被關懷的溫暖，也讓社友及其家庭成員在參與公益的過程中，深刻體會敬老尊賢的價值，進一步將關懷精神落實於生活之中。

活動當日安排多項溫馨且富有象徵意義的儀式與表演。開場由「日文老歌成果展」揭開序幕，熟悉的旋律喚起長者青春歲月的美好回憶，現場氣氛溫馨感人，許多住民隨著旋律輕聲哼唱，情感自然流露。隨後進行長官與貴賓致詞，感謝國際聯青社、中區各社及社會各界長期投入高齡照護與公益服務的支持與付出，肯定大家持續為長者福祉努力的用心。

在重陽敬老蛋糕慶祝儀式中，特別邀請中心內最年長的男女住民共同切蛋糕、歡慶生日，象徵對長者生命歷程的尊重與祝福，也傳達「老有所尊、老有所樂」的核心精神，場面溫暖動人。現場掌聲與祝福聲此起彼落，為活動增添感人的亮點。

此外，活動中亦隆重辦理捐贈儀式與感謝狀致贈，感謝國際聯青社台灣總會中區委員會及各相關友社協辦敬老市集，並號召社會各界募集愛心資源，將實質支持與溫暖關懷送進彰化老人養護中心。透過「金耆獎」頒獎，表揚長者的人生智慧與生命價值，肯定他們為家庭與社會所付出的貢獻，進一步提升長者的自信心與生活尊嚴。

「頤樂彰老—重陽敬老市集活動」在各社齊心協力、分工合作下圓滿完成，不僅彰顯敬老尊賢的傳統美德，更充分展現國際聯青社深耕在地、服務不間斷的行動力。這場充滿笑容與溫度的活動，為長者留下難忘而溫暖的重陽佳節回憶，也為社會注入一股持續向善、關懷長者的正向力量。



中區登山健行活動記錄

長春社秘書 余 長



中區登山健行活動，在充滿活力與歡樂的氛圍中圓滿舉行。本次活動由長春社承辦，廣邀中區各社社友、倩聯夥伴踴躍參與，共計約150位成員報名同行，展現中區團隊高度的凝聚力與向心力。活動能夠順利完成，特別感謝總監、秘書長於籌備期間的關心、指導與協助，使整體規劃更加周延完善；同時也感謝長春社全體社友與倩聯夥伴在活動前用心準備點心、礦泉水、毛巾及清涼解渴的綠豆仙草湯，貼心周到的安排讓每位參與者都感受到滿滿的溫暖與關懷。

本屆中區健行活動以「提倡正當休閒、增進身心健康」為核心目標，鼓勵社友在繁忙的工作與生活之餘，走出戶外、親近自然，透過健行運動培養良好的運動習慣。同時也藉由活動促進社友、倩聯與子聯之間的互動交流，增進家庭親子情感，讓不同世代在共同參與中建立更深厚的情誼。這不僅是一場單純的健行活動，更是一場充滿笑聲、陪伴與情感交流的溫馨聚會。

本次健行路線經過細心規劃，自台中市日光溫泉會館出發，沿著產業道路緩步上行，道路兩旁為農地與果園，綠意盎然、空氣清新。前段路程屬於平緩農道，即使是長者或親子同行，也能輕鬆行走。約行走10至15分鐘後，隊伍抵達大坑6號登山步道入口。大坑6號步道全長約1.7公里，起點為日光溫泉會館，終點連結風動石公園與南海寺，單趟行程約50分鐘，往返全程步行時間約2小時20分鐘。步道坡度適中、動線清楚，非常適合團體健行及不同年齡層共同參與。

活動前，主辦單位亦貼心提醒社友穿著輕便服裝

及運動鞋，以確保行走安全與舒適。健行途中，社友們結伴而行，彼此關心、互相照應，沿途欣賞山林景色，談笑聲不絕於耳。在自然環境的包圍下，大家放慢腳步、釋放壓力，讓身心獲得充分的放鬆。沿線樹蔭遮蔽良好，涼風徐徐，更為健行過程增添舒適與愉悅。

抵達南海寺後，長春社精心準備的綠豆仙草湯成為最受歡迎的補給品。社友們在寺前稍作休息，一邊品嚐清涼甜湯，一邊分享健行心得與生活點滴，現場氣氛輕鬆融洽。風動石周邊視野開闊、景色宜人，也成為大家拍照留念的熱門地點，為第五十屆中區健行活動留下珍貴而美好的紀錄。

