

台灣聯青

黃波周繪書

TAIWAN Y'SDOM NO.3 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*



總會長盃暨RBM慈善高爾夫球錦標賽



第二次常務理監事會



第三次理監事會議

台灣聯青

黃漢周 繪

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 宜蘭國際聯青社創立感言
- 4 一手接愛 一手傳愛——一至三月會務紀實
- 6 中區一至三月會務紀實
- 8 中區國際聯青社 淨灘活動紀錄心得
- 9 與日本飛翼社IBC交流
- 10 走訪尼泊爾——與愛同行
- 12 寺子屋Y's的「溫泉浸泡論」
- 15 日本栃木YMCA學習成果報告
- 18 第五十屆第二次常務理監事會議記錄
- 19 第五十屆第三次理監事會議記錄

耕耘蘭陽荒田，綻放聯青之花——宜蘭國際聯青社創立感言

北區總監 劉家瑞



一、緣起：在未知的土地上，播下一顆陌生的種子。站在今天這個意義非凡的創立典禮台上，看著台下每一位充滿熱忱的面孔，我的內心百感交集。若要回溯這段創社的歷程，最貼切的形容詞或許是「從零開始的冒險」。

當初，我心中懷揣著國際聯青社（Y's Men International）座右銘——「行其義務毋計其利，享其權須致其功」，我渴望將這份跨越國界的公益精神帶到我深愛的土地。然而，現實的挑戰很快就擺在眼前。第一個挑戰，便是認知度的空白。

在宜蘭這片純樸且富饒的土地上，大家對於扶輪社、獅子會或青商會或許耳熟能詳，但提到「國際聯青社」，絕大多數人的反應是困惑的目光。我們必須從解釋「聯青社是什麼」開始，從它與 YMCA

的深厚淵源，講到它對家庭價值與青少年成長的重視。那種感覺，就像是在一塊從未聽過交響樂的荒田上，試圖播下第一顆古典樂的種子，既期待又怕受傷害。

二、困境：隻身一人的孤獨與人脈的斷層

創社過程中，我面臨的第二個、也是最直接的打擊，是我個人人脈的極度匱乏。

在一個強調地方連結與仕紳支持的公益環境中，我必須誠實地說，我在宜蘭幾乎沒有任何可以動用的社會資源。沒有老同學的交情、沒有長年累積的商場網絡、更沒有顯赫的家族背書。這對於一個需要招募創始會員、組織架構的社團來說，無異於在斷崖邊試圖蓋起一座大橋。

有無數個夜晚，我對著空白的潛在名單發愁。我深知，一個人的力量是如此渺小，公益的志業若沒有志同道合的夥伴參與，終究只是空中樓閣。那段時間，「人脈」二字對我而言，是沉重的壓力，更是遙不可及的奢望。

三、轉機：林辰陽創社長的俠情與號召

然而，就在創社之路幾乎陷入停滯的時刻，我這輩子最重要的貴人——林辰陽創社長。

如果說我是那個帶著種子的人，那麼林辰陽創社長就是那股引來清泉、開墾良田的暖流。林創社長深耕宜蘭多年，他的人格魅力與誠信早已在地方紮

耕耘蘭陽荒田，綻放聯青之花——宜蘭國際聯青社創立感言

北區總監 劉家瑞



根。當他聽聞國際聯青社的服務宗旨，並理解我想在宜蘭種下公益福田的初衷後，他毫不猶豫地挺身而出。

我看著林創社長動用了他多年來苦心經營的所有人脈。他一家一家拜訪，一個電話接著一個電話地說明。他將自己的人脈資產，無私地奉獻給了這個剛起步、甚至還不為人知的社團。因為他的號召，原本互不相識的宜蘭菁英們開始匯聚；因為他的背書，社會大眾對聯青社產生了信任感。

沒有林辰陽創社長的登高一呼，就沒有今天宜蘭國際聯青社的誕生。這不僅僅是人力的聚集，更是一種精神的傳承。他讓我明白，公益的本質不在於你認識多少人，而是在於你願意爲了這片土地，投入多少真心與熱誠。

四、展望：讓聯青精神在蘭陽平原發芽茁壯

今天，宜蘭國際聯青社正式揚帆啓航。我們不再是那個「沒人知道」的社團，而是一個充滿生命力的公益組織。

我們的創立，證明了兩件事：

1. 真理不孤必有鄰：即使最初沒人知曉，但正確的價值觀（對人服務）終究會吸引善良的人。
2. 傳承的力量：我雖然個人人脈不足，但透過林辰陽創社長的帶領，我們構建了一個更強大的「聯青大家庭」。

未來，宜蘭國際聯青社將致力於青少年領袖的培養、地方關懷以及與國際社會的接軌。我們要在宜蘭推動更多具溫度的計畫，讓這裡的年輕人有機會看見世界，也讓世界看見宜蘭的美好。

五、結語：感激與重任

最後，我要再次致上最深的謝意。感謝林辰陽創

社長，您的無私與豪邁，是這一切的起點，也是我永遠的榜樣。感謝所有創始會員，在社團最稚嫩的時期，願意相信這份願景，選擇加入我們。

我也要感謝這段「無人脈」的艱辛時光，它讓我學會了謙卑，讓我懂得珍惜每一隻伸出來溫暖的手。宜蘭國際聯青社的成立，不是終點，而是服務的起點。我們會用實際的行動，向宜蘭鄉親證明：聯青社，是這片土地上最溫柔且堅定的力量。

願我們的服務，如同蘭陽平原上的稻穀，在未來的每一季都能迎來豐碩的採收。

感謝IP王鏡遠會長，感謝ISG Jose Varghese秘書長，感謝AP田上 正洲域長，感謝PAP黃茵茵前洲域長，感謝香港地區DG羅麗君總監，雖有要事未能親自到場，但都傳來滿滿祝福的祝賀文。感謝ASG Kayoko San、感謝東南亞RD陳得偉會長、感謝PAT江子榮前輩、感謝香港半島社CP鄭凱誠社長，最後一定要感謝我們的RD王子芋總會長全力支持，也讓RD在國際上交出亮眼的成績單—於任內成立2社新社，感謝北、中、南各社先進前來會場祝賀讓成立大會蓬華生輝，再次感謝大家。



一手接愛 一手傳愛——一至三月會務紀實

總會長 王子芊



在聯青社的年度循環中，每年7月1日至隔年6月30日是一個完整的服務週期。一月至三月，正處於任期的下半場。此時，我們一面回顧上半年度所接收到的支持與恩典，一面將這份愛化作具體行動，傳遞給更多需要的人。這三個月，我們以「一手接愛，一手傳愛」為信念，完成了青年營隊、香港大火募款、肯納基金會募款、以及50週年全國大會的籌備工作。每一步，都是愛與感恩的循環。

接愛於心，傳愛於行

青年營—接住年輕人的熱情，傳遞服務的火種

年度青年營熱鬧登場。感謝二姐賴瑞美督導的辛勞，台南社林振添社長的承辦，來自各地的青年學子帶著對課程的好奇與期待參與其中。對聯青社而言，更是一次「愛的接與傳」：我們接住了年青學子對社會參與的渴望，幫助他們將心中的善意化為具體的服務方案。社友們擔任導師，分享自己「一手接愛（從前被前輩幫助）、一手傳愛（現在幫助後進）」的真實故事。營隊結束時，看到學員滿眼的喜悅，愛已經成功傳遞下去了。

