



使他们都合而为一
That they may all be one (John 17:21)

厦门基督教青年会/女青年会

通讯地址：厦门市思明西路64号

网址 (WEB) : www.ymca-xm.org

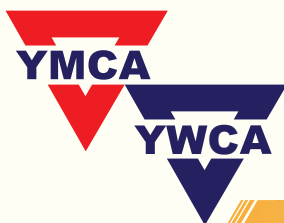
电话 (TEL) : 86-592-2113664 / 2102362

传真 (FAX) : 86-592-2114016

义工群 (QQ) : 48545161



内部刊物，免费取阅



厦门青年

2017年第3期



盛夏的记忆

养老院里庆中秋

活力活动、健康促进

2017中德法YMCA青年交流随记

YOUTH XIAMEN

CONTENTS 目录



《厦门青年》2017年第3期

出版：厦门基督教青年会
厦门基督教女青年会

主编：明士斌

编辑：吴利君

校对：黄恩典

封面：YMCA 高龄老人健康促进活动

封底：“时间管理高手”夏令营

卷首语 Editorial

02 | 隐藏的力量

事工 Service

03 | 迎金砖，我们一起行动

04 | 盛夏的记忆

13 | 中德法青年交流行前见面会

13 | 热心关注支持自闭症人士

14 | 舞动的杯子

15 | 活力活动，健康促进

17 | 我会代表参加厦门市社会组织能力培训

18 | 养老院里庆中秋

交流 Friendship

19 | 2017 中德法 YMCA 青年交流随记

分享 Sharing

22 | 赴台中 YMCA 学习交流随感

23 | 一道风景

动态信息 Notice

25 | 2017 年主要事工活动计划

25 | 捐款信息

26 | 会员信息

26 | 会员单位简介

隐藏的力量



●文 / 巴克莱

我 深入思想生活的时候，越来越发现我们能够生活下去，完全靠许多无名英雄的努力。

我的汽车坏了，得靠人家来修理；我要是没有了助听器，简直不能工作。任何东西坏了，总有人能在短期内把它修好。没有这许多隐藏在我们后面的人，我们谁也不能完成我们的工作。问题就在于我们认为这是理所当然的。

只要想一想最简单的每天早晨上班的事。要是妻子或者母亲不把我们叫醒，没有把早餐准备好、摆在桌上等我们吃，又不催我们快快出门，赶搭公共汽车或火车，我们可能天天迟到。我们心里很少想到开公共汽车和火车的人，或者指挥交通的警察，是在直接为我们服务。事实上我们很少想到公共汽车或火车有个司机在那里开。

我们真应该安静下来想一想，这个社会上的人其实是互相关联、互相服事、彼此密不可分的。因此我们应该冷静地想一想自己的工作，不管你干的是哪一行，实在不是用来赚钱，而是在帮助这个世界不断向前。因此无论你做的工作是大是小，都应以此引以为荣。

我们至少应该一方面感谢上帝，让我们有工作、有健康、有力量、有知识和技能来做这工作；也应该感谢祂预备了无数普普通通做平平凡凡工作的人，他们才是那最重要、最不可少的。没有了他们，谁也完成不了工作。

感谢上帝，为我们预备了这些隐藏在我们后面的男男女女。

摘自《花香满径》

迎金砖，我们一起行动

——我会同工指导中山社区居家妇女环保手工袋制作

◎ 文图 / 吴利君



随着厦门进入盛夏，全厦门对“金砖会晤”的准备工作也在如火如荼进行着。

为了响应厦门市委市政府“迎金砖，建设美丽厦门，我们共同参与”的号召，7月3日下午，中山社区组织20多位居家妇女来到我会二楼“星光工坊”，在我会同工苗淼的指导下，一起学习制作手工环保袋。

将一块简单的布，通过简单的缝制，就能制作成可重复使用，且颇具个性的环保袋，这让大家充满期待。

在苗淼老师指导下，大家开始学习如何绞边、平针、打结、起针等基本的缝制方法。一个多小时时间，大家拼接成一个个颜色各异的，漂亮环保布袋。

社区居民在制作过程中，不仅一起分享成功的喜悦，增加邻里间的友谊，更是就此培养环保意识，养成不浪费资源，不乱扔垃圾的好习惯。





盛夏 的 记忆

骄阳似火中
度过了这个热情的暑期
因着厦门 YMCA、YWCA
在各社区
在各个夏令营
我们与那里的工友子女们一起
领略科学的新奇
也管窥了时间管理的奥秘
分享成长的快乐
也锻炼了动手的能力
学习团结协作
也收获了真诚与友谊

陪伴固然短暂
付出也许不值一提
惟愿此盛夏
留给孩子们的
都是沉甸甸的美好记忆



一、鼓浪屿趣味夏令营

◎ 文图 / 徐珊



7月10日上午，由厦门基督教青年会、女青年会与三一堂合办的鼓浪屿趣味夏令营迎来了第五次开营。

夏令营里有趣的环保课、英语课、阅读课、插花课让34名居住于鼓浪屿的小学生们在两周的时间里着实体验了一把不一样的暑假生活。

时逢鼓浪屿申遗成功，“鼓浪屿历史国际社区”成功列入“世界文化遗产”，老师们也适时地在夏令营中更多地给小朋友介绍鼓浪屿特有的文化多样性，各种价值观念的碰撞、多元文化交流融合等等。虽然小朋友们对这些概念似懂非懂，但是通过老师讲述的