稍作休息後，全體隊伍循原路返回日光溫泉會館。結束健行行程後，社友們齊聚享用豐盛午餐，在舒適的用餐環境中，分享健行過程中的趣事與感動，進一步拉近彼此距離。從運動到餐敘的完整安排，讓活動內容更加充實，也讓參與者在身心兩方面都獲得滿足。

本次登山健行活動能夠圓滿完成，歸功於事前規劃周詳、天候晴朗、地勢適中，以及全體社友、倩聯夥伴的熱情參與與相互配合。透過這場健行，不僅實踐了健康休閒的理念，也有效促進中區各社之間的交流與合作，充分展現國際聯青社團結互助、積極向上的精神。

第五十屆中區委員會登山健行活動，在歡笑與汗水交織中畫下圓滿句點。社友們不僅收穫健康與快樂，更在大自然的懷抱中留下難忘回憶，也為未來持續推動正向、健康且富有人情味的社團活動，奠定穩固而美好的基礎。



懷念~~~港都社 陳慈愛前總監

屏東社社長 徐惠貞



上個月9月20日前往高雄市德生教會，參加慈愛姐的追思禮拜。一進教堂，便望見了慈愛姐美美的照片，一身花色亮眼的洋裝。婀娜多姿、容光煥發、精神奕奕、笑容可掬……。我凝視良久，一幕幕的談笑如一波波的海浪，朝我襲來……！

想起今年農曆春節後，我邀約他來屏東鄉間，和我幾位老同事及教會姐妹，隨興相聚。她和他們素昧平生，卻也相談甚歡。她總是笑臉迎人，說話溫和客氣，從不大放厥詞；當然，也會跟著大夥兒開懷大笑！毫不掩飾。聚後，我拜託兩位老同事，順道載她到台鐵屏東站搭車回高雄，她也爽朗的答應了，早知道這是最後一次，我和外子就專程載她，多聊幾句也高興……！難怪有人常說：無論是親戚、朋友、同事……，見一次面就是實實在在的一次，因為你不知道是不是最後一次！

記得她跟我說：「我要去美國的“家”，個把月後才回台！我回：「喔！好棒喔！真令人羨慕哪！那回台後再聯絡呦！

想起101年，參加國際聯青社，在挪威舉辦的世界大會（奧斯陸），我倆同室10多天，夜夜相談至三更，天南地北、海闊天空也不覺得累！三年前的暑假，我和她又結伴到義大利旅遊，我倆共處一室也是10多天，話匣子一開，就關不了，真傷腦筋但也很有趣！我倆在聯青社結緣，由淺淺的相識到情同姐妹、相知相惜，大概是彼此理念相同，價值觀亦相似吧！

時間飛逝，短暫相聚後，一晃又是三、四個月，她都不回我電話，等到好不容易聯絡上，她才LINE我說她已癌末；住院一個多月了，我愣著腦袋瓜，怎會是這樣？回過神來，待第二天一早，就去探望她，我說：「我心很酸ㄟ：想……！」雖然體力稍差，精神元氣稍弱，但她仍然面帶微笑說：「惠貞，不要哭也不用哭，上帝要帶我回家了！一切順從上帝安排的自然法則。我順服上帝，坦然面對並接受！」我笑一笑說：「好啊！」

慈愛姐成長於基督教家庭，自小就沉浸在基督教

的慈愛與恩典中，所以她坦然面對上帝的安排。面對生命，她活得有尊嚴、有自信且很優雅。

她的日常生活也很充實。退休之前忙YMCA的重責大任；退休之後，除了照顧她高堂老母外，她請了一位鋼琴老師，來指導鋼琴，又請日語老師教導日語（她的日語很多都是她自學的）。此外，她在教會又義務教學英語成人班；高齡了，還願意學習成長，真的是活到老，學到老的奉行著，真令我佩服！他曾經還來屏東，支援我們屏東社舉辦的國小學童英語說故事及朗讀比賽的評審呢！她住院時，長興社周漢容社友童美玲倩聯，南下探視；至於追思禮拜更兼程來高雄，皆感念聯青社國際總會的會刊，每期慈愛姐都會幫忙翻譯一部份！失去了一位好幫手，難怪會令人依依不捨啊！

