

臺灣扶輪 Rotary

TAIWAN

<http://taiwan-rotary.org>

12

December
2025

中華民國114年

「捐的喜樂、樂他服務」

前總監蔡正得 PDG Former 分享慈善精神
如何從家庭至扶輪 P50

2026 國際扶輪年會在台北 P7

邁向幸福 P14

什麼讓我們快樂 P24

台灣扶輪月刊 2026 POA 攝影暨短影音比賽辦法 P44

「我的扶輪家庭」主題徵文發表 P61

花蓮光復鄉水災扶輪社友參與救災系列報導 P78



Rotary 

2025-26 年度 國際扶輪最高職員

社長

阿瑞佐 Francesco Arezzo
義大利 Ragusa 扶輪社

社長當選人

巴巴羅拉 Olayinka Hakeem Babalola
奈及利亞 Trans Amadi 扶輪社

副社長

范德普爾 Alain Van de Poel
比利時 Wezembeek-Kraainem 扶輪社

財務

伊克斯 Patrick Eakes
美國北卡州 Crescent (Greensboro) 扶輪社

理事

布凌 Christine Buering
德國 Altenburg 扶輪社

艾蒂安 Christine Etienne
美國密西根州 Petoskey 扶輪社

霍爾 Brian Hall

美國路易斯安那州 Covington 扶輪社

李晶炫 Jung-Hyun Lee

韓國 Hwasung Taeon 扶輪社

林燮鳳 Naomi Luan-Fong Lin

台灣台北百合扶輪社

水野功 Isao “Mick” Mizuno

日本東京飛火野 Tokyo Tobihino 扶輪社

穆魯賈南登 M. “MMM” Muruganandam

印度 Bhel City Tiruchirapalli 扶輪社

納給許 K.P. Nagesh

印度 Bangalore Highgrounds 扶輪社

塔瓦雷斯 Salvador Rizzo Tavares

墨西哥 Monterrey Carlos Canseco 扶輪社

謝磊 César Luis Scherer

巴西 Marechal Cândido
Rondon-Beira Lago 扶輪社

史高特 Jennifer A. Scott

澳大利亞 Central Blue Mountains 扶輪社

史匹樂 Wyn Spiller

美國加州 Grass Valley 扶輪社

史登伯格 Suzan Stenberg

瑞典 Östersund Åre 扶輪社

塔納斯 Daniel V. Tanase

羅馬尼亞 Suceava Bucovina 扶輪社

佛維 Harriette Florence Verwey

荷蘭 Leiden-AM 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、所做的事應事先們心自問：

- 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	2025 年 7 月
社員暨拓展新社月	2025 年 8 月
基礎教育與識字月	2025 年 9 月
社區經濟發展月	2025 年 10 月
扶輪基金月	2025 年 11 月
疾病預防與治療月	2025 年 12 月
職業服務月	2026 年 1 月
締造和平與衝突預防月	2026 年 2 月
水資源與用水衛生月	2026 年 3 月
環境保護月	2026 年 4 月
青少年服務月	2026 年 5 月

註：以上特別月係根據國際扶輪網站最新的行事曆 (Calendar)

2025-26 年度 扶輪基金會保管委員會

主席

柯納克 Holger Knaack
德國 Herzogtum Lauenburg-Mölln 扶輪社

主席當選人

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

副主席

帕德 Greg E. Podd
美國科羅拉多州 Evergreen 扶輪社

保管委員

艾瑟波 Ann-Britt Åsebol
瑞典 Falun-Kopparvågen 扶輪社

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

洪清暉 Frank Ching-Huei Horng
台灣板橋西區扶輪社

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

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

歐珂珞 Ijeoma Pearl Okoro
奈及利亞 Port Harcourt 扶輪社

潘迪亞 Bharat S. Pandya
印度 Borivli 扶輪社

普立茲 Vicki Puliz
美國內華達州 Sparks 扶輪社

山多瓦 Carlos Sandoval
墨西哥 San Nicolás de los Garza 扶輪社

肖爾 Dennis J. Shore
澳大利亞 Hawthorn 扶輪社

辰野克彥

Katsuhiko “Kats” Tatsuno
日本東京西扶輪社

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

2025 年 12 月 | 疾病預防與治療月

團結
行善

一、世界扶輪新知

ROTARY WORLD NEWS

- 3 社長文告
President's message
- 5 扶輪基金會保管委員會主席文告
Message from the Foundation Chair
On a grander scale
- 7 2026 國際扶輪年會在台北——
我為什麼參加
2026 Convention: *Why I attend*
- 9 2025 年 10 月國際扶輪理事會會議摘要
Highlights from the October 2025
Rotary International Board of Directors meeting
- 10 2025 年 10 月扶輪基金會保管委員會
會議摘要
Highlights from the October 2025
Rotary Foundation Trustees meeting
- 11 2026 國際扶輪英文月刊攝影比賽
2026 PHOTO CONTEST
Give us your best shot
- 12 世界各地採取行動的人
People of action around the globe
- 14 邁向幸福——幸福何處尋？在扶輪社員的
協助下，這位好奇心強的「凡人」立志要
找出答案
Bound for bliss
*Where lies happiness? With help from Rotary
members, our inquisitive Everyman aims to find out*
- 24 什麼讓我們快樂——近一世紀的科學研究
指出有一項行動遠勝於其他所有行動
What makes us happy
*Nearly a century of science suggests
one action outweighs all others.
Rotary members have a head start*

