



青年發展
健康生活
社會責任

歡樂健康的社區

2011年12月13日

項目重點: 籌款活動

我們的年度籌款活動已經剩下最後幾週了。因為有我們的志工和捐款者的大力支持，我們已經籌得所預設的二十三萬八千美元的目標的百分之六十六，總共是超過十萬五千七百美元的捐款。請幫助我們透過以下方式來籌得所剩下的八萬美元差額：1) 捐贈現金或股票，2) 聯絡您的公司的人力資源部門來查詢是否您的公司會為您的捐款做配對捐款(有時候配對的金額可高達3倍喔!)，3) 邀請您的親朋好友一起捐款給華埠青年會。所有捐獻都可以獲得某些程度上的減稅優惠。

所募集的金款將用於支持我們的社區中心、青少年中心和青少年運動的項目，並提供所需的財務援助以消除財政障礙，藉此來讓所有家庭都能參加青年會的活動。做一個慷慨助人的英雄吧！請現在就查閱www.ymcasf.org/chinatown/give。

由KitchenCrewBrothersandSisters主辦的Soup'sOn籌款活動圓滿成功！感謝所有捐款者和支持者享用美味的烤豬晚餐,並參與了充滿活力和互動的宿營項目。超過80位嘉賓的出席讓做為活動場地的籃球場充滿了朋友間的情誼和關愛。



在我們慶祝華埠青年會100週年所達成的成就和歷史的同時，請考慮加入我們的遺產俱樂部來創造一個屬於您自己並能永久留傳的遺產。遺產俱樂部的會員在他們的遺產計劃中為華埠青年會指定了一份禮物，以讓這一代和未來的人可以在一個安全的地方學習、成長和茁壯。如果您已經這樣做了，您便是遺產俱樂部的成員！請通知我們

以便讓我們給您寄發特殊消息和活動的資料。如果您想要了解更多訊息或有任何疑問，請聯絡我們的執行董事Kari Lee：415-576-9622。

課後學校項目

華人教育中心(CEC)第一次進行的六週工作坊研討會在11月18日結束了。這個工作坊研討會包括了烹飪、鈎針編織、繪畫和Kapla積木。四和五年級生也開始了他們的多媒體故事製作項目。



在11月21日星期一，我們舉行了一個小型慶祝會來展示我們在工作坊所完成的作品。烹飪坊為大家做了迷你冰淇淋三明治。一些抽空來參加的家長參觀了工作坊，而且還享用了學生做的迷你冰淇淋三明治。

在11月22日，我們課後項目的職員受邀參加華人教育中心舉行的感恩節午餐會。大家都很享受學生們帶來的感恩節表演。在CEC的學生、家長、職員和社區成員的參與下，當天的午餐不僅美味可口也特別令人愉快。

10位華埠青年會學習樂園(CYU)的學生最近開始了他們的游泳課程。這項課程一直都很受歡迎而且孩子們都很喜愛游泳。

在華埠青年會第三度舉辦的年度感恩節晚餐會中，我們邀請了所有參加課後項目的學生和他們的家人一同前來享受一個有家人朋友相伴和美味食物的夜晚。很多時候，我們的學生和他們的家人沒有機會在不受打擾的情況下到外面享受美好的一餐。許多家庭並沒有慶祝感恩節或在晚餐時享用火雞，所以青年會在今年為他們準備了不一樣的體驗。這個月我們歡迎三位來自CEC的新同學加入課後項目，以及兩位新職員Rosa Moreno和Julena Cone加入我們的團隊。

在余河小學(JYC)，Girls on the Run項目剛剛結束，參加的女學生們都很興奮並準備好要參加於12月3日舉行的5公里慢跑活動。

我們舉辦的第二場家庭活動之電影欣賞和午餐會進行得非常順利，不僅參加人數眾多，而且家長們都很熱心地幫忙。家長們的協助讓職員覺得很親切，他們不僅服務青少年也服務家庭，更服務了社區。孩子們也可以看到他們父母的付出和參與，並向他們的父母學習。



我們在上個月開始進行了課後項目奧運會的活動。這個奧運會著重於團隊合作、運動家精神和領導能力，並結合了華埠地區的小學一同來參與。劉貴明小學、珍柏嘉小學、余河小學和華人教育中心,這四所參加的學校已經進行了我們的第一場競賽，學生們也都很喜歡去拜訪其他學校並與他們比賽。他們興致高昂並且渡過了一個美好的時光。

華埠青年會在2011年10月29日舉辦了今年的萬聖節嘉年華會。我們花了好幾個星期的時間來策劃這個為社區家庭所舉行的充滿萬聖節慶祝活動的有趣週末。許多來參加的孩童穿著他們的萬聖節造型服裝，而且許多孩童是慶祝他們人生中的第一個萬聖節！許多前來華埠青年會的少年打扮成忍者、仙女、戰士和他們喜歡的卡通角色。有些家長也裝扮自己並與大家一起同樂！

