

臺灣扶輪

Rotary

TAIWAN

<http://taiwan-rotary.org>

5

May
2023

中華民國112年

日積月累

CART 基金會如何加速阿茲海默症的研究——一次一個硬幣

我的彩虹寶貝

陌生人的慷慨禮物揭示了母親節的真諦

扶輪領導學院柬埔寨第一期學員訓練會議

如何確保 2050 年前全球達成碳中和？

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
環境保護月	2023 年 4 月
青少年服務月	2023 年 5 月
扶輪聯誼月	2023 年 6 月
母親與兒童健康月	2023 年 7 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

2023 年 5 月 | 青少年服務月



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--
Our limitless potential*
- 7 2023 國際年會——墨爾本見
2023 Convention--See you in Melbourne
- 8 日積月累
CART 基金會如何加速阿茲海默症的研究
——一次一個硬幣
*Building up like pocket change--How the CART
Fund is fueling Alzheimer's research — one coin
at a time*
- 18 世界各地的扶輪計畫
Rotary projects around the globe
- 20 希薇雅·惠特洛克領導獎得主
採取全球模式
*Sylvia Whitlock Leadership Award winner
takes a global approach*
- 21 有歸屬感的湯——
在紐西蘭，爛滾湯的重點在於共享體驗
*Soup with a sense of belonging--In New Zealand,
boil-up is all about the shared experience*
- 22 我的彩虹寶貝——
陌生人的慷慨禮物揭示了母親節的真諦
*My rainbow baby--A generous gift from strangers
reveals the true meaning of Mother's Day*
- 25 在強烈颱風雷伊侵襲之後與 ShelterBox
一起投入救援工作／黃文玥譯
*Working alongside ShelterBox after Super
Typhoon Rai*

二、地區活動報導

DISTRICT REPORTS

- 27 國際扶輪台灣前總監協會花蓮慢遊三日／
郭燕菁
*Members of Taiwan Rotary Council of Past
Governors enjoy a 3-day meeting and tour*
- 30 台日國際扶輪親善會報導／劉建德
*Updates on leadership and activities of
Taiwan-Japan Rotary Goodwill Association*
- 33 3461 地區 RFE 以扶輪友誼交換連結世界、
結合國際扶輪社友的資源與經驗 行善天下
／陳敬達
*RFE members from RC Monterrey East Valley,
District 4130 in Mexico visit District 3461 in
Taichung celebrating their connections and
GG projects*
- 37 3461 地區年會 因為有您 非常精彩／李世偉
*Report of the 2023 District Conference of Rotary
District 3461*
- 40 3462 地區第六屆地區年會感言／林淑令
*Reflections on the 2023 District Conference of
Rotary District 3462*
- 44 3482 地區第六屆「無極限」地區年會，
圓滿落幕！／上官緒瓏
*2023 District Conference of Rotary District 3482
is successful*
- 48 3502 地區「賦權女孩 Empowering Girls
——帶著隱形的翅膀飛」講座／陳映榕
*A forum sponsored by District 3502 focuses on
Empowering Girls*
- 51 扶輪領導學院 74 期學員訓練會議課程
在美麗台東圓滿落幕／黃允泉
*RLI Taiwan Division sponsors its 74th student
course in Taitung*

封面攝影：宜蘭員山大湖觀景台

3490 地區新北市產經社社友 Rosa Lin 尊眷王建德

52 扶輪領導學院柬埔寨第一期學員訓練會議
／梁季倉

*RLI Taiwan Division sponsors its first Phenom
Penh Cambodia student course*

90 各社活動輯要

Clubs in action

三、扶輪作品

SPECIAL ARTICLES

- 26 說文解字正音（十）／陳怡德
About some Chinese characters (part 10)
- 55 畫說扶輪／朱魯青
Comics on Rotary--Good Finances
- 56 專訪首屆國際扶輪「希薇雅·惠特洛克
領導獎」得獎者：呂錦美女士／黃文玥
*PDG May Lu is the first winner of Rotary
International's Sylvia Whitlock Leadership Award*
- 58 《老生嚙語》讀後感／姚啟甲
*Thoughts on PDG Mirror Chang's autobiography
"Mumbling from an aged people"*
- 59 法治桌遊 無限想像／吳威廷
*District 3482 promotes "rule of law" through
a board game*
- 62 以國際講習會為基礎的扶輪地區訓練規劃
提供 3501 地區規劃強調策略目標優先行動
計畫／鄭桓圭
*Rotary District training curriculums based on the
International Assembly Program
Emphasis on strategic objectives Priority Action
Plans Provided to District 3501*
- 68 記憶中的「留言板」／李博信
*A memory of the message board in the bus or
train stations*
- 69 扶輪武功祕笈——
扶輪的公式旗幟／黃維敏
Tips from Rotary leaders--official Rotary flag
- 70 最短，也是最長的距離／蘇一仲
*The distance between your dreams and reality
is called action*
- 71 如何確保 2050 年前全球達成碳中和？／
施昭彰
How to ensure global carbon neutrality by 2050?



想像
扶輪

- 74 體操使腳步輕快／賴東明
Exercises that make you walk light-footedly
- 75 COVID，醫生沒空告訴你的事／陳維苓
*What tips that doctors might be too busy to tell
you during COVID-19 pandemic*
- 76 地方特色小吃——大杵臼泰北料理、
酒吧街、水管音樂區／陳定勝
*Recommended Street food--Somtum Krok Yhak
Thai restaurant, bar street, and Pipe live music
in Gungguan, Taipei*
- 77 郵輪旅遊經驗談／李維仁
My experiences of cruise travel
- 81 一張郵票的故事——鋼琴王子蕭邦／丁天降
Story from a stamp--Frédéric François Chopin
- 83 學會交棒，快活似神仙／林允進
*Time to pass my business to the next generation
and lead a happy life*
- 84 夢想起飛——「跑旅」六星跑者——
挑戰世界六大馬拉松、南橫超馬／陳慧如
*Rtn Angel to challenge World Marathon Majors
including the Wulu Gorge Ultra in 2023*
- 86 踩街在鹿港國境之南
一府二鹿三艋舺三結義文化傳承慶典活動
大全集／鄭永豐
*A cultural tour in Lukang, Changhua with fellow
Rotarians from Tainan and Bangka*
- 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

47 台灣 12 地區扶輪社數及社員人數
Rotary club & member figures by district in Taiwan

採取行動——有同理心——的人

我相信我們世界該是迎接大膽、勇敢、有目標之領導風格的時候了。

上個月，在這篇專欄，各位看到我親愛的朋友安妮拉·卡拉賽朵 (Anniela Carracedo) 的文章。她是我們扶輪家族中一位優秀成員，以前是扶少團團員、現在是扶輪社員的安妮拉，便是這樣的一位領導者。

安妮拉分享她個人克服恐慌症發作的故事，我也曾有類似的經歷。對這篇文章的反應及迴響十分熱烈，凸顯出我們在瞭解自己的優點之外也要承認自己的脆弱有多重要。

當我們談到為彼此找到空間——在扶輪之內創造慰藉及關懷——我們指的是一個每個人都可以像安妮拉一樣自在分享的扶輪社體驗，我們對彼此都能懷抱同理心，支持彼此。無論我們在人生面對什麼事，扶輪都是一個讓我們知道我們並不孤單的地方。

我們花許多時間協助我們世界，無論是努力根除小兒麻痺、清掃環境，或是把希望帶到最需要的社區。有時候我們會忘記也有必要把我們一些能量及關懷分給我們社友及服務夥伴。

社員的慰藉及關懷是社員滿意度及留住的^{最大}驅動力。我們必須確保它一直列為優先事項——我們可以更進一步強化這些關係，推行服務來協助降低尋求心理治療的汙名，並擴展取得

醫療的管道。

看到社長當選人葛登·麥金納利 (Gordon McNally) 為了扶輪成員，也為了我們服務的社區，提出致力改善全球心理健康體系的願景，讓我大為振奮的正是因為這個原因。

在今年佛羅里達州奧蘭多的國際講習會中，麥金納利宣布心理健康這個工作重點時，他提醒我們幫助他人可以紓解我們自身的壓力，改善我們的心情，對我們自身也有助益。研究顯示仁慈的舉動乃是改善我們自己身心健康的有效方法。扶輪服務為世界帶來希望，為我們的生活帶來喜悅。

要做好心理健康這個工作重點需要一些時間，然而可以奠基在一個 118 年來一直是我們一部分的事物。我們是採取行動的人，在行動的背後是關懷、慈悲、同理心，及包容。

成為心理健康的鬥士不僅是正確的、善良的事，它也是達成麥金納利來年擔任國際扶輪社長的主題——為世界創造希望——的一大利器。

如果我們服務社員，服務社區，如果我們走向各地人群，拉他們一把，他們便會用新的角度來想像扶輪，慢慢充分瞭解到我們的價值及無窮的潛力。

珍妮佛·瓊斯 JENNIFER JONES
國際扶輪社長



國際扶輪社長珍妮佛·瓊斯（中）與 2023-24 年度社長葛登·麥金納利與他的夫人希瑟 (Heather)，在 1 月的國際講習會中合影。

People of Action – and empathy

I believe it is a time in our world for brave, courageous, intentional leadership.

Last month, in this column, you heard from my dear friend Anniela Carracedo. She is an amazing member of our Rotary family, and as a past Interactor and now Rotarian, she is this kind of leader.

Anni shared a very personal story about coping with a panic attack, something that I have also experienced. The outpouring and response to this story have been tremendous and punctuate how critical it is that we acknowledge not only our strengths but our vulnerabilities too.

When we talk about finding space for one another — creating comfort and care within Rotary — we're describing a club experience where we can all feel comfortable sharing like Anni did, and we can all empathize with and support one another. Whatever we are facing in life, Rotary is a place where we know we're not alone.

We spend so much time helping our world, whether it's working to end polio, cleaning up the environment, or bringing hope to communities that need it most. Sometimes we can lose track of the need to apply some of our energy and care to our fellow members and partners in service.

The comfort and care of our members is the single greatest driver of member satisfaction and retention. We need to ensure that it remains a priority — and that we further strengthen these bonds by performing

service that helps reduce the stigma of seeking out mental health treatment and expands access to care.

That is why I'm so heartened by President-elect Gordon McNally's wonderful vision to help improve the global mental health system, not only for Rotary members, but for the communities we serve.

When Gordon announced our focus on mental health at this year's International Assembly in Orlando, Florida, he reminded us that helping others benefits our mental health by reducing stress and improving our mood. Studies show that performing acts of kindness is an effective way to improve your own mental and physical health. Rotary service brings hope to the world and joy to our lives.

Our new focus on mental health will take some time to do right, and yet it builds on something that has been part of who we are for 118 years. We are People of Action, and behind that action is care, compassion, empathy, and inclusion.

Becoming champions of mental health is not only the right and kind thing to do, it is a tool that can *Create Hope in the World*, Gordon's inspiring theme for his upcoming year as president.

If we serve our members, we serve our communities, and if we can meet people where they are and lift them up, they will imagine Rotary in a new light and come to fully understand our value and our infinite potential.

JENNIFER JONES

President, Rotary International



RI President Jennifer Jones (center) with 2023-24 President Gordon R. McNally and his wife, Heather, at the International Assembly in January



扶輪基金保管委員會主委文告

潛能無限

「盡你所能，想方設法，為最多人，做最多善事，持續最久。」

雖然不知道這句廣泛引用的話確切源自何處，它可以涵蓋扶輪及扶輪基金會的重點：我們做很多善事，以無數方法服務全世界各地的人，而且我們長長久久在做。

有多少慈善機構像扶輪基金會一樣，用這麼多方式，為這麼多人，做這麼多善事？

我們擔任志工，不僅出資贊助我們大多數的計畫，我們也經常投入大量的服務時數在籌辦及執行這些計畫。我們慈善的「分區辦事處」——又稱為扶輪社及扶青社——是我們在本組織運作的 200 多個國家及地理區域的可靠行動夥伴。當我們缺乏某個領域的專業知識，我們便與其他信賴我們的組織合作——例如世界衛生組織——在第一線建立成果，真正改變生命。

不像某些慈善組織，我們對人道工作不是採取「空降的方式」。我們以永續的方法來解決問題。在我們實際動手來啟動任何基金會計畫之前，我們會進行社區需求評估，並與社區

成員密切合作。有必要時基金會也會快速採取行動，例如透過我們的災害救援獎助金，就像我們在最近土耳其及敘利亞地震後的作為。

像我這樣的會計師，像各位這樣的事業及社區領袖都很在意數字，在這個領域，基金會更上層樓。在資助計畫方面，我們發揮扶輪重視財務責任及倫理的傳統精神，確保我們社友都能最妥善運用資源。這便是「慈善領航家」(Charity Navigator) 年復一年都給扶輪基金會最佳評等的原因。

因為我們遍及全球的運作致力於七大焦點領域，志工及捐獻者都有許多機會可以在最需要幫助之處創造改變。的確，透過基金會來協助的潛能是無止無盡的。

因此，如果你在找尋一個優質的慈善機構來支持，或是在找方法來竭力行善，就不必再尋尋覓覓，扶輪基金會正是你的目標。它誠然是全球數一數二的優質慈善組織，而它就屬於你我。

萊斯禮 IAN H.S. RISELEY

扶輪基金保管委員會主委



TRUSTEE CHAIR'S MESSAGE

Our limitless potential

“Do all the good you can, to all the people you can, in all the ways you can, as long as ever you can.”

While we don't know its exact origin, this widely quoted saying summarizes what Rotary and The Rotary Foundation are all about: We do quite a lot of good, serving people around the world in myriad ways, and we are in it for the long haul.

How many other charities do so much good in so many ways for so many as The Rotary Foundation?

Not only do we, the volunteers, fund most of our projects, but we often contribute significant volunteer hours in organizing and executing them. The “regional offices” of our charity — also known as Rotary and Rotaract clubs — are our reliable go-to partners in the more than 200 countries and geographical areas in which we operate. And when we lack expertise in an area, we partner with outside organizations whose trust we have earned, such as the World Health Organization, to deliver results on the ground that truly change lives.

Unlike some charitable organizations, we don't take the “parachute approach” to humanitarian work. We solve problems in a sustainable way. Before we lift a shovel to start any Foundation project, we conduct community needs assessments

and work closely with members of the community. The Foundation also acts quickly when needed, such as through our disaster response grants, as we did with the recent earthquake in Turkey and Syria.

Accountants like me and business and community leaders like you pay close attention to the numbers, and in this area, the Foundation is a cut above. In funding projects, we apply Rotary's traditions of fiscal responsibility and ethics to ensure the best use of the resources of our fellow members. We in Rotary are excellent stewards of our grants, with most of the funds going toward humanitarian support itself and relatively little going to grant administration costs. This is why Charity Navigator has consistently given its highest rating to The Rotary Foundation, year after year.

Because our worldwide operation is dedicated to seven areas of focus, volunteers and donors alike have ample opportunities to make a difference where help is needed most. Indeed, the potential to help through the Foundation is limitless.

So, if you are looking for a great charity to support or a way to do all the good you can, look no further than The Rotary Foundation. It is truly one of the greatest charities in the world, and it belongs to you.

IAN H.S. RISELEY

Foundation trustee chair

Illustration by Viktor Miller Gausa

2023 國際年會

墨爾本見



2022 年年會友誼之家的虛擬實境體驗。

從赫赫有名的講者及分組討論，到國旗進場儀式及友誼之家，在墨爾本舉行的 2023 年國際扶輪年會將十分盛大，鼓舞人心。

這個月在墨爾本，你可聽到諾貝爾和平獎得主，賴比瑞亞的雷嫻·葛波薇 (Leymah Gbowee) 在年會主舞台講述她讓女孩增能的故事。想尋找可以帶回扶輪社的構想，就從數十場分組討論中挑選。扶輪成員及專家將分享訣竅，指導如何落實扶輪行動計畫、盡你所能來處理全世界最艱鉅的挑戰、精進你的領導技能、讓扶輪社的多元性提升、並吸引新人的興趣。

然後，到友誼之家看看，瞭解各扶輪社、聯誼會、行動團體，及合作夥伴的計畫，將可激勵你去擴展貴社的影響力。舉例來說，可以走進計畫夥伴「庇護箱」(ShelterBox) 展示的緊急庇護所看看。

澳大利亞社會影響力網絡 (Social Impact Network) 扶輪社創社社長麗貝卡·佛萊 (Rebecca Fry) 說友誼之家是「扶輪的道地慶典」，也是一窺扶輪全球影響力的最佳方式之一。

展覽廳是與朋友會合、認識新朋友擴大扶輪網絡、找到引發你興趣之計畫領導人的主要場所。

此外，還有很多好玩的事物。過去的精彩活動包括舞龍表演及透過虛擬實境體驗一項珊瑚礁復育計畫。展覽時間是 5 月 27-31 日年會期間的每一天，地點在墨爾本會議及展覽中心 (Melbourne Convention and Exhibition Centre)。

詳情及註冊請至 convention.rotary.org。

國際扶輪 一瞥

至 2023 年
4 月 17 日止

* 為 2018 年 1 月 31 日數字
資料來源：國際扶輪

扶輪
社員人數：
1,197,735
扶輪社數：
37,005

扶青社
社員人數：
174,355
社數：
11,210

扶少團
團員人數：
443,118
團數：
19,266

扶輪社區服務團
贊助夥伴人數：
213,900*
團數：
12,796

日積月累

CART 基金會如何加速阿茲海默症的研究——一次一個硬幣

撰文：Kate Silver

攝影：Sean Rayford

50 歲時，

南西·羅傑斯 (Nancy Rogers) 要罹患阿茲海默症似乎還太年輕。可是在 1999 年，她的丈夫諾姆 (Norm) 知道不對勁。最初，她把幾本袖珍版書籍放錯地方。之後，她開始在北卡羅萊納州拉雷 (Raleigh) 辦公室與住家之間 11 英里的通勤路途中迷路。

羅傑斯回憶說：「我會接到 60 英里外葛林斯柏羅 (Greensboro) 的公路巡邏員打電話來說你的太太在這裡的 7-11，她迷路了。」

幾年過去，他必須跟他的孫子女解釋為何祖母不認得他們。他說：「那感覺很糟。那是你人生當中經過最漫長的道別。」

南西在 2010 年 61 歲時辭世。一位扶輪社友請羅傑斯幫忙時，他正陷於深沉的哀痛之中。那名社友是當時一個名為「用零錢支持阿茲海默症研究信託基金」(Coins for Alzheimer's Research Trust)——簡稱為 CART 基金會 (Cart Fund) 的地區主委。該基金會向扶輪成員募款，支持阿茲海默症研究的獎助金。他必須盡快出城去照顧一位生病的家人，他詢問羅傑斯是否願意協助，接手他的工作。

羅傑斯說：「我跳上車，在 3 個月內走過 51 個扶輪社，開了 1,200 英里，那是我對 CART 的初體驗。」在各扶輪社，他鼓勵扶輪社員把口袋裡的錢清空，放到一個藍色的小桶子裡。每個捐獻的銅板都會用於資助阿茲海默



症的初期研究。「我這麼做是為了紀念南西。」

12年後，羅傑斯是 CART 的區域主任。當他到北卡羅萊納州及南卡羅萊納州各地的扶輪社去演講時，他總是會問同樣的問題：「你們有多少人受到阿茲海默症影響？」不變的是，至少有 50% 的人會舉手。那是沒有方法可以根治，也沒有有效及可取得的治療方法。還有很多工作待完成。

那些工作有部分是由 CART 完成，而該組織的肇始與南卡羅萊納州的資深扶輪社員羅傑·阿克曼 (Roger Ackerman) 在 1995 年某天半夜的突發奇想有關。

阿克曼是個行動派、問題解決、有很多構想的人。自 1960 年代便加入扶輪的他很喜歡扶輪社員設法處理不同社區挑戰。可是他很困惑扶輪成員——或任何人——要如何協助解決阿茲海默症這個也波及他家人的問題。

近 20 年來，他和妻子荻恩 (Deane) 看著他們的「母親」——荻恩的媽媽，阿克曼的岳母蕾·沃迪斯 (Rae Wodis)——慢慢地因這個疾病變成另一個人。在她人生最後 4 年，她失去了溝通的能力。她不記得她的家人。

阿克曼在 2013 年一次扶輪演講中重述：「我無法給你一個形容詞來描述看到你深愛的人處在活死人狀態的心痛感覺。你可以想像無法跟別人說你肚子餓了？你要上廁所？你喉嚨痛？這些我們每天所做的事，視為理所當然的事。沒有人應該遭遇這樣的事情。」

在他岳母受苦期間，他找不到任何顯示這個疾病有希望終結、甚至有方法治療的研究。那表示其他家庭也註定走上這個他已經踏上的悲劇道路，這讓他很心痛。

就在那時，那個凌晨的奇想發生了。當時阿克曼在南卡羅萊納州桑姆特 (Sumter) 自宅的床上熟睡。前一天，他跟一位朋友共進午餐，後者告訴他美國每天有 80 億到 90 億美元的銅板在交易。他從床上跳起來，領悟到口袋裡的零錢可能是治療法的關鍵。

阿克曼等到天亮，打電話給他扶輪社的社長及社長當選人。他解釋他的願景。他想要這個行動簡單明瞭：放一個藍色小桶子在桌上，每次例會請扶輪社員把口袋裡的零錢投進去。就取名為「用零錢支持阿茲海默症研究信託基金」，簡稱為 CART 基金會，所有的捐款將用於研究獎助金。

該社的理事會將此提案付諸表決，一致通過在 1995 年底開始試辦。7 個月後，這項提案募集到 4,200 美元。

對阿克曼來說，這是他的構想行得通的證據——人們願意掏出口袋中所有零錢，而這些一分錢、一角錢、兩毛五分錢的銅板可以累積成大錢。如果其他扶輪社也加入這項行動，那成果便無可限量。為了取得支持，阿克曼前往不同扶輪社——最初到附近，然後到南卡羅萊納州各地，最後還跑到北卡羅萊納州、喬治亞州，及更遠的地方——來談論這個在今日影響九分之一美國長者的疾病。他敦促扶輪社每次例會多放一個小藍桶，把零錢投入。他本人對 CART 基金會很有信心，其他人要接受也不需花多久時間。

阿克曼於 2018 年往生，可是他的遺澤還在。CART 基金會理事長，同時也是南卡羅萊納州莫瑞湖 - 厄莫 (Lake Murray-Irmo) 扶輪社社員的羅德·范德柏克 (Rod Funderburk) 回憶說：「他有能力說服你讓你一起跳上他的馬車。我的意思是，這是個瘋狂的想法。可是羅傑就是有辦法說服他人。」

1999 年，那些零錢累積到 10 萬美元，CART 基金會在美國老化研究協會 (American Federation for Aging Research) 的指導下，發出第一筆獎助金給艾莫里大學 (Emory University) 一支由神經學家艾倫·李維 (Allan Levey) 領導的團隊。他在研究血液中的生物標記可否成為阿茲海默症的早期指標。

這筆獎助金對他及他的實驗室來說甚是關鍵。李維回憶說：「它來的時機是我們研究生涯及過程初期一個重要的時間點，足以影響



左起：諾姆·羅傑斯，北卡羅萊納州 7730 地區護照 (District 7730 Passport) 扶輪社；卡羅·柏德提 (Carol Burdette)，南卡羅萊納州安德森 (Anderson) 扶輪社；羅德·范德柏克，南卡羅萊納州莫瑞湖 - 厄莫扶輪社；蒂芬妮·厄文，北卡羅萊納州韓德森維爾 - 四季扶輪社；比爾·席里托，北卡羅萊納州卡塔巴谷地 (康諾佛) Catawba Valley (Conover) 扶輪社

我們未來幾十年的研究方向。」今天，李維是戈伊蘇埃塔阿茲海默症研究中心 (Goizueta Alzheimer's Disease Research Center) 及艾莫里大學大腦健康中心戈伊蘇埃塔學會 (Goizueta Institute @Emory Brain Health) 兩個機構的院長。

雖然李維集團隊並未成功開發出血液檢測試劑，他說這個計畫為他們開啟一個新的研究階段——並促成其後數百萬美元獎助金的挹注。今天，他們主導全國性的研究計畫，探討阿茲海默症病因、生理標記，及可能的治療標的。

可是形塑李維人生及職涯的並不只是資金贊助而已。他與阿克曼及其他參與 CART 基金會的扶輪成員成為好朋友。他欽佩他們的作為，看到他可以在該組織扮演重要的角色。李維說：「羅傑總是協助我把科學翻譯成他及 CART 其他理事可以理解的普通話。」

這個角色在 2006 年變成正職，李維成為 CART 科學顧問團的一員。他協助挑選數個年度獎助金得主，以普通用語來說明他們的工作，讓沒有科學或醫學背景的扶輪社員可以瞭解。獲選之科學家的興趣及背景不一，可是他們往往有個共通點：他們在追求的想法無法取得傳統的贊助，通常是因為他們還沒有數據資料可以支持目前的構想。

李維說：「CART 的策略是投資年輕、有前景的科學家以及風險較高、但若得以持續可能會有較大影響力的研究。因此這是初步實驗所需的種子資金，使其之後得以成長，並獲得支持以真正開花結果。」

在近 20 年的期間，阿克曼參加 200 多場扶輪活動擔任演講來賓，講述他岳母的故事及 CART 基金會，以及扶輪

「CART 的策略是投資年輕、有前景的科學家以及風險較高、但可能會有較大影響力的研究。」

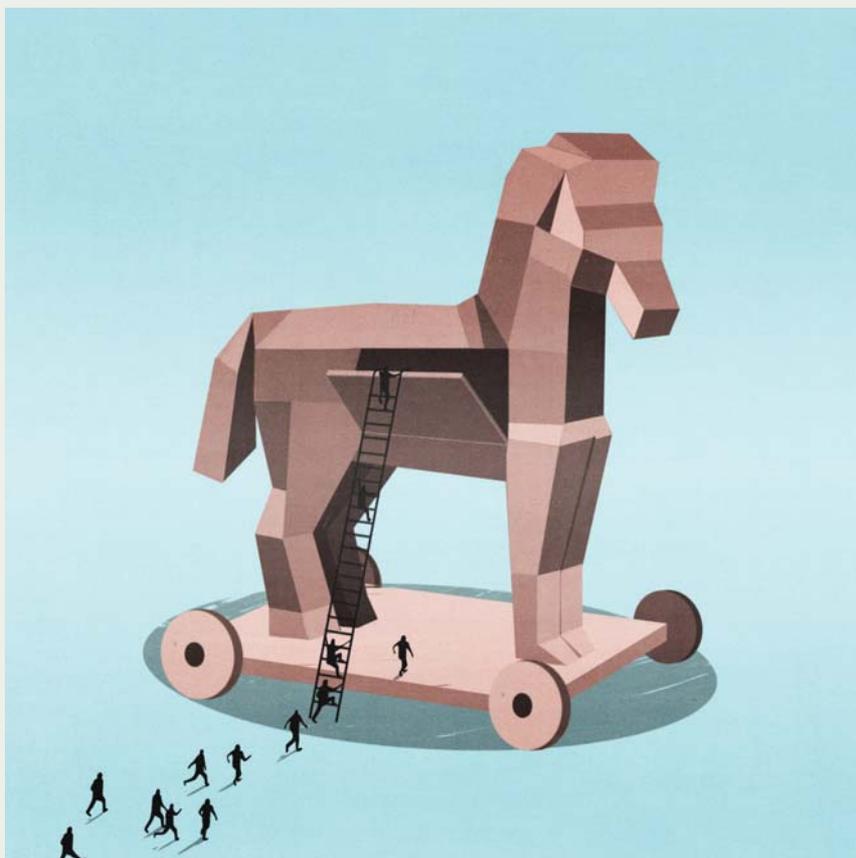
社員如何協助拓展對這項疾病的瞭解。阿茲海默症／失智扶輪行動團體主委，從 2009 年到 2022 年 5 月退休都擔任 CART 基金會執行長的比爾·席里托 (Bill Shillito) 說：「他是 CART 成功的原因。那是個很棒的構想。而且很容易解釋。可是沒有羅傑的熱情便很容易失敗。他很有勇氣，也很有韌性。」

阿茲海默症是一種漸進性的神經疾病，也是最常見的失智類型，大多數影響超過 65 歲的人，雖然也可能發生在較年輕的人身上。這項疾病會造成記憶受損、失去方向感、改變個性等症狀，近幾十年來變得更盛行。根據《老化神經科學最前線》(Frontiers in Aging Neuroscience) 所刊登的一篇研究統計，在 1990 到 2019 年之間，全球的阿茲海默症及其他失智病例增加近 150%。美國的年長人口預計會成長，到了 2050 年，阿茲海默症協會預估 65 歲以上患有阿茲海默症的美國人可能會達到 1,200 萬人——是今日數字的近兩倍。

阿克曼過去在 CART 找到使命感，現在其他人也一樣，CART 基金會理事長范德柏克便是其中一位。在 1980 年代中期，范德柏克擔任工程主管時，一位名叫約瑟夫·畢爾登 (Joseph Bearden) 的傑出工程師加入他的團隊。范德柏克說：「他很優秀。我們在世界各地興建化工廠。」畢爾登退休後，范德柏克與他保持連絡。70 歲時，這位工程師被診斷出患有阿茲海默症，范德柏克哀傷地看著他的特質慢慢消褪。范德柏克說：「在他人生最後 3 年半，他不記得任何人。他活在只有他自己的硬殼當中。他是我認識最有組織條理的工程師。可是阿茲海默症奪走一切。」畢爾登過世時，范德柏克感到迷惘。他說：「我四處打探詢問：要如何解決這個問題？」那促使他來到 CART 基金會。

該基金會的執行長，北卡羅萊納州韓德森維爾 - 四季 (Hendersonville-Four Seasons) 扶輪社社員蒂芬妮·厄文 (Tiffany Ervin) 說大多數參與的人都與該疾病有切身關連。她母親在 2010 年 70 歲時開始顯露阿茲海默症的症狀。

抗體能夠「搭便車」穿越血液－大腦的屏障去保護大腦嗎？



身為身體的號令中心，大腦的演化機制會讓它不計代價受到保護。以「血液－大腦」之間的屏障為例。它是由血管及組織組成，只會讓必要的物質——例如氧氣及葡萄糖——穿越，同時隔絕可能有害的物質——像是細菌及毒素。可是設法讓藥物穿越血液－大腦屏障，一向是開發可能幫助阿茲海默症患者之藥物的長期阻礙。

密西根大學藥學系暨化工系的馬托克講座教授彼得·提西爾正帶領一支跨領域的團隊試圖解決這個問題。他們可能的解答涉及搭便車——把抗體附著在許可通過血液－大腦屏障的蛋白質上，讓它們得以順利穿越。

提西爾及團隊用這個方法在老鼠身上試驗成功。在未來幾個月，該團隊會努力更深入瞭解抗體與腦細胞連結後可發揮的保護效果。比方說，這個過程是否可以防止細胞死亡？它可以預防老鼠身上所產生的某些認知退化及類似阿茲海默症的症狀嗎？

提西爾說：「如果我們可以用安全、有效、可預測的方式來促進這種生物藥品在腦部的傳送，便可開啟試驗許多新興療法的大門。」

繪圖：Andrea Ucini



看著她失去記憶很痛苦。厄文回憶一次母親節的見面尤其如此。她回想說：「她說：『妳今天為何要來找我？妳不會比較想跟妳媽媽或是家人在一起嗎？』這就像在我肚子捅了一刀。」在她母親於 2018 年往生後，厄文受邀擔任 CART 基金會公共關係副總裁。她說這給她使命感，以及一個可以分享她母親故事的平台。今天，厄文說：「我所到之處，很不幸都有人有阿茲海默症的故事。我們的目標是讓人們不再有阿茲海默症的故事可說。」

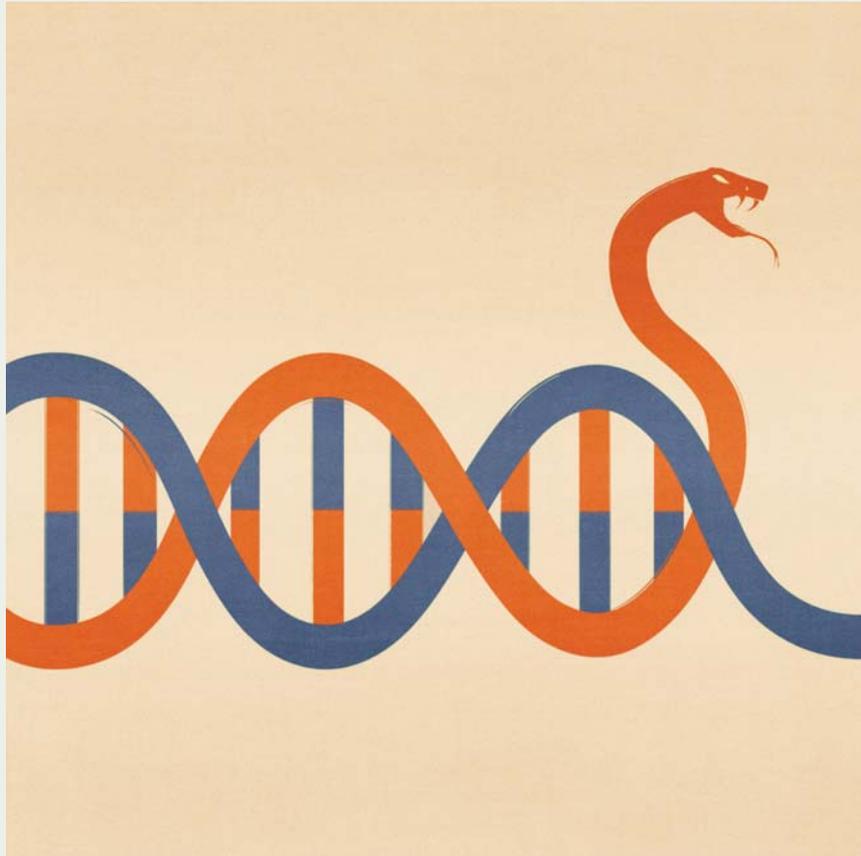
過去 20 幾年來，口袋零錢——以及 CART 基金會網站所收到的捐款，這是在越來越少用現金的社會所採取的因應作為——已經累積到每個人想都不敢想的金額。今天，41 個扶輪地區有捐款，到去年為止，捐款累計達 1,120 萬美元，資助 64 筆獎助金。在那段時間裡，捐款的每一塊錢都完全投入研究，就像阿克曼所堅持的那樣。那些獎助金得主後來獲得其他來源——例如美國國家健康學院 (National Institutes of Health)——數千萬美元的傳統贊助。范德柏

