

臺灣扶輪

Rotary

TAIWAN

<http://taiwan-rotary.org>

5

May
2024

中華民國113年

氣候療法

暖化的世界為心理帶來傷害，集體的行動有助於紓解環保焦慮

神秘樹林

沈浸在林木的神奇美好之中，一位心存懷疑的作家承認森林浴的療效

指路明燈

參加扶輪青少年領袖獎研習營一週塑造了一名青少年的人生以及她的社會良知

3523 地區愛分享·分享愛，送愛柬埔寨，我們出發了

Rotary 

2023-24 年度 國際扶輪最高職員

社長

麥金納利 R. Gordon R. McNally
蘇格蘭 South Queensferry 扶輪社

社長當選人

歐琦珂 Stephanie A. Urchick
美國賓夕法尼亞州 McMurray 扶輪社

副社長

梅瑞威瑟 - 阿濟茲
Patricia Merryweather-Arges
美國伊利諾州 Naperville 扶輪社

財務

凱斯勒 Drew Kessler
美國紐約州 North Rockland
(Haverstraw) 扶輪社

理事

瓦思康塞洛斯 Antônio Henrique
Barbosa de Vasconcelos
巴西 Fortaleza-Alagadiço 扶輪社

切基尼 Alberto Cecchini
義大利 Roma Nord-Est 扶輪社

周錦木 Ghim Bok Chew
新加坡 Bugis Junction 扶輪社

齊桑加 Patrick D. Chisanga
尚比亞 Nkwazi 扶輪社

康威 - 加齊 Eve Conway-Ghazi
英國 Redbridge 扶輪社

希梅爾斯帕赫 Daniel C. Himelspach
美國科羅拉多州 Denver Mile High 扶輪社

赫斯特 Jeremy S. Hurst
開曼群島 Grand Cayman 扶輪社

卡斯騰 Hans-Hermann Kasten
德國 Aachen-Frankenburg 扶輪社

基德瓦伊 Muhammad Faiz Kidwai
巴基斯坦 Karachi Karsaz 扶輪社

米耶斯考格 Lena J. Mjerskaug
挪威 Enebakk 扶輪社

喬杜瑞 Anirudha Roy Chowdhury
印度 Calcutta Mega City 扶輪社

佐藤芳郎 Yoshio Sato
日本岡山南扶輪社

史塔布斯 Beth Stubbs
美國田納西州 Maryville 扶輪社

蘇布拉馬尼亞 T.N. "Raju" Subramanian
印度 Deonar 扶輪社

尹永浩 Yeong Ho Yun
韓國 Masan South 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志情誼，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、所做的事應事先捫心自問：

- 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

母親與兒童健康月	2023 年 7 月
社員暨拓展新社月	2023 年 8 月
基礎教育與識字月	2023 年 9 月
社區經濟發展月	2023 年 10 月
扶輪基金月	2023 年 11 月
疾病預防與治療月	2023 年 12 月
職業服務月	2024 年 1 月
和平締造與衝突預防月	2024 年 2 月
水資源與用水衛生月	2024 年 3 月
環境保護月	2024 年 4 月
青少年服務月	2024 年 5 月
扶輪聯誼月	2024 年 6 月

註：以上特別月係根據國際扶輪網站最新的行事曆 (Calendar)

2023-24 年度 扶輪基金保管委員會

主委

拉辛 Barry Rassin
巴哈馬 East Nassau 扶輪社

主委當選人

梅隆尼 Mark Daniel Maloney
美國阿拉巴馬州 Decatur 扶輪社

副主委

潘迪亞 Bharat S. Pandya
印度 Borivli 扶輪社

保管委員

赫爾曼 Martha Peak Helman
美國緬因州 Boothbay Harbor 扶輪社

玄天旭 Chun-Wook Hyun
韓國 Seoul-Hansoo 扶輪社

瓊斯 Jennifer E. Jones
加拿大安大略省 Windsor-Roseland 扶輪社

柯納克 Holger Knaack
德國 Herzogtum Lauenburg-Mölln 扶輪社

朗斯福 Larry A. Lunsford
美國密蘇里州 Kansas City-Plaza 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

帕德 Greg E. Podd
美國科羅拉多州 Evergreen 扶輪社

德爾加多 Carlos Sandoval Delgado
墨西哥 San Nicolás de los Garza 扶輪社

肖爾 Dennis J. Shore
澳大利亞 Hawthorn 扶輪社

秘書長

姜修果 John Hewko
烏克蘭 Kyiv 扶輪社

目錄 CONTENTS

國際扶輪區域扶輪雜誌

2024 年 5 月 | 青少年服務月



為世界創造希望

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--
Service at the center*
- 7 2024 國際年會——在新加坡分享希望
2024 Convention--Share hope in Singapore
- 8 氣候療法
暖化的世界為心理帶來傷害，集體的行動
有助於紓解環保焦慮
*Climate therapy
As a warming world takes a mental toll,
collective action can help ease eco-anxiety*
- 14 神秘樹林
沉浸在林木的神奇美好之中，一位心存
懷疑的作家承認森林浴的療效
*Arbor daze
Awash in woodland wonder, a skeptical writer
acknowledges the therapeutic benefits of
forest bathing*
- 24 世界各地採取行動的人
People of Action around the globe
- 26 扶輪的行動計畫
Rotary Action Plan
- 27 扶輪獎／社卓越獎目標及說明
*Rotary Citation / Club Excellence Award
goals and instructions*
- 29 讓我們碰面喝瑪黛
Let's meet up for mate
- 30 女性賦權鬥士榮獲希薇雅·惠特洛克領導獎
*Women's empowerment champion wins
Sylvia Whitlock award*
- 31 指路明燈
參加扶輪青少年領袖獎研習營一週塑造了
一名青少年的人生以及她的社會良知
*Guiding light
A week at a RYLA camp shaped one teen's life
— and her social conscience*
- 2024 年國際講習會演講詞**
- 33 我們最寶貴的資源——
國際扶輪秘書長暨執行長姜修果
*2024 IA Speech: Our Most Valuable Resource
by John Hewko, Rotary International General
Secretary and Chief Executive Officer*
- 36 讓扶輪變得令人難以抗拒／黃文玥譯
Making Rotary simply irresistible

二、地區活動報導

DISTRICT REPORTS

- 39 國際扶輪台灣 6 地區簽署合作備忘錄動員
2,400 名社友志工支援「2025 雙北世界壯年
運動會」／本刊編輯部
*6 Rotary districts in Taiwan sign a memorandum
to mobilize 2,400 volunteers for the World Masters
Games 2025 Taipei & New Taipei City*
- 40 國際扶輪台灣前總監協會
日本東京靜岡五日遊（三之二）
*The Council of Past Governors in Taiwan hosts
an unforgettable 5-day trip to Shizuoka, Japan
in March 2024 (Pt 2)*
- 44 3461 地區第七屆年會紀要／郭威廷
2024 District Conference of D3461
- 48 菲律賓友好 3800 地區接待報告／陳敬達
*A report of D3461's reception for a visiting group
from D3800, Philippines*

封面：荷稻共生（台南白河）
特約攝影 許益誠



為世界創造希望

- 50 拜訪菲律賓 3800 友好地區訪問團紀錄／
陳敬達
*A delegation from D3461, Taiwan visits D3800,
Philippines for a Rotary Friendship Exchange*
- 52 3462 地區第七屆年會
完美不設限 服務無邊際／林南菁
2024 District Conference of D3462
- 55 3462 地區 AED 自動體外心臟去顫器捐贈急
救先鋒 APP 與 CPRAED 教育訓練／蘇亮妃
*D3462 saves lives thru donation of AED
equipment, APP and CPRAED training*
- 57 3482 地區 2023-24 年度第七屆地區年會／
陸彤
2024 District Conference of D3482
- 61 3502 地區團隊訓練研討會登場
地區神奇團隊蓄勢待發／陳映榕
2024 DTTS of D3502
- 64 3510 地區環保、簡樸、知性與感性的
第 26 屆地區年會／徐永春
2024 District Conference of D3510
- 67 RFE 友誼交換 兩人成行／陳定勝
*A Rotary couple from Germany enjoy their visit
to D3522 through RFE*
- 70 3523 地區愛分享·分享愛，送愛柬埔寨，
我們出發了／楊奕蘭
*168 Rotary Doctors and volunteers from D3523
freely provide 1,000 wheelchairs,
10,000 schoolbags and medical equipment
and service to the need in Cambodia*
- 73 第 81 期學員訓練會心得報告／高炎順
*Reflections on the 81st student course of
RLI Taiwan Division*
- 94 各社活動輯要
Clubs in action
- 77 記憶中的月臺票／李博信
Train station platform tickets in my memory
- 79 扶輪改變中的成長——百年殿堂持續成長
就是靠不斷的改變／鄭桓圭
Rotary grows with changes
- 86 扶輪武功祕笈——扶輪的原點／黃維敏
Tips from Rotary leaders--Rotary origin
- 87 主編精選——翻譯漫談／廖柏森
Editor-in-Chief's selection--about translation
- 89 問渠哪得清如許——天天重開機／謝文田
*How can make one so clear and cool?
the answer is to reset oneself daily by
always learning something new*
- 89 說文解字正音（廿二）／陳怡德
About some Chinese characters (part22)
- 90 80 歲之牆壁／賴東明
*How to cross the walls in your life when getting
80-year-old*
- 91 想像力與靈性創造力／林允進
Imagination and spiritual creativity
- 92 寰宇之趣／戴文鑫
*Interesting encounters in traveling around the world--
meet a crazy biker and a Rotary wheel
at Uspallata, Argentina*
- 93 以史為鏡 聊外國人在台灣——
清法戰爭紀念園區／陳定勝
*Lessons from history of foreigners in Taiwan--
Cimetière militaire français de Keelung*
- 111 編輯後記
Editor's note

三、扶輪作品

SPECIAL ARTICLES

- 75 畫說扶輪／朱魯青
*Comics on Rotary:
Annual charter anniversary ceremony*
- 76 你是哪種人？／蘇一仲
Are you an entrepreneur socially responsible?
- 7 全世界扶輪社、社員人數及扶輪夥伴之現況
Rotary numbers
- 37 台灣 12 地區扶輪社數及社員人數
Rotary club & member figures by district in Taiwan



持恆改變的第一道微光

我 很感激這一期的《國際扶輪英文月刊》以心理健康為焦點——過去這一年世界各地展現熱情，更大力支持彼此及我們服務對象的心理健康，也讓我欣喜若狂。

2023年1月，當我初次談到扶輪有必要更投入這項危機時，我注意到全球的心理健康體系不能說是不良，因為它根本不存在。可是我也許下一個非常宏大的願望，就是扶輪可以協助建立這個體系。

這個願景的第一道微光已經由各位所推動的數十項心理健康計畫所點亮。可是同樣重要的是各位許多人對扶輪社友提出邀請，請他們分享他們的故事。

年輕扶輪社員及扶青社員展現的領導能力令我佩服，《國際扶輪英文月刊》本期也刊登他們一部分勇敢、啟發人心的故事。前扶青社員佛瑞迪·阿爾曼桑 (Freddie Almazan) 的個人故事尤其令人動容，各位可以在《國際扶輪英文月刊》看到——也可以在本月分新加坡國際扶輪年會親耳聽到。

你可以在《國際扶輪英文月刊》這一期看到一個很棒的計畫範例，具有可以產生持恆改變的永續影響力：科羅拉多州的扶輪社在科羅拉多兒童醫院設立一項兒童心理健康獎學金。

在年會中，各位也可以聽取2024年「採取行動的人」得獎人的談話，他們及他們的社因透過

心理健康提案創造影響而獲得表揚。賓迪·拉賈賽葛蘭 (Bindi Rajasegaran) 將談論馬來西亞一項扶輪主導的計畫，協助兒童培養處理心理健康問題的技巧，並在該國各地建立支持的量能。

此外，扶輪心理健康計畫行動團體的幹部麗塔·阿葛沃 (Rita Aggarwal) 成功將「盒子裡的健康」(Wellness in a Box) 架構——一個針對青少年的心理健康教育模式——在她的家鄉印度納格普 (Nagpur) 成功推廣。這個計畫的介紹請參見《國際扶輪英文月刊》「支持我」(Stand by me) 的專題報導。這個可擴大規模並獲得臨床證實的架構可因地制宜做調整後在各地運作——如果貴社想要支持或推動，都請與該行動團體聯繫。

當我們展望未來，扶輪心理健康計畫行動團體將扮演關鍵的領導角色，來推動已證明有效、成果可測量的計畫。藉此，它將可讓各社有能力將重點放在那些創造可擴大、永續的影響之提案。

在各位讀完本期雜誌後，我邀請各位到 My Rotary 的學習中心，看看「增加你的影響力」(Increase Your Impact) 系列，其中包括一支解釋影響力的很精彩的短片。當我們把重點放在影響力，我們便是在落實扶輪的願景聲明，在世界各地、在社區、在我們自身，創造持恆的改變。

葛登·麥金納利 R. GORDON R. MCINALLY
國際扶輪社長



The first glimmers of a lasting change

I am deeply gratified by *Rotary* magazine's focus on mental health in this edition — and I'm ecstatic about the enthusiasm shown across the world in the past year to better support the mental health needs of each other and the people we serve.

In January 2023 when I first spoke about the need for Rotary to become more engaged on this crisis, I noted that the global mental health system couldn't be described as broken only because it didn't exist. But I also offered a highly aspirational wish that Rotary could help build that system.

The first glimmers of this vision have been brought to light by you in dozens of mental health projects. But just as important is the invitation many of you have given to fellow Rotary members to share their stories.

I am impressed by the leadership young Rotarians and Rotaractors have shown, and some of their brave, inspiring stories are highlighted in these pages. Former Rotaractor Freddie Almazan has an especially powerful personal narrative that you can learn about here — and hear firsthand at this month's Rotary International Convention in Singapore.

You can read in this issue about a great example of a project with the kind of sustainable impact that creates lasting change: Rotary clubs in Colorado endowing a pediatric mental health fellowship at Children's Hospital Colorado.

At the convention, you can also hear from 2024 People of Action honorees lauded for the impact they and their clubs have made through mental health

initiatives. Bindi Rajasegaran will talk about a Rotary-led project in Malaysia helping children develop skills to cope with mental health challenges and building capacity for support throughout the country.

In addition, Rita Aggarwal, an officer of the Rotary Action Group on Mental Health Initiatives, will be recognized for her success in applying the Wellness in a Box framework, a mental health literacy approach for adolescents, in her hometown of Nagpur, India. Read about the project in the "Stand by me" feature. This highly scalable and clinically backed framework can be adapted for use just about anywhere — reach out to the action group if your club would like to support or implement it.

As we look ahead, the Rotary Action Group on Mental Health Initiatives will play a critical leadership role in promoting proven, measurable projects. In doing so, it will empower clubs to focus on initiatives that drive scalable, sustainable impact.

After you've read through the magazine, I invite you to go to the Learning Center on My Rotary and check out the Increase Your Impact series, which includes a wonderful short video explaining impact. When we focus on impact, we bring Rotary's vision statement to life, creating lasting change across the globe, in our communities, and in ourselves.

R. GORDON R. MCINALLY
President, *Rotary International*



扶輪基金保管委員會主委文告

以服務為核心

扶輪有十分神奇的地方。即使在成為社員這麼多年後，我依然感到驚奇。

集結不同背景及職業的成功領導人，讓他們團結在一套核心價值之下，以服務為核心。加入人脈及友誼，然後看著魔法開始發生。

讓這樣的魔法發生的就是各位——扶輪社員及扶青社員。你們是事業及社區領袖，也是將熱情、技能，及興趣融入我們所做的每件事的企業家。擺脫框架思考並應用所知來服務他人的也是各位。

我也在扶輪基金會獎助金看到同樣的魔法，這些獎助金計畫便是由各位捐助及主導的。

魔法存在加拿大及烏干達的扶輪社之夥伴關係，他們支持經濟及社區發展，同時也支持職業訓練。這筆全球獎助金資助的計畫訓練烏干達年輕人學習焊接及相關技能，來為一個殘障兒童收容所製作輪椅。技師在加拿大接受訓練，帶著寶貴的技能回國，自行創業，協助滿足該社區對輪椅的需求。

另一個反映扶輪創業精神、由全球獎助金支持的計畫是在瓜地馬拉。為瞭解決鄉村學校的網路連接能力不足的問題，瓜地馬拉一個地主社與愛爾蘭社員合作發起一項計畫，提供內

插圖：Viktor Miller Gausa

有書籍及影片的即插即用伺服器，給鄉間的索洛拉 (Sololá) 的 6 所學校及 3 個社區中心。這筆獎助金也提供筆記型電腦及不斷電系統，並提供教師訓練，運用科技來推動識字及教育，造福約 1,800 人。

別忘記：基金會的全球獎助金也支持獎學金。其中一個由義大利及德國扶輪社贊助的獎學金著重運用人工智慧來預防及治療疾病。義大利學者薩爾瓦托·加拉提 (Salvatore Galati) 在德國波昂的一所大學進行研究，利用人工智慧演算法來分析大型資料庫，以增進新藥的發展。這種電腦輔助的方法可以在開發救命新藥的過程中降低成本及研究時間。

看到我們不斷創新並將新方法及科技融入基金會獎助金，真的很神奇。

我期待幾個星期後，在新加坡 2024 年國際扶輪年會見到各位，我們可以一起學習服務及創新的新機會。那也是個大好時機可以一起讚頌扶輪的神奇及我們「為世界創造希望」的許多方式。

巴利·拉辛 BARRY RASSIN
扶輪基金保管委員會主委



TRUSTEE CHAIR'S MESSAGE

Service at the center

There is something magical about Rotary. Even after all these years of being a member, I continue to be amazed by it.

Take successful leaders from various backgrounds and professions and bring them together under a set of core values with service at the center. Add networks and friendship and then watch the magic start happening.

It's you — Rotarians and Rotaractors — who make that magic happen. You are the business and community leaders and the entrepreneurs who bring your passions, skills, and interests to everything we do. It's you who think outside of the box and apply what you know to serve others.

I see the same magic in Rotary Foundation grants that are funded by you and led by you.

It's present in the partnership between Rotary clubs in Canada and Uganda that supports economic and community development vocational training at the same time. This global grant-funded initiative trains Ugandan youths in welding and related skills to make wheelchairs for a children's home serving people with disabilities. Technicians receive training in Canada and return home with valuable skills to start enterprises, helping meet the need for wheelchairs in the community.

Another global grant-supported project that reflects Rotary's entrepreneurial spirit is in Guatemala. To address the challenges of limited internet access for rural schools, a host club in Guatemala partnered with

Irish members to initiate a project that is equipping six schools and three community centers in the rural Sololá area with plug-and-play servers containing educational materials like books and videos. The grant also furnishes laptops and uninterruptible power supplies and trains teachers, benefiting about 1,800 individuals as it leverages technology for literacy and education.

Don't forget: Foundation global grants also support scholarships. One such scholarship, sponsored by Italian and German clubs, focuses on artificial intelligence in disease prevention and treatment. Italian scholar Salvatore Galati conducted research at a university in Bonn, Germany, using AI algorithms to analyze vast datasets for innovative drug development. Such computer-aided approaches can reduce costs and research time in the development of lifesaving drugs.

It's fantastic to see us innovating and incorporating new approaches and technology into our Foundation grants.

I look forward to meeting many of you at the 2024 Rotary International Convention in Singapore in a few short weeks, where we will learn about new opportunities to serve and innovate. It will be a chance to celebrate that Rotary magic and the many ways we *Create Hope in the World*.

BARRY RASSIN

Foundation trustee chair

Illustration by Viktor Miller Gausa

2024 國際年會

在新加坡分享希望



PHOTOGRAPH: MONIKA LOZINSKA

世界衛生組織的艾丹·歐雷利

演講者名單充滿啟發。分組討論的立意在於提供工具給貴社。友誼之家的攤位已準備就緒來促成連結。2024 年國際扶輪年會將以令人驚嘆的新加坡為舞台，盛大登場。這個國家的美麗及文化豐富了這個國際商業樞紐的底蘊。

傾聽世界衛生組織根除小兒麻痺部主任艾丹·歐雷利 (Aidan O'Leary) 的演說，討論扶輪這個成為扶輪遺澤的工作。像歐雷利這樣的大咖講者乃是加拿大卑詩省拉德納 (Ladner) 扶輪社社員克里斯·歐佛 (Chris Offer) 年復一年參加年會的原因之一。他說：「舞台上有許多響叮噠的人物。」

其他講者包括扶輪和平獎學金學生雅麗珊卓拉·羅斯 (Alexandra Rose)，她幫助社區透過文化習俗來復原，以及創立世界廁所組織 (World Toilet Organization) 來打破衛生設施禁忌的沈銳華。

歐佛與他同是拉德納扶輪社社員的太太潘妮 (Penny) 喜歡為年會增添渡假行程，他喜歡令人振奮的氣氛以及結交「暴多的新朋友」。

你會在新加坡的 GastroBeats 找到朋友及感到興奮，這個美食及音樂慶典將在 5 月 25 日星期六辦理扶輪專屬活動。請到年會網站查看其代表性活動。

在友誼之家與人打成一片，從數十場分組討論做挑選，主題包括如何讓社員人數成長及加深你計畫的影響力。

在 5 月 25-29 日，你會和世界分享希望，你會開心暢懷。你有注意到行程表上有風笛搖滾樂團嗎？別錯過「紅辣椒風笛手」(Red Hot Chilli Pipers)。

詳情及註冊請至 convention.rotary.org。

國際扶輪 一瞥

至 2024 年
4 月 15 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：
1,181,107
扶輪社數：
36,929

扶青社
社員人數：
162,312
社數：
10,684

扶少團
團員人數：
359,375
團數：
15,621

扶輪社區服務團
贊助夥伴人數：
213,900*
團數：
13,401

氣候療法

暖化的世界為心理帶來傷害，
集體的行動有助於紓解環保焦慮

撰文：Elizabeth Hewitt

瑪麗諾·烏巴朵 (Marinel Ubaldo) 聽到大雨或狂風的聲音時，都會陷入呆滯。

在北卡羅來納州杜克大學攻讀環境管理碩士的烏巴朵說：「我的大腦就是無法運作。它引發我的創傷，所有過去的記憶就會如浪潮席捲而來。」

10年前，烏巴朵讀高中最後一年時，她家在菲律賓的村莊遭受超級颱風海燕襲擊。這個瀕臨太平洋的社區之前就經歷過數個颱風。在烏巴朵的整個童年，為她家面海的房子做好防颱準備乃是再日常不過的事。當海燕颱風接近時，烏巴朵預期會是同樣的防颱模式。可是這個颱風的每小時風速高達 195 英里，相當於 5 級颶風——比該社區過去習慣面對的颱風都更猛烈。

從她之前讀托兒所的建築內部的一處撤離收容中心，她看著這個颱風重創她的家鄉。她回憶說，體育館的屋頂像紙片一樣在風中飛。一波大浪把嬰兒從母親懷裡沖走。她家的房子遭摧毀。在之後的日子，

就在外援到達之前，她與社區其他居民只是努力求生存。

對烏巴朵來說，這場颱風不只是留給她創傷性的記憶而已。它也加深她對氣候變遷影響的焦慮，她說她許多同儕也都有同感。烏巴朵說：「你不知道自己是否還有未來，真的令人難以承受。你不知道你家人下個月是否還能健在…我們的未來因為氣候變遷而變化莫測。」

隨著地球的氣候改變，世界各地區正面臨更強烈的暴風、野火、水患、熱浪等現象。較不顯著的是氣候危機的多層次影響對心理健康產生的衝擊。在許多調查中，人們表示氣候變遷對他們構成壓力、擔憂或恐懼。許多人——就像烏巴朵——已經在處理它的衝擊所造成的焦慮感及創傷。

數十年來對氣候變遷影響的研究經常都著重在對環境的影響。可是在 2022 年，聯合國氣候變遷科學部門發表一份評估報告突顯出環境改變對心理健康及幸福感的影響，乃是首見。去

年 11 月在阿拉伯聯合大公國杜拜舉行的聯合國第 28 屆氣候變遷會議，國際扶輪社長麥金納利討論氣候相關災難對心理健康的影響。麥金納利在這場峰會前說：「今年破記錄的全球氣溫突顯出有立即必要來針對氣候變遷採取行動。這些氣溫也顯示氣候對全球心理健康所造成的重度傷害。」

這些影響伴隨著巨大的代價。研究人員估計，2030 年氣候變遷相關的心理影響將造成 230 億美元的社會損失，在 2050 年這個數字更會激增為 2,450 億美元。倫敦皇家學院全球健康創新學院的氣候憂慮中心主任艾瑪·勞倫斯 (Emma Lawrence) 說：「基本上，我們必須確保能釐清氣候改變對心理健康之損害的因果，也能釐清氣候行動對心理健康的益處，並採取因應行動。」

勞倫斯表示說，氣候變遷會影響心理健康的許多層面。她目前協助主持一項全球性的研究計畫「連結氣候心理」，有約 80 個國家超過 500 人參與。天災會直接影響



「你不知道自己是否還有未來，真的令人難以承受…
我們的未來因為氣候變遷而變化莫測。」

對瑪麗諾·烏巴朵來說，2013 年那個襲擊她菲律賓家鄉的颱風不只是讓她留下創傷記憶，它也加深她對於氣候變遷影響的焦慮。

人們的心理健康，海平面上升、氣候模式改變、海岸侵蝕，及土壤鹽化等長期改變也會。羅倫斯解釋說，這些改變可能造成失去生計、遷離原有社區、食物及飲水來源不穩定，及親友喪生。她說：「不難理解那可能成為創傷及持續的壓力，可能造成——說來悲哀——更多焦慮、沮喪、創傷後壓力症候群、物質濫用，甚至自殺身亡的案例。」

目前研究找到這些氣候相關改變——尤其是與極端炎熱——與人們心理健康的關連性。有項研究發現月均溫每上升攝氏一度，自殺率在美國會增加 0.7%，在墨西哥都市會增加 2.1%。研究人員估

計到了 2050 年，溫度上升會造成上述兩個國家增加 9 千到 4 萬個自殺案例。高溫也增加已經有心理問題者的風險。在加拿大卑詩省 2021 年的熱浪期間，有 8% 的死者生前曾被診斷出有思覺失調症，而該省總人口患有這項疾病的比例只有 1%。

氣候變遷對生理也有影響，繼而可能也會對心理狀況產生影響。心臟科醫師包伯·杜威 (Bob Dewey) 看到在溫暖、花粉數目較高的月分，有更多有慢性肺病的患者來到他位於新罕布夏州的診所。擔任新罕布夏州醫療人員氣候行動協會 (NH Healthcare Workers for Climate Action) 副會長的

杜威說，過去幾十年來，氣候變遷延長了花粉過敏季。這些潛藏的健康問題與心理健康有關連。他說：「你有呼吸的問題時很容易會恐慌。知道你有這方面的問題是會令人驚慌失措的。」

一般來說，環境改變對於較易受傷害者無異是雪上加霜。勞倫斯說：「氣候變遷本質上就是風險倍增因子。」

同時，對氣候感受到的壓力及焦慮——經常被稱為生態焦慮或氣候苦惱——正對某些人造成傷害。在一項調查 10 個國家 1 萬名年輕人的研究中，45% 的受訪者說對於氣候變遷的感覺「對他們的日常生活及運作造成負面



以希望來領導。

(恐懼、罪惡及羞恥沒有用。)

上：在舊金山舉行的 2023 年灣區青年氣候高峰會完全是由積極參與氣候工作的高中生負責籌辦。來自 93 所學校、超過 230 位學生及教育工作者集會探討建立韌性及如何「以希望來領導」等主題。下：2023 年 9 月，芬恩·朵斯（左側戴帽者）與其他人一起參加紐約的「終結化石燃料遊行」。



PHOTOGRAPHS: (CLIMATE SUMMIT) NICOLE RAVICCHIO, (PROTEST) COURTESY OF FINN DOES

影響」。根據 Google 以「氣候焦慮」相關的英文搜尋在 2023 年的前 10 個月與 6 年前同期相比增加了 27 倍。

勞倫斯表示，對環境及氣候感受到的苦惱本身並不一定構成心理問題。「可是它可能是個持續的壓力源，未獲得支持時，可能會讓人们的心理健康惡化、妨礙睡眠、干擾日常生活。」

芬恩·朵斯 (Finn Does) 以前會因氣候危機的負面新聞感到癱軟無力。這位住在舊金山灣區的 18 歲少年說他以前經常讀到有關環境災害及令人憂心之研究的新聞標題或是看到相關的社群媒體貼文。他說：「有這麼這麼多氣候變遷及氣候危機的新聞讓我感覺像是困在漩渦中無法掙脫。」

對朵斯來說，關於氣候變遷的焦慮造成沮喪、罪惡、悲痛、無望，及恐懼的感覺。然後有一天，野火在加州肆虐，灣區的天空變成橘色。他回憶說，這個景象宛如「世界末日」。他稱那天是一道警鐘，敲醒他去採取行動。朵斯說：「我當時心裡想：『哇，我的人生還好長。』如果我現在這麼年輕就發生這些事，那 10 年、20 年、30 年、40 年後

我會變得怎樣？」

現在是高中生的朵斯，乃是環境正義倡議網絡「灣區青年氣候高峰會」(Bay Area Youth Climate Summit) 的副主席。他也參與一項氣候變遷對加州各地年輕人情緒之影響的研究。透過這項研究以及與其他年輕人的對話，他的印象是沒有參與氣候工作的人似乎覺得比較孤立及悲觀。同時，參與氣候行動的人似乎有歸屬感及連結。朵斯說：「他們對氣候有極度敏銳的意識，這帶給他們許多恐懼及焦慮。同時，比起不參與氣候工作的人，他們的樂觀及希望又超出許多。」

同樣地，耶魯大學公共衛生學院在 2022 年發表的一篇研究顯示，參與氣候相關的集體行動可能有助於舒緩氣候焦慮。「氣候精神醫學聯盟」(Climate Psychiatry Alliance) 及「新罕布夏州醫療人員氣候行動協會」的成員，退休精神科醫師羅伯特·費德 (Robert Feder) 表示，對心理健康專業人士來說，治療氣候焦慮包括幫助人們增強對壓力的因應方式。他說，除了一般增強韌性的方式之外——例如吃得好、運動、正念技巧——建立社交連結也很重要。參與氣候工作可以幫助人們找到社會

支持，並處理氣候變遷相關的壓力。費德說：「不是只坐在那裡擔心，感到苦惱，而是對其採取行動，確實是處理它所造成的焦慮最有效的方式。」

專家說氣候行動有許多不同的形式。有些人可能喜歡上街頭示威，可是有些人可能會找比較符合他們的個別興趣的環保團體。

加拿大安大略省奧爾良 (Orléans) 扶輪社在 2023 年發起計畫與高中生合作在渥太華市郊種植 1,000 棵樹，據該社環境永續委員會主委菲爾·麥克尼里 (Phil McNeely) 表示，其中一項目標就是創造機會讓年輕人藉由參與環境行動來處理生態焦慮的感覺。在 2023 年 5 月一個下雨天，70 名青少年前往農地種樹。以這項計畫為基礎，該社現在與其他扶輪社合作來推動「渥太華扶輪青少年森林」計畫，這項復林計畫讓該區域學校的學生可以參與種植及照顧樹木。麥克尼里說：「我認為他們對於氣候變遷的挫折感會獲得一個出口。」

也有其他團體集會的目標便是談論有關氣候危機的情緒問題。舉例來說，朵斯主責的「氣候咖啡對談」。紐約市的心理學家，同時也是主導氣候變遷咖啡對談訓練的組織「北美洲氣候心理學聯盟」(Climate Psychology Alliance North America) 成員的溫蒂·葛林斯潘 (Wendy Greenspan) 說，這些促進性對話讓人得以

「不是只坐在那裡擔心，而是對其採取行動，確實是處理焦慮最有效的方式。」

討論他們對氣候變遷如何威脅世界的感覺。葛林斯潘說：「人們常常覺得孤立無援。這不是一個我們會在晚餐派對提到的話題。因此在我們日常的庸擾忙碌之外創造出一個空間，以及本身就算是一種社交來看，它便已經有所助益。」