香港大火募款—接住災民的苦難，傳遞社友的愛心

一月下旬，香港發生嚴重火災，多人傷亡，家園毀損。消息傳來，本社立即發起緊急募款。這正是「一手接愛，一手傳愛」最直接的實踐：社友們首先「接」到了災民的求救訊號，內心燃起不捨與關懷；接著，大家紛紛慷慨解囊，將自己的愛心「傳」出去。短短數日，共募得27,000港幣。這筆善款已如數捐出，透過相關管道送往香港，協助受災居民度過難關、重建家園。在此，我們要深深感謝每一位愛心社友—因為您先接納了這份付出的召喚，才能讓愛跨越海峽，溫暖香江。

肯納基金會募款—接住自閉症者的需要，傳遞永續的陪伴

同樣在一月份，我們也啟動了對「財團法人台灣肯納自閉症基金會」的募款行動。肯納症者（自閉症）在成年後，常面臨就業困難與社會適應的挑戰，基金會透過4個小型作業所，直接服務100位以上的身心障礙者，以職能訓練和日間照顧為主，其中一半以上的學員成長於中低收入家庭。然而，基金會的服務經費長期不足，亟需社會各界伸出援手。

本社秉持「一手接愛，一手傳愛」的精神，發起目標50萬元的募款計畫，希望協助基金會持續提供生活照顧訓練、老化評估、藝能發展、社區參與及家庭支持等服務。我們誠摯邀請社友們踴躍捐款，讓肯納青年獲得穩定的日間照顧與技能訓練，也讓這些家庭的家長能夠獲得喘息的機會，甚至外出工作改善家計。您的每一份愛心，都將直接轉化為肯納青年自立生活的力量—這正是愛最長遠的傳遞。以上2個活動謝謝汪坦督導的幫忙策劃。

50週年慶暨全國大會籌備—接住歷史的傳承，傳遞金禧的榮光



一手接愛 一手傳愛——一至三月會務紀實

總會長 王子芊

今年適逢本社成立50週年。一月份，我們正式啟動「50週年慶暨第50屆全國大會」籌備工作。這本身也是一種「接」與「傳」：我們接住了前人用半世紀耕耘所留下的社務根基，同時要將這份榮耀與精神，傳遞給全國社友及下一個世代。籌備會議中，各組分工展開一紀念特刊蒐集歷年影像、表揚有功社友、規劃慶典流程。我們誠摯邀請全國社友踴躍參加，因為這場金禧盛會，正是所有人共同「接愛（回顧被社團支持的美好）與傳愛（鼓勵新血加入）」的最佳舞台。

在團拜中接福，在籌備中傳情

二月適逢農曆新年，我們舉辦了新春團拜聯誼。社友們在歡聚中「接」受彼此的祝福與鼓勵，也「傳」遞對未來的盼望。不少社友在團拜時再次表達對香港火災及肯納基金會後續重建與服務的關心，延續一月的愛心行動。同時，50週年大會的籌備工作進入細部規劃：文宣組向各社徵集老照片，許多資深社友「接」到請求後，翻出塵封的相簿，將珍貴歷史畫面「傳」給大會編輯；活動組則設計了象徵「接傳愛心」的儀式環節，讓與會者能親身體會這份精神。

三月：接納更多參與，傳遞大會訊息

50週年全國大會的籌備進入倒數衝刺。我們完成了大會手冊初稿，確認場地與廠商。為了讓更多社友「接」收到大會資訊，各地分社舉辦說明會，詳細介紹議程與報名方式；資深社友更主動聯繫老社



友「回娘家」，將邀請「傳」到每一位曾經為聯青社付出的夥伴手中。

同時，三月份的例會中，我們邀請過去參加青年營的年輕社友分享他們後續投入服務的故事。這些年輕人說：「當年我在營隊中接到了愛，現在我要把這份愛傳給更多人。」——這正是「一手接愛，一手傳愛」最美的迴響。

結語：愛在循環，永不止息

回顧一月至三月，我們所做的每一件事，都可以歸結為兩個動作：接住愛，然後傳出去。青年營接住年輕人的熱情，傳遞服務的價值；香港大火募款接住災民的苦難，募集27,000港幣並全數捐出，傳遞社友的溫暖；肯納基金會募款接住自閉症者與其家庭的長期需要，目標50萬元，傳遞永續的陪伴；50週年籌備接住歷史的傳承，傳遞金禧的榮耀。

這份愛，因為被接住而不致落空；因為被傳遞而不致枯竭。感謝每一位社友，您們既是接愛的人，

也是傳愛的人。接下來，讓我們繼續以這雙手，迎接四至六月的各項會務，並在即將到來的50週年全國大會上，讓全國社友共同見證：聯青社的愛，半世紀不曾中斷，未來也將永不止息。

誠摯邀請全國社友踴躍參加50週年慶暨第50屆全國大會，也敬邀支持肯納基金會募款行動——讓我們一起，一手接愛，一手傳愛！



中區一至三月會務紀實

中區總監 楊志鵬



「光陰荏苒，歲月如梭」，志鵬擔任總監一職，忽焉已九個月有餘，茲此四月暮春之際，在此祝福各社的社長、社友和倩聯們：馬年順遂、日日平安。中區近半年來(114年10月~115年3月)，各項事工活動，均能順利圓滿完成，且績效顯著，感謝各社社長所帶領的團隊，鼎力協助與配合。在此段時間內重要的項目，計有：捐血活動、卓蘭聯青盃馬拉松比賽、中區倩聯旅遊活動、愛心市集園遊會義賣活動、總監盃保齡球比賽、辦理YMCA老人送餐關懷活動。配合國際清潔週之芳苑海濱一日淨灘活動以及招募學校辦理的好禮品德教養運動等八大項，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心人士禮品(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。行前台中社林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的表演，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、是本屆總會最大型最重要的活動項目，延續前年辦理，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友和倩聯至各補給站志工服務。活動盛大圓滿成功，充分展現台灣國際聯青社雄厚實力。



中區一至三月會務紀實

中區總監 楊志鵬



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，義賣所得提供新住民二代暨弱勢兒童家庭支持服務，成果豐碩，共募得51萬元。

五、“精準擊中，火雞降臨”總監盃保齡球比賽：

中區總監盃保齡球比賽，2/22於雅環保齡球館舉行。分團體組、個人甲組、個人乙組和倩子聯四組進行比賽，活動熱烈，個個球技一流，我特別加碼鼓勵比賽擊出火雞者(連續3次10瓶全倒者)以及2次就擊倒10瓶全倒者(補中Spare)均給予獎金鼓勵，重賞之下，獲獎近40人。

六、老吾老以及人之老，老人送餐關懷CS活動：

3/4於草屯YMCA基督教青年會舉行捐贈儀式。各社社長及社友代表出席參加。今年共贊助32萬元，為歷年來最多。

七、我愛地球芳苑海灘半日淨灘活動：

3/15至芳苑普天宮旁紅樹林辦理CS社區淨灘活動。各社社長及社友代表近100人參加，為愛地球環保盡一份棉薄之力。共清理垃圾(可回收和不能回收之

垃圾)約200多公斤。

八、家庭教育和學校教育並重，小學生好禮及品德教養運動：

國際聯青社推行“好禮運動”行之有年，今年我把此項列為事工重點項目，擴大辦理並且贊助全部所需之經費。今年中部地區十個聯青社共招募到43所學校，學生數達3萬5千多人參加，盛況空前。選拔項目除了學校師長評選(10)項外，增加家長評選(20項)，顯示學校教育與家庭教育並重。

活動已全部於3月份辦理完畢，每班可選出最優2-3名學生，頒發獎狀、獎牌、筆袋獎品和九九峰動物園免費入場券鼓勵。在此特別感謝九九峰動物園董事長游家富先生慷慨贊助每一位獲獎的學生入場券一張，嘉惠莘莘學子，令人感動。本活動頒獎已於四月份起陸續於各校進行中。