諾姆·羅傑斯到扶輪社演講時會問：「你們有多少人受到阿茲海默症影響？」不變的是，至少有 50% 的人會舉手。

克說：「我們的成功比例很高。如果把成功定義為研究員證明其假設並獲得更多贊助。」李維回憶過去的獎助金得主時說，那些在職涯初期的科學家有許多後來都成為重要人物，甚至可稱其為『領域的巨擘』。

CART 資助的研究範圍很廣，具開拓性；有些研究員稱自己的研究是「令人火大的」、「高風險」、及「高度爭議」。2022 年，CART 頒發獎助金給 3 個研究團隊，總金額 85 萬美元。那些研究人員在探索運送保護抗體到大腦的方法；其他疾病——例如瘧疾——的藥物是否可以減緩阿茲海默症的病程；遠古病毒在阿茲海默症等疾病所扮演的角色。

DNA 裡類似遠古病毒的成分是否是造成阿茲海默症的原因？



傑洛德·楚恩正努力深入瞭解大腦的構成要素及它們可能如何造成阿茲海默症。他的起點：病毒。

加州拉荷拉的桑福德·伯恩罕·普里斯比生物醫學研究院的教授及神經學新藥研究資深副主任楚恩說：「我們的基因組——也就是使我們之所以為我們的 DNA——裡頭，有許多序列源自於遠古的病毒感染。」基因組及演化生物學家估計我們的基因組大約有 50% 來自病毒。

楚恩及其他研究員假設這些基因可能形成類似病毒、名為胞外體的粒子，作用類似病毒，可以將物質從一個細胞傳遞到另一個。楚恩及團隊正在取出死因為阿茲海默症及其他原因之人類大腦的胞外體。他們正在研究這些粒子的成分，以更加瞭解它們可能會如何改變大腦其他神經細胞。

楚恩說：「可能這些病毒成分一向被借用來維持大腦的正常運作，也受到擾亂而產生許多疾病。阿茲海默症是我們關注的疾病。可是如果這真是事實，我認為這將會是許多——如果不是全部——大腦疾病的共通現象。」

藉由瞭解這些基本程序，楚恩希望有朝一日科學家可以鎖定並抑制這些粒子，進而減緩甚至預防某些疾病。楚恩說：「這確實是邁向未知領域的重要一步。因此我們非常振奮能夠繼續探索，看看它會帶我們通往何處。」



「我所到之處，很不幸都有人有阿茲海默症的故事。我們的目標是讓人們不再有阿茲海默症的故事可說。」

——蒂芬妮·厄文

在研究的影響之外，CART 基金會也為扶輪社員及研究員的關係及美好體驗奠定基礎。獎助金得主被要求 5 月時自費到南卡羅萊納州參加 CART 基金會理事會的年度會議，聆聽宣布得獎名單。他們與 CART 基金會理事共進晚餐，向扶輪社員發表他們的研究。

諾姆·羅傑斯表示透過這些集會，他對這項疾病的發展有豐富的知識。他把喪妻之痛轉化為教育他人，鼓勵他們把口袋清空到那個小藍桶裡。他說：「我們回到過去，以小學三年級的程度，向我們的扶輪社解釋。結果證明當我們跟他們說我們在做的事，他們驚呼：『天啊！我們得捐更多錢給你們！』」

科學家的收穫也不只是贊助。2022 年所有獎助金得主都說扶輪成員的投入讓他們深受激勵。獎助金得主之一，密西根大學藥學系暨化工系的馬托克講座教授彼得·提西爾 (Peter Tessier) 說：「他們熱情充沛。與他們相處後，我感到謙卑且光榮，很感激也大為讚嘆。我真的沒有見過這樣的一群人，他們真的很獨特。」

2022 年獎助金得主，同時也是加州拉荷拉 (La Jolla) 的桑福德·伯恩罕·普里斯比

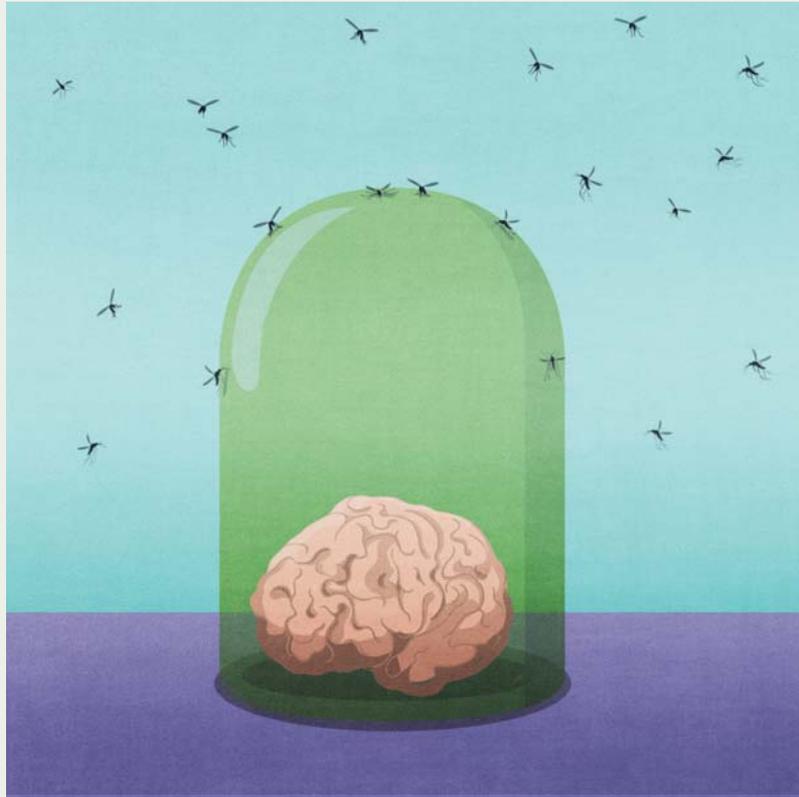
(Sanford Burnham Prebys) 生物醫學研究院的教授及神經學新藥研究資深副主任傑洛德·楚恩 (Jerold Chun) 同樣深受感動，很感謝能參與 CART。他說：「他們付出他們的心血、汗水、眼淚，及金錢，讓我們可以放手一搏。」

楚恩相信這種基層的激勵是協助科學家探索新構想、更深入瞭解大腦的關鍵。他說：「還有許多是我們科學家所不知道的。每個可以更加明確瞭解大腦運作方式的努力，都是值得從事、值得支持的努力。」

事實上，李維在 2022 年秋天讀到百健 (Biogen) 及衛彩 (Eisai) 公司所開發可以輕微減緩阿茲海默症初期認知能力退化的新藥最後階段試驗成果理想時，心裡確實這麼想。他說：「這是第一個在減緩阿茲海默症病程似乎真正有一致成果的藥。那是個重大的突破，第一個治療法似乎指日可待。」

當然，他的心思也轉到 CART 基金會的研究。雖然這種藥並非來自該會，他說它還是奠基在數千名研究員數十年的努力之上，而那些小藍桶似乎也是其中一部分。你可以說阿茲海默症的研究就像累積口袋零錢一樣。它從小額從零頭開始，可是憑藉奉獻、決心，及願景，現在已經開花結果。

瘧疾藥物有助於保護大腦不受阿茲海默症傷害嗎？



讓新藥上市可能要 10 年以上的時間，斥資數十億美元。因此，有些研究員比較有興趣測試美國食品及藥物管理署已經核准的藥物，看看它們是否能在新的不同的領域發揮作用。副教授 Doo Yeon Kim 及神經學講師露易莎·昆提 (Luisa Quinti) 在麻薩諸塞州綜合醫院／哈佛醫學院的研究，便是試圖找出瘧疾藥物是否能夠幫助有阿茲海默症的病患。Doo Yeon Kim 說：「或許這樣我們可以加速發現療法。」

研究人員正使用 Doo Yeon Kim 創始的方法，由他命名為「3D 阿茲海默症大腦培養皿模式」。它使用人類腦細胞，而不是更常用於研究的老鼠腦細胞。這種方式可以節省時間及金錢，可能提供老鼠細胞辦不到的深入發現。

Doo Yeon Kim 表示，那是因為在老鼠的模式裡，要好幾個月甚至好幾年才能以基因工程的方式讓老鼠發展出阿茲海默症。他補充說，老鼠不會產生人類會產生的阿茲海默症指標，這可能是過去藥物對老鼠有效對人類卻無用的原因。運用這個「培養皿大腦」模式，該團隊讓人類腦細胞產生類似阿茲海默症的狀況，包括該疾病的標記，例如 tau 蛋白糾結及可能造成記憶損失與失智的 β 型類澱粉蛋白斑塊。

在幾個月的時間，該團隊測試腦細胞藥物經常使用的 800 多種化合物。其中兩種顯示有可能降低大腦細胞的 tau 蛋白濃度，兩者都可在抗瘧疾藥物中找到。科學家發現它們會增加 β 型類澱粉蛋白，這可能是扣分，可是隨著他們瞭解更深入，他們的研究便可揭露更多對阿茲海默症機制的瞭解，有可能提出替代的療法。

雖然將來可能不會把這些瘧疾藥物用來治療阿茲海默症，但研究人員希望他們的工作可以促使科學界以新的角度看待這項疾病及其成因，並考慮用不同的方法來檢測舊有的療法，以找出新的解決方案。

昆提說：「我們必須試試點不同的。」

世界各地的扶輪計畫

撰文：Brad Webber

超過 300 個扶少團提交了影片、照片和文章，這些東西展示了他們在 2022 年扶少團獎取得的成就。本月我們將介紹一些參加比賽的服務團。如要查看獲獎者，請至 on.rotary.org/2022INTERACTAWARDS。

巴拿馬

對於佩諾諾梅 (Penonomé) 扶少團，助人和保護環境是齊頭並進的。1 月分，十幾名團員聚集在他們家鄉科克萊省 (Coclé) 里奧哈托 (Río Hato) 的一個海灘上。在扶輪社員和其他志工的幫助下，他們清出了 20 袋垃圾。「我們決定實施這個專案，因為這個海岸線不僅是一個休閒區，而且是許多可能瀕臨滅絕動物物種的棲息地」該團團長亞歷杭德拉·羅德里格斯 (Alejandra Rodríguez) 說。在之前的專案中，該團為孩子們提供了裝滿學習用品和玩具的背包，並在孩子們的學校舉行了家庭日活動。

Interact
Club of Penonomé



297

巴拿馬瀕危
和脆弱動物
物種種類



美國

為瞭解決因新冠肺炎大流行而加劇的饑餓問題，紐澤西州麥迪遜 (Madison) 扶少團於 2020 年 7 月啟動了一個非接觸式食品收集專案，來充實食品儲藏室。

麥迪遜高中的學生製作了在線調查和傳單，來評估潛在捐助者的興趣。超過 100 個家庭和企業自願將食品裝滿容器，並將它們留在家門口以利取走。扶少團團員們、家長們和其他志工用應用程式來安排高效的接送路線以及與提供捐贈的人進行溝通。

麥迪遜消除饑餓專案取得了有意義的成果：獲得了超過 3,500 袋食品，且還在增加中，並透過一個募款網站向另一個食品儲藏室捐款約 4,500 美元。「我對他們的主動性和努力推動給予充分讚揚」輔導該團的麥迪遜社社長道格威利斯 (Doug Willis) 說。「我們上了兩個高級班。來自各家庭的慷慨捐輸似乎看不到盡頭，孩子們堅持下去的意願似乎也無止境。」

657,000+

2020 年紐澤西州糧食
沒保障的人口數

Interact
Club of Madison, New Jersey

威爾斯

威爾斯小鎮康布蘭 (Cwmbrân) 的克羅西塞里奧格 (Croesyceiliog) 學校扶少團的團員們要求家人、朋友和老師為克羅西愛心隨機行動 (Random Acts of Croesy Kindness) 專案鉤編玫瑰花結、心形、蝴蝶和其他圖案。當一批批的羊毛製品進來時，學生把它們放在隨機的位置；其中一件在一個著名雕像的翻領上被發現。扶少團團員們為找到禮物的人附上了令人振奮的紙條。「我們在我們的臉書頁面上舉辦了一項活動，公眾可以發布一張他們寶貴的鉤編作品的照片。」該團顧問亨利斯 (Henllys) 扶輪社社員普里提·戴維斯 (Pritti Davies) 說。自去年夏天該團成立以來，團員們還舉辦了一場跨代茶會，並收集了數百份來年日曆和食物銀行物品。



Interact
Club of Croesyceiliog School

1847

英國在這一年發表
第一件鉤針專利

1.9%

2011 年尼泊爾報告
殘障人口比例

尼泊爾

為了促進包容，加德滿都金門國際學院的扶少團舉辦了乒乓球比賽，並邀請了殘障人士參加。該事件被稱為 Triveni，這是一個梵語詞，指的是三條聖河的匯合處。該團之所以選擇這個名字，是因為它能將三個主題——多元、平等及包容——結合在一個專案。7月，約 18 名團員與包容體育俱樂部的代表們一起舉辦了此次活動，吸引了約 200 人前往附近拉利特布爾 (Lalitpur) 歷史悠久的帕坦杜巴 (Patan Durbar) 廣場。

Interact
Club of Golden Gate
International College



中國

在對同學們進行調查後，上海德威 (Dulwich) 國際學校扶少團的團員們發現，他們的許多同學都在為改變負面的自我形象而努力奮鬥。3 名團員組成了「我們的形象」小組，以推廣重視身體的正面形象。該團設立了一個專門用於該專案的 Instagram 帳戶，並設計了有關男性身體形象和正常化時期等主題的圖解資訊，並提供了由專業顧問組成的協助熱線的連結。扶少團團員們還在學校洗手間留下了所謂的鏡像訊息——用白板筆寫的鼓勵話語。「我們收到了積極的回饋，多名學生表示有興趣加入我們並幫助傳播我們的訊息和擴大我們的視野。」扶少團團員們在他們的文章中指出。

67%

中國兒童對體型
不滿意的比例

Interact
Club of Dulwich College
Shanghai Pudong

希薇雅·惠特洛克領導獎得主採取全球模式

為世界各地女性、女孩等人奮鬥 30 餘年的呂錦美獲得扶輪第一屆希薇雅·惠特洛克領導獎。她的得獎消息是在 3 月國際婦女節當日宣布。身為台北台美社社員的呂錦美曾幫助尼泊爾的女孩接受教育，讓印度的兒童接種疫苗，支持烏干達女孩的生理期健康，並幫助台灣的失明者。

希薇雅·惠特洛克領導獎每年表彰一位積極致力於提升扶輪女性地位的扶輪成員。呂錦美說：「我們扶輪社員就像在社會黑暗角落的提燈者，為他人帶來光明，協助讓世界變得更明亮。」

這個獎是以第一位女性扶輪社社長的名字命名，她透過扶輪繼續為世界各地的女性帶來改變。此獎原先由一群扶輪社員設立，後經國際扶輪理事會投票通過為國際扶輪的正式獎項。

從 1991 年加入扶輪、擔任過地區總監的呂錦美在 2006-07 年度前往尼泊爾及印度，協助推動一項讓沒有住所的女孩上學的計畫。她與當地機構合作，為這些女孩取得用品、食物、制服，及資金贊助。這些女孩有許多人都有遭販賣成為性工作者或童工的風險。

提名呂錦美的 2014-15 年度國際扶輪社長黃其光說：「3 年後，有些曾經接受扶輪幫助的女孩回來協助其他有需要幫助的女孩。」

她也在烏干達推動一項由她兒子，台北中城網路社社員王彥清發起的計畫。台灣的扶輪成員運送月經帶給烏干達女孩，她們有許多人因缺乏這些用品而無法上學。這計畫提供縫紉機，教導女孩自己縫製月經帶，並全面宣導生理期衛生。

呂錦美對協助全盲或視力受損者特別感興趣。她是中華民國身心障礙者藝文推廣協會的資深會員，該會提供教育及就業協助。她設立鄉村醫療所，並讓全盲或半盲的音樂家得以購買樂器。呂錦美說，許多人沒有錢買新樂器來



呂錦美是希薇雅·惠特洛克領導獎第一位得獎人。這個獎項表揚致力提升女性在扶輪地位的扶輪成員。

練習。「我提議給予一筆扶輪基金會獎助金，協助他們買新樂器替換老舊樂器。我們的行動對該社群有長遠的影響。」

在尼泊爾及印度期間，她與扶輪社合作推動水及用水衛生計畫。2011 年，她再次前往印度與當地義工一起推動兒童預防接種運動，防範小兒麻痺及其他可以疫苗預防的疾病。在扶輪之外，呂錦美的慈善行動包括與羅馬尼亞世界展望會合作來提供學用品，並探視她幫助過的兒童。

呂錦美曾擔任世界女企業家協會副總裁、中華民國婦女聯合會副會長，及本地兩個企業團體的總裁。她曾獲得許多國家及國際獎項，包括國際女性差異世界聯盟獎及《國際併購》(Acquisition International) 雜誌的最有影響力女企業家獎章。

希薇雅·惠特洛克領導獎的提名受理時間是每年的 8 月 1 日到 9 月 30 日。任何社員均可提名另一位優秀的社員。

撰文：Etelka Lehoczky



羅德尼·王
紐西蘭
阿瓦普尼扶輪社

有歸屬感的湯

在紐西蘭，爛滾湯的重點在於共享體驗

20 幾年來，羅德尼·王 (Rodney Wong) 及太太安琪 (Angie) 一直與蘭吉坦尼人——毛利族的一支——合作，在阿瓦普尼 (Awapuni) 一帶推動計畫，包括自己辦理及透過他們扶輪社來辦理的計畫。因此當他思考要與扶輪世界分享何種食物時，他想到毛利人的 whanaungatanga——透過共享經驗產生的歸屬感，以及伴隨的一種稱為爛滾湯的傳統肉湯。

翁說：「只有一個鍋，大家都直接從同一個鍋子吃。這是分享，健康，不做作。這一切展現出無論你來自哪個國家、哪個城市、哪個文化都沒有關係。你們共享一道食物，它裡頭有當時他們能夠蒐羅擺上桌的所有好東西。」

它是什麼：傳統來說，爛煮湯是一道季節菜色，用特定區域種植或搜尋來的食材來煮。這個湯一般包括肉、蔬菜，及根莖類蔬菜，例如紐西蘭蕃薯庫馬拉 (kūmara)。它也可以包含乾貨，像是甲殼類、karengo (海菜)、及 poaka (豬肉)。雖然許多人把豬肉及 Pūhā (苦苣菜，蕪) 配在一起，有些人會用豬骨頭及從溪畔採集來的西洋菜。

融合菜色：王說這道菜讓他想起一道使用類似食材的典型廣東菜。他說：「並沒有非常不同。添加庫馬拉的甜味讓它有不同味道。」王會添加薑片及陳皮到湯裡，讓它有中國東南部的風味。

撰文：Diana Schoberg 繪圖：Rachel Winter

我的彩虹寶貝

陌生人的慷慨禮物揭示了母親節的真諦

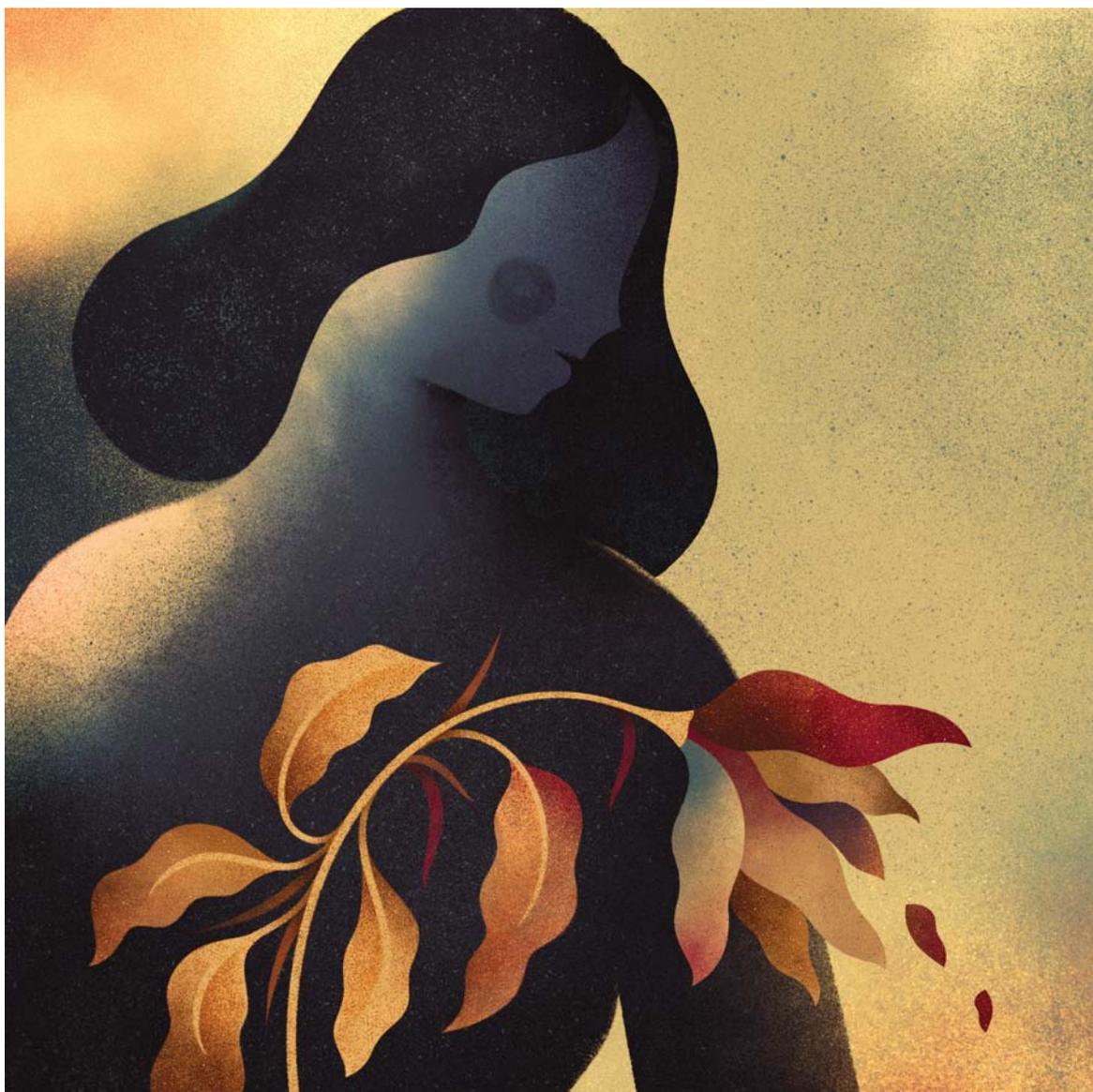
撰文：Gabriella M. Belfiglio

安娜·賈維斯 (Anna Jarvis)，母親節的創始人，在她生命的最後幾年裡試圖廢除這個節日。這個節日與她最初的願景相去甚遠，她感到失望。她不屈不

撓地對抗母親節的商業化、領導抗議和抵制，甚至挑戰艾莉諾·羅斯福 (Eleanor Roosevelt) 利用這個機會為慈善事業籌集資金。1948 年，雙目失明、部分失聰且貧困潦倒的賈維斯在

賓夕法尼亞州的一家療養院去世。她從未有過孩子；她的母親安·里維斯·賈維斯 (Ann Reeves Jarvis) 有 13 個孩子。其中只有 4 個免於夭折。

我失去了作為新媽媽的第



繪圖：Bárbara Tamilin

一個母親節：漫遊症。幾個月前，我進行了緊急剖腹產。後來我發現，在我完美的 37 週大嬰兒停止呼吸的同時，我差點死於失血。

我想到了所有有過這樣失去親人經歷的母親。「這是一個你不想加入的俱樂部，」另一位失去孩子的母親對我說。我很幸運能夠抱著我的寶貝。她滿頭黑色的捲髮。我從未想讓她走。我的伴侶瑪格 (Marg) 和我給她取名卡莉·安東尼雅 (Kali Antonia)，以印度教女神和我的西西里祖父的名字命名。

瑪格和我想再要一個孩子。與我們的第一次經歷不同，當我第二次嘗試在臥室的私密環境中以簡單的程序而懷孕時，這次帶來了更多的挑戰。我的身體變成了一個巨大的科學專案：注射、手術、激素、藥丸、圖表，在候診室裡和那些穿白外套的人待了幾百個小時。我們又懷孕了，結果流產了。在例行的醫生預約中，超音波檢查技術人員找不到心跳，我尖叫道：「不可能發生這種事！」

最終，瑪格和我面對這樣一個現實：我們已經花光了錢、我不再年輕了，而且我們已經嘗試過最密集的人工受孕。我無法當母親。我一直在想，我殺了第一個孩子，所以現在遭受懲罰。更糟糕的是，這大部分是在一個類似洞穴的地方完成的：由於隨之而來的是不可避免的憐憫表情，我不再透露我們當時正在嘗試懷孕

但沒有成功。

但這個故事比這一切要有意義得多。這是關於愛的魔力和慷慨的故事。

有一天，我無意中聽到我的朋友凱瑟琳 (Katherine) 與我們共同的朋友菲莉斯 (Phyllis) 談論凱瑟琳計畫舉辦兩場婚禮：一場在紐約布魯克林，一場在法國。菲莉斯和她的丈夫麥可 (Michael) 計畫去法國，我欣然不請自來，儘管我還沒有被邀請參加其中任何一場。

話說婚禮那天。瑪格和我在法國南部。這一天的天氣好到難以置信。菲莉斯和麥可終究沒能趕到，所以我們和幾個陌生人一起從酒店騎車到海灘。當我們快到婚禮現場時，我注意到這是一件親密的事情：來的都親密的朋友和家人，而不是我們認識的人。我轉向瑪格說，「我覺得自己像個冒名頂替者。」

我們和其他美國人坐在一起，這很幸運，因為我們都不會說法語。我沉浸在人們享受著雞尾酒和可麗餅的熱鬧聲中，擁抱這令人陶醉的場景。地中海風光與波光粼粼的海灘交相輝映。當凱瑟琳挽著她哥哥的胳膊走過來宣誓結婚時，她讓我屏住了呼吸。

那時候，我看到一個美麗的年輕女孩正在沙灘上玩耍；她穿著貝殼色的裙子在逐漸消失的陽光下翩翩起舞。我談論著她的迷人魅力，認為她是法國親戚之一。令我驚訝的是，

她是與我們坐在一起的另一對女同性戀夫婦約瑟芬 (Josephine) 和克利利 (Cilly) 的女兒。更重要的是，他們住在布魯克林，離我們只有幾個街區。

我們被問到一個永遠難以回答的問題：你們有孩子嗎？要告訴別人你的孩子死了並不是一件容易的事。這不是因為出現任何情緒（它們總是存在；談論你的孩子不會讓你感覺更糟），而是因為我最後還不得不安慰提出問題的人。至少，這可以用來結束尷尬的談話。

然而，在葡萄酒和奶酪以及純粹的歡樂之中，我們這一桌變成了避風港。我們似乎不可能在幾個小時前才認識這些人。我們向他們介紹了我們的女兒卡莉·安東尼雅。後來，我們發現，在我們敘述我們的故事時，克利利在桌子底下踢約瑟芬的腳。這裡就是我們仍然無法相信我們收到多麼好的禮物之處。十一年前，他們的漂亮女兒吉亞 (Gia) 是透過精子和卵子捐贈受孕的。他們仍然有利用這些捐贈精子及卵子而取得的冷凍胚胎。就在那裡，就在那時，他們提供了這些胚胎給我們。就在我們放棄了最後希望時，他們賜給我們一個奇跡。

瑪格和我此時都哭了出來。我意識到為什麼我們來到法國如此重要，因為我們註定要來到這裡。話說時間來到另

在懷孕和嬰兒早夭的世界裡，有一個特定的行話。「彩虹寶貝」是為前一個孩子死後出生的嬰兒所創造的術語。



一個母親節：有一個9個月大的孩子一直在我身邊，讓我幾乎無法完成任何事情。在懷孕和嬰兒早夭的世界裡，有一個特定的行話。「彩虹寶貝」是為前一個孩子死後出生的嬰兒所創造的術語。

我歌頌我的彩虹寶貝，埃米特·阿戈斯蒂諾 (Emmett Agostino)。我驚嘆於他對世界的看法以及他每天如何改變我的看法。我還要歌頌我的女兒卡莉·安東尼雅。她將永遠是我人生意義的核心。我將永遠敬畏我們所得到的慷慨，因為這份慷慨才使我們有今天這個家。

去年母親節，我離開埃米特（即將滿5歲）和瑪格，在經過布魯克林綠林公墓的哥德式拱門時遇見了我的新朋友喬伊斯 (Joyce)。我們走進一個我以前從未去過的地方。綠林是神奇的。路徑彎彎曲曲，就像通往歷史的門戶，也有部分隱藏的路徑，這些路徑已成為璀璨自然的一部分，一旦你進入，它們就會擁抱你。

我在這些場地內徒步、坐下、閱讀、野餐、練習瑜伽、哭泣、推嬰兒車、聽音樂會等等。但那裡總有一些新的東西可以體驗。

喬伊斯帶領我們來到一小塊地，然後她用棍子尋找隱藏起來、上面寫著104的標語牌。她的女兒還沒有墓碑。我對喬伊斯瞭解很少，我們是透過一個共同的朋友認識的，我們有著失去孩子的共同經歷，雖然彼此心照不宣。她在清理出來的空間裡挖出一束塑料花。我在她女兒身上放了一塊小玻璃石，它的顏色和地球上海洋的顏色一樣。

當我們到達卡莉·安東尼雅的壁龕時，我讓喬伊斯在我收集的一些小東西挑選幾樣，把它們添加到刻有我女兒名字之下琳瑯滿目的收藏品中。她選擇了一個串珠手鐲的殘片和一個閃閃發光的藍色珠子。這個舉動讓我愛上她。

我放了一個在海邊變小的骨螺貝殼，用我的額頭碰了碰用大理石陰刻的卡莉·安東尼

雅名字。

這些日子，我對母親節有一種難以言喻的情緒。我的心情很複雜，因為我在很多事情上經常如此。（不足為奇：我的星座是雙子座，雙胞胎。）另一方面，我已經厭倦了專門賣給這個場合用的卡片和鮮花。我為我的女兒哀悼，並想悄悄地向她致敬——安娜·賈維斯會感到自豪的一個小小的女神事件。

但我也現代世界的人，有一個年幼的孩子，這意味著我將歌頌母愛，並利用這個節日盡量傳播快樂和感激。說到底兩者之間的差距很小。妳，不論你是哪一種母親，我的訊息是給妳的。謝謝妳用你的愛來哺育新生命。以及給妳們當中那些似乎不適合的人，因為妳們作為母親的經驗被失去孩子之痛所掩蓋，尤其是給妳們的。

作者 Gabriella M. Belfiglio 是紐約市布魯克林區的一名作家、教師和積極分子，是西西里裔美國詩人三人組費林蓋蒂女孩 (Ferlinghetti Girls) 的成員。

在強烈颱風雷伊侵襲之後 與 ShelterBox 一起投入救援工作



撰文：菲律賓宿霧社 Bernard Vonn Sia

譯者：台北南隆社 黃文玥 PP Wen Yue

說明：2021 年 12 月，強烈颱風雷伊 (Rai) 以高達每小時 240 公里的瞬間陣風襲擊菲律賓，相當於 5 級颶風。ShelterBox 與扶輪聯絡人、當地合作夥伴、國際救援反應團隊和菲律賓海軍密切合作。伯納德·馮·西亞 (Bernard Vonn Sia) 是與 ShelterBox 合作的救援反應團隊的一位成員。

作為扶輪社成員的第二代，我很早就接觸到這個組織。起初我認為這是一群志同道合的人，他們想幫助窮人的團體。直到後來我加入了宿霧社，我才意識到扶輪社的意義遠不止於此。扶輪社就是要聚在一起分享我們的時間、才能和資源，以造福人類。給予成為一種樂趣，因為我們與其他組織合作，利用我們不同的優勢和能力來拯救生命和建設更美好的未來。

