

臺灣扶輪

Rotary

11

November
2022

中華民國111年

TAIWAN

<http://taiwan-rotary.org>

Welcome to

MELBOURNE

Connect with Rotary and the world at the

2023 Rotary International Convention in Australia page 8

遠離戰爭的家園——
歷經千辛萬苦找到的和平

扶輪與王室
錢幣，是一個國家的名片

Rotary



2022-23 年度
國際扶輪最高職員

社長

瓊斯 Jennifer E. Jones

加拿大安大略省 Windsor-Roseland 扶輪社

社長當選人

麥金納利 R. Gordon R. McNally

蘇格蘭 South Queensferry 扶輪社

副社長

史考特 Nicki Scott

英格蘭 North Cotswolds 扶輪社

財務

溫卡帖許 Ananthanarayanan S.

“Venky” Venkatesh

印度 Chennai Mambalam 扶輪社

理事

切基尼 Alberto Cecchini

義大利 Roma Nord-Est 扶輪社

齊桑加 Patrick D. Chisanga

尚比亞 Nkwazi 扶輪社

哈曼 Jessie Harman

澳大利亞 Wendouree Breakfast 扶輪社

赫斯特 Jeremy S. Hurst

開曼群島 Grand Cayman 扶輪社

凱斯勒 Drew Kessler

美國紐約州

North Rockland (Haverstraw) 扶輪社

基德瓦伊 Muhammad Faiz Kidwai

巴基斯坦 Karachi Karsaz 扶輪社

Won-Pyo Kim

韓國 Gyeongju South 扶輪社

柯萊姆 Urs Klemm

瑞士 Aarau 扶輪社

寇巴吉 Mahesh Kotbagi

印度 Pune Sports City 扶輪社

梅瑞威瑟 - 阿濟茲

Patricia Merryweather-Arges

美國伊利諾州 Naperville 扶輪社

米耶斯考格 Lena J. Mjerskaug

挪威 Enebakk 扶輪社

普立茲 Vicki Puliz

美國內華達州 Sparks 扶輪社

佐藤芳郎 Yoshio Sato

日本岡山南扶輪社

席瓦 - 桑提斯特班

Julio Cesar A. Silva-Santisteban

祕魯 El Rímac 扶輪社

尤索韋克茲 Elizabeth Usovicz

美國密蘇里州 Kansas City-Plaza 扶輪社

秘書長

姜修果 John Hewko

烏克蘭 Kyiv 扶輪社

扶輪簡史

保羅·哈里斯於 1905 年 2 月 23 日在美國伊利諾州芝加哥組織成立了第一個扶輪社。當時是一名年輕律師的保羅·哈里斯，為了追求聯誼與職業上的同事情誼，邀請一群各自從事不同職業的男士，成立這個新的社團。社員資格的基礎—社區中每一事業及專業只限一人參加。最初，新創立的扶輪社其社員集會係輪流在彼此的事業處所舉行，此即「扶輪」名稱之由來。

今日，扶輪社員超過 120 萬人。共同奉行「超我服務」理想的 35,000 多個扶輪社遍及於 200 多個國家及地理區域。

使命聲明

國際扶輪是全世界扶輪社的聯合會，其使命在於透過事業、專業、及社區領導人之聯誼，來服務他人、推廣崇高的道德標準及促進世界瞭解、親善與和平。

扶輪宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會；
- 二、在各種事業及專業中提高道德之標準；認識一切有益於社會的職業之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之職業，藉以服務社會；
- 三、每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會之生活；
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專業人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

四大考驗

我們所想、所說、所做的事應事先問心自問：

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

特別月

社員暨拓展新社月	2022 年 8 月
基礎教育與識字月	2022 年 9 月
社區經濟發展月	2022 年 10 月
扶輪基金月	2022 年 11 月
疾病預防與治療月	2022 年 12 月
職業服務月	2023 年 1 月
締造和平與衝突預防月	2023 年 2 月
水資源與用水衛生月	2023 年 3 月
母親與兒童健康月	2023 年 4 月
青少年服務月	2023 年 5 月
扶輪聯誼月	2023 年 6 月

註：以上特別月係根據國際扶輪網站最新的行事曆 (Calendar)

2022-23 年度
扶輪基金保管委員會

主委

萊斯禮 Ian H.S. Riseley

澳大利亞 Sandringham 扶輪社

主委當選人

拉辛 Barry Rassin

巴哈馬 East Nassau 扶輪社

副主委

朗斯福 Larry A. Lunsford

美國密蘇里州 Kansas City-Plaza 扶輪社

保管委員

奧夫朗克 Jorge Aufranc

瓜地馬拉 Guatemala Sur 扶輪社

海克 Marcelo Demétrio Haick

巴西 Santos-Praia 扶輪社

赫爾曼 Martha Peak Helman

美國緬因州 Boothbay Harbor 扶輪社

柯納克 Holger Knaack

德國 Herzogtum Lauenburg-Mölln 扶輪社

林修銘 Hsiu-Ming Lin

台灣台北同德扶輪社

梅隆尼 Mark Daniel Maloney

美國阿拉巴馬州 Decatur 扶輪社

曼涅克 Geeta K. Manek

肯亞 Muthaiga 扶輪社

梅孟 Aziz Memon

巴基斯坦 Karachi 扶輪社

三木明 Akira Miki

日本姬路扶輪社

潘迪亞 Bharat S. Pandya

印度 Borivli 扶輪社

帕德 Greg E. Podd

美國科羅拉多州 Evergreen 扶輪社

羅爾 Dean Rohrs

加拿大卑詩省 Langley Central 扶輪社

秘書長

姜修果 John Hewko

烏克蘭 Kyiv 扶輪社

目錄 CONTENTS

2022 年 11 月 | 扶輪基金月



想像
扶輪

一、世界扶輪資訊

ROTARY WORLD NEWS

- 3 社長文告
President's message
- 5 扶輪基金保管委員會主委文告
*Message from the Foundation Chair--
From trees to a forest*
- 7 2023 國際年會——市區遊覽
2023 Convention--The grand tour
- 8 首善之都
A capital destination
- 16 遠離戰爭的家園——
歷經千辛萬苦找到的和平
Home from war, a hard-won struggle to find peace
- 26 世界各地的扶輪計畫
Rotary projects around the globe
- 28 奉獻的星期二：11 月 29 日
Giving Tuesday: 29 November
- 29 扶輪與王室
Rotary and the royal family
- 31 薩丁尼亞的撫慰美食
Sardinia's comfort food
- 32 發揮想像力（四）／鍾鶴松譯
Just Imagine (part 4)
- 34 終止種族主義，建立和平／黃文玥譯
Ending racism, building peace
- 36 行事曆——11 月
Calendar--November events

二、地區活動報導

DISTRICT REPORTS

- 37 國際扶輪 3461 地區雙十路跑／陳敬達
*District 3461 promotes Rotary awareness with
a road-running project on Double Tenth Day*
- 39 3461 地區
扶輪少年服務團領導人訓練研習會／
李世偉
*District Interact Leaders Training Meeting of
D3461*
- 40 2022 扶輪公益路跑／黃建旺
*Six districts jointly sponsor the 2022 Rotary
road running for service project*
- 45 3521 地區
扶輪重機聯誼會首次發車聯誼活動心得／
楊孟欣
*Fellowship of motorcycling Rotarians in District
3521 debuts its first event*
- 47 總統接見國際扶輪 3523 地區領導人暨
各社社長／林致宇
*2022-23 Governor and club presidents of Rotary
District 3523 visit ROC President*
- 49 扶輪領導學院台灣分部
第 70 期學員訓練會／施靜儀
The 70th student course of RLI Taiwan Division
- 80 各社活動輯要
Clubs in action

封面攝影：Rhys Martin



想像
扶輪

三、扶輪作品

SPECIAL ARTICLES

- 33 說文解字正音（四）／陳怡德
About some Chinese characters (part4)
- 51 畫說扶輪／朱魯青
Comics on Rotary--The door is always opened
- 52 一字值千金／蘇一仲
An Expensive mistake
- 53 May 力小學堂——一起學習，一起努力
2022-23 社長倡議／呂錦美
*PDG May's classroom--
2022-23 Presidential Initiatives*
- 54 中醫治療 COVID-19／王元甫
Traditional Chinese medicine for COVID-19
- 56 錢幣，是一個國家的名片／李博信
*The faces on the currencies can tell us about
its country*
- 58 回憶 45 年在野法曹的歲月／蔡文斌
My 45-years law career
- 59 模範扶輪社章程第 10 章第 5 條 (b) 修正案
及其因應／林昇格
*About the adopted enactments that amends
the Article 10, Section 5(b) of Standard Rotary
Club Constitution*
- 62 治印篆刻緣／劉昌奇
A path to the art of Chinese seal engraving
- 63 何謂中道，試以司法實務為例／謝文田
The Middle Way and judicial practices
- 64 人間世指南／賴東明
A guide to living in the human world
- 65 一張郵票的故事——寒山和拾得詩選／
丁天降
*Story from a stamp--inspiring poems by Buddhist
poets Hanshan and Shide*
- 68 中堅企業成功之道／林允進
How to successfully run a Mittelstand company
- 69 專訪義大利釀酒教父安哲羅·歌雅／
黃輝宏
*Meet Angelo Gaja, the king of Barbaresco
wines in Italy*
- 71 趣談日本語在台灣／郭泰元
*Interesting and confusing 'Japanese' words
commonly used in Taiwan*
- 73 21 世紀新國病「糖尿病」／周裕清
Diabetes--a new top disease in our country
- 74 扶輪武功祕笈——扶輪的定義／黃維敏
Tips from Rotary leaders--definition of Rotary
- 74 油畫作品／謝義錫
Works of oil painting on Guanyin Mountain
- 75 金門閩南文化觀止／蔡慶彰
A trip of Fujian-style architectures in Kinmen
- 76 56 天南法 – 西班牙 – 美東自駕自由行
南法篇／周至剛
*A 56-days self-drive tour in south France,
Spain and east US*
- 79 地方特色小吃——老牌台式日本料理／
陳定勝
*Recommended Street food--
'Shiao-Shian-Ting' Sushi in Taipei*
- 79 珊瑚項鍊／王麗楮
Art works of coral necklace
- 111 編輯後記
Editor's note
- 7 全世界扶輪社、社員人數及扶輪夥伴之現況
Rotary numbers
- 67 台灣 12 地區扶輪社數及社員人數
Rotary club & member figures by district in Taiwan

分享我們真心的扶輪故事

被要求要「想像扶輪」可能看似龐大沉重的任務，可是其最重要的元素卻是相當微小，甚至僅與個人有關的事。

不久前，扶輪社員被期待要默默行善。我瞭解也欣賞這種想法的出發點——謙虛是一個很好的特質，我們應該在其他方面繼續好好培養這種特質。

可是把扶輪關在自家門內是有代價的。而且，分享我們的扶輪時刻，我們是在對他人展現慷慨，給他們機會來瞭解扶輪的影響力。

這讓我想起詩人瑪亞·安格魯(Maya Angelou)知名的格言：「人們會遺忘你說的。人們會遺忘你做的。可是人們永不遺忘你讓他們感覺到的。」

因此，我們如何讓人們感覺到扶輪？最好的方法就是分享我們的扶輪時刻。我們都曾經歷過這樣的時刻——平凡日常與打造不平凡的企圖心碰撞的時刻。

有些人在他們第一次參加例會時便經歷這樣的時刻。對有些人來說，要找到這樣的時刻可能要花好幾年，或許是在看到我們服務對象眼中的喜悅時。或是在聽到另一名社員說了令你深有同感的話時。

在我和尼克進行這一年的旅程時，各位所進行的工作，各位所改變的生命，時常令我們讚嘆。在這一整年的期間，我會與各位分享賦予這些行程意義的見解及故事。

我希望各位在你所處的扶輪世界一角也可以這麼做。可以是你在例會或社群媒體所分享的事物。更務實更弘遠些，可以是透過地方媒體宣傳的活動。甚至連跟朋友陳述你的故事都有影響力。

舉一件小事當例子，在未來幾個月，我會把這個專欄交給想要分享其個人故事的扶輪社員，只要故事與我們組織內的多元、平等及包容有關即可。直接聽有這些經歷的人第一手述說這些故事，來感受多元、平等及包容對扶輪未來的重要性，這點很重要。

我們在做每件事時，人們對扶輪的感受都會影響我們的未來。透過各位陳述的故事將會帶來什麼樣的啟發，必然超乎我的想像。

珍妮佛·瓊斯 JENNIFER JONES
國際扶輪社長



「在未來幾個月，我會把這個專欄交給想要分享其個人故事的扶輪社員，只要故事與我們組織內的多元、平等及包容有關即可。」

註：11月是扶輪少年服務團60週年紀念！我想要對我們扶少團團員及支持他們的人獻上最誠摯的祝福。感謝各位所做的一切。

Sharing our Rotary stories from the heart

Being asked to *Imagine Rotary* can seem like a big, heady exercise, but the most important element of it is something quite small, even personal.

Not too long ago, Rotary members were expected to perform our acts of service quietly. I understood and appreciated the thought behind that — humility is a wonderful trait, and we should continue to nurture it in other ways.

But keeping Rotary to ourselves has a cost. And by sharing our Rotary moments, we are being generous with others and giving them an opportunity to understand the impact of Rotary.

It brings to mind that wonderful aphorism that poet Maya Angelou was known for: “People will forget what you said. People will forget what you did. But people will never forget how you made them feel.”

So how do we make people feel Rotary? The best way is to share our Rotary moments. We have all had them — when the ordinary collides with intention to create something extraordinary.

Some people have those Rotary moments the first time they go to a meeting. For others, finding such a moment can take years, perhaps when seeing the joy in the eyes of someone we serve. Or in hearing from another member something that hits close to home.

As Nick and I share this journey, we are amazed

at the work you are performing and the lives that are transforming. Throughout the year, I’m going to share with you the sights and the stories that made those tours meaningful for us.

I hope you can do the same in your corner of Rotary. It can be something you share in meetings or on social media. For the most savvy and ambitious, it could be an event you publicize through local media. Even telling your stories to friends has impact.

We need ambassadors for Rotary’s message and our dreams for a better world. The best ambassadors are our members. The more you share stories — and share them from the heart — the more you encourage others to partner with us, to join us, and to stay.

To give you just one small example, in the months ahead, I will be turning over this column to Rotary members who will share their personal stories as they relate to diversity, equity, and inclusion in our organization. It’s important that we hear these stories directly from the people who experienced them as a way of feeling the importance of DEI for the future of Rotary.

In everything we do, what people feel about Rotary will shape our future. I can only imagine what you will inspire through the stories you’ll tell.

JENNIFER JONES

President, Rotary International



“In the months ahead, I will be turning over this column to Rotary members who will share their personal stories as they relate to diversity, equity, and inclusion in our organization.”

P.S. November marks the 60th anniversary of Interact! I want to express my fondest wishes to our Interact members and the people who support them. Thank you for everything you do.



扶輪基金保管委員會主委文告

從樹木到森林

你們許多人還記得我在 2017-18 年度擔任國際扶輪社長對扶輪社提出的挑戰：每位社員種一棵樹來協助環境。拜各位的努力之賜，我們估計有超過 400 萬棵樹植入土壤——幾乎可算是一座森林。

這個月，在我們慶祝扶輪基金會之際，請各位記住基金會的每項計畫就像種下的一棵樹。隨著我們種下每棵希望、健康，及和平的樹苗，便是對未來做一項投資，望其有朝一日能成長為更偉大的事物。

斯里蘭卡便栽種了這樣的一棵樹。在斯國，現在每年有超過 2,000 名患有先天性心臟缺陷的兒童接受矯正手術，讓他們有望順利長大成人。當地的扶輪社員看到讓這項手術更容易取得的需求，召集 17 個扶輪地區捐獻地區指定用途基金。在基金會提撥這些資金的配合款後，一筆總金額 36 萬 5,000 千美元的全球獎助金用於建立斯里蘭卡第一個人類心臟瓣膜銀行，並由該國政府提供建築、人員，及用品以確保其永續運作。

2017 年造訪這間救人一命的設施的經驗令我永生難忘。可是我看到我們 7 項焦點領域都種下了無數偉大的「樹木」。我們在 1985 年種下根除小兒麻痺等疾病計畫，如今已成長為

插圖：Viktor Miller Gausa

有史以來數一數二偉大的公共衛生計畫，協助讓野生型小兒麻痺病毒的病例減少 99.9%。世界各地的 7 個扶輪和平中心也已扎根，結實纍纍，數十名和平締造者及社區領袖帶著讓世界更安全的技能，勇敢出發。

獨立機構「慈善領航家」(Charity Navigator) 十幾年來都給予扶輪基金會最高等級的評價。為什麼？我們的間接成本（指企業組織在經營中扣除人力、原料成本外所持續投入的費用）比大多數類似的組織都低許多——在 2021-22 年度，對基金會的捐款 89% 都用於計畫及運作。我們不僅是有效率的監督者，扶輪對全球獎助金規定要進行社區需求評估也確保我們計畫得以永續。由各位的扶輪夥伴所營運的基金會，是各位可以信賴的慈善機構。

然而，只有約 38% 的扶輪成員積極支持我們自己組織的慈善機構。我們可以且應該表現得更好。就像我擔任社長時激勵各位種樹一樣，身為基金會保管委員會主委，我也想要激勵每個扶輪社在本年度訂定一項扶輪基金會捐款計畫。

想像我們的影響力——扶輪偉大的希望及和平森林將繁茂蓬勃——請今天就捐獻。

萊斯禮 IAN H.S. RISELEY
扶輪基金保管委員會主委



TRUSTEE CHAIR'S MESSAGE

From trees to a forest

Many of you will recall my challenge to Rotary clubs when I was RI president in 2017-18: to plant one tree per member to help the environment. Thanks to you, we estimate over 4 million trees went into the ground — quite a forest indeed.

This month, as we celebrate The Rotary Foundation, let's remember that each Foundation project is much like planting a tree. With each sapling of hope, health, and peace, we make an investment in the future that will one day grow into something even greater.

Such a tree was planted by Rotary in Sri Lanka, where more than 2,000 children born annually with a congenital heart defect can now get corrective surgery allowing them to survive to adulthood. Local Rotarians saw a need to make the surgery more accessible, and rallied 17 Rotary districts to contribute District Designated Funds. After the Foundation matched those funds, a total global grant of \$365,000 was used to create the first human heart-valve tissue bank in Sri Lanka, with the government providing the building, staffing, and supplies to ensure its sustainability.

Visiting this life-saving facility in 2017 was an unforgettable experience for me. But I have seen countless other great “trees” planted across our seven areas of focus. We planted PolioPlus in 1985 and it has grown into one of the greatest public health initiatives in history, helping reduce

cases of wild poliovirus by 99.9 percent. Seven Rotary Peace Centers around the world have also taken root and are now bearing fruit as scores of peacebuilders and community leaders go forth with the skills to make the world more safe and secure.

Charity Navigator, an independent agency, has given The Rotary Foundation its highest ranking for more than a decade. Why? Our overhead expense level is much lower than most similar organizations — 89 percent of gifts to the Foundation went to programs and operations in Rotary year 2021-22. Not only are we efficient stewards, but Rotary's requirement of a communityneeds assessment for global grants helps ensure the sustainability of our projects. And the Foundation, run by your fellow Rotarians, is a charity you can trust.

However, only about 38 percent of members actively support our own organization's great charity. We can and should do better. Just as I challenged you to plant trees as president, as Foundation trustee chair I would like to challenge each club to make a giving plan for our Rotary Foundation this year.

Imagine our impact — Rotary's great forest of hope and peace that will flourish — and please give today.

IAN H.S. RISELEY

Foundation trustee chair

Illustration by Viktor Miller Gausa

2023 國際年會

市區遊覽



PHOTOGRAPH: GETTY IMAGES

當你 5 月 27-31 日前來墨爾本參加 2023 年國際扶輪年會時，要遊覽此地有許多方式，步行、電車，甚至水上腳踏車都可以。每種方式都提供獨特的觀察點來欣賞這裡的建築、文化、歷史，及私房景點。

想多走幾步路，看看墨爾本的步行遊覽路線。一間名為「我是免費導覽」(I'm Free Tours) 的公司提供(你猜到了)免費的步行遊覽行程，由當地的藝術家、音樂家，及旅遊愛好者導覽。它的行程包括該市的建築、花園、私房景點等。沿途，你還可瞭解墨爾本的豐富歷史，包括它原住民的起源以及它今日成為活力十足、多文化之大都會的過程。

流經市區中央的亞拉河 (Yarra River) 是探索這座城市的另一個好地點。在南岸 (Southbank) 搭上遊輪。有適合各種品味的行

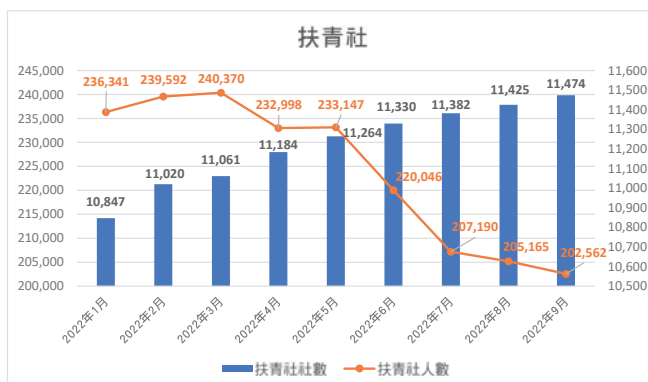
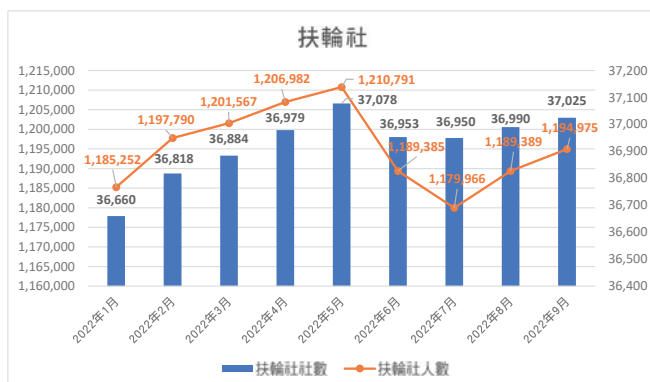
程，包括觀光、攝影、雞尾酒、晚餐，及落日遊輪。或者你可以騎水上腳踏車遊河，這是一種安裝在浮船上的腳踏車。海上遊輪讓你可以欣賞天際線、海灘、小海灣、岩層，及野生動物——很可能包括海豚及海豹。

墨爾本商業區的市區環狀電車 (City Circle Tram) 是個廣受遊客歡迎、隨時可上可下的交通工具。這條大約有 20 餘站的電車讓你可以輕鬆在各地標間移動。值得注意的精華包括歷史悠久的佛林德斯街 (Flinders Street) 火車站、維多利亞省立圖書館 (State Library Victoria)，及可看文化史及自然史的墨爾本博物館 (Melbourne Museum)。電車會有廣播介紹每個景點的重要性及背景。

撰文：Eva Remijan-Toba

詳情及註冊請至 convention.rotary.org。

全世界扶輪社、社員人數及扶輪夥伴之現況



資料來源：9 地帶 RC Kambo 網頁



首善之都

2023 年國際扶輪年會的舉辦地點是個「多合一」的城市。你現在就得開始規劃，才能收穫最多

● 撰文：Meagan Martin

● 攝影：Rhys Martin

就「首都」這個詞的各方面意義來說，活力充沛、莊嚴氣派的墨爾本當之無愧。● 嗯，我知道坎培拉是澳大利亞的聯邦政府所在地，雪梨是其金融中心。可是如果你深入挖掘墨爾本豐富的歷史，仔細研究它許多觀光景點，你就會發現這個 2023 年國際扶輪年會的主辦城市除了是維多利亞省的首府之外，或許還可輕鬆取得澳洲美食、文化、運動，及購物之都的稱號。● 在迎接 2023 年國際扶輪年會的時間，我們詢問兩位澳洲人——《澳洲扶輪月刊》(Rotary Down Under) 的編輯梅根·馬丁 (Meagan Martin) 及她夫婿，美術總監萊斯·馬丁 (Rhys Martin) ——來檢驗這些說法。他們獲得幾位當地扶輪成員的好心協助，提供關於這座位於澳洲東南海岸、他們所鍾愛城市的私房資訊。如果他們的慷慨代表什麼的話，墨爾本非常可能值得另一項榮耀：好客之都。2023 年 5 月 27-31 日與我們一起到墨爾本親自瞧瞧。—— Wen Huang

美食之都

● 身為維多利亞省的經濟中心，墨爾本數十年來——不，就說幾百年來——都是靠移民打造出來的。這座城市有近140種文化，從該省的原住民到來自歐洲、亞洲，及非洲的各種移民都有。到2021年為止，墨爾本大都會區大約有36%的居民是在海外出生。

這樣的多元化促成了活潑、多樣、不斷演變的文化，這點在該市的餐飲界最容易看得出來。墨爾本有超過2,000間咖啡館及餐廳。再加上高高在上的屋頂雞尾酒吧、氣氛輕鬆的澳洲酒吧，以及隱身在地下室及巷弄的小酒館，數目多到讓人不好意思說。

在南墨爾本，9800地區總監，墨爾本(Melbourne)扶輪社員亞曼達·溫德特(Amanda Wendt)推薦到時髦的歐洲餐酒館「貝羅塔」(Bellota)吃午餐。這間緊臨「王子葡萄酒行」(Prince Wine Store)的餐廳說他們的酒單是全墨爾本最長的。向知之甚詳的員工詢問，請其介紹3,000多種的選項，來找到最完美的選擇。邊吃著一盤盤開胃菜及起士、牡蠣盤，以及更大盤的各種歐洲美食，悠閒度過一天。

溫德特說：「貝羅塔從不讓人失望。菜單上的每道菜都很棒。」

就拿這個先開開胃口。在下一期的雜誌及rotary.org中，請留意更多有關該市的美食報導。

文化之都

● 墨爾本是澳洲印象派及電影的誕生地——通常被視為全球第一部敘事劇情片《凱利幫的故事》(The Story of Kelly Gang)便是在此製作——2008年，聯合國教科文組織遴選這裡為文學之都。2017年一項對墨爾本大都會區的普查發現，這裡每9,503名居民便有一處現場音樂場所，根據這項每人平均的數字，或許可讓這裡成為全世界現場音樂之都。它宏偉的古蹟建築——可追溯至歐洲移民的初期——優雅與大膽現代的建築並排而立。

這些元素結合在一起，讓扶輪年會出席者得以一窺墨爾本作為澳洲文化之都的模樣。來訪時到東端劇院區(East End Theatre District)以及或許是墨爾本最壯觀的地標、興建於1854年的公主劇院(Princess Theatre)走走。(一位英國評論者在1880

年代公主劇院從頭重建後驚嘆說：倫敦的都沒得比啊。)附近，女王劇院(Her Majesty's Theatre)有維多利亞時代風格的外觀及裝飾藝術風格的演奏廳，而前身是電影院的攝政劇院(Regent Theatre)改裝後成為世界部分最知名劇碼的演出場地。

在街的對面，你會看到雅典納神廟劇院(Athenaeum Theatre)，乃是墨爾本歌劇節及墨爾本國際喜劇節的表演場地。想要比較隨性的體驗，墨爾本護照(Melbourne Passport)扶輪社的珍妮·富蘭克林(Jennie Franklin)推薦威廉斯鎮(Williamstown)太陽劇場(Sun Theatre)的露天電影院。富蘭克林說：「眺望海灣，背景是城市燈光，這是個跟朋友聚會的好地方。」

富茲克雷(Footscray)扶輪社的傑米·羅伯森(Jamie Robertson)推薦維多利亞省立圖書館(State Library Victoria)，他說它的「宏偉及奇特足以讓最疲憊的旅人都感到喜悅。」在歷史悠久的卡爾頓花園(Carlton Gardens)有超現代的墨爾本博物館(Melbourne Museum)，5月27日這裡將舉辦年會代表性的文化歡迎活動。年會地主籌備委員會副主委，同時也是霍桑(Hawthorn)扶輪社社員的丹尼斯·薛爾(Dennis Shore)說：「憑它的恐龍及獨木舟、驛站馬車及科學展覽，這間博物館提供不同的觀點來檢視維多利亞省的自然環境、文化，及歷史。」

要瞭解更多當地的歷史，墨爾本中央(Central Melbourne)扶輪社的蜜雪兒·柯羅佛德(Michelle Crawford)建議到庫里遺產信託基金會(Koorie Heritage Trust)走走，看看維多利亞省原住民的藝術及文化。或者搭船沿亞拉河(Yarra River)到墨爾本的第一個港口屯墾區威廉斯鎮(Williamstown)；你會看到海事博物館(Seaworks Maritime Museum)，而新港鐵路博物館(Newport Railway Museum)也在附近。柯羅佛德說：「從威廉斯鎮看到的墨爾本分外壯觀，尤其是太陽西下陽光撒落的時候。」

各世代的墨爾本居民及來自世界各地的遊客都很喜愛興建於1846年的維多利亞省皇家植物園(Royal Botanic Gardens Victoria)。附近，紀念聖

現在就到
convention.rotary.org 註冊。
12月15日是提早註冊優惠的最後一天。





上排：墨爾本博物館、義大利咖啡館 Brunetti、霍席爾巷 (Hosier Lane) 的街頭藝術
 中排：攝政劇院、亞拉河谷康比莊園 (Coombe Yarra Valley)、潘趣巷餐酒館 (Punch Lane Wine Bar & Restaurant)
 下排：墨爾本一位街頭藝人、泰式餐廳餅乾 (Cookie)、維多利亞省國立藝廊 (National Gallery Victoria)





在「紅皇帝」(Red Emperor) 餐廳的菜色

壇 (Shrine of Remembrance) 提供深入感人的澳洲戰爭歷史介紹。爬上階梯到露台，欣賞該聖壇保留區 (Shrine Reserve) 裡 250 多棵紀念樹木之外的墨爾本天際線的全景。

運動之都

● 整個都會區有超過 20 支職業球隊的墨爾本熱愛運動，有各式各樣的場所可以投入這樣的嗜好。其中 9 支隊伍打 1850 年代末期在墨爾本誕生的澳式足球。在墨爾本公園 (Melbourne Park)，扶輪年會的全體會議地點——羅德雷佛競技場 (Rod Laver Arena) 是大滿貫網球賽第一場澳洲公開賽的主球場。強大的墨爾本板球場 (Melbourne Cricket Ground) 是南半球最大的體育場館，可說是澳洲運動界的麥加。佛雷明頓賽道 (Flemington Racecourse) 是墨爾本盃的舉辦地點；這場享有「讓全國為之停頓」名氣的比賽是全世界獎金最高的 2 英里障礙純種馬賽。

亞伯特公園 (Albert Park) 是澳洲一級方程式賽車的地點。這場四天的賽車盛事使用部分環繞亞伯特公園湖的一般道路。一年其餘的日子，當地人及觀光客都喜歡湖畔綠地。亞伯特公園扶輪社社員馬修·普羅克特 (Matthew Proctor) 說：「湖的四周有各種野餐地點及餐廳，還有亞伯特公園高爾夫球場 (Albert Park Golf Park)。」「這是個廣受歡迎的散步及騎單車的地方。它也有一些遊船及釣魚的活動。」從這裡搭路面電車很快就到聖基爾達海灘 (St.