對某些人來說，團體討論可能不算足夠的支持——葛林斯潘與其他心理學家也治療可以透過個別治療獲益的人。她說，可是對許多人來說，團體的環境乃是抒發負面情緒的管道。透過這個過程，人們開始覺得更有正當性，也比較不孤單。葛林斯潘說：「我把這個稱為情緒堆肥。新的感覺可以開始出現及成長，例如一種『或許我可以做些什麼』的興奮感，一種有深層意義、與他人建立連結的感覺，一種團結、勇氣的感覺。」

幫助人們——尤其是年輕人——處理氣候煩惱的方法在世界各地都蓬勃發展。舉例來說，奈及利亞一個名為「永續活力」(SustyVibes)的組織正建立網路及實體的機會來讓非洲人討論生態焦慮。美國的「我的老天爺網絡」(Good Grief Network)著重在建立韌性。英國的「韌性計畫」(Resilience Project)訓練有「韌性循環」的領導人，讓同儕支援彼此。而勞倫斯主持的「氣候憂慮中心」開辦一份指南期刊，協助年輕人控制生態焦慮，將負面感覺化為正向行動。

可是氣候行動並無法完全解決心理健康的負擔。在年輕的活躍人士中有一種心力交瘁的危機。勞倫斯表示，雖然年輕人越來越常與彼此談論這些氣候相關的情緒，較年長者也必須支持經歷生態焦慮的年輕人。她說：「我們看到非常有必要讓教師及父母增能，訓練醫療及心理健康專業人士，讓他們認可這些感到苦惱的體驗。」

同時，許多社區已經在處理氣候變遷的影響，包括對心理健康的影響。

在菲律賓，烏巴朵看到它對她同儕的影響，許多人擔心自己及家人的安全，並且因環境改變質疑自己是否要生兒育女。菲律賓人是最易受氣候變遷傷害的國家之一。在針對10個國家年輕人的問卷調查中，菲律賓人表達的氣候焦慮程度最高。

烏巴朵說，降低心理健康相關的汙名，增加取得服務的管道對支持受氣候災害傷害的社區來說很重要。將心理健康融入救災行動可以協助人們討論他們的感覺，並走出傷痛。「我們必須確認在另一個超級颱風襲擊前，這些感覺有獲得處理或解決，因為如果我們知道我們在經歷的或是我們感覺的是合理的，便可增加我們的耐受能力。」

烏巴朵是菲律賓的註冊社工師，她志願協助經歷過風災

的人。可是她說政府有必要支持這樣的救災服務，也有必要增加管控氣候相關災害之心理健康影響的量能。烏巴朵說：「每當災後我在進行諮詢，從我與社區成員的對話當中，我知道這樣的需求很殷切。」

在世界各地，有許多計畫正在為容易受到氣候變遷傷害的區域增加心理健康治療服務。舉例來說，澳洲東南部的扶輪社員協助開辦「澳洲創傷復原網絡」(Trauma Recovery Network Australia)，來訓練鄉村的醫療保健人員，讓社區更有能力對抗災害可能帶來的心理健康傷害。主導建立該網絡的心理學家，同時也是吉斯伯恩(Gisborne)扶輪社社員潘·布朗(Pam Brown)說：「對於心理健康，你需要有人力，持續的人力。」

這項從2020年開辦的提案在野火災區辦理工作坊。通常容易遭受野火襲擊的區域也容易受其他氣候變遷所影響，像是海岸侵蝕或影響農耕的氣候改變。布朗解釋說，在鄉村區域，心理健康專業人士可能較少有機會接受治療創傷的訓練，社區成員不容易取得在地的支持。

在2019-20年的森林大火之後，這個澳洲網絡開始訓練社工、心理學家、諮商師，及其他心理衛生專家如何用所謂的「眼動減敏與歷程更新」技巧來治療。在此治療中，人們在重述創傷記憶的同時進行「雙向刺激」，類似把眼睛從



一邊轉動到另一邊或是間隔著輕輕拍手。這個方法獲得世界衛生組織、美國心理協會，及澳洲心理學會等組織認可為創傷的治療方法。研究發現這種治療可以減輕包括地震、颶風，及洪水等災害倖存者的創傷後壓力症候群及其他痛苦的症狀。

同時，澳洲森林大火對心理健康的後續影響依然存在。火災後 12 到 18 個月對災民所做的問卷調查發現高度痛苦，包括焦慮及沮喪。布朗說，參加澳洲創傷復原網絡的近 100 名心理健康專業人士當中，有超過 60% 完成加入眼動減敏與歷程更新實施者之全

國協會所規定的訓練，甚至有更多人在執業時運用這項治療。她說：「這讓治療師不會覺得太無助。」

支持心理健康面對氣候變遷的重點不僅是如何因應而已。羅倫斯說，也可將建立心理韌性融入氣候調適的工作。強化社交連結及為氣候災難做好心理準備也可抵禦心理壓力。羅倫斯說：「我們知道當災害來襲，與社會連結較弱的社區相比，社會連結較緊密的社區心理層面受影響的程度往往較輕微，也更能夠務實因應災害。」

當心理健康與氣候的關

當安大略省奧爾良扶輪社發起一項計畫與高中生合力種植 1,000 棵樹時，其中一項目標就是創造機會來處理生態焦慮感。

連性漸漸為人所知之際，其中一項挑戰便是全面瞭解其交互作用。資料很難收集，因為氣候與健康的關連性錯綜複雜。可是研究數量越來越多，支持心理對抗氣候變遷壓力源的方法也是。勞倫斯說：「各項挑戰交互作用的惡性循環確實存在，可是這也意味著當我們採取行動時可以產生有加乘效果的機會。我們可以努力朝一個更美好的未來邁進，一個對氣候更好也對我們心靈更好的未來。」

「我們知道當災害來襲，社會連結較緊密的社區心理層面受影響的程度往往較輕微。」

本文為《國際扶輪英文月刊》及網路雜誌《快樂的理由》(Reasons to be Cheerful) 的合作作品。

沉浸在林木的神奇美好之中，一位心存懷疑的作家
承認森林浴的療效

撰文：Jeff Ruby 攝影：Jeff Marini

神祕 樹林



日本京都嵐山的竹林守護一塊
寧靜的森林淨土。

在一個週六清晨，我們全部加起來有 16 人，在樹林裡漫無目的地走著，不時目瞪口呆，向外伸長雙臂尋找食物。可是我們並非活屍，事實上，整群人都高度警覺，我們的感官關注周圍森林的每一個細節：雲杉帶煙燻味的樹脂氣味；在金黃陽光中展露其細緻結構的蜘蛛網；遠方小溪的潺潺水流聲。當我們穿過內在層層疊疊的紛紛擾擾，清理出一條心靈小徑，心中就只剩下一個簡單的想法，一個比其他一切都感受及理解得更深切的想法：哇，好美。

當我的編輯問我是否有興趣為《國際扶輪英文月刊》撰寫有關「森林浴」的文章時，我以為我聽錯了。森林雨？三文魚？還是其他一些我太老而沒趕上的時髦用語？在我不知情的情況下，《國際扶輪英文月刊》的編輯重點大幅轉變了？

沒有，他向我保證。森林浴。我想像的是類似北極熊冬泳社團之類的，但是比較隱密，衣服穿得比較少。我也想像過我的撰稿費會增加。可是在我能夠答覆之前，談到洗澡這種個人衛生方面，我覺得自己的浴室很不錯。我表示敬謝不敏。接著我的編輯開示我一番，那不是洗澡，也不是健行——甚至不算運動——而是一種體驗，一群人在有人引導的情況下沉浸在大自然之中，進行冥想及利用五種感官的感覺練習。他說，就把它看成戶外正念練習。

森林浴——又稱為森林治療——起源於 1982 年的日本，當時該國政府倡導將親近森林當成降低工作壓力的方式。這種概念稱為 *shinrin-yoku*（沒錯，翻譯成中文就是「森林浴」，或者是說得更清楚些，「沐浴在森林氛圍之

中」。這種做法後來發展成由日本森林療癒學會所發起的運動，該會並在日本各地認證通過 65 個森林療癒地點。同時，森林浴就像池塘中的漣漪一樣散播開來，全球有數千名引導人主持靜修及主題活動。針對森林浴者的生態旅館也在各地出現，從雪梨附近的巴倫喬伊半島 (Barrenjoey Peninsula) 到賓州東部的波科諾山 (Pocono Mountains) 都有。在我位於芝加哥海德公園 (Hyde Park) 社區的住所附近，從莫頓林園 (Morton Arboretum) 到芝加哥公園局 (Chicago Park District) 等組織都提供某種森林療法行程。

有些人把森林浴融入日常作息之中。森林浴運動主導人物之一，作家李卿 (Qing Li) 寫道：「我工作的地點旁邊就有一座知名神社，那裡有許多樹木。從我的辦公室窗戶向外看，我可以看到美麗的風景，我幾乎每天午休時間都到神社散步。」

這段話出現在李卿 2018 年所寫的書《森林癒：樹木如何為你創造健康和快樂》(Forest Bathing: How Trees Can Help you Find Health and Happiness)。這本厚達 310 頁

的書已經成為森林浴者的聖經。在書中，在東京日本醫科大學附屬醫院擔任醫師、研究森林浴益處長達 20 年的李卿請求讀者放下手機，找到一個可以讓自己打開五官感受自然的地方。如果你附近沒有森林，任何小小的綠色空間也可以。他保證說：「它會改善你的心情，降低緊張及焦慮，幫助你保持專注力度過一天。」

這一切聽起來都不算新聞。我們生活在一個紛擾的時代，「自我照顧」的需求已是老生常談。自我照顧的概念演變成一個包山包海的詞語，涵蓋任何跟工作無關的休閒活動，從國標舞到寫札記到撫摸幼犬。不久前，這被稱為「屬於我的時間」，可是現在到處都有人——醫師、教師、酒保、理髮師——推薦自我照顧的做法。不難想像我的街頭籃球比賽的同伴會大力推薦森林浴，就像有人可能會推薦——比方說——漆彈一樣。

我對於自我照顧跟自我耽溺的界線一向很小心，因此在本能的批評湧出之前，我得先親自見見李醫師。在一支 Youtube 影片中，他看起來是位親切的中年大叔，穿著戶外服飾品牌北面 (North Face) 的





橘色外套，漫步走過樹林，不時停下來撫摸及嗅聞各種覆滿青苔的樹木。在此之間，他向觀眾提出警告說日文有一個詞語 *karoshi*（過勞死），大致上的意思就是「因為過度工作而死亡」。在他列舉森林浴的醫學益處——減少壓力荷爾蒙、降低血壓、強化免疫及心血管系統——之際，整支影片散發無害自助影片的氛圍。可是其訊息很清楚：除非你想要死在工作桌前不然就得好好照顧自己。

瞭解，我已經住在芝加哥 26 年，我在這裡養了 3 個孩子，體驗過其中附帶的所有甘苦。我的人生有近一半時間，大腦都一直被施工噪音、汽車喇叭聲、汽車音響聲、狗吠聲、小孩發出需求的聲音所轟炸。我自宅的辦公室聽到警笛聲的頻率高到我在開 Zoom 視訊會議時有人問我

是否一切安好時，我才注意到有警笛聲。我活在一個高度壓力及激動的狀態。當然，我並非特例：我們幾乎每個人都有風險會在間歇發出警示音的誘人科技、新聞標題及截止日期及沒完沒了的責任的每日轟炸之中迷失自我。李卿或許會說我們都是慢性「過勞死」的候選人。

有一句古老格言說殺死我們的不是壓力本身——而是我們對它的反應。即使是我對壓力最正面的反應方式——姑且試試冥想、聽 *podcast*（播客）、治療、遛狗——顯然也都不足夠。或許到莫頓林園隱身在樹林之中進行 3 小時的療癒散步會有幫助。我回電給我的編輯，報名參加。

位於芝加哥市中心西邊約 25 英里處的莫頓林園感覺像是另一個世界。自稱是「樹木鬥士」的這座市郊綠洲擁有

當芝加哥市郊莫頓林園的成人教育部門經理梅根·杜寧隨時留意讓人們可以與自然連結的機會。

16 英里長的步道，200 多種留鳥及候鳥，還有超過 10 萬種植物生活在林地、溼地、平原，及草原各種棲息地。很難想像在距離美國最難放鬆的都市之一這麼近的地點會比這裡更令人放鬆。

然而，我在最近一個週六早上抵達時，遲到且迷路，心情一團糟。當我沿著這座植物園迷宮似的道路蜿蜒前進，尋找謎樣的 P-29 號停車場時，我覺得不管怎麼樣的自然美景或正念都無法化解我的焦慮。等到我找到的時候，我

莫頓林園的貝絲·班特森說：「我只是個引導人。森林才是療癒力的來源。」



在 3 小時散步的尾端，該林園認證的森林癒引導人貝絲·班特森為森林浴者端上雲杉葉冷泡茶。

的心臟怦然狂跳，像個憤怒的鄰居一樣敲擊著我的肋骨。真是個「好」的開始。

莫頓林園永遠保持前瞻性思考的教育員工在 10 年前得知森林浴風潮興起，瞭解到這與他們的宗旨完全吻合。該林園的成人教育計畫經理梅根·杜寧 (Megan Dunning) 說：「這些經驗讓人們走進森林裡，有意識地運用那分力量來增進其身心健康——那就是我們的重點，找到機會讓人們與自然連結在一起。」

莫頓林園在 2015 年與「自然及森林治療協會」(Association of Nature and Forest Therapy) 合作，來訓練及認證引導人後，便自行開辦森林治療計畫。現在，每年有超過 500 名訪客參加 2 到 3 小時的

徒步旅行。有些人在處理哀悼或創傷，有些人學習與殘障和平共處——這些人就處在杜寧稱為人生過渡期的人。許多人只是在尋求情緒的重整。

我的小組——包括 14 名女性、1 名似乎被老婆拖來的男性、還有我——沒有人詢問大家都在面對什麼問題。我們的組長是語氣溫和、擁有不可思議之平靜力量的貝絲·班特森 (Beth Bengtson) 把即將進行的活動說成是一連串與大自然互動、用五感擁抱體驗的邀請。本身是認證森林治療引導人的班特森說：「我只是個引導人。森林才是療癒力的來源。」

我們沿著健行步道不過走個幾百步後，班特森就拿出小墊子，領導我們這群人進行



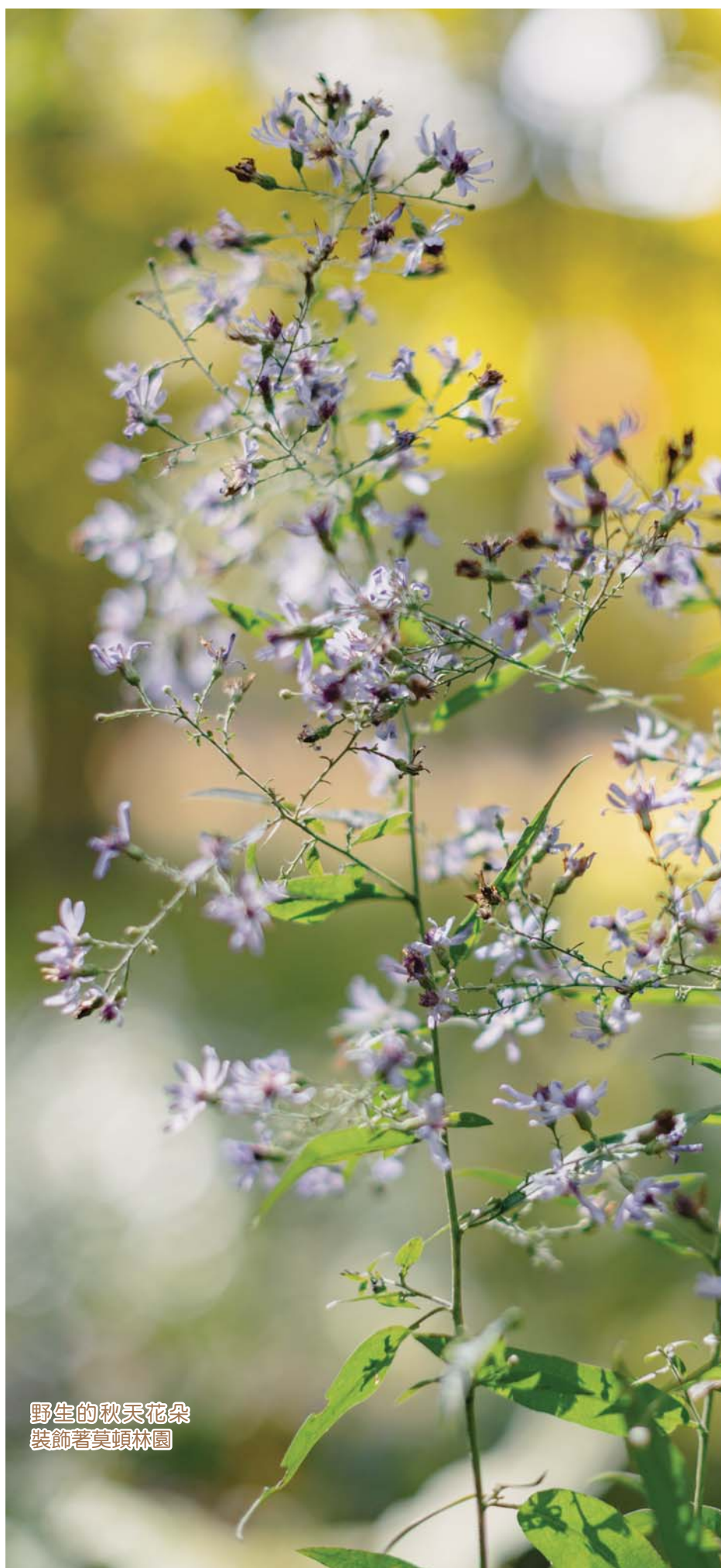
冥想，就在泥地上。她用溫柔的語氣請我們專注在大自然的聲音，我覺得幾乎不可能做得到。首先，我下背部疼痛的宿疾又在同樣的地方開始發作。然後附近 88 號州際公路上的車流，及一群群不斷經過的好奇健行者都讓我分心。就在我進入狀況時，天空有架飛機呼嘯而過，飛往歐海爾國際

機場。當你的森林保護區離國際機場不過幾個城鎮時，這就是躲不過的人生現實。在那段「邀請」結束時，班特森傳遞一支發言杖，讓我們描述我們的體驗。當我的森林浴同伴描述他們體驗到安穩及復原的效果時，我一言不發。聽起來像是有人飛速喝下酷愛能量飲料 (Kool-Aid) (註：暗指因可能有好處而輕信有危險的想法。)

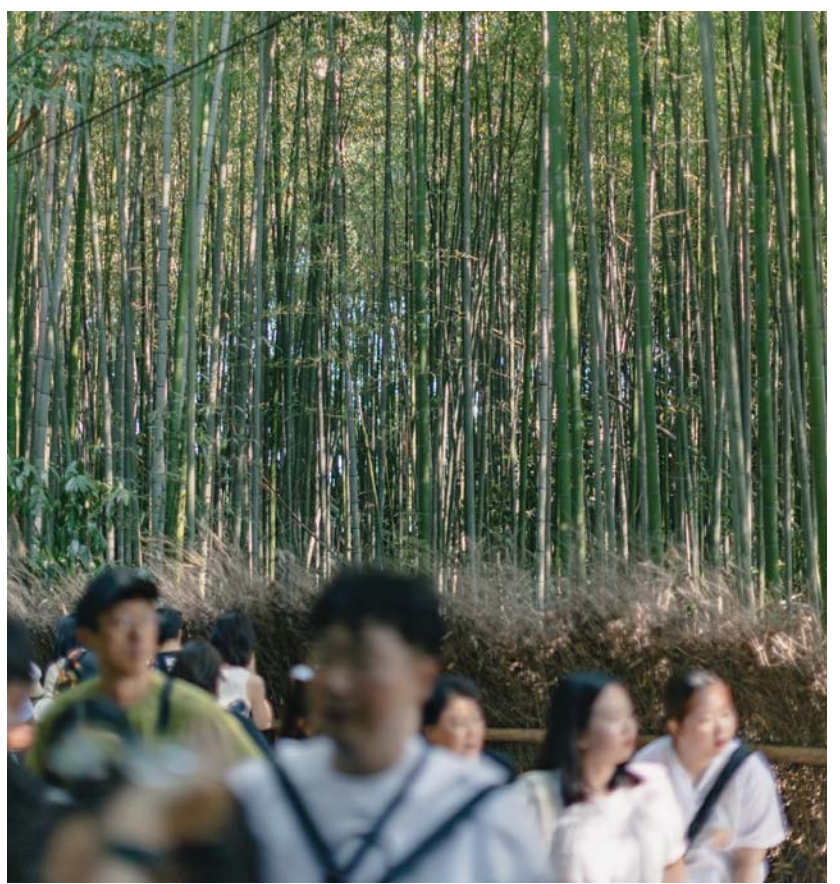
我高中的生物成績是 C，可是連我都知道當人類體驗到緊張及焦慮，腦部便會發送閃電傳導過自主神經系統。一波波的壓力荷爾蒙搭著血流的便車直到壓力源消失為止。可是如果這太常發生，便可能削弱自主神經系統停止壓力反應的能力，造成更多壓力荷爾蒙的生成。若稱這個過程是種惡性循環還不夠生動，就把它想像成是一個入城及出城雙向的塞車，車陣中每輛車的駕駛都說服另一個人往市中心開，直到每條出入的道路都成為一條壅塞的焦慮大道。

下一個邀請開始時我腦海裡正浮現這樣的景象。班特森要我們以龜速前進，留意我們周遭世界的動靜，這時彷彿有人提醒，剛好有一隻兔子跳過，似乎是個吉兆。我觀察一棵樹在微風中搖擺，思考我的鞋子陷入柔軟泥土的感覺。此時蟲鳴聽起來不再惱人，而是引人好奇探究。有件事正在發生。

李卿寫道：「森林浴就



野生的秋天花朵
裝飾著莫頓林園



訪客蜂擁到嵐山竹林。

森林浴：科學怎麼說

森林浴的科學研究證實我們對於林間散步之撫慰效果是本來就知道的事：它確實能促進身心的健康。東京醫科大學附屬醫院的李卿醫師便是如此描繪我們對他所謂的「森林療癒力」之看法的演變。

在他的著作《森林癒：樹木如何為你創造健康和快樂》中，李卿說本來是1990年代對日本屋久島原始森林的「初步…推論的調查」演變為此後數十年嚴謹的科學探究。

檢視這些研究，被視為森林浴研究巨擘之一的李卿結論說森林浴可以強化免疫系統、增強體力、消除壓力，並減少憤怒、焦慮及沮喪。（作為附帶益處，它也提供保護及擴大森林的誘因。）這項結論獲得許多獨立研究及已發表文章的支持，包括李卿醫師2022年刊登在《環境健康及預防醫學》(Environmental Health and Preventive Medicine)的文章，其附註引用其他數十則科學研究及出版品。

如李卿所指出，森林浴一向有助於降低血壓以及壓力荷爾蒙皮質醇和腎上腺素。2019年，3名研究員篩選971篇專門探討森林浴對皮質醇之影響的文章，然後系統性檢視其中22篇，並對8篇做統合分析。22篇當中除2篇之外都顯示進行過森林浴的人的皮質醇比其他人顯著較低，或比這個經驗前的自己低，惟科學家建議仍須進一步研究。

科學認可的另一個現象：越來越多醫師為病患開立森林浴的處方，以改善他們的整體健康及精神健全。而且還不只是森林浴。醫師現在會使用「社交處方」——如《網路臨床醫學》(eClinical Medicine)期刊在2021年所刊登的——直接或間接讓基礎醫療患者接觸非醫療的介入措施，目的在降低醫療問題造成的負擔。這可能包括藝術課程、步行、歌唱，或編織團體等活動。該期刊結論說：「我們現在比以往都更需要思考醫療在處理社會健康各層面問題所應該扮演的角色。」

森林浴顯然是一項有效的治療工具，獨自一人或更社交的場合皆宜。李卿說：「我們的森林散步可能走得不遠，可是在連接人類與自然方面，森林浴卻讓我們一路回歸到真正的自我。」



像一座橋梁。它打開我們的感官，跨越我們與大自然之間的隔閡。」就是在這第三次邀請時我正式跨過橋梁。這次的目標是找到一個安靜的地點，坐下來，巧妙運用周圍環境的素材來製作一個迷你自然藝術品。班特森的聲音進入我的腦海：努力喚起本來就一直存在的感覺，像是童年的時候，你只是在玩。

我承認我努力堆石頭卻沒有任何效果，可是當我感覺指間柔軟的泥土，我大腦有個東西改變了。或者說是清空了。所有其他感覺開始消逝，觸覺取代一切。原來的生活開始感覺越來越遙遠，取而代之的是一種敏銳及驚奇，這是一般冥想不曾在內引發過的。班特森解釋說：「這些感覺是我們成為大人，不再有好奇心時就喪失了。」

不久前，我的治療師要我想像自己坐在一條潺潺小溪

旁，水面有樹葉漂流，還告訴我我要把每個想法放在一片樹葉上，一個一個放下，讓它漂走。當時，我抗議說這個練習沒有效果，我會沿著水岸追著樹葉跑，確認它有往下游漂。可是在我森林浴的下一項邀請中，當我爬上一塊橫躺在小溪上的木頭上，把腳放入涼爽的水中時，我體驗到記憶中不曾有過的感覺。隨著每片漂過的葉子，我感覺到我的心跳跟著慢下來。這跟運動是相反效果，我不明白自己有這麼需要它。

在這次體驗剩餘的行程中，我都心懷自然產生的興奮感，在簡單的觀察中找到無以名狀的平靜，例如飄過的花椰菜形狀雲朵，豔紅色的樹葉攀附在樹幹底部彷彿不願意離開。我周圍的美暨渺小細緻又宏大巍然，讓我暨亢奮激動又感到精疲力盡。我完全忘記其他組員的存在。

在這次體驗剩餘的行程中，我都心懷自然產生的興奮感，在簡單的觀察中找到無以名狀的平靜。

這場體驗的結尾是在一個有陽光穿透的林間空地舉辦的淨化茶會，班特森倒了幾小時前她從雲杉摘取葉尖、然後浸在過濾水中泡出來的茶。當她倒了一點到土裡，「讓它回歸自然生態系」時，我感覺到一種苦樂參半的情緒，我必須回到我日常的生活了。

這一次，當發言杖傳到我這裡時，我不再嗤之以鼻。可是太難為情而不敢說出實話：我來的時候認為這整件事荒謬不已，3小時後，我整個感覺比過去幾年任何一個時刻都要好。我把發言杖傳給下一個人，開車回家時還處於殘餘的幸福中，希望這種感覺會長長久久。



在離芝加哥都會的嘈雜聲不遠處，莫頓林園的靜謐凌駕一切。

有嗎？說是也不是。當我回想待在樹林裡的那個早晨，感覺像是發生在別人身上的事。我努力想要重新找回那些平靜及敬畏的感覺，卻發現難以捉摸。

可是現在有時候我在遛狗時，我會閉上眼睛，專注在風穿過我家街道兩旁宏偉橡樹的樹梢所發出的沙沙聲。那是一首古老的歌曲，只是對我而言是新歌。我終於開始傾聽。

傑夫·魯比 (Jeff Ruby) 之前在《芝加哥》(Chicago) 雜誌擔任美食評論主筆，去年6月剛取得密蘇里大學的社工學碩士學位；他在《國際扶輪英文月刊》2021年11月號撰文描述他戲劇性的職涯轉變。

世界各地 採取行動的人

撰文：Brad Webber

30,000+

康馬多聖塔瑪麗亞 (Comedor Santa Maria)
學校 2023 年提供的餐數

墨西哥

新桑坦德 (Nuevo Santander) 扶輪社在當地一所學校建造的社區廚房正在確保美國邊境城市新拉雷多低收入社區的數百名兒童有飯吃。「該地區的大多數房屋都沒有自來水或電力，」扶輪社社長豪爾赫·特洛 (Jorge Tello) 說。該社於 2018 年啟動了耗資 15 萬美元的專案，康馬多聖塔瑪麗亞 (Comedor Santa Maria) 學校於 2020 年開始營運；由於新冠肺炎大流行，餐廳在 2021 年 5 月開業之前先提供外帶服務。「每天為 230 名兒童提供早餐和午餐的營運成本為每月 9,300 美元。」特洛說。經費來自企業和個人的捐獻。社員們負責監督營運，而且扶輪社員們正在為該設施提供太陽能電池板。

Rotary
Club of Nuevo Santander



美國

維吉尼亞州維也納扶輪社社員古馬·史帕弗德 (Gunnar Spafford) 表示，「萬歲！維也納！」節提供一個大師班，講述特殊活動如何激勵居民和社區團體，該社在 20 世紀 90 年代中期承接了這個專案。在華盛頓特區郊區舉行的此一陣亡將士紀念日週末活動已經發展成為一個慶祝活動，其特色為美食、四弦吉他烏克蘭麗麗表演、公主獻唱以及向那些在服兵役中喪生的人致敬。2023 年的活動籌募了 23 萬美元，吸引了 6 萬人參與。最大的收益來自嘉年華遊樂設施，約 13 萬美元。第二高的金額來自供應商，他們為靠近活動中心城鎮綠地的地點支付更高的費用。「我認為這是一個讓其他扶輪社員體驗『萬歲！維也納！』募款能力的機會」史帕弗德說。

Rotary
Club of Vienna, Virginia

14 世紀

「節」一詞的源起

荷蘭

2023 年，數千名扶輪社員以典型的荷蘭方式慶祝了荷蘭扶輪百週年：以自行車之旅，特別是騎著電動貨運自行車進行為期一年的 3,100 英里旅程。自行車手們以接力方式輪流參觀了全國約 500 個扶輪社中的大部分。國際扶輪前社長柯納克 (Holger Knaack)、各地區總監和大約 1,000 名其他狂歡者 1 月在阿姆斯特丹奧林匹克體育場參加了自行車接力的起跑。12 月，在澤蘭省的騎行結束時，扶輪社員們為一座食物森林植樹，這是一種基於林地生態系統的糧食種植。「透過電動自行車和森林，我們讓很多人意識到扶輪關注的環境領域，」剛卸任的 1580 地區總監、阿姆斯特丹南區社的馬德隆·沙普 (Madelon Schaap) 說道。該專案使社會大眾看到扶輪。沙普補充道，「聯繫各扶輪社並團結起來是一項偉大的成就，這是我們一開始沒有預料到的。」

22,000+

荷蘭自行車道英里數



Rotary
in the Netherlands

阿爾巴尼亞

12 月，都拉斯 (Durrës) 扶青社向亞得里亞海沿岸城市的 30 個有需要的家庭提供了護理包。扶青社社長傑利·伊米利 (Geri Emiri) 表示，每個護理包都是為受助者量身定製的，這種方法對於計畫的成功非常重要。扶青社員們在組裝護理包之前收集了家庭成員數量、性別和健康需求等資訊，這些護理包是透過金錢和實物捐助提供的。該社分發了食品包，以及節日糕點（聖誕甜麵包）、檸檬水、水果和蔬菜、衛生用品、清潔劑、兒童書籍、玩具、衣服、家用電器和家具。伊米利說，援助「規模不大，並不能解決這些家庭的問題，但其目的是加強關係。」