外国友人在鼓浪屿上的故事、鼓浪屿一些异国风情的历史建筑等等，对自己每天生活的这个小岛有了重新的认识和更深的感情。

夏令营里，每位小朋友除了学到了丰富的课外知识，结交了新的朋友，同时也养成了一些良好的品格。

结营当天，好多家长都表示小朋友在营地会里养成了一些很好的习惯，开始懂得感恩，家长们觉得好欣喜。而笑容灿烂的小朋友们临走时一句句“明年见”，像是道别，更像是约定。

鼓浪屿趣味夏令营，明年再见！

二、一起欢乐一“夏”

◎ 文图 / 谢璐璐

2017年7月18日-21日，我会3位同工来到了厦门湖里徐厝社区，为27位萌娃们的暑期再添一抹快乐。

首日的活动中，小朋友们在老师的带领下通过破冰游戏认识彼此，增进了解。老师还将垃圾分类的理念通过团队合作的游戏传递给孩子们，并让孩子们了解到团队的分工和协作的重要性。随后的两日，孩子们还在老师的带领下兴致高涨地完成了手工盆栽和捕梦网的制作，孩子们充分发挥自己的想象力，做出属于自己独一无二的作品。短短的几堂课，通过趣味团康、环保科普、动手实践等全方位多层次的开展，培养了孩子的动手、探索、团队协作能力和环保意识，提升综合素质，让孩子在快乐中健康成长。

社区的工作人员说，“暑假期间，孩子们自由了，但家长们还需上班，社区通过开展丰富多采的活动给家长们放个假，也让孩子们的暑期更加充实和有意义。”孩子们也都表示非常地开心，其中还有几位是曾参加过我们活动的铁粉，都十分期待下一次课程的来临。



三、中山社区科学夏令营

◎ 文图 / 吴利君

入伏后的厦门，在亚热带副高压的烘烤和热带洋流的的不断加温下，成了一个名副其实的蒸笼。

这种天气下，要让刚刚放下繁忙的学业，难得放飞一下的小朋友们来参加社区夏令营，除非你别出心裁、趣味盎然，这个自然难不倒心灵手巧的厦门 YMCA 义工苗淼老师。

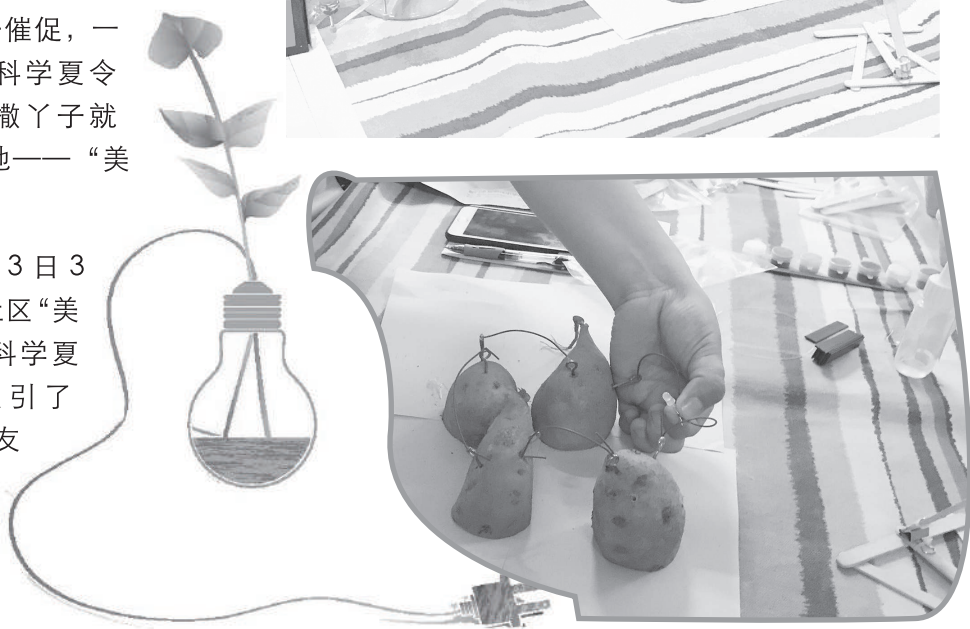
“什么？地瓜能发电？”

“抛石机也可以自己做？”

不用工作人员挨家挨户、敲锣打鼓的去催促，一听有这么神奇的科学夏令营，许多小朋友撒丫子就往夏令营活动场地——“美丽工坊”跑。

这堂于7月13日3点半在厦门中山社区“美丽工坊”举办的科学夏令营，一下子吸引了社区十多位小朋友以及部分家长参加。

用几根雪糕





得了现场的大人小孩啧啧称赞。

利用土豆、地瓜等植物作为电解液，插入铜锌等金属电极，就会引起其中的金属正负电子相互置换，从而产生电流。作为一款环保又实用的燃料电池，这也是人类探索新能源的一个方向哦。据说以色列已经有一套成熟的、产业化的土豆燃料技术。这些有趣的科学知识对于拓展小朋友的兴趣和知识面，启发他们的科学思维会有很多帮助。