Kilda Beach)，墨爾本護照扶輪社長阿維夫·帕爾提 (Aviv Palti) 稱這裡是「本市最熱鬧、最老少咸宜的地點之一。」

從聖基爾達海灘開車往南 10 分鐘會來到布萊頓 (Brighton) 的丹迪街海灘 (Dendy Street Beach)，這是墨爾本護照扶輪社創社社長瑪麗亞·習克斯 (Maria Hicks) 的最愛之一。習克斯說：「歷史超過百

上起：墨爾本板球場的路標；在板球場舉辦的 2022 年澳式足球第二場晉級決賽，墨爾本魔鬼隊對抗雪梨天鵝隊



墨爾本板球場是南半球最大的體育場館



中國城

年的這座海灘有色彩繽紛的淋浴間，有懷舊氛圍。往南走到綠角 (Green Point)，你可以看到一處名為霍洛威灣 (Holloway Bay) 的隱匿海灘，是一個安靜、有

遮蔽處的野餐地點。」

如果你喜歡兩輪賽車，就去風景優美的菲利普島 (Phillip Island)，澳洲摩托車大賽的舉辦地。想要



上起：2023 年國際扶輪年會地主籌備委員會主委瑪麗·巴利 (Mary Barry) 攝於 ACDC 巷 (ACDC Lane)；維多利亞女王市場的外觀；市場內販售的肉類

找迥然不同的東西，就去看菲利普島企鵝遊行，日落時會有數千隻藍色小企鵝快步走過沙灘回家。

購物之都

• 要看墨爾本更多值得一看的建築，找一點血拼療法，就到布洛克商店街 (Block Arcade) 的高檔商店。要找更多選擇，就搭上路面電車到墨爾本的「巴黎區」(Paris end) 可找到路易威登 (Louis Vuitton)、寶格麗 (Bulgari)、愛馬仕 (Hermès)、及普拉達 (Prada) 等各式各樣的精品暢貨中心。

在購物光譜的另一端是有 144 年歷史的維多利亞女王市場 (Queen Victoria Market)。集結超過 500 個攤位的女王市集，活動範圍橫跨兩個街區。一開始先到肉類與魚肉區——有讓肉食者陷入瘋狂的兩條長廊，無論你後院烤肉臥想烤什麼，這裡都應有盡有。

艾爾東納 (Altona) 扶輪社的彼得·薛佛德 (Peter Shephard) 是該市場的經理，他說奶製品及生鮮區是嘗試兩種必吃美食的地方。他說：「沒有到德式香腸店 (Bratwurst Shop & Co.) 就不算到過維多利亞女王市場。吃完後再以波瑞商店 (Borek Shop) 美味的土耳其糕點收尾。」

亞拉河畔也是南岸 (Southbank) 的餐飲及購物熱點。墨爾本最佳購物地點就在皇冠 (Crown) 複合購物中心，包括路易威登、普拉達，及菲拉格慕 (Salvatore Ferragamo) 等設計師品牌。若要享受無敵城市美景，搭乘電梯直上發現大廈 (Eureka Tower) 裡的墨爾本觀景台 (Melbourne Skydeck) ——自稱是南半球最高的觀景台。

沿著亞拉河走遠一點會來到南碼頭 (South Wharf)。沿著濱河步道走，兩旁都是餐廳、酒吧、咖啡館，及商店，欣賞歷史悠久的波利伍德賽號 (Polly Woodside) 帆船。南碼頭也是墨爾本會議展覽中心的所在地，扶輪的友誼之家及分組活動的舉辦地點。

寫到這裡，我們大概只談了墨爾本的一點點表面，要挖掘它所有的寶藏及祕密可能需要一輩子。可是在 2023 年國際扶輪年會期間，如果你想在墨爾本尋找點特別的事情做，就問問親切的當地扶輪社員，親自看看為何他們的都市會是澳洲的好客之都。

遠離戰爭的家園

歷經千辛萬苦 找到的和平

有扶輪成員在背後支持，
一位伊拉克退伍軍人努力克服創傷
——並以協助他人為職志。

撰文：Kate Silver

繪圖：Sean McCable

查克·史基爾斯 (Zack Skiles) 認為自己沒事。

2004年，他22歲，在美國主導的入侵伊拉克的行動中完成他的役期，從美國海軍陸戰隊退伍。他所屬單位遭到砲轟的次數多到他數不清。他為陣亡的朋友哀悼，可是他回家了，準備好迎接人生的下一步。他說：「我只是很開心自己還活著。」

然而，戰爭的魔爪仍跟在他身後。語氣及眼神都很溫和的史基爾斯發現自己半夜會尖叫醒來。他會突然發現自己人在一個公共場所，像是沃瑪 (Walmart) 特賣場，不知道自己怎麼到那裡的。他說：「我不知道我是受到某種衝擊。而我只是每天繼續過著獨來獨往的生活。」

一開始幾年，他在舊金

山及洛杉磯之間跑來跑去，換了好幾份工作，到大學上課。他甚至在當地劇院表演，把自己的怒氣投射在充滿憤怒的角色裡。可是當那份憤怒及挫折開始耗損他的心神後，他用酒精及大麻麻木自己。關於911恐怖攻擊，他深信陰謀論，不知不覺發現自己用一些「新的世界秩序」及「光明會」的言論。2008年他的雇主發現他在社區裡主辦陰謀論相關的示威抗議，遂將他解雇。他說：「最後我落得無家可歸。我家人真的不知道該怎麼辦。」在朋友家的沙發睡了一陣子之後，他開始睡在灣區的公園長凳上。

最親近他的人告訴他說他需要求助。可是對史基爾斯來說，他們才是搞不清楚狀況的人。他跟海軍陸戰隊的同僚保持聯繫，他說大家的情況都

差不多。他們都自己設法面對自身的困擾。他也要這樣做。

2009年12月，史基爾斯去帕羅奧圖 (Palo Alto) 一間退伍軍人事務機構洽詢保健服務。既然他已經無家可歸，顯然他過得不好。一位社工告訴他「中途之家」(Pathway Home) 可以立即提供他支持及一張床。

中途之家成立於2007年，最初的資金來源是一筆匿名的560萬美元捐款。這間私人機構在「加州退伍軍人家」(Veterans Home of California) 的揚特維爾 (Yountville) 園區租了一個地方。這個園區是一個形狀不規則、氣氛寧靜的地方，有幾棟傳教所風格的建築，紅杉散布在建築之間。這間興建於1880年代的退伍軍人家是



美國規模最大的，超過 600 名退伍軍人居住在這個社區裡。對比之下，中途之家一次只能容納 40 位左右的住民，提供個別及團體諮商、教育課程、協助取得退伍軍人福利、介紹工作等等。大多數的人會住 4 到 6 個月，可是有些人會停留達一年之久。

中途之家的主要目標是協助退伍軍人重新融入平民的生活。這些退伍軍人努力超越並克服戰爭的噩夢，避免增加自殺身亡的退伍軍人人數——2019 年每天平均約 17 人。2021 年，布朗大學的「戰爭代價計畫」估計，在 911 恐怖攻擊之後戰事服役的人當中，有超過 3 萬人自殺身亡。這是在這些戰爭軍事任務中身亡之人數的四倍以上。研究者把駭人的高自殺率歸因於大量接觸到創傷、壓力、軍事文化及訓練，持續有取得槍枝的管道，以及重新融入平民文化的困難。

在第一次世界大戰期間被輕描淡寫為「砲彈震撼」或「戰爭精神異常」的創傷後壓力症候群在 1980 年終於獲得官方承認為醫學病症，定義是在駭人事件後復原困難，症狀包括焦慮、惡夢、情境再現，及

（上）2000 年時查克·史基爾斯徵召加入美國海軍陸戰隊，當時他 18 歲。

（下）科威特司令營的陸戰隊隊員，史基爾斯 2003 年便是被派駐此地。





加州 - 揚特維爾的退伍軍人之家，
這裡便是中途之家的所在地。

憂鬱。隨著創傷後壓力症候群的死亡人數越來越多，治療師開始更嚴肅看待，努力瞭解如何更妥善支持受創傷的患者。

中途之家創辦人兼執行長佛瑞德·古斯曼 (Fred Gusman) 本身是社工也是心理健康專家，對於受創傷的退伍軍人有 20 幾年的經驗。在中途之家創立初期，他曾到加州的納帕 (Napa) 扶輪社進行演說。他告訴社員當時的自殺統計數字，描述有些面臨危機的退伍軍人等待好幾個月才找到治療機構的病床。

這場演講撼動了納帕扶輪社社員蓋瑞·羅斯 (Gary Rose)。天生是解決問題專家的羅斯開始思考如何協助，他想起納帕有一場名叫「為視力而騎」(Cycle for Sight) 的慈善自行車活動。這場活動沿著兩旁都是葡萄園的蜿蜒山路騎自行車，受益對象是全失明或部分失明者的營隊「魔法山丘」(Enchanted Hills)。這場活動過去曾經廣受歡迎，可是已近 20 年不曾舉辦。那扶輪社員打算重新辦理這場活動來造福退伍軍人是否可行呢？

羅斯及其他扶輪社員——包括桃樂絲·薩曼 (Dorothy Salmon) 及當時的扶輪社社長史帝夫·歐朵夫 (Steve Orndorf，於 2000 年身故)——開始募款，構思後勤工作。在該區域非營利組織及扶輪社——包括太平洋 (Pacifica) 扶輪社、聖拉菲爾 (San Rafael) 扶輪社及布藍特伍德

(Brentwood) 扶輪社——的協助之下，他們在 2008 年發起了「為視力而騎／扶輪退伍軍人鐵馬行」(Cycle for Sight/Rotary Ride for Veterans)。它吸引了舊金山灣區一帶的自行車愛好者來參加 15、25、50 英里的賽程，沿線風景如畫，結束後一起享受美食、音樂，及葡萄酒。這場活動大為成功，在 2019 年為中途之家募集超過 200 萬美元，在新冠疫情迫使它改為線上舉辦之前，每年吸引超過 2,000 名騎士參加。羅斯說：「退伍軍人從社區獲得滿滿的愛心。」

在透過退伍軍人事務機構得知中途之家後，史基爾斯同意入住，可是要等到年底的假期結束之後。出於自由意志，他選擇獨自度過聖誕節，睡在戶外的長椅上。

他在 2010 年 1 月底抵達中途之家，仍處於全盤否認的階段。看過這個治療設施之後，他很快判定那裡所有的退伍軍人都發瘋了，除了他自己。他告訴自己：「我沒有資格在那裡。」

可是他留下來了，因為他還能怎麼辦？慢慢地，在前幾個星期，他注意到他與其他人有許多共通點。他們許多人都經歷陣陣憤怒、困惑，及

恐懼。他參加課程及治療，也參加瑜珈及冥想團體。他開始建立信賴感及友誼，省思自己的人生及讓他走到這個地步的過程。

2000 年史基爾斯入伍時，18 歲的他是個貼心敏感的孩子，面帶微笑，也很愛笑。他很聰明，可是一度迷失。他從高中輟學，住在朋友家的閣樓，同時在影片出租店工作。他知道他必須好好振作，可是不確定該怎麼做。那時候，一位穿著筆挺藍色陸戰隊制服、高大魁梧的男子走進店裡。史基爾斯說：「他實在很帥氣，當時我心裡想：『喔，天啊，好，說說看你要說什麼。』」

那名陸戰隊士兵負責招募。不管他說了什麼，史基爾斯從對話中得到了像是戶外、紀律、尊重、教育、方向、正面男性角色模範等概念。史基爾斯身高 5 呎 7 吋 (約 170 公分)，體重 110 磅 (約 50 公斤)，從沒拿過槍。他應徵召入伍，加入陸戰隊。

他從不覺得這個工作容易。起初，他被派到日本沖繩的某個單位，他回憶說當時該單位因許多服役士兵自殺身亡而正在接受調查。整個環境感覺從一開始就有害。他說：「中心思想就是必須讓士兵之

在 911 恐怖攻擊之後戰事服役的人當中，有超過 3 萬人自殺身亡。

間瀰漫仇恨及不滿才能提高效率，大家才會堅強。」911那天，一位前女友打電話給他叫他回國，他才瞭解到飛機、雙塔，及鋪天蓋地的震撼。戰事已經來到家門口。

可是完全是個樂觀派的史基爾斯告訴自己一切會沒事。即使當他的單位在2003年1月被派遣到科威特的司令部，他的理解是當時的局勢是在「展現武力」，而非打仗。他說服自己他能夠靠溝通避開任何衝突，也不會傷害他人。可是在3月19日，小布希總統宣布開戰，第一顆伊拉克飛彈打到司令部大門，把他炸到跌倒。從那時候起，連續幾個星期，幾乎每隔半小時他的單位就會遭受攻擊。他知道他必須徹底調整自己的心態。他回憶說：「我心想：『我必須打仗』，因為如果我只是坐在這裡動動嘴巴，我就活不了。」

身為司機，他運送燃料，提供安全戒護，協助建立伊拉克的基礎建設。路途中，他會聽到飛毛腿飛彈靠近。他說：「一次會發射6到12顆，它們最後會落到你頭上，或是你前面，或是你後面。」

到了深夜，當他試著入睡，營帳裡會充滿創傷的尖叫聲。

扶輪社員在中途之家的參與不只是自行車募款活動而已。納帕扶輪社社員帶著退伍軍人一起去健行、釣魚、打保齡球。他們幫助他們撰

寫履歷，介紹他們認識可能的雇主。當中途之家需要毯子等用品時，扶輪社員也會幫忙。納帕扶輪社員坎特·葛戴拉 (Kent Gardella) 聯繫一間棉被公司，後者為每位退伍軍人用他們最喜愛的顏色製作被子，每件還繡上退伍軍人的名字，費用由扶輪社員募集的資金來支付。

身為越戰老兵的葛戴拉回想他與這些退伍軍人共度的時光便熱淚盈眶。與這些退伍軍人的關係也日益深入，對扶輪成員的意義超越他們之前的預期。「他們真的是很棒的年輕人，我們能與他們一起共度時光，是一種榮幸。」

對史基爾斯來說，生活慢慢開始穩定下來。在中途之

上起：在聆聽中途之家創辦人的演講後，納帕扶輪社於2008年發起「為視力而騎／扶輪退伍軍人鐵馬行」活動來為該設施募款；在新冠疫情之前，這場活動每年吸引超過2,000位自行車騎士；扶輪社社員與退伍軍人建立關係，帶他們釣魚、健行，及打保齡球。



你的扶輪社 如何支持 退伍軍人

在與退伍軍人共事 10 餘年後，納帕扶輪社製作一本名為《服務服役者：協助扶輪社員提供退伍軍人更好的服務》(Serving Those Who Have Served: Helping Rotarians Better Serve Veterans)。

該社社員，同時也是前任社長的桃樂絲·薩曼說：「這本指南的目標是要提供一份地圖，給任何心想：『我想要幫助退伍軍人，可是不知道該怎麼辦』的扶輪社員。」她帶頭提議編製這份指南，在作家蘇珊·葛登 (Suzanne Gordon) 的協助下完成。「它的用意是納帕一個扶輪社送給世界各地數千個扶輪社的禮物。」

你可以到 naparotary.org 免費下載這份指南。



「為視力而騎／扶輪退伍軍人鐵馬行」為中途之家募集超過 200 萬美元。加州布蘭特伍德的扶輪社員也是支持者。

家待幾個月後，他感受到一種被接納的感覺。每星期，他期待保齡球之夜，扶輪社員會請大家吃漢堡、薯條和奶昔。他們付出的友誼及時間比他這麼多年來經歷過的任何事感覺起來都更正常。他說：

「在你最低潮的時候，有人想要真正與你建立關係的感覺很特別。當世界的其他地方都棄你於不顧，有人想要喜歡你，支持你，是一個坦白講以前不曾出現在我人生的獨特經驗。」

在他的空閒時間裡，史基爾斯大量閱讀一位治療師所推薦有關戰爭對心理殘害的書籍。在團體治療中，有些諮商引導者看出他有心理治療的天分。古斯曼尤其積極鼓勵他考慮把它當作職業生涯。他的扶輪友人也持相同看法。薩曼回憶說：「我們說服他：『嘿，你真的是個聰明的孩子。你得繼續上學。』」

他就這麼做了。曾經高中輟學的男孩展開一條非常學術的道路，在加州柏克萊的萊特學院 (Wright Institute) 取得心理學學士及臨床心理學的博士學位。求學期間，他從事過的幾個工作向他及他人證明了他走的路是正確的——先在中途之家擔任同儕諮商師，後來在南蘇丹為蘇丹人民解放軍的退伍軍人及其家人開設一間創傷後壓力症候群診所，然後又到退伍軍人事務部工作，在那裡他在馬汀尼茲退伍軍人醫療中心 (Martinez VA Medical

Center，位於納帕及舊金山之間) 開辦一個類似中途之家的計畫。他繼續冥想及施行正念療法來舒緩自己的焦慮。他並不完美，可是他變得比較好，而且他認為，很可能已經是再好不過了。

2018 年 3 月 9 日，悲劇再度來襲——這一次是在中途之家。

阿富汗戰爭的退伍軍人亞伯特·翁 (Albert Wong) 租了一輛車開到這個幾個星期前他因違反規定被逐出的設施。那天，他打斷一場兩位員工的送別會。他帶著一支 12 口徑的霰彈槍及一支點 308 口徑的半自動來福槍。

在命令退伍軍人住民離開後，他挾持三位員工：執行長克莉絲汀·羅伯 (Christine Loeber)、及珍妮佛·勾立克 (Jennifer Gray Golick) 及珍妮佛·舒薛瑞巴 (Jennifer Gonzales Shushereba) 兩位心理學家——後者還有孕在身。當納帕郡副警長抵達時，雙方開始交火。翁殺害那三名女性，然後自戕。

對史基爾斯來說，把這次槍擊事件說成是晴天霹靂還算輕描淡寫——不僅是有人因此喪生，也因為這項從創立以來治療過近 460 人的計畫也遭受傷害。

那一天，事件發生當時朋友告知他這個挾持人質的情境時，他人在舊金山，正要下課。他開車前往納帕，滿心以



為他可以跟那個傢伙講道理，說服他。可是當他打開車上的廣播，便知道已經太遲。他去健行，試著消化這一切。

隸屬納帕扶輪社的薩曼在 2009 年加入中途之家的理事會，那天理應要出席派對。在半路，她中途去維修車子。她跟技師說修好後不必洗車，因為她快來不及了。可是他們還是幫她洗車，讓她遲到更久——可能也因此逃過一劫。

在槍擊事件後，中途之家關閉了。可是從 2013 年到 2018 年擔任該中心主任的薩曼決心不讓這次槍擊成為故事



2018 年 3 月 9 日，一名中途之家的前住民殺害 3 名員工後自殺。雖然該設施在此槍擊事件後關閉，納帕扶輪社社員繼續為退伍軍人募款，並製作一份簡述扶輪社如何協助的指南。

的結局。薩曼說：「我對扶輪社及中途之家的理事會勸說。我們要在多年的美好成果後，讓這個成為我們留下來的東西嗎？故事不該如此。故事必須是每個人——尤其是扶輪社——可以跳進來，讓這個合作關係發光發熱。」

直到今天，納帕扶輪社仍為一個名為「參戰後評估治療」(Post Deployment Assessment Treatment) 的計畫募款，對象是馬汀尼茲退伍軍人醫學中心門診部的退伍軍人。

薩曼也聘請一名作家撰寫一本指南簡述扶輪社如何支持退伍軍人，並探索這些合作關係如何為退伍軍人找出一條道路。

中途之家的悲劇震撼了史基爾斯，可是並沒有動搖他要走的路。就跟以往一樣，退伍軍人仍需要協助。

2018年，在博士學位的臨床訓練中，他透過一位朋友收到一份令他心動的邀請，請他到墨西哥到一個名為「內在使命」(Mission Within) 的組織擔任診療者。該機構提供使用迷幻藥的療法給患有創傷後壓力症候群、創傷性腦部損傷、焦慮，及其他病症的退伍軍人。從古代便用於醫療的迷幻藥目前正在經歷類似「復興」的階段，科學家努力去探索它們在治療憂鬱、物質濫用，及創傷後壓力症候群的可能性。許多退伍軍人向來都大聲疾呼讓使用迷幻藥的治療更普及，

退伍軍人事務部本身也在調查迷幻藥的治療法。

內在探究科學的好奇心被挑起，史基爾斯前往恩森納達 (Ensenada)。他本來打算當一名觀察者，可是後來同意親自參與治療，以求更深入瞭解。在密切的觀察下，他服用了植物當中可發現、索諾納沙漠蟾蜍的腺體也會分泌的5-甲氧基二甲基色胺 (5-MeO-DMT)。

在山頂上，俯視海灘，周圍有許多野馬，他感覺到自己的壓力及憂慮消除了。伊拉克的一些心理創傷消失了。他已經不記得什麼時候體會過這樣的輕鬆。史基爾斯說：「我能夠描述的唯一方式就是我不再負荷著我本來以為餘生都會負荷著的東西。我想就好比在幾分鐘內吃下10年份的藥物。」

他想要跟他人分享這個經驗，便著手去瞭解迷幻藥治療及創傷後症候群背後的科學依據。他的時機再好不過。在世界各地的大學及醫院——包括約翰·霍普金斯迷幻藥及意識研究中心 (John

Hopkins for Psychedelic and Consciousness Research)、麻薩諸塞州綜合醫院神經科學及迷幻藥中心 (Massachusetts General Hospital Center for the Neuroscience of Psychedelics)，以及倫敦帝國學院迷幻藥研究中心 (Centre for Psychedelic Research at Imperial College London)——都已經發起專門研究這個領域的計畫。

史基爾斯取得加州內在研究學院 (California Institute of Integral Studies) 的迷幻藥輔助治療法及研究的證書，從2021年年末到2022年年中，他在加州大學舊金山分校一間研究迷幻藥、名為「轉譯迷幻藥研究計畫」(Translational Psychedelic Research Program) 的實驗室擔任研究員。

史基爾斯說許多有創傷後壓力的人都經歷過大腦某些部位「過度活躍」，有些腦部架構可以萎縮很長一段時間。迷幻藥影響腦部的血清素受體，史基爾斯認為這種影響有助於恢復化學平衡。

在加州大學舊金山分

史基爾斯著手去瞭解迷幻藥治療及創傷後症候群背後的科學依據。



校那間實驗室裡，精神科護理師，同時也是該校護理學院臨床副教授安德魯·潘恩(Andrew Penn)研究將賽洛西賓輔助療法用於治療憂鬱症等領域。該實驗室也在測試在結合密集心理治療的情況下，賽洛西賓——從俗稱迷幻蘑菇中取得有產生幻覺效果的化合物——是否造成腦部構造改變的假設，讓人的思考更具彈性，用不同的方式來引導自己的想法、情緒及行為。

潘恩說：「大腦會創造思想及情緒的凹槽。就像你在一天結束前去滑雪，你必須按別人的軌跡來滑，因為你不得不滑入那些凹槽。可是如果晚上下過雪，同樣的一座山就像新雪一樣；你可以去任何你想去的地方。賽洛西賓就像新雪。」

潘恩打電話給史基爾斯，後者協助設計及主持研究。「他帶來經驗、智慧、及正直。」此外，潘恩補充說：「他真的就是個好人。」

史基爾斯目前在波特蘭退伍軍人醫療中心(Portland VA Medical Center)擔任治療師，協助透過奧勒岡州——第一

個讓賽洛西賓合法化的州——的退伍軍人健康管理局尋找使用賽洛西賓及 MDMA（以「搖頭丸」的俗名更廣為人知）的治療法的退伍軍人。美國食品暨藥物管理局認定 MDMA 是創傷後壓力症候群的一項突破性療法，用意在於加速核准流程，目前正在進行最終階段的安全測試。

驕傲在自己名字旁附上 PsyD（心理學博士）的史基爾斯感覺自己在做的就是自己應該要做的事。在軍隊裡，他學會以團隊一分子的角色來生活。現在，在退伍後近 20 年，他不願意拋下他的陸戰隊同僚。

就精神層面來說，史基爾斯有個說法是他一直被置入即將惡化的地方及情境。這在他成為戰士時發生，這也促使他走上治療師的道路。他說：「我的職責是讓事情變好。」



上：史基爾斯攝於在加州的一處靈修所「伊薩蘭學院」(Esalen Institute)。

下：（左起）史基爾斯攝於墨西哥的恩森納達，在此他看到了使用迷幻藥治療創傷後壓力症候群的潛力；史基爾斯運用迷幻藥輔助療法來協助其他退伍軍人；與朋友納特(Nate)合影，後者也是中途之家的結業生。



世界各地的扶輪計畫

撰文：Brad Webber

多明尼加共和國

與多明尼加共和國的其他地方一樣，洛斯科科斯德哈卡瓜 (Los Cocos de Jacagua) 面臨著合適的住房和基礎衛生設施短缺的問題。15 年來，聖地牙哥紀念 (Santiago Monumental) 扶輪社與扶輪社區服務團一起滿足那裡的社區需求，創建了一個圖書館、一個社區中心、數個遊樂場和一個金融合作社。他們安裝了數百個廁所，並提供醫療服務，還有其他貢獻，其中許多是與國際合作夥伴在 7710 地區（北卡羅來納州）完成的。聖地牙哥紀念扶輪社已經開始為家庭建造房屋，截至 2 月份完成了 9 間，每間成本約為 10,000 美元，扶輪社員大衛·克勞 (David Crow) 說。「我們的國際合作夥伴一次花一個星期的時間與我們一起，為興建工作提供勞力」克勞說。「這個聯盟是促進和平的有力途徑，並為扶輪社員提供與當地扶輪社員和所服務社區一起生活和工作的機會。」



200 萬
估計多明尼加共和國的住房單位赤字



美國

佛羅里達州的 4 個扶輪社透過消防車繃緊他們的肌肉來籌集超過 15,000 美元，來翻新輔助生活設施的入口。16 支隊伍競相以最快的速度將 17 噸重的卡車拖過 50 英尺的贊助啤酒吧的停車場。在中灣大橋 (Mid-Bay Bridge) 扶輪社（喬克塔瓦奇灣，Choctawhatchee Bay）的領導下，4 月份的活動吸引了約 400 人。加入這項工作的有德斯廷 (Destin)、沃爾頓堡灘 (Fort Walton Beach)、和尼斯維爾 - 瓦爾帕萊索 (Niceville-Valparaiso) 3 個扶輪社，這些扶輪社贊助了比賽獲勝的尼斯維爾 (Niceville) 高中橄欖球隊。哥倫布騎士團的兩個分會和沼澤姐妹團（一個資深支援團體）的成員協助了扶輪社員們。社區夥伴關係「減輕了負擔，使活動成為可能」中灣大橋扶輪社前社長史蒂夫·沃爾夫羅姆 (Steve Wolfrom) 說。

358,000
2019 年職業美國消防員



5,490 萬美元

2021 年德國蘋果出口額

德國

哥廷根 - 斯特恩瓦特 (Göttingen-Sternwarte) 扶輪社與哥廷根生產學校（一個青少年技職學校）合作，收穫了大約 2 噸蘋果，並將它們變成近 400 加侖的果汁。這個蘋果收穫節 (Apfelfest) 專案於 2021 年 10 月達到高潮，果汁捐贈給小學或出售，為根除小兒麻痺籌募了 3,300 多美元。「果汁太棒了——酸酸甜甜的，純蘋果味，」扶輪社員 (Sonke Jaek) 報導。「乾蘋果泥被用來餵鹿和野豬等野味類牲畜。他們簡直樂翻了。」扶輪社社員還擔任導師，協助學生撰寫簡歷，尋找實習機會和申請工作。



Rotary
Club of Göttingen-Sternwarte

羅馬尼亞

為了阻止危險駕駛，比斯特里塔歐姆尼亞 (Bistrita Omnia) 扶輪社最近與警方和一家駕駛學校合作，在這個特蘭西瓦尼亞 (Transylvania) 北部城市幾個地方設立車禍模擬器。「它由一個配有安全帶的駕駛員座椅組成，安裝在一個移動平臺上，速度每小時約 18 英里，」扶輪社前社長克利斯蒂安·尼斯托爾 (Christian Nistor) 說。「為了模擬事故，這個平台撞上一支停車桿。」該裝置由特爾古穆列什特卡 (Târgu Mureș Téka) 扶輪社建造。扶輪少年服務團及扶輪社也協助了該專案。在 5 月份的一次模擬活動中，約有 200 人在「安全駕駛，選擇生命」計畫期間進行了測試，尼斯托爾說。「駕駛人被提醒安全帶的重要性以及車禍中速度的影響」他說。

130 萬

全球每年交通事故死亡人數

Rotaract
Club of Bistrita Omnia



250 萬

印度梵文史詩《摩訶婆羅多 (Mahabharata)》譯本的字數

澳大利亞

格洛斯特 (Gloucester) 扶輪社陶醉於一種獨特的澳大利亞藝術形式，舉辦樹叢詩歌朗誦會，以歌頌人口較少的腹地之生活。「樹叢詩歌主要是來自樹叢的故事」，這些故事適用於「剪毛棚、牛場、酒吧等」，扶輪社員格雷厄姆·施特爾澤 (Grahame Stelzer) 說。「通常非常有趣，有時粗魯，偶爾嚴肅。」今年 2 月，3 位詩人和一支鄉村樂隊在「庭院樹叢詩歌」活動上大放異彩，該活動恰如其分地在一個牲畜競技場舉行。「這個想法是在一次私人晚宴上誕生的，當時其中一位客人恰好是現任澳大利亞樹叢詩人擁護者」施特爾澤說。「我的扶輪社正在為療養院尋找募款活動，所以那天晚上大家齊聚一堂。」慶祝活動為當地項目籌募了約 3,900 美元。

Rotary
Club of Gloucester



奉獻的星期二： 11月29日

在這個奉獻的季節，請記得把扶輪基金會當成你的慈善捐款目標。對我們年度基金的捐獻有助於鞏固你附近及世界各地的社區。

今天就捐款：my.rotary.org/giving-tuesday

扶輪與王室

Photography by Peter Croan



一輛載著女王靈柩的靈車沿著皇家大道行駛到愛丁堡的聖吉爾斯大教堂。

倫敦扶輪社社員朱蒂思·戴門特 (Judith Diment) 記得在她姨媽家一台 12 英寸的黑白電視上觀看女王伊莉莎白二世的加冕典禮。她做夢也沒想到有一天會遇到她。

但 1981 年她在倫敦博物館工作時，遇到了女王和她的丈夫菲利普親王，他們在那裡慶祝博物館成立 100 週年。在戴門特於 2013 年被任命為扶輪駐大英國協代表後，她每年都會在大英國協日與女王、菲利普親王見面，近年來則和查爾斯王子（現為國王查爾斯三世）見面。

2013 年 12 月，國際扶輪頒發國際扶輪榮譽獎給女王，作為她加冕 60 週年紀念。戴門特

與當時國際扶輪理事邁克·偉伯 (Mike Webb) 一起將獎項帶到白金漢宮。女王慷慨地接受了此一享有盛譽的榮譽，並讚揚扶輪根除小兒麻痺計畫和推動工作。

「伊麗莎白二世女王陛下在我的一生中一直是堅定的、鼓舞人心的人物」戴門特說。

雖然戴門特與女王的接觸經驗在扶輪社員中是獨一無二的，但在 9 月 8 日伊麗莎白女王去世後，許多人都跟她同樣感傷和懷著感激之情。許多人排隊等了幾個小時，向女王靈柩致敬，女王在葬禮前就躺在倫敦西敏寺的靈柩裡。

國際扶輪社長瓊斯在烏干達展示扶輪的一些人道主義專案並

會見烏干達馬凱雷雷 (Makerere) 大學扶輪和平中心的研究員時，聽說了女王去世的消息。

「她的逝世令我悲痛萬分」她說。「女王伊莉莎白二世激勵了全球許多扶輪社員，特別是大英國協的扶輪社員。她致力於許多人道主義事業，包括根除小兒麻痺，與扶輪在世界各地的的工作一致。」

加拿大人瓊斯回憶說，女王訪問加拿大時，她在安大略省溫莎街頭的歡迎人群中，當時她還是個年輕女孩。「街道兩旁擠滿了成千上萬的人，希望能一睹女王陛下路過時的風采」她回憶道。「女王訪問加拿大給許多人帶來了歡樂，她對加拿大產生

了巨大的影響。我欽佩伊莉莎白女王，因為她有著相同的指導原則，即無私的志工服務，並像扶輪社員一樣，待人以德。她的行為符合扶輪超我服務的座右銘及我們的四大考驗。」

扶輪與王室有著密切的聯繫，特別是與菲利普親王的聯繫，直到他於 2021 年去世。他是倫敦、愛丁堡和國王林(King's Lynn) 三個扶輪社的名譽社員，也是溫莎聖喬治(Windsor St. George)和溫莎伊頓(Windsor & Eton) 兩個扶輪社的名譽社員，他偶爾會參加這兩個社的會議，他強烈支援扶輪的社區倡議。

和他的父親一樣，查爾斯也對扶輪感興趣，作為蘇格蘭班科里-特爾南(Banchory-Ternan) 扶輪社的名譽社員，他的夾克領子上佩戴了一個扶輪社領章。

亞伯丁郡(Aberdeenshire) 扶輪社社長艾倫·莉莉(Alan Lilley) 說，新國王自 1992 年以來一直是名譽社員。這是在他為斯科蒂塔(Scolty Tower) 開幕之後發出的邀請，這是一個俯瞰班科里(Banchory) 鎮的地標，由扶輪社修復。該小組正在為進一步的翻修籌集資金。「我們希望這個修復專案能在明年完成，屆時我們很想邀請查爾斯國王來參加此一盛會，」莉莉說。

6 月，戴門特安排當時的國際扶輪社長梅塔在盧安達舉行的大英國協政府首腦會議上私下面謁查爾斯。梅塔頒發扶輪榮譽獎給查爾斯。他指出，扶輪和查爾斯共同致力於保護環境。

去年 11 月在格拉斯哥舉



上：人們在蘇格蘭巴爾莫勒爾(Balmoral) 城堡門口留下鮮花和弔唁禮品，以表懷念女王。下排左：當時的查爾斯王子參觀了印度新德里郊區的一個小兒麻痺疫苗接種站。下排右：愛丁堡巴爾莫勒爾酒店上方的鐘樓降半旗致哀。

行的聯合國氣候峰會 COP26 期間，梅塔強調了紅樹林在減緩和適應氣候變化方面的關鍵作用。

「查爾斯三世國王對這件事非常感興趣，」戴門特說。

扶輪一直是王子信託基金的熱心支持者，該信託基金由查爾斯於 1976 年創立，旨在為缺乏機會的年輕人帶來實際改善。

除了查爾斯之外，蘇格蘭埃爾金(Elgin) 扶輪社名譽社員安妮公主也在多倫多舉行的 2018 年國際扶輪年會上致詞，讓全球

對扶輪的工作有了認識，並激勵了與會者。

瓊斯希望查爾斯國王任內能進一步加強扶輪與王室的聯繫。「我確實希望查爾斯三世國王繼續支持他和伊莉莎白二世女王陛下在歷史上推進的人道主義事業。鑒於查爾斯國王長期以來一直是環境事業的倡導者，我們預計扶輪支持環境的工作可能與他的一致，如獲支持，我們深感榮幸。」

撰文：Dave King



馬可·狄托里
義大利薩薩里
扶青社

薩丁尼亞的撫慰美食

無論你要供應的是受喜愛的原味鷹嘴豆煎餅或是添加香腸或蔬菜，都要趁熱端上桌

義大利薩丁尼亞島的人在接待訪客時，都會堅持要他們試試鷹嘴豆煎餅 (fainè)。這是把鷹嘴豆泥用油煎成餅或放在烤箱裡烤成酥脆薄餅，是當地針對 farinata di ceci (鷹嘴豆煎餅) 的變化，後者是數百年前源自於熱那亞的食物。薩薩里 (Sassari) 扶青社社員馬可·狄托里 (Marco Dettori) 解釋說，它是薩丁尼亞最受喜愛的食物之一，但不是每個人都熟悉這道菜，即使在義大利國內。

人們一般在薩丁尼亞較涼爽的季節——從秋末到初春——吃這種煎餅。主修法律的狄托里說：「它端上桌時會放在非常熱的盤子上。你會想要在比較涼的季節再吃再享用。你不會想在夏天吃。」雖然在家自製這種鷹嘴豆煎餅很簡單，狄托里喜歡在週末去餐廳，和朋友分享這道菜，因為製作時間要很久。

做法：把水加入鷹嘴豆粉中，攪置幾小時。加入初榨橄欖油、鹽、胡椒，及任何你選擇的配料，然後放在烤箱裡便可烤成美味薄餅。狄托里說：「做起來真的很簡單。」

吃法：鷹嘴豆煎餅常常切成三角形，像比薩吃法一樣。你可以用手拿著吃或用刀叉——兩者都同樣可接受。把這道菜當開胃菜分享，或是當作單獨的一餐。

混搭：要增加更多味道，當地人喜歡加入各種肉類、蔬菜，及香料。狄托里說：「我最喜歡的是加香腸。」洋蔥及迷迭香也是廣受歡迎的配料，比較少見的會在上頭放紅蘿蔔切片。

撰文：Eva Remijan-Toba
繪圖：Alice Pattullo



發揮想像力（四） Just Imagine

派崔克·寇曼博士 (Dr. Patrick Coleman) —— 南非網路扶輪社 (D9400)

台北大安社前社長 鍾鶴松 PP Harrison 譯

頭腦的健康

我閱讀了由凱亞堅因 (Khyan Jain, 健康養生專欄作家) 寫的一篇在五天當中的每日過程, 活動中我們如何扼殺腦細胞的有趣文章。出乎一般人的想法。它不是有關手機、暴飲暴食或是甜食。也不是包括觀看「電視真人秀」(雖然對於這一點我可能有些不同的意見。)

為了要養護我的腦細胞, 我繼續閱讀這類的書, 以確定我不會像某些政治人物似乎常遭遇的同樣情況。好了...那也許是政治方面的失誤, 但是頭腦的健康卻是一件嚴重的事情而我們那些領導階層的人需要關心這方面的警告。

良好的使用頭腦習慣能夠幫助您促進認知的能力與記憶力。因此我們要充分的理由可說, 不好的習慣會增加壓力, 而最後導致於大量腦細胞的破壞。所以, 為了比較頭腦的健康, 捨棄那些不好的習慣。

1. 〈全由我自己來〉聽起來很妙, 當席琳狄翁 (Celine Dion, 名歌手) 唱起時, 但是...