啊！早年尤雅的歌“往事只能回味”彷彿又在耳邊響起，往事成了溫暖的回憶！最後一次去探望她（在她家），她依然是和煦如春風，叫我找把椅子，坐在她身邊。她說：「我早已把身後事寫下來交代了！至於錢的部分，贊助公益的分做三份，一份贊助基督教的校園團契；一份贊助婦女弱勢團體；另一份（我忘了）」我說：「是喔！很棒！讓你的妹妹和弟弟依照你的意願來處理一些事情！」

爾後，又用微弱的聲音說：「惠貞，我先生過世得太早，結婚才一年而已！」我淡淡地回答：「喔！是喔！」在她走到人生的盡頭，再去碰觸她人生中內心深處悲慟的創傷，是件不厚道的事，而且毫無意義，雲淡風輕即可！所以，話題一轉，只求她內心坦然舒暢。

上帝，基督教的十誡中，有一誡是“不說謊”，我想慈愛姐她要光明磊落的安息主懷吧！

追思禮拜，教會為家屬、親朋準備的流程、詩歌書料中，最後一頁：故人略歷……，我定神一看，上面寫著：“陳慈愛親筆自述”，她簡明的敘述她自己的一生！她坦然的面對她的病，坦然面對上帝的安排。她自己做了充分的準備，多麼從容、多麼優雅！看完後，內心深處，更加感傷……。

慈愛姐的妹妹慈慧說：「慈愛姐，走得太快，連她自己都沒想到，讓人捨不得！」

慈愛姐：平靜的，安息主懷，追隨上帝化作天使吧！您為我們上了一課，有意義，有尊嚴的生命教育課！

中區僑聯清境旅遊記事

台中社社長 林裕茂

11月份是聯青社中區僑聯秋季旅遊季節，今年由台中社承辦此項活動，為使旅遊行程盡善盡美，安全舒暢社友僑聯旅遊樂趣，台中社先前一夥人由張永銘秘書長帶領全隆秘書、與司庫筆章及本人，做了一趟旅遊路線的安全探訪，也規劃行程順序，俾使旅遊活動依序進行，並對清境景觀之美，留下深刻印象。

11月16日天公作美，為旅遊行程帶來風和日麗的好天氣，各社參與者約120人分乘三輛遊覽車，先於車上享用鹹稀飯早餐，分發當季鮮果，並說明旅遊注意事項後，於6:30啟程前往美麗的風景區-清境農場出發。國道六號的山景水影映入眼簾，就是賞心舒暢的風光，一路順暢的旅程很快來到清境農場，深秋季節，山嵐行空，群峰疊翠，將清境渲染出一片天上人間美域，走向天空步道，欣賞十里畫廊的群峰雋秀，呼吸高山清新氣息，眼觀轄下的千古風光，嶺上白雲空悠悠，千載時光留美景，半層雲端千層峰，偉岸雄峙爭群首，百岳雄峰矗立眼前，值上這趟有感旅程。綿羊秀是清清草原上的精典愉樂表演，牧羊犬在牧羊人皮鞭聲響中，驅趕羊群有趣奔跑，使山坡蕩漾流動，一場人間樂事在此讓人心歡鳴樂，羊群走入遊客間，互動尋覓美食，可愛形樣讓人心歡，轉往馬術場途中，楊總監請客每人吃一碗熱騰騰竹筍湯，補充身體養氣，馬術表演引進蒙古馬術專家的演出，出險入幻，技藝驚湛，搏得美妙的掌聲，聯青社的夥伴在青青草原上三五成群，瀏覽霧上桃園風光，彼此聯誼，閒談家常，工作

經驗的分享，公益社務推動成果，有了彼此學習成長的機會，更深化相互友誼，散步其間也成了活體廣告，喧揚我聯青社的存在與價值。

午宴設在清境國民賓館中餐廳，除了用餐，也是聯歡時光，聯青人在此同歡共樂，舉杯暢飲，楊志鵬總監慷慨抖內2萬元，讓聯青社友僑聯飽餐國民賓館美食，品嚐鮮羊滋味，留下美好的回憶。餐後自由賞景、聊天、品茗，樂當一天快活神仙。

午後車行下山，來到埔里酒廠販賣區，這是購物回家犒賞家人的消費區，除了酒品，也有多樣的物品銷售，大家各取所需，滿載而歸。

晚宴安排在埔里金都餐廳，這是在地知名餐廳，享用當地的特色料理，晚餐中突然下起一場大雨，洗滌今天勞累身心，徒增旅遊記趣，晚宴結束，今年一日旅遊也畫下圓滿句點，台中社在此感謝中區委員會的熱情贊助，各社熱心參與，讓這次中區僑聯清境之旅，圓滿完成，期待明年新的旅程。