當我參與 ShelterBox 時，讓我非常清楚地看到了這一點。我之前在 2013 年強烈颱風海燕襲擊西維薩亞斯地區（菲國中部的行政區）時聽說過 ShelterBox。當時該地區的塔克洛班市遭受到嚴重的破壞，那裡的扶輪社員向我們的扶輪社尋求協助。於是宿務扶輪社的兩名成員便趕往塔克洛班市，並帶上了他們能帶的一切救援物資。他們作為 ShelterBox 救援工作的協調人，不斷地在兩地來回奔波。

2021 年 12 月，強烈颱風雷伊重創了我們的城市。我們沒有水沒有電，大部分道路都被



Bernard Vonn Sia（左）背負著金屬浪板作為 ShelterBox 提供給 2021 年侵襲宿霧的強烈颱風雷伊所支援的一部分復原工作。

封鎖了。值得慶幸的是，我們的財產和業務損失很小。我因此而忙碌，因為我是從事建築材料業務，在當時關於發電機和屋頂建築材料的需求量，創下我的業務歷史上最高紀錄。

史蒂芬·卡斯蒂洛 (Stephen Castillo) 邀請了一組經過挑選的扶輪社員與他一起和 ShelterBox 一起向宿霧偏遠的山區房屋分發防水油毛氈、釘子和工具。我們的參與工作內容包括協助分發這些防水油毛氈和工具，以及屋頂材料和其他物資。

扶輪社主要參與提供後勤和人力（連同宿霧營建業公會等其他組織），以將亟需的救援物資運送到我們島上偏遠的山區。除此之外我們還提供資金支援，用來購買鍍鋅屋頂用鋼板、建築材料和工具來補充 ShelterBox 捐贈的材料的不足。我們在其他扶輪社和國際扶輪

3860 和 3800 地區的幫助下一起完成了這項工作。之後，物資被分發到 ShelterBox 預計協助的各個城鎮。

我很高興見證這兩個組織如何相互支援與受益。當時讓我明白 ShelterBox 不僅在分配方法方面擁有技術專長，而且在確保我們向最需要幫助的人提供適當的評估技術方面也擁有技術專長。他們也有資源和材料可以立即分發。

扶輪社的優勢是立足於當地。憑藉我們屬於社會不同階層、來自不同職業的成員網，我們能夠填補 ShelterBox 工作的空白。這包括後勤、志願者和協調。

在宿霧分配工作結束後，ShelterBox 接著轉移到其他受颱風影響的島嶼，而我們自己處理了最後兩次配送。通過與 ShelterBox 的密切協調與合作，讓我們對救災行動有了寶貴的瞭解。我參與了受助者的預先篩選工作，針對被毀房屋進行了一些實際的現場勘查。這真的不是一件容易的事！

勘驗被毀的房屋並與受災民眾交談，就彷彿親身經歷這些磨難，當回到我自己的家，有一個舒適完好的屋頂。我只能用想像 ShelterBox 團隊每次與受災民眾接觸時內心的感受。

這種新技能對我們的社員非常有幫助。它將幫助我們有效率地判別未來的受災戶的情況，並能更好地處理與當地政府部門的分配和協調。

扶輪社和 ShelterBox 合作提供緊急避難所和重要急難支援，以穩定、保護和支接受到災難和人道主義危機影響的社區。想了解有關合作夥伴關係的更多信息請參閱 <https://my.rotary.org/en/shelterbox-and-rotary>。

本文原刊載於 2023 年 3 月 14 日

ROTARY VOICE 部落格；<https://blog.rotary.org/2023/03/14/working-alongside-shelterbox-after-super-typhoon-rai/#more-14350>

說文解字

正音 (十)



台中大屯社
陳怡德 PP Computer

觥 音「宮」

古代盛酒器，用兕牛角製成，器腹多呈橢圓或方形，圈足或四足。有把手。如：杯觥，觥籌交錯。



度 音「妥」

1. 量詞，古代計算長度的單位，指成人兩臂左右伸開的長度。
2. 姓氏，源自土家族。名人：庾宗華。

煒 音「偉」

1. 光明；明亮。
 2. 色紅而有光澤的樣子。
- 如：彤管有煒《詩經》

詞：煒煒

1. 炫耀；燦爛。
2. 鮮明；光亮。

煒燁 也作「曄曄」

1. 光耀的樣子。
2. 文辭明麗華美。

國際扶輪台灣前總監協會花蓮慢遊三日

國際扶輪台灣前總監協會秘書處 郭燕菁



自然吟詠 生命呼吸

結廬在人境 而無車馬喧
問君何能爾 心遠地自偏
採菊東籬下 悠然見南山
山氣日夕佳 飛鳥相與還
此中有真意 欲辯已忘言

大自然，永遠是人們心中最大的撫慰。四時的運行，一切都在既定的軌道上，所以，當

我們欣賞了日月的更迭，季節的更換，皆有不同的好風光。

這次會長張信 PDG Letter 細心規劃前總監協會春季旅遊，讓參與的前總監及寶眷們感受自然的力量、生命的呼吸。

早上9時整我們由台北往東行，途經中部橫貫公路、蘇花公路及蘇花改，簡單午餐後，經過砂卡礑步道，首站來到布洛灣山月吊橋，





這裡曾是太魯閣族人聚居的部落，從布洛灣台地邊緣跨越立霧溪谷，是太魯閣國家公園跨距最長、距離溪谷落差最大的吊橋，從橋上俯瞰，立霧溪蜿蜒曲折，而兩岸山勢陡峻，往東眺望是溪畔一帶的立霧溪谷，往西則可以欣賞燕子口險峻的峽谷地形，氣勢磅礴。隨後驅車前往瑞穗天合國際觀光酒店入住及晚膳。

翌日，天氣依然晴朗明媚，途經台9線接台30線來到台11線的長濱景觀台，海岸邊的竹編大鯨魚超吸睛，大魚不只是東海岸大地藝術節的藝術作品，還是遮陽看海的座位區。接著我們來到戶外地質教室「石梯坪」單面山的

石階岩石景觀，就像是地質教室，世界級的景點原來離我們這麼近；告別石梯坪後，我們來到一間名為「巴歌浪」船屋無菜單料理，阿美族語「巴歌浪」是一項儀式的名稱，白話就是慶功宴的意思。飯後，走出屋外即是海邊，這裡海天一色的美景，南洋椰影的搖曳，在山的臂彎、海的懷抱中，巴歌浪是一艘航向希望的夢船。告別這艘夢之船，繼續我們的旅程；特殊海蝕洞奇景造就舊石器時代文化發展——八仙洞遺址，從台11線路旁就可看到最大的洞是靈岩洞，後來才知道，八仙洞指的不是這個洞，而是這整片山所有海蝕洞的統稱（後來發





現大大小小將近 30 個洞），留有懸念，待日後再尋訪；趁日頭未落，我們啟程返回天合酒店，打算好好享受飯店設施，洗滌城市喧囂。

旅行來到最後一日，我們北上沿花東縱谷前往花蓮壽豐鄉的雲山水夢幻湖，真如其名，超夢幻蒂芬妮色的湖水、美麗的跳石瀑布、絕美的落羽松堪稱秘境，嘆一聲！花蓮好美！後來網路查找，雲山水的湖水顏色這麼特別是因為湖水中含有石灰，才會呈現出夢幻蒂芬妮又帶有乳白色的美麗顏色。午餐由下屆會長李翼文 PDG Color 招待大家「月之盧梅子雞」特色風味料理；稍事休息後，繼續北上，約莫下午 4 時，我們抵達奇麗灣珍奶文化館及光耀扶輪館，台灣好味道行銷全世界，一顆顆滾動的珍珠，首座綠建築珍奶坐落在宜蘭地區，在這裡受到 3490 地區滿滿的愛，及透過黃其光 PRIP Gary 分享他的國際扶輪社長的經歷及各種紀念品，蘊含深厚的扶輪底蘊。

因為 COVID-19 的原因，這幾年全世界也都放慢腳步，讓地球休息，也許，因為這樣難得的經驗，所以才有機會好好認識台灣，深度造訪一些似乎熟悉，又陌生的地方。

致謝

- D3481 PRIP Gary 贈送奇麗灣珍奶伴手禮
- D3490 PDG Andy 贈送蔥油餅
- D3490 PDG Ortho 贈送亞典和菓子伴手禮
- D3490 PDG Beadhouse 贈送奕順軒伴手禮
- D3490 PDG Li-shin 贈送御皇米（越光米）
- D3490 DG Paul 贊助百齡 17 年威士忌 2 箱
- D3490 美崙山社 PP Lobster 贈送花蓮麻糬伴手禮
- D3490 花蓮新荷社 CP Likeness & 玉里社 PP L-One 贈送剝皮辣椒伴手禮
- D3490 PDG Letter 贈送雙人高級乳液



台日國際扶輪親善會報導

台日國際扶輪親善會秘書長 劉建德 PDG CT



PRIP 致賀詞



迎賓

台日國際扶輪親善會於 2022 年 7 月 1 日正式進入第八屆，經由 3501 及 3502 地區的前總監協商，共同推舉地區德高望重的前總監楊敏盛先生擔任理事長一職。他也非常樂意的欣然接受並隨即展開工作。台日國際扶輪親善會理事長的任期是兩年，最主要的工作就是促進台日兩國社友的交流，主要的活動就是每一屆的理事長分別在台灣及日本舉辦一次親善大會。本屆是輪到在台灣舉辦親善大會，邀請日本的社友來台灣參加盛大的會議，因此理事長就立即召開籌備會，任命 3502 地區前總監楊祖穎先生擔任慶典主委，並請前總監許勝傑先生擔任慶典執行長，並組織堅強的工作團隊展開兩年的工作。

台日國際扶輪親善會的第一項工作就是於

2022 年 7 月 23 日舉行理事長及理監事就職餐會，當天在桃園的皇家薇庭舉行，熱鬧非凡，所有理監事及工作團隊接受理事長頒發聘書，快樂的接受往後兩年的任務，大會中也決定了幾項目標，訂定未來將努力增加新會員，以兩年增加 200 名會員及全體會員人數超過 1,000 人為目標，希望全體社友共同努力全力達成。親善會的會員是入會時繳交入會費 3,000 元，每年的常年會費則是每位會員年繳 1,000 元，經過大會的號召，當天就有近 50 位社友加入成為會員。就職餐會當天也宣布年度的大活動，就是於 2023 年 10 月 20 日舉行台日國際扶輪親善大會，並且在此期間組團赴日拜訪並邀請日本的社友來台參加盛會。餐會在全體參加的社友於快樂的氣氛中圓滿結束。



頒發理監事聘書



赴東京訪問日台親善會

就職餐會結束後，理事長就帶領著工作團隊積極籌劃赴日訪問的工作。非常榮幸的有 RI 前社長黃其光先生的指導及接洽，整個聯絡工作進行的相當順利，組團的工作也順利完成，共有 16 位成員參加，拜會的行程包括日台扶輪親善會總裁吉田先生、前總監前川先生以及福岡的前總監大島先生。赴日團就在理事長的帶領下，於 2022 年 11 月 15 日飛往日本訪問。訪問中與總裁吉田先生有詳細的交談，並歡迎他們組團來台參加親善大會。我們原先訂在台北君悅飯店，希望日本有 300 位社友參加，但是日本方面表現熱烈，他們表示將有 600 位社友來台參加，讓我們感到非常高興，並接受他們的熱誠參與，並答應會找大的場所歡迎他們的蒞臨。在往後的旅途中，就討論出變更親善大會地點，改在萬豪酒店舉行，宴

會廳可以容納 1,000 人，就馬上決定並預定場地。接著轉往福岡拜訪前總監大島先生，至他公司拜會並接受他們父子兩人及家族的晚宴款待並誠摯的邀請他們務必來台訪問並參加在台北舉行的親善大會。第二天我們赴日團從福岡機場回台，前總監大島先生夫婦及公子特地來機場歡送，讓我們整團的團員都非常感動並鄭重感謝他的熱誠及擁護台灣。

赴日團圓滿結束工作之後，緊接著就是規劃及舉辦 2023 年 1 月 15 日的新年聯歡會。這次的晚會主要是邀請日台扶輪親善會日本總裁及幹部來台參加，以及日本派駐台灣的重要單位代表，還有日本交流協會的代表。台灣方面就是邀請 RI 前社長、前理事、台日國際扶輪親善會的理監事、台灣北部 8 個地區的會員及伉儷參加盛會，當天在台北晶華飯店舉行，席



赴福岡拜訪日台親善會前任總裁大島英二前總監

開 26 桌，熱鬧非凡。當天先由依依舞蹈團表演日本舞蹈，讓賓客欣賞美妙舞姿，接著進行大會，由大會主席前總監洪武男先生代表致歡迎詞，感謝大家的蒞臨並祝與會來賓能高興享受晚餐。理事長的致詞，除了歡迎賓客的蒞臨也發出豪語，如果日本社友來 600 人的話，我們台灣的社友也要有 600 人參加，2025 年在日本北海道舉行的親善大會。日台扶輪親善會總裁吉田先生緊接著致詞，感謝我們的接待並祝大會成功，他一定會率團來參加台北舉行的親善大會。他非常不簡單，是當天早上搭機，特地來台北參加，第二天馬上回日本，非常感謝他。他的團隊也在稍早與我們台日扶輪親善會有一場會議，討論未來一年中，雙方在促進交流及姊妹社的往來能夠有多方面的合作。大會中邀請貴賓 RI 前社長黃其光先生致詞，他非常支持台日、日台親善會的活動，祝福兩會能健全的發展，讓中生代的社友多多參與，擴大交流及友誼。另一位貴賓是日本交流協會的副代表，他是日本人但是能說一口流利的台語，全程以台語演講，博得全體來賓的喝采。大會結束後進行晚宴，晚宴中安排新竹青年國樂團表演好聽的曲目，讓日本的朋友也欣賞了國樂的美妙音樂。晚會中，社友間互相聯誼敬酒，跟日本的朋友也有很好的聯誼，大家都非常高興能夠安排此盛會。晚宴的中段，再次安排 10 月 20



新年儀式——
左一為日本台灣交流協會副代表橫地晃



新年聯歡會——
理事長 PDG Knife
致詞



新年聯歡會——
日台親善會總裁
吉田雅俊致詞

日親善大會的執行長前總監許勝傑先生上台介紹親善會的內容及舉辦地點萬豪酒店的簡介，歡迎大家務必踴躍報名參加。晚會閉幕式，由秘書長前總監劉建德先生致謝詞，再由 CP Lima 南賢天領唱〈這是咱的扶輪社〉，邀請貴賓上台大家手牽手合唱歡樂在一起，並相約下次共同參加親善大會。

台日國際扶輪親善會的任期是到 2024 年 6 月 30 日，為了一方面促進台日社友的交流，一方面也要促進台灣會員的聯誼，因此我們訂定分別在北、中、南部舉行會員聯誼會，讓各地的會員都有參與活動的機會，希望各地的會員都能報名參加，也歡迎各地的會員能多介紹社友入會成為會員，讓我們台灣的社友能有 600 位以上參加在日本舉行的親善大會。



全體與會人員

RFE 以扶輪友誼交換連結世界、 結合國際扶輪社友的資源與經驗 行善天下

地區 RFE 友誼交流委員會副主委 台中向上社 陳敬達 PP Alan 整理



在今年的 RFE 主委台中港區社 PP David 與夫人 Nancy 的領導下，今年的 D3461 地區 RFE 團隊迎來了來自墨西哥 D4130 的扶輪友誼交換團：3 月 23-27 日緊湊的活動行程換來的滿滿的扶輪友誼交換、成就國際扶輪資源的連結、全球獎助金服務計畫的合作、進而以扶輪連結世界行善天下。每一個地區扶輪社友的接待與參與都是滿滿的感動。從第一天 David 主委與團隊的接機開始，大肚社 CP Aircon 與 Rich 社長安排大肚山上鳥瞰整個大肚溪台中港區夜景的歡迎餐會。第二天：台中港區社 PP Brain 安排在雲端 SOS 救援直升機停機場接待團員、童綜合醫院先進的醫療器械與最人



性化的醫療服務企業參訪。中午 David 主委宴請台中地區最有歷史的新天地海鮮餐廳豐盛的台中漁港歷史與美食，每一道海鮮料理都拍照傳上網，遠眺整個台中港區的風景。下午台中向上社 Alan 與台中港西濱社 Kent 安排遊覽三井 Outlet、高美濕地風車大道，領略台中市海線之美，台中港西濱社 Food 安排家庭聯誼，沙鹿論食坊精緻的下午茶。晚上更精采的參加豐原北區社的例會，社長卜運和 Cement 與全體社友們熱情的接待，地區 AKS Donor PP Brain 長期的擔任國際夥伴支持墨西哥 4130 地區幾個 GG 案：1. 兔唇兒童開刀復健案；2. San Luis Potosi 省立醫院嬰兒 ICU 捐贈案；3. 偏鄉

弱勢家庭創業微貸款案。這次的友誼交換專程拜會豐原北區社 PP Brain 親自來感謝支持。第三天鹿港旅遊行程、台中國家歌劇院、一攤一攤的夜市美食新體驗。第四天地區年會：緊湊的大會報告流程，扶輪精神與國際扶輪豐富的資訊令人敬佩，年會前的分組討論，高爾夫球比賽，中央社鄭富美 English 陪同參與年會當中的寶眷聯誼，年會中精采的友誼廣場，精緻中國式的午餐及晚餐的安排，精緻的聲光晚會更是驚艷不已。第五天台中文心社余瀚琴 Sauna 台北 101、中正紀念堂旅遊行程。下午送機完成一個美好的友誼交換經驗。



RFE 友誼交換團長：José Luis Moreno Aguilón 對於這次友誼交換的心得

全程參與了 3461 地區年會後深刻的經驗，他從來沒有看到過世界扶輪團體中有這麼驚豔的年會方式，D3461 扶輪地區組織與人才

團隊，晚會節目的專業與精采真是令我們大開眼界。台灣旅遊與扶輪社友的接待更是令團員印象深刻，台灣是一個非常美麗的國家，每天都在進步，人民熱情好客，食物美味。這是一次非常難忘的經歷，在我們的旅行計畫中我們從未想像過在接待家庭裡分享傳統和日常生活是這麼的精采。給我印象最深的三件事情是聽到台灣語言進行當地交流友善的方式，對一切都有紀律，特別是在家裡穿室內拖鞋，這是一個乾淨的國家，還有這麼多的摩托車在街上跑的街景。我會極力推薦給我的 D4130 扶輪社員，我會利用 2023 年 4 月底的地區會議來談談我在台灣的經歷。台灣扶輪社員是非凡的組織者，他們為社區的利益而努力，台灣扶輪社友將扶輪精神帶到一個新的高度。我們要感謝您邀請我們來到您美麗的國家，當然還有地區





年會！我們感謝你們為我們所做的一切，我們帶著燦爛的笑容離開台灣，希望有一天我們能回來或在墨西哥接待你們每一個人。

來訪 RFE 地區 D4130 Rotary club：Monterrey East Valley 友誼交換團長 José Luis Moreno Aguillón，團員：Flor Maria Pedraza Garcia、Abril Celeste Flores Prado、Nora Carolina Mendoza Barrera。Rotary club：Monterrey East Valley (MEV) 是一個成立 18 年的扶輪社，目前有 24 名社員，5 名女性和 19 名男性，平均年齡為 50 歲。

指標性的服務計畫以偏鄉兒童的服務計畫為主軸，他們為蒙特雷地區公立學校和私立學校的兒童和青少年贈送眼鏡。醫務室“LA ESTANZUELA”該項目包括提供藥品和為人們提供免費醫療諮詢，因為它是城市資源稀缺的地區。如果有人需要更專業的醫療支持或住院治療，MEV 會與靠近該地區的私立醫院達成協議，以便他們能夠接受更詳細和適當的治療。

地區 RFE 接待團隊側錄與接待心得

台中港區社：PP Brain 童瑞陽

經由 3461 地區 2022-23 年度友誼交換 (RFE) 計畫的安排下，RFE 墨西哥參訪團一行

四人到童綜合醫院進行參訪，在總院長童敏哲醫師的接待下，讓遠道而來的貴賓感受到台灣人的熱情，不僅意見交流時相談甚歡，還有台灣扶輪社員提及家人因疾病、意外曾受到童醫院醫療團隊救治情況，感動之情溢於言表，更讓外賓認識到童醫院優秀的醫療技術與台灣濃厚的人情味。到醫院各單位參觀時，墨西哥貴賓也認識了高品質的醫療設備，並對於台灣醫療進步紛表稱讚。活動成功圓滿，賓主盡歡。

台中市政社：PP Carrier 李世偉

扶輪美好，親身感受，深植人心：從扶青到扶輪 23 年，年年擔任不同的職務，只有想不到，沒有做不到，受 RFE 主委 David 邀請協助接待墨西哥 D4130 扶輪社員，我與 Frank 分配負責星期六接待參訪行程，首站先到鹿港天后宮，RFE 友誼交換團長 José Luis Moreno Aguillón 一路上有看到路旁的稻田，問起綠色的是什麼植物？跟他介紹是台灣的主食：米。到天后宮時介紹到台灣有名的寺廟周圍都有小吃市集，也帶著他們參拜，雖然不同宗教信仰，他們也入境隨俗，一同參拜，到月老時，跟他們提到這就像國外的邱比特一樣，祈求婚姻愛情，團員 Abril Celeste Flores Prado 與 Nora Carolina Mendoza Barrera 就極為有興趣。

他們也問起香爐旁的平安米與平安符的作用，我們的解釋是 Safe 的意思。當天也遇到進香團的來訪，看到八家將的儀式，就解釋來時是哈囉打招呼，回去的儀式是再見的意思，老街逛完後，去吃了一家築間火鍋，他們表示是第一次吃火鍋，點餐與用餐的方式，對他們來說是很特別的用餐經驗，接著前往八卦山大佛參訪，在大佛前俯瞰彰化市市景，RFE 參訪團在這兩個景點，就買了不少紀念品，可見他們喜歡我們的安排。透過這樣的接待，讓我確信參加扶輪不會有友誼，投入扶輪才有友誼，還有扶輪資源的強大，每個人用自己可以的方式，來感受扶輪的美好。

台中大肚社：CP Aircon 趙文華

我們 3461 地區於 2018 年在 PDG Jim 帶隊下，跟 4130 做了 RFE 互訪交換，也同時簽了姊妹地區合約，從那時候開始雖因疫情關係，沒有再互訪，但我們這幾年互相做了 6 件 GG 計畫合作，雙方友誼不斷，一直持續互動關懷。很高興今年的 RFE 團來訪延續扶輪友誼連結世界、合作行善天下。

台中文心社：Sauna 余瀚琴

本次 Sauna 臨時受命參與接待墨西哥 RFE 來訪團員，無非想要貴賓感受到台灣扶輪人的熱情與誠懇，更希望讓世界看到台灣寶島雖小，卻能在世界各地角落綻放發光發亮。

台中西濱社：Food 王孟堃

這次 D4130 RFE 的參訪，我負責接機的工作，到了逐漸恢復運量的桃園國際機場，我跟 RFE 主委 David 一同在出境大廳迎接遠道而來的墨西哥朋友，早上 Carolina 先行從東京抵台，我們帶她品嚐台灣知名美食牛肉麵，並暢談她在日本旅遊的經歷。下午則是迎接團長 José Luis 等一行人，Carolina 說 José 的小名叫做 Pe Pe，因此我常常這樣稱呼他。全團員都相當友善，並對台灣許多事物相當感興趣，José 特別喜歡拍攝路上的摩托車駕駛，他們對

這個感到非常新鮮。

晚上由大肚社 CP Aircon 招待在美麗的藍色公路最上方的餐廳用餐，現場還有從美國來台灣學習中文的年輕人，當天晚上有相當多跨國文化的交流。

第二天的既定行程之中，也招待他們來我們店裡品嚐台灣草莓製作的美味蛋糕，搭配草莓氣泡飲，來一場忙裡偷閒的下午茶，隨後再帶大家到豐原北區社參加例會。

感謝遠道而來的墨西哥好朋友們，也讓我感受到很多異國文化的珍貴友誼，在年會我上台的時候，他們也為我喝采，我非常的感動！



台中港區社：PP David & Nancy 潘尚文

俗話說，「疾風知勁草，板蕩識忠臣」，在緊要時刻，你才能體會誰才是你真正的朋友。感謝這次 RFE 墨西哥社友訪台期間，挺身而出，出錢出力的社友協助接待，名單如下：1. 台中文心社余瀚琴 Sauna。2. 台中市政社李世偉 Carrier。3. 台中市政社黃世棻 Frank Huang。4. 台中港西濱社王孟堃 Food。5. 台中港西濱社黃朝國 Kent。他們都不是 RFE team 的成員，但卻挺身而出，盡心盡力為扶輪服務，真是令人感佩！當然陳敬達 Alan 及趙文華 Aircon 兩位副主委的真心付出，使得此次有點倉促的 RFE 活動，能夠畫下完美句點，真是太感謝了！

3461 地區年會 因為有您 非常精彩

台中市政社 李世偉 PP Carrier



分組討論新世代組

分組討論

因為先前有參加台中扶輪青年服務團的經驗，今年度在新世代委員會服務，分配到年會新世代服務組，分組討論由新世代委員會主委 Frank、RYE 主委 Zero、扶青社委員會主委 Webber 為大家分別說明與交流分享，首先 Frank 提到新世代委員會的主要核心業務，Zero 分享培訓與接待交換學生的經驗談，鼓

勵大家推薦學生交換，有一年期與三個月的選項，建議選擇日後不易留學的國家交換，並留意有些國家對於語言學習程度的要求，交換就是要與寄宿家庭多互動，有助於語言上的精進。

最後 Frank 提到扶青社除了年紀與由團轉社，名稱上的改變，其餘的輔導社的角色依舊，麻煩有扶青社的各社，跟社長或社長當選



年會友誼廣場



DG Dentist 介紹 DGE Tony



DGE Tony 致詞



DG Dentist 介紹 DGN Steel

人說明，應持續設立輔導主委一職，有助於扶青社發展。

歡迎 RI 社長代表暨 AKS、Major Donor、PHS PHF 保羅·哈里斯捐獻表揚餐會

此次表揚餐會為第三次參加，一開始的開場舞是台中大屯社夫人們的「下課女子天

團」，蓮步輕踱、舞姿曼妙，可見花了不少時間在練習，才能有如此華麗的舞姿，非常感謝夫人們的付出。

RI 社長代表 PRID Jackson 致詞說到，這個年度景氣不是很理想，本地區在捐獻上的貢獻，在 DG Dentist 與團隊的領導下及大家的善行，不只達標對扶輪基金會的支持，還超出目



RIPR Jackson 頒發超我服務獎予 PDG Five



PDG Music 代為頒發內政部獎狀給 DG Dentist



Dentist 總監年會頒發特別貢獻獎



想像扶輪



扶輪因你而精采 夢想起飛

標，AKS 7 位、Major Donor 30 位、PHS 444 位，表揚餐會席開超過 50 桌，由此得知，扶輪基金的推廣是如此的成功，為 12 個地區中最佳，非常感謝大家支持扶輪基金會，這樣的榮耀是屬於大家的。

每年的地區年會，是年度的盛事，表彰地區的服務計畫、激勵社員擴大參與服務、分享資深社員的扶輪經驗、享受扶輪友情的聯誼。第六屆年會由地區年會主委 E-Tech 與年會秘書長 Lisa 及所有的年會團隊，長達一年的籌備，以社友為出發點，透過創新求變，帶給每位參加年會的社友精彩無比的驚奇，也讓彼此共同度過一個歡樂溫馨的地區年會，同時是社友服務社友的最佳寫照。

DG Dentist 的報告，在想像扶輪的年度，不只是想像，說明扶輪人，想像的實踐家，地

區團隊各委員會與各社通力合作，致力改善社區，攜手行善天下，讓地區發展更好，這份榮耀是屬於我們大家的。接續 RYE、VTT、RYLA、扶青與扶少報告展現出新世代服務的佳績。

而總監之夜規劃為晚宴及晚會兩個部分。在充滿歡樂、輕鬆愉快氣氛下享用晚宴之後，接續進入令人眼睛一亮、目不暇給的聲光殿堂。總監家族的介紹、十面埋伏、朱宗慶打擊樂團、精靈幻舞舞團、茶花女歌劇，晚會節目融入了歌唱、舞蹈、戲劇、美術、走秀、人文與視覺科技多媒體等，整個晚會呈現想像如夢似幻的氣氛，又時有氣勢磅礴的壯勢，相當精彩。PRID Jackson 講評給了地區相當高的評價，也感謝兩天的招待，扶輪的美好，就是有大家才能如此「精彩」。



PHF 歡迎晚會中台中大屯社夫人的表演



舞動扶輪

第六屆地區年會感言

年會主委 彰化松柏社 林淑令 PP Evelyn



一年一度的地區年會主要目的是增進地區的社員聯誼，透過年會的聚集展現本地區年度各社的服務項目以及表揚成功的地區扶輪社，宣揚地區與扶輪有關的事務促進扶輪宗旨。國際扶輪 3462 地區 2022-23 年度第六屆地區年會，於 2023 年 3 月 18 在長榮酒店舉辦分組討論、新世代年輕的 RIPR 與扶青社社長座談會、RIPR 歡迎晚會及 PHF 保羅·哈里斯晚會，19 日在中興大學惠蔭堂舉行 RI 規定的各項議題如 RI 現況報告、地區現況報告、中華扶輪教育基金會報告、提案討論、上年度地區財務會計報告，以及 RIPR 講評。今年年會有別以往，3462 地區在年輕有為的 Stanley 總監帶領下，完成了許多艱難的服務計畫，鼓勵新一代的年輕人加入扶輪社，平均下降社員年齡，展現出有活力



年輕展望的新世代地區扶輪社，因此，國際扶輪社長非常重視，特別派遣來自 D3481 台北旭光社年輕有活力的 RIPR Elyse 蒞臨與新世代溝通和 RI 現況報告，有鑑於扶輪世代傳承 RI 社長又特別推薦 D3501 楊梅社德高望重的 PRID Surgeon 蒞臨指導，這是本地區的榮



耀，老天保佑年會當天天氣晴朗無雨，社友出席踴躍，早上 8 時各地區社友陸續出現在中興大學校園報到、聯誼，這時惠蔴堂後台在程序組的安排下社友們井然有序的排隊，8 時 50 分 RYE 開場熱舞後，司儀邀請 Stanley 總監伉儷上台與地區團隊及各社社長陸續上台合影第一全會正式開始。結束了拍照，總監率領年會團隊、RIPR Aide PDG Ortho 地區團隊到會場外面準備迎接是日的重要貴賓，聲勢浩大的重機隊緩緩駛進中興校園，緊跟在後的是高規格的勞斯萊斯從長榮酒店迎接 RIPR Elyse 林怡君、PRID Surgeon 劉啟田兩位貴賓，現場有隨團司儀與場內司儀做即時連結現場直播讓社友瞭解外面狀況，由扶青社社長掌旗迎賓進入場



內，社友們熱烈掌聲歡迎貴賓入席，台上全球冠軍大賽的後龍國小扯鈴隊表演迎賓開幕序曲——「舞動扶輪·鈴漾青春」，10 時 20 分總監正式鳴鐘開會，一連串的議程緊鑼密鼓的進行，司儀掌控時間一分不差的在 12 時完成了第一全會所有的議程。

午餐安排在體育館，兩輛交通車穿梭校園中，服務年齡較長的社友和穿著高跟鞋的美麗寶眷，大部分的社友走路前往用餐享用由阿秋大肥鵝掌廚準備的精美佳餚，餐後散步回到惠蔴堂稍作休息，第二全會司儀宣布正式開始，這個全會主要是各社與總監合照、頒獎表揚、中華扶輪教育基金報告、年會秘書長報告、提案討論、還有上年度地區財務會計報告，當進





行到年會秘書長報告時，出現了一個大插曲，舞台管理後台大家非常的緊張，因為上年度的地區財務長 CPA 沒有出現在後台，後台一片慌忙大家總動員聯繫，電話打不通，主委、秘書長血液往上衝，血壓飆高，此時只求找到這位大爺，在進行提案討論時 CPA 緩緩出現了，他老神在在的說：我知道時間你們到底在擔心什麼。還好過關了，在這同時電機大樓正在進行寶眷聯誼，今年的寶眷聯誼有一些改變加入了新的元素，有心靈的演說，如 3523 地區前總監 Tiffany「敬女人——愛的那雙手」，還有魅力自信彩妝、時尚美學、時尚女人、廣場還有音樂表演和精緻的下午茶、中國茶席，最後還有伴手禮。二全結束後就是點心時間了。

黃建銘老師一曲 Rock 的〈這是咱的扶輪社〉開啟了第三全會，RI 社長 Jennifer E. Jones 弟弟的畫作義賣掀起了高潮，激烈搶標後最後由台中東海社 Scott 以美金 32,000 元得標，畫作所得將全數做扶輪公益，接下來是結盟儀式，3462 地區從 2017-18 年度開始尚未與其他地區結盟，今年度 3462 地區將會與韓國 3661 地區結盟成為「姊妹地區」以增進國際友誼交流，共同舉辦國際服務計畫。20 分

鐘的 RI 現況報告讓社友更瞭解扶輪也更願意投入扶輪的各項服務計畫，介紹 2024-25 年度及 2025-26 年度總監提名人和指定人以及介紹 2023-24 年度總監當選人、團隊介紹。在時間超過的情況下宣布摸彩得獎者社友可以不在現場，邀請社友可先離開進行晚餐。