社交的隔離感就成為每一個社交媒體的交談話題。然而, 對於頭腦的健康, 社交人脈的連結卻是極為重要。社交的煩躁或畏懼是在消耗您的頭腦健康。如果我們可以承受大約兩年的社交隔離, 也就是那些維持肢體隔離而依然保有社交的連結, 那就難能可貴了。不喜社交的行為能夠改變您的頭腦, 能夠降低您的智力而會使您陷於藥物濫用的高度風險。

根據詹姆斯金思蘭 (James Kingsland, 醫學作家) 於 2020 年 2 月 18 日的一篇文章, 科學家以核磁共振掃描評量 672 位年齡 45 歲的男女, 而他們的研究員從這些男子 3 歲的時候就已經很密切地研究。參加者有一部分是但尼丁研究組 (Dunedin Study, 紐西蘭大學在健康與發展研究組) 的成員, 這個研究組追蹤出生在 1970 年早期紐西蘭但尼丁超過 1,000 人之多。研究員根據這些人的父母, 看護人以及老師的報告, 將參加者分類為展現生命過程的堅定者, 排斥社會者以及以崇尚行動者。

感謝您, 袁征 (Eric S. Yuan, 美籍華人企業家, Zoom 影片會議軟體公司的創始人) 創立 Zoom! 由於您, 我們大家精神上都比较健康!

用下列方法擊敗孤獨:

- 自我約定每天與一位陌生人交談。
- 每天走出家門至少三十分鐘。
- 不在網路購物而在當地的商店買日常用品。
- 已經有數月沒有與一個朋友說話了, 打電話給他。

還有其他破解孤獨的方法!

2. 副業

副業的文化五花八門。以目前這樣的經濟體制下, 您需要一種副業, 以便儲蓄一些額外的金錢, 但是長時間的工作會快速地減損您的頭腦健康。

過度工作會使您荷包滿滿卻使頭腦老化。用腦過度會減低認知力，因為它老化得更快。

3. 場所！場所！場所！

您的腦霧 (Brain Fog) 也許是由於您所處環境帶來的後果。生活在重污染的環境會對您的頭腦引起不可恢復正常的傷害。嚴格而言，空氣污染會增加罹患阿茲海默症 (Alzheimer) 與失智症 (Dementia) 的風險。認知能力的減退與行為的變化是空氣污染所造成的普遍影響。

怎麼辦？多運動，或買一部空氣淨化器也許有所幫助。

4. 早餐

對於那些想要上晚班的人，間歇性的禁食是稀鬆平常的事。但是遲緩吃早餐到禁食的循環就成為一種常態。有些人甚至選擇連早餐也不吃，就以大量的午餐開始他們的一天。

不吃早餐會改變您的短期記憶力並且減少專注力，導致衰弱的認知能力，緩慢的反應以及容易動怒。

這些是不吃早餐所產生的一般的副作用。不吃早餐會影響您的情緒以及生產力。

5. 水是活命的泉源——也可說是有了一個健康的頭腦！

水對於頭腦的健康非常重要。甚至僅有1%的脫水就會引起減少您5%的認知能力。頭腦脫水2%就會發生腦霧也會減低精神的清醒。長期的脫水會萎縮您頭腦細胞。

午後的疲勞是一種脫水的症狀。只要多喝點水，就可增加工作的效能。整天啜飲點水以保護您的頭腦，避免脫水的損害影響。

如果我們大家都較能照顧我們的頭腦，就能夠想像我們扶輪社如何能夠改善我們的社區！因此，照顧好您的頭腦，設法接觸人們，充分休息，管理好您的環境，吃得好以及保持水分充分的補給。

The article was originally published in Rotary Africa/
www.rotaryafrica.com

說文解字

正音 (四)



台中大屯社
陳怡德 PP Computer

窰 ㄩㄠ 音「蔭」

1. 地下室。如：地窰。
2. 深藏；久藏。如：窰酒於室。
3. 陷害。如：跌窰。
4. 忍住。如：窰氣。

箎 ㄉㄧˊ 音「池」

樂器名。吹奏樂器。竹製。單管橫吹。



簋 ㄍㄨㄟˋ 音「鬼」

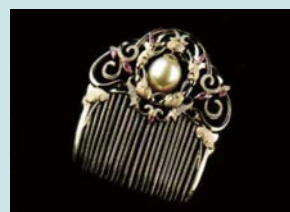
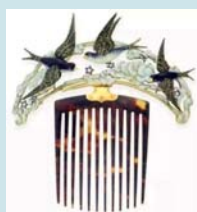
器物名。古代祭祀或宴享時盛黍稷用的器皿。形狀不一，一般為圓腹、口大、圈足，左右有耳。



篦 ㄅㄧˋ 音「必」

古代整理頭髮的細齒梳子。也可插在髮上作為裝飾。

如：雲篦。



終止種族主義，建立和平

撰文：傑佛瑞·迪索 (Geoffrey Diesel) 和凱西·多爾蒂 (Kathy Doherty)，
種族平等計畫的聯合創始人

譯者：台北南隆社 黃文玥 PP Wen Yue



原文發表於 2022 年 9 月 20 日 Rotary Voice，<https://blog.rotary.org/2022/09/20/ending-racism-building-peace/#more-13747>

我們兩人在北美和平促進者的就職隊伍中以扶輪和平研究員的身分相遇。我們承諾在積極和平的框架下為扶輪體系提供培訓、教育和支持。該倡議源於扶輪社及經濟與和平研究所 (IEP) 的策略合作夥伴關係，該研究所是一個致力於衡量積極和平的全球智庫，該機構宗旨目標為「維護和平社會的態度、機構和結構」。

在多元、平等及包容 (DEI) 方面所做的工作。2022 年，該工作小組加強了扶輪社 2019 年的 DEI 聲明，支持對多樣性、公平性做出更全面的承諾和包容。此外，扶輪正在使用 IEP 的八個積極和平支柱框架（註）來促進所有種族、宗教、性別和能力的人的平等。這是通過社區服務計畫來完成的，這些計畫應用扶輪的焦點領域來加強這些支柱。

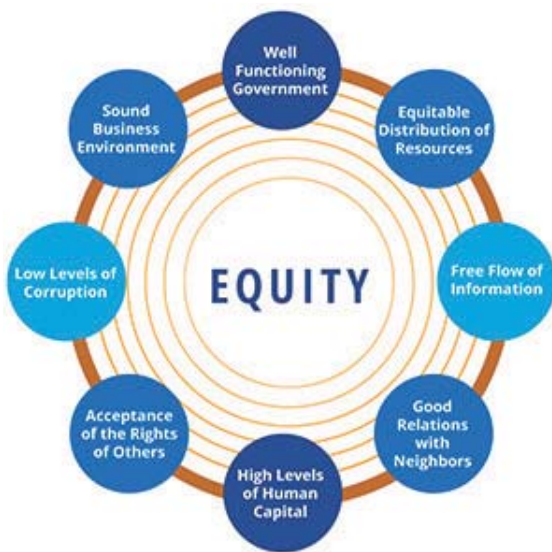
八個支柱必須既單獨地又協同地發揮作用，以有效地維持積極的和平。種族主義是一種暴力形式，表現為直接暴力和結構性暴力。我們認為，實現種族平等需要對所有八個支柱作出持續的承諾。為了說明我們如何將接受他人權利的支柱應用於種族主義，種族平等項目開發了一個訊息示意圖，展示了我們對美國 (REP 所在) 種族不平等影響的研究。

我們對美國黑人和白人之間差異的研究，使我們進一步審視了、我們的制度及其與這些不平等的關係。由於重點領域和積極和平的八個支柱對於建立和平至關重要，我們深入研究了這些模型如何更好地與 DEI 和建設和平相結合以解決種族主義問題。

例如：多樣化的真正含義是什麼？不僅在種族上，但在種族上，性別、階級和能力等議題類別當中，我們是否不僅在我們的扶輪社交圈，而且在我們本地和全球的整個社區中創造了一種真正的歸屬感？我們是否將受我們服務計畫影響的社區納入決策過程？我們是在真正促進公平，還是將我們社區的成員被推移到邊緣？如果是這樣，我們如何打破現狀，為那些被邊緣化的人創造機會和平等？

實現種族平等，離不開積極和平的概念和實施。那麼扶輪社如何影響這一點呢？這是一項艱鉅的工作，但這是我們的工作。

我們可以從變得更加知情並採取行動結束



接受他人權利應用於種族主義及種族平等示意圖

美國的和平推動者已經在解決這個國家的種族主義問題，但 2020 年喬治·弗洛伊德 (George Floyd) 的案件成為進一步行動的催化劑。同年 10 月，我們共同創立了種族平等項目 REP，這是一個由北美和平推動者組成的小組委員會，致力於研究如何通過反種族主義創造一個更加和平的社會。

「終止種族主義。建立和平」是今年 9 月 21 日聯合國國際和平日的重點。我們感謝國際扶輪在 2020 年 9 月成立了一個 DEI 工作小組，

種族主義開始，美國擴展基金會與協作組織指出：「解決公平問題需要瞭解我們社會中結果差異的根本原因。」為了要改變某事，我們需要瞭解它。

讓我們提出更多問題，並考慮結構性種族主義對我們社區的影響。讓我們把它變成一個終生的學習過程，成為我們在扶輪社服務的核心，為所有人創造更公平的機會和成果。

Geoffrey Diesel 和 Kathy Doherty 在泰國曼谷的朱拉隆功大學完成了他們的扶輪和平大使獎學金學位。他們和種族平等計畫團隊與許多扶輪社合作，在各個層面提供有關積極和平和種族正義的培訓和演講，包括社長當選人訓練會、國際扶輪 DEI 工作小組聆聽之旅和有毒品危害等培訓扶輪社高級領導人。

要瞭解有關積極和平的更多信息，請參加扶輪積極和平學院課程。

註：經濟與和平研究所 (IEP) 所推行的積極和平指數 (PPI) 衡量了 163 個國家的社會復原力水平，覆蓋了世界人口的 99.7%。為了構建 PPI，IEP 分析了 24,700 多個不同的數據系列指數和態度調查變量，並結合當前對暴力衝突、復原力與和平的驅動因素的思考。結果是與和平社會相關的因素的八部分分類。

這八個領域，被稱為積極和平的支柱，來自與內部和平最相關的數據集，由全球和平指數衡量，該指數將和平定義為「沒有暴力或對暴力的恐懼」。PPI 使用三個指標衡量八個支柱。這些指標代表了最好的全球可比數據，與和平水平具有最強的統計顯著性關係。

構成積極和平的八個關鍵因素或支柱是：

運作良好的政府：

良好的政府提供高質量的公共和公務員服務，產生信任和參與，展示政治穩定並維護法治。

良好的商業環境：

經濟條件的強度以及支持私營部門運營的正規機構。商業競爭力和經濟生產力都與最和平的國家相關聯，並且是穩健商業環境的關鍵。

資源的公平分配：

和平國家傾向於確保公平獲得教育、衛生等資源，並在較小程度上確保收入分配的公平。

接受他人的權利：

和平國家執行保障基本人權和自由的正式法律以及與公民行為相關的非正式社會和文化規範。

與鄰國的良好關係：

與其他國家或一個國家內的種族、宗教和文化團體之間的和諧關係對於和平至關重要。具有積極內外關係的國家更和平，政治上更穩定，政府運作更好，區域一體化，有組織的內部衝突水平較低。

訊息的自由流通：

自由和獨立的媒體傳播信息的方式可以帶來更多的知識，並幫助個人、企業和公民社會做出更好的決策。這會在危機時期帶來更好的結果和更理性的反應。

高水準的人力資本：

熟練的人力資本基礎反映了社會教育公民和促進知識發展的程度，從而提高了經濟生產力、對年輕人的關懷、政治參與和社會資本。

腐敗程度低：

程度高的社會中，資源分配效率低下，往往導致基本服務缺乏資金，這反過來又會導致不滿和內亂。低腐敗可以增強對機構的信心和信任，並提高企業的效率 and 國家的競爭力。

IEP 沒有具體規定每個支柱應該採取哪些干預措施，因為這些在很大程度上取決於特定國家的文化規範和發展路徑。在一個國家適合的東西在另一個國家可能不適合。本研究與其他和平研究的不同之處在於，它的框架是根據經驗得出的。選擇用於衡量每個支柱的指標是基於對和平具有最強統計顯著性的因素，因此形成了一個整體和經驗框架。

PPI 是定義和衡量和平積極品質的最全面的全球量化方法。這套工作為和平的發展和改善提供了一個可行的平台。它還可以幫助改善社會因素，包括治理和經濟發展以及和平。它是為數不多的能夠確定創造和維持和平社會的積極因素的整體和實證研究之一。

以上資料取材自：經濟和平研究所與和平學院網頁，人類和平願景相關內容。

<https://www.visionofhumanity.org/the-eight-pillars-of-positive-peace/>

11 月活動

表揚勇氣

活動：英雄旗幟

主辦：德拉瓦州路易斯－里霍博斯比奇 (Lewes-Rehoboth) 社

受惠者：當地和國際專案

日期：10 月 30 日至 11 月 13 日

在為期兩週的時間，數百面美國國旗將矗立在亨洛彭角 (Cape Henlopen) 學區辦公室外。透過扶輪社募集到的贊助費，每面旗幟都向一位退伍軍人、醫療保健工作者、教師或其他英雄致敬，它的桿子上裝飾著一個獎章。11 月 11 日退伍軍人節的儀式包括青少年 ROTC 旗隊，當地政治家和其他社區領袖。

三倍的酒量

活動：蠻荒西部啤酒節

主辦：德克薩斯州凱蒂 (Katy) 社

受惠者：當地和國際專案

日期：11 月 3-5 日

颶風德克薩斯水上樂園這個為期 3 天的節日，於週四晚上以 K-Town Throwdown 揭開序幕，其特色包括啤酒、食品卡車和音樂。週五晚上將舉行一次較小的獨家品嚐活動，然後是活動頂點——週六的啤酒節，人們可以從 80 家釀酒商的 500 多種精釀啤酒中進行選擇。

假日起動器

活動：耶誕節藝術和手工藝品展

主辦：安大略省斯特拉特福 (Stratford) 社

受惠者：當地專案

日期：11 月 11-13 日

與其在最後一刻爭先恐後地尋找節日禮物，不如在娛樂中心這個以耶誕節為主題的藝術和手工藝品展上儘早開始購物。該活動號稱有 100 多家供應獨特而精美商品的供應商，還帶有些許節日氣氛，以激發購物者將一些採購項目從他們的名單上劃掉。

土耳其買一送一

活動：土耳其 5 公里慢跑和火雞射擊比賽

主辦：佛羅里達州拉貝爾 (LaBelle) 社

受惠者：當地專案和根除小兒麻痺

日期：11 月 12 日

這項活動在拉蓓 (LaBelle) 的一個公園舉行，從 5 公里跑步和 1 公里跑步或步行開始。之後，參與者被邀請向標有十字準線的紙質標靶射擊。前 100 名登記的跑步者將獲得一件襯衫，射擊比賽獲勝者將獲得當地超市的感恩節火雞兌換券。



PHOTOGRAPH: GETTY IMAGES

鋪開藍色地毯

活動：市長舞會

主辦：佛羅里達州博卡拉頓市中心 (Boca Raton Downtown) 社

受惠者：聚焦健康和保健的當地專案

日期：11 月 12 日

在第七年，這個黑領帶的晚會已成為該扶輪社的招牌募款活動，活動中鋪了一塊藍色地毯來代表扶輪。今年的活動以熱帶天堂為主題，包括優雅的招待會、晚餐、有現場樂隊伴奏的舞會、無聲拍賣，以及該扶輪社每年向博卡拉頓的模範個人和組織頒發獎項。

賺取甜點

活動：朝聖者派跑步

主辦：伊利諾伊州拉格蘭奇 (La Grange) 社

受惠者：當地專案

日期：11 月 24 日

這個 5 公里跑步是 22 年來每年 11 月的傳統，歡迎認真的跑步者以及希望在感恩節大餐與早晨鍛煉之間取得平衡的人們來參加。籌辦者們預計有超過 3,000 人穿過拉格蘭奇的街道或透過網路線上參與。為了改變節奏，激勵跑者衝過終點線的甜點派今年已改為 12 英寸冷凍奶酪披薩，供所有親自登記的人享用。

國際扶輪 3461 地區 雙十路跑

台中向上社 陳敬達 PP Alan

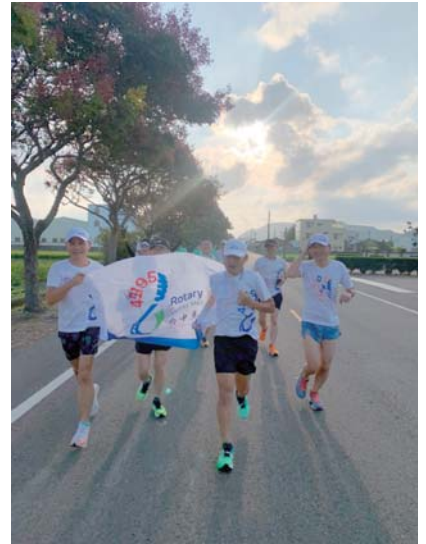


3461 地區總監楊迺津 DG Dentist、地區總監當選人楊金振 DGE Tony、地區馬拉松委員會主委台中港都社 Steel 為了 2223 想像扶輪夢想起飛的扶輪社友規劃了一個創意十足、熱情洋溢的雙十國慶扶輪愛跑的超級跑團活動，超過 300 位 3461 地區的扶輪社友與小扶輪、

寶眷們一起跑了雙十節 10.10 公里，我們一起用腳跑出 GPS 地圖上的雙十國慶圖騰。3461 地區團隊跟著總監 DG Dentist，我們是做大事的團隊！

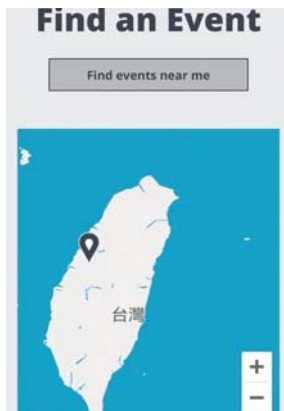
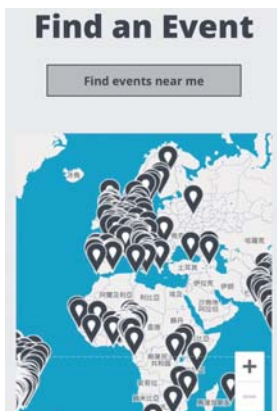
地區馬拉松主委 Steel 與地區馬拉松團隊是一個充滿創意、熱情洋溢、又帶著一點點





浪漫的團隊，超級澎湃的補給與早餐創下馬拉松界的新里程碑，台中馬拉松社的 Hospi 說：「扶輪愛跑海線跑團都被你們跑成海鮮跑團

了。」地區馬拉松扶輪愛跑活動在國際扶輪官網的 End Polio 官網上正式登錄，我們讓社區的民眾認識健康活力的扶輪，讓社區民眾瞭解行善天下的扶輪，推廣扶輪在世界根除小兒麻痺的投入與努力。全世界的扶輪社友也看得到 3461 地區的扶輪愛跑為 End Polio 對當地社區推廣的努力。地區扶輪愛跑雙十國慶扶輪大團練活動大成功，讚！



地區馬拉松團隊：主委台中港都社 Steel、副主委：台中中興社 Camel、台中港都社 Wesley、豐原中央社 Megane、台中文心社 Lexus、台中馬拉松社 Kitchen、台中西濱社 Wurth、台中文心社 Grance、台中馬拉松社 Kitty、大甲社 Lagis、台中中興社 Terry、台中向上社 Alan。



地區扶輪少年服務團 領導人訓練研習會 IDLTM

台中市政社 李世偉 PP Carrier



9月17日於新民中學舉辦扶少團講習會，主辦社大肚社社長高大富 Rich 致詞表示，透過此次研習會，讓各團瞭解扶少團原由，並分享運作經驗上的交流，讓接下來的年度裡，在團務上的推動能夠給予參考。楊迺津 DG Dentist 致詞時，鼓勵團員幹部勇於承擔責任，感受付出後的榮譽感，學習到領導與被領導。



專題演講邀請到台中東南扶青社羅政揚 PP Kidd，並也是台中東昇社社友，主題：扶輪與扶少，團員們在扶少團將可以學到 1. 培養領導技巧與完整的人格特質。2. 表現出樂於幫助與尊重他人的氣度。3. 瞭解個人責任與努力工作的價值方向。4. 促進國際瞭解與親善之目標。從別人的需要，找到自我的價值，每年要完成兩項目標：1. 為促進國際瞭解。2. 為社區服務工作。藉由完成計畫，獲得「領導能力」及「親善友誼」的機會。第二位主講人 Mr.T 主題：活出心中的超人「2013 年 SUPER 教師獎首獎」，改變不是一件簡單的事，但因為值得，所以我們選擇擁抱改變。

分組討論時，輔導社與學校老師為同一組，由兩位講師大甲中央社 Richard 分享扶少

團團務指導、台中東友社 IPP Pharma 分享扶少團團務指導引言，全世界各地的扶輪少年服務團都是由當地的扶輪社支持成立，並遵循共同的準則運作，成員由 12 歲至 18 歲青少年組成，團員也被稱為「Interactor」。成立於 1962 年 11 月 5 日，台灣因為升學因素，團員的團齡約兩年，每年的 9 月開學是招生的季節，有的輔導社還會到校一起招生團員，所以輔導社與指導老師要多費心在輔導工作上，講習會的參與更為重要，目前地區有 22 團，第一團為台中女中台中東南扶輪少年服務團，唯一社區型的扶少團是大肚扶輪少年服務團，本社輔導的是豐原高商台中市政扶輪少年服務團，2020-21 年度成立，還在熟悉中，會參考各輔導社輔導經驗，調整出合適的輔導方案，也與學校的陳老師取得共識，例會時安排社友輪值出席，給予陪伴與關心，讓團員們感受扶輪大家庭的溫馨，就在歡樂有趣的講習會與團員們相處，期待活動中再相會。



2022 扶輪公益路跑

3481 地區 2022-23 年度公益路跑委員會主委
新北市大台北社 黃建旺 PP Mike



2022 年 9 月 18 日的清晨換上今年最 in 的扶輪主題紫色跑衣，穿上白色的跑鞋繫緊鞋帶出門參加 2022-23 年扶輪萬人公益路跑，外面雲層灰色厚實還下著綿綿細雨，一點都不像是氣象局預報中的好天氣，我心裡這樣嘀咕著——但仍然心繫籌備單位所叮囑起跑點上種種的工作；諸如負責召集舉地區紫色大旗的 AG CH 是否跟社長志工們就位，會不會因為雨天的關係而影響到社友跑者們的出席率，結果想著同時沿著仁愛路四段往北行，卻發現許多穿著同樣紫色想像扶輪的跑衣的女女男男、老老少少從大街小巷穿梭趕路，有的悠閒地騎

著 YouBike，有的熱情的在人行道慢跑著，有的人坐計程車見到路上有穿著紫色跑衣落單攔不到車的人，便熱情邀請他們一起共乘一同往總統府前廣場起跑點集結，充分展現出扶輪多元、平等及包容的共同理念與價值觀為了相同目標所展現的行動力。

鳴槍起跑台上的 Truss 被聚光燈照耀著印有大大 2022 扶輪公益路跑及主辦單位：HOC 及台北、新北、宜蘭、花蓮 3521、3522、3523、3481、3482、3490 六個扶輪地區的扶輪徽與 Rotary 顯得光芒四射照耀台下每一位參與者炙熱溫暖的心，視線暫留在 HOC 主委謝





三連 PRID Jackson 及總監班長邱文麗 DG Wendy 身著紫色跑衣搭配白色百摺短裙在人群中顯得格外耀眼，一眼便見到她與其他地區 5 位總監們、北市府最挺扶輪路跑活動的民政局藍局長與體育局李局長和貴賓們和六地區的路跑主委都已經在貴賓帳篷中彼此熱烈寒暄問候，而此時的集結廣場上六個地區集合區六面不同顏色的大旗已經布滿並充滿彼此濃濃較勁意味，廣場上也站滿許多不畏風雨、精神抖擻、相互招呼、彎腰伸展的社友、寶眷，從小自襁褓中大到銀髮長輩與今年 8 月底初來乍到睽違兩年後復辦的外國交換學生們、許多社友公司團體同

仁同事、所有參加的朋友們、各地區的社友們自主地移動至自己的地區集結，非常有自律的形成各地區的起跑隊形，而此次視障跑者與陪跑員也熱情響應此次為公益而跑活動，大會貼心地將他們安排在起跑隊伍的第一排，另外在起跑拱門的最前端有身障朋友駕駛的 50 台手搖車，個個精神飽滿駐立在風雨中蓄勢待發，這些身障朋友與視障朋友們，儘管自身的身體或許有些不便卻依然不因天候時大時小的雨勢阻擾，堅持走向戶外迎向陽光，把握住親身路跑採取行動奉獻公益的機會，筆者深深覺得他們是此次公益路跑實際參與的最佳代表。



在主持人鏗鏘有力的介紹中：HOC 主委 Jackson 感謝台北市政府從 2020-21 年度以來持續支持國際扶輪年會在台北所做的相關協助與支持，並期待 2026 年前以國際扶輪公益路跑的方式，聚集所有台灣扶輪社友的力量持續付出行動與愛心，為 2026 國際扶輪年會在台北盡一分台北國際年會東道主的心意。3481 地區 DG Wendy 說到這屆路跑遇到這種特別的天氣，我們特別的喜歡，我們等一下要一路跑到天晴，扶輪 GoGoGo！藍局長在致詞中也特別感謝全球最大的社團：國際扶輪對社會、社區，及人道所做出的努力與奉獻。接著上場的是 4 位教練帶領大家做暖身操，幫助大家暖暖身拉拉筋以便讓大家在路跑路上跑得更健康順利。精彩的時刻終於來臨，在 HOC 主委及六位總監及市府藍局長的帶領與司儀號召所有參與路跑者倒數…5、4、3、2、1 砰！依序由手搖車啟航後面跟著倆倆一組的視障與陪跑者邁開大步自信地往前奔跑著，那緩緩落在他們堅毅面容與硬挺身軀上的雨滴像是上天看見他們的努力不懈為人們洗滌心靈所做的最好的回饋。我們看見一條紫色的扶輪長人龍氣勢磅礴緩緩地、歡喜地，每個人臉上掛滿了幸福的笑容，或走、或跑或跳往鳴槍台用力的揮手，像是要把瞬間的感動藉著揮舞的手傳遞給台上所有的人，表達感謝籌備團隊歷經 9 個月在幕後

跨地區不分彼此的互助合作才能夠呈現今天台灣扶輪這將近 12,000 人的參與，也是疫情發生以來人與人之間最有溫度的距離，彼此都深刻感受到彼此那分扶輪親善行善的心意。

扶輪人在仁愛林蔭大道上奔跑，大會貼心的在幸安國小站設置了加水補給站，為了環保減塑愛地球大會不提供瓶裝水，改為紙箱礦泉水為跑者加水並提供補充能量的餅乾食品，我們想像的扶輪路跑帶來的是歡笑與行善，絕不增加環境與人員的負擔。最令大家感動萬分的是六個地區的總監與路跑委員會成員事先精心策劃為了幫自己地區社友們和所有參加路跑的朋友加油打氣，還分別在六個路口設立並召集最熱情洋溢、最具創意的加油團，分別有兔寶寶、唐老鴨、熊讚、跳跳虎、非洲捲髮型男團與 DG Wendy 可愛米奇組合的超想像加油團，為社友加油、拍照，藉由相互歡呼中彼此用眼神傳遞最真摯的加油打氣，展現扶輪人最親善活潑的一面。

一路跑到終點是台北市府前廣場遠遠就看到接二連三的扶輪大氣球矗立在會場正中央，彷彿像個展臂歡迎跑者們凱旋回到終點站的扶輪巨人，為完賽的跑者增添許多扶輪嘉年華幸福的氛圍。六個地區三個三個面對面而望，每個路跑主委與委員們使出渾身絕技與心思為服務自己地區的自己人獻上最貼心的茶點咖啡、





香蕉、糖果，期望能達到慰勞跑者們的辛勞。舞台上活力的歌聲引起台下觀眾的注意力，場子頓時熱鬧了起來，接著活力啦啦隊出場揭開了精彩節目的序幕，舞台上的熱情未退時，緊接而來的是摸彩，今年路跑獎項超級豐富除了兩種樂透獎時尚運動水壺跟馬拉松運動襪外還有每個地區總監提供一支 iPhone13 及 HOC 主委也提供一支供全體參賽摸彩用，總共七支蘋果手機，可以算是歷年路跑活動以來最具有想像力的獎項，接下來代表各地區表演的節目更是精銳盡出，3521 地區華山社的經典爵士讓台下的觀眾們沉浸在悠揚的 Jazz 樂曲中，心

情是輕鬆自在的；表演完後，地區總監李澤汝 DG Joni 頒發證書給由一群身障勇士所剛成立的台北長輪社，看著台上的扶輪新血夥伴，內心感到無比的敬佩與高興，這個社親手服務所做的服務計畫應該更令人感動。緊接著 3522 地區臺北市內湖社的舞動青春組曲感染了整場觀眾一起動起來，每個人想像自己像是回到 18 年華青春洋溢的少男少女。輪到 3523 地區台北龍穎社所帶來的蘭庭集序，當古典與現代相遇卻毫無違和感，搭配面貌姣好身材曼妙的女社友們雙手撥弄著古箏、瀟灑拉著二胡、左右手上下舞動彈奏琵琶，演奏出曼妙新潮與典雅的舞曲，生動活潑雅俗共賞獲得台下滿堂喝采與熱烈的掌聲；隨即地區總監黃培輝 DG PH 代表致贈善款給尼泊爾國際義診團購買行動式超音波設備做義診醫療時使用。

此次 2022 扶輪公益路跑大會特別邀請因為新冠疫情停辦兩年，今年在各地區青少年交換委員會與衛福部攜手以專案特簽的方式，讓睽違兩年的外國交換生能夠如願如期的進來台灣交換，同時也讓台灣的交換生能夠順利地到世界各地擔任親善大使，大會特別邀請台北所