結語：『花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。』

花兒能夠盛開，自有吸引蝴蝶前來的條件，每個人如能不斷自我提升、自我精進，讓自己變得優秀，你的貴人、機會、好運自會伴隨而來！個人如此，經營社團亦如是，在此與大家共勉之！



中區國際聯青社 淨灘活動紀錄心得

長榮社社長 李雲山



三月的海風，帶著初夏的溫度。2026年3月15日，在陽光炙熱卻晴朗無雲的午後，中區國際聯青社攜手聯青社友和倩聯子聯們，齊聚於彰化芳苑普天宮附近海岸，共同展開一場意義深遠的淨灘行動。

遠望海岸，潮聲依舊，浪花拍打著沙灘，彷彿一切如常。然而，當腳步踏入沙地、視線貼近地表，映入眼簾的卻是散落其間的塑膠瓶、碎片、廢輪胎、廢棄漁具與各式人為垃圾，靜靜地訴說著環境長期承受的負擔。這樣的對比，讓人不禁反思：我們與自然之間的距離，是否早已在無形中被拉遠？

本次淨灘活動，不僅僅是一場「清理垃圾」的行動，更是一場深刻的「環境教育實踐」。透過親手撿拾、分類與整理，每一位參與者都能真切感受到海洋污染的現實與嚴重性。那209公斤一袋袋裝滿垃圾的袋子，不只是成果的象徵，更是對環境警訊的具體呈現。

在過程中，我們看見的不只是垃圾，而是海洋生

物可能誤食的危機，是生態系統逐漸失衡的隱憂。塑膠製品的長時間分解，讓原本純淨的海岸逐漸被侵蝕，而這些問題的根源，往往來自於日常生活中不經意的使用與丟棄。因此，淨灘的真正價值，在於喚醒每一個人「從源頭減廢」的責任感。

這樣的活動展現了國際聯青社對於企業社會責任（ESG）的實踐精神。透過實際行動關懷環境，不僅提升社會對永續議題的關注，也讓更多人有機會親近海洋、認識海洋，進而珍惜海洋同時也體現了國際聯青社長期推動的社會公益精神。公益不只是捐款或口號，而是實際走入社會、用行動回應需求。淨灘活動正是將「永續環境（ESG）」理念落實於生活中的最佳展現，讓每一位參與者都成為改變的一份子，為社會注入正向力量。在此，我們誠摯呼喚所有關心環境的不只是某一群人的責任，而是每一位生活在這片土地上的你我共同的使命。

無論是一場淨灘、一個減塑習慣，或是一次主動的公益參與，都是對社會最真誠的回饋。

讓我們一起，用行動守護這片土地，用付出點亮社會的每一個角落。

烈日之下，汗水滑落，但每一位夥伴的臉上卻洋溢著堅定與滿足。因為我們深知，這不只是一場活動，而是一份對未來的承諾。當海灘逐漸恢復潔淨，那片藍與白交織的畫面，也重新映照出人與自然和諧共存的可能。

淨灘也許只是改變的一小步，但當每一個人都願意跨出這一步，世界就會朝向更美好的方向前進。



與日本飛翼社IBC交流

大業社社長 胡琇琬



3月2日，大業社一行人踏上前往日本的交流之旅，與日本飛翼社展開一場充滿學習與文化碰撞的深度互動。這次交流不僅是一趟跨國訪問，更是一段拓展視野、凝聚情誼的重要歷程。

抵達日本後，我們受到飛翼社成員的熱情接待。初次見面時，雖然彼此在語言與文化上略有差異，但透過笑容與簡單的交流，很快便拉近了距離。這種不需多言的默契，正是國際交流最動人的地方。

在正式的交流活動中，雙方分別介紹了各自社團的成立背景、組織架構與年度活動。大業社分享了在地服務、而飛翼社則展示了他們在國際交流、志工服務以及文化推廣方面的成果。透過彼此的簡報與討論，我們看見不同文化下的相似理念，也發現了許多值得學習與借鏡的做法。

除了正式會議外，也到社友開的燒烤店品嚐和牛，並親身體驗日本的生活節奏與禮儀文化。例如在用餐時，從擺盤到用餐禮節，都展現出日本人對細

節的重視與對他人的尊重。這些看似平凡的日常，卻蘊含著深厚的文化底蘊，讓人印象深刻。

交流過程中，最令人難忘的是社友舉手發言，需投錢才能發言，我覺得此舉值得學習，雖然語言偶有不通，但透過翻譯與肢體語言，仍能傳達彼此的想法與情感。這樣的交流不僅提升了國際視野，也培養了跨文化溝通的能力。

值得一提的是，飛翼社成員展現出高度的紀律與團隊合作精神。他們在活動中的分工明確、時間掌控精準，讓整體流程順暢而高效。這種嚴謹的態度，也讓我們反思自身在組織運作上的優化空間。同時，我們也將大業社的活潑與創意帶入交流中，讓整體氛圍更加多元與生動。

在交流的最後，雙方舉行了簡單而溫馨的歡送儀式。彼此交換紀念品，合影留念，並約定未來持續保持聯繫，甚至期待下一次在台灣再相聚。離別時雖有不捨，但更多的是滿滿的收穫與感動。

這次日本之行，不僅讓大業社成員拓展了國際視野，也深化了對文化差異的理解與尊重。透過與飛翼社的交流，我們學習到不同的思維模式與組織經驗，同時也重新審視自身的優勢與不足。更重要的是，我們建立了一段跨越國界的友誼，為未來的合作奠定了良好的基礎。

總結而言，此次交流是一段充實而難忘的旅程。它不只是一次參訪，更是一場心與心的交流。在全球化的時代，青年之間的國際互動顯得尤為重要。相信這次經驗，將成為每一位參與成員人生中珍貴的回憶，也將持續影響我們未來的成長與發展。



走訪尼泊爾—與愛同行 (Taking Action in Nepal - With Love)

城中社 陳王奇



尼泊爾行動

尼泊爾一個位於喜馬拉雅山南麓，國境呈現橫向長方形的內陸國家。境內或邊界擁有全球前14座，海拔8000公尺以上高峰中的8座，包括世界第一高峰珠穆朗瑪峰，因此成為登山好手的觀光勝地。然在國民經濟發展方面，由於人口膨脹迅速，嚴重削弱尼泊爾政府在消除貧窮方面的努力。仍有45%以上的尼泊爾人生活在絕對貧困線以下，至少有上千萬人，每天的生活費不足1美元。如此龐大的困境，不僅加重政府在醫療與教育方面的負擔，許多經濟困難的家庭無力扶養眾多子女，也使不少兒童從小就流浪街頭，造成社會極大的不安。人口增長過速，除了就業困難、住屋和交通擁擠，教育與醫療資源匱乏，對環境的污染更是嚴重。

2023年3月美國辣木愛心基金會創辦人周白博士，首次前往尼泊爾南部拜訪Hement Raj Kaphale校長等人，開始推廣辣木種植的同時，亦發現當地社會的各項問題急需外界協助。隔年台北城中社，即開始贊助位於喜馬拉雅山腳下，海拔2000公尺Galpa地區Kanchhi Maya Tamang Memorial Community Hospital的房租費用。為醫院的未來，賦予穩定的發展基礎。同年9月，高山醫院的創辦人Dr. Dil Bahadur Thokar Tamang拜訪台灣時，即邀請社友們前往尼泊爾。2026年的4月13日，台北城中社由王麗桑社長帶隊，副社長陳王奇及倩聯朱潔芳，組成三人小隊，以國際事工參訪為題，飛往這個不甚熟悉的高山國度。