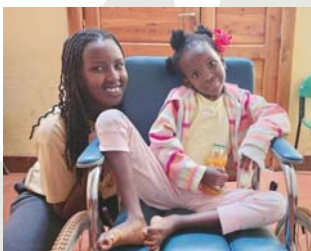
Rotaract
Club of Durrës

公元前 620 年代

都拉斯成立，
原名埃皮達努斯

蒲隆地

在多個大洲的扶輪社員的協調下，實現了蒲隆地一名兒童的脊椎手術。這位名叫麥莎 (Maissa) 的小女孩患有早發性脊椎側彎，即脊椎彎曲。在該國工作的比利時外科醫生團隊發現她迫切需要醫療介入。當地沒有醫生，她的家人負擔不起出國的費用。因此，醫生們聯繫了皮埃爾·德弗里恩特 (Pierre De Vriendt)，他是甘德海港 (Gand Maritime-Gent Haven) 社的社員，具有協調醫療任務的經驗，他協助從印度招募外科醫生，希望找到成本更低的選擇。女孩需要做脊椎手術的消息最終傳到了孟買索博 (Mumbai Sobo) 社的埃爾斯·雷納斯·基尼 (Els Reynaers Kini) 那裡，該扶輪社在扶輪基金會全球獎助金的協助下支持印度脊椎基金會的工作。11 月，兩名醫生阿貝·納納 (Abhay Nene) 和哈沙·巴布拉爾·邦布 (Harshal Babulal Bamb) 自費前往蒲隆地，為現年 6 歲的麥莎進行了第一次手術。雷納斯·基尼打算在蒲隆地擴大醫療工作，他轉達了女孩的母親馬蒂妮·卡拉波娜 (Martine Karabona) 的謝意：麥莎不僅獲得了新生，也可以成長為一個自信的女性，而且一路走來，我們所有人都變得非常親密，現在真正成為一個遍布印度、比利時和蒲隆地的全球大家庭。



萬分之一

新生兒脊椎側彎比例

Rotary
Club of Mumbai Sobo

扶輪的 行動計畫



貴社是否在尋找與社區連結的新方法？
「行動計畫」能提供協助。



學習如何擴展貴社的觸及：
rotary.org/actionplan

本文由國際扶輪提供

扶輪獎／社卓越獎 目標及說明

扶輪獎 (Rotary Citation) 將於 2024 年 7 月 1 日開始更名為「社卓越獎」(Club Excellent Award)，表彰扶輪社在一整年的努力。採取行動來達成規定數目的得獎目標可協助扶輪社讓社員參與，保持在社區的重要性，並可讓運作更有效率。一個歡迎人們加入、高參與度的扶輪社也可反映出扶輪的價值觀。當扶輪社努力達成這些目標，它們對扶輪在未來長久的整體健全及文化也有助益。

要符合「社卓越獎」的資格，扶輪社必須在本年度開始時即是資格完備的有活力扶輪社，或在收到繳款單 (Invoice) 後立即付清繳款單所有餘額。要驗證貴社是否資格完備，請至國際扶輪網站在 My Rotary > Click on Club Name > Finance > Club Invoice。您的 outstanding balance (未結清餘額) 應為 \$0.00。繳款單應於 1 月中旬和 7 月中旬郵寄的期限前寄出。

每個扶輪社的領導人可進入扶輪社中央系統 (Rotary Club Central)，並從可選的目標中選擇希望達成得獎的目標。這種靈活性使扶輪社可以選擇最息息相關且最可達成的目標。此外，有許多目標可以自行透過在扶輪社中央系統標記為 achieved (已達成) 完成通報。社必須在 6 月 30 日達成至少半數的目標才有資格得獎。

要達成「社卓越獎」(Club Excellent Award)：

1. 前往扶輪社中央系統
2. 查看可選的目標
3. 訂定至少半數目標
4. 達成這些目標
5. 在 6 月 30 日到扶輪社中央系統填報貴社的成果
6. 收到社繳款單 (club invoice) 後立即付清

一旦進入扶輪社中央系統，請瀏覽 **Club Goals** (社目標)，請點選 **year** (年度)，然後點選 **All tab** (所有表單) 來查看各項目標。

Enhance Participant Engagement 促使參與者的投入	
目標	目標詳細說明
參與服務活動 Service participation	在本扶輪年度，參與貴社服務活動的社員人數？
參與扶輪行動團體 Rotary Action Group participation	在本扶輪年度，參加至少一個扶輪行動團體 (RAG) 成為團員的社員人數？
參加扶輪聯誼會 Rotary Fellowship participation	在本扶輪年度，參加一個扶輪聯誼會成為會員的社員人數？
出席地區年會 District conference attendance	將出席地區年會的社員人數？
出席地區訓練會議 District training participation	貴社將有幾位領導人出席為其職務角色做好準備的學習活動？
參與領導人培訓 Leadership development participation	在本扶輪年度，參與領導人培訓計畫或活動的社員人數？
社交活動 Social activities	在本扶輪年度，貴社在一般例會之外舉辦的社交活動次數？
使用扶輪公式宣傳資料 Use of official Rotary promotional materials	在本扶輪年度，貴社是否曾使用國際扶輪的廣告及公益材料，例如品牌中心 (Brand Center) 裡的廣播影片、平面廣告及其他公式材料，在社區推廣扶輪？

Increase our Impact 增加我們的影響力

目標	目標詳細說明
服務計畫 Service projects	本扶輪年度，貴社將完結幾個服務專案？
入境青少年交換學生 Inbound Youth Exchange students :	在本扶輪年度，貴社將接待虛擬或親身入境的扶輪青少年交換學生的人數？
出境青少年交換學生 Outbound Youth Exchange students	在本扶輪年度，貴社將派遣虛擬或親身出境的扶輪青少年交換學生的人數？ ¹
年度基金捐獻 Annual Fund contributions	在本扶輪年度，貴社及社員將為扶輪基金會年度基金捐獻多少（美元）？
根除小兒麻痺等疾病計畫基金捐獻 PolioPlus Fund contributions	在本扶輪年度，貴社及社員將為扶輪基金會根除小兒麻痺等疾病計畫基金捐獻多少（美元）？
巨額捐獻 Major gifts	在本扶輪年度期間，與貴社有關的個人一次單筆捐給扶輪基金會 10,000 美元或更多錢，這樣的捐獻會有多少筆？
遺贈會會員 Bequest Society members	在本扶輪年度，將 10,000 美元或以上的資產以遺贈計畫捐獻扶輪基金會的個人或夫妻之數目？
永久基金捐獻人 Benefactors	在本扶輪年度，將指定基金會的永久基金為資產計畫受益者的信息通知扶輪基金會，或者以一次捐獻 1,000 美元或以上給永久基金的個人或夫妻之數目？

Expand Our Reach 擴展我們的觸及

目標	目標詳細說明
社員人數 Club membership	本扶輪年度結束時，貴社所期望達到的社員人數？
推薦新社員 New member sponsorship	在本扶輪年度，推薦新社員的社員人數？
扶青社 Rotaract clubs	在本扶輪年度，貴社輔導的新成立及已成立的扶青社數？
扶輪少年服務團 Interact clubs :	在本扶輪年度，貴社輔導的新成立及已成立的扶輪少年服務團數？
參與扶輪青少年領袖獎活動 (RYLA) RYLA participation	在本扶輪年度，貴社輔導參加扶輪青少年領袖獎 (RYLA) 活動的參加者人數？
服務計畫的媒體報導 Media stories about club projects	在本扶輪年度，媒體報導貴社服務計畫的次數？

Increase Our Ability to Adapt 增強我們的適應能力

目標	目標詳細說明
策略計畫 Strategic plan	貴社是否有最新的策略計畫？
檢討並考慮更新您的社細則 Review club bylaws	貴社的細則是否反映了社員和其他參加者的需求？
線上形象 Online presence	貴社的線上形象是否確實反映貴社目前的活動？
更新網站與社群媒體 Update website and social media	在本扶輪年度，貴社每個月將更新網站和社群媒體帳戶多少次？

有疑問嗎？請向常見問題 (frequently asked questions) 反映以瞭解更多訊息。

¹ 任何參與扶輪青少年交換 (Rotary Youth Exchange) 的社必須遵守國際扶輪政策及扶輪青少年交換認證標準，並且必須在地區扶輪青少年交換計畫的直接監督下運作。

台灣扶輪月刊譯 2024-3-18 (感謝台北護照扶輪社 PP Alex 陳定勝協助)

資料來源：國際扶輪 rotary-citation-goals-instructions-en (Revised: February 2024)



埃茲基爾·班尼特茲
阿根廷
巴拉那河 - 科連特斯
(Río Paraná-Corrientes)
扶輪社

讓我們碰面喝瑪黛

南美洲的瑪黛茶是一種廣受喜愛的茶，總是與人一起分享

埃茲基爾·班尼特茲 (Ezequiel Benitez) 每次旅行時都會隨身帶著一點家鄉的東西。無論目的地是國際扶輪年會或是紐約的中央公園，瑪黛茶——南美洲最受珍愛的咖啡因飲品——都會在他的行李佔據一個特別的位置。他說：「在美國，你們會說：『我們去喝杯咖啡。』在這裡，我們會說：『我們去喝點瑪黛茶。』」

這種茶源自於原住民，是用一種近似冬青樹的常綠樹的葉子製成。喝這種茶是為了其療效，也為了社交。班尼特茲說：「你必須分享。你不能自己喝瑪黛茶。」喝茶的儀式包括把茶繞圈傳遞，同時眼神看著他人。他說：「那會讓你不得不開口說話，不得不與人分享。」

喝茶的工具：這個儀式涉及 3 種裝備：裝茶的乾燥葫蘆（也可用陶瓷或木製的容器）——也稱為瑪黛；一種名為 bombilla 的特殊吸管來過濾掉散葉；以及一個裝熱水的保溫瓶。人們一般有自己的工具組，連小孩子都有——包括班尼特茲的 4 歲女兒的玩具廚房組也有。瑪黛茶也有製成茶包。

口味介紹：班尼特茲偏愛原味的瑪黛茶，可是你可以添加薄荷或柑橘等增加香氣或是添加牛奶。你也可以冷泡著喝（稱為 Tereré）。班尼特茲說：「小孩子會添加芬達或橘子汁來喝。他們讓它變甜。」試試看搭配阿根廷的傳統起司麵包 chipa，你整天便會精神飽滿。

撰文：Diana Schoberg 插圖：Camila Gray

你的區域以什麼食物著名？請投稿至 magazine@rotary.org，你可能會看到它出現在下一期雜誌。

女性賦權鬥士榮獲希薇雅·惠特洛克領導獎

曼珠·帕德克 (Manjoo Phadke) 是一位成功的企業家，也熱衷於支持婦女和女孩，她獲得了扶輪 2023-24 年度希薇雅·惠特洛克領導獎 (Sylvia Whitlock Leadership Award)。自 2003 年以來，帕德克一直是印度浦那德千金卡納 (Pune Deccan Gymkhana) 扶輪社的社員，她透過她的許多專案幫助了數以萬計的女孩和婦女。

「我一直覺得女性認為自己『低人一等』，」她說。我想繼續給她們信心，讓她們相信她們不是『低人一等』，她們可以做任何她們想做的事。」

帕德克的同社社員稱讚她的主動性和奉獻精神。

「曼珠的專業和社會成就、積極的態度和熱情，使她成為一位有影響力的領導者和變革的催化劑」提名帕德克獲獎的 3131 地區扶輪基金會主委帕勒卡 (Shailesh Narayan Palekar) 說道。她為年輕女孩和婦女工作的決心非常堅定，這是她與眾不同的地方。

帕德克採取了許多行動來支持女性健康，包括設立診所提供體檢和乳房 X 光檢查以及領導經期衛生運動。

她盡全力提高 HPV 疫苗接種率，HPV 幾乎是所有子宮頸癌病例的原因。她不僅協助從扶輪基金會取得多個獎助金來支付疫苗接種費用，而且還直接與疫



苗供應商協商價格，從而使每劑疫苗的價格比正常價節省了三分之二。該計畫最終為印度農村和部落地區的約 25,000 名女孩接種疫苗。

帕德克還幫助設計和啟動了阿斯米塔 (Asmita) 專案，該專案使用特製視頻和小冊子來教育女孩生活技能，如金融、數位和法律知識，以及自衛、營養和經期健康。該專案還免費分發維生素和衛生棉，估計已有約 10 萬名女孩受惠，並已成為該地區的招牌行動之一。

對帕德克來說，設計這個計畫是很自然的一步，他經營一家名為技能軸心 (SkillArbor) 的公司，該公司與一所大學合作，為低收入家庭的學生提供職業教育。職業課程是基於「邊賺錢邊學習」的方式，從第一天起就將學生與雇主聯繫起來。帕德克說，身為一名企業家，她對幫助想要經營自己事業的女性特別感興趣。她在地區招募了大

約 1,000 名少女，教她們如何駕駛，使參與者能夠以送貨司機的身分開始創業。

「我們認為，如果可以教女孩開車，她們就可以被供應鏈上的公司雇用，去當送貨員」她說。「我們還給了他們一些麵包車來接送孩子們上學。」

十多年來，帕德克一直與各種非政府組織密切合作，為女企業家舉辦免費研討會。她最喜歡的成功故事是一位 17 歲的女孩創辦專招收女生的武術館。

「她開始提供武術課程，後來生意變得很好。」帕德克說。「她告訴我，『我現在已經發展成為一家大企業，賺了很多錢，周圍的每個人都對此感到驚訝。』這真的讓我深受感動。」

她還協助婦女了解法律制度以及她們的權利。她在浦那警察局長的婦女安全委員會任職六年，該委員會旨在減少家庭暴力，並為婦女提供法律知識、財務規劃和如何解決衝突的建議。

「她是一個出色的領導人。」帕勒卡說。「人們很樂意與她互動和共事。」

帕德克是扶輪 3131 地區的總監，曾擔任扶輪社社長、基金會主委和社員委員會主委。她最喜歡的計畫之一是扶輪青少年領袖獎，自從她加入扶輪以來，她一直幫助她在地區辦理這個計畫。

撰文：Etelka Lehoczky

希薇雅·惠特洛克領導獎每年表彰一位積極致力於在扶輪提高婦女地位的扶輪社員。如要深入瞭解並查看過去獲獎者的影像庫，請至 rotary.org/sylvia-whitlock-leadership-award-gallery。

指路明燈

參加扶輪青少年領袖獎研習營一週
塑造了一名青少年的人生以及她的社會良知



「扶輪青少年領袖獎和扶輪
一直是我生命中最有影響力的
東西。」珍妮佛·張說。
「它造就了現在的我。」

青少年生命中的一週能否決定她的人生道路？對珍妮佛·張 (Jennifer Chang) 來說，這個問題的答案是大聲的肯定。就她而言，她是在高三要升高四時花一週時間參加在加州聖克魯斯山 (Santa Cruz Mountains) 舉行的扶輪青少年領袖獎研習營。這一週讓她完全改變。

「扶輪青少年領袖獎和扶輪一直是我生命中最有影響力的東西，」張說。「扶輪青少年領袖獎一直推動著我的社會良知。它塑造了我的職業生涯；它造就了現在的我。」正如張所說，她並不是唯一一個受到扶輪青少年領袖獎影響的年輕人：「我個人認識幾個參加這個研習營的人，

他們在扶輪青少年領袖獎的經歷戲劇性地改變了他們的人生道路。」

如今，除了擔任移民律師外，張也是加州庫比蒂諾 (Cupertino) 扶輪社的社員，自 2018 年起，她就擔任 5170 地區的扶輪青少年領袖獎主委至今。張的父母親都是勤勞的人，他們從香港移民到美國，她從小就開始參與扶輪。她追隨哥哥的腳步，加入了洛斯阿爾托斯 (Los Altos) 高中的扶少團。

1998 年，她在高三時當選為扶少團團長後，即將卸任的社長告訴張，她在上任之前必須參加 5170 地區的扶輪青少年領袖獎研習營。事實證明，這是最恰當的工作要求。「這是一個令人難以置信的經驗。」張說。「扶輪青少年領袖獎研習營有一種烏托邦且溫馨的氛圍，在短時間內就建立了一定程度的信任和親密感。這是一個讓你對自己和世界感覺非常好的地方，我確信我想要多接觸。」

事實證明，這並不容易。張在加州大學聖地牙哥分校讀完一年級後，一達到年齡要求，就申請成為扶輪青少年領袖獎顧問，但她直到招募截止日期之後才收到面試通知。第二年，她去面試了一個顧問職位，但被拒絕了。「我完全崩潰了。」她回憶道。

2002 年，扶輪聯繫了張，問她是否仍然感興趣。她趕緊抓住這個機會，從那時起她就一直參與扶輪青少年領袖獎。她沿著組織的階梯晉升，加入了領導團隊，該團隊向學生教授領導力模

Photograph by Ian Tuttle

組，後來又加入管理團隊，這個團隊花了一年的時間來規劃研習營。2015年，她被任命為研習營主任。

張說，扶輪青少年領袖獎點燃了她與年輕人合作的熱情。在大學畢業並獲得法國文學和政治學學位後，她加入了美國志願隊，並在東帕洛阿爾託 (East Palo Alto) 的一所高中工作了一年，該高中類似於 1995 年電影《危險心靈》(Dangerous Minds) 中那所加州學校。這所學校有許多學生來自移民家庭，他們面臨劣勢條件，缺乏留在美國的永久合法身分，而且環境與張長大的富裕社區大不相同。

「我從扶輪青少年領袖獎獲得的另一個重大發現是，我意識到成功可以用賺多少錢以外的方式來定義。」她說。「我來自父母必須為生活而打拼的家庭背景，我早期的成功概念與財富有關。扶輪青少年領袖獎有助於我去擁抱還有其他成功方法的想法。」

由於深受波士頓東北大學法學院專注於公共利益法的聲譽所吸引，張後來就讀該學院。她打

算成為一名兒童律師，法學院畢業後的第一份工作是在沙加緬度 (Sacramento) 兒童倡導者組織工作期間代表寄養兒童。當該機構失去郡政府的合約後，這個職位就沒了，於是她重新評估自己的選擇。

「我意識到我不適合上法庭。」張說。「我媽媽建議移民法方面的工作——她仍然感謝她和我父親得到的幫助——能夠與無證青年及其家人一起工作對我來說很有吸引力。」

張成立了一個獨立的律師事務所，最初專注於兒童入境暫緩遣返計畫中的人員，後來擴展到為許多不同國籍、試圖應對移民程序帶來的嚴峻挑戰的家庭提供服務。她將自己的事務所命名為派拉斯法律事務所 (Pyrus Law)。

「它可以在世貿中心廢墟中發現的那棵倖存並在 911 紀念館重新種植的樹命名。」她解釋道。「我覺得這象徵著我的許多客戶所經歷的奮鬥。他們之中有許多人來自混亂或不適合他們的環境。他們來到美國是為了恢復健康，重新植根並在更好的環境中扎根。」

由於移民法執行嚴格，而且

她的員工中只有一名律師助理，張有很多事情要忙，特別是她繼續致力於讓扶輪青少年領袖獎在她的生活中發揮如此重要的作用。

「我們正在重新站穩腳跟。」她在談到該地區的扶輪青少年領袖獎計畫時說道，並指出，新冠肺炎 (COVID-19) 的大流行擾亂了該地區向青少年進行外展活動的有效系統，該地區每年有 5,000 名年輕人會參加一年一度的扶少團年會，並有 200 多人參加扶輪青少年領袖獎研習營。

「據說扶輪青少年領袖獎是帶動扶少團列車的引擎。」張說，「但我主張扶輪社也要挑選非扶少團團員來參加。我希望扶輪社員們能夠瞭解投資在我們的青少年身上有多重要。如果洛杉磯阿爾托斯社沒有在我身上投資，我就不會成為現在的我。」

「但這超出了扶輪的範圍。投資在青少年身上是我們發展扶輪的方式。更重要的是，這就是我們改變和改善世界的方式。」

撰文：Paul Engleman

如要更深入瞭解扶輪青年領袖獎，請至 rotary.org/youthprograms。



珍妮佛·張

- 扶輪青少年領袖獎，1998年
- 東北大學法學院法學博士，2010年
- 5170 地區扶輪青少年領袖獎主委，2018年至今

以自己的經驗為基礎，1998年在5170地區的扶輪青年領袖獎研習營中，珍妮佛·張（2018年拍攝）繼續成為該營的顧問並擔任領導職務。

我們最寶貴的資源

國際扶輪秘書長暨執行長姜修果 John Hewko

2024 年 1 月 8 日



大家午安，大家好。

各位都知道，人類史上某些有創意的解決方案的產生，都是透過人與人之間的連結——在人們找到共通的熱情或興趣的時候。

當然，大家都很熟悉保羅·哈里斯聚集一群朋友、創立扶輪的故事。

同樣地，在 1970 年代中期，史提夫·賈伯斯 (Steve Jobs) 與史提夫·沃茲尼雅克 (Steve Wozniak) 發現他們對科技有共通的熱情，在一個車庫裡創業，打造出蘋果電腦的第一部原型機。

可是各位知道，要創新的不只是科技而已。

1994 年國際講習會的一次茶敘期間，兩位地區總監當選人——奈及利亞的艾曼紐·魯法德鳩 (Emmanuel Lufadeju) 及德國的羅伯·辛瑟 (Robert Zinser)——開始談起母親與兒童健康。他們很快就發現他們不僅有些目標相同，他們也都喜歡一起合作找出解決這些挑戰的方法。

他們的友誼催生許多計畫，也促成「生育、孕產婦及兒童健康扶輪行動團體」(Rotary Action Group for Reproductive, Maternal, and Child Health) 的創立，其後促成的計畫觸及近 100 萬名高風險的育齡婦女。

這項計畫後來啟發了「為奈及利亞健康家

庭齊心協力」(Together for Healthy Families in Nigeria)——扶輪第二項大規模計畫——目前正在奈及利亞各地推行，以達類似的成效。

因此，在這場下午的議程中，我們來談談運用各位的連結——及熱情——發展及提倡創新的方法來增進扶輪社員的參與，協助讓我們的組織成長茁壯。

我們的社員發展主任布萊恩·金恩 (Brian King) 將談論讓社員擁有參與者導向之體驗的重要。我們會聽到薇吉妮雅·麥肯茲 (Virginia McKenzie) 創立新社的一些構想，她最近才剛創辦一個主題社 (cause-based club)。

各位是地區總監，我們並不是期待你們靠一己之力重新塑造扶輪。

如同社長當選人歐琦珂在今天早上所說的，我們的行動計畫顯示透過創新及合作，你可以發揮影響力協助扶輪成長——尤其是透過創立提供更具吸引力之體驗給社員的新社。

這個創新的需求並非最近才產生。早在接任秘書長這個工作之前，我記得我父親——一位非常投入的資深扶輪社員——便大聲疾呼我們扶輪社需要改變，因為他看到他自己的社在幾年之內社員人數大幅下降。

數不清他有多少次跟我說：「John，因為我們很難調整及改變，才會流失社員，也無法吸引新社員。我們必須提供人們一個可以滿足他們需求及期待的社員體驗。」

20年前我父親說這些話乃是真知灼見，這些話在今日依然適用。因為世界快速改變，扶輪也要改變。我們現在就是沒有趕上變化。

以下是一些令人驚訝的統計資料：過去5年來，有20%的地區沒有創立任何新社。一個都沒有。去年，有48%的地區沒有成立新社。

在我們「社員線索」(Membership Leads)入口網站表達有興趣加入扶輪的人當中，有34%沒有接獲地區領導階層的後續聯繫。在我們吸收進來的新社員當中，超過10%在加入的那一年就退出。退社的人有近一半的都加入不到3年。

情況不佳。因為離開的社員會與他人分享他們負面的感受，這有損我們的品牌形象。

事實上，在過去幾年，我們每年平均約有15萬名新社員加入——可是我們每年也流失約15萬名社員。這不叫停滯不前，這叫退步。

現在，我們社所發生的事並不只是社長的責任——那也是各位的責任，那是理事會的責任，那也是我及秘書處的責任。如果某個社搖搖欲墜，我們必須協助該社重新思考價值主張及它提供給新社員及準社員的經驗。

即使某個社狀況良好，也必然還有改善空間。菲律賓那伽 (Naga) 扶輪社便是個很好的例子。它已經成立69年，被視為該地區的模範社。它積極參與社區，其工作經常獲得表揚。主要原因？該社激勵新社員提出改善該社經驗的方法。

它運用策略計畫來訂定長期目標——並進行社員問卷調查來找出優點及缺點。它審視其他社的作為，並借用它們的優秀構想。在服務計畫方面，該社讓有不同技能組合的社員能互補合作。

在扶輪社例會及服務計畫之外，該社社員找時間社交往來，強化他們之間的連結，並讓潛在社員瞭解他們的生活能過得均衡，而且仍能從他們的社員身分獲得很高的價值。這是卓越的社保持卓越的方式——他們找到持續改善的空間。

以下的例子是較新的社如何達到卓越創新。祕魯盧倫伊卡 (Luren Ica) 扶輪社在吸收社員工作嘗試不同的做法。要獲准入社，準社員首先必須主導一項服務計畫，這聽起來可能不符合直覺，如果你要增加社員，為何讓它更難加入？

因為在該社區，那個方法有用。到目前為止，結果十分傲人。該社在本扶輪年年初有35名社員。今天，社員人數成長到57位，因為那些新社員已經深入參與該社的工作，甚至是在入社之前就參與，這讓他們成為更積極、更忠誠的扶輪社員。

這只是菲律賓及祕魯兩個扶輪社的例子。

在你的地區行得通的創新及方法可能迥然不同。這便是為何各位的領導十分重要的原因。要培養創新的精神，協助社的領導人發掘及推行對他們有效的創意解決方案，就要仰賴各位的力量。

在社員流失的區域——在社處於苦苦掙扎或停滯狀態的地方——我們必須打破傳統，著重建立創新的扶輪社模式，吸引我們所希望受本組織吸引進而加入的那種類型的社員。

當然，我們的核心價值從未改變：四大考驗、重視服務及聯誼、道德及正直。可是其他的一切呢？一切都是可能的。例會的頻率、是否敲鐘或唱歌——如果這些對支持、維持及增長你的社有幫助，很好。可是如果不然，就改變，用其他更好的方式來取代。

有時候，最佳解決方案是匯集一份優秀構想的清單，然後全部都試試。芝加哥全市服務(Chicago Citywide Service)扶輪社是一個護照扶輪社(passport club)，例會有視訊實體混成方式及數個例會地點，他們經常在芝加哥及周圍區域進行各種高曝光率的服務計畫。

有時候，最佳的解決方案在於讓事情對大家更輕鬆。常常有些人無法或不想參加定期且形式固定的例會，但對參與服務計畫很熱衷。

「夥伴社」(companion clubs)便是吸引這種人加入扶輪的好方法。這種社顧名思義，是現有、傳統社的夥伴。夥伴社社員繳交全額社費給現有的傳統社，可是他們不必出席例會。夥伴社社員只參加服務計畫——他們加入扶輪的原因就是做服務。這些夥伴社不必遵守所有規則，可是他們會興盛茁壯。

現在有許多夥伴社吸引對週末服務計畫有興趣的年輕專業人士的例子。事實上，這些社的退社率大約是傳統社的一半，一半喔。因此，可有的選項及可能性都是無窮無盡。身為扶輪領導人，現在努力創造明日的扶輪乃是各位能力所及之事。

因此，這是我的行動呼籲：身為地區總監，你必須思考該怎麼做來建立新社，即使在過程中打破一點點規則。

我稍早提到 20% 的地區過去 5 年來都沒有任何新社成立。去年，48% 的地區沒有新社。各位必須改變這點，因為新社可以提供我們擴展影響範圍的最佳機會。

因此，請考慮向各企業伸出觸角，看看是否有機會在它們內部成立新社。思考讓最近退休的人參與的方法——他們是新社員成長一個很好的潛在來源。你可以用嗜好及其他社交活動為中心來成立新社。

對連結他人的新方法保持開放態度，定期與地區其他人討論關於新社的構想。要記得，我們成長的方式不只是成立新社——我們也必須鼓勵有困難的扶輪社找到更好的方法來增進社員的參與，並提供能賦予真實、有意義價值給社員的體驗。

可是最重要的是——就如同辛瑟及魯法德鳩在 1994 年所做的——利用這場國際講習會來連結及分享構想。

因此，讓我最後跟各位分享史蒂夫·賈伯斯說過的一句話。他不僅與人共同創立蘋果公司，他也曾經離開，然後在蘋果處於低潮，在科技業許多人認為該公司的時代已經結束的時候，重返蘋果。

他知道創新是拯救蘋果的唯一方法。他說：「治療蘋果的處方不是刪減成本。蘋果的治療是靠創新走出目前的困境…我們相信如果我們繼續推出優質的產品到消費者面前，他們會持續掏出錢來。」

創新的必要適用於當時的蘋果，它也同樣適用於現在的扶輪。

感謝各位，祝各位國際講習會期間愉快。

台灣扶輪月刊譯 2024-01-17

資料來源：OUR MOST VALUABLE RESOURCE
<https://my.rotary.org/en/document/speech-john-hewko-general-secretary-and-ceo-2024-international-assembly>

讓扶輪變得令人難以抗拒

2024-25 年度國際扶輪社長 Stephanie Urchick 助理

湯姆·甘普 (Tom Gump)

2024 年 1 月 8 日

譯者：台北南隆社 黃文玥 PP Wen Yue



Rotary International

自 1 月初舉行 2024 年扶輪國際講習會以來，國際扶輪為即將上任的領導人，所舉辦的年度學習活動的課題當中，有一項一直在討論的題目就是——如何讓我們的扶輪社變得「令人難以抗拒」。而這個形容用語曾被拿來當作 1988 年度歌曲和 1999 年度電影的標題。就扶輪而言，它首先由 7820 地區前總監露西亞·霍恩 (Louisa Horn) 最先使用，另外就是最近得到 2024-25 年度國際扶輪社長當選人歐琦珂 Stephanie Urchick 的支持。

那麼對於組織而言，「令人難以抗拒」代表著什麼意思呢？根據勤業眾信集團對「令人難以抗拒的組織 (The Simply Irresistible Organization)」的描述，一個不可抗拒的組織有五個要素：(1) 有意義的工作，(2) 支持性的管理，(3) 積極正向的工作環境，(4) 成長機會，以及 (5) 對組織領導的信任。因此我堅信，如果我們的扶輪社向我們的社員提供這些要素，我們就能共同使扶輪成為一個「令人難以抗拒」的組織。

- **有意義的工作**——沒有人加入社團只是盲目跟從和無所追求。我們的社員是出於各種原因加入，但他們都是為了想做一些有意義的工作而加入。無論是傳統型態的扶輪社還是其他類型的扶輪社，也無論其專注於本地或是國際服務，目的都是如此。所以我們需要為我們的社員提供符合其目的的機會，並且我們應該定期調整這些機會，這樣我們的社員就不會因為總是做同樣的事情而感到乏味。您會想該如何知道要提供哪些機會？建議您可以透過全體社員滿意度調查，為您的社員提供他們所想要的東西。
- **支持性的管理**——國際扶輪在這一領域正在不斷進步，理事會最近剛為其各個配對地帶實施了三年目標。這當中的目標設定和責任制也在地區和扶輪社層級進行。扶輪也透過各種學習機會對其領導人進行投資。我們的地帶協調人在全球支援／全球慈善研習會上獲得這些學習機會，總監當選人在國際講習會上接受培訓，社長當選人也會在社長當選人訓練會上接受訓練，扶輪社員也可以在地區各項研討會和扶輪學習中心取得這些訓練文件。
- **正向的工作環境**——我們組織的願景聲明以「我們一起」作為開頭。正因大多數人都想服務，但他們更希望與志同道合、價值觀相同的人一起服務。當然，我們必須確保我們的會員有歸屬感，並且更應體認到聽取他們的意見對其扶輪社的社員和領導階層很重要。再次強調，社員滿意度調查會有所幫

助。如果您實施調查之後所產生的一些建議，人們會覺得他們的意見被傾聽。國際扶輪在表彰其社員和其他參與者方面做得很好，並頒發了多種獎項。但這類認可也需要在扶輪社層級來進行。這種認可不僅應該體現在財務捐贈上，還應該體現在諸如成為新社員介紹人等方面。

- **成長機會**——我們的社員希望成為能讓他們成長的事情的一部分。扶輪社的願景聲明寫道：「在我們一起展望的世界裡，人們結合力量，採取行動，在自身、社區及全球各地創造永續的改變。」當中的在自身尤其重要。人們希望成為促進自我提升的事物的一部分。與他人合作服務可以實現這一目標，研究表明，服務他人的行為讓我們感到快樂。為什麼？因為當我們關注別人時，我們就不會考慮自己。引用前總監露西亞·霍 (Louisa Horne) 的話：「這不是關於我，而是關於我的社員體驗。」請參閱有關加拿大新斯科細亞省·哈利法克斯港霍