有的 inbound 學生來共襄善舉，並請他們攜帶自己國家的國旗按照國別請他們上台一一介紹給所有的觀眾們，也為大家留影，讓他們事後將活動照片傳回家鄉跟原生家人分享時可以認識台灣扶輪，真正讓這次的扶輪公益路跑活動變成名符其實的國際性活動。

節目越到尾聲越是精采有如倒吃甘蔗一般，由 3482 地區台北亞東社帶來的：生生不息，一開場那獅子王高亢的樂聲吸引了所有的耳朵，社友舞者靈活快步的肢體語言讓台下的觀眾有欣賞歌舞劇的感受，後段藉著 imagine 的音樂，所有團員利用道具與人員排列出今年想像扶輪 imagine 的主題，充分發揮扶輪的創意並獲得滿堂喝采。地區總監徐錕柏 DG Louis 也將路跑盈餘的善款捐贈給中華民國癌友新生命協會，期望能對癌症朋友們有些許的幫助。節目高潮迭起，由 3481 地區合唱團所帶來的〈Light Up Rotary〉輕快悅耳的歌聲感染了所有扶輪人熟悉地跟著哼唱起來，自然快速產生滿場的共鳴，因為光耀扶輪是我們共同的使命與榮耀。表演完後由 DG Wendy 代表致贈善款給財團法人婦女救援基金會，期待幫助婦女免於急難改善生活。節目最後壓軸



由 HOC 合唱團為大家演唱向前行與群星頌組曲，期許並鼓勵大家一起為自身所處的社區與環境做持恆的改變，全賴全體扶輪人一起共同合作發揮想像力親手而為繼續向前行。

最後在此要感謝 3481 地區 DG Wendy 的信任與託付還有十個分區所有的 AG 們激勵社長，認同路跑可行公益又可聯誼社友們的情感，創造一起共同服務的感動回憶，才能讓我們的報名人數從 7 月 26 日的 100 人經過一個星期的努力與鼓勵終於得以在 7 月 31 日報名人數衝到將近 1,800 人報名參賽者與贊助善款（可抵報名費）高達百餘萬元，充分展現出 DG Wendy 所領導 3481 地區的超人團隊參與地區活動的超高向心力，所籌辦的活動本身內容極具意義便富含吸引力，社友對於活動目的若認同更可以產生影響力及渲染力影響身邊周遭的親朋好友們對扶輪的認同與實際參與其中，讓我們對扶輪有更多的想像與懷抱更大的夢想，雖然有時可能會遇到像是日路跑的特別天氣，但我們若堅持並持續努力採取行動下去，終會獲得像今天的雨過天晴與陽光普照，所見到的人們都面帶微笑地告訴大家我們做到了！

扶輪傳承、世代共好！



扶輪重機聯誼會 首次發車聯誼活動心得



2022-23 年度扶輪重機聯誼會會長 台北市仰德社 楊孟欣 PP Terry



感謝地區總監李澤汝 DG Joni 賦予新生命，創立了 3521 重機聯誼會，重機不單只是追求極速的表現，也希望藉此活動同時提倡持

續及規律的運動，鼓勵大家鍛鍊身體、強健體魄，促進聯誼、推廣扶輪。

111 年 8 月 14 日當天我們騎了 106，北





47 繞過黑龍潭、二格頭，都是重機車友們的私人秘道，大家可以在車少安全的行程中親近大自然，培養行車默契；安全是我們第一要務，掌握車隊行車約保持 1.5 台汽車車距，保持「之」字排列的騎乘方法，在平地無坡度處迴轉，如欲拍照或降低車速，示意後方車友先行等作為，如此就能維持基本安全騎乘。

中午於野宴餐廳一同享用豐盛的午餐，能夠與愛好重機的好朋友們一起品嚐美食佳餚，聊聊稍早的騎乘經驗，真的是悠閒又舒適的午



後。重機聯誼會的期望是「在一次一次的活動中，親善彼此友誼、親近大自然及精進騎乘技術。」

謝謝總監蒞臨、騎士與貴賓參與本次的重機首發聯誼活動，也要感謝大家的支持，讓我們一起期待下次的騎乘之旅。



總統接見國際扶輪 3523 地區 領導人暨各社社長



臺北新北投社 林致宇 AG Steven

這天是國際扶輪 3523 地區 2022-23 年度
值得紀念的一天！

因為地區總監黃培輝 DG PH 的一個想
法：「每個人這輩子都只有這一年的時間擔任
社長，如果可以，希望能夠讓這一年的回憶更
加深刻。」

因此，總監 DG PH 指派了地區特別委員
會主委周水美 PP Sweetme，組成籌備小組，並
邀請筆者擔任本次活動的執行長，在國策顧問
陳茂仁 PDG Tony 的協助下，地區總監與各位
領導人及社長，能有機會一同前往總統府拜會
蔡英文總統。在短短的 10 天內，我們接連完
成各項事前任務，包含出席名單確認、流程安



排、拍照梯次規劃等，還好在這過程中，有超
強大的事務長林星煌 PP Printer，以及總監秘
書 Ann 等的大力幫忙，才能讓事情順利成行。





這次，謝謝蔡總統、李大維秘書長及內政部徐國勇部長連袂接見。在蔡總統簡短的致詞中，可以感受到總統對於台灣有許多美好的期許，也十分肯定扶輪社對於公益、對於台灣、甚至對於世界的付出，在疫情期間，對於各項醫療設備、防疫物資的捐贈更是不落人後。後續地區要執行的尼泊爾國際醫療服務計畫與日本的熊本地區簽立成姊妹地區等，也都受到總統的高度肯定，十分期待藉由民間的力量，讓世界可以認識台灣，同時也讓世界可以更加和

平與美好。

而 3523 地區致贈給蔡總統的紀念品是由公共形象看板主委陳柏安 PP Ander 所親手繪製的油畫、以及象徵 3523 地區的地區旗，希望能讓總統感受到我們滿滿的心意。

會後，蔡總統與大家一同前往敞廳，在敞廳的階梯上方則是國父銅像，我們一起在這個充滿意義的地方合影留念，難忘的時刻將會留存在每位社長的心裡，我們要一起繼續創造回憶，讓這個年度精彩可期。



扶輪領導學院台灣分部第 70 期學員訓練會

扶輪領導學院 有你真好

彰化松柏社 施靜儀 PE Jenny



常有人問我：「你為什麼這麼熱愛扶輪？」

我總是毫不猶豫的回答：「因為我有參加扶輪領導學院，我認識了一群如家人般的同學。從他們身上我學到了扶輪的精神所在，讓我樂在扶輪，而且能夠享受著扶輪的美好！」而今，我又再次報名參加，9月17-18日在嘉義鈺通大飯店舉行的扶輪領導學院第70期學員訓練會課程！

回嘉真好

上課前一個晚上，心想著明天就要去參加扶輪領導學院第70期學員訓練會，就如同小時候想著明天要去遠足心情一樣，竟然開心到睡不著！上課當天一大早起床，趕搭早班的車子前往嘉義上課。一進入會場，負責承辦這次訓練會的嘉義社社友們，忙著招呼大家簽到並發放上課資料，還非常貼心為學員們準備早餐，走進教室印入眼簾的是美輪美奐的教室布置，聽說這是上課前一個晚上，由 RLI 校長李世定 PDG Stan 帶領領導學院團隊前來布



置完成的，希望大家有舒適的上課環境，由此可見 RLI 訓練團隊的用心。抵達教室時，離上課還有一些時間，但是 RLI 校長 Stan 及執行長 PP House 他們早已抵達教室，笑臉迎人的跟大家打招呼，歡迎大家前來上課。

彼此包容 彼此學習

在課程開始前，校長 Stan 有愛的叮嚀大家兩件事情：首先，上課中不可使用手機，希



望可以利用兩天時間，大家好好學習。第二、要發揚中國優良傳統尊師重道的美德，上課前每位學員一定要 Attention，要精神抖擻喊「起立，敬禮，老師好」，及下課時的「謝謝老師」，兩天上課每位學員都非常的配合且遵照校長的指示。

兩天的課程相當的緊湊，講師們準備非常豐富的資料，傾囊相授給我們許多的扶輪知識，讓我們在短短的兩天時間，充分瞭解扶輪的精髓所在，期望大家都能滿載而歸，雖然每節下課只有短短十分鐘休息的時間，一堂接著一堂上課，中午吃飯也只有短短 50 分鐘，用完餐隨即馬上敲鐘上課了，比當年考大學聯考時還要認真呢！但大家都仍然甘之如飴，記得第二天上課時，突如其來 6.8 級的強震，天搖地動情況下，講師們還是非常認真的上課，筆者手機傳來訊息，低頭看一下，馬上就被老師點名上台發言，當時覺得好糗喔！也因此，經過兩天上課的洗禮，讓我學習到什麼是扶輪？扶輪的核心價值是什麼？如何進來學習，出去服務的精神？如何申請服務計畫？如何去尋找全球獎助金合作伙伴？兩天緊湊的課程，採取互動方式的教學，針對不同的主題大家互相腦力激盪，衝撞出不同的火花，分享來自不同地區、不同扶輪社、不同的文化背景，分享彼此的經驗及寶貴的意見，藉此讓同學們更瞭解扶輪深奧及真義，RLI 就像座扶輪知識的大寶山，蘊藏了許多的寶藏，相信這兩天靠著學員們努力地挖掘，相信大家一定是收穫滿滿，滿載而歸！

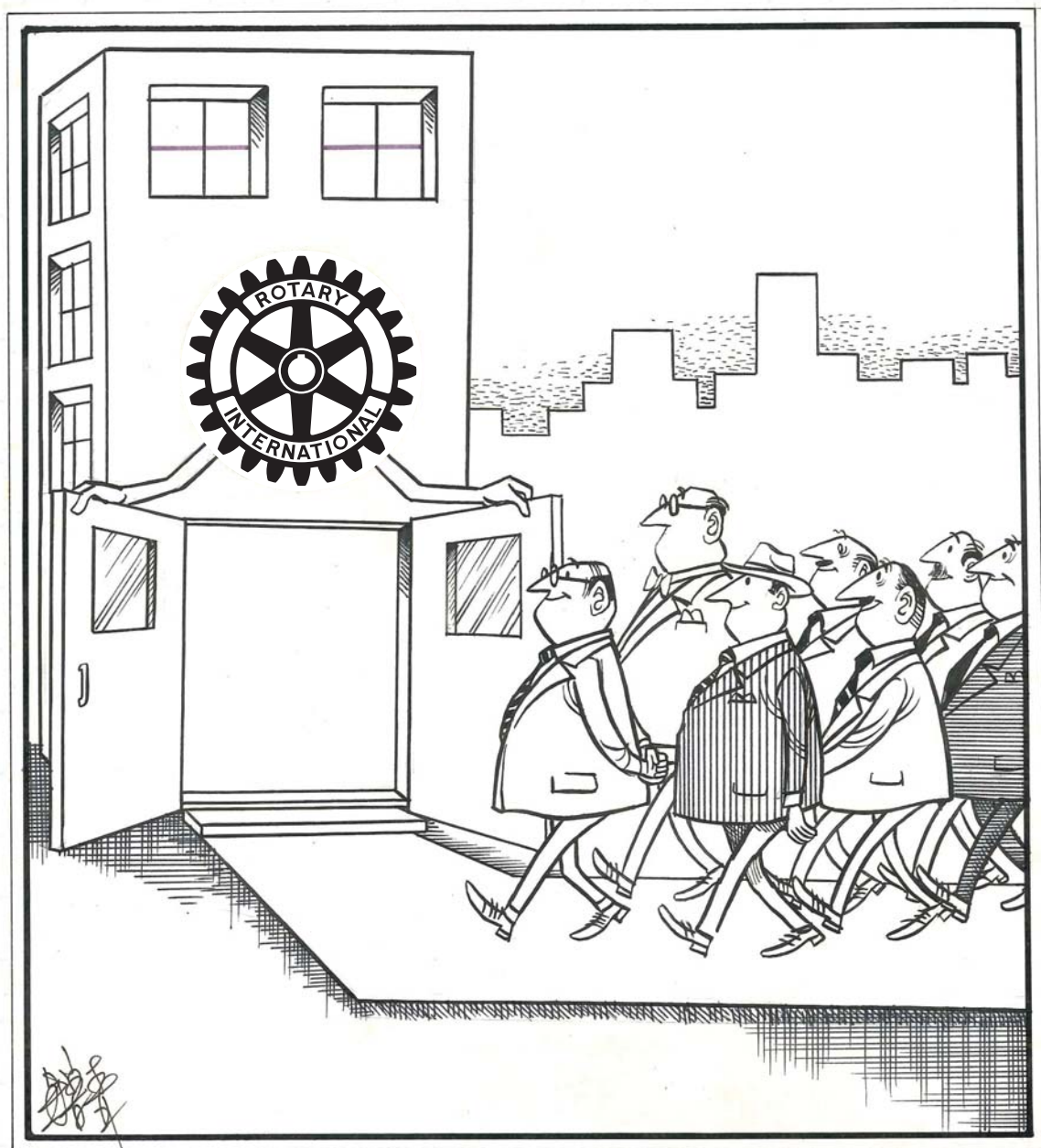


精益求精 邁向新紀元

最近領導學院邁進另一個里程碑，要完成一項重要的任務就是，鼓勵參與訓練課程的學員，上課前一定登錄 RCC 系統並且要拿到 Learning Center 課程學習的三張證書，RLI 會特別頒發金色證書，來表揚完成任務的同學，為了讓學員可以順利拿到學習證書，校長 Stan 特別請託 3470 地區林庚賢 DGN Aaron 來指導大家，校長 Stan 也不厭其煩回覆同學們的問題，親力親為的做事態度，真是令人敬佩！

感謝有您

最後要感謝校長 Stan，授課講師們扶輪知識的傳授，及領導學院執行長 PP House、台南夢時代社 PP Color、3470 地區林宇星 DGE Riding 及 3470 地區 DGN Aaron 全程的陪伴，嘉義社 IPP Jacky 帶領嘉義社全體社友，幫大家準備好吃的點心，還有菜色豐富的便當，讓大家可以茶足飯飽之下安心上課，大家充分發揮了扶輪超我服務的精神，確實值得讓人敬佩與讚賞，最後一提的是難忘的第一天晚上餐敘，嘉義社社友為大家精心安排了溫馨的晚宴，讓大家都度過一個美好的夜晚，消弭了大家一整天上課的辛勞，同時同學們也更加瞭解彼此，在此誠心的感謝主辦單位的用心，由於你們無怨無悔的付出，才使這次訓練會課程圓滿成功，精彩的課程加速了時光流逝的腳步，兩天的課程在愉快歡樂的氣氛下結束了，大家帶著依依不捨的心情，期待下次再相逢！



扶輪之門是開啓的

扶輪，使其他事業及職業領袖們能夠分享友誼並獲得參與服務的機會。

The Door is Always Opened

Open the “door” to everyone. It is also in this way that the delegates from different professions can share friendship and obtain the chance to serve.



台北士林社
蘇一仲 PDG Antonio

人生下一步會怎樣？會嚐到什麼滋味？會遇到什麼樣的人？沒人知道。也因此，讓人生充滿酸甜苦辣的驚喜。

看過人生無數風景的蘇一仲，親自用文筆與畫筆譜出的心靈浮世繪，獻給每一個為人生打拼的你。要與你一起——和過去及未來的酸甜苦辣乾杯！

一字值千金

戰國時期，社會上瀰漫著養士的風潮。當時秦國的丞相呂不韋，養了不同專長的三千門客，他彙集門客的論述，編成二十多萬字的《呂氏春秋》，當作秦國統一天下的經略。

呂不韋將《呂氏春秋》的內容，公布在首都咸陽的城門上，同時懸賞千兩黃金——只要有人能在書中增減任何一字，就賞賜千金。

可是人們因為畏懼呂不韋的權勢，沒有人敢更動一字，從此以後，「一字千金」這個成語，就用來形容非常出色或影響力深遠的文章。不過對我來說，一字千金卻有另外一層涵義，而且代價更高，一字價值高達四百萬。

一九八五年間，我們公司與一家世界知名廠商 A 方合資，在台灣行銷其產品，但因為進口成本操控在對方手上，影響公司獲利甚大，所以簽約時雙方同意加入撤資條款 (Put option)：第一，當公司未達營運目標；第二，因可歸責於 A 方的行為或不行為 (because of A's action or inaction)；第三，通知程序。如果符合上述三個要件，本公司就能撤資。

雙方合作期間，本公司未達營運目標，依約向 A 方撤資，但沒想到當初的保護條款一點用處都沒有。原來撤資條款的第二個要件：「因可歸責於 A 方的行為或不行為」(because of A's action or inaction)，成了契約的重大瑕疵，我方必須舉證，導致公司陷入法律漩渦。

事實上，如果沒有這個畫蛇添足的條文，光以公司未達營運目標這一項，就已構成撤資的要件，事情相當單純。

不過雙方攻防到最後，長痛不如短痛，公司決定壯士斷腕，損失兩千四百多萬台幣結束合約，就為了六個英文單字「because of A's action or inaction」，堪稱一個英文單字代價四百萬元，可謂「一字千金」！

這個慘痛的教訓讓我深刻瞭解，國際貿易領域的專業知識，除了語文外，實務經驗及法律常識都不可或缺，而專家未必能符合這些要件，只有充實自己才能維護權益。

從過去到現在，「專業無邊，經驗無價」的道理從未改變。一字四百萬元的教訓，隨時提醒我：「只一事不留心，便有一事不得其理；只一物未留意，便有一物不得其所。」

國際貿易領域的專業知識，除了語文外，實務經驗及法律常識都不可或缺，而專家未必能符合這些要件，只有充實自己才能維護權益。

一起學習，一起努力

2022-23 社長倡議

台北台美社 呂錦美 PDG May



2022-23 社長倡議

倡議概述：國際扶輪社長珍妮佛·瓊斯 (Jennifer Jones) 設想了這樣一個扶輪——社友透過行動使自己的夢想成為現實，社友各自的扶輪經歷能被充分利用。在 2022-23 年度，瓊斯社長將專注於想像扶輪的四項社長倡議：推進我們對多元、平等及包容 (DEI) 的承諾；營造溫馨的扶輪社體驗；賦予女孩能力；擴大我們的影響力。

一、想像：多元、平等及包容 (DEI)

多元是扶輪社長期以來的核心價值觀和最大優勢之一。瓊斯明白，要確保扶輪文化體現我們多元、平等及包容 (DEI) 的價值觀，還有更多工作要做。扶輪社在 DEI 工作小組的投入和指導下，加強我們對 DEI 的承諾，從而更加注重慶祝每個人的貢獻，促進平等，並創造一種更加歡迎和包容的文化。

珍妮佛·瓊斯社長鼓勵我們每個人盡自己的一份力量，透過以下方式確保扶輪成為一個熱情和包容的社區：

1. 瞭解有關扶輪 DEI 的更多信息，包括瞭解定義以及如何慶祝和尊重我們的差異。
2. 確定 DEI 為何對我們的社及社區很重要，如何使用 DEI 原則幫助我們的社發展壯大。
3. 提高對 DEI 的認識，包括在您的社建立可反映您所在社區人口統計數據的 DEI 委員會。
4. 在社、社區中採取 DEI 行動，例如進行自我教育，學習瞭解社區中代表性不足的群體，以便成為更有知識、更有效的 DEI 倡導者。

二、想像溫馨的扶輪社體驗：舒服與關懷

確保扶輪社環境對所有社友和參與者來說都是熱情、包容和愉快的，扶輪在這方面發揮著重要作用。調查表明，舒服與關懷是社友滿意度的最大驅動力，也是我們留人的最強大工具。這首先需要傾聽，理解社友和參與者希望從他們各自的扶輪參與中收穫什麼。我們經常談到「離職面談」的重要性，以更好地瞭解前社友離開的原因。但為什麼要等他們離開呢？瓊斯社長敦促社領導者從一開始就納入「進入面試」，以瞭解新社友的需求和期望。當然，還要對現有社友進行常規性問卷調查，以確保他們有機會分享各自作為社友的扶輪體驗。

三、女孩賦權

瓊斯社長將延續 RIP Shekhar Mehta 的女孩賦權倡議，從女孩賦權到女性賦權。

四、想像影響力：擴大扶輪的媒體之旅

想像一下在這一年中擴大扶輪影響力，瓊斯社長將訪問 8 個服務計畫，這些計畫分別代表著扶輪七大焦點領域以及根除小兒麻痺症。社長的巡迴訪問將提供扶輪如何產生顯著影響的範例，同時將扶輪介紹給新的觀眾、潛在的合作夥伴和有影響力的人。

(資料來源：<https://my.rotary.org/en/news-media/office-president/presidential-initiatives>)

中醫治療 COVID-19

3501 地區中壢明星社 王元甫 IPDG Medico



2019年12月中國武漢發現不明原因肺炎，並爆發大規模傳播，導致武漢千萬人口城市封城，發現是SARS冠狀病毒SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2)所引起，以別於2002年SARS-CoV-1。之後，散播全球造成大流行，截至2022年9月7日，全球已累計逾6億人確診，超過650萬人死亡，真可謂世紀大災難，目前仍在持續擴散中。

世界衛生組織(WHO)將此疾病定名為COVID-19 (Coronavirus disease 2019)，中文翻譯是「2019冠狀病毒病」。中華民國(台灣)稱其為「嚴重特殊傳染性肺炎」(Severe Pneumonia with Novel Pathogens)，簡稱「武漢肺炎」。中華人民共和國稱之為「新型冠狀病毒肺炎」(Novel Coronavirus Pneumonia)，簡稱「新冠肺炎」(NCP)，後將英文名稱修改為「COVID-19」。

臺灣清冠一號

中華民國(台灣)衛生福利部施行公費「臺灣清冠一號」(黃芩、魚腥草、北板藍根、荊芥、防風、薄荷、桑葉、栝蒌實、厚朴、炙甘草)治療COVID-19，這使得古老中醫的智慧得到政府的重視與肯定。「臺灣清冠一號」係以明朝張時徹所輯《攝生眾妙方》之「荊防敗毒散」為基礎方，加減化裁而成。

中國清肺排毒湯

中華人民共和國使用清肺排毒湯、化濕敗毒湯、宣肺敗毒湯等。清肺排毒湯是由東漢醫家張仲景《傷寒雜病論》的麻杏石甘湯、射干麻黃湯、小柴胡湯、五苓散共同組成。清肺排毒湯的藥物組成包括麻黃、杏仁、生石膏、炙甘草、桂枝、澤瀉、豬苓、白朮、茯苓、柴胡、黃芩、半夏、生薑、紫苑、款冬花、射干、細辛、山藥、陳皮、藿香、枳實。

《黃帝內經》

中國自古就有瘟疫。五千年前《黃帝內經》記

載，黃帝曰：「余聞五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似，不施救療，如何可得不相移易者？」岐伯曰：「不相染者，正氣存內，邪不可干。避其毒氣，天牝從來，復得其往，氣出於腦，即不邪干。」

黃帝問，五種疫病(瘟疫)到來，人與人容易互相傳染，不論大人與小孩，疾病症狀都相似，不用救治的方法，如何才能不被傳染？岐伯回答說，不被傳染，體內要有正氣，邪氣就不能干擾。避免毒氣(邪氣)的方法，邪氣從鼻(天牝)吸入，又從鼻孔排出，因為正氣出於腦，邪氣就不能干擾。

《傷寒雜病論》

東漢獻帝建安二十二年(西元217年)冬天，中國北方發生瘟疫，魏文帝曹丕(當時為太子)寫信給吳質說：「親故多罹其災，徐、陳、應、劉一時俱逝。」除孔融、阮瑀早逝外，建安七子(孔融、陳琳、王粲、徐幹、阮瑀、應瑒、劉楨)之中有四人死於瘟疫。曹植《說疫氣》描述瘟疫流行慘狀：「建安二十二年，癘氣流行，家家有殭屍之痛，室室有號泣之哀。或闔門而殤，或覆族而喪。」

大瘟疫流行，死亡無數，但也促使醫學進步。東漢大醫家張仲景有感於宗族傷亡多，乃勤求古訓，博採眾方，著作《傷寒雜病論》，自序說：「余宗族素多，向餘二百。建安紀年以來，猶未十稔。其死亡者三分有二，傷寒十居其七。感往昔之淪喪，傷橫天之莫救，乃勤求古訓，博採眾方，撰用《素問》、《九卷》、《八十一難》、《陰陽大論》、《胎臚藥錄》，並平脈辨證，為《傷寒雜病論》，合十六卷。」《九卷》就是《靈樞》，《素問》與《靈樞》都屬《黃帝內經》。

《傷寒雜病論》的學術成就，來自於古代醫經《黃帝內經》，也來自古代經方伊尹《湯液經》。《傷寒雜病論》融合理、法、方、藥於一體，奠定中醫「辨證論治」的理論基礎，被後世譽為「方書之祖」。《傷寒雜病論》藥方精準而有效，為後

世所推崇，被尊稱為「經方」。張仲景「經方」係根據商朝伊尹《湯液經》，西晉醫家皇甫謐《針灸甲乙經》序說：「伊尹以元聖之才，撰用《神農本草》，以為《湯液》。漢張仲景論廣《湯液》，為數十卷，用之多驗。」

傷寒與溫病之辨與辯

溫病各朝各代都有不同，也有相似。五千年前《黃帝內經》治溫病用針刺，《熱病篇》曰：「熱病七日八日，脈口動，喘而短者，急刺之，汗且自出，淺刺手大指間。」針刺手大指間肺經之少商穴，以泄肺氣，肺之熱痹開，則汗出，熱病得解。

《黃帝內經》說：「今夫熱病者，皆傷寒之類也。」《黃帝八十一難經》說：「傷寒有五，有中風，有傷寒，有濕溫，有熱病，有溫病。」傷寒有五為廣義傷寒，是指一切外感發熱疾病，狹義傷寒是外感風寒之邪的疾病。所以《傷寒雜病論》說傷寒，也說溫病。《傷寒雜病論》曰：「太陽病，發熱而渴，不惡寒者，為溫病。若發汗已，身灼熱者，名風溫。」

後世醫家一般都認為《傷寒雜病論》治傷寒方法也包括治溫病。治傷寒方劑白虎湯、麻杏石甘湯、大承氣、小承氣、調胃承氣，被後世溫病學派採用治溫病；熱邪壅肺，使用麻杏石甘湯；肺胃熱熾，使用白虎湯。唐代大醫家孫思邈《備急千金要方》用犀角地黃湯治溫病血分證（出血），所以基本上治溫病的方劑都已完備。

溫病與傷寒未有明確劃分，溫病仍隸屬於傷寒範圍，但是許多醫生誤把溫病當成傷寒治。北宋醫家龐安時《傷寒總病論》說：「風溫、濕溫等溫病，誤作傷寒發汗者，十死無一生。」明朝醫家吳又可《溫疫論》記載，崇禎年間發生大溫疫，死了很多人；當時醫生都是用治傷寒的方法治療，也有的按《傷寒雜病論》「七日愈」、「十四日愈」的說法不去治療，等待患者自癒，所以死人相當多。

溫病學派

歷經宋、元、明三朝傷寒與溫病之爭辯，溫病學派於清朝誕生。葉天士被稱為溫病學派的創始人，吳鞠通《溫病條辨》是溫病學集大成之作，但都尊崇張仲景，作為《傷寒雜病論》的羽翼（補充）。吳鞠通說：「近師承於葉氏，而遠追蹤乎仲

景…其處方也，一遵《內經》，倣法仲祖。」葉氏是葉天士，仲祖是張仲景，根源是《黃帝內經》，一脈相傳。葉天士創立溫病「衛氣營血辨證」，溫病是由衛分、氣分、營分、血分四個階段的傳變，以別於《傷寒雜病論》太陽、陽明、少陽、太陰、少陰、厥陰的「六經辨證」。

COVID-19 臨床表現

COVID-19 常見的症狀包括發燒、頭痛、咽喉痛、咳嗽、鼻塞、全身酸痛、疲勞等。無症狀感染者與輕症居多，大多數患者的表現以類流感症狀為主，嚴重症狀包括呼吸困難、胸痛、面唇發黑。嚴重併發症有病毒性肺炎、呼吸衰竭、敗血性休克、多重器官衰竭、全身發炎反應症候群 (SIRS) 等。

《溫病條辨》看 COVID-19

COVID-19 以中醫來看，是風熱病邪所引起，屬於溫病的「風溫」。清代溫病醫家吳鞠通《溫病條辨》，對「風溫」各階段有相應的治療方法。

- (1) 風溫初期風熱犯肺，相當西醫的上呼吸道感染階段，使用銀翹散或桑菊飲。
- (2) 熱邪壅肺，相當西醫的肺炎階段，使用麻杏石甘湯。
- (3) 肺胃熱熾，相當西醫的敗血症階段，使用白虎湯。
- (4) 肺胃熱熾，津氣兩傷，相當西醫的敗血症低血壓階段，使用白虎加人參湯。
- (5) 虛脫亡陽，相當西醫的敗血性休克階段，使用生脈散加參附湯。

其中，麻杏石甘湯、白虎湯、白虎加人參湯都出自《傷寒雜病論》。

中醫治療 COVID-19 的角色

COVID-19 初期上呼吸道感染階段（風熱犯肺），門診治療，使用西藥或中藥；病情發展到肺炎階段（熱邪壅肺），就會住院治療，使用單株抗體、抗病毒藥劑、類固醇、免疫調節劑等，也可會診中醫合併使用中藥；病情惡化到危重階段（呼吸衰竭、敗血性休克、多重器官衰竭），就會住進加護病房，使用升壓強心劑、呼吸器、人工心肺機 (ECMO) 等。不過，如此先進的設備，像美國醫療發達國家，因 COVID-19 已有超過 100 萬人死亡，瘟疫不可謂不可怕！

錢幣，是一個國家的名片

台北中山社 李博信 DGN Marine



我記不得「錢幣，是一個國家的名片」這句話是從那裡來的，但是我覺得形容得很貼切，因此就以此做為本文的標題。

記得小時候我只要接觸到錢幣，不管是紙鈔或硬幣，母親都要我馬上去洗手，她說錢很髒，因為被很多人碰過。的確，從前的紙鈔較少回收換新，使用者也很粗糙，使得鈔票很容易汙染破損；當然現在的鈔票印製技術改良很多，使用者的水準也提高了，因此鈔票大都保持得很潔淨。當然錢很「髒」，又被賦予另一個新的定義，這不在本文的敘述範圍之內，就此打住。

既然錢幣是一個國家的名片，那麼也就是國家的門面，因此大部分國家的錢幣大都以國家元首的頭像作為正面圖案。清朝末年最早鑄造的四川地方銀幣就是光緒皇帝的半身像。此後又有勾踐、王陽明、黃宗羲、張之洞、李鴻章、載灃等頭像被鑄成貨幣。民國成立之後，貨幣並未全面統一，因此各省都逕自發行地方貨幣。

民國初期，錢幣上的有名人物有孫文、黎元洪、袁世凱、徐世昌、段祺瑞、張作霖、曹錕、唐繼堯等人。而袁世凱頭像的銀幣在民間



孫文頭像銀幣 1934

中華民國銀元——
袁大頭 (1912-49)



舊台幣

廣受收藏，俗稱「袁大頭」。中日戰爭之後，開始以蔣介石的肖像印製鈔票。

1945年終戰後，國民政府即委託台灣銀行發行僅限台灣流通的地方貨幣「台幣」，而中國國內則發行「法幣」。然而戰後因為政局不穩，加上官箴不彰，國有資產屢被掏空，造成嚴重的通貨膨脹及一日三市的亂象，後來在四



舊台幣 1946

萬兌一元的貨幣改革政策之下，台幣遂改為「新台幣」，雖然民間損失慘重，但是也穩定了當時的經濟危機。此後的新台幣則僅採用了孫文及蔣介石的頭像，直到政黨輪替之後，才有蔣經國及蔣渭水的硬幣出現。



新台幣

另外以英國為主體的大英國協所屬各國如紐、澳、加拿大等國，大都以原宗主國英國的伊莉莎白女王為貨幣或郵票的頭像。當然也有功業彪炳的邱吉爾首相、威靈頓大元帥等少數政治軍事人物成為鈔票頭像。

至於美國的紙鈔，除了二位在美國歷史

上享有盛名的開國元勳漢彌爾頓及富蘭克林之外，仍然是以美國總統的肖像為主，如著有功勳的華盛頓、傑佛遜、林肯、傑克遜及格蘭特等幾位總統，這幾位總統在美國歷史上都享有尊崇的地位。由於美國是一個未滿 250 年歷史的新興國家，又是個多民族融匯的社會，因此很多歷史人物的功勳，都很清楚的被記錄下來，而成為錢幣或郵票的圖案人物。



美鈔

由於紙鈔肖像的選擇，不但表現了國家的政治意識，也反映了社會的價值觀，因此我們也可以從鈔票上看出這個國家的文化和歷史。

先以和台灣關係最密切的日本為例，它們雖然是君主立憲的國家，但是對於錢幣的設計構想，卻跳脫了政治的思維，與其他國家略有不同。除了最早期剛發行日圓鈔票時，是印神功皇后的肖像，後來的一千圓紙幣圖像是伊藤博文，一萬圓元和五千圓紙幣印的是實際上已是歷史人物的聖德太子圖像，此後日圓鈔票就少有政治人物的肖像。