尼泊爾印象

由於並無直飛航班，三人小隊抵達尼泊爾首都加德滿都機場，已是4月14日的凌晨，恰巧是尼泊爾2083年的新年。在周白博士與Dr. Dil的熱烈歡迎式後，直接驅車前往下一個城鎮，也是Dr. Dil的家鄉過夜，為進入山區醫院準備。一路顛簸，二年前洪水造成市區幾乎沒有號誌燈裝置、路面損壞嚴重，至今仍未修復。近郊鮮有燈火，也無行人，很難感覺過年的氣氛。不過能在異地重逢，大家都精神抖擻，忘記了舟車勞頓。入住Gaia Holiday Home，位於Dhulikhel山城，飯店是當地市長的產業，簡單乾淨，一個晚上台幣千元有找。但據說這裡的住宿落差很大，走沒多遠不乏五星級酒店，貧富懸殊外，更是鎖定觀光財的收入。

位於中印之間的尼泊爾，自古以來就是兩大文化與不同種族的匯合點。例如Dr. Dil是Tamang族人，屬蒙古人種，亦有從西藏與印度移入的多種民族；故境內使用多達30餘種的不同語言。但儘管教育資源不足，尼泊爾的英語教育，卻比台灣開始得早也更普及，無論公私立學校，從幼稚園開始，就將英語列為一門學科，故一般民眾的英文溝通都不會是問題。同樣在飲食習慣上，也受西藏和印度的影響很深，類似咖哩和餃子的菜色四處可見。

尼泊爾困境

第三天我們先參觀了Dr. Dil在家鄉開設的約四坪的小藥房和診所，也是該區唯一的一間私人診所，在他看診的日子，替病患提供更方便的就醫環境。他的夫人也曾在診所樓上，免費開設婦女職業訓練課程，現在更以種植馬鈴薯為主的作物，帶領當地婦女增加家庭收入。放棄在加德滿都行醫的機會，感念母親的含辛茹苦，Dr. Dil矢志為貧苦身障及婦女的健康與生活而努力，除了開設診所，更一家四口擠在一個房間，騰出的空房，收留了五個貧困的學生，並贊助她們的學費，期為尼泊爾栽培社會有用的人才。

接著我們沿著Sunkoshi河，在滿佈砂石、黃土飛揚的河谷，以運動手錶測出每分鐘60次的上下、左右抖動狀態，前行了三個小時。不論地勢如何，往來灰頭土臉的行人、滿載行囊的機車或是被黃土蒙

走訪尼泊爾—與愛同行 (Taking Action in Nepal - With Love)

城中社 陳王奇



蔽的車輛，入水坑、爬土丘，無不勇往直前，沒有半點遲疑。倒是我們這三人，坐在這近乎報廢等級的印度TATA吉普車裡，要先學習如何才能講話順暢、不要上氣不接下氣！途中下起雨來，我們被一對似新婚的摩托車男女攔下，因為飛濺的沙土與污水，讓綁在機車側面的行李箱濕透。請求將他們的行囊放在我們的車頂架上，雖也要淋雨，但相對安全。大環境的惡劣，讓尼泊爾人無奈，卻早已有了彼此互助合作的信任與默契。抵達過夜的飯店，名為Beach Resort，似隔絕了外頭的煙硝，夜晚也相對安靜。但想到圍牆外，每日沒有其他選擇、必須往返恐怖河谷的尼泊爾人，心裡頓時感到憐惜與不捨。沒有基礎交通建設，又能如何改善生活呢！隔日上山道路的崎嶇難行已可預見，不過駕駛技術高超，彎曲狹小不平都難不倒。真不敢想像，沒有車的人家，要如何上下這20公里的山路。

與愛同行

抵達Galpa醫院，雖首次造訪，城中社三人卻感到特別的熟悉，畢竟透過網路，對山區發展的關懷，不曾間斷。親切的歡迎聲Namaste和脖子上批著的哈達，我們進入了高山醫院夥伴們努力的幸福之地。醫院是一棟依山勢蓋起的建築，道路的一樓往下仍有三層。如果霧霾不嚴重，遠處美麗喜馬拉雅山脈的終年白頭，總是能映入眼簾。透過辣木基金會的引薦、各國的醫療援助，兩年多來，這座高山醫院已完善了診療與檢驗的各項設施，加上一位台灣法師捐贈的救護車，雖然皆仍屬克難，但對於原需

花費5至6小時車程才能就醫的山區居民來說，Dr. Dil以母親名字命名的高山醫院，確實是最重要的存在。

利用上山的同時，我們帶來城中社友的關心，捐款協助幾所學校學生購置布料、製作制服外，醫院也安排我們至對面一所中等學校做學用品的發放。雖然很近，但是沒有因為是學校就修整鋪路，過去的道路其實不是路，倒像是爬著山壁而上。小朋友們早已習以為常，來去自如。但環保意識不佳，如尼泊爾其他地區的縮影，隨手丟棄的塑膠垃圾，或是深埋、或是毫無忌憚地散落在山路上。看到被破壞的環境，行走其間的心疼，不亞於看到居民生活的貧困。雖然是新年假期，55名學生和部分家長仍自願到學校集合。透過中文、英文、尼泊爾文，我們互相認識、一起學習學生表演的舞步，捐贈儀式就在莊嚴與歡笑並存的文化交流中圓滿完成。看著學生們漂亮的臉龐與誠摯的笑容，高聲喊著“Taipei Downtown Club, 謝謝”，我們內心卻滿是感恩。感恩安排此次活動的辣木基金會和Dr. Dil及其夥伴們，讓我們有機會分享來自台灣的富足與喜樂。未來台北城中社將繼續協助美國辣木愛心基金會與Dr. Dil，一同守護尼泊爾貧困山區居民的健康與環保意識的宣導！（請關注台北城中國際聯青社臉書，閱讀更詳細的報導）



寺子屋(註一)Y's的「溫泉浸泡論」

日本京都西區國際聯青社創社長 森田 惠三 (中文翻譯 大葉大學 張秋蘭教授)



個人看法，希望能為各位在勸募入會和防止退會方面提供參考。

2.加入國際聯青社就像進入俱樂部這個溫泉沐浴般

無論是誰，在浴缸泡澡時，都會從腳尖開始慢慢進入浴缸，腳尖彷彿在確認水溫，然後身體下沉至腹部、胸部、直到肩膀全身的泡澡，不是嗎？只有當你徹底浸泡到肩膀時，才能感受到熱水的溫暖和舒適，透過不斷重複的浸泡，才能親身體會到溫泉所具有的物理和化學功效的珍貴。這正是所謂「冷暖自知」的體驗學習的第一步。

而在莊重的入會儀式中，新會員往往既感動又帶著期待與不安，我認為入會國際聯青社，可隱喻為在國際聯青社會員溫泉泡澡的原理，一開始用這樣隱喻，組織運作就會比較容易理解。同時，我期望新會員能努力提升自身的素質，直到能認知到「國際聯青社是一個以愛為基礎的自我鍛鍊之處」。

3.新會員徹底沉浸其中的要點是什麼？

讓自己從腳尖到肩膀徹底浸在國際聯青社這個溫泉池裡，重點有哪些呢？我認為可以列舉以下幾點：

- ①為了瞭解國際聯青社，首先必須下定決心，無論如何都要徹底全身浸泡其中。這就是「要做就決定做，決定後不迷惘」。
- ②瞭解到只有當自己履行了應盡的義務、不給他人添麻煩，才能夠去服務他人。因此，首先塑造自己才是最重要的。
- ③國際聯青社各項活動的起點在於每月參加例會不缺席。而例會能否成為有效營造愉快的聯誼場所，從而培養奉獻之心，則取決於會員自身主動積極的心態和行動，希望大家能有所自覺。
- ④隨時抽空熟悉每月收到的理事通訊、國際聯青社章程和公報、以及西日本區手冊中的規章制度和國際聯青社讀本等學習資料。
- ⑤努力整頓好身邊周遭環境，以便能順利參加例會和各項活動。也要把握機會讓家人和職場相關人員（如同事）理解國際聯青社的活動、支持和尋求他們合作。

