



NAPPCO Nation Paper Products & Printing Corp. TEL NO: 983-8000 / 432-8000



華社動態

Page 21 Monday February 23 2026 二〇二六年二月廿三日 (星期一)



菲華各校友會聯誼總會新屆職員就職 新任會長施玲玲以三大願景領航會務



圖片說明：上排小圖左至右依次為李少平、劉憶椿、吳良煌、施玲玲、林榮輝、曾國強、陳惠玲、吳度順、黃裕寧和李伯慈。第二排左圖為全體新屆理事會職員的宣誓就職儀式；右圖為李少平（中）見證吳良煌（右）和施玲玲（左）的交接儀式。第三排左圖為校友總領導與全體新屆青年組職員的合影；右圖為施玲玲（中）見證青年組的交接儀式。下排為全體新屆職員與嘉賓的合影。

<本報記者Celia Ramos攝>

本報訊：菲華各校友會聯誼總會於2026年2月21日晚上，假座東海皇宮隆重慶祝成立十八週年，並同場舉行第九屆理事會暨第四屆青年組職員就職典禮。本次盛會由名譽會長吳良煌擔任大會主席，並榮邀菲華工商總會名譽副理事長李少平擔任監誓員，和指導員劉憶椿女士任主講人。菲華社團領袖、各友會代表及校友齊聚一堂，共同見證新屆領導班子誕生，場面隆重而溫馨。

慶典由利強武術龍獅運動會呈獻的龍飛鳳舞和祥獅獻瑞拉开序幕，為整個活動注入喜慶與活力。大會主席吳良煌、新任會長施玲玲和新任青年組組長吳度順先後致辭。

在致辭中，吳良煌主席滿懷感激地表示：「今晚嘉賓雲集、場面隆重，能與各界僑領、友會代表及理事同仁共襄盛典，深感榮幸與感恩。」他回顧任內點滴，強調會務穩健前行絕非一人之功，而是集體智慧的結

晶。他特別指出：「回顧任期，校友總總能穩健前行，靠的從來不是個人之力，而是全體理事同仁、各友會代表與僑社前輩的鼎力支持。」他細數任內推動「校友總歡樂匯」與「新緣快樂青年校友交誼會」等活動的成果，這些不僅凝聚了老中青三代校友的力量，更為組織的薪火傳承奠定了堅實基礎。他最後將重任交付新任會長，並深信：「新任會長施玲玲女士長期熱心會務，處事沉穩，胸懷格局，兼具領導力與魄力，深信在她會長帶領及新屆理事會同心協力之下，菲華各校友會聯合總會必能承先啟後、開創新局、再創高峰。」

新任會長施玲玲發表了充滿願景的就職演說。她首先向在場所有支持者表達由衷感謝，並對卸任會長及理事們的貢獻致以崇高敬意。對於未來，她提出了三大願景與承諾：首先，「深化團結，共建校友之家」，

她強調：「我們來自不同的母校，卻擁有共同的『華社情懷』。我將致力推動各校友會之間的溝通與合作，讓菲華各校友會聯誼總會，真正成為每一位校友心中的『精神家園』。」其次，她矢志「服務社會，彰顯華社擔當」，承諾未來將加強與本地社會的合作，積極投入公益，展現華社責任。最後，她致力於「傳承文化，橋接兩岸三地」，期盼透過舉辦各類中華文化活動，讓年輕一代認識自己的根。她以「聚是一團火，散是滿天星」勉勵在座校友，相信只要同心同德，定能開創更蓬勃的未來。

新任青年組組長吳度順則展現青年一代的熱情與抱負，展望青年組未來發展。

副會長李伯慈敬重地介紹了主講人劉憶椿女士，劉憶椿女士則為與會者帶來啟發與勉勵的演講。大會也邀請多位貴賓上台致詞，包括菲華商聯總會理事長、該會常務副

會長林榮輝，菲華工商總會理事長、該會諮詢委員曾國強，以及菲律賓華文學校聯合會常務理事、該會指導員陳惠玲博士，他們均對校友總的成就表示肯定，並寄予厚望。

就職典禮尾聲，由副會長黃裕寧致謝辭，感謝各界嘉賓的蒞臨與支持。隨後，全場舉杯同賀，賓主歡聚一堂，在歡聲笑語中共慶校友總成立十八週年，氣氛溫馨而熱烈。整場慶典由大會司儀、秘書長蔡懷強先生與李美齡女士聯袂主持，流程緊湊而不失活潑。席間亦安排了精彩紛呈的餘興節目，載歌載舞，為滿場嘉賓助興；緊接而來的抽彩環節更是將現場氣氛推向高潮，歡呼與掌聲此起彼落。整場晚會就在溫馨且振奮的氛圍中圓滿落幕，為菲華各校友會聯誼總會十八載的重要里程碑，畫下一個美好的句點，也讓與會者深切感受到該會團結一心、繼往開來的精神。

舞動活力迎三八佳節 婦女健康開啟新里程 輕盈訓練強健好體魄 身心平衡自在綻光彩

【文總訊】隨著健康意識抬頭，規律運動與科學化體適能訓練已成為現代人維持生活品質的重要基石。值此三八國際婦女節前夕，菲華文經總會規劃推出「舞動活力」女性健身養生系列課程，期以系統化、循序漸進的運動安排，協助女性強化體能基礎，建立長遠且可持續的自我保健習慣。

本課程以「安全、穩定、有效」為規劃主軸，融合節奏律動與基礎肌力訓練，強調動作正確性與身體覺察能力。教學設計特別兼顧中高齡女性常見之肌力流失、柔軟度下降與平衡感減弱等情況，透過低衝擊、漸進負荷方式，提升核心穩定度與下肢支撐力，同時改善關節活動度，使學員在日常生活中更為輕鬆自如。

本活動由菲華文經總會主辦，菲華培青學會協辦，特邀具專業背景與多年教學實務經驗之傅秀瓊老師授課。課程內容涵蓋全身性伸展、基礎阻力訓練、呼吸節奏調整與動態協調練習，在安全監控與適度強度控制下，引導學員循序達成體能提升與壓力釋放之雙重目標。

此外，課程亦融入簡易健康操與功能性訓練元素，藉由規律律動促進血液循環與心肺耐力，並透過適當負重刺激骨

骼，對預防骨質流失及改善久坐型態所造成之肩頸僵硬與下肢無力，具有實質助益。主辦單位期望透過此系列課程，營造正向支持的運動環境，讓參與者在群體互動中建立自信，感受身心同步提升所帶來的改變。

本期課程共十二堂，每堂一小時，訂於2026年3月10日至4月23日舉行，上課時間為每週二、週四下午2時30分至3時30分，地點設於自由大廈六樓中山廳。

課程費用每人菲幣壹仟元整（1,000）。即日起開放報名至2月28日止，名額有限，額滿為止。歡迎婦女朋友踴躍參與，以實際行動為自己投資健康，迎接更充沛、更有活力的新生活。

報名及洽詢請聯絡菲華培青學會：(0960) 266-4737，或 Ms. Tin：(0917) 302-2900。