伊藤博文鈔票

1962 年日本文部省在報告書上表示，日本戰後經濟發展快速的主要原因，是受益於教育的普遍和發展。因此以學者的肖像做為鈔票

的圖案，以彰顯日本對於教育和科學的重視及成就。

日本一直是非常重視教育的國家，明治維新前，全日本 3,000 多萬人口中的識字率為男性 45%、女性 15%，這個水準與當時最先進的西方國家並駕齊驅。而在維新之後，更將教育改革列為最重要的政策之一。除了鼓勵各地方辦學、派遣留學生，聘用外國專家之外，更重視初等教育，積極實施教育平等化等政策，而建立了現代化的教育體系。到 1910 年，日本的初、中、高等教育的就學人數已經遠遠超過了當時的英國，而成為世界教育最發達的國家之一。由於教育政策的成功，為日本造就了很多的人才，也打下了紮實的社會基礎，而將日本推上了世界強國之列。

因此 1984 年以後，日本政府決定徹底將日圓全部改印學者、教育家及文化人的肖像，於是福澤諭吉、樋口一葉、野口英世、新渡戶稻造、夏日漱石…等等在教育、科學及文化方面有卓越貢獻的偉人，都成為日本鈔票的看板人物，其中沒有一位是政治家或將領。



新版日幣

1995 年，98% 的日本國民都接受了校園教育，而這些文化素質較高的勞動者都成為日本經濟復甦和突飛猛進的中堅力量。

因此我們從日本的錢幣設計上，也能看出日本為什麼會成為世界上經濟、科學及文化大國的原因。

回憶 45 年在野法曹的歲月

3470 地區台南安南社 蔡文斌 PDG Robert



日前台南律師公會慶祝第 75 屆律師節，獲頒執業 40 年律師的獎牌。同時獲頒的有黃正安律師。他台大高我一屆，與陳水扁同班；其實他是執業 46 年，但扣除擔任立法委員兩屆的 6 年。我是執業 45 年，但扣除出任公職的 5 年。

頒獎會場，遇見尤美女律師。她率領團隊，正布署競選全國律師公會理監事。尤美女律師的先生是黃瑞明大法官，她倆是台大低我兩屆的班對。50 年前台大法學院男生第 4 宿舍 111 寢室的室友，目前 2 人在野，4 人在朝。在野的是，高我一屆的陳水扁和我；在朝的是，低我一屆的最高法院院長吳燦及考試院副院長周弘憲，與低我兩屆的司法院院長許宗力及大法官黃瑞明。

在律師公會預錄採訪的影片中，我述說律師生涯，不同於法官或檢察官。律師可以拒絕案件，不會案牘勞形，有時不能作自己。前此 20 個學年度，我在國立成功大學兼課，講授「法學緒論」的通識科目，以案說法。我曾舉高雄市長當選無效官司，受命法官與庭長及陪席法官見解不同，卻要依多數決，違反自己意志寫民事判決。也曾舉雲林縣長貪污案，庭長兼受命法官認定有罪，但兩位陪席法官主張無罪，庭長要依多數決，違反自己意志寫無罪判決。

我回憶，自 1977 年 9 月 1 日受僱林聯輝律師事務所，1979 年 1 月 1 日起獨立開業。半百歲月，自由自在。45 年來，註「公道」商標，行走天下。到目前，已有 38 個弟子。當日會場，許雅芬律師跟我招呼並合影。她現任全國律師公會副理事長，也是中央選舉委員會的委員。她曾經是我老闆，因為我出任考試委員及台南市副市長期間，她是公道法律事務所主持律師。

不算短的律師歲月，印象深刻的有幾件案件：

一、1989 年 12 月，台南縣長選舉滋擾案，

我和湯金全律師義務為落選的李宗藩博士辯護。一審勘驗群眾上高速公路影帶，發覺果真「當選過關、落關被關」。那場選戰，曾引發第一次大規模的重驗選票。

二、2001 年起，台南地下街工程的民刑事糾紛，我曾經為被告辯護，也曾經擔任民事訴訟的訴訟代理人。台南古城，東西向水文，竟鑿建南北向地下街。政策錯誤，實在浪費公帑。如今官司均已落幕，每次路過，祇剩感慨。

三、2004 年 10 月，業師施啟揚邀我出任 319 槍擊事件真相調查委員。兩任 4 年的任期，當然有不少心得。調查報告已列入國會紀錄，整起事件，「信者恆信，不信者恆不信」。

四、2022 年 2 月，代理台南市議會，在憲法法庭，進行「萊豬釋憲案」辯論。我強調，現行憲政體制的均權制度與權力分立，都不容破壞。怎奈如今政府，已習慣昨是今非。

執業伊始，我就掌握預防勝於治療的方向，確立「一流律師不上法院，上法院必是一流」的原則。事務所主要是，為廣大的法律顧問客戶提供諮詢，和諧勞資關係，建構企業競爭的利基。

45 年來，我用更多的時間，從事志工服務。多年前某次聚會，戴謙學長（南一中和台大學長，現任台南市副市長）謔稱，我和他都是「2,000 元俱樂部」會員。的確，經常受邀擔任調解委員、協調委員、調查委員、諮詢委員、申訴委員、申復委員、評議委員、調處委員、審查委員等等。解決問題，使民不爭。人生道場，「助人為快樂之本」，旨哉斯言！

模範扶輪社章程第 10 章第 5 條 (b) 修正案及其因應



3522 地區法治教育推廣委員會主委
3522 地區 2022 立法會議提案委員會提案人
台北東南社 林昇格 PP Attorney



3522 地區 2022 年立法會議提案委員會委員合照

國際扶輪 3522 地區於 2020 年 10 月間，由前總監林華明 PDG Venture 擔任召集人，組成 2022 年立法會議提案委員會。由於筆者任職地區法務工作多年，對扶輪法規的認知及實務方面的經驗稍的心得，乃不藏拙，提出修改模範扶輪社章程第 10 章第 5 條 (b) 之建議制定案，獲委員會贊同，乃以 3522 地區為提案單位，向國際扶輪提出本提案，甫於 2022 年 4 月立法會議中獲得通過。PDG Venture 在 2022 年 6 月號之台灣扶輪撰寫「2022 年立法會議記實」一文中，將此論之「為台灣扶輪史留下一個記錄」，茲將本制定案之修正條文及通過後因應之道說明如下：

(甲) 提案緣由

- 一、現行 (2019 年版) 模範扶輪社章程 (以下簡稱社章程) 第 10 章出席第 5 條規定：「社員可准予免出席，如：(a) 理事會在認為理由正當且充分時得以正當理由、條件和情況准予社員免出席例會。此類准免出席之時間不得超過 12 個月。然而，如因為醫療或生產、領養或接受寄養兒童之後而請假，理事會得在原請 12 個月之假外另予延長。(b) 成為扶輪社員至少 20 年社員，其年齡加上在一社或多社之社員年資達 85 年或以上，而且已用書面向本社秘書表達免出席之期望，

並經理事會同意。」(b) 末段「並經理事會同意」(and the board has approved) 之規定，解釋上殊有分歧。

二、解釋的分歧：

(A 說)：文義解釋：即透過文字的意義來解釋法律，使用同一用語，意義要統一。本條文字既明文「並經理事會同意 (approved 或譯為批准)」，則除 (b) 前段規定，社員年資加年齡之要件及社員已用書面向本社秘書表達免出席之期望要件外，須再加上理事會同意／批准的要件。換言之，各社理事會仍得以其他考量（裁量權）來決定同意／批准與否，或於同意／批准時附條件或期限。

(B 說)：立法目的解釋：探究立法本旨／立法目的解釋方法，指解釋法律時必須探究立法者當初立法的政策與追求的目的，才能實踐法律的規定意旨。查社員年齡加上社員年資（至少 20 年）已達 85 年者，設定為社員准予免出席之條件，其立法意旨在於考量該社員年資已深，扶輪之學驗已豐，又年事已高，可能體弱不便出席，且該社員已表達免出席之期望。在合乎這些條件下，准予免出席（即免計出席）應是立法目的，社理事會若另有以其他事項為批准條件之「裁量權」，即有違背立法之本旨／目的之嫌。

三、採 A 說的弊端

1. 違背 (b) 段之立法意旨／目的。
2. 由於 (b) 前段固有年資及表達免出席之期望要件，但對於後段理事會的同意要件，未訂定準則指引，造成社員和理事會間，因解釋的不同而生糾紛。
3. 實務上，某些社的理事會對於合乎法定年

資資格之社員，有以其他考量（如該社員是否有欠繳會費？是否常未出席？人緣不好或太好？社員總人數太少？該社員出席時捐款多或少？等等）而不同意，或批准時，附加條件或期限者。

4. 同一社，不同年度的理事會，或不同社的理事會間，因各自的見解及裁量不同而採不同作法，造成法律實踐上諸多亂象。

(乙) 3522 地區所提之建議制定案

一、建議將模範扶輪社章程第 10 章第 5 條 (b) 修改如下：

「(b) 成為扶輪社員至少 20 年社員，其年齡加上在一社或多社之社員年資達 85 年或以上，而且已用書面向本社秘書表達免出席之期望，並已經理事會同意／批准 (and the board has approved)。理事會於批准免出席時僅考量這些規定，並不得附條件或附期限。(and the board has only taken these requirements into consideration when approving the excused absence, no other conditions or deadlines may be added.)」

二、為了免除前面所述採 (A) 說的弊端，須做上述的修訂。

(丙) 本建議案經國際扶輪審查後修改之條文：

依國際扶輪細則第 7.070 規定，立法案由「國際扶輪章程及細則委員會」審查，並可建議修改。本提案經其修改後之條文為「(b) 成為扶輪社員至少 20 年社員，其年齡加上在一社或多社之社員年資達 85 年或以上，而且已用書面向本社秘書表達免出席之期望，並經理事會同意，僅考量這些規定。」此段修改文從根本上刪除了社理事會的同意／批准要件，當已無批准時附條件或期限的問題。因為國際扶輪建議修改文，和本提案之意旨相符，3522 地區提案委員會就此修改之條文並無異議，故本案以國際扶輪修改後之條文交付立法會議表決。

(丁) 准免出席會影響國際扶輪、地區、社財務嗎？

一、關於國際扶輪財務方面：

在制定案提交表決前，都會請國際扶輪財務主管單位表示意見。就本提案財務主管單位提出意見稱：「如果因為縮減了現任及未來社員所享有的彈性，而導致社員發展衰退或社員流失，本制定案可能造成 RI 收入減少」云云。查國際扶輪社細則 18.030.1，各社每一位社員均應向國際扶輪繳納會費及增收會費 (18.030.2)。對於免出席，或請假會員並無減免繳會費的特別規定。又合資格之社員，是否要免出席，該社員完全自主，本修改案並未縮減社員所享權利的彈性，資深社員留社之意願顯然會因此而提高，反之，理事會藉故不准予免出席，反而會流失資深社員。因此國際扶輪財務單位謂本制定案可能造成國際扶輪收入減少，尚屬誤會。

二、關於地區及社財務方面：

國際扶輪細則第 15.060 地區財務，及 15.060.3「社員分攤金」，亦無減免免出席社員之分攤金之規定。至於單純社內社員之社務費用分擔包含請假及免出席而未出席者之費用分擔，均委由各社在社細則中自行自由規定（建議的扶輪社細則第 6 章）。

(戊) 本制定案通過生效後之因應：

一、修定後之第 10 章第 5 條之完整條文為「社員可准予免出席，如：(a) 理事會在認為理由正當且充分時得以正當理由、條件和情況准予社員免出席例會。此類准免出席之時間不得超過 12 個月。然而，如因為醫療或生產、領養或接受寄養兒童之後而請假，理事會得在原請 12 個月之假外另予延長。(b) 成為扶輪社員至少 20 年社員，其年齡加上在一社或多社之社員年資達 85 年或以上，而且已用書面向本社

秘書表達免出席之期望，僅考量這些規定。」

二、因應之道：

1. 各社秘書收到社員依模範扶輪社章程第 10 章第 5 條 (b)，提出書面免出席期望，就 (b) 前段所訂年資及年齡做初步查證後，報告理事會，理事會就秘書報告仍得就法定要件符合與否為形式上審查，「即僅考量這些規定」（其權責源於模範扶輪社章程第 11 章第 1 條理事會對社之管理權），並將審查結果通知該社員。理事會已無同意／批准之權限，自不得於審查結果上附加條件或期限。
2. 上述理事會之形式審核權和第 10 章第 5 條 (a) 社友請假或請長假時，理事會認為理由正當且充分時，得以正當理由、條件和情況，准予社員免出席例會之規定，理事會有實質上之審查及裁量權，有所不同。
3. 各社之細則對於免出席社員之收費，應予明定，例如：某扶輪社就免出席之費用分擔在其社細則中規定「社員經理事會同意准假六個月（含）以上者，依規定免出席者而未出席，均免收餐費，但均應分攤正式例會之場地費三百元。准長假及免出席者的常年社費，一律照繳。又自願捐款及按人頭計之統一捐款，亦應繳交。」云云，可供參考。

(己) 結語：

本制定案，在國際扶輪財務單位表示有疑慮之下仍能獲得通過，殊屬不易，但相對的，也顯現本提案有充分的正當及正確性，才能獲多數同意。本修正案通過後，當能弭平各方爭議及亂象，完善發揮國際扶輪設定資深社員免出席之立法效益。3522 地區 PDG Venture 認真負責推動本提案，並以 3522 地區代表身分，在立法會議竭力辯護，為台灣扶輪 90 年來，在國際扶輪立法上，首次制定案獲得通過，留名青史，功不可沒。謹致謝忱。

治印篆刻緣

台中南屯社 劉昌奇 Charles



專心篆刻

緣起

之前有人常問我：「你怎麼有空篆刻？」談起學習篆刻，其實是有點緣份與興趣，因我內人於每週四下午都從台中到南投文化中心學習油畫，師承游守中、林進達兩位老師多年，在我卸任中興大學磐石中心執行長之後，不用再負責每週四下午《企業家講座》及《管理講座》的通識教育課程，內人希望我能陪她到南投文化中心一起上課，我查研習課程內容與時間，就決定報名南投文化局《篆刻與篆書研習班》，因之前多次到大陸參觀古文物博物館，看到唯一能留存的文物就只有陶瓷、銅鐵食器、青銅器大公鼎、古璽印等，而且從古璽印中可以考證到主人姓氏、官位及年代，天地之大，世代之遠，未來我們能留下什麼？我就想到若能學習篆刻留下印方，可自娛又可贈友，一舉兩得！尤其在構圖及鑿刻是需要手腦並用，或許這也可以防止未來腦袋的退化，不致於太早就老人癡呆吧！

過程

從 2018 年開始向授課老師林滄池篆刻家學習，期間遇到疫情也未曾中斷學習，林老師仍於網路開班授課，老師從漢印、秦印、楚文字、古璽印、銅印等教導大家如何將線條印化，要求橫平豎直、



線條粗細、疏密對比、虛實搭接、圓弧轉折等運用，讓印方有古樸氣息又有創作藝術，並從古璽氣韻談到當代意象侃侃而談、知無不言，在老師用心指導下，其不藏私的風範，讓同學們彼此大方交流、受益良多，林老師與同學們都是我的良師益友，老師更鼓勵同學們參展、參賽，近年不只展出受到各界重視，尤其在兩岸的篆刻比賽中同學們屢屢獲獎，老師積極推廣篆刻的用心，深受兩岸篆刻界前輩的肯定與好評。



花甲印痕 印屏

未來

有人用文字寫日記，有人讓臉書記錄日程，也有人藉印方抒發情緒，紮紮實實利用方寸之見留下印記，我更希望兩者兼具，把實體的印方與虛擬的臉書結合，同時紀錄我的治印學習過程，我目前每週四下午的研習課程偶而仍有撞期，但未打消我學習篆刻的動力與興趣，希望繼續遨遊在方寸之間，如李穀摩大師於「2020 刀篆筆韻聯展」所提賀詞「方寸自有樂地」，亦如南投文化局林榮森所提「游藝方寸、縱情千古」的豪情壯志，我將一路學習，以刀行筆、以石代紙；希望心耕手耘、一刀一石、一篆一刻都能留下永恆，這篇短文不是野人獻曝，而是期待有更多的好朋友一起來學習篆刻！

何謂中道， 試以司法實務為例



台中南屯社榮譽社友 謝文田 PP Lawyer

「中道是什麼？」茲依個人領會，並試以司法實務為例作詮解。

書經有云：「允執厥中」，孔子說：「執其兩端，用其中於民」，這都是指恰到好處，不偏不倚，無過與不及的意思。

中道思想，出自我們的內心，是與生俱來的本性。亦即孟子講的「四端」，王陽明的「致良知」。換句話說，中道就是一種善的思想。語云：「上善若水」，水利萬物，如荒漠甘泉，細雨潤物。惟過少則旱，過多則澇，適中才是天道。

中道有如物理的重心，卻不克以物理方式切割均分。可以體會，無法言傳。似乎不在，卻無所不在。語云：「莫見乎隱，莫顯乎微」，庶幾近之。

以易經《訟卦》為例：上卦為乾，乾為天；下卦為坎，坎為水。天水上下隔離，事理乖違，才會產生訟爭。

而卦辭則：「訟，元吉以中正也」。意思是，訟爭只要合理正當，公正公平，則吉而無咎。

「無咎」是易經常見的占辭，意思是即使有小失，也沒有妨礙。所以雖不是吉利，但客觀上沒有來自外在的危害；主觀上，也沒有疑懼不安。這是易經的最高智慧和境界。

以司法實務來說，和解、調解及訴訟外的仲裁，都是以「中道」思想，解決紛爭的最好機制，結果也會是「無咎」。

以仲裁為例，仲裁判斷與民事三審定讞的確定判決有同一效力。而仲裁人由自己推選，費用遠較法院為低。仲裁判斷期間為六個月，必要時延長三月。經濟迅速，可以有效解決爭議。

最特別的是，仲裁程序進行中，除仍可以調解、和解外；經雙方明示合意，可以由仲裁庭作衡平仲裁，合理調整雙方契約的權利義務，增減給付，使仲裁決定更加公平。國際貿易，時間就是金錢。法院訴訟曠日廢時，而且我國仲裁法已與國際接軌，大量納入聯合國《仲裁模範法》的法規與精神，對解決商務紛爭，大有助益，值得大力支持推荐。

語云：「不勉而中，不思而得，從容中道」，雖不能至，心實嚮往之。

人間世指南

台北北區社前社長 賴東明 PP Brain



人，一生為人做事，難免會有結果失敗，中途挫折，起頭無緒之情形。如何避免或減輕，是人人日夜祈求的。

如今日本圖書中心在高濱正仲間修下出版了一本書，以協助需要者達成避免或減輕之苦惱。

作者見解豐富，經過精挑細選將其翻譯解說如下。

該書以廣告推銷，茲將該廣告介紹如下：

- 與其說好聽的話，不如做良好行動。
- 別馬上說「討厭」、「難做」，以免自縮世界。
- 不要以外觀取勝，應以內涵與人比。
- 迷惑時要選擇難做之事。
- 不要將失敗棄之如垃圾，應將其當經驗。
- 有人將拼命看成愚人之行，你絕不要受其

操弄。

- 對愈親近的人，要愈有禮貌。
- 別說「不受人瞭解」。
- 「我做不來」、「我要休息」，難以啟口之事要自己親口說出。
- 要將「謝謝你」掛在口上。
- 不要後悔，要反省。
- 如有不合己的人，要看成人間世裡的當然。
- 先使自己幸福，然後來使他人幸福。

從上看之，這是修身養性之指南，人人易懂好學。

總之，上述言論並非花言巧語，而是出自肺腑，可腳踏實地之指南。吾等扶輪人做公眾服務，對象皆是比吾等更幸福的人嗎？吾等扶輪人比上不足，比下有餘，應該自認幸福，而多參加例會且提供服務。

内容(一部紹介)
「よしんばを言ってみても、よい行動をせよ。」
「自分の世界をせよ。」
「自分自身でなく中身で勝負する人になる。」
「迷ったときは、キツいほうを選ぶ。」
「失敗」を「失敗」のままにしない。「経験」にする。
「生懸命」をハカにする人には、
「けつして」かまわれない。
身近な人に「よしんば、ていねいな態度を。」
「わかつておもしろい」とは言わない。
「できませぬ」「休みます」
「あつていなくて、ちゃんと自分で伝える。」
「あつていなくて、さよなら。」
「後悔」はしない。「反省」はしっかりとやる。
「よしんば」のときは、逃げる。
「よのなかの当たり前」をさぐる。
自分幸せになつて、それから人を幸せにする。

amazon 第1位
こどもの社会学書
(8/22 11時)

発売即 大重版!

「子どもの頃に
この本に出逢いたかった!!!
世代を超えて売れています。」

朝日新聞(5/28) 読売新聞(6/23) 産経新聞(6/22)
週刊文春(6/20) フジテレビ「Live News it!!」(6/25)
など、テレビ・新聞・雑誌でも紹介!!

監修:高濱正仲間修

日本図書センター 〒112-0012 東京都文京区大塚 3-8-2
TEL03-3947-9387 FAX03-3947-1774

齋藤孝監修「生きかたルールブック(定価1,300円+税)」も大抵

絵:林ユミ
B6判・112頁
定価:1,300円

寒山和拾得詩選

潮州社 丁天降 PP Austin



中國江蘇省蘇州市楓橋鎮楓橋大街六號，寒山寺。始建於梁天監 502-519 年間，初名妙利普明塔院。相傳唐貞觀 627-649 年間，高僧詩人寒山、拾得曾在此主持，遂更名寒山寺。屢建屢毀。清代咸豐十年 (1860) 全寺毀於戰火，清末再行重建，近年來修整，黃牆綠樹，莊嚴幽深，引人入勝。唐朝詩人張繼途經寒山寺，作有《楓橋夜泊》詩：月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠；姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲身到客船。寒山寺從此名揚天下。



寒山，身世不詳，唐朝高僧、詩人。居天台唐興縣寒岩。他以樺樹皮為冠，穿布衣、破草鞋。時常往返國青寺。時常在村墅詠唱或歌嘯，並於屋壁寫文句三百餘首，有《寒山集》傳世。

《浩浩黃河水》

浩浩黃河水，東流長不息。
悠悠不見清，人人壽有極。
苟欲乘白雲，曷由生羽翼。
唯當鬢髮時，行住須努力。

黃河的水浩蕩的向東湧流不停息，不能清晰看到水底裡。人不能做空想不切實際的欲求，畢竟，人的生命有限。如果想要白日飛天做仙人，這是空思妄想，人類並沒有像鳥一樣的翅膀。唯有把握還未白髮年老時，認真努力，使自己的食衣住行及道德達到必要的階段才行。詩云：

老翁娶少婦，髮白婦不耐。
老婆嫁少夫，面黃夫不愛。
老翁娶老婆，一一無背棄。
少婦嫁少夫，兩兩相憐態。

老人娶幼齒美少女為妻，少年某看白頭毛的老頭內心真是不耐煩。半老徐娘，姊弟戀嫁給弟弟，黃臉婆，少年也不會愛她。夫老妻也老，卿須憐我，我憐卿，互相不背棄。少年男女結夫妻，兩情相悅，彼此相憐惜要珍愛。

人生不滿百，常懷千載憂。
自身病始可，又為子孫愁。
下視禾根土，上看桑樹頭。
秤鎚落東海，到底始知休。

人生活在世上很難有一百歲，卻要為著未來未知數的欲望而煩惱操心呢。自己身體上的病痛已經是不得已了，為什麼還要為子孫的將來情況愁憂呢。往下觀看植物根底下的泥土，向上察看桑椹樹頭，它們順應自然地生存著，畢生斤斤計謀，擁有了不少財物，生命如秤鎚的掉落了東海流逝，始知道一切的擁有都是空虛的。

我見世間人，茫茫走路塵。
不知此中事，將何為去津。
榮華能幾日，眷屬片時親。
縱有千斤金，不如林下貧。

我看透了世間的人，迷迷糊糊的南來北往在塵世謀取名利，自己也不知道自己是在為什麼，未知數的將來會是什麼結果，完全都不知道。獲得了榮華富貴，能夠有多久呢，親人的情愛也是短暫的生命歲月流失，即使擁有上千斤黃金及財寶，擁有更多，煩惱也更多，倒不如安穩寧靜的生活在山林間的閒情逸致。

人生在塵蒙，恰似盆中蟲。
終日行遶遶，不離其盆中。
神仙不可得，煩惱計無窮。
歲月如流水，須臾作老翁。

人出生在這個渾濁的世間裡，好像是盆子中的蟲，整天繞來走去，往上爬行一下又掉落到盆底，爬不出盆外。若想，要成仙作神，談何容易呢，為顧腹肚，為名為利，思謀計

畫增加了太多煩惱。時間分秒過去，一日復一日，一年復一年，春去秋來，歲月如流水，青春不能長駐，很快的變成了老頭子、老嫗婦，雞皮面貌，美顏手術，無路用。

君看夜裡花，能得幾時好。
今日畏人攀，明朝待誰掃？
可憐嬌豔情，年多轉成老。
將世比於花，紅顏豈長保？

請你看看花枝裡的花，很快的凋謝了，今天怕有人來攀折，明後天花謝落葉繽紛，誰來打掃乾淨呢。可愛又令人憐惜的嬌美豔情，多少風光，幾許浪漫，情歸何處？紅顏易老，雄風不長久，老矣！人生一世，花草一春，哪有永駐的青春？

我見世間人，生而還復死。
昨朝猶二八，壯氣胸襟士。
如今七十過，力困形憔悴。
恰似春日花，朝開夜落爾。

我看著世間的人，生死輪迴，無限苦。昨日二八青壯，胸懷勵志，幾番風雨，古稀之齡過了去，身形憔悴乏力氣，好像春天的花在早晨盛開，夜晚凋落那樣。願君及時修行善道吧。

唐朝高僧、詩人拾得，身世不詳，他是老和尚在路旁拾得的嬰孩，由寺廟養育長大。唐太宗李世民貞觀年間，他和寒山相次垂跡於國清寺，之後為寒山寺主持，他寫了很多醒世詩作，後人編詩一卷，拾得詩：

世間億萬人，面孔不相似。
借問何因緣？致令遣如此？
各執一般見，互說非兼是。
但自修己身，不要言他已。

人世間有數億的人口，每個人的面貌都不一樣。請問這是什麼原因呢？現在幾十億人口找不到完全長得一模一樣的臉面體形的兩個人，為什麼會這樣，原因在哪裡呢？人不但長



拾得

得不一樣，人人的思想與對於事物的見解，多以自我為主見，各說各話，而且又愛講是非，自己不檢點。應該要自己反省，修正自己錯誤的言行，不要批評他人以往的是非事，這是修行的基本。死後有審判，所以形貌各異。

常飲三毒酒，昏昏都不知。
將錢作夢事，夢事成鐵圍。
以苦欲捨苦，捨出無出期。
應須早覺悟，覺悟自歸依。

「三毒」是指貪、瞋、癡。人性離不開貪瞋癡，有如嗜好杯中物者，往貪瞋癡的漩渦裡，昏昏沉沉流轉，渾渾噩噩，不知覺醒。圖謀以錢賺錢，投機、炒作，費盡心機，希望美夢成真，增加煩惱，圖謀的事成了枷鎖，自身陷入鐵圍裡面，徒增苦惱。想到要在苦惱中脫離苦惱，如果沒有覺醒，割捨遙遙無期。只有自己內心的覺悟才是捨苦的方法，自我的覺醒就是自我的歸依所在。

若論常快活，唯有隱居人。
林花長似錦，四季色常新。
或向巖間坐，旋瞻見桂輪。
雖然身暢逸，卻念世間人。

討論如何才可以時常感到快樂呢？只有少管俗事，簡樸寧靜地生活過日子的人。瞧瞧樹木花草，順應季節的轉化，春夏秋冬各有它的美景呈現，讓人們耳目一新。或許到山巖間裡去靜靜地坐下來，可以看到像八月中秋的光華月亮。雖然是身體舒適暢逸，一旦起心動念，依然是個凡夫俗子，未能超凡入聖。

平生何所憂，此世隨緣過。
日月如逝波，光陰石中火。
任他天地移，我暢巖中坐。

人生有什麼值得去憂愁的呢？憂愁嘛過一日，歡喜嘛過一日，要面對問題，解決問題，逆來順受，隨遇而安，凡事隨緣過。一天過去，一個月過去，日月像流水似波浪，一去不返，時間又好像兩個石頭擦撞生起的火花，剎那間就消失不見了。青春美貌如花朵很快凋謝，任由時光的轉移，世事變化，人情冷暖，一切放下心頭，我很暢快地在山巖裡打坐著，

何等自在無憂哉。

人生浮世中，箇箇願富貴。

高堂車馬多，一呼百諾至。

吞併田地宅，準擬承後嗣。

未逾七十秋，冰消瓦解去。

人生在這個漂浮升沉的塵世裡，每個人都願望富貴榮華，居住華廈豪宅，家人都有名貴車輛，錢有VIP，一呼人人順應，禮遇有加，說是「嘩水會堅凍」錢有嘸驚世事，擁有不少土地厝宅，準備分給子孫繼承產業，不料，七十歲未到，命沒了，擁有的一切也沒了，來空空，去也空空。

養兒與娶妻，養女求媒聘，

重重皆是業，更殺眾生命。

聚集會親情，總來看盤釘。

日下誰稱心，罪簿先注定。

養育兒子給他討老婆，替女兒尋求好的對象，論聘金、談陪嫁物件，所有一切都是在種因造業障。辦桌宴請親朋戚友，殺害諸多魚肉雞鴨。親朋聚餐歡度一時，打打盤算，收

支盈餘，甚是如意稱心，卻不知道這也是一種罪過。

諸佛留藏經，只為人難化。

不唯賢與愚，箇箇心構架。

造業大如山，豈解懷憂怕。

那肯細尋思，日夜懷奸詐。

佛留下經典很多，可惜教化人心不易，勿論是聰明或愚昧，人各懷心機造出不少業障，且不懼怕因果效應，有幾人會自我省思對或錯，反而日思夜想如何獲得更多財富。

寒山問拾得說：世間有人謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、騙我，如何是好？

拾得答：祇要忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他，不要理他。再過幾年，你且看他。（看他的邪惡行為的下場）寒山和拾得被譽為「和合二仙」滿面笑容，歡喜自在。



和合二仙

台灣 12 地區扶輪社及社員人數

資料來源：9 地帶 RC Kambo 網頁 公布日期：2022/9/1

	2022 年 7 月 1 日	2022 年 9 月 1 日	2022 年 7 月 1 日	2022 年 9 月 1 日
	扶輪社社數	扶輪社社數	扶輪社社員人數	扶輪社社員人數
3461	65	65	2,798	2,874
3462	65	65	2,558	2,585
3470	69	69	2,307	2,325
3481	92	93	2,714	2,804
3482	79	80	2,467	2,510
3490	102	102	4,374	4,473
3501	85	85	2,799	2,891
3502	73	74	2,481	2,609
3510	98	98	3,141	3,225
3521	62	63	2,196	2,240
3522	73	73	2,748	2,800
3523	76	77	2,500	2,564
總計	939	944	33,083	33,900

中堅企業成功之道

台中社 林允進 PP Propeller



從最近全球經濟分析，台灣企業似乎越來越有競爭力，在本文想探討身在台灣的中堅企業尤其是製造業的成功之道，希望立足台灣的中小企業可以相互激勵，共創美好。所謂中堅企業是指中小企業經過長年的努力，成為該行業之佼佼者，甚至是全球的領頭羊，有人稱之為「隱形冠軍」，他們成功的因素是什麼？我以自身的經驗來分享，希望能拋磚引玉，得到更多成功企業家的回應與分享。

一個企業首先要選對有全球性的產品，要能自創品牌行銷全球，要有特殊技術性，有良好的管理制度才能做得好，並非靠先進昂貴的機器設備就能生產的產品，公司內部要有產品設計以及開模的技術，產品設計好壞或生產的精度良否都對性能有敏感的影響，所以不是別人輕易就可仿冒的產品。

企業經營者除了對產品內行之外，懂得找到工程、品管、製造、技術、財務、業務等優秀幹部進來共同努力經營，先把產品製造出來，再經過性能測試改進的循環，並利用出國參展、贊助賽手、雜誌廣告，漸漸打開知名度，爭取到 OEM、ODM 或大進口代理商之客戶，使公司立於不敗且可逐漸茁壯之地位，要注意分散客戶，不可依賴少數客戶，例如歐洲地區不要給一家總代理，而要各個國家都要有一家代理。又美國市場很大，可以有多家代理，不要給人獨家代理。

公司的品質及性能要做到最好，無人可以取代之地位，每一樣產品仔細分析其成本之後，要訂出合理售價，當原物料上漲，或台幣升值時，要有調漲之機制，如果大量訂單的品項可以給予更優惠的價格，要做到每樣產品的

毛利都有一定比例以上，而客戶仍然需要你，不會轉單找別人做。最重要的是要不斷改善製程，使每樣產品的不良率，報廢率或其他浪費越低，生產效率越高，其毛利率自然會提高。

對於 OEM、ODM 客戶對品質的要求，要盡可能去達成，這是公司可以脫胎換骨的機會，不要認為這是無理的要求，當世界所有一流公司的要求標準都可以達到，那麼你公司的水準就變成全球獨一無二，沒有第二家可以取代了，當原物料上漲時，你就有本錢可較大幅度的漲價，以提高公司獲利，全體員工待遇才得以提升。