恩扶輪社的更多信息 (<https://www.rotary.org/en/4-questions-about-how-make-your-club-irresistible-louisa-horne>)。

- **對組織領導能力的信任**——我個人在過去的十年裡，一直在瞭解我們組織的領導者，從扶輪社層級（在社長當選人訓練會主委任職）到我們的國際扶輪層級（透過擔任國際扶輪社長助理、地區訓練師、和國際扶輪社長代表）。這些角色告訴我，我們的扶輪領導人是目標驅動和鼓舞人心的力量，不僅透過他們的言語，而且更重要的是透過他們的行動。如果我們繼續擁有強大的領導人，我們將會擁有強大的扶輪社和強大的扶輪。

如果我們專注於幫助我們的扶輪社改善這五個要素，扶輪社將「令人難以抗拒！」

本文發表於 2024 年 1 月 16 日 Rotary Voice 網頁 <https://blog.rotary.org/2024/01/16/making-rotary-simply-irresistible/>

台灣 12 地區扶輪社及社員人數

資料來源：9 地帶 RC Jimmy 公布日期：2024/3/1

	2023 年 7 月 1 日	2024 年 3 月 1 日	2023 年 7 月 1 日	2024 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	66	68	2,878	3,075
3462	64	65	2,513	2,569
3470	72	78	2,309	2,677
3481	96	97	2,949	3,090
3482	81	84	2,456	2,659
3490	103	104	4,385	4,659
3501	86	88	2,689	2,987
3502	75	78	2,605	2,873
3510	97	97	3,189	3,369
3521	67	67	2,375	2,449
3522	77	83	2,891	3,239
3523	79	79	2,513	2,540
總計	963	988	33,752	36,186

盡情享受新目的地
探索令人驚嘆的景點
締造終生的連結



和世界 分享希望

2024國際扶輪年會
新加坡 | 2024年5月25-29日



請立即上網註冊：
convention.rotary.org



國際扶輪台灣 6 地區簽署合作備忘錄 動員 2,400 名社友志工支援「2025 雙北世界壯年運動會」

本刊編輯部



國際扶輪 3481、3482、3490、3521、3522、3523 等六個地區，應台北市市長蔣萬安邀請，與「2025 雙北世界壯年運動會」於 4 月 2 日上午 10 時 30 分在台北市政府一樓大廳舉辦雙方合作備忘錄簽署記者會。

當日，國際扶輪前理事謝三連 PRID Jackson

與六地區總監當選人（2024-25 年度總監）3481 地區劉影梅 DGE Healthy、3482 地區陳正玲 DGE Jessica、3490 地區陳建勳 DGE JSC、3521 地區李博信 DGE Marine、3522 地區侯玳梁 DGE D.L.、3523 地區曾國峰 DGE Gordon，在出席記者會六地區 150 名社友見證下，分



成三梯次上台簽署，預計將動員每地區約 400 位社友，六地區共約 2,400 名社友擔任志工，支援首次在亞洲舉辦的此一國際性大型運動會。

此次賽會，由台北、新北兩市政府合作主辦，桃園、宜蘭及新竹縣市等共同協辦；將於 2025 年 5 月 17 日起至 5 月 30 日止舉行，共有 35 種運動競賽項目，於 68 座體育賽會館場競賽；預計將有 4 萬名各國運動愛好者來台競技。本次賽會預計招募 1 萬 2,000 名志工，國際扶輪 6 地區因招募志工能量及其他因素，獲得青睞單獨辦理雙方合作備忘錄簽署記者會。

此次擔任世壯運執行委員會主任委員的林奕華副市長表示，「非常榮幸這次可以獲得國際扶輪六個地區的共同響應，這是一股莫大的社會影響力。國際扶輪是世界代表性的國際性團體，擁有各行各業的菁英，有了大家相挺，讓我們更有信心可以將這場盛會辦得更加成功。」

促成國際扶輪六大地區扶輪菁英參與此項合作的國際扶輪前理事謝三連 PRID Jackson 表示，「國際扶輪將以親善、服務他人的精神，來擔任此次世壯運的志工服務及國際宣傳，為台灣和來自世界各地的人們搭起國際友誼的橋梁。」PRID Jackson 是 2026 年國際扶輪台北年會地主籌備委員會主委，這項國際扶輪年度盛會預計也有來自世界各國大約 4 萬名扶輪社友與賓客參加，並且也與台北市府簽署合作備忘錄，獲得承諾全力支援。

2025 雙北世界壯年運動會

志工報名期間：2024 年 2 月至 12 月

報名網址：<https://newcv101.gov.taipei/>

服務中心聯絡電話：(02)2577-2025

選手報名期間：2024 年 2 月 17 日至 2025 年 2 月 17 日

官網連結：wmg2025.tw/

報名與資訊服務中心客服專線：(02)2577-6025

只要年滿 30 歲以上，年齡無上限
皆採個人報名，歡迎大家踴躍報名。

國際扶輪台灣前總監協會 日本東京靜岡五日遊 (三之二)

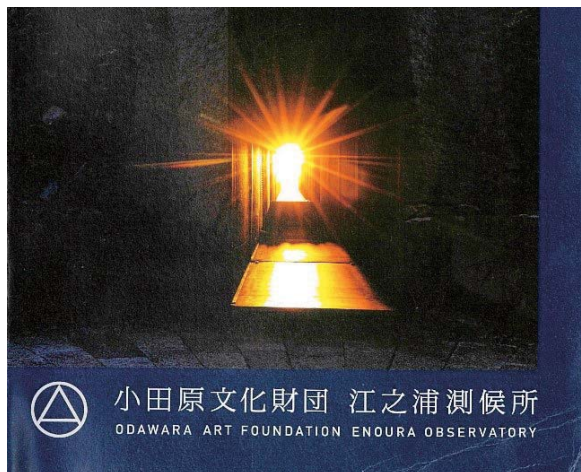
令人感動的「江之浦測候所」

台北東方社 王承熹 PDG Horace

乍聽到江之浦測候所這個名稱，以為它是一個古蹟再利用的美術館，去了之後，才知道完全不是這麼回事，創立這片場域的杉本博司，本身既是攝影大師也是建築師，他希望提

供一處場所讓人們能在其中思索人存在宇宙大自然中的意義，在這兒時序、建築、歷史、自然交互作用，徜徉其中，似乎隱隱約約感受到來自宇宙及遠古時代的訊息。

在所有作品中，最具震撼力的便是「冬至光遙拜隧道」，在此，杉本博司將在暗房中才能製作出的影像呈現至實質環境中，70 公尺長鋼隧道的一端正對著冬至日出的方向，可想而知每當冬至太陽從海平面升起時，由隧道的



另一方望過去的景象是多麼震撼，而由於此景只有在冬至時才能出現，讓人覺得穿過隧道的不只是陽光，而其中亦包含了來自宇宙間亙古不變的生機。

作為一個建築師，杉本博司是一個現代主義的擁護者，在園區接待中心及畫廊，你可以感受到現代建築大師 Mies Van de Role 理念之充分實踐，看到這座玻璃與鋼的建築物如此和諧的座落於這樣一個時空交會的環境中，讓人不禁懷疑現代主義所揭渥的理論是否較其他論點更經得起時代考驗（建築史中的現代主義指的是 19 世紀末 20 世紀初發展出的建築思潮，其精髓便是 less is more）。



回家後，翻閱所拍攝的照片時，驟然發現 Gallery 的輪廓竟然與遠方的地景相映成趣，其實在園區中，一草一木之安排都與環境有所關連，這種關連正是值得我們細細品味之處。

通常我們在參觀美術館時，其作品是靜靜的放在那兒待我們去欣賞，而江之浦測候所，



是讓我們的心靈接受藝術品的洗禮，你不用看懂它，只要你有體力走完全程，它會帶給你莫名的感動。讓你重新體會藝術在生活中的定位。



Day 3 參觀東山舊岸邸（岸信介故居）、虎屋工房茶寮

台北市南門社 黃金豹 PDG Amko

東山舊岸邸位於日本靜岡縣，是前日本相岸信介的舊宅。岸信介和其弟佐藤榮作及其外孫安倍晉三有「一門三首相」的美稱。這棟曾是顯赫政治世家的家園被保存為文化遺產，允許遊客參觀體驗，工作人員也非常嚴謹接待。



我們踏入大門映入眼簾是一片清靜高聳的竹林，透過初春和煦的陽光，灑落一地綠意，和湛藍的天空相映。漫步於靜寂的竹林間，感受呼吸到幾年來難得的大自然新鮮清香的空氣，充滿氧氣的細胞突然活躍了起來。



東山舊岸邸於 1969 年由知名建築師吉田五十八所設計，是為當年非常傑出的作品。吉田五十八於 1964 年獲得日本文化勳章，活躍於昭和時期，是日本和風建築的現代化大師，地位備受尊崇。

我們一行 63 位台灣扶輪前總監協會的背景，因為台灣對日本的善行，在日本處處備受禮遇和尊重。進入岸邸前，御殿場副市長已在現場熱情歡迎，並贈送包裝精緻的和菓子小禮物，令人愛不釋手。

庭院中有幾株紅梅、白梅樹相間種植，長長的迴廊有著美麗的曲線。寂靜庭園裡曲折的



小池、石頭上的青苔、小片的圍籬、高大的林樹錯落其間，令人感受到日本極致美學與自然環境的和諧共處，相互尊重。

進入室內是榻榻米地板，簡潔的客廳、擺置幾座大沙發椅、滑動的推拉門、大片的落地窗，連接著外部寧靜的庭園，遙想當年有多少



2024 年 2 月 28 日東山舊岸邸國際扶輪台灣前總監團與御殿場市副市長富尾信司合影

影響全世界的經濟軍國大事在此運籌帷幄。接著是大食堂也是整片落地窗，面對著精緻的庭院。樓上是岸信介首相一間極簡極小書齋，廊上有著溫煦的小燈，邸內處處顯著簡潔結構、謹慎又溫暖的家居生活。

參觀結束後，接著移動至虎屋工房茶寮



小憩，現場正製作著香氣四溢的銅鑼燒，我們品嚐了美味的綠茶配上紅豆大福，欣賞著大樹環繞的庭園，與大自然如此貼近，感覺幸福極了！

回程又經過靜寂深深的竹林，極境之美，深烙心中。最後在工作人員引導之下才依依不捨地離開。



第七屆年會紀要

台中馬拉松社 郭威廷 kitty



國際扶輪 3461 地區第七屆年會於 3 月 16 日在台中中興大學惠蓀堂舉辦，在年會主委 IC 的帶領下，籌備了一年，以「看得到摸不到」為發想，搭配年度主題「為世界創造希望——希望有你」，來策劃一連串活動。今年結合 3461 地區扶青年會一起舉辦，報名人數打破紀錄有 3,200 多人參與，社友寶眷非常踴躍報名，吸引人的不止節目豐富精彩，本次年會餐點特別與在地知名餐廳阿秋大肥鵝和向陽房合作，還有台中東北社社友的一沐日茶水



迎接 RI 社長代表



服務，都很吸引社友寶眷參加，也落實了主委「看得到吃得到」的口號，得到許多好評。

另外，本次年會一大亮點就是抽獎的獎品，除了各分區的助理總監提供的獎項外，總監和年會主委還提供了多個 LV 手提包和兩台 Gogoro 機車讓大家抽獎，因此抽獎分為四次，得獎者都必須在現場，這也提高了社友停留在場內的時間。年會活動還有一個彩蛋節目「寶眷聯誼活動」，今年度總監夫人特別指定用愛馬仕橘紙袋包包 DIY 手作，搭配美美的絲巾和精油吊飾，吸引了現場 500 多位寶眷參與，熱鬧非凡。



Tony 總監也貼心為報名的社友寶眷準備不同款式的手提袋，社友寶眷們都很喜歡。今年度還特別邀請了韓國 3690 友好地區和菲律賓 3800 友好地區的總監、前總監及社友一行人組團參與，以及總監社台中東南社的日本姐妹社：日本岡山西南社、日本東京小金井社、日本大阪堺社，社長領隊社友寶眷一同參與盛會。

3 月 16 日頂著大太陽的好天氣，一早 7 時就有一大批社友就進場場布，負責早餐的台中南門社準備了 500 份麥當勞和著名的肉蛋吐司，幫大家補充能量；上午 9 時準時團隊進場儀式，夫人們都盛裝出席，非常光彩耀眼，今年度特別安排台中省都社策劃 VIP 休息室，讓總監團隊和社長伉儷們進場前可以休息聯誼。

10 時 RIPR 福井隆一郎一行人抵達會場，總監 Tony 率領團隊到紅毯前迎接。今年度特別安排有濃濃中華文化的扶青社迎賓戰鼓，以及五位高大帥氣的旗手也是由扶青社社友擔當，貴賓走入室內廊道，迎賓的是由 69 社社



PHF 晚餐會

長伉儷們揮舞著台灣與日本的小國旗熱情歡迎 RIPR。到了場內貴賓就座後，由一支「向玉山」的影片揭開第一全會的序幕，影片的意象是總監就像台灣的指標玉山一樣，帶領著全體 3461 地區社友們，透過今年度所有活動：騎車環島、泳渡日月潭、228 路跑等照片，最後集成 3461 的字體，代表 3461 地區是由社友們一起組成的。

開場影片結束後，總監可愛的二年級小



3 月 15 日歡迎 RI 社長暨保羅·哈里斯之友晚宴



歡迎 3690 地區

日本貴賓

孫女帶出扶輪鐘，由總監鳴鐘宣布會議開始。1899 愛樂團現場演奏及專業領唱台灣、日本、韓國、菲律賓國歌，報告時間由總監和 R.I.P.R 分別報告了地區現況及 RI 現況，接著進行與 3800 地區締結友好地區儀式，第一次在年會舉辦簽約儀式，儀式非常隆重，最後來到

第一階段抽獎及媽媽市長盧秀燕致詞，將第一全會帶到最高潮。

享用美味午餐後，各社到會場與總監拍照，在經驗豐富的台中中興社友引導下，下午 3 時第二全會準時開始，這一年付出心力的社友們陸續上台接受表揚，接著由各委員會：



扶青社戰鼓



3月16日 3461 地區第7屆地區年會



年會書法展覽

VTT、扶青、扶少、RYLA 主委上台用影片及現場補充介紹活動成果，看得出這一年各委員會非常用心。

接著享用精緻點心後，由台中馬拉松社 Kitty 老師帶領 RYE 全體 IB 學生上台帶動全場跳「讓世界都看見」，社友們都非常有活力，熱舞過後年會秘書長 Audit 邀請年會七大委員會主委們各自用一個字來發表籌備心得，影片結束進入到第三全會的最高潮，是由總監當選人 Steel 率領 2024-25 年度團隊與新民高中表演藝術科學生，一起演出一場魔術舞蹈秀，呼應 2024-25 年度主題「神奇扶輪」並且預告明年第八屆年會日期 114 年 3 月 15 日。

本次年會接駁車是台中向上社社友提供，並且由台中馬拉松社全體社友協助引導接駁動線，午晚餐由台中南光社社友安排舒適的用餐

環境，時間掌控搭配的很好，80 分鐘的晚餐時光後，大家最期待的扶輪之夜準時開始。開場節目是由痞快活所帶來的音樂秀，在滿足視覺與聽覺的感官後，由總監帶領全家人與 1899 愛樂團現場演唱〈這是咱的扶輪社〉，氣氛溫馨又和諧，能感受到總監一家人滿滿的愛與對扶輪的感動。然後由 Dance Passion 舞團帶來創新的國標舞蹈壓軸表演，獲得滿堂彩，RIPR 也在講評時間對於整天的活動策劃讚譽有加。



兩位攝影大師



今年年會的司儀結合了中文、韓文、日文、英文多國語言，事前花了許多時間籌備，有錄音也有現場主詞，讓社友有不一樣的體驗。最後用歌曲〈島人ぬ宝〉搭配台日友好的影片歡送 RIPR，並且在緊張刺激的抽獎節目後，將第七屆年會畫上完美的句點。

扶輪連結世界 行善天下： 菲律賓友好 3800 地區接待報告

2023-24 地區國際服務委員會主委 台中向上社 陳敬達 PP Alan



3800 地區 DG Pope 在 Tony 總監的餐會上致詞說到：「從來沒有參加過一個地區年會超過三千社友與寶尊眷的共同參與、超過百位社友與地區領導人經過一年的籌備、討論、計畫而呈現 3461 地區獨一無二的扶輪特色、3461 地區的社友們太了不起了。」DG Pope、DGE Bobby 與代表團扶輪社友們恭賀 DG Tony、年會主委 PP IC、年會秘書長 PP Audit 地區年會的非凡成就以外，交響樂團現場演奏菲律賓國歌與歌劇院品級與演唱會等級的各項表演，甚至於地區團隊的規模與介紹的方式、每一個報告與活動都令我們大開眼界，這次菲律賓代表團所看到、聽到、學到的經驗都將會是他們未來年會學習的方向。

3800 地區總監 DG Pope 伉儷、DGE Bobby 伉儷與 15 位地區扶輪領導人與社長們、地區年會代表團接待活動報告如下：

2024 年 3 月 15 日感謝 Casting 助理總監代表總監帶隊桃園機場接機，接機人員有大甲中央社的 AG Casting、PP Ali、PP Trader、Henry 及台中向上社 PP Alan 等負責 3800 地區接機與接待安排。飛機由 8 時 45 分延誤到 11



DG Tony 總監與地區姐妹地區主委
地區姐妹 PDG Paper

時 15 分，大甲中央社 IPP Ali 準備了車上的精緻餐點，由大甲中央社 PP Trader 介紹台灣與台中地區的相關文化傳統，3461 地區是一個熱愛交朋友的扶輪地區，溫馨好客的接待讓整個代表團地區互訪的行程有個美好的開始。

2024 年 3 月 15 日下午感謝 DGE Steel 安排在饗海鮮餐廳舉辦了歡迎餐會。由 PDG Bill 帶領 2024-25 年國際服務委員會團隊送上歡迎花圈，迎接來自友好地區的扶輪友誼，扶輪友誼是創造一個美好國際服務計畫的合作基礎。明年 DGE Steel 計劃將會帶領 Rotary Magic 社



長與社友們與 3800 地區聯合社區服務、國際關懷。透過全球獎助金的機制與經驗，將國際服務做得更大、做得更好，產生持恆的社會影響力。感謝 2024-25 年地區國際服務委員會社友們的參與：豐原東區社 DGE Steel、PP Paper、Box、豐原西南社 PDG Bill、大肚社 CP Aircon、台中港東區社 PP William、大甲中央社 AG Casting、PP Ali、PP Trader、Henry、台中向上社 PP Alan、PE Lease、Eason，協助接待並完成明年國際服務的意向討論。



2024 年 3 月 16 日上午地區年會在歡迎 RIPR PDG 福井隆一郎隆重的登場，中華民國國歌、日本、韓國與菲律賓國歌在 1899 愛樂團交響樂澎湃的演奏後，3461 地區 DG Tony、DGE Steel、DGN Sunny 與 3800 地區 DG Pope、DGE Bobby、SAG Brill 完成了友好地區的締結儀式。透過兩個友好地區的國際合作，兩個地區共有 177 個扶輪社集合接近 7 千位扶輪社友的專業、資源與滿滿的社區服務熱情。我們開啟了一個個國際服務偉大故事的開始。

2024 年 3 月 16 日下午感謝台中向上社 PE Lease 與 Eason、PP Alan 陪同安排菲律賓 3800 地區代表團參加立林福利協會、市政府社會局、台中向上社在紫微宮街友與身障服務計畫。當來自世界的扶輪社友們聚在一起時最重要的話題是：什麼是貴社最有代表性的社區服務？3800 地區代表團們參加了台中向上社的街友與身障人士的服務計畫，看到為街友們剪頭髮、準備街頭遊戲活動、射氣球、打



彈珠、套娃娃與豐盛的辦桌午宴、卡拉 OK 與 350 位街友們聯誼，最後 DG Pope 與菲律賓的社友們也幫忙贈送物資衣服、洗髮精各項民生用品。深刻的瞭解 3461 地區的扶輪社友們對當地社區的關懷與社區服務的深入與多元性。

2024 年 3 月 17 日下午感謝 Tony 總監於印月餐廳設宴接待 3800 地區 DG Pope 與 15 位菲律賓代表團地區領導與社長。邀請地區總監聯誼會的前總監伉儷們一起接待來自菲律賓友好地區的總監與地區領導社長們。3461 地區社友們的熱情與好客，充分的展現在這次接待友好地區的社友們身上。除了總監致贈的禮品、地區姊妹地區主委 PDG Paper、DGN Sunny 準備了最代表台中鳳梨酥與糕點名產。來自善良與快樂的民族與 PDG Dental 夫人 Alice 開始了歡樂的歌唱，扶輪連結世界，透過友誼、專業的扶輪基金會獎助金機制，我們將聯合全世界的扶輪社友專業、資源與滿滿的愛，除了我們的社區服務，今年度在 DG Tony 國際化的大視野下，國際服務委員會跨出一步，連結世界行善天下。



ROTARY NEW FRIENDS AWAIT IN EVERY CORNER OF THE WORLD.

3461 地區

拜訪菲律賓 3800 友好地區 訪問團紀錄



3461 地區國際服務主委 台中向上社 陳敬達 PP Alan

在 3461 地區年會台灣與菲律賓兩國國歌隆重的交響樂演奏後，3461 地區總監 Tony、DGE Steel、DGN Sunny 與 3800 地區 DG Pope、DGE Bobby、DGN Gina 在台中中興大學惠蓀堂 2024 年 3 月 16 日 3461 地區年會簽下了三年合作的友好地區協議。2024 年 3 月 21-23 日第一場的地區年會互訪行程開始展開，透過領隊地區姊妹地區主委 PDG Paper 安排參訪菲律賓 3800 地區年會的代表團順利完成互訪地區年會的行程。台灣 3461 地區代表團總監 Tony 與總監夫人 Nina、PDG Medichem 伉儷、地區姊妹地區主委 PDG Paper 伉儷、地區分區助理總監 Casting 伉儷、地區年會主委 PAG IC 伉儷、地區扶輪基金管理主委 CP Aircon 伉儷、地區國際服務主委 PP Alan 伉儷，一行 14 位團員進行了一趟地區扶輪友好地區訪問，合作國際服務計畫的社區調查，國際扶輪連結世界，整趟旅程滿滿的友誼與學習，奠定 3461 地區與 3800 地區的國際服務計畫合作的基礎。



On A Rotary Friendship Exchange, You're Never Just A Tourist. 這次拜會的旅程真正體驗另一種扶輪文化，由菲律賓的扶輪社的朋友在地引導說明，絕對不是一個旅遊者可以感受到的。交換參與菲律賓的扶輪社區服務，透過友誼交換與國際服務的合作，彼此結下終生的友誼。3800 地區在大馬尼拉市區涵蓋 Malabon, Navotas, Caloocan, Valenzuela, Marikina, Rizal, Pasig, San Juan, Manalluyong。相對菲律賓的國情屬於城市菁英與商業發達的地區。3800 地區前三年的扶輪基金捐獻平均超過一百萬美金，加上 108 個扶輪社 3,100 位扶輪社友、78 個扶青社、1,407 個扶青社友，扶輪社友的社區服務與當地政府機構的合作與連結相當緊



密，對於社區服務的熱情與行動力，3800 地區與扶輪基金會的合作，去年申請了 54 個地區獎助金、12 個全球獎助金，透過扶輪基金會的機制，將服務計畫做的更大、做得更好，增加對社區的影響力。這次與 3800 地區的扶輪社友們的社區服務交流，我們有共同的價值觀、共同的理想，透過大家的努力擴大我們對社區的影響力，也感到身為國際扶輪的一員是很值得驕傲地。

3800 地區 3 月 21 日晚上的 RIPR 歡迎晚宴與來自 Zambia 的 RIPR，現任 RID Patrick Chisanga 伉儷與在地的 PRID PDG Raffy Garcia 交流，與國際扶輪的現任理事交流看到一個不同面向的扶輪組織文化。3800 地區 HOPE IS HERE 年會註冊參加的人數大約 700 位社友，其中大概都是地區與分區的團隊與領導，各社社長報名參加，在馬尼拉最繁華高級的五星級飯店 Shangri-La Makati，Opening Prayer 天主教國家國情在每一場的活動開始會先有一個祈禱文，Key note speaker 邀請菲律賓國家預算管理部部长 Amenah Pangandaman 分享主題：菲律賓如何建立一個透明公開合理的政府預算以配合國家經濟發展。兩天的地區年會流程除了 DG Pope 的地區現況報告與 RIPR Patrick Chisanga、友好地區總監 DG Tony 致詞以外，還有菲律賓扶輪文化的友誼連結活動，節目太精彩了。菲律賓是一個友好熱情快樂的民族，喜愛歌唱、跳舞。House of Friendship 第一天總監晚宴與舞會開始前的三個小時是熱情的樂團與熱舞友誼時刻，親歷實境友誼文化交流時刻真是太精彩了。Governor Festival Dance



由 DG Pope 伉儷開舞，除了地區前總監們逐一地介紹與跳舞進場以外，DG Spouse 總監夫人 Vcky 更有一個扶輪感動的分享時刻，在這一天總監夫人 Vcky 也正式的加入扶輪社成為扶輪社友。菲律賓的扶輪文化結合扶輪年度主題：Create Hope in the world，DG Pope 的地區年會主題為：Hope is Here! 所有當屆的社長統稱為：Hope Created President. HCP 也替代了 2023-24 年度的社長成為同期社長們共同的回憶。

It is a beginning of many many great story. 3461 地區與 3800 地區的友好地區協議，是很多偉大故事的開始，3461 地區與 3800 地區兩個地區有超過 200 個扶輪社與扶青社，超過 8,000 位扶輪社與扶青社友。扶輪社友們的專業與熱情，當我們將所有的力量放在一個點上，這個服務計畫與能量是一股強大的行善天下的力量。DG Tony 的國際觀與連結展開了今年度國際服務委員會的連結與高度。地區國際姊妹地區主委 PDG Paper 採取行動連結韓國與菲律賓兩個友好地區的協議與互訪。感謝大甲北區社 PDG Medicchem、大甲中央社 AG Casting、大甲百齡社 PP Union、台中東區社 PAG IC、大肚社 PP Aircon 全程的指導與連結。3461 地區的總監團隊都是做大事的人，我們透過友誼交換、文化交流，找到一群志同道合的扶輪好朋友，我們持續的連結世界，為行善天下奠定合作的基礎。增加我們的影響、擴展我們的觸及、擴大扶輪社友們的參與，我們是採取行動的人。

完美不設限 服務無邊界

3462 地區第七屆年會主委 台中國美扶輪社 林南菁 Art

攝影：3462 地區攝影美學委員會



2023-24 年度年會是展望未來的起點，亦是創意思維的開端。在這個專屬於扶輪人一年一度的盛會裡，創新的思維讓我們嘗試在新場域「台中臻愛花園飯店」舉辦國際扶輪 3462 地區第七屆年會。為了帶給社友們全新的體驗，年會團隊共經歷了長達 9 個月馬拉松式的會議，歷經一場又一場的討論與協調，終於達成年會的各項任務。3 月 3 日吸引來自中彰投

各區及韓國 3661 地區的扶輪社社友及寶眷等近 2,000 人參與，場面盛大非常。台中市市長盧秀燕、彰化縣副縣長林田富及遠從韓國遠道而來的 3661 地區總監 DG Kim Tae Yong 等均親臨祝賀，順利完成本次地區年會的舉行。

3 月 2 日年會的前一天，我們首先在大葉大學，進行了六大委員會的分組討論。緊接著於隔日年會一早舉辦了保羅·哈里斯早餐會，





餐敘中台中東海社的薩斯風團最後以一首〈這是咱的扶輪社〉完美的揭開了大會序幕。在本屆地區年會中，除了表揚各項優異獎項外，針對 2023-24 年度 3462 地區的現況報告、中華扶輪教育基金成果報告、財務收支運用報告及未來地區領導人的介紹等。

地區服務計畫更配合今年 RI 年度主題「為世界創造希望」，舉辦多項大型公益活動，包括在登山步道設置 AED 及推廣 CPR 課程、響應衛生局推廣「根除 C 肝計畫」及民眾 C 肝篩檢活動等。更鼓勵社友積極參與扶輪公益網，將希望及愛心物資送到需要的社福團體或學校。未來也將更積極參與跨國合作的服務計畫，落實國際扶輪「超我服務」的精

神。韓國 3661 地區總監 DG Kim Tae Yong 希望藉由地區與地區的攜手合作，為地球環保，共同盡一分心力。



PDG Sara 演講





台中市市長盧秀燕致詞時表示，此次是她第5次參加年會，非常有「回娘家」的感覺。她相當肯定國際扶輪熱心於公益、教育、扶貧等，成績斐然，有目共睹，為社會和諧及國民福祉貢獻了極大的心力。

定目標等，當然其中最為同學所期待是畢業即是就業。

年會工作係義務性質且極其繁重，感謝全體年會團隊的熱情付出。我們不完美，但重要的是我們共同經歷及努力過。



盧秀燕市長

彰化縣副縣長林田富則讚揚，扶輪社在彰化地區持續推動「根除C肝計畫」及民眾C肝篩檢活動。扶輪社也極為注重人才的養成，於大葉大學舉辦「生命橋梁助學計畫」，提供即將畢業的學生一系列生涯規劃的課程。例如透過課程發現自我的潛能、正確工作態度及設

變更

新北市和平社

例會地點及辦事處變更

例會地點及辦事處地址：

新北市板橋區國慶路49巷5號6樓

台北龍門社

辦事處變更

辦事處地址：10455 台北市中山區長安東路二段80號5樓之2

台北龍華社

辦事處變更

辦事處地址：台北市中山區建國北路三段92號4樓4B05室

AED 自動體外心臟去顫器捐贈 急救先鋒 APP 與 CPRAED 教育訓練

台中惠民社 蘇亮妃 PP Sophia



2022 年 11 月 6 日台中惠民社主辦 AED 捐贈暨急救先鋒 App 推廣與教育訓練計畫 攝影／林南昌 Life

在 2022 至 2024 年期間，3462 地區在李正雄 DG Hose 和楊世裕 IPDG Stanley 的領導下，共同推動地區服務計畫。兩屆總監呼籲推廣，由 2022-23 年地區服務計畫主委蘇亮妃，今年度同時擔任地區秘書長，並成為台中市政府顧問。2023-24 年地區服務計畫主委為江炳

村 Jason，AED 主委為太平社 Surger。

此計畫起源於 2022 年，當時 Stanley 總監通過媒體平台得知觀音山揸水隊志工團隊長蘇進雄先生揸水奉茶的故事，並邀請蘇亮妃女士擔任地區服務計畫主委。

同時規劃在台中、彰化、南投山頭設置 AED。志工團自 2016 年起在北部各山頭、山區步道、涼亭設置 AED，至今已有 48 座 AED。此外，他們與林務局、建設局、消防局合作研討山區熱點，推動 AED 捐贈及據點設置。

由一群志工團進行 AED 設備維護工作，為拯救更多生命，張賜賢 Computer 社友協助開發 AED APP 管理系統。該系統能管理各捐贈地點的 AED，確保其正常功能，並提供即時支援。這群熱心愛運動的「亞洲形上觀音山揸水隊志工團」成為台中 3462 地區近 70-80 位「AED 扶輪志工」，每週奉茶到 AED 設置





#3462 AED 志工團 # 亞洲形上揸水隊

據點，也感謝當初還是 AED 廠商的因著 AED 各項捐贈、購置、申請流程加入台中國美社成為社友社名 AED，同時消防相關單位合作舉辦超過 50 場以上的訓練課程。

感謝台中市市長盧秀燕、衛生局局長、雅玲股長支持 AED 登入系統。讓民眾能透過系統找到就近的 AED 使用。此外，台中惠中社社友 Edson 和消防局攜手開發了一套聽見 AED 系統，提高 AED 的使用率。僅在 2023 年，中彰投地區啟動了 1,188 次求救案件，267 人次得到即時的救援，成功拯救了 6 名停止心跳點患者性命，並讓他們安全的走出醫院。