1.擴展與強化會員的意義是什麼？

在邀請各位全身浸泡在溫泉前，我想先談談「擴展會員」究竟要如何實踐？本質上，國際聯青社(The International Association of Y's Men's Clubs)的發展有兩大要素：一是追求聯青社在量的擴張(Extension)以及會員增加(Membership)，二是追求質的充實與維持品質。我認為這兩大要素帶來國際聯青社的發展，並可用以下公式表達：

優良素質×衆多數量=擴大規模+強大力量

也就是說，透過提升會員素質並努力增加會員人數的相乘效果，可以讓國際聯青社這個組織體透過動員而更擴展、組織體也可更強大。道理其實很簡單。所謂強化，不僅是指提升動員能力，也包含讓聯青社變得更光明、和睦、愉悅且活力充沛。

我深信透過擴大並強化組織運動，提升會員品格與確立身為國際聯青社成員的自豪等行動，這些運作也會提高社會對國際聯青社的認知度。

我們都是有限生命的個體，基於共同理念組成社團，讓國際聯青社成為是擁有無限生命的集合體。也就是說，國際聯青社必須透過新陳代謝的效果，使入會人數超過退會人數，達到會員數的淨增長，以及透過正確且優質的活動和營運，以維持長久的生命。

這就是增強會員數的重要意義所在，會員必須不斷努力運用勸募入會機制，增加新會員，同時減少會員的退會人數。接續，在本文中，我將闡述我的

註一：寺子屋是指日本江戶時代主要設於寺院或一般民宅中，教導孩童識字、讀寫及算盤等基礎能力的庶民教育機構。作者採用「寺子屋」(私塾)的概念，想以淺顯易懂方式，傳達國際聯青社會員壯大組織的基本理念，期望能引導新舊會員理解入會與積極服務付出(如同泡溫泉)對組織茁壯與自我受惠的積極意義。

⑥儘可能參加國際聯青社各類活動，如國際聯青社活動、訪問其他聯青社、參加研討會、例會或區大會、地區大會、國際大會、YMCA等活動。透過參與才能感受到國際聯青社精彩交流的深刻魅力。

⑦在國際聯青交流活動過程中，如果遇到不解或有疑問的事情，要毫不猶豫地向前輩會員（特別是推薦入會的前輩會員）詢問並解答困惑，這是極重要的事情。

⑧要意識到徹底投入在國際聯青社所花費的時間和費用並非消費，而是對自己本身的投資。

⑨努力理解國際聯青社的三大特性：

●基督精神(Christianity)

基督所宣揚的鄰人愛是國際聯青社的基本精神，但是國際聯青社絕不是教會。國際聯青社是一個服務性社團，它超越宗教和教條信仰，以奉獻他人為前提的團體。

●YMCA 與國際聯青社具獨立性

國際聯青社雖是YMCA會員，但並非隸屬YMCA內部的社團。兩者是建立在共同精神基礎上的獨立服務團體，屬於夥伴關係。同時，也要明白國際聯青社的服務模式，不僅限於直接服務YMCA，除與YMCA合作共同提供社會服務外，也獨立貢獻社會服務。

●與會員倩聯（指國際聯青社會員配偶）間的協作服務近年來因日常生活多樣化，會員倩聯的活動有減弱的趨勢，但會員倩聯在國際聯青社的服務活動中扮演優秀的助手角色，會員倩聯也會以聯青社自居獨立進行服務活動。甚至女性也可能非以會員倩聯的身份，而是直接成為國際聯青社會員，變成是服務的奉行者。

4.為能徹底沉浸其中，請發揮七種精神力量。

無論做什麼事，除體力外，精神力量才是最重要的。理所當然地，讓我們善用下列七種精神力量到日常國際聯青社活動並徹底運用到其中吧。

①認真起來首先，要認真。無論有什麼事，都要認真接受。不情願地接受處理事務是消極思考，將接受視為機會則是積極思考。

◎「當你認真起來，自己會開始改變，世界也會開始改變。如果沒有改變，那就是你還沒有認真起來的證據。」

認真的戀愛、認真的工作（認真的會員）啊，人

生只有一次，若不抓住這次機會」（佛教詩人・農村詩人 坂村真民）讓我們銘記「要做就下定決心！一旦下定決心就不要猶豫」以及「人生只有一次」。

②鼓起幹勁一幹勁不是別人給予的，而是自己產生的。首先請下定決心徹底沉浸其中，並發揮「這一年我一定要做！」的精神。這樣幹勁一定會持續。

③鼓起勇氣一當你快要氣餒時、想要放棄時、或是開始嘗試新事物時，請鼓起勇氣。就像日本戰國軍師黑田如水(Kuroda Josui)所留下的「水五訓」名言所示，五訓之 二：「遇見障礙時，激發力量百倍湧出，是為水也。」（黑田如水）即使在太平無事的狀況下，也可能會遭遇困難和逆境。若能將危機視為轉機，下定決心應對，我相信那些在順利時不會出現的智慧和力量就會湧現出來，從而產生劃時代的進步和革新。

④保持毅力一無論做什麼事，持續不懈、不偷懶是很重要的；偷懶看似輕鬆，卻會導致失敗。

◎圖安逸一安逸反而成為阻礙，徒增煩惱；不貪圖安逸的輕鬆才是真正的輕鬆自在（疊語歌）。

人們常說「持續就是力量」，重要的不是「做了什麼」，而是「持續了什麼」。當出現回覆或回應遲緩、處理事物進展延遲、以及許多令人在意的事情時，忍耐即重要。期望大家能夠以身作則，對任何事情進行指導、提供建議並取得成果。

◎「人生沒有特效藥，只有在點滴累積下，才能開花和結果」（石川洋，一燈園出版社）

⑤樂觀開朗一讓我們以開朗、溫暖、充滿生氣、面帶笑容、愉快的服務作為我們的目標吧。

陰沉憂鬱的人，不僅無法聚集人氣，好運也不會降臨，這是理所當然的事理。

◎我認為，要做到「來的人，再來的人，都是福神」，就必須保持樂觀開朗。就如同「快樂的地方會聚集人群」這一個社會原理。

⑥充滿活力一健康比什麼都重要，缺乏活力和氣勢往往會導致失敗。即使任何職務的任期只有一年，也是漫長的。一旦擔任幹部職務，真的會變得非常忙碌，但無論如何都要避免累積壓力。因為在任期中途倒下會給所有人帶來麻煩。

⑦散發熱情一無論如何，精神力量這個東西是最重要的。一個人的思想和行動，會因為有無熱情而變得有生命力或變得毫無活力。希望大家不要忘記「

寺子屋Y's 的「溫泉浸泡論」

日本京都西區國際聯青社創社長 森田 惠三 (中文翻譯 大葉大學 張秋蘭教授)

人會被他人的熱情所感動」這句話。

◎水五訓之一：「自行活動並推動他人者，是為水也」（黑田如水）即使知識和才能略有不足，只要有全力以赴的熱情，意想不到的幫助和無形的支持就會自然而然地產生。這就像磁鐵會吸附周圍的鐵粉一樣，熱情會吸引周圍的人，並將局勢大大地推動。

總而言之，若能抱持上述七種精神力量去面對任何事情，成功是必然的。透過成功所獲得的自我報酬，如同「心中滿溢著喜悅和感謝之情」。感謝之心是人類幸福與喜悅的根源。感謝之心越高漲，喜悅和幸福感就會越來越高。