一個公司的成功，一定要有良好的企業文化，這要靠經營者以身作則的身教、言教來塑造，良好公司內部充滿正能量，正向的企業倫理道德，首先當老闆要捨得分享經營成果，照顧每位員工的家庭，全公司就像個大家庭，彼此送感恩嘉許卡，相互關懷協助，同心協力的工作，每天早上一起打掃工作環境，各部門主管經常會舉辦聚餐或慶生宴，讓工作夥伴都會感受到愛的溫暖，因此每個成員都很珍惜這份工作，甚至會把小孩或親戚朋友介紹進來公司。

我們要珍惜台灣寶島，要尋找可以在台灣發展的產業，例如即是高科技又是三 K 產業，我們要努力研發自動化的技術。才能解決將來人力斷層的問題。同時也要感恩來台灣一起打拚的外籍工作夥伴，除了待遇優渥之外，也要有良好住宿及伙食，善待離鄉背景的好夥伴讓他們可以安心的工作，這樣企業才能永續成長。

義大利巴巴瑞斯可 (Barbaresco) 之王——歌雅酒莊 (Gaja)

專訪義大利釀酒教父安哲羅·歌雅 (Angelo Gaja)

台北市劍潭社 黃輝宏 PP Wine

提起義大利的酒，一定要說到北義皮埃蒙特 (Piemonte) 這個重要產區，而這個產區有兩個最具義大利代表性的酒，那就是巴巴瑞斯可 (Barbaresco) 與巴洛洛 (Barolo)，其中歌雅 (Gaja) 被稱為巴巴瑞斯可 (Barbaresco) 之王。

歌雅 (Gaja) 酒廠由吉維尼·歌雅 (Giovanni Gaja) 先生創立於 1859 年，自創立至今已流傳四代，目前由吉維尼·歌雅先生的曾孫安哲羅·歌雅 (Angelo Gaja) 先生管理，而歌雅家族也持續為了釀造出高品質的葡萄酒而努力。



1961 年時，現任酒廠總裁安哲羅·歌雅先生正式進入家族事業，並專心致力於葡萄的種植與品質控管上。而 1967 年則是釀造索利·聖羅倫佐 (Sori San Lorenzo) 紅酒的葡萄在巴巴瑞斯可 (Barbaresco) DOCG 第一個收成的年份；值得注意的是在 1981 年時歌雅酒廠增添了現代化的不鏽鋼控溫發酵槽，並藉此更完整的設備以輔助釀造出絕佳品質的葡萄酒。

釀酒教父首次釀造的單一葡萄酒

安哲羅·歌雅曾在巴巴瑞斯可的精華區塊種卡本內，又將自己的巴巴瑞斯可 (Barbaresco DOCG) 降成朗給 (Langhe Rosso DOC)。說他毀棄了北義傳統？可是和波爾多五大酒莊平起平坐，價格有過之而無不及的索利·聖羅倫佐 (Sori San Lorenzo)、柯斯達·露西 (Costa Russi)、

索利·提丁 (Sori Tildin) 等 3 款巴巴瑞斯可單一葡萄園名酒，卻是因他而生！保守的皮蒙區 (Piemonte) 沒有安哲羅·歌雅，不知何時才會接受乳酸發酵與不鏽鋼溫控發酵設備。像是阿多·康德諾 (Aldo Conterno) 等名家，可能也不知道如何精進他們的釀酒方式。

索利·聖羅倫佐 (Sori San Lorenzo) 首釀年份是 1967 年，歌雅首次釀造的單一葡萄酒款，Sori 為「向陽」之意，因皮蒙區的最佳向陽地塊大略都朝向南方，酒名也可稱為「聖羅倫佐之向陽南園」。葡萄比例：95% 內比歐露 (Nebbiolo) 和 5% 巴貝拉 (Barbera)，葡萄園占地 3.6 公頃，年產量在 2,000-10,000 瓶。散發出礦物、花卉、莓果芳香，單寧均衡，餘韻帶有薄荷及成熟水果的味道。是歌雅單一葡萄園中，表現最為強烈的酒款。需要更久的時間才能充分顯現出。評價很高，葡萄酒倡導家 (Wine Advocate) 從 1996 到 2011 大都評為 96 高分以上，2004、2007 和 2010 三個年份更獲得 98 高分，美國酒觀察家雜誌 (Wine Spectator) 的分數也都在 91-98 之間，最高分是 1997 和 1989 兩個年份都獲得 98 高分。台灣上市價格在台幣 23,500 元。

索利·提丁與柯斯達·露西

索利·提丁 (Sori Tildin) 首釀年份是 1967 年，葡萄來自為 1967 年購入的 Roncaglette 葡萄



園裡的一塊。葡萄比例同樣是 95% 內比歐羅和 5% 巴貝拉。色澤深沉，散發出黑莓、黑櫻桃、薄荷和辣橡木芳香。第一支義大利紅酒被 Wine Specator 評譽 100 滿分。除了 1990 年份被評為 100 分之外，1985 和 1997 年份同時被評為 97 高分，Wine Advocate 分數也都在 91-98 之間，最高分是 1989 年份的 98 分。台灣上市價格在台幣 23,500 元。



柯斯達·露西 (Costa Russi) 意指向陽的斜坡，Russi 為當地人對前任地主的暱稱，首釀年份是 1967 年，葡萄也來自 Roncaglette 葡萄園，葡萄比例仍然是 95% 內比歐露和 5% 巴貝拉。表現出內比歐羅 (Nebbiolo) 特有的典雅和果香，濃厚成熟的果香及些微的薄荷味。柔軟圓潤的結構，適當的單寧及紮實的酒體，完美的餘韻，是歌雅酒廠單一葡萄園的最佳代表作。葡萄酒倡導家 (Wine Advocate) 從 1988 到 2011 大都評為 91 高分以上，1990 和 2007 兩個年份更獲得 98 高分。Wine Specator 在 1990、1997、2004 和 2007 年份都獲得 97 高分，2000 年份更獲得 100 滿分。台灣上市價格在台幣 23,500 元。

巴巴瑞斯可與思沛

巴巴瑞斯可 (Barbaresco) 其酒標僅印上 “Barbaresco”，特級的葡萄酒，葡萄來自 14 處不同的葡萄園地，散發出果實、甘草、礦物及咖啡的芬芳。結構緊密，口感複雜，單寧柔軟，有超過 30 年的陳年能力。葡萄酒倡導家 (Wine Advocate) 從 1964 到 2011 大都評為 91 高分以上，1989 和 1990 兩個年份更獲得 96 高分。Wine Specator 最高分是 1985、1997、2000 和 2004 都



獲得 95 分。台灣上市價格在台幣 11,000 元。

思沛 (Sperss) 首釀年份是 1988 年，“Sperss” 即「懷念」的意思，用以紀念父親的一款酒。這款酒是歌雅最具代表的巴羅洛 (Barolo)，也是最經典最好的巴羅洛，葡萄比例為 94% 內比歐羅、6% 巴貝拉。葡萄酒倡導家 (Wine Advocate) 評為最高分是 1989 年份、2006 和 2007 年份的 97 高分，Wine Specator 最高分是 2004 年份的 99 高分，2003 年份的 98 高分。台灣上市價格在台幣 13,700 元。

歌雅酒莊的故事說不盡

安哲羅·歌雅今天能成為義大利釀酒教父，對他影響最大的是他的祖母。安哲羅說：「祖母的一番話，影響了我的一生。」安哲羅從小就有志繼承家業，祖母就對他說：「好孩子，釀酒可以讓你得到三件事情；第一，你會賺到錢，有了錢就能買更多的土地擴充酒莊規模；第二，你會獲得榮耀，得到家鄉酒農的稱讚與尊敬；第三點，也是最重要的，你將會擁有無窮希望。一年又一年，你都會想辦法釀出比之前更好的酒，你的希望及夢想時時刻刻在中心，無論工作或人生



都是如此，能夠同時回報你以錢財、榮譽、希望，這樣美好的工作上哪去找？」

直至今日，歌雅 (Gaja) 酒廠在皮蒙 (Piemont) 擁有包含位於巴巴瑞斯可 (Barbaresco) 與巴羅洛 (Barolo) 法定產區中共 250 英畝的葡萄園，幅員遼闊，風景優雅，品質更是精良不在話下。歌雅酒廠也力求精進，除了盡心照護美麗的莊園，也著眼於釀酒技術與品質的管理，並期許能以最嚴謹的方式釀造出獨一無二的極致典藏。歌雅三個獨立葡萄園——索利·聖羅倫佐 (Sori San Lorenzo)、柯斯達·露西 (Costa Russi)、索利·提丁 (Sori Tildin) 表現出其優雅的酒體、細膩的單寧、層次感豐富的結構，令所有義大利及至全歐洲的酒評家刮目相看，義大利葡萄酒在國際市場的地位亦都從此登上一個新的里程碑，無論是在蘇富比或佳士得拍賣會上都可以看見歌雅的蹤跡。

相遇在最好的年代

關於歌雅酒莊的故事實在太多，安哲羅作風也許引人爭議，但成就無庸置疑！他於 1997 年榮獲美國酒觀察家雜誌 (Wine Spectator) 傑出成就貢獻獎，1998 年獲得品醇客 (Decanter) 年度風雲人物，品醇客在 2007 年選出「義大利五



大酒莊」，歌雅 (Gaja) 也名列其中；這些重要註腳的背後，其實是他引領皮蒙產區 (Piemonte) 走向現代的不懈精神。我個人曾拜訪過三次歌雅酒莊，而安哲羅的女兒也到過我的公司拜訪，我們建立很深厚的感情，安哲羅先生的溫文儒雅、專業熱情我非常的敬佩，不得不承認我是他的粉絲。

當安哲羅聽到我要用中國的語言觀念來寫這本書，他說：中國菜的博大精深，非常的好，酒剛開始不好配中國菜，但慢慢會習慣，就像酒和音樂搭配一樣。安哲羅先生給了我很大的鼓勵和支持，他對釀酒的堅持也令人欽佩不已。

趣談日本語在台灣



台中大屯社
郭泰元 Reli

主題一、朝風呂

生平首次北漂就學時，講台灣話被取笑「下港人沒水準」，曾受天龍國人歧視而頗感意外。台灣自 17 世紀初開始經西班牙、荷蘭及日本的殖民統治，隨著人文環境不同而改變，外來語已融入台灣生活語言當中，衍生出外來語的台語，它與閩南語近似度高，但仍截然不同。

台灣受日本殖民統治 50 年，發現台語裡有些與日語相似的詞彙，但說給日本人聽卻聽不懂，主因在於習慣與認知有差異，甚至誤用、錯用及發音不標準而引發有趣的笑談。就像：日語「朝風呂 (あさぶろ / asaburo)」，日文的解說是：「朝立てる湯，又、朝の入浴，朝湯 (あさゆ) の意味だ」。中文翻譯是：「早晨泡澡」；台語諧音變成「阿撒布魯」，比喻做事亂七八糟，行為不合理又沒有規矩的人。日本文化喜歡泡澡，把它當成人生享受之一，因此創造「朝風呂」這個詞彙，它原意就是早上泡澡。昔日台灣在農業社會時，一起床即趕著為工作奔波，哪來的時間在早上洗澡，有的話會被罵神經病的說法。另一種人會在早上洗澡，大多是從事特種行業的人，對這些不入流的行業者，頗有不好觀感，因此，衍生形容「做事亂七八糟而不講道理的人」

的意思。原來它是有典故的呀！亦超級有趣的呢！老祖先滿有創意的。

記得我從小愛乾淨，習慣早上上完廁所就洗澡，鄰居三嬸婆見狀，告訴我媽說：「你兒子是否書呆，書讀到腦袋秀逗（頭ショート），為何一大早就在洗澡呢？」笑談。

主題二、五月蠅い

今日台灣話深受日本文化薰陶，尤其是受過日本教育的長輩，延續用日語溝通，已融入台灣生活中，即使不懂日文的人，偶爾也穿插些台語化的日語，無形中演變成爲時尚台語，今蒐集已在台灣流行的外來語辭彙，與諸位先進共同分享。

五月蠅い（うるさい／Urusai），日文的解說是：「日語の意味は騒音がやかましいと音量が大きくて腹立たしいだ。」中文的意思是：指五月梅雨季，天氣炎熱蒼蠅成群，噪聲與物音的騷擾而令人不悅感，形容像五月成群的蒼蠅煩人，使人對五月蠅極其反感，衍生出台語常用「無路賽」諧音。

其淵源是根據「日本書紀」記載，每逢五月天氣逐漸炎熱，蒼蠅成群飛越信濃直到東上野散開，途中嗡嗡聲不絕於耳而騷擾人。另一典故是來自日本一代文豪「夏目漱石」小說所述，將原本「煩い（うるさい）」的單語，戲寫成「五月蠅い」，其發音相同，後人就衍生出這種寫法。

當有人罵人說：「這麼囉嗦，不要吵！趕快去做事。」，前述被嫌棄者有如「五月的蒼蠅」群飛噪音，嘮叨不休，確實討人嫌。奉勸千萬勿成爲不討喜的「五月蠅い」唷！

主題三、嘘でも嬉しい

台灣社會常流行一句誇獎的名言，日語

「嘘でも嬉しいだよ！（うそでもうれしいだよ／uso demo ureshii da yo）」。中文的意思是：「即使是謊言也很開心」，這樣回答將被誤解似乎讚美的話並不是真的呢？其實被稱讚時宜如何回應才正確呢？可使用客套話或幽默感方式較適宜。其表達說法如下：

1. いやいや、まだまだ勉強中です。（沒有啦！還仍學習中）
2. ありがとう！お世辞でも嬉しいです。（感謝誇獎很高興）
3. 褒めて過ぎた。（過獎了）

在 50 年代台灣 Cafe の女常說的，即是所謂下層（かそ／kaso）社會人士常用語，久而久之，演變成坊間不懂日語的人，亦可嚷嚷上口的台語化日語笑談。這個日語慣用句的語源是怎麼來的呢？為何將「謊言」，也演變爲「說假的也開心」呢？

「嘘」這個詞日語的意思是「謊言」，在中文裡是「吐氣、張大口笑」的意思。在日本奈良時代，所謂「嘘」是以「偽り（いつはり／itsuhari）」同義詞，中文的意思是「虛偽」類似用語。所以，當誇獎對方而聽這樣回應，卻頗感驚訝而難以置信，明明是誇讚用語，卻反成虛假不當的意涵，似乎讚美好話不是真的呢？這樣感受真不可思議呀！在聊天時本來很開心，反而感覺被句點了。另外，日語的「嬉しいでもいい」，就像歌手陳雷唱的「歡喜就好」，也是常用慣用句。

回憶 20 年前本社週年授證後第二次會聯誼，與日本和光社在カラオケ歡唱活動，社友唱作俱佳時，日本社友總會讚美說：「凄いよ（すごいよ／su go i yo），好棒喔！」，被稱讚社友就會說這句慣用語，日本社友聽了，原本歡笑的嘴瞬間凝結，似乎不以為然，顯然表示並非真實的說法，最好還是別再說吧！

21 世紀新國病「糖尿病」

台北市士林社 周裕清 Health



台灣罹患糖尿病的人口約有 230 萬，且每年以 25,000 人的速度持續增加。國人十大死亡原因中，糖尿病位居第 5 名。

糖尿病正在年輕化，每小時就奪走一命。60 歲以上長者罹患糖尿病人口發生率高達 78%。糖尿病侵蝕國人的健康正日益加劇，嚴重性不可等閒視之。

有鑑於糖尿病危害國人健康日益加劇，我們必須加強預防糖尿病的宣導，幾個關鍵觀念必須再次呼籲：

- 一、台灣的飲食文化讓「胰臟過勞」。胰臟癌已越來越多。幾位名人代表：蘋果手機創辦人賈伯斯年僅 58 歲胰臟癌過世、台灣政治圈名人李應元先生、演藝圈名人巴戈都是很年輕即胰臟癌失去生命的代表人物。值得我們警惕！
- 二、您所喜歡的食物也能就是影響您健康的危險因子：致病因子很有可能來自您所喜歡的食物。
- 三、台灣食品添加物太多，這也是罹癌率居高不下的主因之一。
- 四、台灣飲食文化——澎拜帶來慢性危害，長壽村的實證研究已在在證明七分飽是長壽原因之一。

諸如種種的飲食文化帶來的文明病迫使台灣正視飲食改革刻不容緩。

認識糖尿病

糖尿病就是身體無法自行調控血中的葡萄糖濃度，導致血糖過高。每個人都應該定期檢查，脫離糖尿病前期。

如果空腹血糖：125mg/dl 以上，HbA1c > 6.5（正常：<100mg/dl，HbA1c <5.7）就是糖尿病，位於兩者間都是糖尿病前期。

糖尿病初期並沒有太多的症狀，較常見的是「吃多、喝多、尿多、體重減輕」。糖尿病的併發症比你想像中多很多，血糖過高會侵蝕全身健康，腦中風、失智、視網膜病變、白內障、黃斑部病變、青光眼、失明、蛋白尿、慢性腎衰竭、尿毒、洗腎、性功能障礙、腿足麻痺、水腫、潰爛、心肌梗塞、動脈硬化、黑棘皮症、胃癱、癌症。

預防糖尿病的五種方法：

- 一、定期健康檢查。
- 二、少糖、少油、少鹽、高纖。
- 三、規律運動：每週 150 分鐘有氧運動。
- 四、維持理想體重：BMI 18.5-24。
- 五、多從事社交活動，保持心情愉快。

台灣大學公共衛生學系針對全台灣大型健康研究調查顯示：高血糖是影響台灣人健康危害因子的第一名。

有鑑於此，即刻起預防糖尿病的發生與治療是扶輪服務亮點計畫不容忽略的一環，預防新國病——糖尿病，大家一起投入！

搬家

新北荒野社
辦事處及電話變更

辦事處地址：238 新北市樹林區大義路
176 號 4 樓

電話：0918535992

扶輪的定義

台北百齡社 黃維敏 PDG Tommy



- 扶輪是全世界一群商業及專業人士組成的機構，它提供人道服務、在所有職業鼓勵高道德標準及全球建立善意及和平。
- 以上 31 個字要謹記，如果有人問起什麼是扶輪時。

Definition of Rotary

- “Rotary is an organization of business and professional persons united worldwide who provide humanitarian service, encourage high ethical standards in all vocations and help build goodwill and peace in the world.”
- Those 31 words are worth remembering when someone asks, “What is a Rotary club?”



油畫作品

台北東北社 謝義鋜 PP Idea



1

1 | 33 觀音山之 33 97.5×130cm

元利建設林敏雄董事長收藏，
2013 年 3 月展出於淡水元利水紀
元大廈。



2

2 | 金香善水觀音山之一 175×230cm

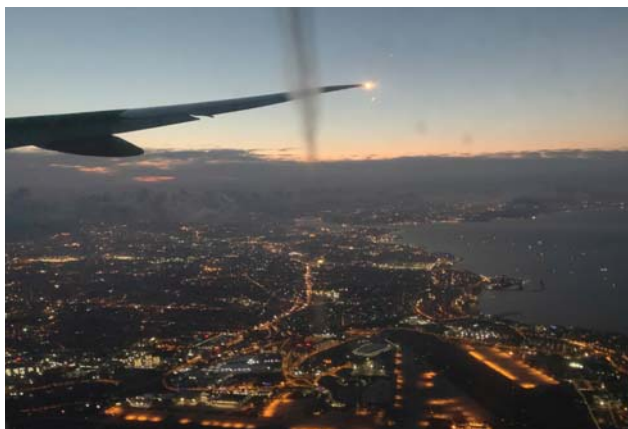
現展示於淡水金鬱金香酒店大廳。

56 天南法 – 西班牙 – 美東自駕自由行

南法篇



台中西北社 周至剛 Camera



圓亭噴泉旁邊就是 Apple store

「降肉！」「降肉！」伊斯坦堡…這次計畫用 56 天遊走法國南部、西班牙、美國東部，輕鬆自在來一趟深度慢遊。

從伊斯坦堡轉機到法國第二大城馬賽，從馬賽車站走到租車公司不用 5 分鐘，在一個共用的空間裡有好幾家連鎖租車公司的櫃檯，外面停車場每間租車公司都有各自的停車區，停車格上標示著號碼及租車公司的名稱。在櫃檯辦完手續拿著鑰匙自己走去停車場取車就可以把車子開走了。在國外自駕記得要保全險，保了全險還車的時候即使有損傷也是完全不用檢查的。

南法規劃了兩個路線，簡單來說一條是海線另一條是山線，計畫先走海線從普羅旺斯艾克斯 (Aix-en-Provence) 開始沿著地中海蔚藍海岸往東走依序是：普羅旺斯艾克斯 (Aix-en-Provence) – 聖托佩 (Saint-Tropez) – 尼斯 (Nice) – 摩納哥 (Monaco) – 朱安雷賓 (Juan-les-Pins) – 坎城 (Cannes)，坎城之後轉往山線依序是塔拉斯孔 (Tarascon) – 亞爾 (Arles) – 聖雷米 (Saint-Rémy-de-Provence) – 卡馬格自然公園 (Parc naturel régional de Camargue) – 亞維農 (Avignon) – 索村 (Sault Plateau)。取車之後直接從馬賽前往千泉之都普羅旺斯 (Aix-en-Provence)。





普羅旺斯艾克斯 (Aix-en-Provence)

找到預先訂好的飯店 check in 把車停好就開始以步行方式遊覽艾克斯古鎮，從飯店出發大約五分鐘就到了圓亭噴泉 (Fontaine de la Rotonde)，這是整個艾克斯熱鬧地區交通的樞紐。

圓庭噴泉是 Aix 老城的中心噴泉，建立於 1860 年，池子上方的大理石雕像分別代表著正義、藝術、農業。附近就是最熱鬧的商業區，好逛好吃好看的都在這附近。

市政廳建於 1678 年，外觀是義大利文藝復興建築風格，窗框外牆布滿細緻的人頭雕像。

市政廳廣場的路上會遇見一個小市集，肉品、鮮花、蔬菜、水果種類很多，還有更多我們不熟悉的臘肉、香腸、乳酪及法國麵包…。

夏天陽光下的南法有一種度假的浪漫，人們穿著輕鬆卻也有型，攤位上的老闆臉上掛著藏不住的笑容讓人看了也感染了這樣的氣氛…。

市政廳屬於舊城區，往前走過了廣場市集就會到這個噴泉路口，這條街左右兩邊都是充滿南法風情的咖啡店、餐廳、酒吧跟特色小商店。不論是甜品還是薰衣草薰香產品或是各種手工製作的小東西都可以找得到。這裡的店鋪





裝修布置都充滿著濃郁的南法氣息。

這裡的街頭巷弄在夏日陽光照射下光影輝映亮暗分明，居民和遊客在街邊悠閒地穿梭在街上，經常是一杯咖啡一本書就可以耗掉一個半天。

有一個特別的現象——滿街咖啡店的座位都是正面面向街上，喝著咖啡看人也給人看，也是一種風景。

(待續)





地方特色小吃

台北市東誠社

陳定勝
PP Alex

「小巷亭」是位於台北市南京西路圓環巷弄裡的老牌台式日本料理是「華燈初上」Rose 媽媽的愛店，就是在這裡取景的。

記得先往巷子裡的座位區找位子，找到後再到巷子口的攤子前取餐，座位區有室內以及騎樓下的半露天座位，客人不多時可以自由選擇，若是接近客滿的話，就排隊聽從工作人員的按人數安排座位！

採自助式的取餐方式，喜歡的就自己拿取即可。50 元豆簽羹還有蚵仔、鮮肉，台北阿舍必點。握壽司現點現做，各式冷盤也很推薦。



珊瑚項鍊

台中南門社 陳向榮 PP Rudy 夫人王麗楨



各社活動輯要

3461 地區大甲中央社

2022-23 年度第一次扶輪家庭活動／紀鴻麟

今年度扶輪家庭主委天佑與夫人慧珠，非常用心地找到開幕至今才兩年多的綠意山莊，8月21日上午9時出發，不出30分鐘車程，沿香蕉坑的小斜坡規劃，相當有原始風味，其步道有綠蔭，蜿蜒相通，哈比草原意象十足，繞園步道小有坡度，能增加肺活量。觀景平台可看到香蕉坑對面山坡與坑底溪流旁



的特色建築，確是飽足眼福。加上自己準備的水果小點心以補充徒步遊園後之失水與飢渴，真設想周到。中午聚餐，菜色亦有特色，社長夫人不克參加，每桌贈送一大串麝香葡萄更添秀色，出席的全體社友、夫人與小扶輪們讚譽有加，更值一提。

公益心扶輪情 大家行善向前行 來做社區服務／王宗仁

本社在社長陳力平 Ali，秘書許家源 Yostyle，扶輪公益網主委 Karajan 領導下集合社友力量，募集元華食品大吉大利包 28 包、味味麵 100 包、花生麵筋 54 罐、綠豆 10 包、砂糖 5 包等物資，分別捐贈台北市中山區微笑社福、大安區循理會台北教會、新北市中和區私立明新兒童發展中心、桃園市桃園區台灣社會愛關懷 4 家社福中心，用公益心扶輪情大家行善向前行，來做社區服務的工作。



3461 地區豐原西南社／張金池

授證 40 週年——北坑親子健行

欣逢本社創社 40 週年，社長李良彬 Air 規劃了多個社區服務的大型活動，9 月 18 日這一天我們

開出第一砲——北坑親子健行。

總幹事 Richer 詳細規劃了各組任務，多次實際模擬行走路線，團隊如臨深淵、如履薄冰，期間還遇到兩個颱風的威脅，社友個個聞「風」喪膽，最可怕的是活動前一天又有花東百年大地震，把團隊震得人仰馬翻，社長趕快召集團隊到鎮清宮燒香拜拜，傳聞也吃齋沐浴，果然皇天不負苦心人，颱風過門不入，地牛沒來台中，有驚無險，有燒香有保底。



9月18日拂曉時分，參加者紛至沓來，沒想到逾2,000人共襄盛舉，社長伉儷喜上眉梢，露出久違的甜美笑容，全體社友無不歡欣鼓舞，終於卸下第一個重責大任！



社友和夫人雖然很辛苦發贈品，可是發越多越開心

現場準備了大週年（逢5及10）及創社以來重要的社區服務和公益活動，主旨在弘揚國際扶輪的精神和宣傳本社的社區服務，拋磚引玉，俾使更多社會人士瞭解扶輪社，一起為我們的社會做更大的奉獻和服務。RYE 主委 Friday 邀請了20多位來自世界各地的交換學生，親身體驗我們舉辦的種種公益活動，以及在地鄉土文化，做了最佳國民外交，最好的代言宣傳！

現場準備了大週年（逢5及10）及創社以來重要的社區服務和公益活動，主旨在弘揚國際扶輪的精神和宣傳本社的社區服務，拋磚引玉，俾使更多社會人士瞭解扶輪社，一起為我們的社會做更大的奉獻和服務。RYE 主委 Friday 邀請了20多位來自世界各地的交換學生，親身體驗我們舉辦的種種公益活動，以及在地鄉土文化，做了最佳國民外交，最好的代言宣傳！

3470 地區佳里社

民歌快閃 聯手公益 實踐扶輪真諦

這天是一個充滿愛和歡樂的好日子，本社和佳里商圈響應送愛到慈善團體，首度攜手舉辦這次的慈善義賣活動，由社長黃仁宏 Nihong 及夫人陳玉珍帶領多位社友以「民歌快閃」的表演方式出場，為慈善義賣活動做閃亮的開場。此次義賣所得將全數捐給「蓮心園庇護農藝工場」。





蓮心園創立之初是為照顧獨居長輩，後來納入身心障礙者，其中多數是一般熟知的「喜憨兒」，除了基本生活需求之外，對於他們在生活照顧支持與就業是一大問題。於是創辦人在 2014 年成立蓮心園庇護農場，起初只想說能自耕自足，沒想到田耕工作伴隨著極佳的療癒效果，在農場工作的十多位「憨星人」從一開始的笨拙到熟練，連性格都變得更加開朗，菜園裡天天充滿爽朗笑聲，好心情種出來的菜也越發甜美。

看到學員們從剛開始的失敗、挫折，到後來逐漸學會掌握訣竅完成工作，人也變得自信許多，甚

至還有人主動想考農藝執照，聽說這幾年也陸續有人重回工作職場，讓指導他們的農場技術員相當有成就感。

本社於去年參訪了蓮心園農藝工場，被蓮心園這群默默付出的工作人員所感動，希望能集結大家的愛心化為實質力量給予弱勢團體支持，於是有了佳里商圈嘉年華發起自發性義賣活動的念頭。感謝各位社友及夫人們的大力支持，以及兩位前總監黃慶淵 PDG Kent 以及陳東初 PDG Thomas 賢伉儷特別到場支持替大家加油打氣，更帶頭慷慨捐款做公益，當天的熱絡氣氛也感染現場民眾陸續加入善舉，大家可說是化實際行動為力量實踐扶輪的服務精神。當日義賣所得全數捐給蓮心園庇護農藝工場，希望起拋磚引玉之效，能有更多愛心捐滴送暖！

348| 地區台北市和平社

桃園市私立平鎮教養院「設施設備維護計畫」捐贈

財團法人桃園市私立平鎮教養院成立於 87 年 1 月，主要照顧重度、極重度及多重障礙之身心障礙者及其家庭，目前收容 58 位身心障礙者，機構成立的主要任務為：1. 對於身心障礙者給予妥善之照顧。2. 減輕身心障礙者家庭經濟及精神上之負擔。

目前機構身心障礙者居住及使用空間之



院舍已經超過 15 年，一直以來機構礙於經費短絀，無法對於硬體設施設備做出整體維護計畫，今年度擔任社長的劉韋廷 Charles 律師在得知平鎮教養院的困境後，由本社擊石點火來啟動捐助活動，9 月 30 日前往該院，捐贈由

本社、台北西區社、台北市忠孝社、台北仁愛社、台北信義社、台北太平社、台北永平社、台北承平社、台北永恆社、礁溪社、花蓮東南社、新竹和平社，還有財團法人新北市私立文豪社會服務基金會及盛悅工程股份有限公司共同贊助之經費共計 423,360 元，讓院內設施設備維護計畫得能順利推動。

社會有愛，希望相隨，藉由設備維護計畫的實施，使身心障礙者在居住及使用上品質提升，情緒得到緩和之效果，並提供孩子們安全之保障及更好的服務品質。

3490 地區土城社／陳嘉惠

新北市第 7 分區架設公共形象看板「歡迎加入扶輪」

3490 地區第 7 分區 2022-23 年度第一個聯合公共形象看板 8 月 30 日舉行揭幕儀式，看板上寫著「扶輪社需要您·歡迎加入我們」，靜靜地佇立在土城區中華路一段 14 號「健生護理之家」外牆上，希望可以讓更多人，看見扶輪、加入扶輪。

早晨的光打在形象看板上，好像也照亮我們心裡，讓一天有了溫暖的開始，光好厲害，總是用最安靜溫柔的方式，給人力氣，就好像整個被服務行動包圍的扶輪社，根本看不到大肆喧嘩的口號跟招牌，一點也不張揚，靜靜地行動服務。

我想看板一定不知道，它上面的字給了路人力量。我們的生活好像也是如此，我們都在影響別人，只是我們都不知道，唯一能做的就是好好活出自己的樣子，如同扶輪社充滿熱情、出錢出力出時間的社友，與盡心盡力、充滿愛的服務，也許行人無意抬頭路過看到看板，也能增加一點點力量與風景。

扶輪公共看板揭幕儀式活動，感謝本社 Osram、Care 社友提供場地；土城東區社 PP Ricky 提供大圖輸出；土城東區社社友 Eleven 提供吊車服務；及本社、土城中央社、三峽社、土城山櫻社、三峽北大菁英社、土城東區社、新北城星社等 7 個扶輪社的熱情贊助。



第 7 分區 7 社聯合例會

3490 地區第 7 分區 7 社 9 月 1 日舉行聯合例會，這次聯合例會特地邀請股市憲哥賴憲政為大家演講，題目是「通膨年代，資產配置新攻略」。

憲哥分析美國升息、全球大緊縮的影響。他說，操作股票要順勢而為，投資風險擺第一、先保值再增值，雞蛋放多個籃子，買不同股票或買不同國家基金，採取多元資產配置。而在投資方向上，他建議，1. 追隨股神巴菲特腳步，ETF 具輕鬆投資、分散風險、成本低廉等優勢，就是不錯的選擇。

2. 買產業龍頭股台股積電、南亞、鴻海、聯發科、中租、富邦金…。憲哥並清楚的描繪未來科技及產業趨勢，包括有：

1. 第三代半導體迎接未來新應用。2. 低軌道星鏈，SpaceX 攜手中華電合作搶 Starlink 低軌道衛星商機。3. 5G 時代來臨。

4. 進入工業 4.0，機械取代手工、智慧生產。5. AI 人工智慧時代來臨。6. 電動車——AI 自動駕駛。7. 生技與醫療。8. 臉書改名 Meta，元宇宙時代來臨。