用完晚餐後社友走在微風徐徐的中興校園大道，整條大道都是社友非常壯觀，RIPR Elyse 告訴我這景象很像她參加在芝加哥 RI 研習的盛況，社友陸續地回到惠蓀堂等待是晚的晚會節目，扶輪之夜在 Stanley 總監精湛的爵士鼓「入陣曲」掀起晚會的序幕，舞台上出現總監溫馨美滿的全家福照片，總監親自介紹家庭成員：年輕美麗的總監夫人和一對寶貝兒

女，孩子專程從美國趕回來參加父親最重要的年會，當總監介紹美麗的夫人 Jennifer 時深情款款羨煞了台下的女社友和寶眷，多麼幸福美滿的家庭。

今年度總監特別用心撥款百萬預算，邀請將台語歌曲推向國際舞台的台語歌王洪榮宏以及各個年代的歌星一起歡度扶輪之夜，還有經過多次練習彩排保密到家的「嘉慶君遊台灣」歌中劇掀起晚會的高潮讓社友回味無窮，大家在 20 年後仍會記得歡樂的嘉年華群星會。歡送 RI 代表離席後高額的彩金，地區秘書長獎、年會秘書長獎、年會主委獎一一送出，最後是高額的總監獎，由鹿港東區社 Huan 獨得，第六屆年會在晚上 9 時正式圓滿完成。

感謝 Stanley 總監給彰化松柏社 Evelyn 這個機會籌劃重要的地區年會，年會團隊在去年 9 月起就展開多次的會前協調，籌備會雖然千頭萬緒但這期間年會的每一位社友都非常的認真，透過各小組不斷的會議，議



程內容、舞台燈光、節目內容、餐飲菜色、精神堡壘、聯誼拍照區、友誼廣場、寶眷聯誼各項細節繁瑣，小組直向聯繫跨組橫向溝通，透過會前會以及每個月的大型會議協調溝通，在 3 位副主委和 Peddy 秘書長的統合下透過協調中心、多媒體中心、資訊組及六大委員會各司其職發揮各自的專長，表現出人人為我，我為人的精神，完成總監交辦的使命，感謝年會各位夥伴的付出，感謝松柏社姊妹的團結，雖然這期間壓力很大但是看到呈現的效果，社友的支持和肯定以及獲得年會夥伴之間的友誼，這些付出都是值得的，這將是難忘的一年。



第六屆「無極限」地區年會， 圓滿落幕！



3482 地區年會籌備主委 台北永安社 上官緒瓏 PP Cut



國際扶輪 3482 地區第六屆年會於 4 月 1 日，假圓山大飯店盛大舉行，有別於過往歷屆年會的作法，今年度的年會僅以一天的時間，在確認了由 D3481 PDG J.P. 膺任 RI 社長代表，及聯合例會主講人邀請明華園首席台柱孫翠鳳女士之後，整個團隊便以精緻、創意、活潑的方式來規劃本屆年會。

綜觀年會籌備工作千頭萬緒、鉅細靡遺，為求謹慎細密之構思及規劃，早在接受任命之初，便認真的尋求各個優秀召集人及地區有經驗、擔當與熱忱的社友與領導人擔任各功能組與流程組的召集人，雖早在 2022 年 10 月籌

備會便正式啟動，但在此之前，亦早與執行長 James、財務長 CPA 及其各召集人建立起默契，透過網絡式的團隊運作，資訊互通有無的方式，彼此支援每位召集人的籌備進度，在籌備過程中，端賴於彼此主動分工合作與協助，歷經六次大組討論，加上小組依臨時、正式的實體、視訊的會議，也特別感謝總監 DG Louis 與 RIDN Naomi，在籌備過程中每次的親臨籌備會議，在遇到許多年會籌備上的瓶頸時，兩位總是會適時提供各項的支援與協助，讓年會的籌備進度能順利推行，因此最後都能有具體斬獲。





本次年會係以「無極限」為基調，搭配年度「想像扶輪」主題，於是「超越想像，扶輪無極限」的年會 Slogan 於焉誕生。在年會 LOGO 上，更是饒富創意，以∞（無限）為基礎，在絢麗光彩的線條襯托，新穎流線的 VR 眼罩搭配，正代表著穿越時空，飽覽無極限的想像呈現眼前，這樣的完美設計前衛的主視覺，著實讓大家都感為之驚豔。所以在今年參與攤位贊助的陶作坊就設計出年會紀念款的杯



子，讓社友購買。加以今年度年會手冊封面亦將此納入封面元素並加入局部上光，使得社友們在閱讀體驗同時有著更加不同體會。

年會中，我們也表現了年度地區各個重要委員會如扶輪基金、社員發展、寶眷、服務計畫與青少年服務等重要成果，逐一介紹給地區社友。其中像是扶輪之子的人數與捐贈金額、捐血委員會所勸募的捐血袋數推升到 12,213 袋的佳績，都創造了前所未有的歷史新高記錄，當然其他亦尚有許多重要計畫成果，在族繁不及備載情況下，在此便不再一一細數。

在本次年會的呈現，其精采程度絕不遜於往常，也考量到全會閉幕結束後，離扶輪家庭晚宴尚還有一個小時左右的時間，籌備團隊也特地安排了兩種不同的音樂饗宴，分別在南

迴廊辦有管弦音樂會，崑崙廳的搖滾音樂會，讓社友們在用餐前，除了能逛逛扶輪友誼之家，彼此認識聯誼交流之餘，更提供社友有不同的感官享受。此外，隨著疫情解封，RYE 交換計畫，終於在今年度得以再次啟動，Inbond 學生也受邀在今年度年會亮相，為社友們帶來活力四射的舞蹈演出，廣受社友之好評。

最後，終於來到扶輪家庭晚會，今年度欣逢日本 D2580 及 D2730 與韓國 D3663 姐妹地區分別率團來訪，這是自疫情爆發，睽違了三年之後，年會再度有國外扶輪社友前來參與，籌備團隊不敢掉以輕心，安排日本與韓國的扶輪社友們



率先走紅地毯進場，接受全體社友們的迎接歡呼。讓他們也能同時感受 3482 地區的熱情與歡迎之情。晚會當中，更穿插了擁有客家文化與南太平洋風格的舞蹈表演。最後再以熱情四射的演唱會設計，為晚會畫下圓滿的句點。

最後，本人要在此致上最大謝意予所有年會籌備執行團隊，雖然在眾多社友參與之後，皆頻頻點頭稱讚道賀，直呼這是一場極為精采成功的年會，但我知道若沒有大家在這段時間的群策群力、不眠不休地為年會付出，實難繳出如此亮麗的成績單。因此，我要再次謝謝大家，每一個關鍵的您，成就這偉大局面，這樣





的隆情盛意，將存乎個人心中，永遠感念。

扶輪有句話說的好，先做好聯誼、再做服務！也唯有在服務過程，互相合作交流之中才

能建立起深厚友誼。任務雖已結束、友誼仍舊長存！再次謝謝全體工作人員，也謝謝參與無極限年會的所有社友們，我們明年再見！

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：2023/3/1

	2022 年 7 月 1 日	2023 年 3 月 1 日	2022 年 7 月 1 日	2023 年 3 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	66	2,798	2,960
3462	65	66	2,558	2,635
3470	69	70	2,307	2,378
3481	92	94	2,714	2,948
3482	79	80	2,467	2,539
3490	102	102	4,374	4,578
3501	85	85	2,799	2,963
3502	73	74	2,481	2,763
3510	98	98	3,141	3,334
3521	62	67	2,196	2,369
3522	73	76	2,748	2,947
3523	76	77	2,500	2,554
總計	939	955	33,083	34,968

「賦權女孩 Empowering Girls——帶著隱形的翅膀飛」講座

國際扶輪 3502 地區從藝術與電影出發
引領台灣扶輪新氣象

桃園向陽社社長 陳映榕 Almain



國際扶輪 3502 地區「賦權女孩 Empowering Girls——帶著隱形的翅膀飛」講座，由桃園向陽社及桃園東陽社主辦，4月9日於全台灣最美的圖書館桃園市立圖書館總館微光廳熱烈展開。

「賦權女孩 Empowering Girls」在國際扶輪首位女性社長 Jennifer Jones 的大力推展下，3502 地區指派了桃竹苗地區第一位女總監 PDG Soho 擔任賦權女孩大使。身為創社 27 年的女社桃園東南社創社社長，PDG Soho 期許能透過這次與總圖合辦的講座，啟發婦女的自我價值感，讓她們決定自己選擇的權力，並

用正向積極的思維教育我們下一代的女孩們，參與並影響他人變革社會的權利，並進而讓婦女的力量改變社會。

這次講座以同時也是在藝術界負有盛名的蘇荷美學教育體系創辦人林千鈴老師的演講「藝術的救贖」揭開序幕。林老師以 3 位藝術史上鼎鼎有名的女性芙麗達 Frida、瑪莉娜 Marina、妮基 Niki 為例，講述她們如何從藝術創作中化解傷痛，展現生命的力量，既成就了偉大的藝術創作，也救贖了自己、救贖了同樣有傷痛遭遇的女性。精彩的演講內容及圖片分享，震撼全場，也博得滿堂彩。



下午場講座是電影欣賞《天聲好手》，由東吳大學中文系副教授鍾正道擔任電影賞析主講人。這個影片是真人真事改編，描述一位貧

窮教育程度不高的女性，如何發展演藝事業並給子女兒激勵力量，在艱困的環境下活出女性的一片天，並發揮影響力。鍾老師陪我們一起尋索電影裡的端倪，打通文學與電影的任督二脈，由女性人物的故事出發，到女性自覺及能力的展現，引導深入淺出，讓我們發現電影語言細節的驚喜，領略電影帶給我們的思考與感動。鍾教授引導的賞析及講座內容，獲得現場觀眾的熱烈迴響。



這次 PDG Soho 演講的內容，在此詳述其中 2 位女性藝術家造成的影響，其中一位是「揮灑烈愛」的芙麗達·卡羅 (Frida Kahlo, 1907-54, 墨西哥)，她用「我這一生遭遇到兩個大災難，一是碰到撞我的電車，一是遇到里維拉·狄亞哥 (芙麗達的丈夫)」來詮釋她的愛對她人生造成的顛覆性影響。芙麗達從「我想描繪你，但我苦無顏料，因有太多方式，能體現我對你無盡的愛」轉變為「發現原來我也能使自己完整，我是自己的朋友、我是自己的愛人、我是自己的命運！」藝術對她人生的扭轉，在此作了最好的詮釋。超現實主義傳記作者海頓·埃雷拉 (Hayden Herrera) 描述

他心目中的芙麗達：「儘管她的畫記錄了她生命中的特定時刻，但所有看著畫的人都感覺到芙麗達在直接跟他們說話。」芙麗達創造出獨樹一格的時尚風潮，還曾經引發名為“Frida Mania”的風靡現象，對後世的影響可見一斑。

另一位被譽為「行為藝術祖母」的瑪麗娜·阿布拉莫維奇（Marina Abramovic，1946-，巴爾幹半島——南斯拉夫人）是行為藝術中最受矚目、也是最具代表性的人物。她說：「如果人總是用同樣方式處事不會有新事發生，我的方法是去做我所害怕的事、我不懂的事，去達到沒人到過的領域。」與她同月同日生的愛人也是她行動藝術的夥伴烏雷（Ulay）形容她的行動藝術是「利用雙重性來研究思想，例如身心之間的劃分、自然與文化、主動與被動的態度以及在男與女之間的關係變化。」她後來以轟動一時的「世紀分手」，在走完萬里長城後從此與愛人烏雷各奔東西。她說：「去做你害怕的事！你沒有改變，因為你只做你喜歡的事。」她從早期作品的受虐狂，



轉變為更側重於存在和共享能量觀念的表演進入長時間耐性內在沉靜力量的挑戰，她說：「如果您做某事一兩個小時，是的，那是一種表演；但是創造持續了兩、三個月，那麼它就變成了生命。」女性藝術家的自我覺醒及自我力量的巨大展現，撼動人心。

這次賦權女孩活動上下午兩場皆座無虛席，除了扶輪人踴躍參與外，也吸引了眾多民眾報名參加，甚至有遠從台中、新竹慕名而來的觀眾。兩場精彩的講座，為我們在週日時光帶來了藝術及電影的豐富饗宴，更透過主題鮮明、鋪陳精彩的內容，形成一股激勵女性的強大力量，參與盛會的扶輪人，無不豎起大拇指，讚嘆講師的功力及如此撼動人心的講座安排。

國際扶輪 3502 地區為「賦權女孩」的推展跨出了美好的第一步，這個為社會發揮正向影響力的持續性活動，未來一定也是精彩可期，我們引領企盼！

「全力以赴就對了」

扶輪領導學院 74 期

學員訓練會議課程在美麗台東圓滿落幕



台東東區社 黃允泉 Paul

陽光普照，風光明媚的台東熱情迎接了扶輪領導學院第 74 期學員訓練會議夥伴們，為了讓全國扶輪社友領略後山的美，扶輪領導學院首次來到後山台東開班授課，也終於圓了扶輪領導學院校長李世定 Stan 的夢，且吸引了來自全國各地的扶輪菁英報名參加。並在 3510 地區台東普悠瑪社協辦之下，在 2 月 18-19 日為期 2 天的課程，在全體授課學員滿滿的收穫中圓滿落幕。



扶輪領導學院團隊為第 74 期扶輪菁英安排許多優秀的師資來為學員授課，每位講師都有其專精的領域，諸如 1. 扶輪領導學院背景與歷史 2. 社會責任（道德與職業服務）3. 如何行銷扶輪（吸引社員、公共形象與品牌標

誌）4. 領導（領導能力、協調溝通、團隊建立、讓社員投入）5. 策略規劃（擬定服務專案、打造更堅強的扶輪社）6. 財務規劃（扶輪基金）7. 生產評估（產生影響）。整個課程分為 AB 兩班，講師們採取互動方式的教學與



學員們討論，針對不同的主題大家互相腦力激盪，與經驗分享衝撞出不同的火花，學員分享來自各地區不同扶輪社彼此的經驗及寶貴的意見，藉此讓同學們更瞭解扶輪真義，讓每位學員都能夠確實吸收課堂上所教授的內容，進而掌握扶輪組織運作技巧，未來推動扶輪服務工作更能得心應手。

扶輪領導學院台灣分部 Stan 校長勉勵受訓學員說：扶輪人以「四大考驗；五大核心價值；七大焦點領域」為奉行目標，以扶輪的「超我服務、行善天下」為人生座右銘，運用這些理念與價值觀，進來（扶輪）學習，領略其中真義，出去（社會）服務。來自高雄啟禾社 Annie 說，這 2 天的學習，讓他學到「嚴謹學習、輕鬆聯誼、用心服務」，上完扶輪學院課程肯定能運用在生活及工作中，校長 PDG Stan 要求學員運用西點軍校的 Attention 精神態度上課讓大家獲益良多。每位扶輪老師 (PDG) 無私用心傳授扶輪「秘笈」，讓受訓學員有收獲到三百年的功力，結訓完充滿「全力以赴」的動力！

雖然大家來自不同地區及不同扶輪社，但與會學員上課時都相當投入，並且順利通過各堂課老師考驗，取得結業證書。相信這些具備專業扶輪知識與服務熱忱的扶輪菁英，未來都能秉持扶輪領導學院給予的扶輪精神及態度來推展扶輪的服務工作，成為社區的好夥伴！並朝向想像扶輪的目標邁進。最後，校長在〈輝煌時刻〉歌聲中一一頒發全體學員結訓證書後結束為期 2 天精彩課程。



扶輪領導學院柬埔寨 第一期學員訓練會議

「攜手同行、行善天下」 如何成為充滿超我服務 能量的扶輪領導人



斗六東區社 梁季倉 PP Simon



扶輪領導學院把握 COVID-19 疫情趨緩，各國相繼解除邊境管制之後，於 2023 年 2 月 25-26 日開辦了柬埔寨第一期學員訓練會議。本期最大的特色是學員總共有來自新加坡、馬來西亞、泰國、越南、緬甸、柬埔寨、台灣等 7 個國家和地區，會議原則以華語文進行主要傳遞和溝通；會議期間 D3350 地區總監 Iida Mitsutaka 全程參與課程，還特別邀請 RLI 東北亞區域國際副主委謝三連 PRID Jackson (D3522) 闡述國際扶輪訊息。

扶輪領導學院校長李世定 PDG Stan 提出精神口號「全力以赴」，在各項活動中隨時勉勵學員互相鼓舞前進的動力。兩天的課程進行過程中，講師帶領的方式和引導各擅勝場，課



堂上呈現的張弛狀況互異，基本上無人有機會呆坐或獨立於討論圈之外，所有分組討論的熱烈互動以及臨時推定領導人主導議題和方向，並以推派代表上台報告的方式，各有精采和創意。

本期講師有：副校長 D3522 前總監林華明 PDG Venture、D3470 前總監呂明憲 PDG Archi、D3481 前總監黃永輝 IPDG APPS，以及金邊首都社張桓銘 CP Jacky。執行長新竹東南社林蔚哲 PP House 全心處理課程的時間管理、場地分組的調動、節目活動的安排等等，讓本期學員能夠專心致志於課程和課堂上的討論與互動。

PRID Jackson 以「我在扶輪的領導能力」引導學員們共同歸納出領導的特質如下：1) 關心社友、2) 吸引力、3) 細心的聆聽、4) 圓融、5) 經濟力、6) 親和力、7) 換位思考、8) 親力親為（以身作則）。PDG Venture 在「有效領導策略」課中特別強調 Lead by example 的重要性，並且多次闡述有遠見的領導人應具備敏

銳的社會趨勢洞察力。扶輪的領導是以水平領導模式為之，領導策略就是能夠有愛心、有熱情、有同理心、有方向感。PDG Stan 在「打造更堅強的扶輪社」中闡明社員的引薦，應該考量質量並重，因為優質的扶輪社才能吸引同樣優質的潛在社友，才能型塑有影響力特質，並且共同發展行善做公益的志業，享受超我服務的成就。PDG APPS 以「道德與職業服務」分別引導學員思考扶輪兩大座右銘：1) 超我服務、2) 服務最多獲益最大。勉勵學員以自己的職業來思考服務的機會，以聯誼串起領導、多元、正直和服務的核心價值。PDG Venture 傳授「公共形象與品牌標誌」時，特別舉出雙 B 品牌範例來說明公共形象和品牌標誌的重要性，叮嚀反思扶輪品牌形象的塑造策略。鼓勵學員思考與當地組織合作，藉以增加能見度，提升扶輪社友的活動參與度，進而擴展扶輪善舉的認同。PDG Archi 對於扶輪基金的運作機制嫺熟，在「扶輪基金會」課程中，指出國際扶輪現在區分為 34 Zones 是為了理事的選





舉，而 43 Regions 是為了行政管理之用。同時舉例明確說明——分享制度，就是地區社友每年度的不指定捐獻金，三年後將有 50% 返還地區。重要的變動是從 2024-25 年度開始，RI 和地區要平均分擔基金管理費 5%，所以返還地區的指定用途基金 (DDF) 降為 47.5%。同時規定 DDF 只有五年效期，逾期未使用將全數收歸 RI 統籌管理；這筆 DDF 又平均分成 50% 的地區獎助金 (District Grant, DG) 和 50% 的全球獎助金 (Global Grant, GG)。PDG Stan 在「扶輪社的溝通」課程中，舉出人要隨時發揮「五施」——顏施、身施、言施、心施、眼施。所有的溝通注重圓融而非圓滑，永遠都要保有一顆包容的心。PDG APPS 透過「團隊建立」，以分組創作徽章盾牌的主題，引導學員實際發揮創意構思、執行、發表的團隊，再歸納為 1) 設定目標、2) 形成組織、3) 給予資源、4) 檢討和追蹤；最後總結：行銷就是要編織美麗動人的故事。PDG Archi 再次以「基金會：針對性服務」叮囑學員，任何有關地區獎助金

的公開活動資料必須符合 RI 核准日之後才能刊行，否則有可能因為提前宣傳而致日期不符，造成獎助金的取消和收回。PDG Venture 在「擬定服務項目」課程中，反覆強調一定要先瞭解社區需求，千萬不可自行其是終致計畫成果不如預期。他歸納出擬定服務項目的相關要項：1) 社區需求、2) 預算、3) 人力組織、4) 公共關係、5) 理事會通過、6) 擴大宣傳。而在考量的因素方面則需要注意：1) 符合社區需求、2) 社友參與、3) 受益人數增大、4) 外部資源投入、5) 持續性、6) 公共形象。

校長 PDG Stan 總結本次課程，以「國際扶輪策略計畫」論述優先計畫：1) 提升人道服務計畫、2) 提升扶輪公共形象與認知、3) 支持與強化扶輪社。勉勵所有學員能夠 Making a difference，對這個共同居住的母親地球能夠產生正面的影響。訓練會議之後，學員們紛紛表示對於扶輪知識有更深入的瞭解，推崇此次學習活動的妥適安排讓人倍感溫馨和舒適，感謝承辦的金邊首都社。





扶輪有良善的財務與執行

財務依據各委員會的活動編列切實預算，理事會應經常查核各項開支，不得超過原預算。

Good Finances

Accountants list the budget.

The Board of Directors should always check and examine the expenses to avoid overspending.

專訪 首屆國際扶輪「希薇雅·惠特洛克領導獎」 得獎者：呂錦美女士

撰文：台北南隆社 黃文玥 PP Wen Yue

3月的北台灣，正值萬物從寒冬中甦醒，在這個杜鵑花盛開季節，國際扶輪頒發了首位國際扶輪「希薇雅·惠特洛克領導獎」(Sylvia Whitlock Leadership Award)獲獎者，台北台美社的呂錦美女士 PDG May，一位為世界各地的婦女、女孩和其他弱勢者誠懇付出了30多年的傑出女性。在這些年中，細數她的服務事蹟，包括她曾經協助在尼泊爾的女孩獲得、接受教育的機會，親自加入義工團隊為印度的兒童接種小兒麻痺疫苗，幫助烏干達的女孩學會縫製生理用品，還幫助了台灣的盲人，重新建立自信與新的生活技能。

「希薇雅·惠特洛克領導獎」，是國際扶輪每年一度，表彰在扶輪積極致力於提升女性地位的扶輪社成員，通過扶輪所推行的服務，持續為世界各地的女性帶來正面的提升與變革。這個獎項最初由一群扶輪社員創立，之後國際扶輪理事會經過投票後，決定將其作為正式的國際扶輪獎項。

我個人為了取得關於得獎人最真實與貼切的一面，而不是流於表面的敘述，筆者即使與PDG May相識多年，並曾擔任PDG在任總監期間的團隊職務，仍然決意親自拜訪並與她深入對談。

當我問到她對獲獎的感想時，她卻謙遜地說道：「作為扶輪社員，期許自己成為一個點燈的人，為世界的黑暗角落帶來光明希望，這也只是個人『採取行動的人』的實踐罷了。」

台北台美社創社社長呂錦美女士是國際扶輪「希薇雅·惠特洛克領導獎」的第一位獲得者。這和她持續30多年的時間，投入扶輪公益服務有著密切的關係。2006-07年度擔任3480地區服務計畫主委期間與台北永福社的社員前往尼泊爾和印度推展一項賦權女孩的服



務計畫，該項計畫讓沒有住房的女孩也能夠有機會上學，他們與當地機構合作，為女孩們獲取物資、食物、制服和資助資金，在這些受益對象當中，有不少女孩有被販賣、從事性工作或童工的風險，由於這個計畫大大改變了女孩們的命運。

2014-15年度國際扶輪社長黃其光說：「三年之後，曾經受過扶輪社幫助的女孩們，也回去幫助其他有需要的女孩。」這是我提名她最重要的原因。

她還參與了由她的公子王彥清所發起一項在烏干達的服務計畫，王彥清是台北中城網路社的前社長。該項計畫的內容是向烏干達女孩，傳授利用布料織物製作生理用品的方法，她們當中的許多人因為缺乏這些用品而導致無

法正常生活，也因為生理用品的缺乏，衍生許多衛生保健方面的問題。該計畫提供了縫紉機，教女孩們如何自己縫製，正因為如此，大大改善該地區的女孩因為生理期影響上學或工作的情況，並促進了整體經濟與健康。

PDG May 也致力於協助視力方面的身障朋友，在她於台北芙蓉社擔任社長任內，幫助「中華民國身心障礙者藝文推廣協會」，捐贈樂器，並且多方邀請這群朋友參與社區的表演活動，使得他們藉由學習進而成為音樂家以及流行音樂藝術工作者，更使得許多具有能力之不同障礙類別身心障礙表演工作者有了突破性的發展和提升能見度。其中大家所熟悉的蕭煌奇先生便是其中的一員。

她也提到說：「他們是一群對音樂非常敏銳的人，每位成員都十分具有天賦，但多數人沒有能力購買優質的樂器進行練習。」她說：「我在瞭解他們的需求之後，便向國際扶輪基金會申請專案計畫，幫助他們更新樂器及設備，也由於我們的行動對社區產生了持續性的影響，並且改變了他們的人生。」

在 2011 年還參與尼泊爾和印度的扶輪社合作開展清潔水資源與用水衛生服務計畫，更與當地義工一起參加活動，為兒童接種小兒麻痺和其他可藉由疫苗預防的疾病。談到這裡她特別描述了一段令人心酸的畫面，並略帶哀傷的口氣和緩說著：「只是為了可以再得到一小碗麵粉，有些孩子會在接受疫苗點滴之後，再次回到隊伍的末端，他們會非常小心地試圖去除小手指上記號，以便再次接種疫苗；許多人連將麵粉帶回家的容器都沒有，只是利用自己的上衣或裙擺，將得來的麵粉兜著帶回家。」這一幕的描述，讓身居在舒適安逸寶島台灣的我，深深感到震撼。

在扶輪的服務途徑之外，她的行善腳步也包括與台灣世界展望會合作，前往歷經戰火蹂躪過的羅馬尼亞和保加利亞邊境地區，提供學習用品和探訪她幫助過的孩子。她一邊回憶著說：「為了深度瞭解這些地區，我們決定親自前往當地瞭解實際狀況，但這片地區幾乎沒有



合格的道路，我們一行人在交通工具無法前進的時候，不得不下車利用步行，我們的腳上全是爛泥巴。可想而知，當地的資源與設備的匱乏程度以及孩子們所處的生活條件，是如何令人疼惜與不捨，因此我們最後決定幫助學校更新所有的黑板和教室照明燈具。」

回顧 PDG May 所經歷的表彰紀錄，包括曾經擔任世界女企業家協會 FCEM 的全球副總裁、中華民國婦女聯合會副會長，以及兩個知名企業集團的總裁。她獲得過無數國家和國際獎項，包括國際婦女聯盟所頒發的獎項和國際知名雜誌推舉的深具影響力女企業家獎等等，今日再獲得國際扶輪「希薇雅·惠特洛克領導獎」更是實至名歸，也是身為扶輪後輩的我們，所效法與學習的典範。

註：希薇雅·惠特洛克領導獎的提名於每年的 8 月 1 日至 9 月 30 日開放。任何社員都可以提名另一名信譽良好的社員。

參考文獻及資料

1. 國際扶輪網頁
<https://www.rotary.org/en/recipient-rotary%E2%80%99s-new-sylvia-whitlock-leadership-award-takes-global-approach>
2. 感謝中城網路社前社長杜孟玲及前社長王彥清接受訪問及資料提供。
3. 感謝中華民國身心障礙者藝文推廣協會朱萬花女士提供資料。

《老生嚙語》讀後感

蘆洲社 姚啟甲 PDG Kega Yao



2020年2月1日春節剛過就收到國際扶輪3500地區（桃、竹、苗）前總監張勝鑑PDG Mirror的大作《老生嚙語》，很開心把它讀完。這是一本有趣味又有內涵的回憶錄，第一部分述說他的家庭生活，第二部分描述扶輪的活動，第三部分寫一些人生觀。

我於2010年4月以國際扶輪社長代表(RIPR)身分參加3500地區年會時，他和夫人Yuki（雪）對我們很禮遇，從那時開始，我們和他夫妻見面時，都很親切，他夫人Yuki和內人Jade交談甚歡。

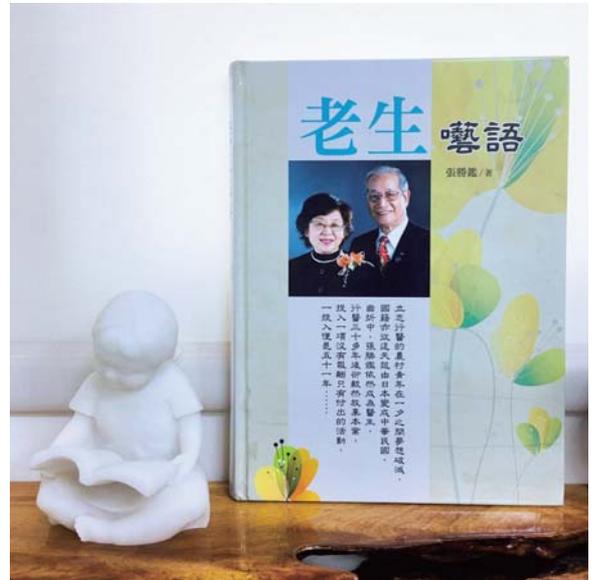
書中對夫人Yuki讚美有加，例如她和家中長幼的相處，兒女的教育，以及扶輪活動中扮演的角色都是值得讚賞的。夫人Yuki突然去世，對PDG Mirror是一大打擊。PDG Mirror對兒女都給予自我發揮，兒女自有兒女福，不可強求。同時書中有一些詩，我打電話請教他，詩向哪一位老師學的，他說自己看書學的，實在是天才，詩寫得很好。

他學醫的過程充滿著戲劇性，他行醫充滿人情味，一直受到父親要仁慈的影響，塑造他仁心仁術，他行醫的風格，值得敬佩。

根據我個人的感覺，扶輪的活動他都會參加，他不爭位置和頭銜，更熱心助人和慷慨解囊，因此在扶輪受到無比的尊敬。

社會上有許多財力雄厚的人，但是能夠無私捐款幫助別人的人則是另一種人，我常常以金剛經中「無住相布施」來鼓勵大家要樂於捐款來幫助需要幫助的人，張勝鑑前總監他在扶輪已經捐兩個AKS，一個AKS是捐250,000美元，所以他已經捐500,000美元。表示他的心相當捨得，所以他的福德不可思量！

他的人生觀描述，很多和我的想法接近，其中如善有善報…等。



嚙語今宣起巨波，斯人韻事眾高歌。

一生精采何稱老，行善修身典範多。

法治桌遊 無限想像

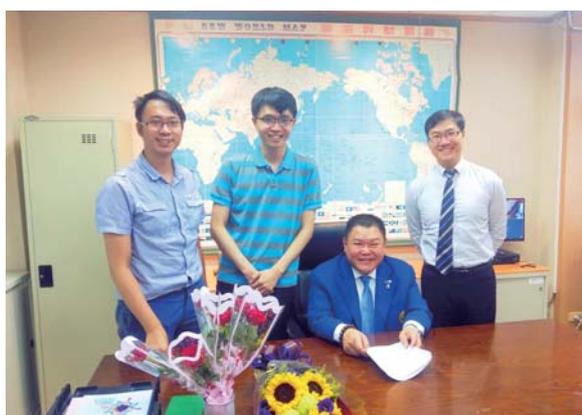
國際扶輪 3482 地區 2019-20 年度法治教育委員會主委
台北亞東社 吳威廷 PP Ivan



莎士比亞說過：「裝備是陽光。我們就是花朵。失去了陽光的花朵。很快就會失去鮮豔，直至枯萎。」法治就和空氣一樣，存在的時候感覺不到，一旦缺乏，才知道不可或缺。近代物理學家牛頓亦說過：「我可以計算天體運行軌道，卻無法計算人性的瘋狂。」因為任何制度都要考量過人性，才經得起檢驗，而且將人性帶入桌遊，才有辦法真正模擬制度運



2020-21 年度總監台北大安社陳景浪 PDG Color 特地於「光明城市」大賽變裝



2019-20 年度總監台北圓環社周佳弘 PDG Nelson 上任首日即處理桌遊事宜

作，以節約社會成本，啟迪法治思維。「光明城市」就是一款可以充分模擬人性的法治桌遊。

國際扶輪 3482 地區台北大安社周瑞廷先生 ACP Diamond 長期以來支持法治教育向下扎根的發展；2019-20 年度總監台北圓環社周佳弘 PDG Nelson 出於對先行者 ACP Diamond 的敬意，於該年度以嶄新方式將法治教育內容開發成桌遊；繼而 2020-21 年度總監台北大安



2019-20 年度總監台北圓環社周佳弘 PDG Nelson 開發階段與團隊合影



2020-21 年度總監台北大安社陳景浪 PDG Color 任內舉辦「光明城市」大賽

社陳景浪 PDG Color 將「光明城市」充分推廣，並且舉辦競賽，把法治教育的種子延續散布。

在桌遊開發之初，筆者考量傳統法治教育方式多為單向宣教，即由法治講師單方授課。如此宣講方式固然符合常態，然聽眾不一定能充分理解，即使理解也不一定能遵守，即使遵守也會把法治教育定性為規範說明而已，犧牲了法治教育其他靈活面向。

一個完整的法治教育應該會有四個面向，第一面向為規範說明，重在制裁後果 (RULE BY LAW)，諸如反毒教育、道交研習多屬此類。第二面向為法理說明，重在規範理由闡釋，希望受規範者能主動落實，諸如倫理教育等屬於此範疇。第三項面向為政策宣導，重在風行草偃，凝聚全民共識，諸如國民法官制度

