



菲華各界聯合會新屆領導團隊禮訪中國大使館 黃溪連大使親切接見並提出殷切期望



菲華各界聯合會訊：2025年6月26日下午，菲律賓菲華各界聯合會新屆新屆領導團隊，在趙啟平主席率領下，前往中國駐菲律賓大使館進行拜會，受到中國駐菲律賓特命全權大使黃溪連閣下的親切接見和熱情歡迎。

參與此次拜會的尚有本會名譽主席蔡永寧、蔡友鐵、林玉燕、曾福應、盧祖蔭、黃錫坤、許中榮、蔡志河，執行副主席侯澤欽、常務副主席柯志超、施純程（石光）、李鴻銘、丁勁樟，副主席孫明強、林水真、蔡文生、蔡文藝、施玉容、蔡輝煌、柯俊盼、黃國杰，秘書長關德蓮，青委會主委蔡長城，均為本屆新當選的中流骨幹。大使館方面，黃溪連大使親自主持座談，駐菲使館王玉磊公參、黃雅萍參贊等領導出席接待。

趙啟平主席首先對黃大使及諸位使館領

導的親切接見與寶貴指導深表感謝，隨後他代表新屆委員會向黃大使匯報了本會2025-2027年度換屆工作的整體進展與新一屆領導班子組成情況。趙主席表示，換屆工作嚴格依章依序、程序公開透明，選舉產生的197位新屆常務委員廣泛涵蓋僑社各界，具有良好的代表性和凝聚力。

趙主席同時簡要介紹了本會近期重點工作成果，特別是主辦慶祝建交50週年系列活動方面，包括6月8日與商總共同主辦華社慶祝招待會、6月9日「和合共榮·攜手致遠」慶祝文藝晚會等，均在大使館指導下隆重舉行，僑社反響熱烈，更得到了菲律賓正、副總統及菲律賓主流社會的支持和肯定。趙主席特別提到，在黃大使倡議與鼓勵下，本會舉辦了「建交50週年LOGO設計徵選活動」，並將獲獎作品印製在紀念T恤上，由

各界領導踊躍捐贈11萬件向社會分發，體現僑社齊心參與、傳承情誼的熱誠。

趙主席表示，本屆委員會將繼續堅持「團結、服務、傳承、發展」宗旨，重點推進「中菲人文之驛」、青年培養、社團聯動、歸國訪問交流等具體項目，廣泛凝聚僑社力量，積極配合大使館涉僑工作，共同為中菲民間友好、華社團結穩定與中華文化弘揚持續努力。

黃溪連大使對趙啟平主席及新屆領導團隊的拜訪表示熱烈歡迎，並高度肯定菲華各界聯合會在服務僑社、弘揚中華文化、促進中菲交流方面的積極作為。

黃大使指出，僑界要進一步增強責任意識，明辨是非，樹立新風尚，主動弘揚正能量。堅決與違法亂象劃清界限，積極營造守法自律、團結有序、務實有為的良好社會

氛圍。同時勉勵華社繼續發揮橋樑和紐帶作用，多做增進瞭解、深化交流、促進民心相通的實事好事，不斷擴大中菲民間交流的廣度與深度。

黃大使並表示，中國大使館將一如既往支持廣大僑團工作，願與大家一道，同心同行，共護和平合作大局，共創中菲友好新篇章。

會上，施玉容副主席介紹了T恤衫的分發情況，關德蓮秘書長報告了在籌備活動過程中與正副總統辦公室及菲律賓外交部的協調溝通情況。現場氣氛熱烈親切，交流坦誠深入。

本會同仁對黃溪連大使的接見與勉勵深感鼓舞，表示將以更堅定的信念、更實在的行動，踐行華社領導社團的責任擔當，不負大使館信任與期望。

中正學院順利開展教職員講座

打造抗壓人生增進有效溝通

菲律賓中正學院訊 為提升本校全體教職員的身心健康與職場表現，人事部於2025年6月2日（星期一）上下午，舉辦了一場講座。講座分為兩個主題，為與會者提供如何管理壓力，並增進溝通技巧。

第一場講座「抗壓人生：減壓生活，更自在（Stress-Proof Living: Stress Less, Live More）」由知名勵志講者Jayson Lo主講。他是「YOUUnique™個人特質(YOUUnique™ Personalities)」與「精彩不間斷課程(The Never a Dull Moment Method Program)」的創始人，同時也是暢銷書作家，擁有多項專業教練認證。

Jayson Lo先生強調的重點之一，是讓與會者重新思考自己與壓力的關係，並從新的角度來看待它。他指出，壓力

若以正確心態面對，反而能成為鍛鍊與成長的契機。這一觀點引起了與會者的共鳴，許多人日常生活中確實經常面臨各式壓力，不只限於工作場域。

第二場講座「勇敢發聲，被人聽見：實用溝通技巧（Speak Up, Be Heard: Practical Communication Techniques）」，由Ana "Penny" Bongato擔任主講者。Penny女士分享了自信和有效溝通的策略。她是企業員工敬業度與變革管理等多個主題的知名培訓導師，也是一位極具影響力的人士，持有多項教練認證，曾獲選為LinkedIn（領英）「2019-2023年最具啟發力與激勵性的100位菲律賓人（Top 100 Filipinos for Inspiration and Motivation）」及列入「百大影響力女性名人堂Top 100 Hall of Famer of Influential Filipino Women to

Follow」。她結合自身豐富的經驗，強調表達自信、清楚扼要地傳達訊息，以及最重要的一—積極傾聽的重要性。她解釋了，溝通不良容易造成誤解，甚至導致雙方產生隔閡。她指出這些技巧對於在任何職場，建立信任與促進合作關係的至關重要。

這兩場講座共同為本校教職員提供了寶貴的見解與策略，有助於大家在壓力下保持高效，並順暢溝通。這項舉措體現了本校對教職員的專業發展的重視與承諾。

中正學院持續歡迎充滿熱忱且具備專業能力的人才加入，共同踐行本校追求教育卓越的使命。有意加入我們的敬業並奉獻團隊者，敬請造訪我們的招聘頁面（<https://cksc.edu.ph/careers>），以了解職缺資訊。