今年，我們將計畫與地區扶少團合作，共同推廣急救教育，期望每個社區都有扶少團的志願者參與守護。同時，與消防署前

署長陳文龍一同號召退休消防人員成立台灣愛陌生安全推廣協會，以持續發揮這群救命英雄的影響力，成為社區急救教育的推動者。這樣一來，扶輪社所捐贈的 AED 將繼續在每個社區發揮影響力，幫助有需要的人。

雖然不是人人都是醫護救援，但學會了急救能夠挽救最親近的家人和朋友。AED 及 CPR 教學連結政府、民眾、廠商扶輪社，希望在扶輪社的推廣下成為全民學習的運動，實現扶輪百年歷史的人道服務精神。



2022 年 11 月 6 日台中惠民社主辦 AED 捐贈暨急救先鋒 App 推廣與教育訓練計畫
攝影／林南昌 Life

2023-24 年度第七屆地區年會 「創新領導，文化傳承」

年會執行長 台北蓬萊社 陸彤 PP Ann



國際扶輪 3482 地區 2023-24 年度第七屆地區年會，於 3 月 30-31 日在台北圓山大飯店 12 樓盛大舉辦，有來自各地區及友好地區日本 2520、2580、2730 地區及韓國 3662、3610 地區的扶輪社社友及寶眷共超過 1,500 人參與，場面盛大熱鬧。兩日的年會在第一天 30 日的午間揭開序幕，全體與會社友、寶眷們夾道紅地毯兩側、伴隨著歡呼掌聲熱烈歡迎總監莊子華 Coach 伉儷、RI 社長代表 Dr. Bharat Pandya 及各大主委們依序進場，緊接著是各分區助理總監帶領自己分區各社社長華麗進

場，最後在大會舞臺中介紹地區各社時，12 個分區的助理總監一致站在台上和社友們團呼，為整場開幕式帶來高潮。

年會第一天安排各項特別表彰獎，首先為 RI 超我服務獎得主台北大同社前社長黃重實 PP Johns 及國際扶輪基金功勳服務得主台北新世紀社方芳 DGND Fanny，接著是為職業道德暨成就獎金鶴獎表揚典禮，表揚地區共 65 名扶輪社友在其職業上的卓越成就，以其專業技能、職業道德及服務熱忱，奉獻社會人群，這些卓越的扶輪人彰顯今年度主題「為世



界創造希望」，提升扶輪公共形象。身為扶輪領導者的我們，希望透過這些表揚來激勵並鼓舞社員熱忱的參與，感受到以成為扶輪的一分子為榮，以扶輪的名義實際貢獻。

年會第二天第三全會時，由總監莊子華 Coach 詳盡地闡述地區年度財務報告、各項活動、服務成果的展示，並也提及本地區成立的三個新社：龍安社、華創社、金鑽社，把目標透過行動來增加新社對國際扶輪擴展世界性計畫與影響極為重要，在此，總監莊子華 Coach 也懇切地表達出：「改變是社員發展唯一的選擇」，唯有不斷改變、革新，才能不維持現狀，成為一個永續經營的扶輪地區。

接續著聯合例會，今年我們邀請到台灣智庫策略長王義川先生蒞會演講「新媒體遽變下的公共關係」，不僅結合扶輪公共關係上的變革並更具知性。

每年的地區年會第四全會都是讓各社身心沸騰的時刻，因各社持續秉持國際扶輪重要座右銘——「超我服務」將獲得豐盛的果實，持續將聯誼、服務、正直、多元、領導五項核心



價值灌輸在年度內各項服務活動，每一社推動社務服務、職業服務、社區服務、國際服務、扶輪基金捐獻、青少年服務及公共形象計畫，都將獲頒鼓勵與年度表揚。今年度特別值得一提的是，總監莊子華 Coach 提早一年就規劃完成各項服務之「限量藝術獎盃」設計，每項目的獎盃都出自於台灣名雕塑家謝棟樑之巧手的藝術雕塑作品，每項獎盃設計都具有別出心裁的意涵，一件件雕塑作品從手繪草稿、捏塑、開料、開模製作、上色、刻印等等工序，直至最後到我們手上原作品的成形，這過程如同扶





輪社每一年度歷經 9 個月以上持續專注的行動力並耕耘每一項的扶輪目標計畫，從籌劃中的計畫，執行到最後有效能的實體成果，過程中也在傳承及創新之間調整，每一個行動都具喚起社員願意付出的意欲，而每一個扶輪社都如同每個獎盃設計一樣「獨一無二」！這是不同於以往的第一次創舉，也是總監莊子華 Coach 別出心裁的珍貴心意。

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前，令人眼睛一亮的布袋戲聲光殿堂，晚會節目融入

了歌唱、舞蹈、Cosplay 小劇場、人文與視覺科技多媒體等，整個晚會呈現如夢似幻的台灣氛圍，又時有氣勢磅礴的壯勢，非常精彩。更有剛成立的新社：華創社及龍安社的反串日本舞蹈及由 3482 地區第一分區的各社社長及秘書與前社長們的韓國偶像舞蹈表演讓整個晚宴嗨翻天。

第七屆地區年會主委台北新世紀社方芳 DGND Fanny 表示，第七屆年會是展望未來的起點，創新領導與文化傳承的年會主題，亦是創意思維的開端。這次地區年會籌備團隊共經





歷了長達 9 個月的準備，歷經一場又一場的執行規劃及溝通協調會議，終於達成年會的各项任務，順利完成這次年會的舉辦。一群優秀的人願意共同齊心同行，共創精彩，年會籌備會

執行長台北蓬萊社前社長陸彤 Ann 最後也獻上由衷的感謝，感恩團隊成員們給予這場共事共榮的機會，總監莊子華 Coach 及秘書長陳品棋 Andy 亦給予無形或有形上的支持與鼓勵，我們共同透過這次機會，實踐一場創新求變的慶典，帶給每一位參加年會的社友賓客精彩的驚奇，更讓彼此共同度過一場聯誼與歡樂兼具的地區年會。2023-24 年度地區年會「因為有您、精彩絕倫」。



媒體報導連結：

<https://money.udn.com/money/story/6722/7871213>

<https://money.udn.com/money/story/6722/7866080>

https://drive.google.com/drive/folders/10uZ1mvKuHUPPag_wmLLPFaBic9_9bv3t?usp=sharing



地區團隊訓練研討會登場

3502 地區神奇團隊蓄勢待發



桃園向陽社 陳映榕 IPP Almain



國際扶輪 3502 地區 2024-25 年度地區團隊訓練研討會 DTTS 在總監當選人 DGE Rehouse 伉儷的帶領之下，3 月 1 日磅礴登場！

這一次的地區團隊訓練研討會，是由桃園百齡社主辦，籌備主委 PP System 首先代表 2024-25 年度總監社歡迎地區團隊參與這項具有重要意義的盛會。3502 地區總監 Joyce 也期許這次的研討會可以深入探討如何建立和維持強大的團隊合作精神，並透過互相學習和支持，達成我們共同的理想，這些學習將幫助我





們更精準的掌握自己在今年度內的角色和責任，同時也更深入的理解扶輪的價值和使命。

DGE Rehouse 在致詞時強調，今年的年度主題“*The Magic of Rotary*”並不是藉由揮舞魔杖或者是說一些空洞無法實現完成的奇巧話語就可以增加扶輪社友的人數、根除小兒麻痺或為世界帶來和平，而是要取決於大家以實際行動透過完成每一個訂定的服務計畫、妥善使用社友所捐贈的每一塊錢，同時吸引潛在的優秀新社友加入扶輪的行列，這些才是我們所要創造的神奇扶輪。為了 3502 地區恆久的未來，DGE Rehouse 邀請各位夥伴成為 RI 優先行動計畫 Action Plan 的倡導者及推動者，這樣就

可以讓我們的地區及地區的各社變得更好、更茁壯，持續打造強大的扶輪，並且還有足夠的能力及空間維持所有行動計畫的連續性。





地區學習引導人 PDG Metal 也指出，完整的教育訓練計畫是我們能夠永續經營、不斷服務社區和世界的關鍵。地區團隊訓練研討會不僅是每年度首個重要的訓練活動，更是我們培養團隊精神、瞭解扶輪新知與文化的重要平台，透過這樣的訓練，我們能夠確保行動符合扶輪的價值觀和策略，進而成為一支無可匹敵的團隊。

這次地區團隊訓練研討會下午的議程，共分成三組進行四次的分組討論，第一次的講題是「扶輪基金捐獻、表彰與獎助金」；第二次的講題是「角色與責任」；第三次的講題是「與扶輪社合作」；第四次的講題是

「扶輪公共形象」。此次研討會 3502 地區前總監精銳盡出，包含 PDG Soho、PDG ENT、PDG Archi、ARC Allen、PDG Lawyer、ARPIC Leader、RPIC Bear、PDG Johnson、ARPIC Metal、PDG Water、PDG CT 及 DGND Building 等，帶領著神奇團隊度過一個充實而深具扶輪價值的精彩知識饗宴。

DGE Rehouse 的扶輪風範，在地區團隊訓練研討會上充分展現也獲得團隊夥伴的熱烈支持，相信在三個月後的神奇團隊，也一定能為 3502 地區創造出屬於扶輪的神奇價值！

Magic Team, All the Best! 神奇團隊，事事順利！



環保、簡樸、知性與感性的 第 26 屆地區年會



高雄西區社 徐永春 DS Computer
相片：3510 地區攝影團隊



國際扶輪 3510 地區第 26 屆地區年會，在 PH Lai 總監的領導和各位扶輪先進、社友寶眷及尊眷的熱烈參與、讚賞中圓滿落幕。

籌備會執行長謝堃坪 PP Piston 接下任務後，在地區總監 PH Lai 及年會籌備主委 PDG Patent 的指導下，十二大委員會及其所屬團隊





共計約 150 位成員，歷經八個多月無數次的籌備會議，藉由不斷的修正與檢討，才能呈現這次精彩萬分的地區年會！

RI 社長代表林谷同先生 RIPR Audi，是一位令人敬佩的企業家，自加入扶輪三十多年來 100% 出席扶輪例會，除了高度認同扶輪精神，也致力於推廣扶輪文化，讓更多扶輪人得以認識扶輪，其夫人賴芳珠女士賢淑優雅、平易近人，亦熱衷參與扶輪的各項事務，賢伉儷彼此和諧相助。

在維多利亞宴會館的 RI 社長代表歡迎晚宴，有來自 3740 地區、3722 地區韓國姊妹區及印度參訪團等貴賓，當天表演的節目有高樹新南國小獅陣、RYE 屏東 Inbound 學生舞蹈表演及印度參訪團合唱〈月亮代表我的心〉，表演精彩動人，讓全體與會人員感受到意猶未盡的美好歡迎晚宴。

參與過那麼多次的地區年會，筆者深深感受到今年度地區年會不同於往年，這一次透過社友間的分組討論，從扶輪服務、公共形象、



青少年服務及強化扶輪社四大面向作為本次的討論主題，在前總監們的引導下，社友們積極互動、熱烈發言，大家因此得到不同的收穫與體悟。

今年度年會將休息聯誼點心時間安排為 A：小提琴演奏、B：薩克斯風國／台語老歌演奏、C：薩克斯風西洋歌曲演奏，共三區，大會並將三次休息時間延長至 2 個半小時，讓社友們可以一邊喝著藝妓咖啡，一邊品嚐 PP Cookie 特別準備的古早味點心，進而增進社友間的互動情誼。並且為了響應環境永續、節能減碳的宗旨，大會提供社友們保溫瓶，用來取代寶特瓶，進而減少大量塑膠製品的產生。

這次也為寶尊眷精心準備幾場演講：王英茂經理主講的「高資產家族傳承」、徐棟英教練主講的「核心逆齡+節拍超慢跑」、劉麗珠董事長主講的「低碳產業與碳權趨勢」及林文麗副總主講的「看見您心中那道光——領悟參與扶輪的感動時刻」，藉由不同的主題，讓所有寶尊眷能夠學習到不同領域的知識，內人 Ruby 在這次的演講獲得許多寶貴的知識，感謝大會用心的安排，很開心，也很榮幸參與這次的地區年會。



扶輪榮耀之夜在 RYE Outbound 學生的「青春派對」舞曲表演展開了序幕，PH Lai 總監為了保留更多的時間給與會社友，在家庭介紹的環節，僅透過一段影片的介紹及主持人 IPP Navy 對 DG 夫人的簡短訪問。藉由頒發「扶輪與我的感動故事」來炒熱全場氣氛，第



一名得主是澄清湖社的郭威耀 Derek 來為我們分享，故事真摯並感人，獲得現場熱烈的掌聲及歡聲！另外也頒發了「環境保護特別獎」及「社員成長獎」，來共同勉勵與會社友成長與學習。

接著邀請 15 個分區的代表上台，來分享各自的服務計畫，有分區的社友創意十足，運用舞蹈、太極拳、薩克斯風等表演，搭配布景播放服務影片、照片，來呈現公益的美好與動人，最重要的是，也藉此機會讓所有扶輪夥伴看見各分區的團結與凝聚力，讓人深切感受到「為世界創造希望」的年度主題，是如何應用在每個扶輪人的行動上。

地區年會雖然只有短短的兩天，但中間每個環節得以安排妥當，是因為近 150 位的扶輪社友共同合作與付出，才能讓活動順利、圓滿，在這次的活動中，我看到大家積極的態度與彼此之間相互的尊重、體諒，能夠與大家同為 3510 地區的一分子，與有榮焉！所以在這裡，想給參加年會的每一個社友一句真摯的感謝：「您辛苦了！有您真好！」

最後，要再次感謝年會主席 PDG Jeffrey、年會籌備主委 PDG Patent、執行長 PP Piston 及所有籌備團隊成員，謝謝你們不計辛勞、不問付出，藉無數次的開會、籌劃及場勘，才会有這一場環保、簡樸、知性與感性的地區年會，謝謝大家熱情參與，在扶輪的每一天，有您們相伴，真好！

RFE 友誼交換 兩人成行

台北護照社 陳定勝 PP Alex



隨著 COVID-19 疫情遠離，國際扶輪地區間的交流慢慢重新啟動。3510 地區也剛完成來自印度 3011 地區 / 3060 地區友誼交換「團體行程」的接待工作。RFE 扶輪友誼交換在台灣的發展，以團體型態為主，3490 地區、3470 地區、3523 地區…皆有接待經驗且口碑俱佳。台灣扶輪月刊在 2022 年曾有專文簡要介紹 RFE：<https://taiwan-rotary.org/article/detail.php?id=483>；3461 地區 RFE 的扶輪友誼交換，連結來自墨西哥 4130 地區，台灣扶輪月刊在 2023 年也有專文登載：https://taiwan-rotary.org/ebooks/detail_list.php?eid=95&id=3494。

本文則以 Individual 個別接待方式，分享友誼交換兩人成行的樂趣。首先接待方是由 3522 地區 RYE、GSE 幾位前主委自動自發組成，依訪客需求落地後量身安排行程。2024 年 3 月來訪社友 Udo & Maria 夫婦，來自德國 1900 地區，雙方從未謀面，只由 2019 年的 GSE 接待家庭轉介紹而來，基於兩地區 RYE、NGSE 多年長期合作，接待標準及質量和風格，雙方了然於胸，落地接待無須討論。Udo 年屆七旬，本業是營造工程師，阿樹旅館自訂，距離捷運小巨蛋站 500 公尺，聞訊當下就打算帶上兩張悠遊卡及捷運地圖，應該可以輕鬆搞定 8D7N 台北 Metro & Walking tour，這靈感來自柏林、慕尼黑、漢堡等大城市的當地接待方式，安排大眾捷運來接待兩人成行的友誼交換，連住在台北的社友也覺得驚豔，也想全程陪同接待，以下是台北的日常。

D1 來自法蘭克福直飛台北的班機 清晨抵達

2024 年 3 月 12 日當天下午，適逢台北護照社社友職業參訪「永康街手作皮衣工作坊」順理成章安排第一個 Vocational Day，這也正



皮件手作

是 RI 規定 RFE 三大交換內容，當晚客隨主便，筆者主動提議安排 Music Corner 幫他接風，離他自訂的阿樹酒店只有 300 公尺，那是 3、4 年級的 Jazz 餐廳，他欣喜若狂隨音樂起舞，對一個出身輔大德文系深諳普魯士文化的在下也非常得意，筆者真的知道他們要什麼，回到家 WhatsApp 傳來 1900 地區好友 Inga 的關切，頻頻追問那是什麼地方，超忌妒的，Be a local 一直是筆者的待客之道，整晚越戰時期叛逆時代的美式酒吧樂曲怎不叫人沉醉。

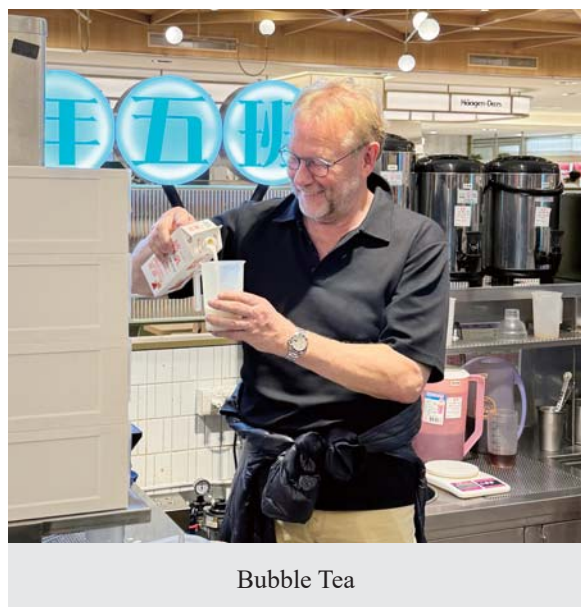
D2 大稻埕舊街區

台北商業重鎮的起源：永樂市場 3 樓布莊、城隍廟喝龍眼茶，Maria 買了兩個 Taiwan LV 阿嬤包，最意外的是路過台北市東美社 PP Henry 的透天老宅，本無意打擾但當天是頭牙，他剛好開門來拜拜，順道欣賞他的史坦威自動鋼琴 還高歌一曲 May Way，老德國人中午是可以不吃的，這是文化差異要學習接受，北門站搭綠線捷運順路到 CKS 紀念館，德國人對台灣的印象還停留在蔣介石的「中國在台灣」，穿過園區從東門站前往世貿站，拜訪另一位接待社友台北市海洋社 PP Mike 的辦公

室，現場確認整週的後續接待行程，並將行程轉發給台北護照社全社社友自由陪同，傍晚後的行程就由 Mike 陪同去貓空茶莊。

D3 租借 U-bike 漫遊東台北

由 RCTP 秘書 Cooper 及其家人陪同，前往四四南村瞭解「他鄉已是故鄉」，最難得的職業參訪是安排台北市東義社社友「三年五班」的手搖飲料連鎖品牌，店東親自陪同體驗手做 Bubble Tea，傍晚前往 Udo 指定的象山觀日落欣賞台北夜景，下山後直奔饒河夜市魯肉飯、黑白切，你知道什麼是 duck tongue 跟 chicken ass 嗎，真的是「三杯嚇老外」。



Bubble Tea

D4 慢遊平溪線 十分點天燈

Udo 的扶輪悠遊卡在瑞芳站出站時發現遺失了，出站時站長要求當下補票給單據，卡片尋回時持單據加值回去，傍晚回到松山站服務中心辦理掛失，隔天早上台鐵通知尋獲可以領回，雖是小插曲，「路不拾遺」台灣社會的祥和令人欽佩，Udo 說這事在德國不可能找得回來，勇敢的「歹丸郎」你說呢，從捷運松山站轉台鐵到瑞芳再搭平溪線懷舊鐵道，慢活體驗 煤金歲月，首停第一站貓村猴硐，第二站停靠菁桐 End Station，平溪線最終站菁桐野處無人，連貓都沒有，老街只有 80 公尺長，



天燈

Udo & Maria 愛到「並軌」，因為是終站原車折返，看到小火車進站，我們才走出景觀咖啡屋，回程在十分站停下，等候日落點天燈，Maria 挑了紅色的天燈，學習用毛筆寫下，幸福、快樂、健康，老德就是不會寫下「發財」，這應該也是文化差異。

D5 西台北 廟宇建築之旅

再度由 RCTP 秘書 Cooper 及其家人陪同前往龍山寺，學習擲筊與神明溝通，萬華藥草巷嚐試仙草茶、楊桃汁，真怕他「烙賽」，他卻來者不拒，再到西門紅樓、總統府，中午安排中山堂旁牛肉麵，下午逛過北門圓環，最終停在寧夏夜市，豬血糕、胡椒餅、地瓜球又是來者不拒，RCTP CP Jason 全家五人也參與夜市接待。

D6 淡水——英國海關碼頭

今早來個台式早餐，Udo 超能吃，醬油荷包蛋、貢丸湯、涼麵還來兩份，今晚應邀參加東湖社新社授證典禮席開 37 桌，超越德語區地區年會約 200 人的規模，台式涼麵早餐後

搭乘淡水紅線直去直回，保留下午時間讓 Udo & Maria 整裝赴宴，沿途馬偕事蹟固然要提，但是因為清英二次鴉片戰爭，簽訂南京條約開放淡水通商的遺跡，在大清領土上享有領事裁判權及海關影響台灣更為深遠，很多台灣人都不知道這段歷史，英國海關碼頭後方山上的正是「Fort San Domingo 淡水紅毛城」，「秦時明月漢時關」，紅毛城上懸掛的正是不同時期進駐的國家旗幟，台灣自始是中國一部分，這個說法顯然與歷史不符，二戰之後美國在國府之前插旗耐人尋味，現場文物解說悄然解密，1628 年西班牙人創建，1644 年荷蘭人整建，1724 年大清帝國增建城牆，1867 年英國租用為領事館，後方立旗：第一面是西班牙國旗，第二面是荷蘭國旗，第三面鄭氏王朝旗，第四面是大清帝國國旗，再來依序是英國、日本、美國、中華民國國旗，後來再度做為英國領事館，目前是中華民國所有，看來看去中共國從來就「沒來過」，就是沒有中共國的旗子。



紅毛城



慈善音樂會

D7 台北最後巡禮

信義區酷斯拉職業參訪後，台式麻辣鍋怎可錯過，午後應 3522 地區邀請參加扶輪基金募款慈善音樂會，會後搭乘 307 公車前往無菜單料理「茂園」，由 Udo & Maria 設宴回請全程接待的三個扶輪家庭，滿滿的伴手禮有乾珍珠粉圓、鳳梨酥、Moon blocks、松茸酒…。

D8 清晨班機 自行離台 相約在秋季 德國相見

8D7N 全程回顧，悠遊卡 600 元用到底還有剩，三場職業參訪，兩次扶輪例會，一場地區音樂會，兩次接風宴由參與接待者自費，這次 RFE Inbound Individual 兩人成行，給了成立才四個月的台北護照社初次練兵的機會，遠離舒適圈，沒有華麗排場，呈現庶民生活，也為將來雙方互相派遣建立基礎，一場兩人成行的友誼交換，充分回應行動計畫四大優先項目的全部要求，增加我們的影響力 Yes！擴大我們的影響範圍 Yes！提高參與者的參與度 Yes！提高我們的適應能力 Yes！RFE 讓國際扶輪更有效能，更具活力，勇敢走出自己蝸居的社“Go out of Your Club”，全球參與 RFE 配對的地區超過 300 個，擔心語言能力者請選擇團體行程，RFE Team Leader 團長通常會全程陪同，不想與對方家庭換宿的，也可以指定住宿當地酒店，歡迎諮詢 3522 地區 RFE District Chair 扶輪友誼交換主委台北護照社 Alex Chen 陳定勝 alexchenbon@gmail.com。

愛分享・分享愛， 送愛柬埔寨，我們出發了！

台北政愛社 楊奕蘭 DG Stela



回想起在柬埔寨，孩子們天真無邪的笑容和感恩的眼神，成就扶輪無限可能，成就孩子更是。感謝地區柬埔寨國際教育主委 PP Jean 的用心用愛安排，親手將書包送給孩子時，那充滿希望的眼神把我們都融化了。歌聲是最好的交流，我們以一首世界通用的〈happy birthday〉和一定要有的〈這是咱的扶輪社〉獻給他們，他們以最純淨的聲音回報我們，此時我們也許聽不懂對方的語言，心卻是都融合在一起的！



可說是台灣醫療史上最大的國際義診團隊，謝謝地區國際義診主委 PP Bingo 和國際醫療焦點計畫召集人 PDG Joy 領軍成就 168 團隊（168 位醫護人員及志工夥伴），另外我們捐贈救護車、保溫箱、超音波診斷儀、AED、眼科裂隙燈、1,000 輛輪椅、血壓計、牙科器材等等醫療器材。還集合了國際教育服務計畫，捐贈 10,000 個書包給當地的小朋友，幫忙校舍和廁所翻新、師資培訓、提供資訊設備，捐贈金額高達 62 萬美金。



為了有更多的時間做愛心，天還沒亮就起床，歷經兩個多小時車程，抵達義診服務現場，特別感謝凌晨 4 時半就出發前往場布的偉大志工夥伴。八大科的醫護人員準備就緒，彷彿一座小型的醫院，現場的民眾絡繹不絕，看到我們精心準備的輪椅和設備派上用場，真的很感動！天氣炎熱，但所有人都不怕累不怕苦，還有一位醫生主動說：「明年一定要再來！」這種服務精神實在讓人感動！巡場時看到許多病患的情況，腰椎突出肉眼可見的骨骼形狀、診斷出癌症的病友、許多白內障的老人家、發燒不舒服、營養不良瘦小的小朋友，從超音波診間出來走到小兒科，爸爸無助的背影牽著瘦弱的小小孩，光是那個背影就讓我崩潰，忍著眼淚，直到我看到 PDG Joy 夫人彩霞的時候，再也忍不住淚水決堤的哭了起來…

實在很難過也很感動可以幫助到他們，只要幫助到一位病患，此趟義診便有了意義。

義診的第二天，韓國 3600 地區的李學俊總監帶領 18 人團隊前往義診現場觀摩，現場浩大的場面，人民渴望與感恩的眼神，讓他們也十分震撼動容，原訂的行程直接取消，決定陪伴大家到義診結束。國際扶輪是十分國際性的組織，由 130 多個國家組成，People in action，人們結合社會資源透由大家的行動做出持恆的改變為讓世界更美好，希望這一次義診能拋磚引玉讓更多的人一起，特別感謝 3450 地區香港的 DG Andy 及 3350、3310 地區的支持。

扶輪送愛柬埔寨，在豔陽高照氣溫悶熱的環境下完成了不可能的任務，也許是完成義診的放鬆，回來聽到許多人聲音啞了，紛紛掛病



號，提醒大家一定也要保重自己的身體唷！謝謝事務長 PP Color 領軍的暖心接機團隊及每人一朵愛分享愛愛的玫瑰。團隊通力合作，10分鐘完成物資的整合及搬上卡車，畫下完美的 ending。

對我們來說，也許只是一次社會服務，但對需要的人來說卻是生命的契機；對我們來說，也許只是一次慈善活動，但卻成就孩子無限可能。感恩此時此刻我們有在一起種福田的機會，大家收穫滿滿，愛心出發，感動歸來！

愛分享分享愛，服務越多收穫越多！真的要謝謝團隊的每一個人！請容我逐一感謝！柬埔寨方面：李坤泰公爵、商業部劉巧凌副部長、新聞部副部長、副省長、柬埔寨發展關



懷基金會、區長、分區長、校長、院長、3350地區 PDG Surachat、台北首都社 CP Jacky、秘書 David，還有我們最強大的支柱美靜和楊大哥及崑州所有夥伴。

扶輪方面：PDG Joy、PP Joy、PP Jonathan、PP Bingo、PP Jill、PP Tina、PP Jack、PP Jean、DS Kevin、DDS Deya、PP CK、Philip、Ann、AG Grace、AG Jack 及十一位社長：雲聯網社 P Zoe、高峰社 P Brian、永康社 P Lilac、華東社 P Henry、政愛社 P Edward、府門社 P Perio、大加蚋社 P Fay、南港社 P Winston、文華社 P Ivan、碩華社 P Leo、龍華社 P Sam，感謝您們帶領所有社友完成這次不可能的任務……。



善念起萬事興： 善行天下的扶輪二十四小時永不停歇



扶輪領導學院台灣分部 第 81 期學員訓練會心得報告

台中市惠來社 基金主委 高炎順 Darren



不進扶輪領導學院的課程學習，你不知道扶輪的真諦！

Darren 有緣進入扶輪的大家庭，轉瞬間已經有十三年多了！雖然本社的前輩們非常重視新社友對扶輪知識的認知，不斷的運用例會後的聚會學習，之前有參與過一次領導學院的學習，令人感到吃驚的是怎麼有如此完整完善的

課程！再次參與領導學院第 81 期的訓練會，讓我再次感受到成為優質的扶輪人，必須持續學習努力精進超我成長。所以扶輪人必須在學習中去蕪存菁，真實的進來扶輪學習出去服務行善天下。

2 月 24 日是台灣的元宵佳節，放開了心愛的人離開了家庭聚會，我們 78 位學員，到

草屯福美飯店參加第 81 期的學習課程。在 Stan 校長師承西點軍校優良傳統的風格，精神態度與專注的學習力：Attention 等等要求之下，每節課在開始就充滿活力！原本三天兩夜的課程，把所有課程濃縮在兩天之內完成。

兩天的課程，就從國際扶輪資訊報導開始，吸引社員讓社



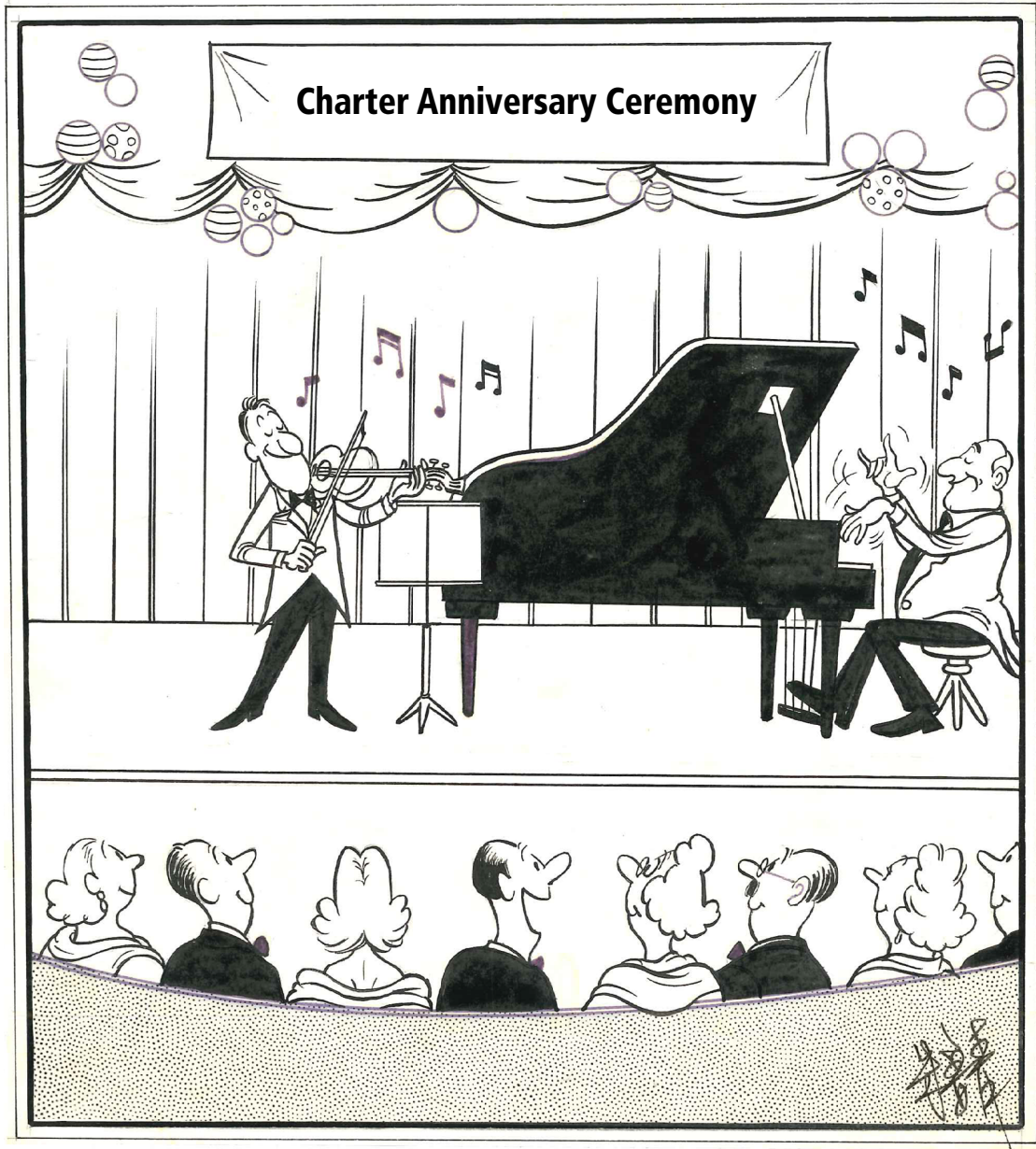
員能夠投入，到擬定服務計畫，檢視自己在扶輪的領導能力，擬定有效的扶輪領導策略，方能打造更堅強的扶輪社，而道德與職業服務中，讓我們體會到扶輪所追求的：一切是否屬實的重要，也因此設定扶輪四大考驗的第一要義，如何強化扶輪社的公共形象和品牌標誌，就必須從促進信譽和友誼來進行，無論好壞都有口碑的傳遞，好則加分再加分，有不良因素就會造成無比的殺傷力，身為扶輪人絕對不可輕忽！在扶輪基金方面的著墨佔了很大的篇幅和很長的時間，畢竟服務需要人和錢！如何讓扶輪有機會，如何讓扶輪人對內對外有好的溝通，如何做好針對性的服務，甚至是國際性的服務，在在都需要多元溝通和正直真實，絕非輕而易舉一蹴可幾的。團隊如何組成策略如何計畫？所得的成效結果如何？絕非是其他著重在聯誼的一般社團；所能夠以管窺豹可見一斑。在第二天的結訓之前 Stan 校長不厭其煩的一再向同學提問，扶輪的五大核心價值：聯誼、正直、多元、服務、領導力。扶輪以服務



行善天下為最高宗旨，以友誼及信譽來促進聯誼，以包容和理解如海納百川的去多元接納，以虛心跟謙卑的服務，來成為最具有領導力的扶輪人！

感謝扶輪領導學院台灣分部的 Stan 校長，執行長無私的奉獻與付出，諄諄教誨潛移默化的引導，和敬愛的指導老師，盡其所能的傾囊相授，以及主辦社草屯新世代社全體社友的奉獻，所有的學員皆有好的啟發與真實的受益，而收穫滿滿的快樂結束。感恩所有的一切！





社慶（授證週年）晚會一年一度共歡樂

社慶（授證週年）晚會準備豐盛節目，邀請社友們攜眷參加，歡聚同樂。

Annual Charter Anniversary Ceremony

There are always wonderful programs in the ceremony. Wives of the members are also invited.