憲哥的演講真是精采，他把生硬的資訊轉化成簡單、易懂的詞語，讓我們聽懂股市的現況，及目前的經濟情勢；加上言語幽默風趣又有親和力，及穿插一些難得聽到的台灣諺語，全場笑聲不斷，專注聆聽，讓我們明白投資理財不是一件困難的事、受益良多。憲哥告訴大家，投資一定要化繁為簡，注意環境的細微變化，大膽假設、小心求證，不要怕失敗，最後的成功一定屬於自己的。

每年 9 月「恭賀金榜題名活動」是扶輪社的一個傳統，恭喜：PP Hinoki、社友 Beef Lin 考上台灣大學生物產業傳播暨發展學系碩士班；PP Stock 長女考上英國雪菲爾大學 Msc Marketing Management Practice 研究所，PP Chemical 長女考上清華大學教育心理與諮商系研究所、次女考上東吳大學資訊管理系；PP Press 長孫考上中原大學企管系；PP Conoco 次孫考上康橋高中。看到阿公帶孫子，爸爸帶女兒來接受表揚，內心非常溫暖感動，祝福孩子們的未來，有無限寬廣的天空。



一個活動的完成，背後有著無數的聯繫，場地的探勘，音響、燈光的配合及義務志工的協調運作，非常感謝主辦社土城中央社的安排。週四是朋友日、兄弟日，非常充實的一天。本社、土城中央社、三峽社、土城山櫻社、三峽北大菁英社、土城東區社、新北城星社 7 社一起舉行聯合例會、一起舉辦中秋女賓夕、一起召開爐邊會議暨金榜題名活動，給了我們一個難忘的幸福，讓我們好好攜手、航向未來，未來的每一天，都不要忘記此日的心情。

3490 地區蘇澳社／鄭兆毅

2022 扶輪公益路跑

年度跨地區盛事 2022 扶輪公益路跑於 9 月 18 日早上 6 時在凱達格蘭大道熱鬧登場，本次路跑活動由總統府前起跑至台北市政府廣場，一路上辛苦的員警全程協助交管，讓參與的選手能在安全平順的仁愛路上奔馳徜徉與悠閒競走，雖然一開始下起一陣陣滂沱大雨使得





大夥兒頗為掃興，可喜的是正式鳴槍起跑後天空頓時撥雲見日雨水瞬間停止，讓大家感到非常神奇與振奮。

今年度的路跑活動主辦單位由 2026 台北國際年會地主籌備委員會 (HOC)、3481、3482、3490、3521、3522 及 3523 地區共同主辦，指導單位台北市政府，台北市政府民政局擔任協辦單位，並由 3522 地區台北市東昇

社承辦，總報名人數逾 1 萬 2 千名社友、寶眷及愛好者共同參加，為因應即將到來的 2026 年度國際年會在台灣舉行，公益路跑是重要的國際年會前菜，亦是凝聚台灣扶輪內部力量和共識不可或缺的指標。

本社在今年度社長領軍下帶領社友及寶眷共同參與，在整個活動結束後利用時間到台北市立美術館及台北玫瑰園一遊，這是一個充分藝術氣息兼具紓解和釋放壓力的場域，在天氣晴朗、冷熱得宜的舒適氣溫下讓社友和眷屬逛一逛這個融合知性與休閒的世外桃源，順便也消化一下五臟廟的食物，等待中午豐盛而美味可口的佳餚。

本社陳國賢前社長在每年公益路跑活動結束後，總是為體恤和慰勞大家的辛勞而設宴接待遠從蘇澳而來的我們，貼心又溫馨的舉動每每感動所有社友及寶眷的心，今年也不免俗地在台北市享負盛名的海霸王餐廳設宴款待參與的人員，席間享受豐盛的佳餚外，歡笑聲更是不絕於耳，就在一頓酒足飯飽之後賓主盡歡圓滿結束了一天的行程，大家帶著歡愉的心情返回可愛的家。

台中港區社、花蓮港區社、本社 三港區社聯合例會

2022-23 年度三港區社聯合例會輪由本社承辦，這次活動特別選擇淡水知名的滬尾藝文休閒園區來舉行，這裡是以人文內涵打造的建築，園區裡依山傍水、風景秀麗，讓人們能遠離塵囂、享受樂活的生活雅致與悠閒，在淡水的得天獨厚條件下，讓「共美、共鳴、共學」融入在活動之中。

下午 4 時三港區兄弟社參與的成員下榻將捷金鬱金香酒店，各自利用短暫的休息時間在附近園區做知性之旅，在四季如春的島嶼北灣，期待社友們可以邂逅一個生態豐富、紓壓療癒的一個場域，讓充滿溫度與人文景觀氣息的氛圍融化每位社友、寶眷的心，也讓我們更詠歎這個美麗之島。



晚上 6 時聯合例會正式開始，在疫情爆發的這段期間，我們的生活總是戰戰兢兢、絲毫不敢輕忽，終於又能相聚一堂共享歡樂，在一連串的議事程序後，最重要的聯誼餐敘時間終於到來，晚上



的表演節目也是重頭戲；首先今年度的三港區社社長和夫人分別上台表演歌曲後，各社也安排寶眷的熱歌勁舞炒翻現場氣氛，就在一番載歌載舞後加上主持人 PP Bearings 的幽默詼諧及妙語如珠，讓是晚的氣氛嗨到最高點。

不是人的無緣、而是時間的無情，兩天一夜的相聚

也即將在隔天中午午餐過後畫下句點，不過結束是下次再見的開始，我們的相知、相惜是緣分永續的基礎，最後祝福三港區兄弟社全體社友、寶眷闔家鈞安、喜樂，期待明年輪值花蓮港區兄弟社的承辦再相會。

3490 地區花蓮港區社／趙俊隆

遇見黑潮少年——扶輪之愛

當社會在討論高齡化與少子化問題的同時，本社注意到一群青少年在社會邊緣徘徊等待你我伸手拉他一把，繼去年主動伸出贊助的雙手，今年中秋佳節本社也想讓失去家庭溫暖的少年得到社會的關懷，特別提供關懷禮金讓這群黑潮少年如同一般家庭孩子享受到幸福中秋歡樂的情境。就在9月6日的午後，社長鄭宗治



捐贈合影



豐富的摸彩品

Noodles、Bulega 主委與社友一行來到芥菜種會少年之家，將我們的這份愛傳遞出去。

芥菜種會花蓮少年之家除了感謝本社看見安置機構少年需要外，也在9月8日當晚精心策劃，透過烤肉、摸彩、頒發禮金，讓少年感受過節氣氛並為少年加油打氣；讓少年感覺有人支持不孤單，並在歡樂氣氛中，留下溫馨、美好的一夜。

浪裡黑潮、人生百態惟有一顆助人之心才能讓人快樂，常言說要快樂喔！不就是如此。此次

借由黑潮少年的贊助活動讓本社全體社友感受到付出的喜悅，看到社會上需要協助及扶輪提供的平台讓愛擴展開來，落實「想像扶輪」年度主題，如此將能看到豐饒的黑潮資源，讓社會充滿歡樂，處處有溫情。

3490 地區大溪社／詹有綜

關愛滿大溪 元健天籟列車贈桃園市民免費藍牙助聽器

為幫助聽力損失的民眾解決日常溝通問題，本社特別邀請聽力保健公益團體「元健天籟列車」，攜手礁溪社、杏一醫療、躍獅藥局、美康藥局等團隊，於桃園市興福市民活動中心舉辦「大溪區聽力健診及助聽器慈善捐助」活動，讓聽力損失者免費獲得所需資源。

本活動於9月22日記者會後正式開始。記者會中，大溪區區長陳聖義感謝元健天籟列車造福桃園市民的善舉，也提醒市民「活動將於112年12月31日截止」，請民眾留意申請條件為：「一、設籍於桃園市。二、雙耳聽力損失達60-90分貝」，另外，「領有聽覺相關身心障礙證明者」或「65歲以上長者」可以優先領取。

「元健天籟列車」技術長吳少暉表示，創辦天籟活動的初衷，是因為家族成員中有聽力障礙者，在陪伴其成長的過程中，他認識到「助聽器」能幫助聽障者消弭就學、就業上的不便，於是投身醫療輔具產業後即大力推廣元健天籟列車「免費助聽器適配聽力檢測」及「免費提供助聽器」的慈善活動，讓無力購買助聽器的國人同胞能重返有聲世界。

本次活動在社長張有仁 Gas、服務計畫主委詹友綜 James 領銜全體社友促成本次的捐贈單位「元健大和直販事業有限公司」向桃園市民贈出50台、總價值60萬的「耳寶藍牙數位8頻道口袋型助聽器」，該助聽器具備「按鍵大、免換電池（充電式）、可使用藍牙串接手機或電視進行娛樂、可個人化聽力適配」的特性，非常適合銀髮族及剛入門的聽力損失者使用。



因詢問民眾踴躍，9月22日當日原先設定聽力健檢的時間不到三小時，僅足夠服務原先設定約50位民眾，現場無法再接待更多民眾，且避免民眾現場排隊久候，故現場活動人數有所限定，敬請見諒！

但「元健天籟列車」服務民眾的心不打折，其餘的民眾一樣可申請，請另行電話聯絡「元健助聽器桃園八德店」進行預約，

到店做免費聽力檢查，若符合 60-90 分貝聽損即送天籟助聽器，送完為止。

3510 地區高雄中山社

兒少關懷 華遠有你
高雄中山 注入暖心

民國 85 年，中山大學吳寧遠教授於鼓山國小進行一項調查後發現，來自單親家庭的兒童約佔 18%。因此教授們討論是否可以為鼓山國小單親家庭的小孩做些事，從協助課輔、推動兒童諮商輔導而開始有了「華遠兒童服務中心」。

本社在 2007 年由劉崑營 Metal 擔任社長時，邀請中山大學陳邦富教授蒞社專題演講，而結緣認識「華遠兒童服務中心」，非常認同為弱勢家庭點一盞燈，關懷兒少，本社一群社友們便開始每月 500 元、1,000 元等捐助，這項捐助關懷工程持續不斷，今年已邁入第 15 年。

在一步一腳印的服務中，華遠不斷的累積實務經驗的同時，台灣社會也有急驟的變化，除了單親家庭以外，原住民家庭引起社會大眾的注意方興未艾，新住民家庭帶來的隱憂也催促著台灣社福界的行動，還有金融海嘯下的失業家庭、近貧族等，華遠一直默默的承接每一族群的需要，至今，華遠由一個單純提供課輔的機構到現在有四個服務據點，服務對象擴大為單親、隔代教養、原住民、新住民、經濟戶、近貧家庭等六大類別。

近年更開始辦理訓練孩子們提早準備進入探索職涯訓練，利用暑假期間培訓大孩子自力生活營，依所選的主題，實地前往考察訪查，訓練自我與人群的互動，觀察力及溝通並已開始利用筆電自我編輯影片及簡報檔，以利未來進入社會。



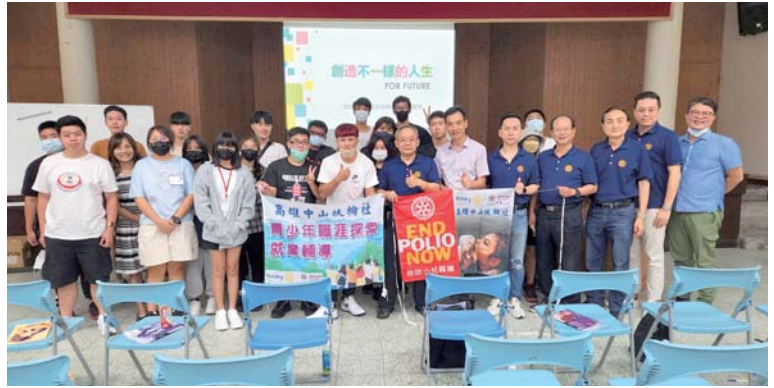
華遠主任李幼鳳特地邀請社長吳進琪 LED 蒞臨聆聽，社長也邀請社友一同參與，還備手搖杯跟點心來給孩子們加油打氣。同時也將今年要捐贈的筆電先帶來讓華遠服務中心先安裝可用軟體，以利日後孩子開學使用。

社長吳進琪 LED 非常認同提早培訓孩子，探索各行各業，也能協助這些青年未來就業，關懷兒少，讓每一位孩子都能成為未來的主人翁！

青年就業輔導 助失親兒職涯探索 無限思維擁抱未來

本社為失親兒舉辦二天一夜職涯探索營，透過企業參訪，提供失親兒認識多元的就業職場，在職場體驗中探索自己的職業興趣；並培養正確的求職態度，建立良好的工作倫理與就業態度，共計 50

餘位的失親兒一起參與；第一天分別到高雄市政府消防局、T恤手造館、台灣海博特、智崴資訊科技等公司參訪並學習該領域的實作課程，讓孩子深入認識該產業；第二天透過不同專業的職場達人於澄清湖水漾會館與失親兒分享職場禮儀、職場法律常識及自身的經驗故事，打開孩子不同的眼光與視野，在面對接下來的升學與職涯方向時，有不同的嘗試與選擇。



社長吳進琪表示，這是一個對孩子非常有益處的活動，幫助孩子思考人生、探索未來的升學與就業方向，並用自身的經驗如何白手起家，經營人際關係互動的重要，並告訴孩子們「貴人」無處不在，人間充滿著許許多多的因緣，每一個因緣都可能將自己推向另一個高峰，不要輕忽任何一個人，也不要疏忽任何一個可以助人的機會。

剛當選高雄市第16屆傑出父親——建德集團董事長李金旆應邀與會一起做公益並分享「創造不一樣的人生」，由於自幼小兒麻痺不良於行，求學時每年寒暑假必須進出醫院接受手術及復健，因此對於殘障人士的痛苦感同身受，也就對弱勢族群多了一份照顧與關愛，他以父親給予的家訓「做事先學做人」告知孩子們要學會感恩，用「正面積極、自信謙虛、積德利他」的人生態度，最後也勉勵孩子們行有餘力回饋社會，你會發現「施比受更有福」。



失親兒福利基金會高雄辦事處林慕音督導有感，捐款助人不難，難的是讓善心永續循環，她非常感謝本社大力的支持與贊助失親兒基金會的職涯探索體驗活動，並邀請陳明呈法官分享青少年法律常識，更感謝社長吳進琪

及前社長李金旆投入分享嘉勉孩子，失親兒福利基金會成立至今已在全台服務超過6,000位失親孩童，在輔導孩子就業的過程中，發現失親兒少對於自我身分的認同、人際關係、職場倫理、與工作態度等…，都缺乏專業引導與學習，藉由培力課程職涯規劃，協助孩子認識未來職涯方向，其職前更清楚就業應有之方向與態度，更快速融入工作，期待孩子找到人生方向，學習一技之長，使孩子畢業能順利接軌就業。

3510 地區高雄社／陳靜慧

中秋節眷屬聯歡晚會合併爐邊會記要

本社眷屬聯歡晚會向來都採用圓桌中菜方式舉行，已許久未採自助餐方式，鑑於高雄國賓飯店已

通知將於明年 1 月底熄燈正式走入歷史，加上想讓社友及夫人們享受不同的用餐環境氛圍，因此於 8 月份理事會中由幾位爐主決定，將此次中秋晚會移至國賓飯店戶外游泳池畔舉行，餐點則採 BBQ 自助餐方式，讓大家享用應景中秋烤肉餐點換換口味。

當晚除了本社社友及夫人寶眷參與外，也邀請高雄扶青社 10 多位社員及社長來賓，加上前一天 9 月 5 日剛解隔離出關的 RYE Inbound 學生蔡旻宸及接待家庭成員，共席開 6 桌。戶外開會最擔心的就是天氣，軒嵐諾颱風雖未襲台，但受外圍環流影響有些地區都還下大雨，還好天公作美，讓我們能如期在戶外開會，社長竺翼飛 Ortho 在池畔邊敲下例會鐘後，簡短致詞，秘書廖子毅 Jimmy Liao 報告近期活動訊息及帶頭為本週喜慶社友唱歌慶生後，邀請爐主齊聚台前，並由 PP Peter 代表致詞，接著邀請 RYE Inbound 學生自我介紹，年僅 17 歲來自德國的 Phil，剛來台灣完全搞不清楚狀況，多虧 PP Peter 夫人的協助，簡單自我介紹後，由 Ortho 社長頒發 9 月份零用金給 Phil，最後感謝社長來賓黃宗賢醫師紅箱 1 萬元後敲鐘結束例會，開始用餐聯誼。



當晚大家開心享用佳餚，寒暄分享近況。散場後帶上社長夫婦貼心準備的伴手禮（LED 照明燈還有驅蚊效果），希望讓大家在晚上散步運動時能使用，保護自身安全。一年一度的中秋眷屬聯歡晚會至此圓滿結束。

當晚大家開心享用佳餚，寒暄分享近況。散場後帶上社長夫婦貼心準備的伴手禮（LED 照明燈還有驅蚊效果），希望讓大家在晚上散步運動時能使用，保護自身安全。一年一度的中秋眷屬聯歡晚會至此圓滿結束。

3510 地區高雄仁愛社／張玉芬

傳遞美學·傳遞愛

高雄市美術研究學會以研究美術學理，創造美感，美化人生，並推展文化活動為宗旨。2022 年的作品聯展期許會員於閒暇或專職藝事時，能不斷反思與修飾想表現的內容及形式，抱持著如同孩童天真純稚心，挖掘潛藏在內在本有的原創性，活出生活美的意義。該會成員已有十多位以其精湛作品活躍在國內外畫壇，足當領頭羊引領該會茁壯發展。





本社社友陳美玲 Diana 喜歡以筆名（木春）遊走不同國家，徜徉當地人文風俗，經過長年的薰陶及體驗均透過色彩薰染於畫中，雖然長年奔走於 Nuskin 事業、扶輪社、國職社團、高美館義工、讀書會，心裡仍舊有繪畫之夢，本次非常榮幸受邀參加聯展。

本社社友也在社長號召下帶領參觀，提供給大家不一樣的感受，藉以傳遞美學！

3510 地區高雄新市鎮社

高雄新市鎮社扶輪書庫推廣閱讀捐贈儀式

本社於 9 月 12 日早上 10 時半，在高雄市橋頭區甲圍國小，舉辦扶輪書庫推廣閱讀捐贈儀式，由本社主辦，岡山社、路竹社、阿公店社、高雄濱海社、高雄燕之巢社、北高雄社、旗山社、美濃社、旗山東區社等共同協辦。

甲圍國小黃英凡校長致詞特別感謝本社社長江美貞 Cindy 及協助捐贈此次扶輪書庫推廣閱讀活動的各社社長及社友們，對於教育的熱心關懷支持與投入，幫助與提升學生未來競爭力。

社長江美貞談到，對於教育的推廣與提升學生未來競爭力，扶輪將給予全力支持，古諺說：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，在傳統中讀書是獲得學問的唯一方式，但是在現今日新月異的



世界，我們更要讀書去更新我們的新知，書中的知識讓我們去思考，活絡腦細胞，擴大我們的想像，這些是經過科學認證的，書籍遠比電子產品來的

更有深度及影響力，藉由書籍的力量，去激發思考邏輯的堆積，撞擊出想像力的奇幻世界，書籍是有溫度的，藉由年級的傳承，傳遞出人性的友善。

特別感謝第 9 分助理總監穆瑞岷 AG Oil 及總監提名人林昌煥 DGN Alfred 及第 9、11 分區各社社長、社友及寶眷的蒞臨與支持，感謝大家。

會中由本社社長江美貞頒贈，由受獎學生及黃英凡校長代表接受推廣閱讀受贈儀式。

會後，阿公店社社長黃政凱 Water 加贈 12 把扶輪愛心傘，由黃英凡校長代表受贈，扶輪給予需要的學童們致贈愛心傘，與扶輪年度主題：想像扶輪、愛無限，相呼應。

3510 地區屏東社

細雨霏霏迎中秋、扶輪家庭慶佳節——遊輪賞月趣

8 月 11 日微雨，但不改遊興，本社第 68 屆中秋眷屬聯歡晚會暨第二家庭懇談會，就在彩霞的陪伴中，詩情畫意的氛圍裡。我們搭上真愛號遊輪啟航暢遊高雄港。

以汽笛聲代替鳴鐘開會後，我們在行駛平穩的觀光遊輪上，邊享用自助式餐點，邊透過船艙內玻璃窗戶遠望窗外港都美景。此外，觀光遊輪船艙內除了舒適的空調系統，行程中還有導覽人員



詳細解說每個港口的作業性質與各個作業船隻屬性，讓我們清楚瞭解高雄港在世界舉足輕重的地位與台灣經濟奇蹟上所扮演的角色特色。

晚餐結束後，甲板上 360 度觀賞整個高雄市與高雄港，伴隨徐徐海風，各式船舶燈光及港灣迷人夜景相伴隨，途經高流中心、棧貳庫、旗津、海軍造船廠、前鎮漁港、港區夜景之美近距離呈現在我們面前。

2 個小時適宜的的船程中，社友及寶眷們在愉悅的心情裡，度過了今年的中秋晚會。

濟所當濟、助所當助——弱勢家庭幸福飽胃站

本社與方舟協會配合活動自 2012 年的幸福家庭日至今年的濟貧活動，已結緣十年了，本年度的弱勢家庭飽胃站於 9 月 17 日上午 9 時半假屏東市和平國小舉行，發放弱勢家庭物資包。

社長陳秋安 Audio 在致詞時表示，本社創社迄今已經 68 年了，是全國第 6 個成立的扶輪社，民

國 48 年完成三地門鄉自來水工程、民國 49 年開始致力於小兒麻痺的根除到今，以及偏鄉社區關懷和長者、兒童的照顧等等。本社與方舟協會結緣十年間，每年的服務內容都十分充實，且與扶輪服務目標相符，這是讓我們持續合作至今的原因。



捐贈儀式結式後，社友們協助民眾領取物資包，特別值得一提的是，社友 Yi-Pin 看到沒有交通工具回家的長者提著沉重的物資包，熱心的將長者及物資包送回家，這一幕讓人覺得真帥。



在本社社友李清聖 Peterson 的引線下，配合方舟全人關懷協會及各社服單位，我們在 8 月 4 日上午 9 時起假崇蘭國小川堂舉行「濟所當濟、助所當助——弱勢家庭幸福飽胃站」活動，舉行接濟物資——幸福袋發放。

3510 地區阿公店社 / Water 社長夫人陳婕菱

內輪藝術創作美植袋饗宴

9 月 15 日本社總監公訪，下午 4 時半至 6 時半內輪會安排了藝術創作美植袋饗宴課程，地點在橋頭小樽臻愛會館竹廳，32 位女社友及夫人報名參加。首先由秘書夫人秀惠介紹 Water 社長夫人陳婕菱致歡迎詞，Water 社長夫人代表本社全體內輪熱烈歡迎總監吳泰昌 DG Terry 及夫人賈麗玲 Nancy、秘書





長毛國輝 Posen 及夫人賴文巨 Yvonne、地區年會籌辦主委曾秀敏 Una、助理總監穆瑞敏 Oil 及夫人黃裕惠 Eva 蒞臨內輪會指導，更感謝全體內輪熱烈參加，總監夫人 Nancy 在致詞中肯定 Water 社長夫人的用心規劃，期望能成為 3510 地區的榜樣，秘書長夫人 Yvonne、主委 Una、助總夫人 Eva 打扮的美美出席，讓全體內輪眼睛為之一亮。

此次藝術創作美植袋由總監級的鄭曉珍老師教授，她是國際婚禮創意藝術大賽、高雄市婚禮文創藝術大賽、新娘秘書總會會長更是 IFBC 競賽大會台灣代表會長，在各級大專院校擔任講師更有數不清的頭銜無法一一介紹，從講師、會長、院長、執行長更是我們學習的典範。藝術創作美植袋是融合了蝶巴古特的紙藝拼貼，風格可古典、浪漫也可以摩登，不需要繪畫基礎只要拼紙、貼紙、人人都可成為手作達人，老師準備了 20 多種題材讓大家選擇，有花、鳥、宮廷風、面具、孔雀等等，充滿了多樣性與豐富性，夫人們更巧妙把圖樣彼此交換，讓一個美植袋有 2 個不同風格，社長夫人婕菱精心準備了阿里山黑木耳露及手工訂製的冬瓜 Q 糕，溫暖了大家的胃。

本社內輪從第一次永生花到此次藝術創作美植袋，後面更規劃吃、喝、玩、樂、內在美、外在美等 9 個活動，在 35 屆年度裡期望 11 個精彩活動，帶給大家美好的記憶與回憶。

本社內輪從第一次永生花到此次藝術創作美植袋，後面更規劃吃、喝、玩、樂、內在美、外在美等 9 個活動，在 35 屆年度裡期望 11 個精彩活動，帶給大家美好的記憶與回憶。

3510 地區高雄市東北社 / 盧曉婷

不一樣的東北 40 屆

今年度社長王裕閔 Ray 計畫帶領社友們完成挑戰的三件事，其一「泳渡日月潭」於 9 月 4 日舉行。這天 Ray 社長伉儷、IPP Neo 伉儷及 Laser 一起參與挑戰，今年約有 18,000 人參加，且遇到被外媒譽為「風王」的第 11 號



颱風軒嵐諾接近影響台灣，活動不畏風雨正常舉行，連前總統馬英九也出席，現場大家情緒高昂，雖然下雨卻澆不熄泳士們的熱情。

去年活動因疫情停辦，今年報名採高標準需接種

3劑疫苗才能報名。喜愛運動的 Ray 社長與夫人今年度是第三次參加，IPP Neo 伉儷及 Laser 都是第一次，有社長的領導及加持，相信 IPP Neo 及 Laser 都有難忘的回憶，尤其 IPP Neo 夫人，完成 3,000 公尺的距離，令人備感敬佩，實在太厲害了。

在惡劣的天氣下，大家都完成了這趟挑戰，活動結束後再趕回高雄，參加晚上社內的中秋節眷屬聯歡晚會，看著社長與社友及夫人們拉著本社的活動旗合照，那是一份榮耀，值得紀念的 40 屆活動。

3510 地區屏東東區社

2022-23 年度本社第一次新社員訓練會

本年度第一次新社員訓練會於 9 月 16 日下午 6 時半假維多利亞餐廳舉行，今年度第一場的訓練會打破以前比較制式化的流程，社員主委 Victor 及新社員主委 PP YaKyu 討論以較輕鬆的方式來認識扶輪。

社訓練師 PP Tim 準備扶輪章程資料供大家閱讀，大概補充了一下本社章程的由來。PP YaKyu 以簡單聊天、輕鬆的方式，說明本社的過去與現在，從 RI → 地區 → 社的簡單分享小故事。

新社友們剛入社，總是比較生疏靦腆，對扶輪亦不熟悉，所以請介紹社友不要忽略了隨時引領、關懷新社友，讓新社友們早日融入扶輪大家庭。

主委也建議社友不需要特別去背職稱，盡量多出席參與例會及活動，久了也就能夠記得住了。

感謝社員主委 Victor 為了新社員訓練會的事宜忙進忙出，還準備了這麼豐盛的菜餚，再次感謝。相信新社友們在是晚的活動下，也是受益良多。



中秋晚會

今年的中秋節晚會移動到戶外獅頭庄水農場舉行。

為了讓大扶輪、小扶輪也可以玩得盡興，下午就提前安排可以讓社友、寶眷提早進場，可以划船欣賞夕陽美景，也可以帶小扶輪玩最愛的滑草。

前幾天都還擔心受颱風外圍影響，結果當天下午風和日麗，讓大夥們開心並期待是日的晚會活動。今



年的節目晚會在社長及節目主委 Sanxing 的安排下請來小百合樂團，讓大家可以配著美景音樂，社友們可以一邊聯誼聊天欣賞音樂，一邊進行今天的摸彩活動，今年不同以往的獎品，統統都是現金獎喔。社友緊張又興奮的期待。結果出爐：社長獎（8,000 元）得主是新社友羅煒翔 Frankie，秘書獎（6,000 元）得主是前總監林照雄 PDG Set。



本次的中秋節晚會在社友寶眷的歡樂聲中，大家互道中秋節快樂結束。期待明年，歡樂年年！

3510 地區台東區社／黃允泉

扶輪天籟列車駛入後山攜手傳愛

本社結合長期關懷聽力健康的「元健天籟列車」提供「免費聽力健診暨助聽器捐贈」活動。於 9 月 24 日上午 9 時至下午 4 時，假自強里里長辦公室為民眾提供免費的聽力健診，現場贈送 100 台總價值約 120 萬元藍牙系統之耳寶助聽器，給聽力損失達 60-90 分貝之長輩。「元健天籟列車」自 2009 年行駛至今，已提供超過 1 萬台的免費助聽器給雙耳聽損達 60-90 分貝的民眾。日前身為元健天籟列車執行長暨礁溪社社長的吳志賢 David Wu 得知台東地區民眾需求甚殷，特別連結本社及嘉義同鄉會舉辦捐贈活動，台東市市長張國洲蒞臨現場頒發感謝狀表揚「元健」及本社捐贈 100 台助聽器給台東市民的義舉。



是日的活動來自墨西哥、美國及巴西的國際扶輪交換生也全程參與，協助有聽力障礙長輩做聽力檢測及領取助聽器，美國交換生李納德說，看到現場戴上助聽器的阿公，重拾有聲世界的笑容，真是令人感動。

3510 地區副助理總監黃建賓說，感謝元健大和公司發揮大愛，嘉惠台東聽障朋友，藉由助聽器提升生活品質。其中老年人的聽力退化也是一個需要重視的問題，許多長者雖尚未達聽力障礙程度，但隨著年紀增長都難免伴隨聽力損傷問題。依據研究指出，相較於聽力正常的老人，輕



度、中度及重度聽力損失者，罹患失智症的風險分別增加 2-5 倍，聽力損失愈糟糕，罹患失智症風險也就愈大，且有聽力問題的長者，智力受損的時間提早 3 年，智能衰退速度也快了 30-40%，所以要延緩老化，良好的聽力是非常重要的。

代表出席捐贈活動的元健天籟列車吳少暉經理表示，天籟列車是一個公益的慈善捐贈助聽器活動，沒有任何條件限制，只要民眾聽力障礙達到 60 分貝，都能得到天籟列車的幫助，站在家裡也有聽障者的角度，非常感謝台東東區社、台東市市長張國洲先生及陳源松里長願意為聽障者付出這麼多心力，未來希望有機會繼續在台東幫助更多聽力障礙者，營造無聽力障礙的美麗台東。

3510 地區高雄市大發社

「超級大發·非常有愛」捐血活動

本社與大發工業區廠商協進會於 9 月 2 日在工業區內大發駐在所前廣場共同舉辦「超級大發·非常有愛」捐血活動。本社社長陳旻沂 Lawyer 及大發工業區廠商協進會劉正光理事長（同時也是本社前社長）、大發工業區服務中心主任、林園分局分局長、大寮消防隊分隊長等單位同仁，共同響應捐血一袋、救人一命的愛心捐血活動。



一早看到當天出動的捐血車「大發扶輪二號」心中滿滿的感動，這部捐血車是本社在上個年度以全球獎助金案申請並捐贈予高雄捐血中心，結合了扶輪人的公益關懷精神和資源，以及本社社友投入服務社會的行動力量，共同打造出這輛造價近 700 萬元的「大發扶輪二號」捐血車；經費的來源除了 DDF 及 RI 配合款之外，全數由本社友認捐的保羅·哈里斯來達成，為本社成立 30 週年「大發 30 閃耀奔馳」留作紀念。

活動現場不僅有捐血車來彰顯扶輪的公益精神，重視扶輪公共形象的 Lawyer 社長更費心找廠商製作 End Polio 人形看板放置於出入口必經之處，向民眾宣揚扶輪在全球根除小兒麻痺的執行成果。

本社多位社友不但踴躍捐血更親自參與服務，林園分局分局長率先挽袖捐血並號召轄內各所警察同仁發揮愛心捐輸熱血；廠協會理事長 PP Grand 以及服務中心主任鼓勵工業區廠家的員工及



鄰近民眾共同加入一起挽袖捐血；大發工業區共襄盛舉用愛心發揮軟實力，為此公益活動奉獻一己之力，造福更多亟需用血的人。

3510 地區高雄晨光社／蔡宜庭

內輪會活動——手作祝福擴香瓶

沉靜而美好，自然而清香。社長張弘敬 H.K 夫人為圓滿舉辦本年度首次內輪會活動特別邀請「原生態」周彥志創辦人親自指導、解說。

創辦人自求學到創業，專研植物的特性與自然種植，他以自己的觀點為每個顏色色系定義特性，讓每位夫人從自己挑選的植物顏色來認識當下的自己，他是一位占卜師，可以藉由人在挑選、製造擴香瓶的過程中讀出製作者所處的情境，因為每個人有自己相契合的植物和精油，尤其是浮在基底油上層的植物都有特殊的意涵，而製作兩件擴香瓶的也有其總結的寓意。

製作擴香瓶非常簡單，原生態助理為我們準備擴香竹、擴香基底油、純精油、擴香瓶、乾燥花、擴香石吊飾…等，只要用夾子將乾燥花分布於擴香瓶內適切的位置，倒入基底油、綁好石吊飾、上蓋即可。如要讓擴香瓶內的乾燥花保持鮮豔則不能倒入精油，創辦人為大家說明擴香瓶的注意事項後，讓每個人抽取一張植物物語並解說，也許老師的一句話可以讓當下迷茫的自己驚醒、或是溫暖、或是激勵，這是心靈層次的撫慰和喜悅，是這次活動的一大收穫。