当然制作太阳系模型也深受大家欢迎。把一个个塑料小球按照大小和空间的比例安放在底座，并且涂上不同的颜色，最终形成太阳系模型。

太阳系八大行星（加冥王星算九个）离太阳的远近、各自的大小和颜色，这些连我们这些大人平时都未必分得清的天文知识，却引起的小朋友们浓厚的兴趣。连年仅四岁的小朋友友都在大人的帮助下做好了自己的模型，她自豪的告诉妈妈：“红色的是太阳，蓝色的是地球，有帽子的是土星。”



棒加一个普通的票夹子就能做一个类似古代的投石机，这让在场每一个活泼好动的男同学都不禁跃跃欲试。

最有趣的当然是地瓜发电了。只见苗淼老师拿了四个事先切好的地瓜块，在上面分别插上铜线，并将它们串联起来。当将它们回路的接口接上小灯泡的时候，神奇的事情发生了，小小的灯泡居然发出了美丽的红光，引

上帝创造了这些神奇又精密的天体和自然界，给小朋友们带来了无穷的乐趣，也让他们学到了丰富的科学知识，培养了良好的空间和色彩的概念，这样寓教于乐的科学夏令营可真是有益又有趣。

Time management expert summer camp

四、“时间管理高手”夏令营

© 文图 / 吴利君

上帝给每个人最公平的东西莫过于时间了，每个人的生命里都同样拥有一天 24 小时，一年 365 天。

“逝者如斯夫，不舍昼夜”，时间又是一种冷酷的公平，它日日如白驹过隙，悄无声息地一路狂奔，无论你高贵或贫贱，健美或病痿，无人能唤它回头。

因此，有人惜时如金，争分夺秒地把时间用在自己觉得有意义的事情上面；也有人浑浑噩噩、醉生梦死在虚浮的玩乐中。于是，大者如秦皇汉武，大展宏图，陈、蜀后主，家国尽无；小者如身边的芸芸众生，是非成败也是历历在目。所以保尔柯察金说：“人的一生应当这样度过：当回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”

当然，有时候即使我们懂得时间的宝贵，每日勤勉如蜂蚁，忙到天昏地暗，却总觉得效率低下，不知时间去了哪儿？有些人虽然百事缠身，却总能气定神闲、处事也是游刃有余。为什么会有这么大的区别呢？这大概就是时间管理的艺术魅力所在吧？养成一个合理利用时间的好习惯看来颇为重要。





7月19日至22日，由厦门仁爱会主办，我会协办的主要面向外来工友子女的“时间管理高手”夏令营，在湖里区仁爱会会所举办。为期三天半的营会共吸引了湖里区50位小学四年级年龄段的工友子女前来参加。除仁爱会工作人员外，共十位来自厦门各高校的爱心志愿者和我会同工邹米兰、吴利君也共同参与到活动中。

练习营歌和背诗歌是第一天夏令营开营的首要节目。儿歌《两种根基》和诗歌都来自圣经

《箴言书》。这是教育小朋友们从小要养成良好的时间观念，不懒惰，立定坚固的根基。歌曲浅显欢快，配合动作，载歌载舞，深受小朋友喜爱。

《抓出时间小虫》游戏内容是布置打电脑游戏、玩扑克、画画、写赞美卡、发呆、聊天和阅读等小游戏，让小朋友们自行安排去完成游戏。规定时间内完成游戏最多的获胜。最终的结果有人全部完成了游戏，有人却只能完成一两个。为什么会这样呢？在志愿者老师的引导下每个小朋友都反省了自己一些不好的时间习惯。比如没有听清楚规则，没有合理安排游戏次序，或者在某个游戏上面耽搁时间太久等，发现问题才能去改正，这个是很好的开始。



▲ 戏剧时间



▲ 砖块与绿豆游戏



▲ 一起搭梦想的高塔



▲ 时间派游戏



▲ 种绿豆

《砖块与绿豆》是第一天营会的重头戏。小朋友被分成五个小组，每个小组分别拿到一个塑料罐子，和一样数量的乒乓球、木头砖块、玻璃珠和绿豆，看谁能够在最短时间内将所有物品放入塑料罐。要完成这个游戏，必须要掌握放入物品的顺序，而游戏设计的最终答案只有一个，那就是必须首先依次放入木头和乒乓球，然后再酌情渗入玻璃珠和绿豆。经过千辛万苦的尝试，每个小组最终都完成了任务。那么这个游戏告诉小朋友们什么意义呢？大队长林艳老师揭示了谜底，那就是做事情的时候把事情分成重要和紧急两个属性。先做重要、紧急的事情，再做不重

要不紧急的事，大时间做大事，小时间做小事。

“认识时间派”是第二天营会我会米兰老师带大家做的一个小游戏。八块大小不一的蛋糕怎样分给十个人呢？可把小朋友们愁坏了。不过时间可不就是这样嘛！时间永远都不可能够的，我们只能把它用在最需要的地方，用在刀刃上。