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！

你是哪種人？

前衛生署署長楊志良曾出版一書《拚公義——沒有好走的路》，不改快嘴風格，其中章節〈是人醫還是『獸醫』？〉聳動的標題，將缺乏醫德比喻為「獸醫」，引發獸醫界強烈不滿。萬獸，何其無辜！人們慣以「衣冠禽獸」、「人面獸心」形容道德淪喪者，豈不知自古虎毒不食子、烏鴉知反哺、小羊跪飲乳…，比人類更為善良。

然，反觀近年來三聚氰胺、起雲塑化劑等食品安全事件，貴為萬物之靈的人類，為了求利，不擇手段，罔顧本是同根生，殘害同類，卻不知自省。

食、衣、住、行民生四大需求，以「食」為首，「食者，人、良也」。日本「食品添加物之神」安部司，揭開食品的秘密：黏糊糊的廢肉加上三十種添加劑，就製成了好吃的速食肉丸；免費的咖啡奶精根本不含一滴牛奶，而是水、油與添加劑的混合；顏色鮮豔的健康飲料，是用蟲子碾碎後提取出來的色素染成的色水；切好的蔬菜在消毒池一遍遍泡好後裝袋，就變身為健康的蔬菜沙拉…。清水變雞湯，上市不等於合法，合法不等於健康，食無「良、人」，「商人」變「傷人」。

一九三四年，義美食品於延平北路（舊名：太平町）成立。義美創辦人高騰蛟老先生說：「食品是老實人經營的行業，是良心的事業。」用行動注入「食，在於人的良心」之真諦，影響繼任的兩子高志尚及高志明至今。

六十多年來，陪著台灣食品業成長，創業初期，內有政府對砂糖的壟斷，外有舶來品的競爭，內外夾攻，即使如此，不畏成本與輿論，堅持忠於原味的單純，耗資六千萬元成立「食品安全研究室」，從原料來源、價格合理性及生產包裝流程控管，志不在「求大、求量」，而是「求質、求好、求卓越」。

因而，當台灣大廠一個個中箭落馬，數百種農業、幾十種抗生素、十幾種塑化劑充斥之時，義美出淤泥而不染，恆持「老實經營」的初衷，成為少數屹立不搖的良心企業。

企業營利，追求財報，以最小成本，得到最大利潤的「經濟人」，乃是常理；但伴隨著社會進步，除了財報，還要提升為「社會人」，以「社會整體利益最大化」為目標；面對溫室效應、氣候變遷的人類浩劫，保護環境，成為「生態人」的使命；物極必反，回歸單純簡約的「樂活人」，致力於地球的永續。從經濟人、社會人、生態人到樂活人，商人之道，荀子一語道破：「先義而後利者榮，先利而後義者辱。」

食、衣、住、行民生四大需求，以「食」為首，「食者，人、良也」。

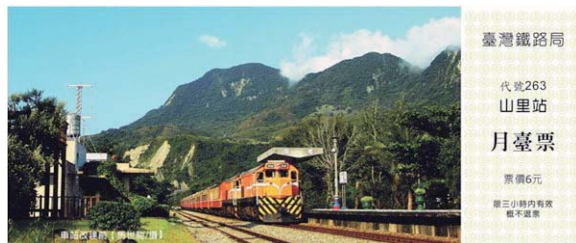
記憶中的月臺票

台北中山社 李博信 DGE Marine



「月臺票」對於現代人來說也許沒什麼感覺，甚至很陌生，但是現在仍然以「站臺票」之名繼續存在。這是一種僅限於出入站內月臺的憑證，以供市民接送乘客之用，不能用於搭乘班車。

在半世紀以前，縱貫台灣全島的火車還是很重要的大眾運輸工具，它載運南來北往的大量旅客和貨物。即使後來已經全面電氣化，但是年長的人還是習慣於稱呼「火車」，似乎感覺較有親切感。



山里站月臺票

直到月臺的盡頭。也許我不夠羅曼蒂克，因此一點浪漫的感覺都沒有，只覺得很無趣，也因此我在無聊中才觀察到我們的火車是靠左走，而不是靠右走，後來才知道是日治時代就留下的系統，現在是否仍然如此，我就不清楚了。

這是我第一次嘗試到當「電燈泡」的滋味。



光華號 40 週年紀念月臺票



群山環繞，山里站靜謐而美好。

(圖片來源/台東觀光局)

學生時期有些同學家住中南部，逢年過節都會提著大包小包回鄉省親，我們都會幫忙提著行李送到車站，然後購買月臺票進入站內，在月臺上揮手道別。我還記得有位同學的女友家住桃園，某一次休假前夕，我們三人在西門町吃沙茶火鍋，餐後一起送她到車站，他們兩人卿卿我我，而我這個局外人就顯得很尷尬。我們一起送她到了月臺，火車緩緩開進站內，她上了車還站在車門，兩人顯得多麼依依不捨。火車要離站了，而我同學也跟著火車走，



曾被作家劉克襄形容為「傳說中到不了的車站」的台東山里車站，為台鐵局距離公路主要幹道最遠的（約7公里）秘境車站，於2015年7月18日起正式首次販售紀念月臺票，限量一千張。

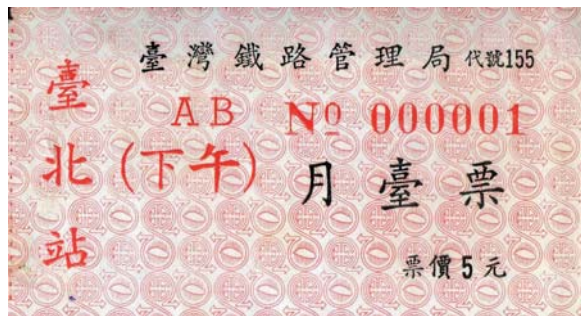
當年報考聯考的時候，我也曾到建國補習班補習，當時我家住在中山北路一段三條通，這是一條很寧靜的巷道。我偶而會從台北車站買月臺票跨越陸橋到後車站，在附近的一家麵攤吃雜菜麵，然後再走華陰街跨越中山北路就到三條通了。



展示老式蒸氣機關車的月台票式

因此台北車站的「月臺票」不僅可以出入車站，也可以說是貫通前後站的通行證，更具有跨越被車站阻隔的忠孝西路（原中正路）和長安西路之功能。因此我們從前若要從館前路、重慶南路一帶前往台北西區，只要購買月臺票就可以直接跨越到後車站，不必繞道中山北路或北門的延平北路。

話說火車站的「月臺」一詞之語源，據說源自於古代房屋的正廳入口，通往樓梯的



台北車站月臺票



寂靜的月臺

地方，大都建有露天式的平台，很適合登台賞月，這就是最早「月臺」一詞的起源。也有一說是古代的驛站常建有弦月狀的卸貨臺，稱為「月臺」，此後就沿用到現代的火車站。唐朝詩聖杜甫曾留下詩句云：「賞靜憐雲竹，忘歸步月台」，即形容當時月臺的情景。

「月臺票」留給我們的往往是淒美的記憶，大都是形容朋友間的迎送場景，記得從前有一些流行歌就是以月台做為背景，描述情侶離別的心情，如：〈無情的月臺票〉、〈離別的月台票〉等等，無論是「無情」或是「離別」，都透露一種無奈的心情。



以月台為場景的流行歌曲

臺灣鐵路局在 2013 年 6 月 1 日起，開始停售月臺票，改成「月臺出入證」，做為進出月台的票證，每次停留時間為一小時。若超逾停留時間，則另收取復興號或其同級列車的起碼里程票價。

扶輪改變中的成長

百年殿堂持續成長就是靠不斷的改變



新竹北區社 鄭桓圭 PDG Peter Cheng

國際扶輪基金會審計幹部技術協調人 2021-24 年

國際扶輪 3501 地區國際服務主委 2023-26 年

國際扶輪自 1905 年起發展迄今將屆滿 120 年了，本著非政府組織、服務社團的組織經營跨越全球 168 個國家和地區，國際扶輪從事以「超我服務」、扶輪基金會倡議以「行善天下」這兩項主張為社區做出貢獻，百年間扶輪社員一起展望的世界裡，人們結合力量採取行動，在自身、社區及全球各地創造持恆的改變。個人有機會加入扶輪瞭解到國際扶輪確實是百年殿堂值得我們學習與奉獻的社團。個人自 2002 年加入國際扶輪至今才滿 22 年認識扶輪資訊算是才疏識淺，期間所經歷的扶輪重大活動、變革，除了 2005 年遇見了國際扶輪百週年的紀念活動所有當年度重大的活動以外，值得記下來說明有下，例如：

扶輪基金會的未來願景 (TRF Future Vision Plan)

我們日後稱為「未來願景計畫」，不僅僅是扶輪基金會的計畫，對於國際扶輪與扶輪基金會來說，這是扶輪重大策略轉變的一部分；國際扶輪前社長兼未來願景委員會主委路易斯·季愛雅 (Luis V. Giay) 說道，我們為扶輪基金會提供的新模型均符合下列既定標準；最終所有成果效益簡單揭露如下：

- 成本與效益考量：保管委員會認識到必須重新評估建立獎助金計畫的成本考量，最終以提高每一全球獎助金專案至少 30,000 美元；
- 滿足捐款者的要求：改善捐款資金使用配合款的方式 Rotary SHARE，回饋我們捐款者所服務的社區產生更大的影響。
- 六項焦點領域：制訂了優先事項及其六項焦

點領域，集中資金服務焦點專案，至 2021 年度起新增第七項環境保護。

- 推廣試辦地區取得成果：記得當時只有 3500 地區代表台灣參與全球 100 個試辦地區為期三年 (2009-12)；時值 3500 地區許勝傑前總監擔任 RRFC，PDG Archi 高瞻遠矚大器支持也奠定了台灣扶輪最近 20 年來扶輪服務計畫的蓬勃發展。

我們相信支持改變將有利於扶輪組織的長期發展，希望所有扶輪社和地區成為變革的「擁護者」。

青少年服務新增為第五大服務

2010 年立法會代表通過「新世代」作為扶輪的第五項服務。理事會的決定受到了社員的熱情接受，因為這將推動扶輪社員和扶青社員之間的協作 (collaboration)。

- 青少年服務致力於讓青少年和年輕人發揮領導作用。
- 扶輪青少年領袖獎 (RYLA)，又稱青少年領袖營，是一項針對 14 至 30 歲年輕人的培訓計畫。該獎項強調領導力和公民意識；以及 RYE 學生交流計畫，這項從 1947 年以來已提供給來自超過 100 個國家 38,000 人，是當現世界規模最大的私人資助國際獎學金計畫；國際扶輪試行學生計畫相當成熟，50 餘年後才更新增為五大服務，足見扶輪在穩健中求新求變於無形中。
- Rotaract 扶青社員是一項針對 18 至 30 歲青少年的國際青少年計畫；同時於 2019 年立法會議提升了扶輪青年服務團的地位，改變旨在增加扶青社從國際扶輪獲得的支

持，並提高他們的服務能力。國際扶輪社長 Barry Rassin 在提出這項建議案時表示「這傳達了一項強烈訊息，即他們真正是我們服務的夥伴。」在許多方面，扶青社的體驗不會改變。扶輪社仍將授證和繼續贊助扶青社。

- Interact 扶少團則專注於為 12 至 18 歲青少年提供國際服務。

Rotary INTERNATIONAL ASSEMBLY

規劃策略優先事項及目標2/2

3. 促使參與者的投入

1. 強化個人成長、領導力發展、
2. 建立人際網絡的機會
 - 促使社員參與的工具、
 - 來支持扶輪核心價值。
3. 增進所有參加者之間的合作、
 - 特別是扶輪
 - 扶青社和
 - 扶少團。

4. 增強我們的適應能力

1. 鼓勵虛擬聯繫方式，使實體會議、訓練、籌款和服務更完善
2. 在扶輪中，強化各層級領導人對多元、平等及包容的承諾。
3. 省視服務和義工領導架構，以改善成效、責任歸屬問責機制

國際扶輪策略優先事項和目標

2017 年，國際扶輪策略計畫委員會邀請參加「您對扶輪的願景」問卷調查。回答者約有三萬名扶輪家庭成員，包括兩萬名扶青社員；結果釐訂出 2017 年新版：Rotary International's Strategic Planning Priorities and Objectives July 1, 2018 – June 30, 2023 Rotary's vision statement：相信我們扶輪讀者在座或許有機會填過問卷參與願景過程，結果：

- 扶輪的願景聲明：在我們一起展望的世界裡，人們結合力量，採取行動，在自身、社區及全球各地創造永續的改變；這項改變做了很務實的變革，提供扶輪社員更實際投入服務計畫來持恆改變社區。
- 國際扶輪策略計畫：
 - Core Values 核心價值－ Fellowship 聯誼、Integrity 正直、Diversity 多元、Service 服務，及 Leadership 領導力：五項核心價值仍維持不變；

- Strategic Priorities 策略優先事項，改變原先的三項策略：支持及加強扶輪社、聚焦及增加人道服務、提升公共形象與認識，而改變成為新制訂的優先策略：

1. 增加我們的影響 Impact
2. 擴展我們的觸及 Reach
3. 促使參與者的投入 Engagement
4. 增強我們的適應能力 Adapt

個人有機會於 2020 年接受 Past RI President Gary Huang 黃其光前國際社長推薦成為 2021 年度國際扶輪講習會國際訓練師 IA Training Leader，接受訓練與擔任引導人期間，個人猛然覺醒所有教材已經大幅改變；國際扶輪有條不紊整理來自願景聲明以迄策略優先事項，終以目標管理為導向設計課程，號稱將引用為扶輪地圖 Rotary Map 可供按圖索驥，輔以引導人 Facilitator 與總監當選人彼此問對，課堂中不斷以影響、觸及、投入、適應能力、討論反覆諄諄誘善直到結論。

Rotary INTERNATIONAL ASSEMBLY

規劃策略優先事項及目標1/2

1. 增加我們的影響

1. 根除小兒麻痺，強調扶輪角色。
2. 增加對疾病的捐獻：
 - AF及EPN等
 - 目標2025年永久基金成長至20億2,500萬美元
3. 發展合作關係，展現高成效的
 - 社、地區、國際計畫
 - 強調在扶輪的七大焦點領域

2. 擴展我們的觸及

1. 提升扶輪的全球形象：
 - 我們是具有影響力、
 - 秉持目標、
 - 採取行動的人。
2. 籌組並培養新的
 - 創新社
 - 參與管道。

再接續的兩年奉派擔任地帶訓練師，成為總監當選人、或總監提名人地帶學習課程引導人。在引導與學習的過程中曾經一再的思痛，倘有機會應尋求各地區的訓練教材、內容也應該有所變革；因為國際扶輪策略一旦更新後就徹底的在執行，而我們地區的領導人，若不再更新版本恐將無法與扶輪策略接軌到位。

扶輪多元、平等、包容 (DEI)

2020 年 9 月國際扶輪成立了一個工作小組，負責評估扶輪多元、平等、包容 (DEI) 的現狀，並製訂一項全面的行動計畫，以幫助我們在整個組織內進一步重視和實施這些原則。

- 扶輪社和地區致力於設立專門委員會來進行 DEI 工作：
 - 針對年齡、種族、膚色、身心障礙人士、宗教、社會經濟地位、文化、性別、性取向或性別認同性別、文化、語言等，學習以同理心對不同觀點，以尋求理解。我們多練習這些對話就會更具包容性；
 - 真正理解我們扶輪社員可以應用 DEI 來增加我們的社員之方式來擴展我們的觸及；
- 國際扶輪呼應聯合國響應身心障礙人士的包容性，該行動架構目的是消除障礙，讓身心障礙人士參與工作和生活俾利在身心障礙包容方面取得可持續進展；
 - 從「賦權女孩」、「賦權婦女」迄「賦能青年」等，北美地區扶青社員大力鼓吹下；
 - 復以明尼阿波利斯市喬治·弗洛伊德被謀殺的影片登出後，「黑人的命也是命」開始倡議國際維權運動，種族和各行各業的扶輪社員都期待受到平等對待或有機會參與所有扶輪社活動，以提高扶輪社員增強適應能力。

2021 年 1 月 International Assembly 訓練師開訓，教材內容就安排了相當分量 DEI 以及 Empower Girl 等新興議題；訓練師彼此也互相討論，相信針對國際扶輪這兩項半生半熟議題懵懵懂懂討論做成行動計畫；三年以來目前執行狀況屈指可數？期間包括地帶研習會也是必修課程明列引導，甚至中文組列入寶尊尊課程充分討論。

查詢於 2021 年 11 月《扶輪政策彙編》已經修訂於 26 章 130 節，專屬章節「我們對

多元、平等、包容的承諾」，我們重視多樣性並慶祝各種背景人們的貢獻，相信所有人都擁有可見和看不見的品質，這些品質與生俱來，它們是獨一無二的；我們努力創造一種包容性的文化，讓每人都知道他們受到重視並有歸屬感。

全球的扶輪社友中約有 24% 為女性，過去國際扶輪的銘言之一「服務最多、獲益最大」的英文原文原本為「He Profits Most Who Serves Best」，在 2004 年也更改為不具性別色彩的「They Profit Most Who Serve Best」；台灣經瞭解於 2019 年根據公投結果提出同性婚姻之草案，經行政院、暨立法院三讀通過，規定年滿 18 歲的同性伴侶可成立同性婚姻關係，台灣成為亞洲第 1 個承認同性婚姻的國家。身處扶輪九地帶 12 個扶輪地區，我們共識 DEI 較北美地區單純，針對亞洲地區目前多元屬性擇合年齡、身心障礙、性別、性取向或性別認同性別、文化、語言等加強認知與，尤其對青年、婦女充實扶輪社員結構，亦將加強我們的適應能力 (Adapt)。

恪遵扶輪社員行為準則 Code of Conduct

本行為準則反映了扶輪的核心價值並解釋了我們的責任，學習社會正義，多元、平等、包容作為重點領域，準則作為行為標竿是形而上的規範，並不是影響他人的因素；

- 如同我們的核心價值一樣，希望扶輪社員和扶青社員能夠體現這一準則；
- 扶輪服務計畫參與者、基金受益人、專案合作夥伴和社區成員。具體而言，行為準則適用於所有扶輪社、地區，和扶輪國際會議、培訓、活動，以及社員代表扶輪社的其他任何地方以及社交媒體。

「扶輪社員行為準則」(5 條) 早於 2011 年已經國際扶輪理事會通過，並編入《扶輪政策彙編》(見 2024 年 4 月版第 8 章 8.030.2 條)，復經理事會於 2021 年 11 月通過，增訂 DEI 項下「行為準則」(8 條 27



款)，並編入《扶輪政策彙編》（見 2024 年 4 月版 26 章 140 節）。這項因為引進 DEI 政策而要求鼓勵扶輪社員等需遵行的行為準則更加強編訂，增列

下列：尊重的語言、支持、營造熱情和包容的環境、慶祝多元化、行為準則問題和疑慮，以及成人騷擾問題等，再再加強行為明細規範。請參考台灣扶輪月刊譯登於 2022 年 10 月號的「扶輪社員行為準則」https://taiwan-rotary.org/ebooks/detail_list.php?eid=88&id=2920 及 2022 年 3 月號的「扶輪行為準則」<https://taiwan-rotary.org/article/detail.php?id=379>。

國際扶輪早在 1943 年採用「四大考驗」，作為全球的扶輪社員在事業及生活上的遵行依據；如今在 DEI 多元引進社員為了足以反映社會需求僅以本文建議台灣各地區新增加入扶輪社員要求新社員來簽署「扶輪社員行為準則」（5 條）做為新增規範以有所遵行。

RI 塑造扶輪未來委員會 (SRF)，正在試辦中

塑造扶輪未來委員會主委 PRIP Barry Rassin 向區域化諮詢小組做了簡報，解釋以解決社員資格、公眾形象、溝通和籌款方面的挑戰，擬議的區域治理試點，Zone 8 pilot 包括在澳洲、紐西蘭和太平洋島國。（本章節所述之職位華文均以暫譯）

除了為節省社員時間和經費外，新結構法人治理將創造有活力的扶輪社環境，並為更多潛在的扶輪領導人提供有吸引力的角色，透過

精簡現存的治理結構，我們將：

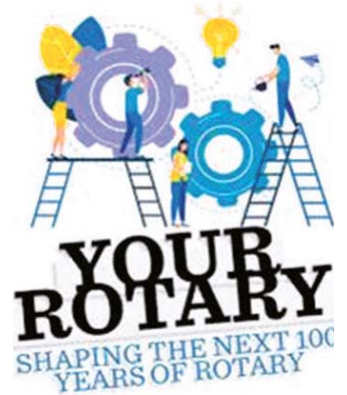
共享地理、文化和語言的扶輪社以適合自己的方式組織起來。

消除重複並消除層次結構，使 Rotary 更具成本效益。

提高溝通效率，以增強扶輪社、社員與扶青社員的參與。

透過新的扶輪社類型、靈活性和反映我們多樣性的合作夥伴選擇來增加社員數量。吸引更多社區、企業和政府部門的支持。在決策過程中培養更多元化的觀點。減輕領導者的行政責任負擔。

- 以「扶輪社區團體」RCG 為基礎，成立委員會有效支持總地區總監；
 - 新的扶輪社分組方式，每組扶輪社被稱為「扶輪社區團體」（RCG）。RCG 將基於扶輪社的共同點，例如地理位置、扶輪社類型或共同語言。他們將舉行實體會議、線上會議或兩者結合，並將選擇會議的頻率。
 - 扶輪社將能夠提名他們喜歡的主要和次要分組方式。並且主要是線上分組。例如，一個扶輪社可能想要一個主要的地理群體，並且還想加入一個由熱衷於特定事業的其他扶輪社組成的網路。
 - RCG 召開會議，確定共同協作以及扶輪社區領袖 (RCL) 如何為他們的團隊發揮作用。
- RCL 將取代助理總監 (AG) 的角色
 - 每個 RCG 將選出自己的扶輪社區領袖 (RCL)，這種「社群」意味著協作、共同



目標、參與和身分，而「領導者」定義了角色的重點，並避免了與「總監」和「管理者」等相關的管理內涵。

- RCL 將支持扶輪社建立更大規模的合作夥伴關係，增加社區影響，在社區內建立更高的公眾形象，吸引新的扶輪社社員。
- 區域委員會 Regional Council 的角色，成為與 RI 的關鍵聯絡人
 - 區域委員會主委 Regional Council Chair 將負責管理區域委員會，包括確保委員會專注於其使命、願景和策略，而不考慮地理位置或利益。
 - 有效的聯繫區域委員會與國際扶輪南太平洋和菲律賓辦事處 (RISPPO)。
 - 此職位由扶輪社與社員協商選出，任期兩年。
- 區域多功能委員會主委 Regional Council Portfolio Chairs，以支持區域委員會
 - 該等委員的提名和選舉將由 8 地帶扶輪社和扶青社負責。
 - 區域委員會將包括區域多功能委員會主委，他們對六項功能組合領域的成果負責。包括：服務專案和計畫、公共形象和合作夥伴、社員資格、領導力的形成：學習與發展、巨額籌款及獎助金（包括扶輪基金會）、多元、平等、包容。
- 區域委員會支援職位
Regional Council Support positions

本項為非選舉職位，區域尋求提名，申請中符合下面相關職位說明中的要求。

 - 法人及行政主管
Corporate and Administration Lead
 - 區域委員會法人和行政部門的負責人選是一位經驗豐富的扶輪社員，他將確保法律、監管、風險、財務和人力資源職能部門之間密切、全面的合作，為區域委員會提供建議和支持。

- 成為與 IT 主管的聯絡 Liaison with the head of IT。對於成功執行對區域委員會的支援至關重要。這個角色將促進和培養關係，確保跨部門協調行動和參與，以無縫共享資訊。

自 2019 年初以來，國際扶輪理事會批准了 2018-19 年度地區總監的申請書，值至 2020 年 4 月轉變為探索 SRF 提案，團隊意識到這一模式，該計畫的重點就陸續成立推出；我們有幸目睹 Zone 8 pilot 正在有系統再造區域組織朝著現行治理需要而進行探索變革誠屬難得；個人除 2023 年底於高雄地帶研習會參與 GETS&GNTS 以及地帶分組討論會中知悉瞭解扶輪社員以及 RI 主管人員之意見外；趁著 403 大地震後的春假兩天空檔，上網登入 Rotary Zone 8 / Regionalisation Pilot 網頁閱覽了更新內容，且進入近一年每月視訊截至 2023 年 3 月視頻得知，略表意見：

1. 完整的 BPR 企業流程再造留下詳細的文件包括 DOC, PDF, PPT, Video、網頁等足以充分提供日後規劃、遵行、查詢、核對、更新以及行動計畫，堪稱試辦典範；
2. 再造治理結構足以充分協助地區總監完成任內必要任務；
3. 以「扶輪社區團體」RCG 若比為現行扶輪分區，比較為務實而不流為形式，可以因事設人找出對的人做對的事；
4. RCG 選出自己的扶輪社區領袖 (RCL) 取代傳統助理總監 AG，賦予特定職位，建立更大規模的合作夥伴關係落實扶輪策略，增加我們的影響 Impact、擴展我們的觸及 Reach、促使參與者的投入 Engagement、增強我們的適應能力 Adapt；落實因人設事，達成協助總監分工合作要求。
5. 設置區域委員會 Regional Council 成為與 RI 的關鍵聯絡人，以及多功能委員會，授職惟能按照六大功能包括服務和計畫、公共形象、社員、學習與發展、籌款及獎助金包

括扶輪基金會、多元、平等、包容分別設置功能委員會主委。

6. 遴選專家成立區域委員會支援職位 RCSP，強化區域法人治理結構與人選，並賦予任期方能有效分享國際扶輪 ERP/SAP 讓實施多年扶輪資訊生成事業智慧 (Business Intelligent) 提供扁平化區域治理組織分享與傳承。

我們鼓勵現行每年度全球 539 個地區領導人，經過遴選、提名、當選、學習、地帶學習以至國際講習會經過完整培訓學習後，再在各自地區舉行地區團隊、社長當選人學習、地區講習會傳承給地區領導人來服務社區改變人生；各地區每年度總監當選人所提出新計畫與目標，以及鋪陳的地區組織以及人事，是否洽當？地區是否成立評估委員會有效評估？或地區總監自行評估 Self-Assessment？

我們地區組織與治理、領導、服務，是否虛有其表而華而不實？當今 Zone 8 Pilot 正在提出再造構想與治理架構與流程，至少是五十年來罕見的變革，我們可以藉由線上網路資訊隨時上網觀察學習，甚而加入論壇賜教與學習，互相學習成長總有可以效法的章節。至少個人認為國際扶輪已經耗資導入 ERP 事業資源流程已經 10 年以上，足夠在這數位系統平台上建置一項創新的有效治理組織。

綜理以上個人僅能列舉 20 年來六大項國際扶輪重大變革，以尋求有效達成長期策略目標；蓋這些變革國際扶輪與扶輪基金會邀請企業界專家、知名國際顧問公司、學者專家以及資深社區人士、扶輪社員、領導人參與試辦、執行、檢討付之實施得宜；針對該等成果如觀斧鑿痕，每項計畫都是精心設計量身打造，使得社員不斷成長，扶輪基金募款得以善用並加惠捐款地區，產生重大影響社區根除疾病。

我們有幸參與扶輪，每年度在輪值新領導人帶領超我服務，服務人類服務社區改善社會行善天下。然我們不能因此自滿，且要尋求精進。

TRF 專業技術幹部增設財務稽核加強評估計畫品質

扶輪經過百週年慶典後，理事會經過謹慎評估接受建議決定增設配合獎助金計畫稽核人員。

- 舊酒裝新瓶再造服務計畫品質：扶輪基金會主要提供服務項目，其中以提供人道服務計畫為主；以最近幾年來投入人道服務每年編列至少 120 百萬美元預算支持；這項服務主要就是提供捐款人透過扶輪分享制度項下進行地區獎助金以及全球獎助金為社區服務進行七大焦點領域提供社區重大影響改善社區。



- 基金會廣招扶輪好漢全球 25 位稽核幹部參與；2006 年國際扶輪透過網頁以及扶輪月刊針對已取得專業會計師或稽核師資格的扶輪社員進行招募，復以計畫性培訓付以指派任務進行年度例行遵行查核計畫；個人當時以：
 - 2007 年春天經過地區領導人同意後，以當時執業需要於 1995 年在美國芝加哥考取內部稽核師資格，連同個人累積 20 年審計經驗報名；
 - 於 2007 年 6 月 30 日經過嚴格甄選，從 500 多位候選員中通知錄取擔任，同年 10 月中旬奉派前往伊利諾州伊文斯頓國際扶輪總部，接受為期三天兩夜的專業訓練，也成為了扶輪基金專業幹部，定期奉派前往指定地區來進行全球／配合獎助金的查核工作。