5. 知悉身為聯青社的前輩會員也應履行協助義務。

到目前為止，我所闡述的內容都是關於作為國際聯青社新會員，期望其具備的學習知識和對他們的期待，希望能對他們有所幫助。接下來，我們來談談引介新會員的前輩會員與聯青社，應當履行協助義務有哪些？

①首先是在勸募入會時，必須時刻將是否有適合勸募入會的人選放在心上。

②勸募入會的要點是，必須展現出「這對對方有益」的強烈信念和熱情。態度猶豫不決，熱情就無法充分傳達。勸募必須是出自於體諒對方的「愛」之心，勸募對方的愛來「奉獻的實踐」。

③應避免一開始就直接提倡「奉獻、奉獻」的愚蠢做法。應邀請他們作為嘉賓參加例會，然後熱情地分享自己的親身經歷，穿插以往所見所聞的前輩們的行為和思考方式，講述如何結識好友並促進自己的人格提升。任何人都想聽感興趣的話題。當我們看到被邀請者充滿活力聽解的表情，可感覺到對方是真心為自己著想而邀請自己時，被邀請者才會首次被激發出好奇心。

④如果他們表示感興趣並願意入會，應盡快依照手冊進行相關入會指導(Orientation)，然後再依規定程序完成入會。

⑤入會儀式應依照手冊，充滿活力且莊嚴地舉行儀式。儀式結束後，所有出席者應透過握手和表達祝賀來鼓勵新會員的加入。

⑥在新會員入會後，介紹會員在一段時間內，要不

斷以體貼關懷的心態，在例會時同席或陪伴參加各項活動，這對於協助新會員的成長至關重要。

⑦之後，儘早安排新會員發表演講的機會，以促進他們在聯青社內的融合，以增進互相了解。

6. 我在聯青社獲得感謝與極度的喜悅

回顧自己剛開始踏入這個未知的「Kyoto West of Y's Men's Clubs」，亦即所謂的「國際聯青社溫泉」，帶著期待與不安進入，轉眼間我與太太（會員倩聯）一起在這溫泉中也浸泡了長達55年的歲月。從腳尖開始到全身浸泡，深刻感受到它帶來的「療效」，內心滿懷感謝。

在這唯一的人生中，多虧了以愛與奉獻為座右銘的國際聯青社，讓我領悟到「透過服務他人，最終自己也得到了服務」的喜悅。這份喜悅使我的人生信念「我必須活在他人的存在之中」更加堅定。我堅信，將這份大喜悅分享給更多人，正是身為Y's Men的使命與人生價值。

最後，我將一首我平日經常誦唸、深愛的老歌歌詞贈予大家：

「若心懷喜悅，喜悅之神將歡喜，聚集喜悅，降臨喜悅」我懷抱著期望，懇請各位新會員務必徹底沉浸於國際聯青社這個溫泉之中，親身體驗國際聯青社的精彩精髓。我撰寫的這篇短文，期望您能在短時間內閱讀完畢。我熱切期望大家能撥冗閱讀一次。這必定能幫助各位加深對國際聯青社的理解。若有任何意見或詢問事項，請不吝透過以下方式與我聯繫。

日本電話:075-332-3511

日本手機:090-3672-7971

E-mail: keizo@tkcnf.or.jp



日本栃木YMCA學習成果報告

南投縣基督教青年會 林苡婷



栃木YMCA總幹事說明日本實習行程

壹、實習項目

一、栃木YMCA事工見習

1.老人養護機構：特別養護老人ホーム マイホーム きよはら、日間照顧中心。

2.兒童事工—保育園

二、栃木YMCA事工參訪：宇都宮市政府委託經營志願服務推廣中心、爸爸媽媽與孩子的居場所、宇都宮青少年活動中心、宇都宮兒童遊園。

三、栃木縣夜校創建與發展協會—多元化學習課堂見習。

四、橫濱YMCA—大和：參訪特養中心、日間照顧

五、橫濱YMCA—鶴見：參訪小規模多機能、特養中心、日間照顧、失智症集體康復之家、保育園、生活支援中心外訪見習。

貳、實習內容

在實習期間透過參訪或見習的方式來認識日本的各項福利服務，以下就實習項目分別說明內容。

一、老人養護機構：特別養護分為密著型以及廣域型，使用者必須為要介護1~5的人，密著型的使用者必須是居住在當地的人才能使用，房間通常為單人房，廣域型的使用者則不限居住地區，通常為4人房，提供24小時的照護服務，例如入浴、如廁、用餐等日常活動協助，以及功能訓練、健康管理和醫療保健。

二、日間照顧中心：使用者為要介護1~5的人，主要服務內容為根據機能訓練指導員的計畫進行日常動作訓練，與他人進行社交活動，並且提供用餐、洗澡等日常生活支援服務。

三、陽東保育園：為0~學齡前的兒童提供保育服務。

四、宇都宮市政府委託經營志願服務推廣中心：為了進一步振興宇都宮市民所進行的各類地方活動「城市發展活動」提供支援的機構，該中心以宇都宮市各界人士，包含NPO、志工團體、企業、地方自治組織、政府機構等的活動據點而設立。提供會議室、培訓市、影印機、印表機等。也提供可做辦公室的租賃辦公空間，並為市民活動團體提供儲物櫃和郵箱。主要也提供空間給市民做興趣嗜好活動，讓社區更有向心力，也藉由團體間借用空間辦公時彼此能有橫向連結的功能來讓社區的關係更加緊密。

五、爸爸媽媽與孩子的居場所：使用者家庭無法提供一般的生活模式以無法融入日本生活為前提的小孩為主，主要會由公所評估也可由家長或學校協助申請服務，希望孩子們在此可以透過各種各樣的經驗學習，培養正向心態和生活能力，並根據每個家庭的情況提供全面的支持（做飯、沐浴、寫作業等等），減輕父母的育兒負擔。

- 1.遊玩 / 體驗：提供娛樂、季節性活動和各種體驗。
- 2.學習：協助調整每個學生的學習習慣和進度。
- 3.生活習慣：協助每個人養成打招呼和整理等生活習慣。
- 4.監護人：提供育兒等方面的諮詢和支援。

六、宇都宮青少年活動中心：為政府委託經營，主要提供各種空間給年輕人舉辦各種研討會等活動，是一個學習、休息、聚會的場所，有講堂、料理室、講習室、音樂室、體育館等等空間。也會舉辦各種研討會來激勵年輕人嘗試新事物並交流。

七、宇都宮兒童遊園：開放給從新生兒到小學生的兒童，為室內空間提供繪本和玩具，戶外設有兒童遊樂場，也是家長的交流訊息平台，遊園單位也會舉辦各種活動提供參與。

八、栃木縣夜校創建與發展協會—多元化學習課堂見習

- 1.有鑑於日本有夜間中學需求的人群但政策方向卻是逐漸關掉夜間中學，故此發展協會以建立夜間中學為目標所組成。
- 2.多元化學習課堂是由支援者（類似台灣的志願者）

迎接AI新時代~2025YIA

南投縣基督教青年會 林苡婷

協助有學習需求的人，不限年紀、種族，非講課模式，是由需求者的需求出發提供服務（例如：需求者提出需要協助寫暑假作業的需求，則由支援者協助教學一起完成），無需事先報名，於課程時間可自由進出。

九、失智症集體康復之家：被診斷為失智者，在此讓他們能充分發揮自身能力的生活方式，並有照護人員協助。

參、實習心得

此次前往栃木YMCA見習參訪了栃木YMCA的各項服務及在日照中心實地操作，深入了解日本日照中心的服務理念與細節，也了解了日本的長照現況與照顧人才課題。

以下就不同的服務項目進行分享：

一、特養機構服務（廣域、地域密著型）

在特養中可看見與台灣最大的不同是，在房間內我們可以看到，每一個個案的房間除了床以外的各項擺飾都是很個別化的，個案可以在房間內放置人的衣櫃、家裡的生活照以及各項自己的生活用品等喜歡的裝飾品，讓房間就是自己的家的感覺。