营会另一个重要的目的就是培养小朋友们的团队精神。《戏剧呈现》和《梦想高塔》这两个节目就是为了体现这个要求。分成五组的小朋友们在各自志愿者小队长带领下设计一个高塔。要求高至天花板，并且要牢固不能被扇倒，材料只有胶布和报纸。每个小组小朋友都能积极献言献策、分工合作、各显神通。最终完成了形态各异的纸塔，虽然不是每一个都是牢不可“吹”，但在一起完成任务的过程中，彼此都更增进了友谊。

《戏剧呈现》要求每个小组各排练一个简短的戏剧。只有短短的两个下午两个小时时间，要将来自不同学校、性格迥异的小朋友糅合到一个团队中，并且顺利呈现一出戏剧，对这些还未踏出校门的志愿者们可是一个不小的考验。好在他们的辛苦努力和不厌其烦的耐心，终于在营会最后一天中为家长们呈现了一出出虽稚嫩却也精彩的戏剧，赢得大家的喝彩。

三天半的时间对于长达两个月的暑假来说算不得什么，对于孩子们正扬帆起航的漫漫人生征途更是微不足道。但我们祝愿他们能够通过这短短的夏令营，感受到时间的珍贵，领略到合理利用时间的巨大效用，从此立定根基，养成良好的习惯，找到开启梦想的金钥匙。

五、康辉社区手工夏令营

◎ 文图 / 邹米兰



7月25日上午，康辉社区的活动室里来了一个“好玩的”老师。

这个老师不一样，她一上台就带来了好玩的游戏，让小朋友蹦蹦跳跳的活动了身体，这下，所有的孩子都牢牢记住了她的名字：苗淼。

苗淼老师不仅玩游戏很在行，做手工更是棒棒的，今天她就要教社区小朋友做一盆美美的太阳花。

“哇，好漂亮的花呀”孩子们完全被花朵吸引了，他们迫不及待的想要制作出自己的花。不过，做太阳花看起来简单，其实很多步骤需要他们专心听，认真看，仔细想然后自己实践。

尤其缝线，这个动作对孩子手眼协调、耐心和手指的灵活度很有要求，因为大部分孩子第一次接触缝线，很多都遇到了不小的困难，可他们或者相互帮助小声探讨，或者

默默研究怎么走线，完全不为困难表现出一点灰心，相反都兴致勃勃的挑战。

苗淼老师也是忙个不停，她细致的为每个孩子检查打结、穿线、走针的方向，手不停脚不停的为每个人提供帮助，经过一个多小时的奋斗“老师你看，我的花做好啦”，兴奋的孩子们把自己的名牌都取了下来别在了花上，下课时也围在桌边和朋友相互分享自己的大作。

“苗淼老师，下次还要和我们玩呀”

“谢谢苗淼老师”

愉快的上午结束了，每个孩子的脸上都挂着大大的笑容，就像他们制作的那盆太阳花一样美丽灿烂。





热心支持自闭症人士

成立于 2010 年 4 月的乐歌团，是由一群居住在厦门的音乐爱好者组成的歌唱团队。他们来自社会的各行各业，成员有刚出校门的年轻人，也有业已退休的白发老者，因为拥有共同的歌唱爱好、共同的音乐梦想，他们走到了一起。

2015 年 8 月，乐歌团成为我会团体会员，每个周六下午，他们都会集聚在我会 3 楼多功能厅排练合唱，时而优雅、时而高亢的歌声，为整栋大楼增添了别样的音乐气息。

在了解到自闭症人士面临的诸多困境之后，他们因内心感动，集体捐助 5000 元，专门支持我会为大龄自闭症青少年设立的职前辅导与能力培养项目——“星光工坊”。

让我们共同努力，为自闭症人士及其家庭营造更好的成长与生活环境。

中德法青年交流行前见面会



8 月 14 日上午，我会将参加本月 19-29 日在法国举办的中德法青年交流活动的会员、义工黄得圣、张丹妮、张武强在会所参加了赴法国参加暑期交流活动的行前见面会。

明士斌总干事介绍了青年会的历史及事工现状，详细说明了此次交流活动的背景和意义，并希望他们能在此次交流中与法国、德国的青年朋友结交友谊、建立良好的互动关系，多学习别人的经验，满载而归。

我会同工就 3 名交流团员关于活动前需要做的准备及在国外交流时的注意事项的一些疑问做了沟通，团员们也纷纷表示对交流充满期待。

舞动的杯子

◎ 文图 / 吴利君

您 如果看过美国音乐电影《完美音调》（Pitch Perfect），一定对其中的插曲《CUPS》场景印象深刻。一群酷爱音乐，又不甘与世俗为伍的女



孩子们一起组织了一支阿卡贝拉音乐团队，所谓的无伴奏合唱阿卡贝拉，她们唯一的伴奏其实就是自己手和手中的杯子。剧中女主人公贝卡在面包店清唱《CUPS》时，无论是厨房的厨师还是店中男女老少的顾客们都纷纷舞动双手并敲击杯子，为她伴奏。那带有爵士乐风格的节奏，简洁明快、整齐划一，颇为震撼人心。