- 這項堪稱基金會管理需要的措施 Action，當初我們也認為是抽查所需要的為了管理的需要事實上我們奉派接受任務，同時有簽署保密切結所以執行多年來從來沒對外公布過任何的查核的內容；不過個人僅認為透過稽核以第三者客觀身分再加上本身也是扶輪社員，所進行的客觀檢查、評估，對於當時的配合獎助金確實有所幫忙；
- 擔任 18 年來綜合整理，財務稽核也陸續增加人員，我們提出來的計畫報告也大致上依據扶輪基金會的條件與條款的款項來做遵行查核，所謂「可報支」、「不可報支」做個整理並提出計畫的持續性的考量；我們的稽核報告也定期的匯總整理出來提供給扶輪基金會 Trustee Cadre Chair 定期召開保管委員會議來討論是否繼續執行計畫與否？

稽核人員秉持客觀立場，執行全球獎助金計畫希望能夠提出具有建設性意見使得服務計畫更能達成產生對社區重大的影響或改變；影

響改善社區讓社區改變就是讓當地受益人接受了計畫，能夠改變受益人的生活、改變受益人對社區的貢獻，這項報告也是作為扶輪基金保管委員做日後審查該連續計畫是否繼續持續來執行。

結語

個人所學專業，目前在資本市場與投資高科技產業熟絡，尤其重視法人治理為重；所以針對組織的成長與改變特別敏感。

在這引用了國際扶輪創始人保羅·哈里斯的一句名言，1935 年保羅·哈里斯說，「這是一個不斷變化的世界；我們必須準備好改變…，有時變化是漸進的 (evolutionary)，有時是革命性的 (revolutionary)。」相信這句話也為扶輪百週年以後再見證了一個改變中成長的基調。

扶輪社員以及扶輪領導人也都能秉承這項理念不斷的創新和為扶輪帶來的改變，使得這個非政府組織能夠秉持的服務社區的招牌而不斷的能夠募集善款來維持扶輪的運作，這是值得我們繼續傳承。



扶輪的原點

台北百齡社 黃維敏 PDG Tommy



扶輪的原點之（一）

（23-34 號決議）

此份資料原稿自 **RI** 檔案庫找出

(1) 扶輪的目的在於造就扶輪社員的人格（做人）

——23-34 號決議

(2) 扶輪的成長由於原始的扶輪精神產生了有名的
23-34 號決議。

成為「扶輪宗旨（扶輪的目的）」的最高指導
原則，尤其「扶輪宗旨」的前言至今仍然適用

23-34 號決議，並奉為扶輪的寶典。

23-34 號決議的重點有二：

其一是確立了各扶輪社與國際扶輪的法定關係，即各扶輪社對於服務事項有自主權，國際扶輪無命令權，只能提出建議給各扶輪社（見 23-34 號決議 5、「程序手冊」「國際扶輪的基本方針」「尊重扶輪社自主權」）。因為各扶輪社均有自己的地理區域，全世界的扶輪社的社區有各自不同的文化、環境、習俗及生活方式，各不相同。所需求之服務項目、內容及方法亦不全然相同。只有在地的扶輪社最瞭解自己社區的需求，非國際扶輪所能統一決定及命令（見 23-34 號決議 5.），此即為扶輪社的草根性。

扶輪社散在世界各角落，遍及全世界，如果全世界每一個扶輪社，都把自己的社區照顧好，即全世界之社區均同時提升生活品質及改善環境，全世界將變成安和樂利的社會。此為扶輪與其他社團所以不同的地方，也是扶輪的基本功能及特色（扶輪的原理及價值），亦是扶輪社的草根性。

扶輪的原點之（二）

（23-34 號決議）

此份資料原稿自 **RI** 檔案庫找出

扶輪的原點之二是扶輪社所舉辦的各種服務是為

訓練、培養及鼓勵扶輪社員的服務精神，亦即培養及造就扶輪社員如何做人（人格），各種服務及活動均應由每一扶輪社員親自參與（即共同的服務，不能只出錢），才能達到培養扶輪社員服務精神的效果（見 23-34 號決議 6.g）。扶輪是互相鼓勵彼此教育的團體（扶輪社員均為各種職業的負責人，各有豐富的經驗及智慧，均應將自己的經驗及智慧貢獻出來，互相交換，互相鼓勵，互相教育，此為職業分類功能之一），在扶輪社內大家都是同等沒有階級上下之區別。

扶輪社員透過參與各種服務活動，學習及培養扶輪精神（寬容、友誼、服務）、職業道德、四大考驗、超我服務等，具有服務精神的扶輪社員，名醫變為良醫、名律師變為良律師、名企業家變為良企業家。扶輪的目的（扶輪宗旨）在於培養及造就扶輪社員的人格，就是要每一扶輪社員變為有服務精神，有寬容心，處處為別人設想，對每一個人友善，將此融入日常生活、變成生活的一部分。此為扶輪社員進入扶輪社最重要的目的（見扶輪宗旨前言）。

如果全世界的每一個扶輪社員都具有職業道德、扶輪精神、四大考驗（尤其誠實）、又會關心別人，站在別人的立場設想，成為社會的模範。扶輪社的各種活動，包括例會及各種服務活動等皆為人生的道場。再以扶輪社員在社會上的地位及影響力，影響扶輪以外的人（包括同業及社區居民等，此為職業分類功能之二），如果社會上人人都具有扶輪精神、職業道德、誠實做人、誠實做生意，和睦相處，成為一股強而有力安定社會的力量，世界就變成和諧、美麗的人間天堂！外界對於扶輪社員及扶輪社之肯定及尊敬其原因亦在此。

以上是 23-34 號決議及扶輪宗旨的內涵，尤其是 23-34 號決議是扶輪的原理及價值，也是扶輪的原點。



翻譯漫談

國立臺灣師範大學翻譯研究所教授 廖柏森博士

翻譯可說是人類最古老的行業之一，世界各地文明發展所產生的知識，透過縱向的時間與橫向的空間進行傳承交流，而知識流傳最主要的載具就是語言和文字。從最早不同地域的人類族群相互交往以來，只要有理解和表達上的困難，就需要譯者居間扮演中介溝通的橋梁，可見翻譯是引進和輸出知識，進而推動文明進展和文化交流的關鍵。尤其在全球化浪潮大興的今日，跨國溝通日愈頻繁，翻譯的重要性不言可喻，但往往卻為社會大眾所忽略，殊為可惜。

翻譯的定義

在談論翻譯之前，我們首先要瞭解翻譯是什麼。字典上對翻譯的定義是「把一種語言文字的意義用另一種語言文字表達出來」，這種說法雖然沒錯，但只涉及兩種語言文字的轉換，範圍稍嫌狹隘。語言學家羅曼·雅各布森 (Roman Jakobson) 則認為廣義的翻譯應包含：

1. 語內翻譯 (intra-lingual translation)：使用同一種語言的不同符號來解釋該語言，譬如將中文的文言文譯成白話文，或是將國語譯成台語。
2. 語際翻譯 (inter-lingual translation)：使用一種語言來解釋另一種語言，這符合上述字典的定義、也是大多數人所認知的翻譯。
3. 符際翻譯 (inter-semiotic translation)：指不同符號之間的轉譯，包括用非語言符號來解釋語言符號，如聽障者的手語翻譯 (sign language interpreting)；或用語言符號解釋非語言符號，如視障者的影像口述 (audio description) 等。

一般人以為翻譯只是兩種語言之間形式的互換，但語言訊息的轉換是在文化和社會的脈絡中進行，還要考慮受眾的需求反應以及譯文的預設目的，因此翻譯更可視為兩種文化或群體之間的溝通交流活動，使得翻譯定義的層次更為豐富。

翻譯的類型

從翻譯時處理的媒介 (medium) 來看，可區分為筆譯和口譯。筆譯是透過閱讀和寫作來處理文字的資訊，而口譯則是藉由聆聽和口說來處理口語的訊息。筆譯是社會大眾在日常生活中最常接觸到的，無論是書籍雜誌、國際新聞、影視字幕、技術手冊，乃至於宗教文本如聖經和佛經等，都是譯者生花妙筆產出的作品。

口譯則可依據聆聽與口說是否同時進行而再分為逐步口譯 (consecutive interpreting) 和同步口譯 (simultaneous interpreting)。逐步口譯是指講者先講一段話後，再交由口譯員翻譯成另一種語言，如此由講者和口譯員交替發言的形式，常見於記者會、演說致詞、會議談判、接待外賓、產品發表、醫療和法庭溝通等情境。其優點是進行口譯方式相對單純便利，但缺點是要等待講者和口譯員輪流說話，比較費時。

而同步口譯則是指講者和口譯員幾乎都在同一時間開口說不同的語言，而觀眾必須戴上耳機才能聆聽口譯的內容，這種形式在大型國際組織、國際會議、學術研討會等人數眾多、有多種語言組合的場合較為常用。其程序是講者的發言先經過麥克風傳輸至口譯廂 (booth)，口譯員經由耳機接收演講訊息後馬上譯成另一種語言，再傳輸到觀眾的耳機中，其間少有停頓中斷。換句話說，口譯員必須理解講者的口說內容並同時傳達相同的訊息給觀眾，不僅對雙語能力、口譯技巧和知識背景的要求極高，其認知負荷和身心壓力也相當大，因此通常都需配置兩位口譯員在口譯廂中輪流工作。同步口譯的優點是可節省大量時間，但需要專業的口譯員和影音設備器材，成本較高、準備起來也較複雜，因此必須委託專業會議公司來辦理。

筆譯和口譯的差異

其實筆譯和口譯的不同並不僅是傳達媒介的

差異，最大的不同還在於兩者處理原文過程所需的時間。筆譯在面對原文時有足夠的時間可以反覆字斟句酌，滿意後才交出譯稿；而口譯在接收到講者訊息時很快就要譯出，時間是最大的壓力來源。如此一來，筆譯和口譯的成品在各自時間壓力下會有不同的表現，筆譯作品可以嚴謹明確流暢，但口譯在需要快速理解思考的情況下，口語表達有時就難免結構鬆散冗贅或簡化。

除了時間因素以外，空間因素也有別。筆譯書面原文產生的環境是在過去，譯者只能憑藉文字的意義來推論當時作者寫作的背景意圖，缺乏與原作者和譯文讀者的互動瞭解。而且譯文可因時空環境和目標讀者的不同，產生與原文不同功能和文體的譯文，例如《格列佛遊記》(Gulliver's Travels)原是18世紀嘲諷英國政府和揭示人性的文學作品，但時至今日卻常被譯為老少咸宜的《小人國遊記》、《大人國遊記》等，成為全球家喻戶曉的經典童書。另一方面，口譯則通常是譯者與講者以及觀眾處在同一個空間（電視新聞口譯例外），譯者可以即時接收口語訊息並觀察講者和觀眾的神情、語氣和姿態手勢等肢體語言反饋，語境較為具體鮮明，而且因譯語和原語是在同一時空中使用，兩者的功能也要一致。

翻譯的能力

許多人認為只要精通兩種語言就可從事翻譯工作，但這是有待破除的迷思。擅長中外文只是翻譯的必要條件，而不是充分條件。也就是說，要做好翻譯一定要具備優異的雙語能力，可是只有雙語能力卻不見得就能成為譯者。要做好翻譯工作需要多元的能力，包括廣博的領域知識、有效的語際轉換技巧、嚴謹的邏輯、求知好奇心和耐磨認真的態度，還要再加上使用資訊工具如電腦輔助翻譯(Computer-Assisted Translation)的效能，才有望成為專業譯者。簡單來說，翻譯是種複雜、有目的性的心智活動，更是種跨文化的溝通活動，而翻譯能力本質上就是一種跨文化的溝通能力。

機器翻譯的前景

近來AI人工智慧科技席捲全球，連一般民眾也開始使用免費的ChatGPT、Google Translate、DeepL等線上工具來快速生成翻譯，以應付日常生活的需求，那譯者需不需要擔心未來AI機器翻譯會取代他們的工作呢？知名的AI專家李開復在2017年出版的《人工智慧來了》一書中提到，10年後90%的譯者會被AI全部或部分取代，或轉變為其他的工作形式。這樣的預測讓不少有志從事翻譯的人打退堂鼓。但其實書中也提到AI翻譯的侷限，例如文學翻譯涉及情感、創造力、審美觀以及歷史文化等素質，就很難被機器取代。機器產出的譯文較為直白生硬，至少在可預見的未來，並不是所有的文類都適合用AI機器翻譯，尤其是強調創意、情感、韻味或故事感的文字風格，和使用隱喻、雙關、諷刺、幽默等修辭手法，都是機器難以翻譯或譯得不好的。

進一步來說，就算是先進的神經機器翻譯(Neural Machine Translation, NMT)和大型語言模型(Large Language Model, LLM)已經可以把技術文件、使用手冊等文本類型處理得很不錯，但它們也不是用來取代譯者，而是作為輔助翻譯的工具，譯者仍需扮演主導人機協作的角色。目前台灣的翻譯公司和個人譯者都已大量使用電腦輔助翻譯軟體如SDL Trados、memoQ、Termsoop等，並針對機器產出的譯文作譯後編修(post-editing)。而譯者就必須具備辨識、判斷和編輯AI譯文的能力，修訂成符合客戶需求的產品。如此不但可提升譯文的產量，而且翻譯速度加快，翻譯收入也會提高。

結語

由上可知，翻譯的領域廣泛，無論是筆譯或口譯的服務，都與我們的日常生活息息相關。而譯者所需的能力非常多元，其中使用電腦輔助翻譯軟體的能力更是新世代譯者的利器。放眼未來，全球化的大勢將使翻譯服務的需求持續成長，AI機器翻譯技術也會不斷優化，譯者只有努力精進才不僅不會被時代淘汰，更可藉人機協作的生產力提高翻譯質量，其職業前景仍大有可為。

問渠哪得清如許 ——天天重開機

台中南屯社榮譽社友
謝文田 PP Lawyer



「問渠哪得清如許，為有源頭活水來。」這是朱熹《觀書有感》的其中一詩句。朱熹以一畝方塘、天光雲影比擬自己讀書有得之心境。

個人閱讀成習，於書報雜誌無所不讀，一卷在手，神思俱馳。對朱熹這首詩，自是別有領會。

孔子有很多對學習的名言：「學而時習之」、「學不厭教不倦」，其中蘊含的就是孔子「終身學習」的態度和價值觀。論語：「知之為知之，不知為不知」；蘇格拉底說：「我們知道的，就是我們的無知 (We know that we don't know)」顯然，東西方哲人不約而同所表示的都是：「學習才是王道」。

「重開機」(reset) 意思是遇到瓶頸，就把腦袋放空，重新調整，有積極轉化的意味。「天天重開機」，則與曾子的「吾日三省吾身」名言，庶幾近之。

前大法官王澤鑑老師應邀前來台中律師公會演講，講題：「不當得利法的建構」。王澤鑑先生為民法權威學者，係內弟許惠祐當年碩士論文指導教授。聯想到曾偕同前往老師府上拜訪請益的陳年往事。老師特地題贈已出版的著作，對內弟允為國士，期勉有加，印象深刻。

執業律師一輩子，雖戰戰兢兢，尚不辱其身。惟回首前塵，書空咄咄，乏善可陳。幸好，蒙老伴鈺桂老師引導，於多年前學習繪畫，接觸不同領域，得以斜槓後半輩子人生。

生命是長久的累積，讀了多少書，行了多少路，所有的經歷感動，都化成顏料，交給畫布。當年無心插柳，得以在孤獨寂寞，情緒低落時刻，寄情畫筆，重溫往日時光，當是此生最大的樂事。

人生苦短，但可以做的事仍然很多。面對困境，讓我們真切看到自己的渺小，自當虛心學習，期發一隅之光，提升自己對週遭環境的價值與貢獻。

「莫道桑榆晚」、「天天重開機」，期許並鼓勵自己！

說文解字 正音 (廿)



台中大屯社
陳怡德 PP Computer

碓 ㄉㄨㄟˋ 音「隊」

1. 舂米的工具。
2. 舂；搗。碓房：碾米、舂米的工作坊。

堆 ㄉㄨㄟ

通「堆」小土堆。

覈 ㄉㄨㄟˋ 音「核」

1. 確實。如：詞覈而理暢。
2. 檢查；檢驗。如：覈實、覈舉、稽覈。
3. 深刻。如：覈論。

稽 ㄉㄨㄟ 音「乩」

從禾（樹木頭部彎曲而停止生長）尤（美色）旨（美食）表示以美色美食使人止而不前。「旨」也表聲。稽的本義是停滯、滯留。

1. 滯留；停留。如：稽留。
2. 考察；考核。如：稽考。稽查。稽核。稽微。無稽之談。
3. 計較；爭論。如：反唇相稽。
4. 準則；典範。如：稽式。
5. 卜問。如：稽疑。

稽 ㄉㄨㄟˋ 音「豈」

叩頭至地的一種禮節。如：稽首。

稽 ㄉㄨㄟˋ 類 ㄉㄨㄟˋ：喪事期間跪拜賓客，以頭額觸地的禮節。今常用於訃聞中。



80 歲之牆壁

台北北區社 賴東明 PP Brain

您有雙親快到 80 歲了嗎？或已有 80 歲？或已出頭？

您如何關心老人家的健康？注意其飲食？陪其做健康檢查？一起做健身操？

日本有位精神科醫師和田秀樹，行醫 35 年，看診過 6,000 位病人以上。尤其是高齡者。

據其經驗、學識、醫德寫了書且出版，為推廣行銷乃刊登廣告。

廣告標題說：人生百年時代正來臨，對其未知情形，吾等該有迎接的方法，是以寫成本書，名為「80 歲之牆壁」。

書籍內容定位給 80 歲人士。何以如此？因為 80 歲人士已度過 60 歲花甲，70 歲古來稀之人生階段。當今百歲時代正邁向 80 歲年代，需要本身的努力與他人的鼓勵。

要翻越 80 歲之牆，作者醫師在書中提出了各種方法。茲將其日文譯為華文介紹如下：

- 如睡不著，就不必。
- 藥，在有需要才吃。
- 不必勉強去運動。散步，最佳。
- 愛吃的食物可吃，喝酒也可。
- 不必減肥，稍微胖胖還可。
- 不要感羞恥於穿尿布，它是擴大行動範圍的夥伴。
- 認知症不是人生終點，活的智慧與力氣還存留在其上。
- 欲望是長壽之泉源。枯著活，似乎早了百年。

作者醫師在最後建議讀者，若超過了 80 歲之牆壁，人生最幸福的 20 年在前面等待著。

我等平凡人應可邊以其言參考，邊來健身、修身。

2022年 トーハン・日販 共に 総合 第1位!
年間ベストセラー

未知なる「人生100年時代」のための、
新しい人生の迎え方

80歳の壁

和田秀樹 老年医学・精神科医

● 眠れなかつたら寝なくていい
● 薬は不調があるときだけ飲めばいい
● 運動は無理をしなくていい。散歩が一番
● 食べたものを食べていい。お酒も飲んでもいい
● ダイエットは不要。小太りのほうがいい
● おむつを恥じなくていい。行動を広げる味方です
● 認知症は終わりにゃない。生きる知恵と力は残っている
● 欲望は長生きの源。枯れて生きるなんて百年早い

人生で一番幸せな20年が待っています！

900円 (税込価格990円)

575万部突破!

書の話作

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-9-7
tel 03-5411-6222 / fax 03-5411-6233

想像力與靈性創造力

台中社 林允進 PP Propeller



能出生為人最珍貴的天賦就是「靈性創造力」，一般人都會有「想像力」，例如小時候就會有夢想，想像我這一生要成為怎樣的人，但大部分的人都不會成功，只有少數人會「夢想成真」，因為一般人都只是想想而已，並沒有認真地朝著目標去努力前進，而且並不聚焦，其想像力像天馬行空，變化無窮，很難有具體的行動。只有一種人似乎有得到神性或佛性的感應，他的直覺力很強，經過深思熟慮後決定了某一目標，他會一步一腳印地朝著目標前進，例如他想從事某一種研究或是開發某一種產品，他會發現有一種「靈性創造力」來完成在別人眼中被認定是不可能的事。因此他經常可以「夢想成真，心想事成」。在本文想和大家分享這「靈性創造力」的培養及應用。

要如何培養自己的神性呢？我認為首先要相信宇宙間神的存在，要修心養性，虛懷若谷，多向神佛祈禱不要自誇自大，自私自利，多發揮愛心去協助較弱勢的人，為人處事不計較或追求名利，不去貪圖非分之財，經營事業能夠和同仁同甘共苦，利潤分享，把精氣神貫注在自己從事的研發或創作上，專心的思考它就會發現「靈感湧現」，繼續努力試作測試之後再去改善，克服種種問題之後，終能完成。「靈性創造力」越強的人越快能夠找到答案。如果能夠訓練一群優秀團隊分工合作，腦力激盪，各自發揮其潛能，才能形成整體的戰鬥力，尤其是像開發「鋁合金小艇」這種大型專案，從構想、製圖、開模、加工、組裝、研磨烤漆、測試、清潔、裝櫃一系列的流程，是要整個團隊來運作才能成功。

人生在世如果能夠不斷創新，開發新產品是最快樂的事，也是最有意義的事。而創新之

前先要有想像力，例如有人建議「是否開發一種 100 萬元的小遊艇，能夠作載客、潛水、釣魚等多功能的小艇」。有人立刻就會說「怎麼可能？」連想都不敢去想，有人卻會仔細去思考，說「現在年輕人很多人想要擁有一艘船，但經濟狀況不允許去買兩、三百萬元的船，如果是一百萬元，兩、三位好朋友湊一湊，就可能買一艘。」他又進一步去打聽說「像印尼、菲律賓、印度等國家，海島非常多，海岸線很長，但是經濟並不寬裕，如有一艘 100 萬元的船，可以買來作謀生工具，一定會大受歡迎。」於是他就運用他的想像力和靈性創造力去創新，如何可以打造出 100 萬元多功能的小艇，如果能夠像汽車工業的生產線方式，大量生產以降低成本，就會成功。目前我們正在研究如何設計產品、工廠布置及應用人工智慧的生產線規劃。

我認為任何從事設計有關的行業都需要有靈性創造力，他設計出來的東西才能大受歡迎而會成功。我很幸運一生都在造船領域發展，先有專業的學識基礎，再加上從事鋁合金螺槳製造所學到的鑄鋁技術，可以應用在小艇生產上，如何製造出強韌的船底，可以保證 30 年以上都不會損壞的船體，又應用流體水動力學原理，使船體航行時可以離開水面，減少阻力，可以大量減少油耗量，又可以穩定船體不隨波搖晃，而且考慮做多功能應用的設計，安全性高、強固耐用、容易操控、多用途低價位的小艇，這正是開發中國家所需要的小艇，目前大方船舶即將設計第二工廠，正要朝著大量生產小艇的專業工廠去設計規劃，「靈性創造力」是非常重要的。

寰宇 之趣

台中西區社 戴文鑫 Danny



「遇見跨越南北半球超瘋狂的單車騎士」

Adam 一路從北美洲阿拉斯加，經育空 Yukon 地區，沿洛磯山脈一直騎往中南美洲，打算從阿根廷的 Uspallata 小鎮，穿越世界最長山脈南美洲的安第斯山脈 (Cordillera de los Andes)，抵達目的地智利的聖地牙哥，全程超過兩萬公里，約繞地球半圈。



旅人為了一睹七頂峰之北美洲最高峰 Denali 峰與南美洲最高峰阿空加瓜峰，分別前往阿拉斯加與阿根廷著名葡萄酒重鎮門多薩 Mendoza，就在行經南美洲 7 號公路上的 Uspallata 小鎮時巧遇 Adam。

這位克服了接近兩萬公里長途騎乘跋涉的騎士，越過高山峻嶺，穿過冰寒極地與酷熱沙漠，忍受荒無人煙的寂靜，體能與毅力真是非常人能為，令人佩服的五體投地！

另一個令人興奮的是，在 Uspallata 這個如此偏遠的小鎮，竟然也看到一座豎立在馬路中間的扶輪標誌。原來 Uspallata 地區是屬於國際扶輪 25 地帶，而且此地帶甚至包括南極洲，明顯地國際扶輪的服務範圍，已遍及全球各角落。



清法戰爭紀念園區

台北護照社 陳定勝 PP Alex



1883年12月至1885年4月間，大清帝國為了保護越南而與法國發生戰爭。除在越南境內展開外，法國尚派遣部隊攻打雲南邊界，海軍上將孤拔則統率遠東艦隊取得臺灣海峽制海權，並先後佔領臺灣基隆和澎湖兩處。

法國遠東艦隊雖於海戰贏得全勝，並一度攻佔基隆、澎湖等地，卻因於滬尾一役受挫及疫病流行，無法達成拿下臺灣全島的戰略目的。

《中法新約》後，為紀念大清帝國與法國在中法戰爭期間死亡的700多名將士，因而在基隆及馬公市（澎湖）安葬在兩處法國軍人墓地，一處在基隆，一處在馬公（澎湖）。

清法戰爭紀念園區，是基隆法國公墓（法語：Cimetière militaire français de Keelung）及民族英雄墓合稱的戰爭紀念園區，位於臺灣基隆市中正區中正路與東海街交叉口。



清法戰爭紀念園區



大沙灣石圍遺蹟

在清法戰爭之前，大沙灣砲臺為設於沿岸平坦地形的平面型砲臺，易受潮汐侵蝕牆基，故須石圍防潮之用。因砲址明顯，砲臺石牆容易遭受砲擊，故需要修築石圍，以為防禦砲臺之用。

然而清法戰爭後，劉銘傳相形度勢，於旭丘及二沙灣與大沙灣之間的山區，改築高地砲臺。由於該型製砲臺具有天然掩蔽以避砲擊，因此受創的大沙灣土圍、土壘，已失軍事防禦之必要性，遂無議修復，乃廢置遺構於原址。

要塞司令官邸，該宅第建於1931年，原為日治時代「流水巴士社」社長流水偉助之住家。

1945年，日軍戰敗，國民政府接管後將此建築做為要塞司令官邸，取代原本位於許梓桑古厝所在「少將山」山頂，被盟軍炸毀的雞籠要塞司令官邸。日式建築群地基、管線配置與閩南建築風格迥異。



要塞司令官邸遺蹟

各社活動輯要

3461 地區豐原北區社／張智惟

3月8日國際婦女節植樹回饋社區

本社於3月8日國際婦女節，由社長劉俊廷帶領全體社友，在綠空廊道與圓環北路口舉辦了社區服務——植樹捐贈暨揭牌儀式。本社捐贈了十數株烏心石、串錢柳等喬木，為社區增添了綠意。

活動開始前，大家齊聚在綠空廊道與圓環北路口，等待著社長劉俊廷的致辭。隨著社長的發言，活動正式拉開帷幕。志願者們拿著鏟子和水桶，準備開始植樹。大家挑選適合的位置，為每一株樹挖好了坑洞。然後，一株株的樹木被小心地移植到了新的家園中，志願



者們用土壤填滿坑洞，確保樹木可以扎根生長。

在植樹的過程中，社員們相互合作，展現了團結合作的精神，當所有的樹木都已經被植入土壤中，揭牌儀式也隨之展開。一塊鮮豔的牌匾被揭開，上面刻著「豐原北區扶輪社社區服務——植樹捐贈」的字樣，標誌著這個重要時刻的到來。

整個植樹活動過程中，歡笑聲和祝福聲不斷，大家用行動向社區展現了愛心和關懷，為未來的環境和社區健康盡了一分力量。



3461 地區豐原社／李窈英

社區服務

本社、后里社回饋鄉里，在豐原醫院玉山大廳舉行「『豐』富人生『后』哩健康——存骨本、抗骨鬆」捐獻儀式，由豐原醫院骨科楊聖峯醫師進行衛教宣導，呼籲民眾重視骨質疏鬆。存骨本抗骨鬆活動，於113年1-2月辦理，於12月5日中午12時半開放網路報名，不限男、女，過度肥胖者、

停經婦女、長期服藥者（類固醇、制酸劑、利尿劑）、患有慢性病者民眾皆可以報名。署立豐原醫院採 DXZ 平台式骨質密度檢查為民眾針對骨質密度、體脂肪、內臟脂肪、肌肉量等身體組織所分析的結果，提供飲食與運動上的評估與調整建議，除預防骨質疏鬆也能預防相關疾病。儲值好命 3 招：聰明吃、健康動、好好睡，蛋白質能幫



署豐骨密檢測



保骨大作戰

助長肌肉，鈣質及維生素 D 則對骨骼健康相當重要，這三大營養素是維持健康行動力的關鍵，1-2 月有 100 位民眾前往豐原醫院接受檢測，署立豐原醫院也陸續做追蹤服務。

3470 地區台南成大社／謝元隆

「月光山下的扶輪服務」

緣起 2022 年在網路上看到「美濃扶輪社」的社區服務報導，看見美濃社社友從藤蔓的纏繞中整理出的「美濃扶輪社」界碑而引起尋找並拍攝的念頭。幾次造訪旗山老街時，也順道前往美濃區深掘，並不時運用 Google 地圖探尋。因為沒有確切的地址更非當地居民，實在連界碑是在東西南北也不清楚，所幸在「界碑」兩字中產生聯想，必定是在美濃區周圍的縣道上。因此，沿著台 28 線與高 140 縣道，終於在「福德祠」的斜對面，找到不甚顯眼的界碑。



彩色磁磚拼貼而成的簡潔碑體，寫著「歡迎蒞臨美濃」，側面不見年代及落款人，僅刻著「美濃扶輪社謹製」。利用道路旁的溝渠築起的基台，融合在道路景觀及排水的水溝上，足以成為公共藝術景觀的模範。



1988 年創立的「美濃扶輪社」是隸屬 3510 地區的扶輪社，在非都市型的區域社團運作上，社友的招募和經費的籌措有其困難點，能在此建造公共景觀實屬不易。回顧該社在推廣扶輪五大服務不遺餘力，可惜在 2023 年因無人願意再承擔社長職務，經過商議決定暫時停止扶輪在美濃地區的運作。

未來僅期盼地區的扶輪先進和美濃社的前社員能再度聚首，重組「美濃扶輪社」並補足 3510 地區對該區的服務。

3481 地區台北大歡喜社

真善美基金會—— 憨兒第二服務專長再建計畫之商品開發優化暨行銷計畫制定

真善美基金會的「憨兒第二服務專長再建計畫」旨在為智能障礙或發展障礙的成年人提供更多學習和生活技能，進一步促進他們的全面發展。去年已將廚餘機與烘乾機安裝交付給真善美並完成人員培訓服務，後期也陸續調整營養土的商品化與可用性。「商品開發優化及行銷計畫制定」是該計畫的一部分，本年度計畫希望可以優化商品，並且設計商品包裝與制定行銷方案，協助真善美的憨兒除了洗車與銷售餅乾外，能多出一項商品銷售，除了增加收入外，更可以維持與人們的互動，以減緩憨兒的退化速度。



在計畫執行過程中，我們受益於專業指導和支持。社友公司廚餘機的專家和真善美基金會輔導人員提供了寶貴的建議和指導，幫助我們克服困難，優化方案，提升執行效率和質量，讓我們更有信心和動力去實現計畫的目標。

通過這個計畫，我們不僅實現了商品開發和行銷的目標，更重要的是體現了真善美基金會的社會關懷和共融理念。我們與參與者一起努力，為憨兒們營造了更好的就業和生活環境，讓他們在社會中得到尊重和擁有更多的發展機會。