參加新世紀社在林口的CS活動後感

大雅社社長 汪國基



謝謝溫文儒雅的新世紀社長（典哥）帶領這一些先進前輩跟非常有素質的社員也讓我一起參與（貓公益）跟餐聚！真是獲益良多。

精華摘要：

非常接地氣的一項公益活動跟人與人之間情感的養成。

這趟公益另類月例會之行，意外從一群平易近人又極度謙虛的友社身上，學到幾個「真正能改變人生觀念」的關鍵。

他們的共同點不是家世，而是一認知更高、方向更準、思維更前瞻。

以下是最有價值的洞見：

1.公益不是單憑努力堆出來的，而是靠「認知×方向」拉出來的-當然最重要的是願意付出一些時間在社團裡面不是光呼口號，而是親力親為以身作則

在場的職幹與現任社員都不約而同提到：
努力錯方向，只會把社團越做越累。
選擇大於努力，創新大於固守。

他們的凝聚模式不是出多少錢？而是「看懂用什麼方法聚人一抓住大家都做得到的時間價值。」

2.了解「什麼時候付出做公益比努力賺錢還重要」

出一點小錢出一點時間—曾經很多人被父母反對、被朋友嘲笑，但他們仍堅持判斷：

- 當大家看不懂時付出
- 當親友，嘲諷時冷靜
- 當環境不好時不言不爭

這些人能成為「心靈富翁」不是運氣，而是：逆著情緒，順著大道。

3.最顛覆的觀念：公益＝看見你看不見的達觀

一桌飯局，讓我短短兩小時，吸收別人十年的經驗。他們談事情的氣度、邏輯、風度，比任何一本書都立體。

你會發現：真正頂尖的人一不炫耀、不張狂、對誰都客氣。但每一句話，都充滿判斷力。

4.社交不是吃飯，而是看「人」

從他們身上我看到：

- 情商>智商
- 節奏>技巧
- 風度>格局

他們的談笑風生，決定的卻是「如何幫助弱勢」的案子。

真正厲害的人，不是最吵的那個，而是最沉穩、最專注、最有分寸的人。

5.新世紀的成功者，都經歷過相同的孤獨

他們坦白說：

- 曾經徬徨
- 曾被家人反對
- 曾被朋友看笑話
- 曾想放棄
- 曾在半夜委屈

但他們都有一個共同的選擇：

不被外界干擾初衷，該堅持的時候死都不退。
付出公益不是少了挫折，而是少了放棄。

6.結交社團好朋友，是人生的最大投資

參加新世紀社在林口的CS活動

大雅社 汪國基

這群人讓我理解：

人脈不是多，而是「對」。

貴人不是你去求來的，而是你願意虛心學習後「自然吸引」來的。

社團聯誼不是討好，而是：

- ・提升自己的價值
- ・打開自己的視野
- ・抬升自己的格局

7.正能量的信念，會決定你能到達的高度

所有社團成功者的共同點是：

- ・他們不是單打獨鬥
- ・他們擁有強大的團隊
- ・團隊裡每個人的信念方向一致

當一群人相信同一件事時，能量會被倍數放大。

這就是所謂的「集體意識（Collective Belief）」。

一個人可以跑得很快，
但一群人，才能跑得更遠。

8.你不需要跟任何人比，只需要跟昨天的自己比

頂尖的人都有強烈共同點：

- ・不比較
- ・不嫉妒
- ・不否定自己

他們深信：

個體的獨特性，是最大的競爭力。

真正的成功，是活出自己的位置，而不是模仿別人的軌跡。

當團隊裡每個人都相信自己是「唯一、不可取代、能創造價值」時，

整個團隊的成長速度會完全不同。

9.團隊的成長＝每個人的意識拉高

高維度的團隊不會互相踩踏，而是：

- ・互相抬升
- ・互相加值
- ・互相補位
- ・互相成就

因為他們明白：

不是贏過隊友，而是一起贏過不被看好的輿論
這種團隊能穿越風口，穿越挑戰，穿越時代變化。

【總結：團隊，是你放大格局最快的捷徑】

當你找到一群：

- ・跟你相信相同方向
- ・跟你一起成長
- ・跟你同頻共振
- ・跟你互相拉抬的夥伴

你的人生將會被推進到完全不同的層次。
努力固然重要，但真正決定成長速度的是：
信念的高度 × 團隊的能量 × 集體意識的方向。