推廣即屬此。第四面向則為運用法治思維解決問題 (RULE OF LAW)，諸如由司法院、基隆市政府、民間公民與法治教育基金會分別舉辦之公民行動方案屬之。四個面向中，第四個面向最能體現出法治思維無所不在，也最可以促發主動思考，形成所謂法治思維的永續經營，這也成為桌遊開發的核心理念。

因此，首先要避免的是桌遊變成教具，否則就只是單純第一面向規範說明而已。其次，既然稱為桌遊，必然要有娛樂性，否則如果玩家不想再玩，何來主動探究法治議題的動力？再者，要有競爭力，坊間桌遊產品何其多，為何會想來玩法治桌遊呢？繼而，要有啟發性，沒有啟發就沒有感動，沒有感動何來一傳十、十傳百的散布效果。最後，要能充分展現人性，如此才能完整模擬社會運作，節約社會成本。

於是，我們從權威、責任、正義、隱私四個面向出發，建構整個「光明城市」。有四大陣營、五個角色、六種勝利條件，分別在二十四個人類歷史事件中模擬城市的發展。也告知每位玩家，人的一生一直不斷在做選擇，在這個遊戲也不例外，只是，人生的選擇可能會付出高昂代價，但在這個遊戲中，沒有所謂對錯，一切都是選擇而已，大家可以盡情體驗，盡情模擬。

在桌遊開發後，長達半年試玩期間，我們



2020-21 年度總監台北大安社陳景浪 PDG Color 至律師公會分享

經歷過小學生、中學生、大學生、社會人士、律師團體、政黨團體等模擬，發現人真的常會被自己的想法綁住。原以為對於玩家可以帶來啟發，但發現帶領者自己也會被啟發。例如：我們一直以為公益就是私益的集合，所以發展私益過程中，公益也會一併發展。然而，當每位玩家都努力發展自己賺大錢時，國庫居然倒閉了，所有玩家都輸了，顛覆了自己的印象，也偶然發現私益不等同公益的證明方式。又例如：擔任財政局長的玩家，在威權時期有權力獨自分配國庫的稅收，因此該玩家有很高機率無法抗拒誘惑，合法中飽私囊，然後受到其他玩家的撻伐。只是發現，撻伐最嚴重的玩家，在自己擔任財政局長時，也會做一樣的事，是否就是所謂換了位置就換了腦袋？現實社會的劇情，在遊戲中充分體現。可證明這是一款可以激發人性的桌遊，請大家有機會一定要體驗看看。

在前開 2019-20 年度總監台北圓環社周佳弘 PDG Nelson 任內將法治教育內容開發成桌遊後，繼任 2020-21 年度總監台北大安社陳景浪 PDG Color 更是將「光明城市」充分推廣，不但前後多次舉辦桌遊指導員培訓講習，更於任內與滬江高中等團體合作，舉辦「光明城市」競賽，當時有一百多位參賽者，共同競逐高額獎金，今年度 2022-23 年度總監台北城中



2022-23 年度總監台北城中社徐錕柏 DG Louis 參加陽光種子律動培力合影

社徐錕柏 DG Louis 任內，由受地區獎助金的台北金鷹社、台北大安社等社再次舉辦陽光種子律動培力——「光明城市」競賽，持續散布法治教育的種子。

同時，由於有前開扶輪社推動「光明城市」案例，筆者於接任台北律師公會法治教育委員會主委時，也將「光明城市」經驗向司法院分享，並且介紹 3482 地區透過桌遊推廣法治教育的過程，也邀請司法院一起加入開發。經司法院一年的研究與討論後，未來有機會以劇本殺模式（情境式桌遊）一起開發國民法官主題，讓法治教育可以有更多無限想像，期待法治桌遊激發人性，人性創造價值，價值成就經典。



2022-23 年度總監台北城中社徐錕柏 DG Louis 參加陽光種子律動培力合影

以國際講習會為基礎的扶輪地區訓練規劃 提供 3501 地區規劃強調策略目標優先行動計畫

新竹北區社 鄭桓圭 PDG Peter Cheng

國際扶輪基金會審計技術幹部協調人，2021-24

國際扶輪 3501 地區扶輪基金主委，2020-23



國際扶輪今年已邁入年滿 118 週年國際組織，一個以非政府組織的國際服務社團能夠媲美以營利為目的之上市櫃公司，直至今日還能屹立不搖且能夠立於國際領先的社團組織，堪稱難得。我們長期觀察國際扶輪具有其吸引社員以及為服務公益能夠募集足夠的資金，一定有其存在的價值；其中個人在最近兩年參與 IA 2021 以及 IA 2022 年度國際訓練師 Training Leader 及支援訓練師，分別搜集了相關的資訊，同時有機會在國際扶輪基金會籌備為提高扶輪衡量和展示我們工作的影響力，進行扶輪影響力策略計畫訪談，過程中深入瞭解國際扶輪選任職員及幹部 Staffs & Cadres，結合委外策略顧問公司結合 JSI 研訓院組成一個團隊，為了實現國際扶輪的願景所釐訂的 4 個優先事項，參與其中優先目標第一項：加強我們的影響；幾經量身設計適合扶輪並適應國際瞬間改變的相對措施而釐訂，為引導我們未來 5 年做一個每年度小修正以策略優先目標及行動計畫實施。

訓練教材資源以行動計畫銜接

是以，國際扶輪持續每年培訓國際、地區領導人為地區提出服務暨改變社區的計畫來改造社區的生活以及持續改變目標而努力。歷年來地區總監與其團隊領導人也經過相當的國際訓練包括國際講習會 IA、當地地區團隊訓練 DTTS、社長當選人培訓 PETS、以及地區訓練

講習會 DTA 等等，戮力付出值得佩服；甚至包括地區訓練師研討會 DTS，從地帶至地區分布層層傳授、窺其內容不乏：

- 領導人指南——202N 年國際講習會摘要，以 4 個優先事項目標策略為導向；
- GETS 討論過的扶輪行動計畫 Action Plans，強調在他們的地區可能帶來的機會與挑戰；
- 扶輪學習中心 Learning Center，地區領導人，如總監當選人、國際訓練師 IATL、GETS&GNTS 地帶訓練師、地區訓練師等一經指派將指定上網完成必修課程。

各地區領導人結合年度訓練師、前總監、暨地區年度幹部，得選擇國際扶輪當年度指派任務，如賦權女孩 empowering girl、或多元、平等及包容 DEI 等銜接國際趨勢需求等進行採取建立行動計畫予以配套措施落實國際規劃方針；另外更需要依據各地區實際需求引述前三項訓練取得各項資源，邀約具經驗領導人選擇值得培訓重大項目討論做成教材，因材施教並且佈施於地區各類型訓練會中提出討論取得共識後建立行動方案方能落實（如附表一）。

導入互動式研討帶動扶輪領導

落實地區訓練旨在佈達總監理念、目標、任務、以及共識行動方案以達成目標；其培訓過程也是關鍵；若是能採用引導人 facilitator

訓練方式最為有效且能讓扶輪人有感且勇於自行負責；IATL 兩年期間有幸與前總監 PDGs May and Sara 共事，我們共識也曾嘗試引領試辦，礙於現況與傳統蕭規曹隨心態，試以本章節提出個人見解期能拋磚引玉，挑戰改變我們的適應力來接納互動式研討會 interact workshop，由引導人引言後吸引扶輪人就是採取行動的人來互動說明，相當於回到孔子與子路、顏淵時代的互動「盍各言爾志？」蓋日後要執行任務落實行動者乃是扶輪人而非台上的講師；因而敢於提出行動建議訓練教材與研討方式略要如下：

1. 臚列目標：以地區總監為首要提出，且以本文所揭示 4 項優先目標策略整理分類為 20 項次。
2. 先行討論：由訓練師、前總監、引導人成立「地區策略小組」先行規劃為達成目標：
 - 每項列出至多三項行動方案，可參考 GETS 總監訓練時的心得；
 - 並分別做成投影片，每一項行動方案至多一張投影片，每張投影片頂多一項大標題，5 個子項小子彈點。（即是 Power Point 強而有力的點）；做成每項目標研討教材最多 3-4 張投影片。
3. 召開引導人會議：地區訓練師召開，先行與地區 10-12 名引導人／引言人及其搭配結論人共同接受總監與訓練師為達成目標，如何引導社／地區領導人提出較可行方法並初步修訂編成；
 - 主張分組討論以每組引導人及其結論人取代現行主講人與資源提供者。
 - 引導人只是引言目標行動方案，逐案分

別聽取參與研討的採取行動的人來表達作法可行性。

- 而結論人聽取參與意見後逐各分項增減原編方案做成初步共識後於研討會議結束前 5 分鐘提出共識後宣讀。
4. 會議形式：先行召開大會後再召開分組研討會，每場次訓練會皆然；
 - 只有大會採用單向式溝通意即由總監、訓練師等說明設訂目標原由。
 - ◆ 為何而設置本項目標 Know Why？以及
 - ◆ 預計執行哪些行動才能達到目標 Know What？以及
 - ◆ 為達目標總監採取之各項領導 Leaderships 措施或激勵 Incentives？
 - 而分組研討則採取雙向溝通，讓採取行動的扶輪人，暢所欲言而非大鳴大放，引導人可以維持討論秩序並掌握發言時間；經驗上研討一項目標及其次項行動方案以 40 分鐘編訂，包括做成共識結論。
 5. 教材選訂：原則以量身製作，總監為達成自訂目標而要求採取行動的人自行提出方案「歡喜做甘願受」賓主盡歡何樂不為？
 - 千萬不再引用十餘年前舊講義 20-30 頁，在一節課讀完而不知所以然？亂槍打鳥結果手中無鳥？
 - 引導人最好還是自行上網 My Rotary/Learning Center，就相關議題先行上網研習並且作成筆記更新投影片；
 - Rotary 近五年也是開放地區教材以 Learning Center 為基礎自行發展，只有保留一份社長當選人手冊 President Elect

Manual，其餘尊重地區發展所需；

- 此外最近兩年 IA 課程、教材、主題或是活動，筆者將在下一章節有系統整理提供各位參考或納編。

略述課程重點優先採用

國際扶輪訓練的各類課程大致上分做七大類，個人在本次的文章中整理明細為 46 個明細課程；現在僅就這兩年依據地區比較配合國際趨勢所應該面對。國際扶輪秉承傳統堅持的目標管理理念，大致上列舉條文如下列提供參考，由於編輯章節時間有限，就只能列舉，待各位閱後拋磚引玉希望更多領導人共識再給予補充說明。

課程 11 首先國際扶輪 RCC 是配合目標管理設計課程，以目標管理導向從系統設計到我們教材的講義，全篇要求地區落實以目標為策略，並落實行動計畫；

課程 12 所要求的是以各位總監當選人從 GETS 完成的課程所記下來的行動計畫，配合國際訓練講習會所帶來的課程加以補充，完整地完成總監對地區年度規劃的目標；這項是課程設計人的構想也是整個課程的銜接的關鍵密碼，它是一個持續性的訓練，只是本次再強調以優先目標顯示各項次的影響、觸及、投入及適應分類（如圖 1+2）；



課程 17 行為準則，當扶輪核心價值面臨挑戰再加上為了落實行動計畫，國際扶輪希望能夠打造一個行為規範來協助扶輪人面對目前挑戰的環境；是以聯合課程 53、55 要求訂出行為準則，這是一項非常新的構想，本次提出來希望能獲得各位領導人的注視；

課程 15 疫情中學到的經驗，兩年來疫情可以預期未來會議形式多元改變需要，希望地區率先提出構想，包括可以視訊開會做成各項的決議，也希望各地區能夠凝聚經驗在未來的適應能夠增強我們的適應力來改變會議與服務形態；

課程 25 吸收新社員籌組新社，本年度更強調非社員的年輕領導人為吸引的對象；

課程 34 為行善說故事，鼓勵實際已完成捐助或執行獎助金計畫的扶輪人，以五分鐘說出感動故事來吸引更多採取行動的扶輪人參與共襄盛舉；

課程 43 EPN 工作角色持續推廣列入策略優先事項，針對我們的服務對象國際扶輪秉持的根除小兒麻痺症為首的任務，執行以及著重在公共形象的推廣；建議各地區任何活動以這項為我們的品牌般打亮來繼續推動。包括服務以及募款以及活動來增強我們的影響力以及形象。

課程 45 增加我們的影響，衡量並提升專案影響力與價值，國際扶輪基金會強調善用獎助金計畫包括地區獎助金及全球獎助金能夠深入社區而能夠改造社區改變社區的行為方式，來加強行善天下訂量化的模組；期待地區領導人在審核提出計畫的時候有共同的概念與想法，而不是扶輪基金會的審查人員在刁難，這是一再強調服務計畫的影響力，要有改變生活、改善社會的影響力；

課程 47 DISC 國際主委支持 DRN，執行全球獎助金也特別強調地區國際主委成立地區資源網絡，這是兩年一再強調的，希望台灣九地帶在 12 個地區，從社到地區都能夠落實有一個地區資源網絡來推動協同和國際的社團來共同推動獎助金計畫才能深入全球的社區；

課程 50 提供社員的期待，提到社員如何留住新社員？兩年特別強調新社員的續留率 retention，希望能夠達到九成以上續留，這是以國際扶輪的品牌來吸引新社員留著乃是一個重大課題，請各地區建立這項留著新社員 KPI 指標，是否有達成並能落實這項行動計畫；

課程 54 包括配合國際潮流的多元、平等及包容這三項也就是國際扶輪一直強調的增加我們的適應力。在台灣我們如何包容扶青社、讓年輕人能夠與扶輪社員共同的來執行扶輪及獎助

金計畫，這是最好的能夠包容年輕人；而且包括女性社員比例也達到 30%，讓女性社員也有同樣平等投票權，擔任領導人的機會，甚至能夠建立 KPI 引進女性社員目標數，而不是只有男性社員。

課程 55 行為準則重點摘要，再次強調行為準則這一點在扶輪 2022 年首次提出顯然國際扶輪已經面對世界的行為改變而造成國際社團的擔心，所以當「四大考驗」有所動搖或無法遵循時，如何制定在這個準則之下來自訂地區行為規範和行為準則非常重要；個人也建議以台灣扶輪整個地帶來共同規劃，讓全體台灣社員有個遵循更好，僅止於建議；

課程 62 應對抗拒，從歷年來訓練會議的反應中發現對籌組新社和扶青社或有抗拒，所以如何抗拒與提出對應措施方法，請各地區也提出行動計畫；

課程 72 根除小兒麻痺的角色已經列入優先目標的第一項，再次呼籲各地區主辦各項大型活動，還是以這一項目標為標誌配合服務與募款活動，來加強國際扶輪形象的推廣；

課程 73 領導風格，國際扶輪一再強調我們是服務性質的公益單位，所以地區領導人如何獎勵並得到與扶輪社有採取行動的人取得共識，這樣包容的心態而不是以命令的方式來帶動我們地區活動。

以上列舉都是簡略要點，各位可以參閱行動方案要點，該些要點都是課堂上記錄參與者反應與看法，再次強調拋磚引玉希望各位領導人再再提出討論改善。

課程	IA 21	IA 22	課程名稱	目的	策略優先目標事項				建議採取行動的人 Suggested People of Actions T&B D	
					影響	觸及	投入	適應	擬訂目標提出行動計畫 Goal Setting & Action Plans	
10	V	V	我們共同的旅程	主題激勵+訂定目標+領導						訂定社目標社員成長+基金+及服務影響社區
11	V	V	• 年度主題如何影響年度目標		影響	觸及	投入	適應		
12	同 71	V	• 扶輪願景+核心價值(課程同 71)	GETS+行動計畫			投入	適應		展現核心價值登載網站、例會宣讀、列印附加名片
13	V	V	• 扶輪獎 RCC 目標設計	策略優先和目標		觸及	投入			總監公訪當場完成與社長在 RCC 目標設計達成協議
14	V	同 73	• 領導人具備的特質(課程同 73)		影響	觸及	投入			建立如何調整自身領導方式?設置激勵辦法鼓勵之
15	V	V	• 疫情中學到的經驗	社變彈性、適應力更強	影響	觸及	投入	適應		社例會、訓練和活動能以虛擬或混合方式舉行
16	V	V	• 扶輪的過去與未來	年度主題和倡議行動與行動計畫關連	影響		投入			建立扶輪連結協助社員個人、社區、服務獎勵金影響社區
17	V	V	• 核心價值在以行動計畫體現	以新方式配合優先事項建立活動並倡議落實		觸及	投入	適應		建立符合社行為規範來遵守四大考驗,以誠信優先。建立社的服務標準打造獎勵金計畫進行募款與服務。
	V	V	• 規劃未來的一年		影響	觸及	投入	適應		各地區自行規劃
20	V	V	擴展我們的觸及	社員狀態+吸引社員+成立新社	影響	適應	投入	適應		
21	V	V	• 2019 將扶輪納入地區帶來改變			適應	投入	適應		
22	V	V	• 吸引年輕人的社員具有的特質			觸及	投入	適應		拜訪多元年輕社員社了解特質引進他社參考
23	V	V	• 吸引新社員	扶輪社員年輕化 社與社員搭配吸引		觸及	投入	適應		建立社員線索資料庫擇扶青或扶輪社 渴望為當地區帶來改變 建立社交人脈/獲取歸屬感 加入具有全球影響力的組織 加入聲譽良好且歷史悠久的組織 領導力發展與表彰
24	V	V	• 籌組新社	成立 N 個新社容納新社員	影響	觸及	投入	適應		舉出數個例可能抗拒成立新社理由再予以排除 與繼任者合作,確保新社長期發展
25	V	V	• 非社員年輕領導人		影響	觸及	投入	適應		鼓勵扶輪社員與年輕領導人合作積極塑造體驗的做法: 透過有計畫的培育:獎學金、RYLA、國際交換生 RYE、扶青社、衛星社、獎勵金計畫 DG+GGs。
	V	V	• 規劃未來的一年		影響	觸及	投入	適應		各地區自行規劃
30	V	V	採取行動的人 People Of Action(IA21) 我們是扶輪(IA22)	大規模服務+公共形象 新社員來自參與扶輪日	影響	觸及	投入	適應		地區尋求科學區區潛在青年社員? 尋求新世代、新住民為社員,建立社員留任留住新社員。 安排潛在社員的新社上,擔任勝任職位留人
31	V	V	• 我們的服務	鼓勵會參與行動計畫 成果在媒體上推廣		觸及	投入	適應		邀請社區成員參與比例>X% 成果量化可衡量,吸引 N 新社員。
32	V	V	• 扶輪的公共形象	扶輪品牌有助於擴展觸及		觸及	投入	適應		接觸扶輪組織、服務計畫的人士對扶輪所持的看法 關於扶輪的故事

課程	IA 21	IA 22	課程名稱	目的	策略優先目標事項				建議採取行動的人 Suggested People of Actions T&B D	
					影響	觸及	投入	適應	擬訂目標提出行動計畫 Goal Setting & Action Plans	
33	V	V	• 推廣扶輪	扶輪+扶青社員責任推廣扶輪善行,提高公共形象		觸及	投入	適應		組成委員會+設置創社顧問 6個月成立新社 尋求抗拒新社成立因素,給予排除並建立目標 N 社 進行市場調查扶輪社會認知?
34	V	V	• 為行善說故事 • 規劃未來的一年		影響	觸及	投入	適應		透過說故事來吸引捐贈者,以為基金會籌款。 各地區自行規劃
40	V	V	我們服務的影響	募款+參與 EPN+GG 影響力 DISC 支持 DRN 專案 AF 支持扶輪分享+EREY 有 AF 才能 GG 和 DDF 資助	影響	觸及	投入	適應		釐訂至少一個扶輪服務日+跨分區+跨地區更好。 扶輪+扶青+扶小+非扶輪人至少 20%+一日體驗。 淨灘、植樹、馬拉松、環島自行車多地區共同活動。 建立地區網站、刊物、自媒體、結合媒體人、政府主管 運用說故事吸引捐贈人來募款,募款前自己表率先捐。 收集前扶輪受益人、受獎人感動故事寫下或兩則流傳。 公開場合唱名捐贈人姓名+捐贈機會+故事。 舉辦募款餐會鼓勵各類型捐贈人參與「酒樓換基金」。
41	V	V	• 資助我們的服務	鼓勵支持基金會有效訊息	影響	觸及	投入			
42	V	V	• 進行募款媒合捐獻機會	達成募款或服務目標數	影響	觸及	投入			
43	V	同 72	• EPN 工作角色持續推廣(同 72)	EPN 已列入策略優先事項	影響	觸及	投入			規劃自行車環島讓大眾瞭解 EPN 採取的行動 公告 Bill Gates 2:1 配合款至 2026 年 6 月為止。 各社每年至少捐獻美金 1,500 元 EPN 基金 地區達成提撥 20% DDF 提供 EPN 計畫, WF 於 DDF 提撥 EPN 贊助 50%的配合款。
44	V	V	• GG 與 AOF 全球獎助金與焦點領域	透過 GG 為社區帶來影響 GG 強化專案+增加我們的影響力	影響	觸及	投入	適應		規劃地區正進行 N 項全球獎助金專案 2022 / 7 / 1 扶青社開始申請 GG 2021 / 7 / 1 接受環保申請 召開 DGMS 檢視 GG 規定須知 人進計畫籌備訓練擬社區需求確保符合社區價值 GG 支持 AOF +大規模+可衡量的影響且改變社區 衡量評估影響價值二階段: 結果 Output 是指為了讓社區受益所制定的計畫、訓練或資料。 成果 Outcomes 是指社區得自我們所提供的結果的改變。 比如提高健康保健服務的普及率、更優質的作物,或更高的就學率,都涵蓋在成果內。 影響 Impact 是指社區人士因我們的努力,而在福祉方面出現長程的改變(例如健康保健、收入或學習),也就是我們為世界帶來的持續改變。
45	V	V	• 增加我們的影響 • 衡量並提升專案影響力與價值。	行動帶來正面長期的改變,希望各地人們都能知道。分享影響不僅宣傳善舉更能吸引更多捐贈者參與。判斷所執行專案適合撰寫故事主題,有效傳播。	影響	觸及	投入			
46	V	V	• 如何增加我們的影響,並以講好故事來幫助	以四項因素編輯故事來述說增加我們服務的影響	影響	觸及	投入			1. 社區調查 2. 與焦點領域一致 3. 合作關係 4. 關鍵的績效或成功指標:持續性 Sustainability+擴展性 Scalability。 5. 比對執行計畫前後比較,顯示專案為社區帶來影響 各地區領導人以地區招牌服務計畫練習並傳播。 各地區以 DISC+DRFC 成立 DRN 建立團隊
47	V	V	• DISC 國際主委支持 DRN 地區資	尋求國際夥伴為 KSF。	影響	觸及	投入			

課程	IA 21	IA 22	課程名稱	目的	策略優先目標事項				建議採取行動的人 Suggested People of Actions ^{BD}
					影響	觸及	投入	適應	擬訂目標提出行動計畫 Goal Setting & Action Plans
			源聯結網(IA21) • 建立團隊(IA22)	DRFC+DISC+DSSC+DGSC 都能為社/地區提供關鍵服務。 將 DRN 想像成一家顧問公司，從我們社員就能獲得免費協助。					運用 DRN 規劃扶輪服務日。 召開 ICC 國家間委員會尋求國際地區夥伴 或地區成立獎勵金服務委員會 DISC+DRFC 聯合召集人，同時邀請前任獎金主委、扶輪/扶青社社員、扶輪計畫前受獎人、經驗撰寫人、基金會幹部 Cadre、受益人等。 規劃 N 個地區或社作為 GG 國際夥伴及合作額度
			• 規劃未來的一年		影響	觸及	投入	適應	各地區自行規劃
50	V		強化扶輪體驗		影響		投入	適應	
50	V	V	創造以參加者為中心的體驗	瞭解加入+續留扶輪社原因 各社打造社員需求的體驗		觸及	投入	適應	
51		V	• 社員需求	參與服務+專業網絡+學習		觸及	投入	適應	訂定地區及社員續留率 Retention Rate >90%(留存率) 社員認為體驗社結果期望至少達滿意以上。 社調查提供符合社員期望的比例，進行調整服務。 討論增加新社員 2 年內留在扶輪社的機率？ 社問卷調查瞭解社員期待+現任社員強化社的想法 鼓勵社籌組社員發展委員會 改變例會頻率+形式+鼓勵社員參與
52	V	V	• 扶輪提供社員的期待	多元、平等和包容		觸及	投入	適應	尋求代表社區族群的社員諸如園區工程師。 邀請更多元背景的人士加入如議員、新居民等 多元：囊括各種不同背景、文化、經驗和身分之人 平等：公平對待所有扶輪參加者 包容：創造體驗、締造環境，讓所有人都能感覺到歡迎、尊重和重視 鼓勵社舉辦 DEI 活動有能跨社合辦活動的機會。 釐清可接受或不可接受的行為是什麼？訂出規範 公布行為準則於離目處地區網站、活動印刷節目表。 鼓勵社在歡迎新社員中納入行為準則取代舊詞 完整的行為準則您也可以透過 rotary.org/dei 下載
53	V		• 打造溫馨的環境	多元、平等及包容的承諾		觸及	投入	適應	各地區自行規劃
54	V	V	• 想像 DEI 在您地區的樣貌	行為準則協助社創造出友好的環境		觸及	投入	適應	
55		V	• 行為準則重點摘要			觸及	投入	適應	
		V	• 規劃未來的一年		影響	觸及	投入	適應	各地區自行規劃
60		V	我們的適應能力	社為進行改變準備就緒； 瞭解對改變的抗拒應對； 扶輪模式成功領導改變	影響	觸及	投入	適應	
61		V	• 確認對改變準備就緒的社		影響	觸及	投入	適應	尋找社願意接受新方法改變成有效扶輪社； • 如何與扶青社合作協助社不斷改變；
62		V	• 應對抗拒	支持扶青社崛起 支持籌組更有彈性的新社		觸及	投入	適應	為何原因而抗拒扶青社+有彈性的新社的改變 了解已發生對改變的抗拒策略或行為予以排除； 採取減緩抗拒並協助社接受改變成立新社或接受改變。
63		V	• 扶輪應對改變的方法	變革領導人必須和會因改變而受到影響的人士交流。 變革領導人和團隊規劃改		觸及	投入	適應	評估：事先說明改變的必要性。此種改變能解決什麼問題？ 改變所造成的環境影響撰寫聲明述預期成果。 策劃：擬定變革策略我們的成功願景，將以新方法行

課程	IA 21	IA 22	課程名稱	目的	策略優先目標事項				建議採取行動的人 Suggested People of Actions ^{BD}
					影響	觸及	投入	適應	擬訂目標提出行動計畫 Goal Setting & Action Plans
				變時從最初就考量到會受到影響的人士。 注重承諾、溝通和指導這三大要素，能確保變革措施時時刻刻以人為本。					事：撰寫願景聲明、組成變革團隊、選擇的工具。 制定：擬定變革藍圖、如何與相關人士溝通？溝通頻率？接受訓練？ 實施：提供支援調整基準，並應對抗拒。變革團隊有所準備；受影響的人士是否接受改變？ 透過承諾、指導和溝通，在變革過程中全程為大家提供支援，以深思熟慮的態度應對抗拒。 維持：確保變革可延續變革團隊解散仍可維持這項變革投資必要技術資源請未來領導人和團隊做出承諾。
			• 規劃未來的一年		影響	觸及	投入	適應	各地區自行規劃
70			創造持恆的改變	扶輪願景和行動計畫對我們的選澤有何貢獻 鼓勵社繼續支持根除小兒麻痺的活動 辨識並應用各種領導風格	影響	觸及	投入		
71	同 12	V	• 願景和策略(課程同 12)				投入	適應	
72	同 43	V	• 根除小兒麻痺角色(課程同 43)	EPN 已列入策略優先事項	影響	觸及	投入		
73	同 14	V	• 領導風格(課程同 14)		影響	觸及	投入		合作者：善解人意、培養團隊、發掘人才、注重指導 激勵者：個人魅力、激勵人心、情感連結、建立價值 領袖者：深謀遠慮、目光長遠、廣納意見、注重團隊 提供者：注重行動、自信果斷、忠於同儕、積極助人 協調者：可靠穩當、品質為重、專注執行、締造積極穩定的環境、激發忠誠度 預知者：注重學習、知識淵博、目光長遠、謹慎決策 生產者：注重任務、成果導向、線性思考、遵循傳統 創作者：獨立自主、滿懷創意、解決問題、自立自強 資料來源： https://hbr.org/2015/06/assessment-whats-your-leadership-style
			• 規劃未來的一年		影響	觸及	投入	適應	各地區自行規劃
80		V	總監的實際問題	瞭解您得到總監補助款時和申報要求 解決總監任期內可能面臨的實際問題	影響	觸及	投入	適應	
81		V	• 總監的角色與責任：實際問題	另邊討論	影響	觸及	投入	適應	
			•						Prepared by Peter Cheng PDG 鄭恒圭彙編 2023/4/6

記憶中的「留言板」

台北中山社 李博信 DGN Marine



現在已屆 70-80 歲高齡的我們，應該還留有我們年輕時的記憶，在那個資訊不發達，又沒有筆電、手機的年代，我們是如何度過年少輕狂的青春時期，這些都是值得我們回味的記憶。

回首半世紀前的那個時代，有些人說是「大時代」，其實是個飄搖不定的年代，黑白電視機剛出爐，我們最快樂的娛樂除了看電視，就是每逢假日與同學們結伴旅遊，所謂「旅遊」也只不過是騎著腳踏車在台北近郊遊蕩，當時只要擁有一台進口的飛利浦腳踏車就非常拉風。但是我們若要到較遠的地方旅遊，還是得搭公車或火車。因此我們旅遊的集合地點大都在台北車站或周邊的公路局車站。不管是那個車站總是擠滿了人潮，販賣便當、香菸、飲料的流動攤販穿梭在人群中叫賣，雖然有些雜亂，但是仍然亂中有序，沒有人抱怨，這就是當時台灣的民間文化。

在車站或某些公共場所，總是會掛著一塊「留言板」，上面經常會有些留言，大概都是



留言板

留給失約遲到的朋友，譬如「我先出發在○○地方會合」，這是滿正常的留言；但是有些卻充滿了惆悵，譬如「久候未遇，後會有期」、「我去當兵了，有緣再會」等等，這些都可能是留給無緣的人。而較為傷感的留言，莫非是在候車室準備入營當兵的年輕朋友，他們期待自己的心上人能夠到火車站送行並獻上祝福，

但是等到快發車了，卻仍然不見人影，只好在留言板上寫下自己的感受，我想他們一定抱著遺憾的心情入營服役。

留言板上所留下的字字句句，是否能夠傳達到對方也是個未知數，它永遠是一個無法預測的未來，直到車站的站務人員將它抹去，這些文字的期待才宣告終結。

一塊黑板、幾支粉筆所構成的留言板組合，在那個時代不但



是傳達訊息的平台，而且在「留言板」上所留下的文字，可能成為久別重逢的契機，可能是締結良緣的鵲橋，也可能是化解恩怨的觸媒，總之「留言板」曾經扮演過很多不同的角色，而每種角色都顯示了不同年代的社會脈動。

在時代的變遷之下，車站或公共場所之「留言板」的功能也逐漸式微，後來淪為廣告的看板，貼上了工廠招募員工、旅館住宿、職業介紹所等的招商廣告，也成為政令宣導的告示板，張貼著「匪諜就在你身旁」、「保密防諜，人人有責」等等現在看來覺得很可笑的標語。除了這些政治八股的文宣之外，甚至也貼上了逮捕通緝犯的告示。



在時代的變遷之下，「留言板」的功能更為多元，包括家庭用的小型留言板寫著：「妹妹，媽有事出去了，妳放學後將冰箱裡的包子放在微波爐裡熱一下就可以吃了」，然後媽媽就到張媽媽家打牌去了。

總而言之，「留言板」扮演 Messenger 的角色非常稱職，假如沒有人為的干擾，它永遠盡忠職守的搭起媒合的橋梁，肩負傳聲筒的任務。

扶輪的公式旗幟



台北百齡社
黃維敏 PDG Tommy

扶輪的公式旗幟是於 1929 年在德州達拉斯舉行的國際年會時，由國際扶輪正式採用。

扶輪的公式旗幟，白底而中央放置金黃色的公認齒輪徽章。“Rotary”和“International”兩字是以金黃色烙印在上部及底部凹陷的地方。齒輪的邊緣也是金黃色。在轂中心的軸及齒輪之鍵槽都是白色。

第一次扶輪公式旗幟是於 1915 年一月在密蘇里州堪薩斯市飄揚。1922 年維吉尼亞州溫徹斯特扶輪社員 Richard Byrd 將軍將一支扶輪小旗帶往南極。四年後，Richard Byrd 將軍再度攜帶扶輪旗幟到北極探險旅行。

2013 年 RI 正式公告：統一扶輪公共形象為「黃金扶輪徽章」

2013 年 RI 正式定版扶輪品牌如下：





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！

最短，也是最長的距離

記得二〇〇八年春節返美，正值美國總統初選如火如荼，民主黨候選人由前第一夫人希拉蕊與名不見經傳的非洲裔——參議員歐巴馬(Barack Obama)，名副其實的「黑馬」，角逐黨內提名。

黑白種族加上男女性別之爭，從一九六三年金恩博士(Martin Luther King Jr.)「我有一個夢想」(I have a dream)的人權基本訴求，到歐巴馬「相信，就能改變」(Change we can believe in)的競選政見，已歷經約莫半世紀。

大學畢業的五〇、六〇年代，百業待興，民心不安，為求自保，留學移民，蔚為風潮，最高學府台大畢業生自嘲：「來來來，來台大；去去去，去美國；拿拿拿，拿綠卡，留下來！(No no no, No Return!)」

到美國留學，文法科系不比理工有獎學金，風氣使然，只好打工攢錢，貼補所需，餐館為捷徑，從洗碗工(dishwasher)、清桌工(bus boy)到服務生(waiter)，一路爬升，有人賺夠學費，返校就讀；有人終其一生，獻身餐館；有人學得訣竅，自行開業。

赴美遊學時，我也曾隨波逐流。只是，餐廳打工須放下身段，歷經「萬般皆下品，惟有讀書高」的心理掙扎，因而另闢出路。在六〇年代，適逢美國電腦產業起步，選擇就讀六個月短期電腦職業班，結業後，即可申請工作許可證(Work Permit)合法打工，一期六個月，最多申請三次。打工雖只有月入四百美元，也可溫飽。

但第二次延遲申請，勒令兩週內自動離境，否則強制遣送。高不成低不就，被迫出境，心裡惶然，所幸找到律師，用對方法，透過議員向國會提出私人法案(Private Bill)，申請居留；由行政命令轉為司法程序其間，在國會未決前，仍得以停留在美。

回憶當時取得綠卡，有如拿到管理碩士(MBA)學位的那一剎那，心裡一陣惘然，毫無喜悅，對未來一片空白。頓時體悟：「人生就像航海，不能沒有目標。」

「有願最美，行動相隨。」無願景，徒有行動，謂之「莽撞」；有願景，若無行動，稱之「妄想」。

進行生涯規劃，短、中、長期目標缺一不可，不只要善用PDCA：計畫(Plan)、執行(Do)、檢視(Check)及行動(Action)，更要動態(Dynamic)掌握。動態的行動力，決定夢想與你的距離。

無願景，徒有行動，謂之「莽撞」；有願景，若無行動，稱之「妄想」。動態的行動力，決定夢想與你的距離。

如何確保 2050 年前全球達成碳中和？

台中西南社 施昭彰 PP Morgen



一、前言

全球環境與經濟發展關鍵議題：以沙產業科技徹底解決陳疴，提前達成碳中和！

日、韓、歐盟 2050 年完全實現碳中和。中國 2060 年前實現碳中和。各國在《巴黎協定》中承諾，把全球平均氣溫上升控制在較工業化前不超過 2°C 之內，並爭取控制在 1.5°C 之內，在 2050-2100 年實現全球「碳中和」目標。

二、全球人類的機會蘊藏在沙漠地面上上下植物裡，以農能養綠電？！

解決地球困境人類可移民火星嗎？

1. 火星有水，但很難利用；
2. 火星溫度最高 35°C，最低 -143°C，平均 -63°C；
3. 火星表面積不到地球 3 成；
4. 火星大氣含 95% 二氧化碳、3% 的氮、少許的氧和水；
5. 火星跟地球沙漠根本不能比！

世界十大沙漠

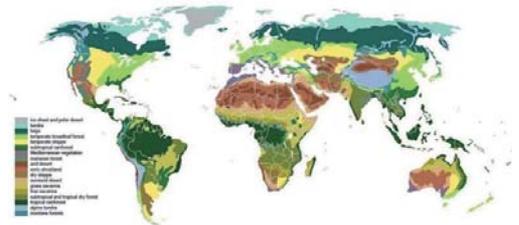
排名	名稱	面積 (平方公里)
1	撒哈拉沙漠 (北非)	9,600,000
2	阿拉伯沙漠 (中東阿拉伯半島)	2,330,000
3	利比亞沙漠 (撒哈拉沙漠東北)	1,690,000
4	大維多利亞沙漠 (澳洲西南部)	1,550,000
5	戈壁沙漠 (中國蒙古)	1,040,000
6	巴塔哥尼亞沙漠 (阿根廷)	670,000
7	魯卜哈利沙漠 (阿拉伯半島)	650,000
8	喀拉哈里沙漠 (波札那·那米比亞)	520,000
9	大沙沙漠 (澳大利亞西北)	410,000
10	塔克拉瑪干沙漠 (中國新疆)	337,600

全球沙漠分布

面積超過1千個台灣



全球植物生態分布



荒漠區域發展第 6 波產業革命的優勢：

能源上

- 索樂圖 (SolaTube) 導光；LEP 照光。
- 地面下不需耗能加溫 降溫，日間由地面上抽取熱空氣；夜間抽取冷空氣，日夜控制在植物最適高低溫。
- 導光及照光可調控植物最適生育的光質與光強度。
∴所有植物生育 疾病 蟲鳥害 完全可調控！

空間上

- 可補光、導光，植物生育需求的光線，照射全面而充足。
- 日長可調控。
- 該冷的區域就冷、該熱的區域就熱，完全調控！
- 化荒漠為綠洲，全面綠化，終結沙塵暴。

沙漠帶、植生帶生產環境之優劣

沙漠帶 Winner!