8月13日下午三点，我会2楼“星光工坊”教室，阿卡贝拉“五分钟人声乐团”的负责人徐聪老师为大家带来了杯子打击乐的培训。来自厦门市特教学校、星星特殊教育发展促进中心等特教机构的五位老师及一名自闭症孩子家长和我会三位同工一起参加了学习。

杯子打击乐的动作简单，节奏欢快，但最难掌握的也是节拍。尤其是群体表演，需要像划龙舟那样每个人动作都整齐划一，才能达到最好的效果。徐老师先让大家一起练习音节，等大家初步熟悉了节奏，才带上动

作。步调不一致的结果就导致有人太快，有人太慢，整个工坊出现像被暴雨浇灌的糟杂声。好在徐老师耐心细致，大家也是学习兴趣高涨，最后都能掌握技巧，用飞

舞的手配合杯子一起演奏了欢快的曲子。

此次的杯子打击乐培训是应许多自闭症孩子的家长要求举办的。先让自闭症机构的老师和家长学习回去再教给孩子们，让自闭症孩子们（我会目前有两个自闭症服务项目——“星光工坊”和“星光爱乐沙龙”）能有机会多掌握一项简单易学的音乐技能，给他们的生活带来更多的欢乐。



活力活动 健康促进

◎ 文图 / 陈智涵



2017年9月11日、13日、20日，第一期长者活力健康促进系列活动在厦门民主大厦成功举行，本次系列活动由我会牵头（负责整个活动筹划组织和实施），联合仁爱会和中山社区（提供部分经费支持和人员协助）共同举办。

本次活动的主要服务对象是60岁以上的本会老会员和社区长者，共有83位老年人参加，年纪最大者94岁。借鉴台湾地区高龄长者常见病预防和健康促进系列培训课程，由我会近期曾在台中基督教青年会交流学习的同工苗淼老师统筹设计，以趣味十足的各种互动游戏、（文字下转17页）





▲ 手指操



▲ 肌力训练



▲ 伸展训练



▲ 心肺复苏训练



▲ “鸭子蹚水”游戏



▲ 戏剧表演

（上接第 17 页）简单易学的手指操和幽默情景剧表演，让参与的老人们在开心愉悦的状态下学习掌握健康知识，并获得实际演练的机会。

“健康操对上了年纪的老人家锻炼身体很有帮助，这个活动让人感觉很温暖！”一位老年朋友在参加完活动后这样说道。

中山社区陈雅莎副书记在全程参加了两次长者活力健康促进活动后，对其效果给予了肯定的评价：“长者健康活力促进活动组织有力，效果显著。整体活动有节奏、有贴心、

有温馨。让社区长者们走出家门，在轻松的音乐下进行脑、口、手、脚运动，通过小游戏竞赛、小表演等形式拉近与长者的互动。这样的形式让长者走出来、动起来，持续下去能够达到更年轻、更健康的效果……”。非常期待今后能够加强与我会的交流，多合作举办类似活动。

希望通过举办长者健康促进活动，能够让老人家和子女们多关注老人家的健康，提升老年人身体素质。



我会代表参加厦门市社会组织能力培训

◎ 文图 / 姜莉莉

9月19日，厦门市社会组织促进会在科协大厦三楼厦企联会议室举办了社会组织“学习贯彻中央文件精神”能力培训会，包括我会代表姜莉莉在内的近80个社会组织的代表参加会议。

原集美大学工商管理学院院长蒋晓蕙教授为大家详细解析了中办、国办《关于改革社会组织管理制度促进社会组织健康有序发展的意见》文件精神，以及省市的实施意见。蒋教授详细分析了意见中的四大亮点，强调

要高度重视、严格管理、依法自治和听从党的领导。同时还概括出了意见中的十大内容，要求大力培养发展社区社会组织，完善扶持社会组织发展政策措施，加强社会组织自身建设，明确社会组织的发展方向，提升社会组织的办会能力。

在会议的最后安排了有奖问答活动，蒋教授向与会人员提出一些和报告内容相关的抢答题，代表们都踊跃回答。



养老院里庆中秋

◎ 文图 / 徐珊

中秋节是中国传统阖家团圆喜庆的节日，但是有些爷爷奶奶却只能在养老院里冷冷清清地度过。

9月29日下午，三十名曙光小学的学生在青年会同工的带领下来到集美爱欣老年公寓，与那里的老人们一起提前过个热热闹闹的中秋节。

小同学们已经不是第一次来到爱欣老年公寓了，通过多次的锻炼，不论是做手工还是表演节目都显得驾轻就熟、游刃有余。由于场地有限，每次参加活动的爷爷奶奶只有20名左右，但是现场的气氛依然十分热烈。

此次活动中，两名在厦读书生活的韩国学生志愿者也自告奋勇地在爷爷奶奶面前表演了一首70年代韩国流行的唱跳歌曲《无条件》，表达的是对家人朋友无条件的爱，明朗的节奏和怀旧的曲调瞬间调动了大家神经，爷爷奶奶们和小朋友们都不由自主地打着节拍，跟着轻唱。

表演中途，有一些房间里的爷爷奶奶听到掌声和歌声也走到大厅参加进来。他们拿着小朋友刚刚做好的手工作品大红灯笼挂饰，一边欣赏着小朋友们表演的拉丁舞、合唱和小短剧，笑得合不拢嘴。