在這邊看不見被約束的個案，個案也可以自由的去想去的地方不被限制，個案在保有自有的功能下可以自行做的事情會讓他自己做，這就是我們所說的優勢觀點，在特養中都可以看見，反觀在台灣常因為擔心個案跌倒或有自傷問題而做約束造成個案的不適感，或是在時間的急迫性下剝奪了個案原有的能力將事情快速做好，這是日本與台灣傳統養護機構的不同之處，但台灣也漸漸有機構開始推動自立支援建立零約束的環境，所以在台灣的照顧也是有逐漸進步的地方。

二、日間照顧服務

在日照從接送開啓一天，可以看到接送時照服員與家屬、個案親切的打招呼甚至是簡單地述說個案的狀況，可以看得出照顧之間存在著信任感，也看見在日本人的家中無障礙空間的輔助像是扶手、無障礙坡道等都是非常普遍的。進入日照之後可以觀察到在日照的給水也是非常規律的，在個案一進入日照時、沐浴結束時、飯前、飯中等等，在固定的時間會給予水或茶、麥茶等不同的液體，並且每

個人都是用一樣容器（除了特殊無法由杯子喝水的個案），盛裝著一樣的水量，方便去記錄每一位個案攝取的水量是多少。個案到中心後會發現一個特別的現象，就是大家都準備著去沐浴，而且不僅是沐浴，因為日本有泡澡的習慣，所以在日照除了沐浴以外還會泡澡，在台灣是有需求才會在日照洗澡，但就是很單純的沐浴，在日本有很大部分的個案卻是主要要去日照沐浴的，所以沐浴時段也佔了日照很大的一個時段，在參觀橫濱YMCA的日照時，甚至是將沐浴空間設計成一個大澡堂的樣子，由此可看得出日本人對於泡澡文化的重視。

在台灣乘坐輪椅的個案通常會是由照服員協助推輪椅，但在日本的日照裡會看見個案到日照後就會挑選自己合適的輔具來進行移動，坐輪椅的個案也會藉由自己的力量來移動，照服員甚少在協助個案移動，但若有跌倒風險的個案也會在旁協助，在台灣若是坐輪椅的長輩通常就會由照服員來推，因為也會怕個案自行移動輪椅造成的風險，所以這也是有所不同的地方。

在吃的方面，日本的日照使用統一規格的餐具，將每一樣的飯菜分開盛飯，且每一個菜色有他所在的位置，每個人的餐盒位置都是相同的，但當日出席的每個人都會有一張小卡，這張小卡紀錄著這位個案餐食的所有資訊，包含主食需要哪一種、禁食的食物、討厭的食物、是否需要碎食、絞食、對於湯的要求以及使用的餐具等，個人的資訊皆清楚的登錄在此張小卡裡面以便備餐人員辨識，每一天都會有一個盒子放著出席人員的小卡來做提醒，我覺得這是一個可以讓備餐人員清楚知道如何備餐而且也尊重每一位個案個別化的方式。

三、爸爸與媽媽的居場所

這是我第一次聽到的服務，當時社工是這麼介紹的「這是為無法融入日本生活的小孩所提供的服務，為家庭無法提供一般家庭的功能時所提供的服務」，小孩可以在此寫作業、一起做飯、沐浴等等，在家無法完成的事情在這邊將會協助完成，但也不是完全剝奪父母的功能，也會希望可以的話父母是一同參與在此的，所以當個案的狀況的是複雜化的時候就會進行資源上的諮詢甚至是轉介，這樣子的服務在台灣是比較少看到甚至是沒有看過的，而且

目前是免費的為這些個案服務，因為通常會來使用的個案都是貧窮的個案居多，可惜的是它雖然有多元的轉借管道公所、家長或學校申請，通常我們會覺得學校有比較多的管道可以發掘比較多有這個需求的個案，但因為學校目前與單位的信任感尚未建立所以並沒有實際的轉介是比較可惜的，目前大多都為父母間的口碑相傳。

四、栃木縣夜校創建與發展協會

多元化學習課堂見習以夜校創建為目的的發展協會，所發起的多元化學習課程活動，一開始我以為是一個針對外國人的語言課程活動，但到了現場才發現他是一個非常開放的學習場所，你可以在開放的時間自由的進出，帶著你多元的問題來做詢問，無論是語言、學校的各樣課題，這裡的支援者也都來自不同的地方，所以擁有許多的教學資源，相互去討論的來解決需求者提出的問題，整體的學習氣氛是非常棒的，因為大家都是自願的，自願來學習自願來教導人，這一步只是協會創建夜校的其中一步而已，在日本有許多在原本應該學習的年紀沒辦法好好學習的人，又或是來日的外國人想要學習，所以協會看到這個需求想要創建夜校來滿足有這些需求的人，但日本政府的想法卻不是如此，所以日本政府正逐漸地關閉夜校，這兩個想法看起來很衝突，對於我這個外國人剛面對到這個議題也不知道實際狀況究竟如何，也許是有城鄉差異造成資訊上的落差也不一定，但我想我所參與的多元化學習課堂的見習是我來日本看見的美好畫面之一。

三、結語

在日本見習期間，對機構及日照中心的運作有了更深入的體會。各地單位雖同樣以失能、失智長輩為主要服務對象，但因資源條件及地方特色不同，呈現出多樣化模式。有的日照中心強調跨專業合作，透過護理、社工、治療師與照顧服務員共同討論照顧計畫，讓服務更貼近個別需求，其中我有參觀到一家日照是以往沒有看過的，它是以機能回復為目的，既不提供沐浴也不提供餐食，個案到那邊就是做機能回復的運動，這就與我們認知上的日照差異許多，但這樣的日照也是可以使用日本的介護保險；有的機構則透過活動設計與生活訓練，協助長者維持功能並建立社交互動。

特別值得一提的是，日本在長照服務中展現出強烈的「社區連結」精神。許多單位將日照中心視為社區的共學共樂空間，不僅服務長輩，也開放居民

參與活動、志工協助，甚至與地方商店、學校合作，形成「社區共照」的模式。這種做法讓長照資源不再侷限於專業機構，而能延伸至社區每一個角落，既提升長輩的參與感與歸屬感，也讓社區居民逐漸培養「共同照顧」的意識。

在見習過程中也談到日本的照顧人手不足與高齡化是目前的人力問題，雖有介護福祉士養成學校，但學校數量逐年減少、招生也不足，面對照顧人才不足，日本政府有許多的對策，其中之一為接受外國人才環境的整備，此一對策就有4種不同的路徑可供選擇，造成了日本有多樣的引進簽證、人數的增加與多國籍化（越南、印尼、菲律賓、尼泊爾、緬甸、中國等）以及簽證間的變化可能性。台灣一樣面臨照顧人力不足以及高齡化的問題，目前針對機構、醫院、家庭共有4種途徑，但與日本對照後可以發現，在人才資格方面日本在語言上是有基礎的規定，每一種途徑都有不同的語言門檻，但在台灣僅有新南向人力合作機制有強調語言能力的培訓，這在照顧的品質上就有很大的區別。

回到本會服務的反思，未來日照中心的推動可從三方面著手：第一，增加跨專業團隊合作，完善評估與追蹤機制；第二，提升長輩自主性，將選擇與尊嚴融入日常流程；第三，借鏡日本經驗，深化社區連結，讓日照中心成為社區資源整合的平台。透過專業與社區的結合，長者不僅能在中心獲得支持，更能在熟悉的社區中安享生活，實踐在地安老的願景。