植生帶 Loser!

1. 日照射量大
2. 日夜溫差大
3. 無病、蟲害
4. 無澇災風災
5. 恆溫
6. 沙塵暴

1. 天災多-颱風、豪雨
2. 病、蟲害多

錢學森：應在戈壁沙灘上發展農業生產，充分利用日照和溫差等有利條件，使用節水技術，推進知識密集型現代化沙漠農業。

- 在沙漠以空中汲水、輸水和節水，利用現代科技對沙漠生態進行人工改造，發展新興沙漠農業模式；
- 沙漠地區日照充足，氣溫高，溫差大等優勢，水的問題得到解決，就可以獲得大豐收；
- 植樹造林，防風固沙，空中取水、輸水、節水灌溉，發展沙漠農業，變沙漠為綠洲，是治理沙漠、利用沙漠的宏大構想。

如何簡單易行取水改造沙漠，發展經濟而不破壞生態？

- 仿效高山雪水及地下水道、水庫，從天空中取水、取能！
- 發展植物工廠環境調控 + 種電技術，沙漠光熱條件優，平均年日照時數超過3千小時，相對濕度50%、夜間更高，可用冷熱交換空中集水、汲水，儲備於地下水庫，實施地表下灌溉、控溫、控濕，分類分區發展精準精緻農業。

沙漠中取水的盲點，光電板產電效率如何被大量提升？

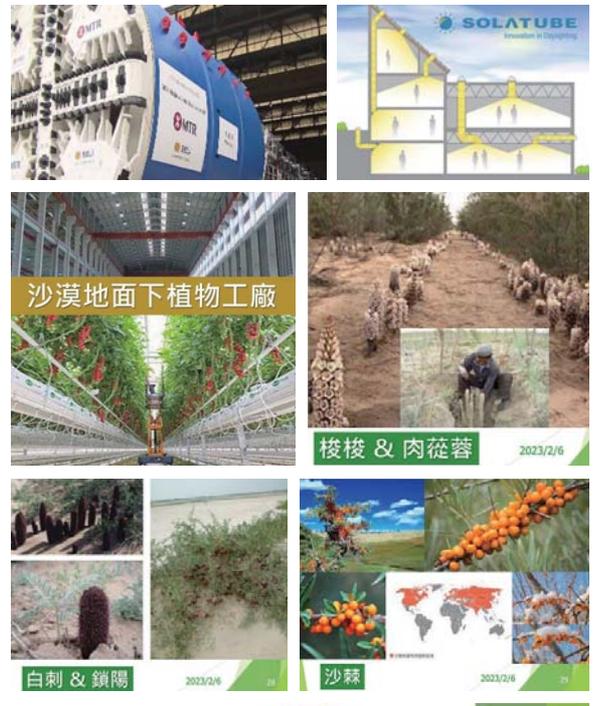
1. 日照下利用各種技術手段維護光電板溫度在25°C上下，有最佳產電效率；
2. 無論軟硬板都要加以特殊設計，以大幅增加集電表面積；
3. 光電板需要被保護、經常清洗以對抗沙塵。

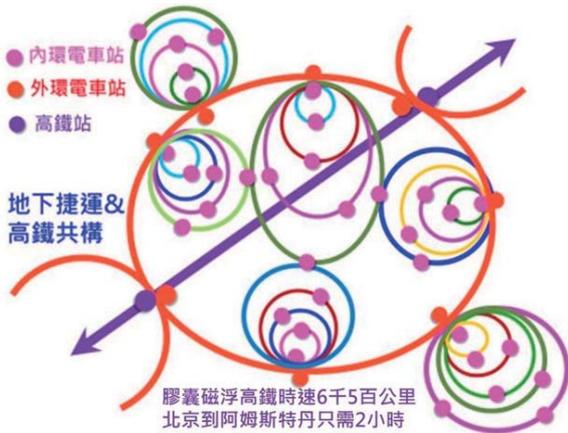
沙漠中取水的盲點，水氣如何被有效率收集起來？

1. 沙漠中日夜溫差大、濕度差大，可以利用收集儲存的電能在夜間作冷熱交換，
2. 將冷凝板溫度持續控制在氣溫之下，收集空气中的水氣。集水量取決於風速、氣流含水量、冷凝板面積、儲備的電量等。

地表下植物工廠、地下都市需要使用的工具機：

坑道鑽掘機、沙漠地表設置太陽能板及索樂球導光於地下植物工廠、都市社區





三、以產業 4.0 科技帶動全球第 6 波產業革命 實現國土、農村再造

第 4 波植物工廠，第 6 波產業革命

- 第 4 波植物工廠的概念由我提出；
- 針對日本以往發展 3 波植物工廠的錯誤觀念與失敗的做法提出了修正；
- 導入荷蘭成功經營植物工廠的架構；
- 在此架構下加入了新的元素：
 1. 低莖作物垂直式立體栽培容器結構；
 2. 可置換式有機栽培介質之產製結構；
 3. 栽培容器敷設隔熱保溫反光材料；
 4. 適合作物生長與發育的各式最新 LEP (Light Emitting Plasma) 人工光源；
 5. 索樂圖 (SolaTube) 導光等。

發達第 4 波「生產環境植物工廠化作業系統」——光電、建築、金屬、材料…工業：



UV殺菌系統(上)

冰水製造機與保溫桶(右)

提供經濟作物於沙漠地下空間日長及光波轉換、日夜溫溼度調控、防病蟲之生育環境，組構成「要有便有」植物工廠。



栽植養液桶(左及後)
&養液殺菌與環境控制系統

四、創新營造沙產業——全球環境大改造計畫

咖啡植物工廠

可可植物工廠

極早熟
高接梨

沙漠特色
優勢產業
技術規劃

中藥草
植物工廠

新型高
效枇杷

極風茶
植物工廠

高效有
機草莓

全部氣候帶
植物工廠

蓮霧植物
工廠

五、結論：未來全球兼顧環保、發展經濟的第 6 波產業革命——創造幸福、提升文化的可持續發達產業

沙漠科技種電與地下植物工廠的衍生利益：

1. 單位面積農業衍生收益超乎想像；
2. 綠能發電收益只是附帶；
3. 綠色憑證、碳匯收益，隨著植物固碳量水漲船高！

地球與人類環境 4 道：

- 天道酬勤、地道酬善、人道酬誠…，地道酬人！

俄烏戰爭引發人類危機的破解之道：

1. 以德國為首的歐盟國家要南進撒哈拉與阿拉伯沙漠，以沙產業徹底解決糧食與能源困局；
2. 即使發生核戰人類還可以存活；
3. 科技持續進步，人類生活、呼吸環境回到工業革命之前！



體操使腳步輕快

台北北區社 賴東明 PP Brain

足指が痛い 足がだるい 外反母趾 冷え・むくみ
 ひざの痛み しびれ 関節痛 足裏の痛み 巻き爪

つらい足の症状をぜんぶ改善!!

100歳まで
スタスタ 歩ける
 足のつくり方

医師 菊池守

「歩いてるときに、以前ほどつまずかなくなり、足のむくみも取れました。」外出するのが楽しくなりました (70歳女性)

「傷めていた韧带から痛みが引いて、今では足の指にしっかり力を込められるようになりました。」 (54歳男性)

「体操開始1週間ほどで、数年にわたり悩んでいた親指の痛みが消え、3週間ほどで右ひざの違和感もほとんど感じなくなりました。」 (46歳男性)

「体操を始めてから少しずつ足首もやわらかく、ふくらはぎもひやすくなり、明らかに以前より歩きやすくなっています。」 (80歳女性)

80代でも2週間で足の状態が良くなる

認知症、骨粗しょう症、ガン、糖尿病、高血圧...
 スタスタ歩けると病気&要介護も予防できる

発売後たちまち3万部突破!

AS刊 定価 本体1300円+税

100歳まで 足はすくめるのには縮める

スタスタ 歩ける 足のつくり方

→ TEL 0120-29-9625 (ブックサービス 年中無休 9:00~18:00)

株式会社アスコム 〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル
<http://www.ascom-inc.jp/>

人生百歲時代來臨！但，無法自己走至終點。幸而有位醫師著書告示眾人可輕快走過去。

書名為《可輕快走至百歲的雙腳鍛鍊法》，作者為醫師菊池守，是足科專家。

書是商品，其市場銷售有賴廣告之推動。而廣告內容如下：

- 一天5分鐘的伸、縮簡單體操就可延長腳壽命。
- 80歲代人也可在2週內改善腳的狀態。
- 如能輕快走路，則可防認知症、骨質疏鬆症、癌症、糖尿病等。

總之，輕快走路，訣在體操。

COVID，醫生沒空告訴你的事

台中台美社 陳維苓 PPE.N.T



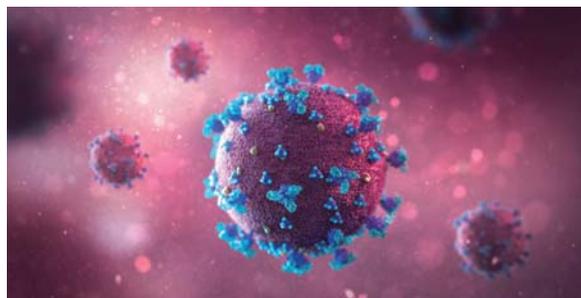
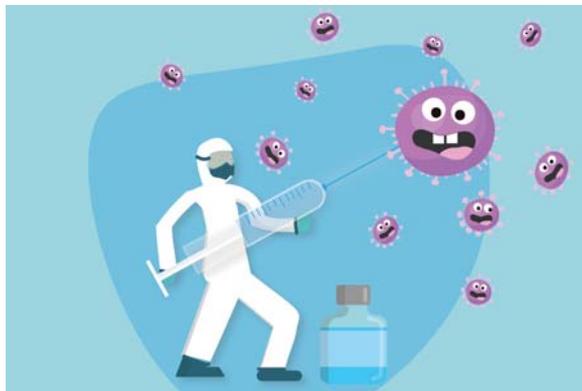
從對 COVID-19 的無知、恐懼、影響生活的不方便到學習與病毒共處，這次的疫情整整影響了我們三年的時光，雖然染疫隔離已成了歷史名詞，但一般民眾仍有許多似是而非的觀念，在此後疫情的時代想以中西醫學的角度，和大家分享這三年來病毒教會我們的事。

中醫只能治療慢性病不能治療急性病？

這次清冠 1 號可以快速減輕新冠肺炎的損傷並且快速縮短療程，大大的翻轉民眾對中醫中藥也能有效治療急性傳染病的想法，其實古代就有瘟疫，歷代中醫提供了很多而且很有效的理論，在這一次 COVID-19 全球大流行得到了很好的例證，清冠 1 號組成的中藥不但可以緩解症狀更可以有有效的降低病毒數量。

清冠 1 號最佳的使用時機

清冠 1 號主要是用來降低病毒的數量，而不是用來處理後遺症，原則上越早使用越好，越早消滅病毒沒機會大量繁殖，人體比較可以打贏這場戰役。臨床上會根據病人的體質、有沒有慢性病、病人的體重以及病毒的威力來調整劑量以及服用的天數，我們從小兒科住院病房觀察到越早使用清冠 1 號的小病人，比起純粹只有打點滴和退燒藥的對照組燒退得更快，而且不會反反覆覆的發燒。



中醫也有耳鼻喉科嗎？也有局部用藥嗎？

西醫有耳鼻喉科大家都知道，中醫也有專門治療耳鼻喉疾病的專科診所，也有一些很出色的局部用藥，比如這次新冠肺炎造成病人最難受的喉嚨劇痛如刀割般，很多人吃了止痛藥還是痛到無法吃東西，但中藥研發的川貝黃連滴劑（不是川貝枇杷膏喔），點在喉嚨局部就可以快速減輕這樣的疼痛，第二常見的症狀就是咳嗽有痰聲音沙啞，中藥的潤肺茶包可以改善呼吸道和口腔局部的乾燥，減少乾咳並且增加腺體分泌，幫助痰液分解排出以及味覺的恢復，另外青珠膏塗抹在鼻腔黏膜，也可以大大減輕嗅覺失靈，快速改善長新冠的困擾。國外醫學報導長新冠可達半年以上，筆者認為如果能夠讓中醫中藥及早介入治療，病人可以不用忍受長新冠的折磨。

清冠 1 號太寒造成胃痛腹瀉嗎？

新冠病毒最愛侵犯人體八大部位，包括呼吸道尤其是肺、心血管、腎臟、肝、消化道，尤其是腸、眼睛、鼻子和大腦，有時候還會引起免疫風暴造成毀滅性的後果，由此可知新冠病毒本身也會造成腸胃的不舒服，並非一定是清冠 1 號造成的副作用。如果平常民眾就有胃痛腹瀉的情形，可適度服用自己常備的胃腸藥來減輕症狀，畢竟抗疫最重要的目標是先清除病毒，其他小細節再想辦法克服就好，不必因噎廢食！

月經來潮清冠 1 號可以服用嗎？

月經來潮是女性身體最虛弱的時候，病毒會因此肆虐得更嚴重，如果經痛不是非常嚴重，並不需要停止服用清冠 1 號，可以酌量追加一顆平常在吃的止痛藥就行了，這種情形就跟有消化道問題的病人吃清冠 1 號的憂慮一樣，不必因小失大。臨床上見到很多月經來潮的時候恰好感染新冠肺炎，之後月經不順了好幾個月，這個現象也常常出現在打疫苗之後，日後用中藥調理即可解決。

新冠肺炎期間的飲食禁忌

新冠肺炎會引起身體很多器官的發炎，也就是平常身體哪一些部位有問題，會被一次引爆，而水是一個很好的消炎藥，以超過 40 公斤以上的成人來說，建議水分一天最好喝足 3,000 c.c. 以上，這段期間盡量避免茶葉、咖啡等利尿脫水飲料，也不要吃重口味的東西像燒烤油炸辛辣等食物、糕餅甜食、蔥薑蒜等

調味品以及人蔘、當歸、薑母鴨、燒酒雞、羊肉爐等這些進補的藥材，免得加重身體的發炎反應，建議多吃一些天然帶有酸味、苦味的蔬菜、水果，像是百香果、奇異果、檸檬、蕃茄、苦瓜等食物，可以快速減輕身體的發炎指數。

後疫情時代的教戰守則

雖然疫情已經解封，但是病毒還是存在人群裡面，如何避免再次感染新冠肺炎或是其他的病毒細菌，方法都一樣。感染嚴重與否跟下列三點關係密切：1. 減少自己暴露的致病原數量，例如戴口罩、勤洗手、噴酒精；2. 病毒威力的強弱；3. 病人體質的好壞，除了病毒威力強弱無法掌握之外，其他的部分都是我們可以預防和控制的，這三年病毒教會了我們很多東西，如果我們能夠身體力行這套防護措施，可以避免很多日後的感染再度上身，未嘗不是好事。



地方特色小吃

台北市東誠社

陳定勝
PP Alex

大杵臼泰北料理、酒吧街、水管音樂區

公館水岸廣場第一攤，由泰國媳婦掌廚的道地泰國東北依善料理，像是青木瓜絲、檸檬豬、媽媽麵、伊善陶鍋等，單點份量適合 3-4 人食用，建議爐邊會揪團前往。

用餐環境超像泰國街邊，右邊連續數家酒吧街，越夜越美麗，充滿異國風情。前方是新店溪、永福橋，景色優美。

位於酒吧街底的水管音樂區 PIPE LIVE MUSIC，前身是個抽水站，更是百年古蹟，承載許多歷史痕跡。



郵輪旅遊經驗談

台中大同社 李維仁 PP Juice



近年來遊輪旅遊非常興盛，筆者第一次搭郵輪是從 1996 年，到美國佛羅里達奧蘭多開會，會後請友人安排從邁阿密搭遊輪到加勒比海出航，夫妻兩人第一次搭後就愛上了這種旅遊方式，從此到 2019 年（2020-22 三年 COVID-19 影響無法出國），23 年間搭過了 22 次的遊輪（包含海洋遊輪和河輪），搭過的行程如下：

1. 1996 年：加勒比海巴哈馬等小島
2. 1997 年：南洋（新加坡、馬來西亞）
3. 1998 年：西地中海——巴塞隆納→尼斯→羅馬→科西嘉島→馬爾他→西西里島→巴塞隆納
4. 1999 年：日本飛鳥號日本東北祭典之旅——東京→秋田→青森→東京
5. 2000 年：美國阿拉斯加——溫哥華→朱諾（首府）→史凱威→冰河灣→克奇坎→溫哥華

6. 2002 年：東北亞——從日本東京→長崎→上海→大連→天津
7. 2004 年：波羅的海一週——丹麥哥本哈根→瑞典斯德哥爾摩→芬蘭赫爾辛基→立陶宛→蘇俄聖彼得堡→波蘭格但斯克→挪威奧斯陸→回到丹麥哥本哈根
8. 2006 年：飛鳥號——日本東京→北方四島→俄國堪察加半島→北海道北邊外島→函館→東京
9. 2007 年：威尼斯→東南義大利 Bari →希臘奧林匹亞→希臘愛琴海島嶼（聖托里尼、羅德島、米克諾斯）→克羅埃西亞（杜布羅克）→返回威尼斯
10. 2008 年：杜拜波斯灣之旅——杜拜→阿布達比→巴林→阿曼→杜拜
11. 2008 年：配合 RI 2008 洛杉磯年會，地區代表團舉辦美墨遊輪之旅——洛杉磯→卡塔尼娜→墨西哥→洛杉磯



青森睡魔祭



阿拉斯加冰河峽灣



上海船停在黃浦江外灘



聖彼得堡冬宮



日本北方四島一景



聖托里尼島的地標景點



紐西蘭米佛峽灣



挪威峽灣



墨西哥風情

- 12. 2010 年：越南下龍灣——移動的 Villa 四天三夜包船之旅（只有五個套房的包船）
- 13. 2010 年：紐澳遊輪——從奧克蘭出發→沿著紐西蘭東邊停靠多個港口點→在進入世界出名的米佛峽灣後→開始橫渡太平洋到澳洲最南端離島塔斯曼尼亞→最後到達雪梨港
- 14. 2011 年：挪威峽灣——倫敦→挪威峽灣區（多個峽灣和停靠點）→倫敦
- 15. 2013 年：第一次搭由基隆出發，基隆→釜山→長崎→基隆

過去搭遊輪都需要先出國到歐、美或其他各洲港口，目前每年春夏都有旅行社包船，僅供台灣旅客從基隆出發到東北亞短

期的遊輪。不同於歐美遊輪多以自由行散客，基隆出發的遊輪必須由各承包旅行社組團，一艘 3,000 名旅客可能船上會有 100 多團，氣氛和常規的歐美郵輪大不相同。

- 16. 2013 年：萊茵河河輪——瑞士巴賽爾上船→法國史特拉斯堡→德國海德堡→法蘭克福（曼茲）→萊因峽谷→科隆→荷蘭阿姆斯特丹
- 17. 2014 年：南美遊輪——巴西里約→巴西北邊港口→聖保羅→巴西南邊港口→烏拉圭→阿根廷布宜諾斯
- 18. 2015 年：南非遊輪——開普敦→沿南非東岸（野生動物園）→莫三比克→沿南非西岸→納米比亞→開普敦



萊茵河美景



里約地標——麵包山



南非野生動物園



埃及金字塔



葡萄牙杜羅河谷



法國南部景觀

19. 2016 年：埃及尼羅河→先遊開羅金字塔→搭機前往南邊魯克斯索上河輪→沿尼羅河參訪超過 5,000 年的古神廟，帝王陵寢→搭機返回開羅
20. 2016 年：葡萄牙杜羅河谷河輪→里斯本（陸路巴士）→波多→上河輪→7 天漫遊葡萄牙的酒產區杜羅河谷→葡西邊界下船→搭巴士前往馬德里觀光 3 日遊
21. 2017 年：法國普羅旺斯河輪——由里昂上船→7 日漫遊於隆河谷區域→南下在亞維儂結束河輪行程
22. 2017 年：英倫三島一週——倫敦出發→逆時鐘經過愛丁堡→蘇格蘭→格拉斯哥→威爾斯→利物浦→愛爾蘭都柏林→北愛爾蘭→倫敦

2018-22 年受 COVID-19 疫情影響，取消了多瑙河河輪，土西愛琴海遊輪，葡萄牙、北非、西班牙等三次預訂的遊輪，今年解封後，預計要加緊補回來。

遊輪發展的歷史

20 世紀初，歐美客輪業者順應潮流，改變船舶噸位、船艙空間及加裝各式休閒娛樂設施，配合歐洲南部愛琴海周邊、西亞以及埃及等古文明遺蹟景點，開拓地中海郵輪旅遊航線。

1900-1910，1901 年冬，真正意義上的具有旅遊功能的郵輪出現，「維多利亞·路易斯公主」(Prinzessin Victoria Luise) 號郵輪以避寒的方式在地中海地區航行。這無疑開創了郵輪航運史上一個新的時代，這之後的 100 年成為世界遠洋郵輪發展的黃金歲月。

1977 年美國 ABC TV 演出“*The Love Boat*”電視劇後，更加速引發了美國人開始流行遊輪的旅行。

目前世界遊輪公司

- 51 個品牌海洋輪
(其中 70% 已經合併為三大集團)
- 430 艘大小遊輪



目前世界最大的遊輪 Wonder of the Seas (可搭乘 6,988 名旅客)



五星級的遊輪 Seabourn Ovation (可搭乘 600 名旅客)

- 超過 60 個區域性行程 (如加勒比海、中美洲、南美洲、紐澳、大洋洲、亞洲、印度洋、非洲、歐洲 (又可分為地中海、波羅的海、英倫三島…)、南北極…)
- 河輪：總共 27 個品牌，約 600 艘船。歐洲有許多條河輪 (多瑙河、萊茵河、荷蘭水道、法國水道、義大利水道、俄國水道、葡萄牙水道)，另外有埃及尼羅河、緬甸水道、中南半島水道、中南美洲水道、中國長江水道、越南下龍灣水道…

郵輪的特色

目前的主流海洋輪以四星級為主流，噸數從 10 萬噸至 24 萬噸，載客 3,000-6,000 人，船上設施比陸地上的度假中心還要一應俱全。上船後，從吃、住、娛樂 (Casino、看 show、水療、健身、跳舞、游泳…)

而五星級的遊輪通常載客人數從 200-800 人，船較小，不過服務人員比例較多，公共空間 (類似大樓公設比例) 較多，服務好，不擁擠，上下船比較輕鬆。艙房大多有陽台，室內坪數較大。費用相當於搭飛機的商務或頭等艙概念，平均每天每人價格約美金 1,000 元以上，是一般四星級大船的 3 倍價格左右。

遊輪旅遊最大的好處是從上船到下船，不用頻繁收行李換房間，搭飛機，拉車，因為傍晚從白天陸地旅遊回來後，晚上它就開始航

行，第二天早上醒來時就到了下一個目的地。全部航行結束後 (一般航程 1-2 星期，最長的環遊世界之旅可達 1 百多天) 才需打包行李準備回家或自己規劃延伸行程。

河輪和海洋輪的差異



Uniworld 河輪 The S.S. Joie de Vivre (可搭乘 128 名旅客)

顧名思義，海洋輪主要是在海上航行，河輪是在內陸的河流航行。海洋輪目前噸數越做越大，像海上的超級度假中心；而河輪受限於河川較淺，還要經過橋梁下面，所以通常都只能載客 100-200 人之間，船艙房也較少，因為船面積小，所以設施也較少。但是它的優點是可以深入內陸，歐洲許多國家都可以用搭河輪來做另一種旅遊方式，不過價格比海洋輪平均較高。

希望上面的個人經驗，可以提供社友們作為旅遊選項的參考，謝謝。

鋼琴王子蕭邦

潮州社 丁天降 PP Austin



蕭邦 (Frédéric François Chopin, 1810-49) 出生在波蘭的華沙 (Warsaw Poland) 附近。這位與莫札特 (W. A. Mozart, 1756-91 年) 同被讚譽為「音樂神童」，8 歲時即登台演奏鋼琴。10 歲時，波蘭總督康斯坦丁大公爵患了病，這個病一旦發作，厲害的時候可以使他像瘋子那樣殘忍，發怒暴躁。他瞪著雙眼，兩手緊握椅子扶手，蕭邦墊著腳尖被人帶到鋼琴那裡。一會兒，他彈奏鋼琴發出了清脆又柔和無限的樂聲，奏出的知名古樂曲，有纖巧的急奏、優美的和音，聽起來如銀鈴一般，時間一分鐘一分鐘的過去。接著，公爵身上發生了神異的變化，他的眼睛不再凝視了。緊握的雙手也鬆弛了下來，只有如此美妙的鋼琴音樂才能夠把他從病魔的掌握中拯救出來。而且一定要小蕭邦彈琴才行。小蕭邦多次應召前來彈琴安慰這個病魔纏身的可憐公爵大人。聽音樂、歌曲可以讓人心靈得到寧靜、身體健康，感受到喜悅、愉快，自己唱愛唱的歌，聽自己愛聽的歌謠，其樂無窮，音樂是有益健康的心靈泉源。

蕭邦的一生就是詩，以作曲家、鋼琴演奏家的身分，活躍於當時樂壇。他熱愛祖國波蘭，並以波蘭的民族音樂為基調譜寫出不少鋼琴曲，如〈馬厝卡舞曲〉、〈波蘭舞曲〉等，被譽為鋼琴詩人，他的名字代表輝煌的音樂，一百九十多年前他寫在紙上的音樂，今天還同樣清新，同樣如有天授。

1810 年 2 月 22 日，蕭邦出生於華沙附近的一個莊園的邸宅裡。他的父親尼古拉·蕭邦，從法國洛林來到波蘭工作，他找到一份家庭教師的職業，碰到了一個出身名門的美貌碧眼金髮女郎。她善於彈琴，他吹笛子，四年的追求之後，兩人結婚了。她生了四個孩子，小蕭邦排行第二。他的音樂才能開始大放異彩的時候，父母親樂透，開心極了。小蕭邦 6 歲時就已經寫了不少小曲。8 歲時便在大庭廣眾之前演奏鋼琴合奏曲。



波蘭郵票

蕭邦的鋼琴教師阿達伯特·扎尼 (Adlberty Zywny) 鼓勵他根據故鄉農民舞曲，自行創作波蘭舞曲和馬則卡舞曲，以及華爾滋和緩慢莊嚴的米紐愛樂曲。其後蕭邦在華沙音樂學院攻讀時，約瑟夫·愛爾斯納 (Joseph Wlsner) 教授勸他創作歌劇、聖誕歌謠和管絃樂隊與弦樂四部合奏的作品。可是蕭邦「沒有靈感」。鋼琴是他表現音樂天才的工具，畢生就是這樣。

蕭邦在少年時就才氣縱橫，成名很早。聽眾對他的讚譽和贈送他的玫瑰花像陣雨一般湧來。15 歲時，他已經有不少作品問世，



波蘭郵票

成為華沙貴族的寵兒，為了更進一步的精進。蕭邦到德國的柏林去，在朋友家裡住幾天，初次體會到迷人的柏林音樂生活的風味。1829年，他又訪問了奧地利的維也納，開過兩次音樂會。聽眾對他「大為傾倒」成為「粉絲」群。錦繡前程之門已敞開。他興高采烈地回到家裡。他成為華沙的話題，可是也想成為柏林的、維也納的，最好是巴黎的話題。最後大家決定他應該重訪維也納。蕭邦雖然心懷壯志，但離開華沙和家庭時也感到黯然神傷。他寫著：「我覺得好像我會死在外面。」1830年11月1日，一大群朋友和城市居民送他出城，他一路上坐在車子裡哭泣不已。後來他一直沒有時間返回祖國波蘭。

家中消息傳來，說是波蘭人起義反抗他們俄國地主。蕭邦想回去幫著打俄國人，可是他的父親說他身體不好，寄錢給他，讓他能夠去巴黎。幾天後，華沙陷落了。這一敗績對蕭邦的打擊很重，〈革命頌〉的那部作曲，可能是因此而寫的。



捷克郵票



俄國郵票

1831年，蕭邦在巴黎遇到了一些音樂界的泰斗：義大利歌劇之寶羅西尼(G. Rossini)、音樂院院長柴魯比尼(Luigi Cherubini)、李斯特(Franz Liszt)。他和李斯特成了朋友，兩人差不多同年，都熱愛音樂，也都長得英俊，想躋身名流。蕭邦缺錢，巴黎生活費昂貴，而且巴黎有不少一流的鋼琴家。