道别时，坐在轮椅的刘爷爷还不忘加一句，“这才叫过节，下次我还参加”！

2017 中德法 YMCA 青年交流随记

◎ 文图 / 黄得圣

2017 年 8 月 21 日，我有幸成为厦门 YMCA 的一名青年义工代表远赴法国，与来自德法两国的学生、青年工作者以及义工们一起参加 2017 中德法青年交流营。“中德法青年交流营”是中德法三国青年会合作开展的青年交流项目。此次以“自然与文化”为主题的交流项目在法国瓦而省的普罗旺斯以及蔚蓝海岸地区举办。

飞机落在马赛机场的时候 飞行时间已达 14 小时。第一次飞这么久远的疲惫，却在踏出机场的那一瞬间被好奇一扫而光抵达



第一站：中世纪文化古城 – 法国阿维尼翁。

放下行李来到城中走走看看。伴着湛蓝的天空，清新的空气，各类法式建筑扑面而来，阳光也明媚的正好。随处可见树荫下的咖啡吧、酒吧 或觥筹交错 或静享独处。街道非常整洁，垃圾桶也设计得与自然环境很和谐。人们脸上的幸福安详让人心生向往，仿佛时间都慢了下来。便想起那句经典法语 C'est la vie (这就是生活)。

第二日，便开始了正式的营会。营会共 10 天，对自然和生活环境保护的探索与交流持续贯穿在整个活动中。各式参观及日常与营员的交流中，都可以看到法国在自然环境原始风貌、生态多样化方面所做的工作，以及日常生活中的垃圾分类、减少包装纸盒、



主题工作坊



语言游戏



肢体语言游戏



中国文化之夜—德法青年们学跳汉舞蹈。现场热火朝天。



一起学做中国结

塑料用品等对生态、对环境友好的举措。本次营会活动的主要形式包括工作坊、实地考察及交流等。

此外，在本次活动中，来自尼姆市欧洲之家的工作人员用生动的图片和讲解，让营员们了解欧盟的架构和历史。在欧盟与中国的主题讨论中，他通过中国与欧盟之间对比和经济往来介绍，让三国青年进一步了解到几国之间密切往来和不可分割的友谊关系，同时也藉着交流活动一起生活的经验，构筑中德法三国青年之间的跨文化的联系。

在工作坊讨论中，三国青年也就全球气候变暖、空气污染、节能减排等公共性问题分享了不同国家的实际情况以及环保举措。共同关切话题的讨论，让青年人了解环境变化和自然生态变化对人类的共同



挑战，促使青年思考作为一个世界公民对于人类生存环境所承担的责任。

此外营会还组织我们一起参观了葡萄酒庄及橄榄油工坊，更值得一提的是到了极具法国特色的鲁西荣红土城和薰衣草博物馆，真是令人眼界大开。还有青年人最喜欢的亲近大自然的运动：徒步翻越整个吉安半岛，在悬崖下游泳，在海上划皮划艇。这一切的活动都让我思考着：因着法国人对自然环境的保护力度之大，使得后代能够无拘无束的亲近自然。

在半岛徒步的那两个小时，我的灰色运动鞋亲切的被尘土染成黄色。而如果在国内这般风光旖旎的五A级景区怕是早就铺好了木栈道或水泥路了。吉安半岛却连指示牌都没有，只用黄色漆在树干上标示以免走迷路。南法小镇上 没有共享单车 没有滴滴专车也没有人手不离手机。花很多时间陪伴家人，每餐饭都用心准备 吃上两

个小时彼此聊天。这样岁月静好的生活多令人羡慕啊。

在研讨会上和法国小伙子聊到中国在欧洲的区别，他认为中国是一条正在苏醒的巨龙，而欧洲正在死去，他们羡慕中国。我们都陷入了沉思：在国内常听到吐槽：国人素质低 环境污染 医院冷漠 交通拥堵 教育腐败 生活节奏太快但在他们眼中看到的却是团结，便利，高效率，技能卓越，科技发达，上进。当然还有诸多美食无法抗拒。想来我们感恩的真不够。

短短10天过得飞快 在这次活动中，中德法三国青年朋友都培养出深厚的友情，增进了对不同文化间的理解和包容，激发了对自然环境和资源保护的责任感，同时也让我们在实地感受中拓宽了视野，以更开阔的视角去实践全球公民理念。

让我们一起迎接挑战吧！

赴台中 YMCA 学习交流随感

◎ 文图 / 苗淼

2017 年 7 月 26 日 - 8 月 9 日 15 天里，很荣幸受厦门 YMCA 委派，赴台中 YMCA 参加高龄者照顾预防活力健康促进项目观摩学习及青少年营队活动策划。

高龄者照顾预防活力健康促进项目是台中 YMCA 通过向长寿国家日本取经，借鉴大阪 YMCA 高龄者照顾预防活力健康促进计划的教学技术经验，进行本土化改良。用安全、有趣、有效的四动（脑动、口动、运动、互动）的方式，引导长者远离老年症候群的危险因子，保持和提升自理能力，在系列的活力计划里，活动大脑，运动口腔和四肢，伸展运动、肌肉力量训练、心肺间歇训练，在活动中互动交流，健康运动，享受生活。