真善美基金會的「憨兒第二服務專長再建計畫」是一次寶貴的經驗和學習旅程。我們深深感謝基金會和所有參與者的支持和信任，我們將繼續努力，為憨兒們的未來做出更大的貢獻！

3481 地區新店萃英社

第七分區聯合社區服務 本社主辦群星計畫學習發表會暨捐贈儀式

此次活動旨在展示學生們在各個領域的學習成果，鼓勵他們積極參與實踐與創新。以下是本次活動的心得及亮點：

多元化的主題展示：學生們展示了來自不同學科領域的成果，包括科學實驗、文學創作、藝術作品、社會調查等。這些主題的多樣性展示了學校培養學生全面發展的教育理念。

學生自主性與創造力：值得一提的是，學生們展示的作品不僅僅是知識的呈現，更突顯了他們的創意和自主性。他們在各個領域中展現出來的獨特見解和創新思維令人印象深刻。

活動中，社友們的指導功不可沒，他們不僅提供了專業的指導和支持，還鼓勵學生們勇於嘗試和創新。學生在指導下茁壯成長，展現了不凡的潛能。另外也獲得社會關注與支持；本次活動也邀請了藝人公益大使陳子強先生，陳子強先生是一位享譽國內外的知名藝術家，擅長於表現主義風格的繪畫。他的作品融合了豐富的情感和深刻的意境，深受廣大觀眾的喜愛和讚賞。此次活動通過義賣畫作的方式支持學生，展現了藝術與愛心的結合。另外也有善菓餐飲總經理嚴心鏞先生、小衛星督導



寶哥。他們的參與為學生提供了更廣闊的平台成果發表會之成功舉辦，展現了學生們的學習成果。這只是一個初啼試聲的階段，相信未來在扶輪社友及宜誠人力發展協會的共同努力下，學生成果發表會將會越辦越好，為培養更多具有創造力和專業能力的優秀人才做出更大的貢獻。

3482 地區台北蓬萊社

台北蓬萊社 × 台北市失親兒福利基金會
STAY LEARNING 社區服務

失親或孤苦的兒少學童們在他們的成長過程中會一直與社會環境互動，進而構成其人格樣態及學習生活上的技能及樣貌，面對這些因家庭資源缺乏加上環境影響之下，可能有孩童選擇自我放棄、對未來不太有多餘的想像，失親兒福利基金會透過「STAY LEARNING」的系列活動，藉長期穩定的培力課程來幫助他們建立內在生命，在生活中重新建立他們的信念與價值，讓生命結出好的果實。2024年1月因一場緣分的相聚，透由財團法人台北市失親兒福利基金會闕嘉玉主任這位第一線長期服務著這群帶著傷長大的志工人員，本社把愛化作行動力，除了小額募捐後贊助台北市失親兒福利基金會新台幣51,000元善款外，於3月16日上午由社長當選人Mary及秘書Fumi與8名社員一同來到基金會位於台北寶清街上的北教室，與這群大、小朋友們面對面相見歡，透過親手DIY手作糕點活動來互動連結，不單單滿足了口慾，也在心靈上一起共度美好又具意義的週末時光。

手作糕點後，看著少年們一一包裝著自己的發糕成品時，孩童小華微笑地對我們說：「謝謝親愛的大姊姊們幫我們一起做發糕！」青少年小彤也說：「我自己很喜歡動手做食品，一開始很怕別人取笑我做的





不好，但今天能跟一群人一起手作糕點感覺很棒！」本社的社員們也透過分組 DIY 和大、小朋友們參與整個學習過程，輔助他們如何使用測量器具計算食材比例、食物包材和成品的外觀裝飾等等，用心陪伴每位失親兒們的同時，傾聽他們的故事，我們獲得滿滿的愛及感動，也展現出最單純的支持，成為對方的幫助，期盼我們這場親手服務過程中，造就了他們的獨一無二，陪伴他們不感到孤單，因為我們深信支持他們的人永遠都會在！

3490 地區花蓮社

第 63 屆獎助學金 捐贈 24 萬幫助 48 名學子

本社第 63 屆品學優秀獎助學金頒獎典禮，於 3 月 1 日上午在花蓮翰品酒店舉行，來自花蓮縣高中職校的 48 名受獎學生，從本社社長楊代雲、助理總監顏思仁及許藍山主委等手上接獲獎助學金，也回贈親手製作的感恩卡片表達謝意，包括行政院東部聯合服務中心副執行長郭應義、花蓮縣政府教育處督學游淑靜、花蓮體中校長黃緯強、海星高中校長陳海鵬、及國際扶輪 3490 地區花蓮第一分區助理總監顏思仁等，及各校帶隊師長們，均應邀蒞臨觀禮，並回贈感謝狀，肯定及感謝本社持恆持守的關心弱勢教育問題，氣氛相當溫馨。

本社於 1962 年起即致力於優秀學子的助學服務，1990 年創立 30 週年起更持續每年頒發獎學金，2004 年為慶祝扶輪百週年，再擴大成立花蓮縣花連扶輪社百萬獎助學金基金。社長楊代雲表示，今年度函請 12 所高中職校，請最瞭解學生的班級導師，推薦品性優良、孝順上進的學生，每校 4 名，總計有 48 位同學獲得推薦，獲頒獎勵狀及獎助學金新台幣 5,000 元，總計頒發獎助學金 24 萬元。

花蓮第一分區助理總監顏思仁致詞鼓勵學子們，從小到大我們習慣手心向上受人幫助，希望有一天我們也會願意學習手心向下…，期勉與會師長及同學們「互為貴人、為世界創造希望」。

今年度由獎助學金主委許藍山前社長擬定募款及頒獎計畫，在社友們的熱心支持下，順利完成募款。除了經濟上的幫助，也特別邀請邱昭呈建築師事務所主持建築師邱昭呈社友，主講職業生涯規劃，分享求學及就業經



歷，從目標成為巡山員到一個花蓮最有潛力的建築師，這心路歷程的戲劇化，其實是內含堅毅的特質…。鼓勵學生們要有勇氣接受挑戰，努力向上，改變自己的人生，今日受益，將來也能熱心公益，回饋社會。

頒獎典禮結束前，海星高中林同學代表受獎同學上台致詞感恩學校師長的教導，也感謝扶輪社各位叔叔伯伯，在他們最需要的時候給予幫助。看到學生感恩之情溢於言表，著實感動不已，相信這也是一股持續服務的動力。

3490 地區花蓮第一分區地區簡易獎助金計畫「用行動支持永續的希望在新城」—— 捐贈新城國中足球隊員運動服裝／楊代雲

3490 地區花蓮第一分區本社、吉安社、花蓮東南社、花蓮新荷社、花蓮菁英社，聯合社區服務運用地區簡易獎助金 3,864 美元，由本社承辦申請文案「用行動支持永續的希望在新城」，合併各社配合的自籌款 15 萬元聯合捐贈新成立且臨近偏鄉的新城國中足球隊 30 名隊員運動服裝，3 月 7 日下午 2 時舉行捐贈儀式，贈送輕便運動外套及長褲、防風厚運動外套及足球專用釘鞋、運動大背包，因學生在運動時或有跌撞傷的狀況，能做即時的冰敷冷卻處理，也提供運動消耗性的冰凍噴劑一批。



本社社長楊代雲致詞表示，扶輪社捐至國際扶輪基金會的年度捐款，會撥回一部分到所屬地區，用以舉辦全球獎助金服務計畫或是地區簡易獎助金計畫，由於屬簡易型的小額獎助金，故花蓮第一分區 5 個扶輪社決定聯合辦理，加碼配合款各 3 萬元，一同服務在地社區鄉親。得知新城國中足球隊員希望在正式比賽時能穿著團體整齊的服裝，立即著手申請溝通確認執行。

新城國中黃順發校長以足球隊成立一年來的練習及參賽成果為大家簡報介紹，並在致詞時表示，成立足球隊的目的是希望為第二名之後的孩子找出路，第一名的孩子跨區念體育班，那第二名之後的孩子呢？希望喜歡足球的孩子能繼續踢球，新城國中足球隊可以提供一個就近的學習環境。足球隊成軍第二年，今年就晉級全國國中足球乙級聯賽複賽。

花蓮分區地區副秘書長曾維祥感性致詞，因地區總監團隊到泰國參加全球獎助金服務計畫捐贈典禮，故由他代理參加這場溫馨感恩的捐贈儀式，很高興有機會回到母校新城國中，畢業後 45 年來這是第 3 次回來，看到學弟們在足球運動上的努力很欣慰，更高興扶輪的援助能到達這所不是偏鄉卻似偏鄉、人口較少的鄉鎮內唯一的國中，希望學弟妹們在運動中學習，堅持理



禮，故由他代理參加這場溫馨感恩的捐贈儀式，很高興有機會回到母校新城國中，畢業後 45 年來這是第 3 次回來，看到學弟們在足球運動上的努力很欣慰，更高興扶輪的援助能到達這所不是偏鄉卻似偏鄉、人口較少的鄉鎮內唯一的國中，希望學弟妹們在運動中學習，堅持理

想、勇往直前，將來成為堂堂正正有益社會的人。

最後黃校長致詞感謝 3490 地區花蓮第一分區共 5 個扶輪社來資助運動服及裝備，也叮嚀每一位球員在老師及教練的帶領下，注重品格教育，有禮貌、守紀律、重榮譽，也要能夠兼顧學業成績，成為品學兼優的新中青年。結束前，各社贈送小社旗予學校，校長也回贈各扶輪社感謝狀，全體與會扶輪社友及同學們開心合影留念。

3490 地區板橋社／陳銘樹

與板橋扶青社歡慶元宵 龍來團圓

日前板橋扶青社於元宵節舉辦「與母社交流元宵搓湯圓」活動，邀請前社長、社友們參加，許多很久不見的老社友帶著小小朋友一起來參加。本次活動不僅增進社友們的互動，也歡迎各位新社友的加入，為扶青社注入一股新的活力泉源，鼓勵更多年輕人投入社會公益活動。

當年本社邁入第 40 個年頭，有感於扶輪精神應要往下扎根，在 2025-26 年總監提名人張煥章 DGN Archi、輔導主委林明德 Timmy 及全體 Uncle 協助下，「板橋扶輪青年服務團」於 2007 年 3 月 25 日舉行創團授證典禮，成為 3490 地區第 9 個扶青團。

本次活動特別邀請本社社長羅浚暉 Brain 一同歡慶元宵，羅社長說，板橋扶青社「小太陽計畫」已邁入第 18 年，在現任社長陳冠侖 William 傑出的領導與社友共同努力下，默默在國小校園耕耘付出，透過課輔的方式，讓孩子在學習上都能更進步，強化學習的興趣與動機，是深具意義的社區服務工作。



本社Brain社長（前排左二）與板橋扶青社社友們開心合照。
圖：板橋扶青社

最後，羅社長勉勵年輕人應多參與社會聯誼活動，學習與社會互動的方法，才能將公益活動做得更深更廣。羅社長進一步表示，是日有許多社友帶著小朋友一起參與活動，現在家庭結構多元，孩子不能選擇出生，但希望台灣的孩子都能受到良好的、公平的教養，減少成長過程中的差異，讓每位孩子都能適性成長，這樣國家才有更好的發展。



本社Brain社長與扶青社新舊社友一起搓湯圓。
圖：板橋扶青社

日本高岡社來台訪問 深化台日兩國情誼

3 月 1 日日本高岡社來台訪問，本社於希爾頓飯店舉辦盛大歡迎會。高岡社由大谷嘉一社長率 37 位社友、寶眷來訪。日本高岡社成立於 1951 年，兩社結盟迄今近 55 年，是本社第一個結盟的姊妹社，目前社友 78 名。

2024 年元旦，日本能登半島發生地震，地震的第一時間社長即指示國際主委連繫高岡社，瞭解當地情況並表達關心，之後亦發動特別捐款，協助能登半島災後的重建。

社長羅浚暉表示，日本前首相安倍晉三說：「台灣有事、日本有事」，尤其過去在疫情嚴峻的時刻，日本第一時間捐助疫苗給台灣，台灣也贈送口罩、醫療器材給日本；所以，日本有事，台灣也必然會傾全力來相助。

大谷嘉一社長致詞時表示，感謝 311 地震時台灣的鼎力相助，板橋社當時也對高岡社提供捐助，今年能登半島震災時，板橋社也即時表達關心並提供捐助，日本高岡市長角田悠紀非常感謝台灣朋友的善行義舉。

長期以來，日本與台灣維持良好互動，在產業經濟、教育學術、文化藝術等方面都有頻繁的交流，台日兩國之間，除民間的良性互動外，也共同在民主同盟上相知相惜。在印太區域戰略上，兩國一起努力，藉由擴大科技產業、軍事戰略及民主法治等面向的合作，定能創造區域長期的民主、和平、繁榮與幸福。

歡迎日本高岡姊妹社來訪歡迎會 板橋扶輪社第二次爐邊會議



日本高岡扶輪社社長大谷嘉一代表高岡市長角田悠紀，將感謝狀贈予板橋扶輪社社長羅浚暉



本社與日本高岡社共同合影

3510 地區高雄社／陳靜慧

參加 3510 地區第 26 屆年會記要

24 屆及 25 屆年會皆是一整天舉辦，今年度又恢復為一天半的流程，往年本社皆是由社友自由報名參加，今年度因 PH Lai 總監相挺本社主辦馬拉威水資源 GG 案，Sam 社長於理事會及例會中徵詢出席社友同意，通過全體社友報名以回報總監的支持。

此次年會強調「環保・樸實・知性・感性」，不管是場地、餐飲、節目，甚至是紀念品也都與過往不同。今年年會提早於 3 月 9-10 日假屏東大學屏商校區舉行。3 月 9 日下午 1 時的開幕式，國內外貴賓及各社社長秘書在全體社友歡呼聲中依序入場，因場地限制沒有安排



與總監伉儷合影。進場儀式後，舉行第一次全體會議，由主席、總監、RI 社長代表及總監社社長致詞，並進行 RI 獎項及地區獎項頒獎，中場休息時段也有別以往，僅提供少量點心及咖啡外，在現場安排各項表演，讓社友們欣賞並交流聯絡，分享服務經驗。第二次全體會議後，移師風雨球場進行晚宴。晚宴後回到主會場進行扶輪榮耀之夜，此次晚會節目留給各分區各社共同表現，藉由影片回顧各社一年來的服務成果。



第二天早上時召開第三次全體會議，由本社前總監 RRFC Daniel 報告扶輪基金如何行善天下，並由 RI 社長代表報告 RI 及 TRF 現況，中場休息後，邀請海洋國家公園管理處徐韶良處長分享國家公園與社會參與。寶眷場則邀請微笑單車董事長也是本社姊妹社台北延平社 PP Brain 夫人劉麗珠女士專題演講。此次 PP Brain 也陪同夫人南下，午宴則與高雄社同桌用餐聯誼。下午第四次全體會議重點之一是 Sam 社長代表本社上台報告馬拉威 GG 計畫內容，此計畫雖已在地區報告多次，但報告當下還是在現場引起很大迴響。此次年會取消了摸彩活動，但還是有許多社友堅持到底，年會會旗圓滿交接後，由年會主席結語及宣布閉會，相約明年義大見。

參加台北北區姊妹社授證 65 週年慶典記要

今年度是本社 70 週年大慶，也欣逢台北北區姊妹社 65 週年社慶，3 月 20-21 日假台北美福飯店舉辦，藉由參加之便順道觀摩，以做為本社 6 月 16 日社慶之參考。北區社與本社不同之處在於本社前一晚先辦理姊妹社歡迎晚宴，第二天才是慶典，北區社則是先辦理慶典晚會，第二天舉行歡送會，是兩社個別的特色。



此次參加人數社友含夫人共 28 位，但僅十多位留下過夜參加隔天觀光及歡送會，3 月 20 日下午到達台北車站後，分批搭乘計程車前往萬豪酒店 check in，稍作休息後，4 時 50 分北區社派車前來萬豪接我們及其他姊妹社前往會場美福飯店，北區社共締結了 10 個姊妹社，此次光姊妹社代表團近 200 人，會場高朋滿坐，熱鬧非凡。

社慶晚會由音三太子與戰鼓揭開序幕，由樂團演奏各國國歌後，邀請籌備主委、社長及貴賓致詞，接著開始餐敘，用餐中穿插進行姊妹社互贈禮品及 65 歲慶祝儀式，與會貴賓代表齊聚台上一同拉開台上的箱子，標註有 65 週年社慶的汽球緩緩升空。會中也進行該社今年度 GG 案介紹及各項頒獎，晚會在社當致謝詞後圓滿落幕。



3月21日早上分別安排有高爾夫友誼賽及觀光行程，本社此次全部參加觀光行程。觀光結束後送我們回飯店梳洗，準備參加晚上的歡送會。歡送會是所有姊妹社輕鬆聯誼的聚會，除邀請所有姊妹社代表上台致詞外，也歡迎各姊妹社唱歌助興。

因為要趕搭高鐵，一行人於8時半在北區社社友歡送下提早離席，兩社相約6月高雄見。

3510 地區屏東社

總監盃桌球聯誼賽後記

為藉由桌球運動促進各分區社友之間的聯誼、促進社友運動風氣以及提升扶輪公益形象，P.H. Lai 總監委由本社主辦總監盃桌球賽，於2月25日上午假大同國小體育館舉行。

社長李清聖在受訪時說明，賽事共有37個扶輪社117位扶輪社友及寶眷報名參加，另有四隊社團組報名，社友寶眷參加人數比往年增加近三倍，特別是賴寶禾總監伉儷亦率先響應參加。總監在致詞時特別讚許整個籌備工作人員的辛勞，讓賽程順利，大大提升社友們的團隊運動風氣。

比賽結果出爐，由屏東縣第一分區奪冠、亞軍由高雄三分區獲得、高雄第九分區是季軍、屏東三分區獲得殿軍。各獎項於3月9日第26屆年會中頒發。



特別要感謝屏東市大同國小、屏東縣桌委會、潮州社、東港社、屏東東區社、屏東溫馨社、屏東鳳凰社、屏東菁英社、屏東和平社的協辦贊助，讓活動順利的畫下句點。

授證 69 週年紀念慶典有感／李清聖

本社是全國第六資深社，2月26日歡慶授證69週年紀念慶典，本社69屆舉辦的重要活動包括原鄉青年職業探索座談會、擴大濟貧關懷低收入戶總共近800戶及屏東第一分區C肝篩檢357位、清寒學生免費配鏡協助177位學子、首辦本社與子社6社聯合例會及主辦3510地區總監盃桌球聯誼賽、

辦理戶外例會女賓夕採果樂等，要感謝團隊幹部籌辦及全體社友出錢出力支持，完成很多社務及公益服務活動。

授證紀念晚會節目演出非常精彩，除了陶笛樂團、潮州及萬丹子社薩克斯風吹奏、聲樂演唱外，尤其本社社友練唱三個月的「阿卡貝拉」，演出〈廟會〉及〈快樂天堂〉二首優美樂曲，驚豔全場，安可聲不斷，地區總監賴寶禾及總監當選人林昌煥立刻邀請該團，參加今年11月分地區扶輪家庭日的演出。也感謝遠從日本來的館山姊妹社社友以及台南母社暨台東、羅東兄弟社與所有友社、來賓親友的熱烈參加。



3510 地區路竹社

地區年會——最亮眼的路竹社

3510 地區第 26 屆地區年會於 3 月 9-10 日假國立屏東大學屏商校區如火如荼展開，本社今年 100% 報名，出席也踴躍，因



路途遙遠兩天均聘交通車接送。

3 月 9 日上午 10 時準時抵達會場，全體社友、寶眷均參加各組的分享會，專題演講、寶尊眷專場及

各個全會的分會都邀請了重量級的演講者。3月10日配合 PHF 早餐會的社友，統一6時10分出發，今年本社在社長 Tea 的帶領下，創下了歷年的紀錄，共得到三個獎項：總監銅牌獎、社員銀牌獎及公共形象金牌獎，意外、驚喜全寫在臉上，這是全體社友共同努力與支持的結果，必須給予最大的鼓勵與掌聲。

今年年會主軸：「低碳運輸、節能減塑、在地食材、共榮扶輪、氣候變遷、環境保護、綠色永續、莫忘初衷」，辦一場年會需要多少人力？為這些默默付出的工作人員致敬。

3510 地區高雄西北社／王雅玲

三代同堂 西北家族喜團圓暨歌唱大賽

本社、中山、木棉、西子灣、愛河、拱心、晨新、莘承社聯合例會

活動由 Yeh 社長致詞揭開序幕，Yeh 社長表示，自9年前 PP Free、中山社 PP Cooler 發起，一年一度溫馨的團圓飯，再次輪由本社主辦，齊聚萬豪酒店8樓，謝謝西北家族共8社社長，還有社友們熱烈的配合、參與。請當成自家一樣不必拘束，盡情玩、喝、吃的開心，期盼經過此次的加溫與彼此進一步認識的三代同堂，以後平時亦可以多多互動、常常聯誼，讓西北家族凝聚力更強大。



三社創社社友頒贈獎金予高齡82歲中山社 Truck



8社社長聯合鳴鐘開會

西北家族「祖師爺」級別的 PP King，非常有心的贈送每一位禮品，紀念這珍貴時刻。Yeh 社長並邀請他致詞，以碩果僅存的創社社友經歷勉勵後輩。鳴鐘閉會後，首先由 Yeh 社長介紹 PDG Super、PDG Charming、PP Nick 夫人三位評審及贈禮感謝。接著頒發 16 位參賽者及 1 位表演者參加獎，歌唱大賽隨即隆重開始！

主持人 PP David 一如往常妙語如珠的詼諧加調侃，將現場烘托的一片歡樂。早早即到場和音控彩排的第一棒 Louis，扛住壓力率先登場，在社友們台上台下的伴舞、手機燈海下，沉穩發揮拿手歌——〈堅持〉。最後上場的 Steven，有著 PP Nick 帶領搖旗吶喊的「3,000 歲（戲稱社友總歲數）」加油團，如虎添翼。

PP Nick 夫人宣布，各社後援會使出渾身解數幫參賽社友造勢功不可沒，木棉社更是以廣場舞人海規格博得評審們青睞，Jennifer、PP Ann，分別奪得冠、季軍。莘承社 Yun，則為新生代摘下亞軍。

唯一一位以社長身分參賽的中山社 Matt 社長，沙啞嘶吼地唱出中年男子的心境引起共鳴，特地增設為第四名。同社高齡 82 歲的 Truck，還邊唱邊走到台下互動，宛若是他的個人演唱會，絲毫不怯場，因而名列第五。央請大家給個面子，第六名以 Steven，留予主辦社。明年再見！

3510 地區高雄欣欣社／薛明香

RFE 扶輪友誼交換——國民外交四海一家，有扶輪真好

扶輪友誼交換計畫 (RFE) 是一項讓扶輪社友及其家人互訪國外扶輪社友，體驗不同文化的計畫，有助於促進國際間的友誼與和平。

在 2020 年金鼠年初，3510 地區扶輪友誼交換計畫漂洋過海前往印度 3011 和 3060 地區進行交換並接受到溫暖的歡迎和無盡的友誼。2024 年，睽違四年，有幸迎接遠道而來的扶輪印度友誼交換團 (RFE)。在疫情之後，我們期盼著這次機會，來展示我們對印度朋友的熱情和熟悉的高雄風景，並展開了一場難忘的文化交換之旅。

交流期間，安排了各項活動，包括參觀服務計畫、



城市遊覽以及與當地官員交流，搭起中印經濟發展文化交流橋梁。儘管相隔四年再次相見，但友誼仍深厚。扶輪的連結讓國界變得不再重要，彼此分享文化、歡笑與服務計畫的感動。感謝扶輪社友的合作與熱情接待，以及各方的支持和協助，讓這次交流成為難忘的回憶。

RFE 扶輪友誼交換計畫讓扶輪社員重新認識世界，感受到扶輪四海一家友誼的力量，並為世界的和平與友誼貢獻一分力量，也拓展了我們的視野，期待未來，承先啟後，扶輪連結世界，為世界創造希望！

3521 地區台北市劍潭社／洪固川

新竹縣五峰鄉桃山國小「幼兒園雨遮更新計畫」

這日細雨霏霏，行駛在往清泉部落的路上，不免讓人懷疑所行的道路是否會因為雨勢而有所難行。上午近 11 時，我們遲到了近半小時，避開櫻花季的清泉部落，一如往常的幽靜，下了車，迎接我們的是總務主任子寧老師。

踏入如童話般的校園，被歡迎在歡慶的樂器中，被融化在純真的歌聲與笑聲中。校園的每一處都是學校校長與老師無我的付出的呈現，從小朋友臉上的笑容就知道他們在學校的歡愉。



今年我們協助的是遮雨棚的修繕。幼兒園廁所

遮雨棚已使用 7 年以上，目前已無洩水功能，一遇山區下雨，即會導致廁所積水及漏水。因學校經費不足，且政府機關補助有限，亟需申請相關經費修繕，如在學修繕完遮雨棚，可大大減少漏水及無法排水之功能，以改善幼兒園師生使用的安全及維護新整建廁所相關設備。日前接獲學校主任的計畫案，在 Jason 社長及服務計畫主委 Life 多次前往勘察，並經報由理事會通過後，本社今年的地區獎助金提案，即以此計畫為主軸。

當日，Arthur 也帶了一些文具小禮，送給所有的小朋友，也再次謝謝桃山國小給予本社服務的機會。



3521 地區台北市仰德社／施佳岑

藝術下鄉 大手牽小手

偏鄉的說法只是地理位置的客觀看見，其實偏鄉的人與物都比繁市多了一分真摯的純樸與韌性的生命力，更加動人。而多數的孩子們普遍生長於弱勢的家庭，各個純真善良，有些立志向學，卻缺乏資源及環境刺激，因此展開了藝術下鄉服務計畫，播撒藝術的種子，美妙的音符將在池上飄揚迴響。



本社池上國中安排舉辦一場「藝術下鄉、大手牽小手」音樂饗宴，邀請台灣之光銅管重奏團、池上國中管樂團一同參與演奏，為池上帶來最撼動人心的藝術饗宴。筆者因緣際會結識了「采无藝術學會」，發現協會的老師們無私奉獻、自告奮勇下鄉免費授課教學美術或音樂，這樣的付出讓筆者身受感動，因而有了「藝術下鄉」這分念想。藝術服務計畫之一是幫助玉東國中的木工廠復工，捐贈箱鼓材料跟師資，教學生製作箱鼓，並將手作

完成的優質箱鼓贈送花蓮縣玉里鎮 193 線的春日小學、高寮小學、樂合小學、觀音小學、松浦小學、德武小學等 6 所學校，其中德武國小的學生在 12 月曾來幫忙研磨木箱鼓及上蠟，這不僅為學生提供樂器手作，學習一技之長的機會，也希望能豐富學生的藝術生活，同時拉近城鄉差距，使藝術更加普及。此次活動是由本社、台北市陽光社聯合主辦；因為扶輪有愛，才有這次花蓮的捐贈箱鼓及台東池上的演出，希望藉由此計畫散播藝術種子，拓展學生學習視野，讓每位孩子們都可以找到自己內心對於藝術的渴望及未來。



3521 地區台北市欣生社／戈思義

引導蘭州國中生 找到「自我價值」

年初，本社在台北市立蘭州國中舉辦了一場藝文陶冶活動。社長張家豪 Herry 為蘭州學生提供了藝文學習的機會，邀請了第一分區台北藝文社的創社社長譚行健 CP Thomas 指導學生的繪畫技巧，培養學生藝文氣息。

透過事前與學生討論媒材和主題，並給予個別指導與建議。在媒材部分，除了使用色鉛筆外，其餘部分可使用麥克筆，增添顏色的飽和度；運用油性麥克筆繪製線條，再上色水彩；利用拼貼的方式，使畫面更富變化；教授親自拿筆，直接示範如何運用筆觸和色彩。經過兩天的努力，透過嘗試以前未曾使用過的創作方法完成了畫作，讓學生再次體驗藝術創作的美好，也提升了自己的藝文氣息。



此外，值得一提的是，本社在 13 年前即協助學校成立管樂隊，連年持續添購樂器、捐贈師資以支付教學費用；並且每隔三年協助學校舉辦成果發表音樂饗宴。藉由老師的認真教學、學生平日的認真學習和努力練習，讓未學過樂器的學生們亦能參與比賽，獲獎無數，甚至連續 8 年榮獲北市音樂比賽優等佳績。在音樂之路上，學生找到了自我價值，努力學習，也提升了他們的自信心與團隊合作的精神，亦讓本社服務社會的信念大大發揮。

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

R. Gordon R. Mcinally 社長以「持恆改變的第一道微光」為主題闡述強調「心理健康為焦點」，社長指出全球的心理健體原本不存在，因此許下一個非常宏大的願望，就是扶輪可以協助建立這個體系；這個願景的第一道微光已經由各位所推動的數十項心理健康計畫所點亮。

Elizabeth Hewitt 撰文〈氣候療法——暖化的世界為心理帶來傷害，集體的行動有助於紓解環保焦慮〉，文中提倡集體的行動有助於紓解環保焦慮，此外關注氣候暖化的團體對於氣候危機的情緒問題提出各自看法供讀者參考。

〈神秘樹林〉一文由 Jeff Ruby 撰文，該文強調森林才是療癒力的來源，經由森林浴的科學研究證實我們對於林間散步之撫慰效果確實能促進身心的健康。

本期提供 3461、3462、3482 及 3510 等地區年會專文報導供大家閱讀。

國際扶輪台灣前總監協會日本東京靜岡五日遊採接力式撰文，第二段是由台北東方社 PDG Horace「令人感動的『江之浦測候所』」及台北市南門社 PDG Amko「參觀東山舊岸邸（岸信介故居）、虎屋工房茶寮」。

主編精選特別邀請國立臺灣師範大學翻譯研究所教授廖柏森博士撰寫〈翻譯漫談〉，廖教授在文中指出在全球化浪潮大興的今日，跨國溝通日愈頻繁，翻譯的重要性不言而喻，本文深入簡出表達翻譯領域廣泛，無論是筆譯或口譯的服務，都與我們的日常生活息息相關。

〈想像力與靈性創造力〉由台中社 PP Propeller 撰述，Propeller 指出有一種「靈性創造力」的現象來完成在別人眼中被認定是不可能的事，作者想和大家分享這「靈性創造力」的培養及應用。

寰宇之趣，台中西區社 Danny 為了一睹七頂峰之北美洲最高峰 Denali 峰與南美洲最高峰阿空加瓜峰，分別前往阿拉斯加與阿根廷著名葡萄酒重鎮 Mendoza 體驗旅行，其中在經過南美洲 7 號公路上的 Uspallata 小鎮驚喜發現一座豎立在馬路中間的扶輪標誌，由此可知國際扶輪的服務範圍，已遍及全球各角落。

Teacher 依例要謝謝各位提供稿件的社友，請持續關注台灣扶輪月刊，謝謝。

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。

2023-24 年度台灣 12 個地區總監

3461 地區總監楊金振 Tony (台中東南社)

3462 地區總監李正雄 Hose (員林南區社)

3470 地區總監林宇星 Riding (台南東南社)

3481 地區總監黃桂香 Jennifer (台北永福社)

3482 地區總監莊子華 Coach (台北大龍峒社)

3490 地區總監陳昱森 Ethan (樹林社)

3501 地區總監張世澤 Dentist (苗栗社)

3502 地區總監林淑華 Joyce (八德美德社)

3510 地區總監賴寶禾 PH Lai (鳳山南區社)

3521 地區總監章金元 Michael (台北市洲美社)

3522 地區總監許旭輝 Benison (台北市忠孝社)

3523 地區總監楊奕蘭 Stela (台北政愛社)

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、

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：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：taiwanrotary@taiwan-rotary.org

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

本月刊為國際扶輪授權之正式區域扶輪雜誌

— 山 —
— 湯 —
— 水 —
— 境 —



更寬裕的空間居所 更舒適的國際水岸 你值得擁有 更不一樣的生活

 竹圍站 | 東家機構 | 41-72坪 | 2809-1288

青澤
時光泊旅

ATLife 台灣輔具暨長期照護大展

2024 TAIWAN 2024/5/16(四)-19(日) 南港展覽館1館1F



台灣製造之樓梯升降椅，最合國人居宅需求
產地直送，交期最快速！讓您體驗安心舒適的乘坐感受！



> 預先報名
快速入場 <

展示
區域

居家好幫手區

攤位
編號

K1005



LINE線上諮詢



客戶分享



台灣精品
TAIWAN EXCELLENCE
2022



國家品牌玉山獎



2023遠見
ESG企業永續獎



視障陪跑員
羅布森董事長 汪世旭
CP Lobsang

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