有一天蕭邦碰到了拉齊威爾親王，華沙

一位故交的哥哥。親王請蕭邦陪他去參加在羅希爾男爵家裡舉行的晚會。這個晚會使蕭邦一生有了重大的改變。在一夜之間成為名人，社交界抬舉他，羅希爾男爵夫人願意做他的弟子。其他貴婦成群結隊地追求他。蕭邦的作品一時洛陽紙貴，金錢滾滾

而來。蕭邦成為最受歡迎的人。此後十年，他繼續地寫作，都是佳作，每個音符都有珠玉之聲。26歲那年，他碰到喬治桑(George Sand)女士，她愛上了體弱多病的蕭邦，她說：「我需要為一個人感受痛苦。」不久喬治桑走了。

巴黎被1848年的革命鬧得動盪不安。蕭邦從前有個名為珍妮的學生邀他到英國去，1848年夏天，他在維多利亞女皇御前演奏。英國的氣候對他的健康不利。11月間，朋友帶他回巴黎。1849年10月17日，他蒙主恩召歸天了，時年只有39歲。可是他創出了面目一新的和聲與旋律，對音樂的調和，從無舛誤；就憑這些稟賦，他用情感作曲，寫出來的詩趣，歷久不衰，傳世至今。



羅馬尼亞郵票

搬家

台北市西華社

辦事處變更

辦事處地址：新北市蘆洲區民族路384巷
10號2樓

學會交棒，快活似神仙

台中社 林允進 PP Propeller



本來以為「人生 70 才開始」是在鼓勵自己還可以開創第三事業「大方船舶」，最近我突然明白，那是要我「學會交棒然後過著快活似神仙」的日子，前一陣子內心常為「大方船舶」的運作掛心，加上一些令我不平的事，所以睡眠品質不好，導致身體出狀況在家休息一段時間，讓我有機會好好反省，使我覺醒了要放手讓第二代去接手經營，我不要再擔心他們會做不好。對於世間事也要放下，當作「行善」事業的一環，讓自己可以快快樂樂的過日子，希望本文的分享，可以讓一些老闆們得到啟發。

回顧我這一生的奮鬥史可謂「多彩多姿」、「苦盡甘來」，靠著獎學金去日本東京大學留學五年半，終於完成一部很有價值的博士論文，改變商船後半部設計，然後回到台大造船研究所任教，發現水土不合，在打禪七中聽到佛陀指示勇敢出來創業，在沒有資金、技術、經驗下，一點一滴慢慢摸索，不辭辛勞的去美國邁阿密設立分公司，一邊做產品測試，一邊開拓業務，每年到阿姆斯特丹、東京去參加船展，除了紐澳，並到南非、南美洲去拜訪客戶，漸漸打開了自我品牌「 SOLAS®」的知名度，並且參加美國精密鑄造年會，德國世界鑄造博覽會後，產品設計及製造技術也不斷提升，終於成為世界第一品牌，市佔率達到世界一半以上，外銷到全球 80 多個國家，這都是過去 30 年 (1990-2019) 所努力打下的穩固基礎，是應該交棒的時候了。

我育有二女二男，除了二女兒讀成大環境工程系，後來到東京大學讀水資源碩士後，和專攻船舶設計的前輩結婚，現在住在「西明

石」，先生在川崎重工上班。大女兒讀成大工業管理系。大兒子讀海洋大學造船系碩士，專攻螺槳設計，小兒子讀中正大學哲學與心理雙修。目前大女兒擔任「大方船舶」公司的總經理，她是傷官生財格、身旺財旺大企業家命格，設計建造遊艇對我們都是新行業，一點一滴慢慢累積經驗，由於她有工業管理之基礎，加上對工藝、美學的執著，相信一定會有很好的結果，我不要再有太多意見去干涉她。大兒子擔任般若科技公司的副總，因為有很棒的顧問在指導訓練，我們看到他在帶領幹部領導有方，使公司全面品質提升，營運績效特優。二兒子投入新技術開發，從製程改善，自動化拋光到資源回收都作得有聲有色，也是提升公司競爭力很重要的角色。所以我最近才明白，我可以放手讓二代來接班了，他們的能力都會超越我們第一代的。

最後我想分享如何教育第二代，我本來也希望他們都可以出國留學，打開國際視野，但因我們是白手起家，早期我們經濟上一直都不寬裕，所以小孩也體諒父母的辛苦，都讀公立大學，畢業後就投入職場，後來各自成家立業後，我們也逐漸有能力協助他們買車買房，但我們只能付頭期款，他們自己再辦貸款繳利息，讓他們學會自立更生，所以可以認真投入工作，當公司經營績效變好之後，大家才可以有豐厚的獎金，貸款才能早日繳清。目前我有內外孫 8 個，男孩 6 個、女孩 2 個，每個都很清秀、聰明、伶俐的樣子，我們要好好教養他們，希望他們將來可以繼承家業，讓我所建立的事業可以永續經營下去。

夢想起飛——「跑旅」六星跑者 ——挑戰世界六大馬拉松、南橫超馬

台中馬拉松社 陳慧如 Angel

台中馬拉松社「團隊力量，前進動力。」向六星跑者致敬，2023年東京馬賽後，台灣六星跑者，男87位、女19位合計106位。恭喜社當Jinhoy六大馬完賽。

台中馬拉松社，勇闖「南橫超級馬拉松」。恭喜100公里勇者：Sport、Filter、Autumn、Amos、Orient、茂松。60公里勇者：Hospi、Kitchen、Patent、Gift、Life。22公里女子總排名前十名（台中馬拉松社——佔五名50%）：Rainy（總2）、小惠（總3）、Joyce（總5）、佳雯（總7）、Angel（總8）。感謝南橫超馬，主辦單位「台東中區社」社友頒獎。南橫超馬——扶輪相見歡。恭喜Ryson及映伶完成個人初超半馬；怡惠、惠美、芬蘭、志盛、燕菁、Trust me完賽。一個人跑的快，一群人跑的遠，跑的瘋。一群人互相扶持，進終點就是滿滿感謝和感動！很感謝台中馬拉松社全體社友、寶眷及馬拉松之友，更敬佩100K及60K勇者。Angel很開心一同跑旅南橫超馬，感謝主辦社友Autumn用心規劃，活動圓滿成功，留下滿滿回憶。

Angel 剛跑完3月5日的日本東京馬拉松，3月11日南橫馬（恢復跑）。南橫馬起跑時，邊慢跑、邊聊天、邊拍照，玩很大。突然回程看到Rainy女總2。才驚覺要跑起來。飛奔11公里5分多速。刷了不少



跑者。Angel 很意外總8，印證「團隊力量，前進動力。」很幸運，若沒有團隊，也不會飛奔回程。感謝大家的鼓勵。

2023年3月5日東京馬拉松——開心「玩」賽。4個小時多享受美好的賽道。起跑處「日行一善」洋妞穿背心超冷，Angel拿備用「金銀披風」給她們。讓她們溫暖開心合影。東京馬超High，起跑時，跑快了，「先快後慢」前21公里2小時，後22公里2.5小時。東京馬跑了43.3公里，賺到了。因為跑到熱情加油的觀眾旁，喝了私補的可樂，觀眾還幫忙噴肌樂。跑馬重要的是「過程」，享受賽道風景跟與路邊加油的群眾互動。沉浸在英雄式的歡呼聲、加油聲，為大家喝采。

2023年3月11日南橫馬拉松「先慢後快」。起跑慢，暖身後，就可加速飛奔回程。



Angel 破 PB 是 2022 台北馬拉松賽事，全馬 4 小時 15 分完賽。起跑慢，「穩定的速度前進」，需要學習定速前進（常忽快忽慢），幸運跟上 4:15 配速列車，順利 4:15 完賽。Angel 跑齡 8 年，都沒戴跑錶，台北馬拉松賽事也是完賽衝線，才知道完賽時間。為了今年馬拉松社目標，年假 10 天，跑 100 公里，才去買跑錶，紀錄跑量，學習配速，瞭解配速的重要性，掌握「自我效能」感。

Angel 很幸運，事業（旅行社）結合興趣（馬拉松），「跑旅」，跑步和旅行。「改變的力量」，「跑旅——正能量之旅」。跑步是氧氣，旅行是能量，對工作是正向的互補，80/20 法則，選擇對的事，讓工作更有效率，前題是不要 over do，覺察到身體必須平衡，平衡的工作和運動，提高幸福快樂感，跑步不是為了比賽，而是為了自我成長，與自我對話，遇見更好的自己。

Angel 今年目標完賽世界六大馬拉松，2019 年柏林馬拉松（與社當 Jinhoy 同場），恭喜 Jinhoy 榮獲六大馬甜甜圈。Angel 向 Jinhoy 看齊，希望平安順利無傷完賽。4 月分跨國連馬，美國波士頓馬拉松以及英國倫敦馬拉松，希望時差調整順利，身體恢復正常。享受賽道，無傷完賽。

Angel 期待與大家共享一場「跑旅——正能量之旅」。2023 年 11 月 5 日美國紐約馬拉松，Angel 世界六大馬拉松（最終站）六星跑者。感謝有你（妳）的支持加油鼓勵，讓我們一起去旅行吧！每次旅行都改變了我，相信也會改變了你（妳）。帶著滿滿正能量，遇見更好的我們，Angel 非常感謝大家的鼓勵，共勉之。



- 3/5 日本 東京馬拉松
- 3/11 台灣 南橫馬拉松
- 4/17 美國 波士頓馬拉松
- 4/23 英國 倫敦馬拉松
- 10/8 美國 芝加哥馬拉松
- 11/5 美國 紐約馬拉松
- 11/5 六大馬甜甜圈

踩街在鹿港國境之南

一府二鹿三艋舺三結義文化傳承慶典活動 大全集

鹿港社 鄭永豐 PP Baker



2020年10月底，接待台北艋舺兄弟社社友，參觀拜訪 Baker 老同學經營的「銀茶古」；品味銀茶壺泡的茶之奧秘。鄭應得大師誠意十足，賓主盡歡。

2018年的3月8日，農曆元月23日，前一兩天乍暖還寒，還下春雨，昨晚還夜來風雨聲，有點擔心會影響隔天「一府二鹿三艋舺」活動演出的效果。觀世音菩薩也看見 Archi 為這次活動煞費苦心：運籌、溝通、縝密規劃——最富鹿港特色的「一府二鹿三艋舺三結義」活動。觀世音菩薩顯靈，早上約莫10時半起，晴空萬里，也無風也無雨，是郊遊踏青的好時機，也是「一府二鹿三艋舺、三結義」活動最佳音樂會踩鹿港老街的天賜良機。

中午11時來自台南府城、台北艋舺的友社貴賓蒞臨觀音媽宮龍山寺會場，蠻多是老朋友、老兄弟了，我們社友也「清宮、除道、郊迎三十里」熱情接待。典禮行禮如儀。緊接著，難得一見一聽的南館演奏登場。鹿港是台灣書法大鎮，書法家輩出，會場施國華老



師、部頒人間國寶李秉圭大師、吳肇勳老師等大師，以及本次活動主委鹿港社才子 Archi 大師率先揮毫「靜」字的書法，蒼勁灑脫、剛正凜然，顯見 Archi 大師心靈修為定靜慧的境界早已臻巔峰，早已超凡入聖，進而超聖入凡。

時近正午，陽光照進揮毫長廊，偶然一陣清風徐來，好似也在觀賞名家大師們揮毫的天公伯也在喊「讚」！一旁友社來賓對鹿港書法



大師們的字畫也驚嘆不已。當下，那古寺依然飄著幽悠的南管樂曲；大師們振筆揮毫創作書法作品；觀音媽宮虔誠燒香的如織人們。整個慶典會場感覺遠比過年歡樂的氣氛似更濃烈，一點都感覺不出時序元宵已過，且已臻元月 23 日。

中餐以鹿港的蝦猴、芋丸，招待貴賓。席中 Baker 提及：最懷念小時候常吃的「熟魚仔」是鹿港「北頭」討海人家，一大清早出海捕撈，然後稍滷些鹽、一點點米酒清蒸而成，那香鮮甜嫩、幸福的滋味，很難忘懷。小時候父親就鼓勵多吃魚：「會像魚兒在水裡矯健的游來游去」，也就是說，會更聰明伶俐。以現今營養學觀點：吃魚含高蛋白質，且魚油裡飽含「歐美加三」EPA&DHA 對心血管好、補腦，已是醫界公認的事實。當年「熟魚仔」是老天賜給鹿港人的美味又營養庶民料理美食的聖餐。

餐畢踩街，首到直通辜顯榮巴洛克式建築總督府規格宅邸的：安平鎮石廈街。位在阿振肉包正對面中山路 74 號「新老街」街底。那石廈街還是當初鹿港聯外道路，並且是古早年代，辜家風光威武的黑頭車經常進出的要道。

在安平鎮石廈街旁的許家大院、花園洋房，記得讀小學一二年級時，大宅門花園是黑白片台語電影出外景的首選。記憶中，「王哥柳哥遊台灣」、台灣影壇祖師爺級，出身鹿港的藝人康丁拍的黑白台語電影，經常到此出外景拍片。每逢拍片，整個大院、石廈街人山人海，成群純樸小鎮庄腳人都相揪來一睹拍電影實況。

一行人步行到民俗館旁的「丁家大宅」，果然：庭院深深，侯門深似海。丁家流傳最久的佳話：書香丁家一表人才長公子近水樓台，果然蒙富甲全台的辜家女兒青睞，互結連理。盛大的世紀婚禮轟動整個台中州，傳為美談。Baker 告訴來賓，丁家最興盛的那一支系，關鍵在於：善於持家的「查某人」重視子女教育教養；心胸寬大為懷，樂於助人。懷德聚德、澤惠子子孫孫。這也是丁家本系之所以成為大



宅門真正的意涵。

斜對面巷內的意樓，遙想當年就在意樓金錢鏤窗內，新婚的尹娘和即將遠赴重洋經商的丈夫相約：明年楊桃樹開花結果日、就是久別重逢時？誰知楊桃在穠黃透了，且落果，仍不見郎蹤…鹿港式的蝴蝶夫人歌劇於是上演。鹿港名音樂家施國雄老師也作曲作詞了一首「意樓春深」，詞曲裡有著尹娘訴不盡的哀怨！

是日鎮長致詞提到，中央及縣政府有意把鹿港打造成類似日本京都的歷史風景區，以更精緻精進古蹟名勝，作為彰化縣推展觀光標竿。當一行人走到十宜樓、九曲巷時，Baker 向來賓話當年：三十幾年前，Baker 我就很時髦前衛，曾在十宜樓「追星」。那年代那有韓星？那來日本青春偶像？原來 Baker 追的是：訪問台灣的蘇聯諾貝爾文學獎作家「索忍尼辛」文學大師！（因此，Baker 是另類的追星追偶像）行政院官員特地帶諾貝爾獎文學大師，來參觀最能代表台灣建築特色風格，意境、意思最好最美的鹿港意樓、十宜樓、九曲巷。當 Baker 和索忍尼辛大師兩眼眼神交會的剎那，只聽到一旁新聞局官員正導覽解說「曲巷冬暖」：先民因應「九降風」而營造最有智慧 smart 的九曲巷，第一次也是唯一一次聽到「Nicely curved 巷」好傳神好美的諧音翻譯！再轉進更「九曲，曲曲折折」的巷弄，其中一家是咱 Dragon 創社社長女婿店家的後院。出了巷子口，創社社長千金「朝和餅舖」

老闆娘已經準備好她家老牌餅舖製作的冬瓜糕、口酥餅等甜點，分享大家。暖暖的人情味，也是純樸鹿港小鎮宜居的特色之一。

市場口右轉後車巷，2016年完成重建的新古蹟名勝「鶴棲別墅」。小時候聽長輩講起鶴棲內部裝修陳設：畫棟雕梁，雕欄玉砌，氣派非凡。然而「眼看他樓起了，眼看他宴賓客，眼看他樓塌了」未改建前，每回經過曾風光一時的別墅，都感觸良多，不勝唏噓！改建後，果然重振往昔大宅門雄風。

轉回美市街、德興街。值得一提的是田都元帥玉渠宮管區旁出身的一位小學施同學，求學的心路歷程和華特·迪士尼（迪士尼樂園的創辦人）一樣感人：每天天未亮就出門送報紙，接著白天到工廠公司當學徒上班，傍晚上夜間部補校，刻苦耐勞，力爭上游。前年報紙媒體報導，早已熬出頭施同學的高級女裝公司被評定為全中國十大台商公司之一。這應驗了「艱苦去，才有世間財」亙古不變的道理。施同學也是小學同班裡最早發跡，最早「賺到錢」的大老闆。

位在德興街相公邊的巍峨巴洛克建築「陳萬能錫藝博物館」部頒人間國寶「陳萬能大師」是 Baker 的老鄰居舊厝邊。大師把錫雕藝作品發揮到極致。以前在阿振肉包斜對面，每逢有收藏家來「迎娶」大師的作品時，Baker 都附庸風雅「捧神福祿」得以欣賞大師鬼斧神工



栩栩如生的錫雕。其中印象最深刻的是和天后宮一樣大尊的千里眼、順風耳。收藏家為了鎮守他位在海岸第一排的別莊當守護神，委請萬能大師精心打造。

文化部頒「人間國寶」陳萬能大師在非開館時段，特地親自開門迎接艋舺府城扶輪貴賓。貴賓們應未能及時回神，當下所在是空前絕讚的錫雕寶藏庫：身在寶山而不自知。

名聞遐邇的阿禮製香：有一回帶香港中文大學的教授參訪，老厝邊阿禮師說，我們的香都用最好的木料、純真的香料，都有機的對身體健康絕沒影響甚至賞心悅目、心曠神怡的。所以他從小到老、每天裹香，吸進無數香灰，君不見咱阿禮師 89 歲身體依然硬朗得很；「做香」手腳依然俐落。阿禮師自認是：用最好的心，最好的沉香木料「做香」庇蔭使然！

製香舖旁步行三分鐘抵達咱鹿港社 Artist 許輝煌大師的前衛畫室。大師畫如其人：許大師樂知天命、開朗、灑脫、宿命、幽默、百無禁忌、不按牌理出牌。典型藝術家性格。Art's 終身學習精神足為楷模。年已七十幾仍赴大葉大學日間部學院研究所，念得學位，並在美術系傳道授業、提攜、啟蒙後進。

經過 Baker 解說，貴賓們才知曉：畫室旁的開台興安宮，是全台最早的媽祖廟，早在三百多年前，福建莆田人士就在此建立供奉媽祖的興安宮（興化宮），當年「媽祖」是兩岸漁民移民海上最靈感的守護神。



興化媽祖也庇佑祂的管轄「轎腳」，衫行街 68 號誕生了名作家：李昂、施叔青、施淑三姊妹。距興化宮不到五十公尺的中山路 67 號，名歌星蘇芮在此出世；興安宮廟前廣場就是李昂作家小說中的「宮口」。很有意思的是：李昂小說「殺夫」、蘇芮「一樣的月光」和羅大佑的「鹿港小鎮」幾乎不約而同在民國七十年代初一起發光發熱，蘇芮是道地鹿港人，當年「一樣的月光」如果「一樣的照在福鹿溪」我們蘇芮一定唱得更有感情、更昂揚、更鄉愁！

阿振肉包掌門老闆，如何評論阿振肉包

貴賓們隊伍來到鹿港阿振肉包，只見阿振肉包店口買包子的人潮絡繹不絕。

阿振肉包掌門老闆現身說法：我們阿振肉包在中山路 71 號已耕耘了兩百多年；我祖父，人稱「做粿才」，當時已是「才珍百年龜粿店」的傳人。除了紅龜粿外，各類糕仔、漢餅、牛舌餅…都在行，尤其糖塔、拔糖蔥更是一絕。Baker 祖父真有遠見：80 年前，就派我大伯赴日本美松屋（美松屋也早在明治維新時派頂尖菁英高手遠赴歐洲著名糕餅店取經）學習那時候台灣還鳳毛麟角最前衛新穎的西點、麵包、蛋糕、和菓子。Baker 大伯學成回台，對往後咱家糕餅店的影響既深且廣，扎下深厚的烘焙基礎，引進推出最道地的長崎蛋糕カステラ（甚至長崎「戚風」蛋糕）大福麻糬、銅鑼燒、和菓子、紅豆甜麵包、克力姆麵包、奶油甜吐司、泡芙、派餅等。並且「融合和、漢、洋糕餅製作原理」使得原本的糕餅龜粿品質精進，甚至是 DNA 上的變化提升。於是才珍百年龜粿店——美松屋洋果子店——振味珍——阿振肉包，厚實烘焙底蘊、精湛好手藝一脈相傳。

曾經是鹿港最頂尖中華廚藝料理御廚的施天興是我祖父拜把兄弟，Baker 父親拜天興大師為廚藝啟蒙師傅。頗具慧根、刀功一流的阿振大師，和天興師甚為投緣。天興師之於阿振：亦父、亦師、亦友。兩蔣時代，師徒經常

受邀入府辦國宴、招待外國貴賓。值得一提的是，當今流行的酒家菜、辦桌菜：桂花魚翅，瓜仔豬肚蟹、螺肉蒜、炸春捲、炸捲、金錢蝦餅…等都是師承大江南北名廚、名餐館，將各種不同特點菜色集其大成，融和精進，天興大師苦心研究創新出的手路菜，好滋味流傳數十年、歷久彌新。

阿振肉包以老饕美食者角度觀之，為什麼好吃的其中之一：內餡是兩位國宴御廚發功，十層功力盡施，所精心鑽研調理而得，最好料、最好吃、最天然、最古早味。慶典這天，阿振肉包掌門老闆特地準備饒富台灣味、鹿港味，很厚工，米漿要連蒸九次的「九層粿」配上獨門沾醬，以饗來賓。掌門老闆告訴來賓，百年老店的阿振肉包，想必傳承蠻多瀕臨失傳的茶點糕餅手藝，待他日再創新精進，讓傳統茶點美食再現風華。如：鳳凰蛋、石花糕、馬蹄糕、桂花釀荔枝糕餅…。我們在阿振肉包店現址：各式的西點、麵包、蛋糕、漢餅、鹿港茶點、和菓子幾乎做過一輪，道地全能型糕餅店。我們代代都糕餅底出身。所以每推出一樣產品，都是傳承中的創新，FB 拙文：Smart Gourmet 智慧型老饕，不可僅憑味蕾感觀品評美食，更需站在營養學角度切入評比。廚藝最終極比的是：食材、刀功、廚藝素養、文化底蘊。

我們常稱阿振肉包是為庶民陛下而做的布衣極致美食，食材最好、烘焙技術一流，最用心、最專業、敬業，價格肯定物超所值，庶民布衣皆大歡喜。有友社朋友跟我說：「阿振肉包之所以近悅遠來，近因、遠因是：為善。」我們彼此給對方一個會心的微笑。很出乎意料之外的，阿振肉包最近連續蒙獲：彰化縣魏名谷縣長、蔡英文總統、天主教教宗方濟各垂愛頒獎。友社社友問 Baker 有何感言，永遠記得年輕時長輩的教誨：The more you give, the more you get！施比受更有福。耶和華說：你作在我最小的一個兄弟身上，就是作在我的身上。阿振肉包掌門老闆也常以此話，和年輕朋友共勉。我們永遠做的，遠比說的、寫的更多！

各社活動輯要

3470 地區善化蘭心社／陳幸宜

38 婦女節 美麗健康一起走

這兩年因為疫情的因素很多活動都停辦，2023 年疫情漸漸的解封，國門也大開，人們紛紛出國旅遊，在這春暖花開的季節又適逢 38 婦女節，本社結合了新市區社內里與發展協會，舉辦了健走活動，讓社區民眾一起來南科迎曦湖湖畔活絡筋骨。

當日一大早，天剛亮的 6 時，負責工作的社友們都已經到達會場，幫忙搬運物資、準備報到工作，雖然我們預定 7 時才開始正式報到，可是 6 時半就有民眾陸續到來，看著集中而來的人潮，心裡有愈來愈多的感動，社友們熱心的分工合作、民眾們報到完在一旁聊天等候，看起來是那麼的美好。



「簡單的運動，從走路開始。」這是我們辦理這次健走活動的初衷，考量到很多婦女上班族一坐就是好幾個小時，長期下來，血液循環變差，身體代謝也跟著變慢，慢性疾病也會接踵而至。為鼓勵婦女運動能養成習慣，有機會多參加戶外的活動、增強自身體能，藉由活動養成規律的運動習慣，也可促進家庭親子歡樂。

這次的活動，參加的民眾不分男女老幼，社友們也帶著寶眷一同參與，讓整個活動圓滿成功，也讓本社的知名度再度打進社區。

3470 地區南科社／林秀芬

服務計畫送愛到偏鄉——孔爺爺行動劇

本社今年度結合百世基金會舉辦二場送愛到偏鄉——孔爺爺行動劇服務計畫，孔爺爺行動劇團是由百世基金會一群熱愛演戲的志工爸爸、媽媽所組成；讓經典故事變成一齣劇，簡單的道理忽然變得更有意思，讓歡笑中醞釀了品格教育，孔爺爺行動劇團走入偏鄉演出已經 5 年，將近 50 場的演出，



團長黃文玲表示每一場都是最感動也是最美的遇見，因為在小朋友的臉上看見了希望與快樂。

3月21日該劇團來到白河玉豐國小演出，本社 Litho 社長帶領社友一起參與活動，當天演出《歡喜巫婆買掃把》，引用孔子「君子喻於義，小人喻於利」之涵義的劇碼，流暢的戲劇演出完全吸引小朋友的目光及注意力，相較課本說教來得更更有穿透力。基金會還特別準備孔爺爺布偶在有獎徵答的時候更讓志工及社友們與小朋友近距離的互動，為孩子們上了一堂深富教育意義的課程，活動相當成功。

3470 地區台南安南社

成立南臺科大扶青社
致力培育下一代領袖

本社基於「激發與培養社區青年領導潛能、優秀的公民素質以及個人能力」，在 Lanfar 社長及本社全體社友的支持下，輔導創立南臺科大扶青社。

Lanfar 社長於南臺科大任教，在課堂授課期間，感受到幾位學生擁有積極參與社區服務的熱忱之心，其中南臺科



共同提升扶輪形象



籌備扶青社合影——社長、秘書、五大主委、指導老師、社員

大陳靖瑜同學主動承擔籌備扶青社的重責大任，接下了在草創扶青社時期所有繁瑣流程，這分為社會服務的熱情與執著，讓本社社長與全體社友決心要擔綱輔佐的角色；而後很幸運地，Lanfar 社長聯繫到願意引領這群對未來具有美好想像的學生，同時也是 3510 地區高雄大心社 Iris 社友擔任南臺扶青社的輔導老師。

3月8日南臺科大社團博覽會當天下午，安南社 Lanfar 社長、Kenny 秘書及五大主委到校為扶青社助陣，其中一位高中時期曾是扶少團團員的林同學經過扶青社攤位，立刻上前填寫申請表加入扶青社，最後順利招募到共 43 位同樣擁有相同志向且具有服務理想的青年。

本社未來會帶著這群扶青社員，攜手共同進行各項社區服務計畫及培養新世代人才，擴展專業人脈及分享業界經驗，希望能讓扶輪理念及服務擴大到青少年世代，培養與提高自信，藉以提升其人格發展，奠立良好的基礎。一同想像扶輪，延續夢想成真。

3481 地區新店萃英社

尋寶學院——FUN 心感恩節活動

本社於 2020-21 年度起開始和淡水尋寶學院配合服務計畫活動；到今年已是服務的第三個年頭。尋寶學院，一所像家的學校，幫助淡水中低收入戶、隔代教養、單親、新住民、原住民、寄養的孩子盡一分心力。

尋寶學院的宗旨：「每個孩子都是我們尋找的寶藏！」學院的老師



大多為就讀淡水附近大學的學生或志工，利用課餘、工作之餘的閒暇時間來陪伴學院裡的孩童一起成長。今年的活動本社和 7 分區友社的社友們一起和孩子製作餅乾屋，在活動中看到孩子們的笑容和創意，從中獲得成就感並建立自信，是三年來最溫馨的一次活動！

「一個孩子代表一個家庭！」家，有你才完整。像是本次餅乾屋活動一樣，一步一步的建立孩子的自信心；扶輪社和分區、和地區聯合服務，提供孩子們更多的教材預算及愛心晚餐，一步一步讓這個家越來越完整。孩子的生命和未來是最值得我們投資的一件事！



3490 地區土城社／陳嘉惠

參訪關渡靜思堂 豐富自己分享自己

本社社友相約出來來看世界，3月29日例會改變為活動例會，一起拜訪慈濟關渡人文中心，感謝慈濟師姊陳秀琇安排接待，也開心 Bio 社長的媽媽易芳（同濟會花東主席）一同歡樂參與。

走進節能減碳的關渡靜思堂裡頭，看到的是一大片的電視牆，由 46 片的電視組成，播放的是證嚴法師手抄書無量義經，可以說是感官的饗宴，除了視覺、聽覺，還可以聞到若有似無的檀香味道。

慈濟師姐用心準備的例會及茶會流程，令人感受到溫馨和用心。走到齋堂會場，迎接我們的是

笑臉迎人的慈濟師姐及歡迎歌，在「好朋友我來了」的歌聲中，由林欣宜、鍾莉莉師姐主導手語團康帶動及司儀開場，同時由郭丁榮師兄介紹慈濟人文志業同仁及導覽團隊，並由慈濟資深委員林智慧、席曼寧跟我們說參加慈濟「豐富自己，分享自己」的故事，最



後由許瑞珍、葉麗華師姐帶我們導覽介紹慈濟關渡人文中心的設施，及將佛法融入建築、科技，打造友善鄰里空間的用心。

感恩今天能接觸到這些真理智慧的機緣。謝謝關渡慈濟人文中心。

參訪結束前往北投蓬萊台菜餐廳吃中餐，這家開張超過半世紀的老店，饕客仍然源源湧入，不只在本地人，就連外國人都會專程來訪，蓬萊排骨酥、白玉土雞跟芋頭酥條不只用料實在，烹調上也獨具台式風格，相當精緻，都是必點的招牌，真的是便宜又好吃的平民美食。

週三移動例會，放鬆心情和社員一起參觀、一起吃飯，實在是很棒的一件事，不只餵飽自己、聊聊彼此近況，然後又有力量一起往前走，真的好開心。

3490 地區花蓮港區社

公益捐贈——化仁國中棒球隊打擊練習圍網

本社對於扎根基層栽培運動人才不遺餘力，在全體社友的支持下，捐贈化仁國中棒球隊在國福棒球場內共 29 面打擊練習圍網，全面汰



換舊練習網，保障棒球隊同學們在球場內的安全性。

計畫啟動後，經 Bulega 主委與學校教練多次溝通、確認需求完成，希望將社友的愛心最大化，將年

久破舊的各類打擊練習圍網汰換，保障這些球員，不要再因為設備破舊而於練習中受傷。

捐贈時 Noodles 社長除了肯定學校對特殊教育的用心外，也感謝教練群的認真，為花蓮爭取諸多榮譽，最後並鼓勵這些明日之星，都能有好的表現，並在未來行有餘力時，也能回饋於社會。

因捐贈活動地點就在他們平常練習的場地，儀式後，教練們也指導及帶領本社社友一起參與棒球隊同學們的熱身訓練與打擊技巧，並體驗全新打擊練習圍網帶來的安全性。球員則在場外為這些號稱業餘的社友加油打氣，為緊張氣氛帶來歡樂的氛圍。

3501 地區竹南社／張文祥

2022-23 年度苗栗第二、五分區反毒活動

反毒活動一直以來都是全球性的議題，無論是政府、社會團體或是個人，都應該發揮自己的力量，共同努力打擊毒品。毒品對人體和社會的危害是極大的，因此我們應該積極參與反毒活動，為打擊毒品盡一分力。

首先，反毒教育非常重要。我們需要透過各種管道，向公眾普及毒品的危害性和如何避免受到毒品的影響。從學校開始，透過



課程、講座和宣傳活動等方式，提高學生對毒品的認識和警惕性。同時，經由扶輪社舉辦相關活動，吸引更多人參與，從而擴大反毒宣傳的影響力。

此次的反毒宣導活動，學生反應熱烈，感謝苗栗二、五分區社友與寶眷踴躍參加，反毒活動圓滿成功！

3502 地區桃園向陽社／陳映榕

「黃金年代·風華再現」十週年授證慶典及晚會

本社「黃金年代·風華再現」十週年授證慶典及晚會，在全場向日葵元素的裝點下隆重登場！

我們在向陽的向陽，一起向陽！

向陽成為了形容詞、名詞、動詞！

3502 地區前總監幾乎全到場，是本社無上的光榮；前國際扶輪社長黃其光 PRIP Gary Huang 贈與手寫墨寶祝賀；與本社同齡的苗栗向陽社 Linda 社長及 CP



Mould 率領社友前來交流祝賀。

十年風華，存在無數的感動，感謝 CP Sakura、保母 Water 及歷任前社長對向陽的投入付出，是您們成就了向陽的光彩，一切的光環都要歸功於您們及全體社友！

有幸身為第十屆社長，就職 270 天以來，忙碌不堪卻不以為苦，為了情同姐妹的向陽社社友們及我們共同引以為傲的向陽社，我真的形同加裝了「向陽牌電池」，有一股無形的強大力量，推著我往前走。無怨且無悔。