我們設置了巨大的充氣遊戲屋讓孩童們玩樂。還有準備許多以萬聖節為主題的遊戲讓孩童們玩並贏取獎品。另外也設有臉部彩繪區為孩童們在臉上彩繪各式花樣。有做服裝造型打扮的孩童們還可以參加萬聖節服裝遊行和最佳造型比賽。為了讓這一天的活動更精采，劉貴明小學的項目輔導員還帶領了幾組孩童和他們的家長到華埠地區進行不給糖就搗蛋的活動。許多學生從來沒有做過不給糖就搗蛋的活動，因為在中國文化裡並沒有慶祝萬聖節的習俗。我們很興奮能提供許多孩童這個機會在他們的社區裡體驗不給糖就搗蛋這樣一個有趣的活動。這個充滿萬聖節樂趣的一天就在家庭們享用晚餐和電影欣賞中結束了。這次的萬聖節慶祝活動圓滿成功，因為它為許多家庭介紹了萬聖節的由來、讓他們與其他家庭聯誼並給孩童們一個玩樂和結交新朋友的機會。當然，最後而且也很重要的是，這次的經驗大大地增進了華埠青年會和所有我們的活動參與者之間的關係。

水中項目



如果您的新年願望是希望有更多使用游泳池的時間，我們的團體課程正適合您。成人團體游泳課程將於2012年1月開始。團體課程設有初級、中級和高級班，將在每星期三和星期六進行。如要獲得更多訊息，請聯絡Courtney Wheelock：cwheelock@ymcasf.org。

青少年

非常感謝我們的青少年志工社團ToFus，他們在學校放假日當天齊聚一起並協助我們寄出華埠青年會的華人新年慢跑活動的全部3100份的郵件！！他們在摺活動宣傳單和歡笑中連續工作了六個小時！

我們的青少年是志工的最佳代表，他們在‘Soup's On’的籌款晚餐會上為與會者服務。這場橫跨兩世代的籌款活動的確為青少年和過去參加宿營的宿營者提供了一個分享經驗故事和與華埠青年會的大家庭建立更緊密關係的機會。

特別感謝Objectify公司的Allister和Patrick的參加，以及與青少年分享他們在設計新穎的手機應用程式上的工作經驗，並激勵青少年為他們的夢想努力。

社區中心

我們的社區感恩節晚餐會辦得非常成功。共有超過300人參加，當晚在場的家庭都很享受美味可口的食物和充滿趣味的活動。我們也有準備一些社區中心的項目的表演，包括芭蕾舞和太極。這次活動為居住在華埠的新移民們提供了一個好機會來體會和了解感恩節的習俗。



義工

為了感謝我們現有的所有志工，華埠青年會的管理委員會將於1月7日星期六在青年會舉辦一個‘Celebration of Service’的活動。邀請函已經通過電子郵件或郵寄寄發出去了，所以請您查看您的行程安排，如果您計劃來參加這個活動，請在2011年12月30日星期五前電郵至lchan@ymcasf.org以向Lisa回覆。

健康與運動



為您的朋友、家人或您自己購買個人訓練方案來當作健康生活的禮物吧！三次個人訓練的費用是\$180、六次訓練的費用是\$320，而十二次訓練的費用是\$600。有朋友想和您一起健身嗎？我們也有提供個人團體訓練。三次訓練，每人\$140。六次訓練，每人\$210。十二次訓練，每人\$420。如要獲得更多訊息，請聯絡Joone Lee：jlee@ymcasf.org。

青少年運動

籃球營已經進入尾聲了，孩童們將在這個梯次結束前進行他們第一次的全場籃球比賽。他們一直努力練習才達到今天的成就！我們將會頒發獎項和舉行一個慶祝派對。看看我們多享受打籃球的樂趣啊！

如果您錯過了第一梯次，現在報名參加1月7日開始的第二梯次還不晚喔！



會員資格

您知道嗎？

華埠青年會現正為坐落於華埠、金融區、北灘和諾布區的公司企業和機構組織提供一個企業夥伴會員計劃。您為坐落於這些地區的公司、商業或非牟利機構服務嗎？如果是，請繼續閱讀全文……

保護您的投資

我們每個人都希望自己精力充沛、更健康 and 擁有一個長壽和充實的生活。一個雇主最重要的職責就是能創造一個快樂的工作環境和降低醫療成本。您可以正面地影響您最寶貴的資產也就是您的人力投資——您的員工們的行為和態度。

華埠青年會可以幫助您！我們可以與您密切合作，幫助您確認您的具體需求並選擇一個最適合您和您的員工的項目。我們都知道一個健康的組織能提高您吸引和留住員工的能力並提升士氣。鼓勵一個健康的生活型態會影響您員工每日的工作效能。企業健康計劃能創造一個傷害減少、人為錯誤減底和更和協的工作環境。

事實證明：

▶ 「(實行員工健康項目)三到六年之內，預測會有平均348%的投資報酬。」

來源：American Journal of Health Promotion，2008年

▶ 參與促進健康項目的公司企業在2至5年內可以看見每1美元有3至6美元的投資報酬。儲蓄下的存款保留到醫療花費、員工缺席、員工補休假申請和短期傷殘(降低員工因健康問題而造成的工作效率低落)。

來源：American Journal of Preventive Medicine，2005年12月

如果要了解更多訊息，請聯絡我們的會員資格部門主任Jeff Rothberg：電話415-748-3540或電郵 jrothberg@ymcasf.org。

日營

2011年的冬令營將會是一個冬季奇蹟營！讓您的孩子來與我們一同體驗節日的氣氛。我們將有烹飪、藝術和工藝以及令人興奮的戶外郊遊活動。請查閱我們的網站以獲得更多訊息！