在观摩中我发现，开始学习课程的长者和已经学习过两三年的同龄长者比较，已经学习过两三年的同龄长者在身体机能和灵活

性上都有明显的提升。课程内容不仅非常专业，而且非常有趣，还有保健、健身等常识性的知识中提醒长者，如何在生活当中更好的提升自己，延缓衰老。营队活动策划主要是学习了策划营队、预计风险、预结算、价值理念、课程设计等有关营队的具体方案。

在学习中，老师讲解认真，实地演练解说。在学习过程中，感受到台中 YMCA 的老师们，因着对公益事业的一片赤子之心，因着对 YMCA 事工的热爱，将青春挥洒在这份爱的事业里。

圣经里写到：“施比受更有福”。爱与被爱的区别在于“福”、在于“爱”。书上也说：“如果我已经要把人生都奉献在这个地方，我希望这个地方是我所喜爱的。”这儿就是 YMCA。



一道风景

◎ 文 / 唐辛子

朋友来日本旅游，发现了一个“大问题”：日本女人通常都比实际年龄要显得年轻许多。“是化妆技巧的缘故吗？”大家问。我回答说化妆技巧是一个原因，但更主要的，恐怕还是对生活的态度。

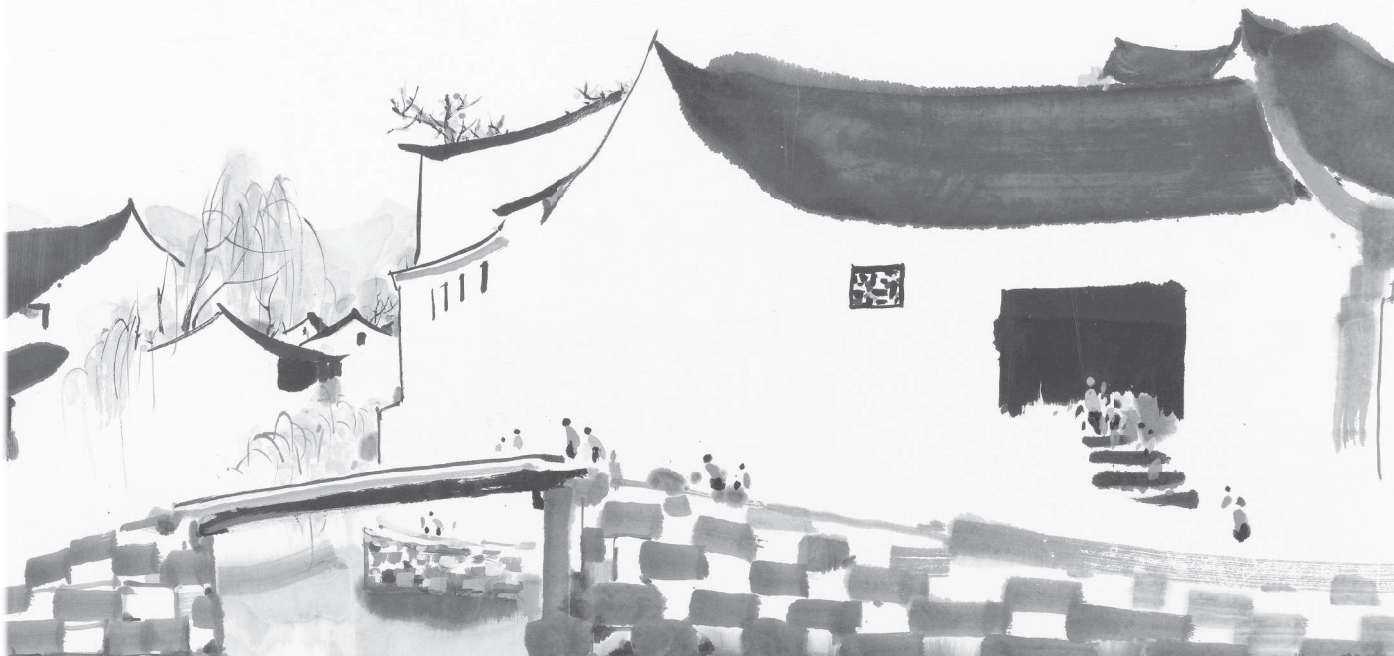
在日本十多年，观察那些“越老越美丽”的女人，发现她们其实并不拒绝衰老，也不拒绝脸上的皱纹，但她们拒绝身体的赘肉，拒绝失去对世界的新鲜感和好奇心，拒绝不自由。

《窗边的小豆豆》一书的作者黑柳彻子出生于1933年，是日本第一代电视节目主持人，“小豆豆”是大家对她的爱称。“小豆豆”至今主持着长寿电视节目《彻子的部屋》，每周访谈各界名流。这种聊天节目不仅需要渊博的知识，还需要高超的谈话技巧

及敏捷灵活的头脑。82岁的“小豆豆”，在每期节目里不仅应变力极强，还以“快嘴”著称。“小豆豆”认为自己保持“青春头脑”的秘诀，是“不忘初心”。女人的“初心”是什么？是“少女之心”，“永远像少女一样，对事物保持旺盛的好奇心”。“小豆豆”说她即使到了100岁，也将继续主持节目，不会隐退。