而另一項收穫則是 H.K 社長夫人精心準備植物潤唇油送給與會夫人，大家合照聊天樂陶陶，活動圓滿點心好，期待下次相聚再熱鬧。



3521 地區台北市清溪社

花好月圓人團圓·齊聚團圓慶中秋

9月1日晚間6時半，社長劉碧玲 Grace 安排 Packie 銀杏川酒菜館宴請全體社友、寶眷，社長特別準備美味佳餚及美酒等待大家的蒞臨。

「PACKIE 銀杏川酒菜館」是擁有 34 年餐飲經驗的「銀杏餐飲集團」全新川菜品牌，餐飲團隊

還曾遠赴四川學習道地川菜料理，並跨界與巷弄奇蹟酒吧之稱的「FOURPLAY」合作，推出多款適合搭配川菜的特色調酒，是一家相對少見的台北川菜餐酒館。

中西融合的特色不單只在菜單上，更應用在環境裝潢中，寬敞明亮的用餐空間，打造似英式酒館的氛圍，並以東方味十足的插



畫裝飾，中西合併潮流感十足。

當晚 6 時左右社友、寶眷依序報到，謝謝 PP Floria 贊助今晚的樂團，J.T. 贊助威士忌，Raymond 分別贈送社友一人一份手工餅乾，Grace 社長公子擔任我們的攝影師，為大家拍下美美的照片。

許久未見的社友也邀請眷屬一同參與，期待他們早日歸隊。歡唱時間開始，首先由 Grace 社長夫婦開唱，為是晚揭開序幕，在大家離場前，Grace 社長貼

心準備中秋伴手禮，讓家有吃又有拿，約晚間 9 時半左右為第 24 屆中秋晚會畫下圓滿的句點。

想像扶輪創造無限可能・總監公式訪問圓滿成功

本年度總監公式訪問於 9 月 13 日例會舉行，今年度總監李澤汝 DG Joni 利用各社例會前，召開總監公式訪問會前會，瞭解各社服務活動的想法，勞心勞力的參與 3521 地區所有扶輪社的例會。

此次總監 DG Joni、地區秘



書 DS Jacky 及 9 分區助理總監 AG Heating、9 分區副秘書 VDS Christine 共同蒞臨指導，本社 Grace 社長帶領全體社友及寶眷一同迎接，會中並頒發地區職委員聘書予惜食計畫推廣委員會副主委 PP Julia。是日地區關懷資深社友主委 PP Jennifer 也特地來頒發「資深社友禮品」，社齡必須 20 年（含）以上（在一社或多社）+ 年齡 = 85，本社計有 PP Jane、

PP Julia、PP Jolene、PP Paper、Funder、Javis、Macy 等社友，謝謝他們為扶輪的付出。

隨後 DG Joni 分享她今年的想法及目標，並說明 RI 今年 LOGO 的理念，及地區服務聯誼活動，希望各社給予支持及鼓勵，在環保意識方面，今年度不另外製作年度領帶及絲巾，避免扶輪垃圾，Grace 社長特別準備自己的作品，謝謝總監百忙之中前來，聽完總監的期許及目標後，本社會一起共同努力，參與地區活動及邀請來賓，一起為今年的目標加油。

3522 地區台北東南社

扶輪連結愛的延續「關懷婦女健康醫療照護服務活動」

9月13日由PP Tube 帶領專業團隊並邀請 Misens 社長與社友至本社固定例會場所台北喜來登飯店做「關懷婦女健康之社會公益、職業及醫療健康照顧之醫療服務活動」。扶輪人除了捐款外亦能在餘力可行下擔任志工，示範服務精神應用於其個人事業及社會之生活、連結並建立關係，進而改善生活，創造一個更美好的世界。



本社從 2006 年開始除社友愛心勸募外，亦透過 3522 地區申請全球獎助金等方式，陸續購贈 3 台子宮頸抹片巡迴檢診車予「台灣地區婦幼衛生中心」使用，檢診車於雙北市甚至遠至基隆市、宜蘭縣及桃園縣之社區、工廠、偏鄉或漁村等偏鄉，協助政府為了子宮頸癌及乳癌之防治篩檢、衛生教育宣導，不計天候假日與否在大街小巷提供義診，不時均可目睹其蹤影，歷年來受惠者無數。甚至於新冠病毒防治期間巡迴檢診依舊不落下，持續長期投注於子宮頸癌之篩檢服務上，使其績效屬全國第一位，並多次獲得北市衛生局之肯定及鼓勵，亦讓我們扶輪精神體現出實質性的效益，本社長期重視醫療服務貢獻之餘也做了功德，並伸張了扶輪宗旨，以社區、醫療及職業服務之表現感到與有榮焉與心安。



3522 地區新北市淡海社

扶輪快樂捐血 愛連結

今年是本社第 25 年舉辦捐血，9 月 19 日是星期一，很難掌握會有多少捐血人，尤其之前剛發生

大地震及疫情尚未趨緩，在 3 台捐血車的壓力下，希望能夠達成 600 袋的目標。

辛苦 PP Eric、PP Aaron 早上 7 時半就到社館搬運物品，即便 9 時捐血才開始，還是得提早做好準備。總監葉再成 DG Jason 和 AG Betty、DAG Jimmy 於 9 時多就抵達會場，看到我們對活動的籌劃分工及動員能力；同時也安排紅樹林電視來採訪，捐血一袋、救人一命，扶輪親手服務，用愛分享讓世界更美好。今年社友人數減少，所幸有社服團團員及寶眷們，從場布、紀念品發放、資料登錄等都全力協助，讓活動進行得很流暢圓滿。



下午 4 時半登錄截止，總共有 344 人捐血成功，募得 487 袋鮮血，社長施宜仁 Joshua、主委 PP Chen、PP Mark 在會場一整天，也算有代價。謝謝社長請喝咖啡、秘書李一德 PP A-Te 請大家吃阿給、Ken 爸下午帶好吃的油條點心，提振士氣。結束後社長宴請社友及寶眷，感謝大家支持參與活動。

職業參訪扶輪青農楷模——昕昕農場

10 月 1 日本年度第二場職業參訪來到台南學甲昕昕農場。

農場主人是學甲兄弟社的 PP Jacky Lai，剛獲頒百大青農，原本從事教育的他，回鄉、買地、建溫室，利用智慧農業的方式耕作種植洋香瓜、美濃瓜還有玉女小番茄，密切掌握果園的溫度、水土變



化，隨時利用手機即時進行調整，這就是听听農場用心的地方。

一進農場大家先來枝透心涼的原汁水果冰棒，消暑又美味。接著介紹農場的創建過程及有機溫室設備等，接著一同前往參觀種植玉女小番茄的場區。農夫靠天吃飯，在真真夫人詳細的介紹解說中，看著偌大的溫室，一株株果苗攀扶而生，要整枝、去除多餘的花苗，是需要付出多少汗水和心力才能有甜美的收成啊！

結束溫室參觀後，特別安排手工虱目魚丸 DIY，Joshua 社長及寶眷們一一大顯身手，PP Chen 和 PP Yankee 手藝也不差，有模有樣的。看著一顆顆大小不一的魚丸在滾水裡浮起，令人食指大動，真材實料的 Q 彈口感，個個吃的津津有味。

感謝農場職人願意為土地的永續和保護貢獻一己之力，扶輪青農楷模就是好樣的。

3523 地區臺北新北投社

總監公式訪問

殷殷期盼的 3523 地區運動男神，終於蒞臨本社了，社長、秘書、五大主委早已就座等待男神給予我們指示未察覺到的方向。到底大家等了又等的男神是誰？就在樓梯那端，迎面而來的是 3523 地區總監黃培輝 DG PH。

不愧是大家期盼的運動男神，果然是又高、身材又

好，而在會前會中，隨著五大主委的陸續報告後，總監和秘書長很快地就發現，即將邁入第 6 年的本社，其實已有足夠的能量再進行更進一步的擴大服務，也提供了可以指導我們的窗口，真是太棒了！

而總監公式訪問，除了總監向各位社友報告地區的資訊外，另一部分也是宣傳各式地區活動，邀請大家一起參加。尤其是尼泊爾義診服務，更是感動大家，雖然本社在醫療這部分真的沒有專才，但大保母 PP Sweetme 非常認同此服務，立刻慷慨解囊贊助醫療服務經費，相信有各個扶輪社的支持與

服務下，今年度我們一定能達到兩倍服務，甚至做到更好。

最後，讓我們熱烈歡迎新社友 Sam 加入，活潑可愛又專業的 Sam 真的是超級熱血的，才剛入社就參與了迷你鐵人、也準備參與 10 月份的龍舟賽事，有了 Sam 的加入，本社肯定能夠越來越熱血！讓我們龍舟賽一起「滑滑滑——往北滑——」吧！



中秋聯歡烤肉趴

小時候的最喜歡過年，因為有紅包可以領，長大後的我喜歡中秋節，因為天氣最舒服。這是什麼情況！太陽先生你不覺得太耀眼了嗎？

今年的桂格 Greg 社長，為了讓聯誼活動都能夠使每個家庭玩的盡興，真的是使出渾身解數，也因此，這次的中秋聯歡活動，為了減少對大家連假的規劃，所以我們選定了中午去淡江農場，這裡不僅能烤肉，還能玩水，想必能夠讓小孩玩得很瘋。

而這次也特別邀約到 3522 地區的台北市八芝蘭社一起來玩，原本預計 40 人的活動，結果硬是被報到 50 多人，光想就覺得熱鬧。為了讓大家都吃飽、玩爆，社長真的是煞費心思，準備了各式食材，讓現場的社友、來賓都驚嘆連連。

這都只是吃的部分而已，只見社長夫人悄悄的拿著兩個大籃子飄走，肯定又有什麼小驚喜，於是筆者便尾隨前往查探，果不其然，社長還偷偷準備了 500 顆水球，當裝好的水球送回營地時，不只小朋友都瘋狂了，連大人也是一手一顆，玩的不亦樂乎，筆者只是幫忙拉個推車，然後聽到一句「為什麼你衣服是乾的」，接著滿天的球就飛來了，我就加入濕身行列了。



因為一場水仗，兩社瞬間不分你我，也因為一場水仗，小孩和大人成為同一陣線，這場中秋活動，不只好玩，更為這炎炎夏日，注入了滿滿的涼意與心意。

會後，雖然桂格社長充滿歉意的表示，因為他太專心的弄鐵板美食，可能就沒有太招呼到大家，不過我想今天參與的每個人，每個環節中都能體會到社長滿滿的誠意，也因此大家對於這活動真的超滿意，

甚至筆者的朋友隔天還念念不忘，硬是再多揪大家辦一場烤肉呢！

中秋節好玩歸好玩，站上體重計可一點都不好玩！9月18日的路跑，大家一起來甩肉吧！

3523 地區台北網路社

社友職業分享

「職業服務」是扶輪社創始之初的中心思想。

本社今年度規劃系列的社友職業分享，9月1日來到祕書成寧 Game 的小桌弄桌遊公司，美輪美奐的環境與設備吸引我們來聆聽社友 Richard 的職業分享，分享工作心得：有錢人沒告訴你的理財

心法。

職業服務，其目的在於促進及支持在所有職業實踐服務理想。職業服務的本質與理想：1. 在所有業務上遵守並促進最高的道德標準，包括對雇主、雇員、同事的忠誠，及用正當的態度對待他們及競爭者、大眾，以及所有在事業上及專業上相往來



的人；2. 認識一切有益於社會的業務之價值；3. 貢獻自己的職業造詣以解決問題並滿足社會需求。

扶輪社的任務是經常發展各種計畫使社員貢獻職業才能。社員的任務則是遵照扶輪的原則執行他們的專業，並響應扶輪社所倡辦的各種計畫。



攜手陽明愛心守護之修繕計畫

本社自 101 年開始陸續協助陽明養護中心維護包括馬賽克的門面整修、牆面粉刷、浴室的止滑工程、冷氣捐贈等，每一年都一點一滴的在各方面給予協助。

去年度養護中心接受市府查核後發現中心內部很多空間在法規上認定為違建，故現有空間中的綜合活動教室、戶外活動棚子與儲藏室將於 5 月拆除，此次拆除導致物資



無儲存空間只能往主要建築物內堆放，如此勢必壓縮服務對象生活空間。

因中心服務對象在多棟建築物中，所以生活時產生的聲音也相對的分散，現在將所有服務對象待在同一個空間中容易產生較大聲音又因為中心位處巷弄之間，容易干擾鄰居作息。2022-23 年度

本社服務計畫於 9 月 25 日舉行捐贈儀式，實施修繕計畫：窗戶更換氣密窗，並於當日邀請桌遊大師秘書 Game 與院生一同分享玩樂、愉快的帶著午餐餐盒圓滿的一天！

感謝 8 分區各社（台北市華麗社、台北市華欣社、台北市華樂社、臺北新北投社、台北市華真社）共襄盛舉。

3523 地區台北大加蚋社／郭芳廷

發揮沼澤的包容力量：攜手海歸新二代，推廣新文化交流、新住民公益活動

本社長期關注新住民、新二代移民文化議題，攜手新創團隊「Foodeast 赴憶文化」一起發揮「破除文化隔閡，創造共融社會」的使命。歷經 9 個月陸續完成系列活動，包含線上藝文徵稿比賽、文化工作坊、線上講座、桌遊與法國麵包製作體驗等。

9 月 17 日在社會創新實驗中心舉行「新響越食文化市集」，活動當天以「東南亞文化」為主題展開，有東南亞美食市集與靜態藝文展覽讓民眾參與，為了增進不同年齡層跨文化的認識，特別設計趣味性親子活動，邀請大人小孩一同參與，聽繪本故事玩桌遊、彩繪越南紙傘。

法國麵包是越南熱門家常小吃，雖然路邊隨處可以吃得到，但每個攤位都有著不同特色。活動當天重頭戲就是「創意法國麵包比賽」，由來自雙北、桃園與台中的知名越南美食商家，進行色香味俱全的廚藝競賽，特別邀請「燦爛時光」東南亞主題書店創辦人廖雲章老師、中央廣播電台越南語節目主持人薛素素老師，一起擔任評審。

此外，熱鬧的市集活動現場，另外一大亮點則是靜態徵稿得獎作品展覽。透過每一篇文章的文字堆疊，都能看見來自新住民家庭、新住民朋友與新二代視角溫暖又感人的故事，其中徵文比賽第一名的吳佩芬，藉由緬甸奶奶的咖哩香和雞湯麵，寫出緬甸父親與客家母親共同努力營造的家庭文化，讓家鄉味成為跨語言、凝聚家庭的重要元素。

本次活動合作團隊「Foodeast 赴憶文化」，創辦人李如寶是正是來自越南的「海歸新二代」。她在台灣完成學業後，致力於成為台越雙邊的文化大使，為了讓更多台灣朋友認識越南以及東南亞文



化，李如寶和來自政大、師大跨校跨系的同學，整合繪本、文化桌遊、河粉美食包開發出「越食煮憶美食互動遊戲盒」，也積極透過演講和工作坊，幫助更多新二代自我培力成為跨國人才、協助新住民家庭推廣自己的母國文化特色！

「大加蚋」來自平埔族語的「Tagala」，是台北盆地起源的舊稱。本社以「大加蚋」命名，一方面是因為扶輪社友多元，來自各地在台北群聚，另一方面則是希望藉由「大加蚋」提醒扶輪人學習沼澤的包容力和生命力，讓行善的影響力持續擴大。

3523 地區台北松山社

中秋聯歡晚會心得／王泓翔

今年的年度中秋聯歡晚會在多次意見交換後順利舉辦，謝謝 PP Johnny 提醒扶輪社「服務」、「聯誼」的核心精神，社長孫治國 Scott 從善如流，PP Spring 聯絡場地，大夥踴躍開心齊聚一堂！30 年的松山社社友們感情堅固不已，儘管 COVID-19 疫情未歇，在中秋這樣的傳統大日子裡，再怎麼樣社友、寶尊眷屬也要跟老朋友、好家人們聚個餐，聊聊天。僅僅一頓飯的時間，大家的情誼、關懷在席間滿滿交流，意猶未盡。

還好有提早將文旦送到會場，才知道彭園當天沒有卡拉 OK 設備，所幸及時的到廠商來架設備，大夥開心歡唱氣氛熱烈不少！社友和寶眷們有韻味、有情懷的好歌喉不用提，今年最大亮點是 PP Blue 讀大二的小孫子，非常爽朗大方，一首「王妃」將已屆尾聲的聚會場子炒到最熱。PP Blue 久久露面，每回氣色都更好，口語表達更好！

我想中秋節最大的心願就是月圓人團圓，見到各位家人們健康、安好，這個年就是美好的一年了！



2022 虎年自行車隊環島團練／蔡文法

2022 虎年自行車隊有 200 多位隊友。PP Robert 擔任虎年年執行長。因此，參加車隊的活動，不用特別介紹，其他地區社友都知道台北松山社。謝謝 PP Robert 在 3523 地區擔任要職，服務奉獻，提高本社在 3523 地區系統的知名度。

參加 2022 年環島是筆者多年前就想達成的目標，一再猶豫考慮，掙扎了多年。朋友常鼓勵，想

做的事就要即時去做，以後才不會後悔。就這樣報名了今年的環島。車隊每週假日都規劃團練。

9月17日的北海100公里行程是筆者第一次騎這麼長的距離，前幾個晚上睡不安穩，擔心是否跟得上車隊或騎到中途會騎不動。後來想到有保母車，騎不動就上保母車。整個行程中，車隊規劃幾個休息補給站，讓像我速度慢的隊友可趕上。保母車有提供香蕉和水，休息點可補充能量和上洗手車，也認識其他地區的社友。



金山到三芝約21公里，這段路比較平，可分出腳力的快慢。筆者騎的速度差一截，遠遠被拋在後面。雖落後很遠，但沿途都有幾位標兵在不同路口指引方向和加油，不用顧慮迷路，只要專心用力往前騎，花多一點時間還是能趕上用餐。

我騎的是PP Menbike的電輔車，多了電力輔助，在上坡路段騎的速度比沒電輔快，往往煞不住，超前領隊，被提醒不可超越領隊。經過這次團練，稍增加一點信心去環島。

第一次環島，我選半島，從台東騎回台北。會想參加騎車環島，除了平常練騎運動，另一原因，為了舒緩坐骨神經痛，醫生建議復健加強核心肌群，聽說騎自行車有助加強核心肌群。許多車友提到騎自行車可治百病。如筆者驗證成功，PP Fred應該會加入車隊。他常關心我的狀況，希望我能早日一起打球。

目前本社有PP Robert、Dennis和筆者3位參加車隊。希望有更多社友加入騎自行車行列，甚至參加環島。騎車當運動，同時可到台灣不同角落欣賞各地的人文風光。



3523 地區台北市華麗社

職業參訪

社友於9月7日在例會前組團前往台北城博會參訪，對台北市的文化、科技、城市發展有深度的

認識。走進城市博覽會，發現獨特豐富的台北風貌。好山水的美麗都在「永續發展」的努力；我們目睹「城市再生」價值；領略享受台北給老伴到寵伴的全齡呵護；最支持「創新創業」的環境裡，你能找到實現夢想的幸福成就感；同時享受「智慧城市」帶來最頂尖、



有趣又便捷的科技大未來。

晚上的例會主講人是國立海洋科技博物館館長館長陳素芬，她以「女力的韌性社會」為題，幽默述說如何成為海科館首位女性館長，有趣又勵志的內容吸引閱聽者注意，並期待未來能搭著「潮境方舟1號」觀察海洋生物。

相信各個職業參訪都是滿滿的收穫！

扶輪公益路跑

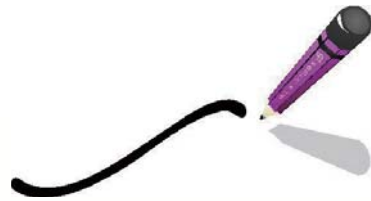
本社參與3523地區共同主辦的918扶輪公益路跑，並為主辦社之一，社長彭錦玲 Colleen 帶領4位社友及3位尊眷，在清晨細雨中從凱達格蘭大道開跑。

本次與3523地區友社共同為尼泊爾義診募款，購買行動式彩色超音波儀器捐贈給尼泊爾偏

鄉醫院，既健身又能展現扶輪國際服務精神。



稿約



- 1) 本刊為國際扶輪認證之唯一華語區域扶輪雜誌，是國際扶輪與社友共同推展扶輪公共形象之重要媒介。竭誠歡迎依照以下準則撰寫扶輪服務計畫及活動，也歡迎分享專業新知、趣味軼事、嗜好收集、保健理財等文章。
- 2) 推展扶輪公共形象——國際扶輪要求本刊刊登的文章照片，必須以展現扶輪人是「採取行動的人」，及造福社區改變世界的重要影響力，彰顯扶輪服務計畫受益對象，俟後生活獲得重大改善的感人服務故事。
- 3) 著作權、隱私權、保護青少年、扶輪標誌：投稿作品之圖文照片必須皆為本人創作；非投稿者創作（尤其源自於網路者）部分必須以書面取得原著作人同意；投稿作品無償供本刊及國際扶輪使用；為防範兒童及青少年受到侵擾，拍攝或使用他們的照片必須由監護人或單位允准；作品中扶輪標誌須遵循國際扶輪品牌規則，不使用舊有的藍金扶輪徽章圖照，除非文章是描述歷史事件。投稿本刊之作者，視為投稿人已了解並同意遵行上述規則。如有任何糾紛，概由投稿人負責。
- 4) 文字與照片——文字以簡要為準。照片以具故事感、有張力之作品為佳，並附註簡短說明。入選月刊封面者，可獲稿費新台幣 3,000 元。
- 5) 各社活動輯要——
 - 簡要報導符合七大焦點領域的服務活動者優先刊登，文稿需在 300 字以內。
 - 例會、授證、社友職業參觀、聯誼郊遊，節慶等活動則視是否具有特色及月刊篇幅情況選登，文稿需在 100 字以內。
 - 投稿各社活動照片每則以 2 幀為限，由本刊選登。截稿日期為前個月 1 日。
- 6) 私人函件恕不轉載刊登，但歡迎改成報導扶輪活動形式投稿。地區聯合活動之稿件，約 1,200 字左右，照片 3-5 幀。
- 7) 請將文字檔及圖片檔（高解析）分別 E-mail 至 editor.rotapub@msa.hinet.net 或將打字稿、電子檔案寄至 104 台北市中山北路二段 115 巷 43 號 7 樓之 1 台灣扶輪出版暨網路資訊協會（以稿紙繕寫亦可，字跡力求清晰，字跡不清晰者延後處理），以增本刊編輯效率。
- 8) 稿件請註明姓名、身分（社友、寶眷，或幹事）、社內稱呼、所屬扶輪社、地址、照片（背面請加註社名、活動說明）及電話，照片恕不退還。社友及寶眷投稿恕無稿費。
- 9) 投稿內容若有不實、毀謗、或違反善良風俗等內容者，不予刊登或予以刪除。同一服務活動不予以重覆刊登，本刊對來稿有取捨及刪改權。如因篇幅關係未獲刊登敬請見諒。
- 10) 本刊為求準時出版，月刊每期截稿日期為前個月 10 日，逾期稿件則延期處理，敬請合作。

台灣扶輪月刊廣告訂購單

2021/5/7 修訂

台灣扶輪月刊廣告價目表

版位	完成尺寸	提供尺寸(裁切用)	單價	數量	總價
封底	19×26 公分	19.6×26.6 公分	NT\$24,000-		NT\$
封底裡	19×26 公分	19.6×26.6 公分	NT\$12,000-		NT\$
一般內單頁	19×26 公分	19.6×26.6 公分	NT\$6,000-		NT\$
含稅總計					NT\$
廣告指定刊登期別： _____年_____月、_____年_____月及_____年_____月					
付款方式： 廣告客戶及社團法人台灣扶輪出版暨網路資訊協會雙方於本訂購單簽章確認後，由廣告客戶於三日內將款項一次全部付清並電匯至： 華南銀行儲蓄分行；戶名：社團法人台灣扶輪出版暨網路資訊協會； 帳號：101160538383；並將匯款單傳真 (02)2541-8608 或以電子郵件寄至： editor.rotapub@msa.hinet.net 或 taiwanrotary@taiwan-rotary.org					

- 1) 廣告客戶簽名確認後即是同意遵守附件「台灣扶輪月刊廣告施行辦法」。
- 2) 廣告由客戶事先依所確認刊登版位尺寸自行完成設計及修改。
- 3) 廣告刊登連續 12 月分者，最後一期得予以免費。

確認：

廣告客戶：	社團法人台灣扶輪出版暨網路資訊協會
統一編號：	統一編號：42402630
電話：	電話：(02)2541-8756 / 2541-8580
傳真：	傳真：(02)2541-8608
電子郵件：	電子郵件：editor.rotapub@msa.hinet.net taiwanrotary@taiwan-rotary.org
地址：	地址：台北市中山北路二段 115 巷 43 號 7 樓之 1
聯絡人：	聯絡人：
手機：	手機：
簽名處：	簽名處：
日期：	日期：
公司章：	公司章：

連絡電話：(02)2541-8756，Fax：(02)2541-8608

Email: editor.rotapub@msa.hinet.net / taiwanrotary@taiwan-rotary.org



· 主編 ·

編輯 後記

11 月是扶輪少年服務團 60 週年紀念！國際扶輪社長珍妮佛·瓊斯對扶少團團員及支持他們的人獻上最誠摯的祝福，珍妮佛·瓊斯指出我們如何讓人們感覺到扶輪？最好的方法就是分享我們的扶輪時刻。

2023 年國際扶輪年會的主辦城市除了是維多利亞省的首府之外，或許還可輕鬆取得澳洲美食、文化、運動，及購物的地方。

Kate Silver〈遠離戰爭的家園〉一文闡明一位伊拉克退伍軍人在扶輪社員背後支持下努力克服創傷——並以協助他人為職志，這是篇感人的內容。英國和愛爾蘭 ROTARY GREAT BRITAIN & IRELAND 所提供〈扶輪與王室〉文中指出扶輪與王室有著密切的聯繫，特別是與菲利普親王，他於 2021 年去世前是倫敦、愛丁堡和國王林 (King's Lynn) 三個扶輪社的名譽社員，同時也是溫莎聖喬治 (Windsor St. George) 和溫莎伊頓 (Windsor & Eton) 兩個扶輪社的名譽社員，查爾斯國王也是蘇格蘭班科里 - 特爾南 (Banchory-Ternan) 扶輪社的名譽社友。珍妮佛·瓊斯社長希望查爾斯三世國王任內能進一步加強扶輪與王室的聯繫。

此外 12 地區每月提供的活動訊息，持續投稿的扶輪前輩以及首次加入月刊投稿行列的彰化松柏社施靜儀 PE Jenny、台北東南社林昇格 PP Attorney、台中社林允進 PP Propeller、台北市劍潭社黃輝宏 PP Wine、台中大屯社郭泰元 Reli、台北市士林社周裕清 Health、台中西北社周至剛 Camera、台中南門社陳向榮 PP Rudy 夫人王麗樞以及陳定勝 PP Alex 致上最高敬意。

台灣扶輪月刊是屬於全體社員共同耕耘的所在，歡迎加入！

國際扶輪秘書處／世界總部

RI Secretariat / World Headquarters

辦公時間：美國中央標準時間（世界協調時間減 6 小時）早上 9 時至下午 4 時，週一至週五。網站：my.rotary.org

國際扶輪聯絡名單及雜誌訂閱

國際扶輪提供以下聯絡方式，供各扶輪社遇有下列常見問題時參考聯絡：

Rotary Support Center 扶輪支援中心

處理扶輪基金會捐獻及表彰、扶少團、扶青社、國際扶輪獎（助）金、青少年交換及其他一般性問題。

電子郵件：RotarySupportCenter@rotary.org

亞太扶輪社及地區支援

協助處理國際扶輪政策、行政管理程序、My Rotary 及扶輪社中央系統 (Rotary Club Central) 的訓練資源。

David Peterson

Manager

電子郵件：david.peterson@rotary.org

Vanthana Champi (Ta)

Associate Officer

電子郵件：vanthana.champi@rotary.org

Ting-Fen Hillinger 胡婷芬

Senior Officer

電子郵件：ting-fen.hillinger@rotary.org

Data Services 資料服務

處理訂閱國際扶輪英文月刊 Rotary 及所有資料數據，包括扶輪社社員人數最新資訊、扶輪社職員最新資訊、聯絡資訊更正及 My Rotary 帳戶問題。電子郵件：Data@rotary.org

Accounts Receivable 應收帳款

處理扶輪社帳單 (club invoice) 問題。

電子郵件：RI.ClubFinance@rotary.org

Financial Reps 財務代表：

Laura Ovalle

電子郵件：laura.ovalle@rotary.org

扶輪基金會事宜的連絡資訊

Global Philanthropy 全球慈善事業 (3300-3523 地區及中國)

協助處理有關承諾捐獻、設立冠名永久基金、支援扶輪基金會的方式，及任何其他與扶輪基金會捐獻及表彰有關的問題。

Hazel Seow 蕭佩珊

Philanthropy Adviser, East Asia

電子郵件：hazel.seow@rotary.org

雜誌通訊

通訊長 David Alexander

Chief Communications Officer

電子郵件：david.alexander@rotary.org

全球通訊處長 Patrick Nunes

Director, Global Communications

電子郵件：patrick.nunes@rotary.org



區域內容與雜誌引導人全球通訊組 Gundula Miethke

Regional Content & Magazines Lead

Global Communications Group

電子郵件：gundula.miethke@rotary.org

版權說明及免責聲明：

- 一、Rotary  (主品牌標誌)， (卓越標誌)，及「ROTARY 扶輪」均屬國際扶輪擁有的標誌，本刊獲授權使用。
- 二、本刊中所表達之觀點未必為國際扶輪或扶輪基金會之觀點。
- 三、投稿本刊之作品，必須為投稿者創作或已取得原作者人同意使用，並由投稿者自行負責。如投稿作品引起著作權、隱私權等一切糾紛，造成本刊、國際扶輪、扶輪基金會損失，概由投稿者賠償。
- 四、作品投稿本刊，即表示投稿者了解並同意：遵行本刊稿約之規定，放棄向本刊要求著作權及版權等任何權利，本刊有編輯修改之權利。

2022-23 年度台灣 12 個地區總監

3461 地區總監楊迺津 Dentist (台中中央社)

3462 地區總監楊世裕 Stanley (台中黎明社)

3470 地區總監周伯良 Carlton (嘉義西區社)

3481 地區總監邱文麗 Wendy (台北創新網路社)

3482 地區總監徐錕柏 Louis (台北城中社)

3490 地區總監陳汪全 Paul (三重三陽社)

3501 地區總監謝其文 Heart Man (新竹城中社)

3502 地區總監高志明 Metal (桃園福德社)

3510 地區總監吳泰昌 Terry (高雄南星社)

3521 地區總監李澤汝 Joni (台北長安社)

3522 地區總監葉再成 Jason (台北七星社)

3523 地區總監黃培輝 PH (台北龍門社)

台灣扶輪出版暨網路資訊協會

理事長：邱世文

副理事長：莊進標、涂百洲、林照雄

常務理事：謝明憲、蔡正得、周佳弘、謝木士、吳蓓琳、許仁華、林華明

監事主席：洪清暉

常務監事：謝奇峯、郭繼勳

秘書長：王友民

財務長：吳麗容

副秘書長：陳世儒、陳定勝

執行秘書：邵玉楚

會務組：陳怡婷

會計組：許雅茹

總務組：賴豐富

台灣扶輪月刊

發行人：邱世文 (3461 地區豐原社)

主編：王友民 (3461 地區台中中興社)

編輯組：組長 余俐瑤、美編 毛韻雯

網站組：謝靜宜

翻譯組：陳怡婷

資料組：邵玉楚

會務顧問：鍾鶴松 (3482 地區台北大安社)

李博信 (3521 地區台北中山社)

地址：104 台北市中山北路二段 115 巷 43 號
7 樓之 1

電話：(02) 2541-8756 • 2541-8750 • 2541-8580
傳真：886-2-2541-8608

E-mail：editor.rotapub@msa.hinet.net

網址：<http://taiwan-rotary.org>

通訊：台北郵政信箱 67 ~ 556 號

承印：光隆印刷廠股份有限公司

中華郵政台字第 1310 號執照登記為第一類新聞紙
內政部台內園字第 1050029282 號

本月刊於 2020 年 6 月 22 日經國際扶輪授權為正式
區域扶輪雜誌



想像 轉化

帶回在澳洲墨爾本體驗的新連結、新觀點和新想像，來照亮您本身和世界各地的社區。
當您想像未來時，必會得到煥然一新的精力。

2023年國際扶輪年會
澳洲墨爾本
2023年5月27-31日



MELBOURNE
2023

請立刻註冊：
convention.rotary.org

閱讀循環計畫 X 空間共享

羅布森書蟲房 我們回來了!



閱讀循環計畫

透過您的支持鼓勵
將閱讀的價值延續

空間共享

活動規劃 藝文策展
文化群聚 講座舉辦

台中馬拉松社 CP Lobsang
視障陪跑員
羅布森董事長 汪世旭

LOBSANG
humanity tech stairlift

官方LINE



粉絲專頁



🏠 台中市西區五權西路一段257號12F-2

☎ 04-2372-6611#266
(平日租借歡迎洽詢)

🕒 書蟲房營業時間
六、日 13:00-18:00