以上是在日本栃木YMCA見習的心得，我很願意將我見習所習得的新知運用在YMCA事工上，同時同時感謝國際聯青社的贊助與支持，我很願意參與在地的聯青運動，盡一份心力，以期能服務更多人。



協助日照中心納涼季



第五十屆第二次常務理監事會議記錄

時間：2026年1月3日（星期六）上午11:00開會

地點：台中擔仔麵-本店（台中市華美西街二段215號 電話：04-23123288）

主席：王子芊會長 司會、記錄：林呈烈

出席：總會常務理事、常務監事、法制委員、ASF督導、CS督導、50屆全國大會主辦總幹事、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、宣讀上次理事會記錄(2025/11/8) (P1) 四、總會會務報告

1. 本年度國際選舉將以網路投票進行選舉－2026/27國際會長當選人IPE，共有三位候選人：HAMILTON. Sandra (牙買加)、MPEMPULWA. Beswell Mathew (尚比亞)、V. S.. Radhakrishnan (印度)，請於三人中勾選一位；2026/27國際財務長當選人ITE，共有二位候選人：LOUIS. Pilson (印度)、NIELSEN. Svend Erik (丹麥)，請於二人中勾選一位；2026/27亞太洲域國際立法議會代表暨洲域長當選人APE/LARE(應選1位名額)，僅有提名一位候選人 Huan Ching (Frank) Tsai 蔡煥卿(台灣)，無需選舉，因此蔡煥卿前會長同額當選。(P2)
2. 總會將於1月24-25日假台南YMCA 協進館 3F舉辦全國青少年營活動，活動由青年事工賴瑞萍督導及臺南社籌辦，請各社鼓勵青少年踴躍報名參加。(P3)
3. 本屆下半年度申報總會社友數至1月31日截止，總會將發文，請各社配合辦理。

五、財務報告：(P4~ P6) ~接納~

六、地區會務報告：依序為北、中、南區總監、全國大會主辦總幹事報告

七、副會長評選委員會(五人提名小組)報告：評選第51屆第二副總會長(RDEE)案，北區各社共同推薦聯合社梁元貴社友。(附件P7) ~接納~

八、討論事項

1. 第50屆ASF獎學金申請人：草屯社推薦南投YMCA林采儀組長、臺南社推薦台南YMCA呂宛蓉幹事。(附件P8-9)

決議：通過，每位補助3萬元，總會將發文，並依辦法在通知起一年內執行受訓完畢。

2. 支援香港宏福苑火災受災居民案。(附件P10)

說明：2025年11月26日香港大埔宏福苑大樓發生嚴重火災，造成161人死，79人受傷，受影響的居民達1930戶；香港中華基督教青年會（YMCA）立即執行救災工作，提供災民物資包及安排受災家庭免費臨時住宿等。秉持聯青互愛互助精神，請討論如何支持香港YMCA的救援工作。

決議：時值寒冬歲末且秉持聯青互愛互助精神，同意總會捐出今年度活動捐款5萬元並發起社友自由樂捐，共同配合香港中華基督教青年會（YMCA）執行關懷工作。

九、臨時動議：（自由發言）

蔡煥卿前總會長報告將由中區籌備辦理2027年亞太洲域大會相關規劃。總會請其準備籌備會架構及執行計劃書在總會3月7日第三次理監事會中正式提案，由全體理監事審議之。

十、宣讀確認本次會議記錄

十一、下次會議：第三次理、監事會3月7日，地點：台北

第五十屆第三次理監事會議記錄

時間：2026年3月7日（星期六）上午11:00開會，會後用餐

地點：中擔仔麵-本店（台中市華美西街二段215號 電話：04-23123288）

主席：王子芊會長 司會、記錄：林呈烈

出席：理事、監事、法制委員、全國大會主辦總幹事、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記錄(2026/1/3)（附件P1） 四、總會會務報告



第五十屆第三次理監事會議記錄

1. 國際總會已公布本年度國際選舉投票結果：2026/2027國際會長當選人IPE為印度洲域印度籍V. S. Radhakrishnan；國際財務長當選人ITE為歐洲洲域丹麥籍Svend Erik Nielsen；亞太洲域洲域長當選人/候任國際議員APE/ICME為台灣區域Huan Ching Tsai 蔡煥卿前會長(同額當選)。感謝各社社長配合投票支持。(附件P2)
 2. 2026國際大會將於9月10-13日在杜拜舉行，已開始線上註冊報名，早鳥註冊費495美元至4月30日止，請各社社友踴躍上網註冊報名參加。<http://www.ysmen.org/ic2026> (附件P3)
 3. 支援香港宏福苑火災受災居民活動，至2月底總會共收到55,000元捐款，加上本屆CS捐款50000元，實際捐出港幣27000元(捐款已於3月2日匯出，不足額部份由會長捐款)，委請香港地區代為協助配合香港YMCA辦理救助事宜。
 4. 第51屆第二副會長推選案：由北區各社推薦聯合社梁元貴社友，總會寄發選票26張，收回票數20張，有效票數20張。聯合社梁元貴社友獲推選為第51屆第二副會長候選人。(附件P4)
 5. 總會第50屆總會長盃高爾夫球聯誼賽將於3月25日(星期三)假CCK清泉崗高爾夫球場舉行，由中區高爾夫球隊主辦，請各社社友踴躍參加。(附件P4)
 6. 總會將於4月11-12日假台中市文華道會館舉行第51屆總監、社長、總會督導幹部研習會，課程由總會戴新督導編輯中。敬請下任總監、社長、總會督導務必全員參加。
- 五、財務報告：(附件P5-7) 六、地區會務：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. 申辦2027年第32屆亞太洲域大會(含青年營)案。(附件P8-11)
說明：提案單、計劃草案、籌備會組織架構如附件，請審議。
決議：同意由蔡煥卿前會長協同中區各社負責籌辦，並請台灣區域全體社友支持。
為讓籌備會順利運作，總會下屆各社繳交之社友會費中將增收每位「2027亞太大會分擔金」1000元。
2. 資助國際僑聯社執行之國際僑聯專案。(附件P12)
說明：亞太洲域僑聯督導來信邀請台灣區域支持國際僑聯社執行之國際僑聯專案，本年執行成果狀況報告如附件。
決議：同意資助，由「代收國際僑聯社專款」中捐出CHF500。
3. 50週年肯納基金捐款案。
說明：為慶祝國聯青社台灣總會創立50周年，發揚聯青社服務社會的核心價值並落實對社會弱勢的關懷，以提升聯青社的公益形象，擬募集捐款目標新台幣50萬元贊助肯納基金會(自閉症)。
決議：通過，鼓勵各社友自由樂捐共襄盛舉。
4. 指派第51屆全國大會委員會委員RCC名單案。
說明：為讓第51屆全國大會主辦單位提早運作而提出此案。
依總會全國大會舉行辦法，擬提名劉家瑞(DG)、謝永健(DGE)、蘇柏薰 (PRD)、王子芊(RD)、郭隆程(RDE)、張玉蓮 (RDEE)、第51屆中區法制委員計7位。
決議：通過。
5. 提名第51屆全國大會籌備會HCC總幹事名單案。
說明：為讓51屆全國大會主辦單位提早運作而提出此案。
依總會全國大會舉行辦法，擬提名大業社楊玉美副社長為第51屆全國大會HCC總幹事。
決議：通過。

九、臨時動議：(自由發言)

十、宣讀確認本次會議記錄

十一、下次會議：第四次理、監事會5月2日，地點：台中 (散會)餐敘



第50屆總會長盃暨RBM慈善高爾夫球錦標賽活動花絮



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