去年日本皇后美智子八十大寿时，“小豆豆”通过《朝日新闻》为其送上祝福：“迎来伞寿的美智子陛下，80岁说起来似乎有点可怕，但请想象您身体里住着4个20岁的女孩子吧！”

拥有这种人生态度的“小豆豆”，即使年满百岁，那也只不过是“身体里住着5个20岁的小豆豆”罢了。



除了永远不老的“小豆豆”，还有一位日本女画家堀文子。

1918年出生于东京的堀文子，毕业于女子美术大学日本画系，29岁和外交官丈夫结婚，43岁丈夫去世后，她孑然一身环游世界，开始浪迹天涯之旅。82岁那年，为了寻找神秘的梦幻之花“蓝罂粟”，堀文子走遍喜马拉雅山，终于在海拔4500米的悬崖石隙中找到了蓝色的罂粟花。株高20厘米的罂粟花，浑身布满状若茸毛的小刺，孤独地盛开在拒绝生命的岩缝之中。

“人本来就是孤独的。”90岁那年，进入“90后”人生阶段的堀文子出版随笔集《一个人活着》，并这样写道，“不结群、不习惯、不依赖——这便是我的人生模式。”堀文子认为：虽然维持现状可以确保平稳无事，但那是以抛弃对未知的好奇、对一切新鲜事物的感动为代价的。

现今97岁的堀文子仍然坚持每天绘画，并每年举办个人画展。她反对生活的“习惯性”，拒绝那种“生活了一天，然后重复

一辈子”的人生。

不忘初心的黑柳彻子和爱自由的堀文子，现如今都是年过八十甚至年近百岁的奶奶级高龄人物了，但在大众心目中，她们的地位远远超越偶像派“女神”。她们越老越自由、越老越鲜活的内心令人憧憬。因为她们让人们看到：尽管人类无法拒绝衰老，但在人生的修行中，可以令脸上的皱纹也美成一道风景。





2017 年主要事工活动

项目	内容	地点	时间
松年赞美团契	老会员学唱诗歌、灵修	民主大厦 多功能厅	周一 上午 8:30
英语沙龙	英语爱好者自由分享	民主大厦 多功能厅	周三 下午 3:00
美丽工坊	社区居家赋闲妇女学习 兴趣小组声乐活动	中山社区文化活动中心	周三 下午 3:00
英文合唱团练唱	英文歌曲演唱爱好者 体验布艺手工制作	民主大厦 多功能厅	周五 上午 3:00
乐歌团练唱	离退休声乐爱好者 女声合唱团合唱训练	民主大厦 多功能厅	周四 晚上 7:00
乐友合唱团练唱	声乐爱好者合唱训练	民主大厦 多功能厅	周六 晚上 7:00
星光爱乐沙龙	大龄自闭症青少年音乐 爱好者器乐合奏辅导训练	民主大厦 多功能厅	周五 下午 3:00
第二课堂（工友 子女成长辅助）	手工制作、绘画、音乐、 英语、团康活动	厦门曙光小学	周一、四下午 14:00
“时间管理”夏令营	联合仁爱会共同举办	仁爱会天安场地	7月19-22日
工友子女夏令营	联合三一堂举办	鼓浪屿	7月
牵手老人 深度关怀	定期探访生活困难独居老人， 提供帮助	中山社区	6月起
创意手工	大龄自闭症青少年手工 技能辅导训练	民主大厦 星光工坊	
乐龄健康促进事工	健康讲座、交流，团康	厦门	
基督教两会联合事工	义诊、亲子阅读活动	厦门	

我们接受来自社会各界的捐赠。
收到捐赠后，开具“厦门市公益事业捐赠统一票据”。

银行转账：

账户名称：厦门市基督教女青年会
账号：3510 1552 0010 5250 0691
开户行：厦门建行思明支行
联系电话：0592-2102362、0592-2114016

捐赠信息

单位会员简介

AIESEC 厦门大学分会

AIESEC 成立于 1948 年，是全球最大的学生组织。它旨在为青年人提供发掘自我潜能的机会，并通过培养青年的领导力从而对社会做出积极的贡献。核心工作是为青年提供一个独特的领导力发展项目，它通过让青年学生通过参与国际实习，担任领导职责，在不同项目运营中承担工作责任以及参与各种会议及培训机会来发展其领导及管理能力、国际视野、企业家精神、社会责任感和对不同文化的包容性。

2014 年 12 月，AIESEC 厦门大学分会加入青年会成为团体会员，并多次参加了青年会举办的义工培训及海峡三地青年义工领袖交流研习营，积极参与我会举办的六一儿童节系列活动、海峡两岸 YMCA 音乐会、赴台参加 YMCA 冬令营及流动儿童服务项目的义工服务。



单位会员

松年赞美团契

爱欣老年公寓

担当者行动

曙光小学

乐友合唱团

星星特殊教育发展促进中心

英语沙龙

AIESEC 厦门大学分会

日新社工服务中心

早慧幼儿园

金榜歌咏队

基督教寨上堂

乐歌团