所以一

不用比較、不用模仿、也不用妄自菲薄。
你本來就獨一無二。

而當一個獨一無二的你，加入到一個有方向、有信念的團隊，

成功便不再是意外，而是結果。

人生不是被努力限制，而是被認知決定

今晚我真正領悟到：

換一桌人吃飯，你的人生會換一道風景。

換一群朋友同行，你的思維會換一個維度。

因為真正的改變，不是更努力，而是「看得更遠」。



第五十屆第二次理監事會議紀錄

時間：2025年11月08日（星期六）上午11:00開會。

地點：高雄 林皇宮（高雄市左營區博愛二路99號 電話：07- 522-9999）

主席：王子芊會長

司會、記錄：林呈烈

出席：理事、監事、法制委員、全國大會籌備會總幹事、總會財務長、秘書長、各區秘書長

一、主席宣佈開會及致詞

二、確認本次會議議程

三、宣讀上次常務理監事會紀錄(2025/9/6) (附件P1)

四、總會會務報告 ～接納～

1. 2026年第75屆國際大會將於9月10-13日在杜拜舉行，自11月15日起開始線上註冊報名，超級早鳥註冊費475美元，請各社社友踴躍上網註冊報名參加。大會網站：
<http://www.ysmen.org/ic2026/>（附件P2）。
2. 總會主辦之2025第五屆卓蘭馬已於11月2日在1700人熱情參與中順利完成，感謝所有社友、倩聯們慷慨捐款及擔任補給站服務志工，達成活動目標－提升卓蘭的知名度，推廣當地蔬果產業，為地區小鎮注入活力。總會也特別感謝汪坦督導全力協助活動相關事宜及社友們所展現的聯青服務社區精神。
3. 本屆截至10月31日止全國各社申報之社友數為537人，較上屆增加7位。請各區各社積極舉辦EMC活動，敬邀有望社友參與活動並鼓勵入社加入聯青行列，讓下半年度有更好的成果。
4. 總會將寄發各社本屆申報關懷聯青長者、2026年好禮運動學校及推薦ASF受獎人等資料，請各社配合辦理。
5. 第51屆第二副會長RDEE推薦表將寄送各社，敬請地區協調推出候選人。

五、財務報告：（附件：P3~ P5）～接納～

六、地區會務報告：依序為北、中、南區總監、全國大會籌備會總幹事

七、討論事項

1. 桃園社申請輔導成立宜蘭國際聯青社案。(P6)

說明：桃園社來函將輔導成立宜蘭國際聯青社，請審查。

決議：通過，同意桃園社輔導成立宜蘭社並推派劉家瑞常務理事擔任新社之輔導理事。

2. 慶祝總會成立50周年活動規劃案。

決議：通過，同意申請新台幣20萬元補助，移請台灣聯青發展基金管理委員會審核之。

八、臨時動議：

1. 屏東社徐惠貞社長：有感屏東基督教醫院為地方醫療無私貢獻，請各社支持「屏東基督教醫院智能醫療大樓興建經費勸募計劃」，贊助善款。
2. 中區楊志鵬總監：為使台灣聯青運動更蓬勃發展，建議檢討總會長產生方式，讓懷有大志的聯青社友皆可有機會參與競選。

九、宣讀確認本次會議記錄

十、下次會議：第三次理、監事會3月7日，地點：台北（散會）餐敘



第五十屆第二次理監事會議



第五十屆第二次理監事會議



卓蘭馬拉松路跑



卓蘭馬拉松路跑



北區總監盃高爾夫球賽



北區總監盃高爾夫球賽

聯青社訓：行其義毋計其利 享其權須致其功

MOTTO: TO ACKNOWLEDGE THE DUTY THAT ACCOMPANIES EVERY RIGHT



台灣總會雜誌
國際聯青社總會會刊
TAIWAN Y'SDOM
REGIONAL BULLETIN
Y'S MEN INTERNATIONAL
TAIWAN REGION

發行者：國際聯青社台灣總會

104057 台北市中山區吉林路369號6樓之10

電話：02-2599-2531 傳真：02-2599-7207

祇對會員發行私人文件

印刷品