為了這一場授證慶典，無數感動人心的故事發生著。感謝蒞臨本社所有貴賓，您們對向陽的愛及溫暖，我們都收到了！桃園向陽社十週年授證慶典圓滿成功！

為了這一場授證慶典，無數感動人心的故事發生著。感謝蒞臨本社所有貴賓，您們對向陽的愛及溫暖，我們都收到了！桃園向陽社十週年授證慶典圓滿成功！

深情而不滯於情

樂天而安之若命——彭菊仙老師的精彩親子專題演講

本社例會，邀請到社長的大學同學，也是知名的親子專家及親子書作者彭菊仙老師，精彩演講內容讓現場社友全神貫注，即使家裡的孩子已經過了青少年時期，大家對於老師娓娓道來的親子關係經營，都深有同感，部分社友並得到將來「帶孫子」的有效建議。

這次社長也從彭老師的多本著作中挑了 12 本，請老師親筆簽名當作抽獎禮物送給社友，抽中社友在聽了精彩演講之後，還能帶知名作者的

書回家好好研讀親子教育，莫不欣喜。

謝謝近來鮮少接演講的菊仙老師情義相挺，特地為老同學從台北搭公車來桃園，帶給社友豐富的經驗分享及知識饗宴！

向陽的我們不一樣，連例會演講都是精心安排，從不馬虎。謝謝社友始終如一的支持，有向陽的妳們，真是人生美事。

我們在向陽一起向陽！永遠不會讓大家失望的桃園向陽社！



3510 地區阿公店社／黃政凱

扶輪展愛 白玉蘿蔔寒冬情

本社與岡山區公所 12 月 17 日共同主辦 2022「扶輪情、公益心」菜園免費體驗活動，以回饋鄉親及提供低收入戶鄉親採摘，邀請弱勢、216 戶低收入戶及一般民眾入園採摘，以實際行動讓大眾

更瞭解農民辛勞，及體驗拔蘿蔔食農教育樂趣。

本社社長黃政凱表示，這項活動邀集高雄濱海社、高雄燕之巢社、北高雄社、大高雄生命線協會、高雄市預防兒童失蹤協會及中鴻鋼鐵公司等社團企業熱心參與，另請劉定國志工及楊福源農事小組長田園種植管理，並商請協榮里里長黃貴敏與志工等熱心協助，利用典寶溪 B 區滯洪池旁休閒農地，選擇適合季節之農作物白玉蘿蔔種植 0.6 公



頃，以自然農法栽培，結合志工及民眾參與，以實際行動讓大眾更瞭解農民辛勞。

2022「扶輪情、公益心」菜園體驗活動，由岡山區公所結合扶輪社、社福團體、企業、農民、社區志工及義警的力量共同執行，出錢出力，種出無農藥的養生蔬菜，除了讓民眾安心享用無毒蔬菜外，也能體驗田園之樂，區長陳振坤表示，持續推廣家庭親子活動、活化運用農地及關懷社會，促使社會更溫馨。

鮮花創作 揮毫春聯 美過年

本社內輪於 1 月 19 日下午 4 時半，於小樽臻愛會館舉辦 35 屆第 7 場才藝班。新年鮮花創作設計特邀 3510 地區前總監蔡政旺 Wonderful 夫人吳淑貞授課。春聯揮毫則邀請攝影、書法大師鳳山社黃聖忠 PP Gem 蒞社揮毫。

插盆鮮花好過年，創作設計以兔年喜氣為主題。總監夫人吳淑貞老師不只帶了助理還提早一個小時到，無線麥克風、器具一應俱全，不愧是 40 年 5 星級的國際認證花藝講師。30 盆的鮮花設計內輪亦可自行創作顯特色，感謝高雄濱海社宋淑碧社長、高雄新市鎮社江美貞社長、北高雄社張



淑華社長與內輪共襄盛舉，不只花美人更美。

鳳山社黃聖忠 PP Gem 本身是珠寶業者更是地區攝影主委，過年之前應廣大粉絲的要求春年揮毫，應接不暇。此次經本社再三邀請特撥空蒞社揮毫，共有 20 種以上兔年造型的春聯，亦可為

個人或公司量身題字，忠哥忙到沒空吃飯寫到手軟，社友們索取踴躍，都想要寫副春聯增添喜氣美過年。

3510 地區高雄市大發社

社區服務「捐血一袋 愛心代代」捐血活動

本社因為與大寮地區有所淵源，為回饋地方多年來捐血活動都選在大寮地區服務鄉親，今年度首度踏入校園與中山工商聯合舉辦。

12月15日當天共有「大發扶輪社一號」、「大發扶輪二號」、「崑庭建設號」、「獅子五號」4台捐血車出動，一早抵達活動現場時看到「大發扶輪社一號」、「大發扶輪二號」捐血車陸續駛入會場，心中滿滿的感動，這兩部捐血車分別是2012年及2022年本社創社20週年及30週年時完成的壯舉，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，共同打造出這兩部捐血車捐贈予高雄捐血中心。



活動現場不僅有捐血車來彰顯扶輪人愛無限的公益精神，重視扶輪公共形象的Lawyer社長更費心找廠商製作EndPolio人形看板放置於動線的必經之處，向學生及民眾們宣揚扶輪在全球各地投入根除小兒麻痺的執行成果。

Lawyer社長有感於在疫情肆虐下，民眾捐血意願不高，造成全台血液庫存量持續拉緊報，再者因每年扶輪之子服務計畫與中山工商校方互動良好，故嘗試與該校聯合舉辦捐血活動，鼓勵同學踴躍捐血，也一起邀請民眾挽袖做愛心，希望藉此拋磚引玉，為社會盡一分心力。

3510 地區高雄燕之巢社／張云臻

濟興長青園寒冬送暖義剪及薩克斯風演奏會活動

本社社長張瓊丹於1月11日下午帶領社友、寶眷及高雄燕之巢社區服務團的團員，前往位於燕巢的濟興長青園，為安置的長輩們進行義剪，並用薩克斯風音樂會帶領長輩們度過一個歡樂的下午。

本社社長張瓊丹及前社長李豪富，號召了4位美髮師（陳美雲、陳露西、張尹瑜、劉品彤）及3





位薩克斯風老師（扶輪社前社長李家騰、李寶貴、蕭暉南），在農曆新年前一起來完成這項有意義的活動。透過義剪服務解決長輩們不便出門理髮的問題，又可用煥然一新的新髮型迎接新的一年；另外經由薩克斯風老師優美的樂聲及燕之巢社服團團員的團康帶動，讓長輩們增加與外界的接觸及活動活動筋骨，長輩們個個神清氣爽，心情舒暢。社長還帶來美味的西點餐盒及當季盛產的棗子

與長輩們分享，品嚐平常比較少吃的西點，長輩們都吃得津津有味。

台灣已進入高齡社會，老人安置乃重大社會問題。雖政府提供越來越多補助，但有群「清寒邊緣失依老人」的安置，卻成照護死角。這些清寒邊緣失依老人無經濟支持或照顧者，卻基於各種原因（如遭有收入的子女棄養）而不符低收或中低收身分，難以申請相關安置認養資源。濟興長青園於高雄在地深耕逾卅年，深知其苦，遂建設高雄市私立濟興長青園老人長期照顧中心（長期照護型），基於「連續性照顧」和「團體家屋」的方向，並以「補不足」理念，以安置認養這群長輩為目標。

新春團拜、慶生會、結婚週年慶暨爐邊會

新春福兔送吉祥，銀兔進家富滿堂，肥兔祝你壽延長，奶兔為你送健康，耕兔願你糧滿倉，紅兔祝你事業旺，兔郎望你愛情長！

農曆新年連假剛結束，本社 CoCo 社長、Demon 秘書及四位爐主 Connector、Bolt、Oil、Tiger，安排了熱鬧的新春團拜爐邊會，於 2 月 1 日晚上前往位於岡山的鍋爸涮涮鍋聚餐，也是前社友 Allen 所經營的自助火鍋店，共有 70 位社友及寶眷、社服團團員共同參與，開開心心迎接新的一年！

社友們在酒足飯飽之後，相互拜年賀喜，開



心閒聊，大人小孩都歡喜。CoCo 社長也精心準備了伴手禮「志明花生糖」贈送給每位社友與社服團團員，感謝他們去年對社務及社區服務的各項協助。會中也頒發了 12 月、1 月出席百分百獎，還進行了 1-3 月慶生會，用金莎巧克力堆疊的金莎塔祝賀壽星們生日快樂及結婚週年慶的社友們百年好合，讓大家驚喜連連。

最後，再次祝福各位社友寶眷，在新的一年里揚眉兔氣，乎恁事事攏歡喜！兔年送隻兔，大發利市一定富；兔年好運擋不住，兔年財源滾滾來！

3510 地區高雄中山社

舉辦「愛·無限」公益音樂會

本社舉辦的「愛·無限公益感恩音樂會」，透過動人樂章，將愛與善的旋律飛揚，社友心手相連熱情參與，讓本社開春第一場公益活動，格外的溫馨感人。

這場「愛·無限公益感恩音樂會」由本社及建德工業股份有限公司李金旆董事長共同贊助，讓新春過年充滿公益與傳遞愛的元素，也關懷了身障音樂團體，增進身障音樂人的演出機會，創造友善社會，以音樂、舞蹈之藝術美學，啟發並豐富生命心靈的滿足。

李金旆董事長是本社前社長也身兼中華身障自力關懷協會理事長，他表示企業責任也需挹注社會正能量，未來在公益道路上絕不缺席，將持續支持身障音樂團體，讓身障音樂人在表演舞台上綻放光彩。李金旆 PP Colony 以建德工業名義長期冠名贊助中華扶輪基金會博碩士生獎助學金數年，每年支持一位博碩士生，鼓勵年輕學子奮發向上，累計金額達百萬，成為「百萬功勞社友」，本身是身障人士的他，經營事業有成之餘，積極回饋社會，長期投入社會公益關懷弱勢，足為企業典範。他說感謝老天爺的眷顧，更要感謝一路走來全力支持的賢內助（高雄欣欣社 PP Hedemi），兩夫妻身為扶輪人要让善的能量循環。他說，未來將持續投入心力讓建德邁向精湛卓越的百年企業，持續善盡社會責任，期許拋磚引玉能讓周遭更多扶輪人共襄盛舉，讓社會更美好，用善的能量讓愛無限。

社長吳進琪表示，感謝前社長李金旆 PP Colony 大力支持及贊助經費，也要感謝音樂總監洪凱莉博士規劃指導，及合唱團指揮聲樂家吳岱晏老師用心教導中山合唱團、台灣豫劇團小天后蕭揚玲老師協助天官賜福財神爺到表演，也謝謝友情相挺的高雄市夢幻長笛樂團團長洪文英老師、舞蹈家洪睿



社友與夫人們共組中山合唱團一起為愛演唱

111 扶輪捐血，一起來捐血吧

一年一度的「111 扶輪捐血」每年都在冬天最短缺血時舉辦，「111 扶輪捐血」顧名思義是一人捐血一袋救人一命，國際扶輪 3510 地區各扶輪社也會在此刻於各區域舉辦捐血活動，希望藉由扶輪的號召下能減緩血庫的短缺，近年來受到疫情影響，許多人減少外出，也忘了挽袖捐血，本社社長



前社長李金旆 PP Colony 贊助由本社舉辦的新春眷屬聯誼「愛·無限公益感恩音樂會」經費

絃、張鈞弼老師精彩的拉丁舞表演，最後感謝奇異恩典樂團、高雄市夢幻長笛樂團、高師大校友會合唱團，以及高雄中山扶輪合唱團的成員們一起成就這次充滿愛與溫暖的公益音樂會！

最後他說穿著天官財福財神爺服，拿著麥克風講話，感覺很有好運，像財神爺一樣喜氣洋洋，最後祝福當天參與的社友及貴賓，好運連連，恭喜發財！當天是元宵節也特別準備呷百二伴手禮，祝福大家呷百二。

吳進琪特別有感，除了舉辦捐血還參加高雄第 1 分區與第 3 分區加碼捐血活動，在疫情減緩下，我們也要漸漸恢復以往的生活，呼籲民眾踴躍走出戶外來捐血，當天一大早 LED 社長帶著夫人一起來，先抵達會場後開始準備一日捐血的贈品，當然兩夫妻也想完成人生第一次捐血行動成功，以往受到體重不足，或血紅素不夠，他們說今年一定要完成人生第一次，所以每天很認真吃好吃飽睡好，終於



達成體重過關了。

當天中山扶青社也有很多社員來幫忙，社友們老中青都到場做義工，現場增添許多活力。大家本著弘揚扶輪宗旨，服務社會、造福人群精神一起加入捐血，並呼籲社會大眾「一起來捐血吧」

雖然滿 65 歲以上，無法再捐血囉——但是可以一起來做公益哦——一起來捐血吧！

3510 地區高雄新市鎮社

專題演講「祝賀語分享」暨內輪會、慶生會、結婚週年慶、百分百出席頒獎

本社於 2 月 7 日在岡山佳香餐廳舉行專題演講，邀請阿公店社社長黃政凱 Water 演說「祝賀語分享」，暨社內輪會、慶生會、結婚週年慶、百分百出席頒獎活動。

本社社長江美貞 Cindy 致詞特別介紹，是日演講嘉賓為第 9 分區阿公店社社長黃政凱，也是本社母社的社長，將與我們分享各種場合的祝賀語分享外，是日更帶來伴手禮——燕巢蜜棗。

Water 社長自我介紹，他本業從事房屋建築防漏工程（忠德企業有限公司），俗稱房子的醫生，兼身體的醫生（湘茹商行）、心



靈導師

（武相堂

紫微斗數命理

中心）、晚會婚禮主持人、太極 108 式氣功老師，特別感謝大崗山青商會的栽培，進來學習出去服務，才有今日創造被利用的價值（擔任各項活動主持人），皆為義工性質無酬服務，及擔任多項社福團體理監事及顧問，



Water 社長提到千金難買早知道，萬金難買到後悔的藥，人生容許過錯不容許錯過，特別祝福高雄新市鎮社社友、寶眷，在金兔年都能十全十美，吉祥又如意，好事接二連三，心情四季如春，生活五顏六色、七彩繽紛，偶爾發點願做點善事，煩惱拋到九霄雲外，並接受阿公店社社長黃政凱十心十意的祝福，謝謝大家。

會後舉行慶生活動及結婚週年慶並頒發百分百出席社友活動，最後由 Cindy 社長致贈阿公店社 Water 社長感謝狀，感謝他帶來精采的演說與祝賀語分享，更感謝是日參與的社友與寶眷，謝謝大家。

橋頭國中獎助學金捐贈活動／沈明清

本社於 3 月 17 日早上 8 時半在高雄市橋頭區橋頭國中舉行獎助學金捐贈儀式，由本社社長江美貞 Cindy 及社友頒發獎助學金，由橋頭國中蔡月梅校長及 10 位受獎學生，一同代表受贈。

Cindy 社長致詞提到，希望藉由獎助學金的頒贈，可以幫助受贈的同學，藉由扶輪的助力，能轉化成同學追求向上的力量，也希望同學在將來有能力助人之後，也能盡己之力回饋社會，也勉勵同學應加強精進自己，並期望學



校給予同學更多的幫助，希望同學們一起努力，大家加油！

橋頭國中蔡月梅校長談到，高雄新市鎮社每個學期都到學校來頒發獎助學金，真的很感謝，不管是對於學校棒球隊的長期捐贈，還是扶輪之子獎助學金的幫助，真是讓學校非常感謝與感動，希望同學們將來有能力一定要回饋社會，讓善的循環一直延續下去。

3510 地區高雄社／陳靜慧

接待嘉義縣立溪口國中口琴隊蒞會表演

3 月 7 日中午例會正好延至晚上配合 Sam 社當宴請他的母校——嘉義縣立溪口國中口琴隊學生及老師近 60 位。溪口國中口琴隊曾代表嘉義縣參加 110 學年度全國學生音樂比賽獲得全國特優，111 學年在嘉義縣度音樂比賽成績優異，榮獲口琴四重奏、團體大合奏「雙優





等」，並且雙雙取得全國賽資格之殊榮，3月8日將代表嘉義縣到高雄參加全國學生音樂比賽，這是繼去年榮獲全國音樂比賽特優後，已經連續第五年進入全國賽。3月7日例會前先安排口琴隊現場演奏比賽曲目，算是為隔日正式上場比賽暖身。

在 Sam 社當熱情邀約下，除了本社社友踴躍出席給予加油打氣外，邀請了高雄市表演藝術家協會創會理事長也是高雄欣欣社前社長 PP Skin、副理事長潮州社前社長 PP A-Lun 及真善美口琴團 3 位老師蒞臨給予小朋友鼓勵。

Sam 社當簡單介紹後，6 時半先進行演奏，近 30 分鐘的精彩表演後，才敲鐘正式開會，與會貴賓致詞後，邀請溪口國中謝正裕校長發言，謝校長也特別準備了兩幅裱褙手寫心經作品送給 Ortho 社長及 Sam 社當。會中表演藝術協會創會理事長 PP Skin 及 Ortho 社長個人致贈獎金鼓勵，預祝口琴隊隔日比賽旗開得獎。

內輪會——土耳其馬賽克燈 DIY 活動記要

經由內輪會會長 Ortho 社長夫人安排，3 月 22 日下午邀請內輪會夫人至民族路蘇榮茂婦產科診所 5 樓工作室進行土耳其馬賽克燈 DIY 活動，此次參與人數雖僅 10 幾位，但小班制正適合老師個別協助教學。中午 12 時先享用精緻日本料理餐盒，邊吃邊聊後，於下午 1 時開始進行活動，由蘇翊華老師簡單說明製作流程後，大家開始創作屬於自己獨一無二的作品，依據拼貼圖案和顏色組合的不同可以變化出成千



上萬的樣式，中場休息享用咖啡點心及水果，也趁此機會欣賞別人的作品，每盞燈千變萬化的組合也透露出創作者的個性與特質，藉由一塊塊彩色玻璃及珠子的拼貼中享受完成作品的成就感，也在過程中療癒自己，夫人們都很有天分，在不到三小時的時間內完成作品，因為還需要補土及組裝燈具，這部分由老師負責完成，因此大家留下自己的資料後，再等老師通知前去領取作品，最後每個人手捧作品留下珍貴難忘的大合照後，活動圓滿結束。

3510 地區高雄東北社／盧曉婷

授證 40 週年紀念慶典

2 月 25 日是本社授證 40 週年紀念慶典。自 COVID-19 至今，國際姊妹社已有 3 年沒有互訪交流，很開心疫情逐漸解封，韓國清州中央社及日本野洲社能夠前來參加慶典。

2月24日下午2時半，韓國清州中央社14位社友及寶眷率先抵達小港機場，由Ray社長及PP Yumila秘書親自領軍偕同夫人及社友們迎接，下午2時40分日本野洲社8位社友及1位隨團翻譯也抵達機場，二社班機的時間相近，讓接機的社長及社友們免除了奔波的辛勞。

歡迎晚會設於萬豪酒店11樓戶外黛安娜廳，席開10桌。

許久未見再次聚首，總是令人格外的珍惜並覺得開心，歡迎會餐敘結束後，意猶未盡的社友們，便再轉往「Bottoms up」二次會。

2月25日上午10時授證高爾夫球友誼賽，由Ray社長開球，並與參加比賽的社友們合照留念。另一方面，半日遊安排前往衛武營國家藝術中心參觀導覽，午餐安排鴨寮街烤鴨點心坊用餐，飯後前往高軟園區IRIDE飛行劇場，觀賞「會飛的清明上河圖」。

下午5時15分社友及夫人們於漢來飯店9樓「金龍廳」集合一起拍大合照，5時半準備迎接：姊妹社社友暨寶眷、地區總監DG Terry 伉儷及地區團隊、本地區第2分區社友、全國十東北友社，與貴賓。6時整，席開27桌，由司儀PP Martin揭開本次慶典程序，今年度也是與台北東北社、日本野洲社簽訂續盟的約定，讓友誼繼續延伸。Ray社長特別致贈創社社友PP John及福愛課輔創辦入PP Art，感謝二位前社長對東北社的付出，另外也要謝謝嘉義東北社PP Eddie的引薦入社，成就今年度的40屆社長。儀式結束後，由社長鳴鐘宣布閉會。



餘興節目開始，由韓國清州中央社社長千金陸美仙小姐帶來一段精彩的熱舞表演，為當天的晚會展開序幕，接著邀請Ray社長、IPP Neo、PP Yumila（38屆）、PP Plastic（37屆）、PE Martin Jr.上台切下40歲生日蛋糕，祝福社運昌隆！後續有高爾夫球賽頒獎及歡唱本屆聯誼歌曲與十東北各社社長合唱〈你是我兄弟〉。晚會在賓主盡歡、快樂的氣氛下，畫下圓滿的句點。

3510 地區屏東社

授證68週年紀念慶典後記

沒有改過授證紀念例會日期的本社，在2月26日假高雄漢來飯店9樓，迎來了第68次的紀念例會。經過了數年疫情的阻礙，終於與日、韓姐妹社見面了，再加上台東暨羅東兄弟社，兄弟姐妹齊聚一堂，以及各友社的蒞臨，為本社增添了無限的光彩。

Audio 社長在致歡迎詞時特別感謝來自遠方的友人們不辭辛苦遠道，為了這久違的相見，我們特地將例會地點移師至高雄漢來飯店。許久不見的姐妹社社友們，思念之情溢於臉上。今年是與日本館山姐妹社締盟第 56 週年紀念、三東兄弟社結盟 50 週年紀念、與韓國西光州姐妹社結盟 44 週年紀念，這些數字恐怕要比現場的許多嘉賓們的年齡更長，而這也是這幾社的前輩們長期以來的互訪，長期以來的用心耕耘所傳承鞏固的兄弟姐妹情，是用再多的物資也買不來的，令人十分珍惜。



杯觥交錯中，形成了十分熱鬧及有趣的一幕，大家都在尋找朋友，然後將手中的禮物，塞到朋友手上，然後再繼續找下一位，繼續塞禮物；而台上唱的不論是台灣歌謠、日本民謠或是韓國歌曲，不論是那一國的社友，即

使不會唱，也會上台伴舞，互相支援；而在桌邊會看到手拉著手，叨叨絮絮的聊起來，也許借助翻譯、也許用著十分破的日語或韓國，甚至比手畫腳也能溝通，這就是扶輪的友情。

再捨不得仍得道珍重，激情過後，大家相約再相見。

扶輪兄弟五十年／陳秋安

50 前的一場邂逅，也訂定了永不簽署續盟，情定終身，跨越半世紀的扶輪兄弟情，想像扶輪年度中，巧遇結盟 50 週年紀念，由本社主辦聯合例會。創社 68 年的屏東社有個優良傳統文化：就是「低調」！深愛挑戰任務的我，版圖一拉就是鄰近廈門的金門縣，聯合例會地點就是金門的地標——昇恆昌金湖酒店，真的有夠低調。

從籌備、策劃，於行程中給當日壽星 Surprise 的慶生，得知 3481 地區於金門縣有個金門社，也理當邀請聯誼暨聯合例會，金門社 Public 社長與 18 位社友也展現高度熱情，以地主身分，見證歷史性的一刻。

3 月 20 日下午 6 時半鐘聲一響、黃金萬兩，想像扶輪年度這一刻，我和台東社 Kanban 社長、羅





東社 Philip 社長、金門社 Public 社長齊聲敲響鐘聲的情誼是神聖、是無價、是跨越 3481 地區與 3510 地區連結成零距離，而此刻內心也隨著洶湧澎湃與悸動，台上十分鐘、台下十年功，為了這一刻我費盡心思、絞盡腦汁、戰戰兢兢、如臨深淵、如履薄冰。前置作業了 12 個月，排除了天時、地利、人和等等問題，無非就是希望將這一刻紀錄於社史上。當再敲響鐘，聯合例會圓滿成功時，伴隨而來的是中國鼓與鑼聲齊

響——祥獅獻瑞，聯誼用餐時光，三東兄弟社社友寶眷暨地主金門社的歡樂，一切盡在不言中……。

再美好終究會過去，3 月 21 日下午的職業參觀導覽結束，晚上於金門機場，我向社友寶眷喊：「再美好天下沒有不散的宴席，今日的離別，是它日相逢的開始。」三東兄弟社社友暨寶眷也陸續搭乘班機離開金門縣，並陸續收到各社平安回到家的消息，心中的壓力也如重擔卸下。

次日 3 月 22 日晚上電視重大消息，金門機場刮起大霧，飛機無法起降，一千餘名旅客滯留金門……我無語。

3510 地區屏東東區社

關鍵女力·幸福偏鄉——屏東偏鄉女力就業與培育啟動計畫

屏東縣人口外流與老化程度嚴重，失能老人的照顧需求迫切。為補足偏鄉照顧訓練資源，透過 PP Gray 的引薦，本社才有此機會一同配合台北芙蓉社與香港、巴西、克羅埃西亞、日本的扶輪社、介惠基金會在屏東偏鄉展開此服務計畫，為偏鄉服務員提供職場輔導、社區宣導、國中培植訓練，使更多長者獲得適切照顧及在地安老。



主辦社台北芙蓉社及香港君域社帶領國內、外社友專程南下，在 3 月 31 日於屏東竹田國中的啟動儀式後參訪家託中心、觀摩照服員及國中技藝班的相關培育課程。本社社長王昱揮 Steel 帶領社友們一同前往參加啟動儀式，透過基金會影片的介紹、學生的分享、照服員

的分享，讓大家也可以分組實際去參觀長照體驗空間教室。

Steel 社長首先感謝 PP Gray 的引薦，才有機會與之配合此服務計畫。也感謝撥空出席參加社友們（Louis、秘書、PP Gray、PP Leo、PP Pipe、Victor）。

3510 地區高雄市大愛社

春季旅遊暨職業參訪台積創新館

3月10-11日舉辦春季自強活動新竹二日遊暨職業參訪「台積創新館」。

第一天職業參觀安排到台積創新館，透過館內三個展區讓社友及眷屬們瞭解台積電如何在晶片上的不斷創新並且已融入我們的生活之中，也發現科技進步的無限可能，令人驚嘆！

隔日，我們到了罕見疾病基金會歷經12年於新竹關西籌設以農場內



涵為特色的身心障礙福利服務中心「罕見家園」，量身打造成全國首座罕病家庭療癒身心靈的園地，適合不同年齡層的罕病患者和家屬。

此次前來拜訪，除了參觀剛落成啟用的園區，主要是因為今年度本社申請了地區專案獎助金，捐贈了低速復健跑步機、上下肢主被動訓練器、氧氣製造機、桌上型血氧機、隧道型血壓計、自動體外心臟電擊去顫器(AED)，並設置於罕見家園供於病友及家屬使用。

下午來到彰化「成美文化園」，彷彿來到日本，景觀太美了，拍照都好看！

3522 地區台北東南社

第三分區聯合社區醫療服務「扶輪關懷婦女及男仕中風與婦癌全面健康篩檢活動」

第三分區的聯合社區服務活動，由本社連續第14年主辦。3月9日，國際婦女節這個有意義的日子隔日，舉辦關懷婦女同胞婦癌全面健康篩檢活動，委由婦幼衛生中心的專業醫事團隊篩檢，當天

抹片檢診由本社與國際扶輪 3522 地區捐贈之子宮頸抹片巡迴檢診車為民眾服務，籌備主委 PP Tube 更是親手揮毫書寫當天的活動指引及說明，充滿了人情味及人文元素與氣息。第六分區 AG Isabel、DAG Hank 及各社社長也都抽空出席，由本社 Misens 社長引言致詞後，安排台大醫學院榮譽教授高明見教授主講「中風心房顫動及頸動脈狹窄之預防」並現場運用 AI 技術快速篩檢出可能立即導致中風的隱形殺手——心房顫動及頸動



脈狹窄病變，快速篩檢出中風的高風險族群，將中風預防的防線往前推動。本次活動目的在「早期診斷，早期治療」達到預防重於治療之目的，早期加以管理及治療，以便大幅降低發生率，並可減省國家醫療資源。

本次活動講座與各檢診同步進行，一次活動男女健康通通包辦。感謝婦幼衛生中心協辦，在 Misens 社長、社友，和分區友社及社區民眾熱情參與下，講座及子宮頸防癌抹片、婦科超音波、乳房攝影、乳房超音波、成人健康

檢查、三高篩檢、糞便潛血檢查非侵入性 AI 技術快速偵測（中風預防檢測），共計超過 300 人次參加活動。活動圓滿成功，再次為民眾健康做好把關。

3523 地區台北市碩華社

和忠義齊步走，做孩子的家人

今年度是本社做忠義基金會服務案的第三年。忠義育幼院提供失依兒少生活、醫療照護、心理創傷輔導、就學及就業輔導等安置教養服務，並協助孩子們培養健全的情感依附關係與良善社會能力，幫助失依孩子滋長正面力量！

這是忠義基金會第三年舉辦築愛齊步走·親子健走暨愛心園遊會的活動，本社愛心不落人後，相約 3523 地區第十一分區的友社一同贊助園遊會攤會，並於 12 月 18 日活動當天擔任志工協助義賣品的義賣。另外本社於今年度也向 3523 地區申請地區獎助金，計畫幫助忠義基金的緊急短期庇護家園（以下稱緊短





家園)。

忠義基金會幫助 0-18 歲的弱勢兒童設立分齡分層的家園式照顧。2023 年預計搬遷 0-6 歲的緊短家園，提供孩子更加完善保密且安心的保護處所。因此本社提供協助幫助緊短家園的更新添購設施，讓緊短家園成為孩子的學習小城堡。2 月 23 日例會上，邀請忠義基金會副執行長來和社員們分享緊短家園的更新、採購狀況，並舉辦捐贈儀式，感謝忠義基金會對失依兒少的付出。

3523 地區台北市華麗社

第 1349 次例會 公益活動及職業參訪

3 月 1 日是一個春暖花開的日子，在這樣的日子裡，本社散播熱情、散播愛；社友除了親自出席這一場公益活動之外，還踴躍邀請尊眷及來賓。

非常感謝育成基金會的賴光蘭執行長親自為我們做簡報，讓社友瞭解——有一群特殊需求的身心障礙者，他們可能是唐氏症、自閉症、智障者、腦性麻痺或伴有智能障礙之多重障礙者，IQ 在 70 以下，他們想工作，但無法與一般人相比得以找到一般性工作。

育成社會福利基金會是全國第一家設立庇護工場的基金會，提供這些想工作但產能不足的身心障礙者工作機會，透過就業服務員、技術輔導員的專業及人際溝通訓練，用職務再設計強化他們工作的技巧，以天生我才必有用的精神，使他們與一般人一樣享有工作，並有社會參與及成就感。



採買了好多東西，大家的愛，涓滴成河幫助身心障礙者。

當天謝謝 Ann 及尊眷幫忙布置會場，謝謝 Annie 主持當天的活動，謝謝所有出席的社友來賓給予這些小天使肯定，謝謝所有社友一起捐款給育成社會福利基金會。

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。投稿日期超出活動時間 1 個月者，恕不刊登。
 - 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、違反善良風俗，或涉及宗教、政治等內容者，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

RI 社長文告：珍妮佛·瓊斯提倡「採取行動——有同理心——的人」，指出關懷及慰藉是社員滿意度及留住的最大驅動力。

CART（用零錢支持阿茲海默症研究信託基金），該基金會向扶輪成員募款，支持阿茲海默症研究的獎助金。

扶輪領導學院完成台東及柬埔寨金邊的講習會，這課程經由講師解說「如何成為充滿超我服務能量的扶輪領導人」，扶輪領導學院拓展東部及海外課程，傳播知識無遠弗屆。

國際扶輪頒發了首位國際扶輪「希薇雅·惠特洛克領導獎」(Sylvia Whitlock Leadership Award) 給 PDG May 呂錦美女士；PP Wen Yue 在訪問 PDG May 描繪出一位為世界各地的婦女、女孩和其他弱勢者誠懇付出了 30 多年的傑出女性。

PP Morgen 談及「如何確保 2050 年前全球達成碳中和？」PP Morgen 指出未來會走向全球兼顧環保、發展經濟的第 6 波產業革命——創造幸福、提升文化的可持續發達產業。

「COVID，醫生沒空告訴你的事」是由兼具中西醫師 PP E.N.T 所撰，她以客觀角度提供面對 COVID-19 所應具有正確知識與態度。

PP Juice 經體驗不同遊輪旅行所撰述「郵輪旅遊經驗談」提供作為選擇旅行方式是有價值的知識。

台中馬拉松社 Angel 夢想起飛——「跑旅」六星跑者——挑戰世界六大馬拉松、南橫超馬，希望本刊發行前 Angel 能完美挑戰世界 6 大馬拉松。

國際扶輪國際年會即將在 5 月下旬於墨爾本舉行，歡迎社友報名參與這難得的盛會。

Teacher 由衷感謝關心台灣扶輪月刊的好朋友們，感謝並請持續支持。

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著作人同意使用，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 地區總監徐銀柏 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)

法律顧問：王叔榮 (3461 地區台中南門社)

簽證會計師：楊德宏 (3482 地區台北客家社)

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



LOB SANG

羅布森樓梯升降椅

humanity tech stairlift



服務客戶

破萬

臺灣製造

MIT



這椅子提早傳 不只是為著伊 也是為 未來的自己

真情推薦



視障陪跑員
羅布森董事長 汪世旭
CP Lobsang



LINE線上諮詢



F B 粉絲團



台灣精品
TAIWAN EXCELLENCE
2022



國家品牌玉山獎



羅布森樓梯升降椅 ☎ 04-2372-6611

🏠 台中市西區五權西路一段257號13樓之2

扶輪社友專案優惠 <上上 - 易易 - 爬爬>

免費到府服務專線：0800-331188