- 34 名字的意義——
台灣新北市林口幸福扶輪社
What's in a name
*Rotary Club of Formosa Happiness,
New Taipei City, Taiwan*
- 36 追求幸福——在自我賦能的旅程中，
珍妮爾·霍爾發現扶輪
In pursuit of happiness
*All along her journey of self empowerment,
Janelle Hall finds Rotary*
- 39 當世界與你一同歡笑——對這些小丑
來說，快樂和療癒不僅僅屬於觀眾
When the world laughs with you
*For these clowns, the joy and healing
aren't just for the audience*

二、地區活動報導

DISTRICT REPORTS

- 44 台灣扶輪 2026 People of Action
攝影暨短影音比賽
Taiwan Rotary POA Photo & Short Video
Tournament 2026
- 45 3490 地區新世代服務交換 (NGSE) 學員
面試甄選活動圓滿成功／吳姿霖
Rotary D3490 selects 13 New Generation
Service Exchange students
- 47 跨地區圓桌會議
榮耀再臨——籌備國際扶輪年會／黃國麗
A multi-district roundtable meeting
has a presentation on organizing the
2026 Rotary International convention
- 48 內湖生態復育園區 種樹十週年紀念
Rotary members celebrate the 10th anniversary
of their tree planting in Neihu Restoration Park

UNITE FOR GOOD

團結 行善

三、扶輪作品

SPECIAL ARTICLES

- 61 「我的扶輪家庭」主題徵文發表
Feature articles: My Rotary family
- 71 畫說扶輪／朱魯青
Comics on Rotary: Architecture Member's Service
- 72 扶輪武功祕笈——扶輪青少年領袖獎／
黃維敏
Tips from Rotary leaders: RYLA
- 73 研討與協調各自表述／蔡文斌
A result with respective interpretations after
discussion and coordination meetings
- 74 三貂嶺車站・悠遊歲月／陳定勝
A tour to the historic Santiago railway station, Taiwan
- 76 一張郵票的故事——
畫家想像的古代世界七奇建築／丁天降
Story of a stamp: *Stamps depicting seven
ancient buildings*

花蓮光復鄉水災 扶輪社友參與救災系列報導 Reports on disaster relief efforts in Guangfu Township, Hualien

- 78 3462 地區扶輪公益網跨區攜手，
力量無限大／林怡君
- 79 從光復到重生：
3482 地區扶輪志工的行動與承諾／陳美芳
- 81 蘇澳社——從蘇澳到光復
青春在災後現場發光／林佩汝
- 82 屏東社——攜手送愛花蓮光復
- 83 高雄大都會社——社友跨夜馳援花蓮
以鏟為愛，以行動傳遞溫暖
- 84 高雄中山社——鏟子超人出動
- 85 台北關渡社——說走就走的行動力：
花蓮光復堰塞湖災後勘災紀實／趙翌嫻

四、各社活動輯要

CLUBS IN ACTION

- 86 吾愛吾社
Serves my club with love

五、人物專訪

INSPIRING PEOPLE IN ROTARY

- 50 「捐的喜樂、樂他服務」
前總監蔡正得 PDG Former
分享慈善精神如何從家庭至扶輪／簡郁峰
Happy to Give, Joy to serve others Services
PDG Former shares how the humanitarian
spirit extends from his family to Rotary
- 57 羅東中區社父子同社的傳承故事
受訪者：王信庸 PP Steel、王筑瑜 Rtn. Roy
／林雪盼
PP Steel and Rtn. Roy Wang's story reveals
how engagement in Rotary continue between
a father and a son in RC Lo-Tung Central
- 111 編輯後記
Editor's note

- 7 全世界扶輪社、社員人數及扶輪夥伴之現況
Rotary numbers

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



致健康及幸福

這個月的扶輪雜誌特別話題是幸福，這是人類最基本的嚮往。然而，幸福不應僅僅被視為一種感覺，這種積極的幸福感及創造與維持幸福所需的條件，更應被視為一項普世權利。

12月也是扶輪的「疾病預防與治療月」，我們藉此突顯社員們在促進健康與幸福感方面所做的努力，包括心理健康。根據世界衛生組織最近的報告指出，全球近七分之一的人口患有心理健康疾患。然而，只有9%的憂鬱症患者獲得充分的治療。

在扶輪，我們很幸運擁有一種強而有力的方式來支持情緒健康及幸福：友誼。我們在扶輪建立的連結可以成為一股巨大的變革力量。我從個人經歷中深知這一點。

當我的社員首次提議我擔任扶輪社社長時，我推辭了。我有口吃的毛病，非常害怕當眾講話。但是，由於社員的支持，他們用關愛圍繞著我，使我能夠面對恐懼，並找到自信站在人群面前的方式。

如今，我經常在公眾場合演講——有些場合聽眾多達數千人——使用的語言甚至不是我的母語。我生命中的扶輪社員，幫助我在內在創造了持恆的改變。

這種夥伴精神也賦予我們勇氣及方法，在世界創造持恆的變革，而心理健康服務正迫切需要改善。世界衛生組織指出，各國政府平均僅將其衛生預算的2%投入於心理健康，而在這筆資金中，只有11%最終流向社區型服務。在某些國家，每10萬人僅有一位受過訓練的心理專業人員可提供服務。世界衛生組織已呼籲採取策略性且緊急的行動來彌補這一差距。

扶輪可以回應此一呼籲，在社內倡導心理健康意識、與地方衛生系統合作、資助社區衛生工作者的培訓，以及支持將照護帶到缺乏服務地區的倡議。即使是小額的心理健康投資，也能在生產力、公共衛生，及幸福感方面產生巨大的回報。

當我們在世界上創造持恆改變的同時，我們不能忘記要彼此關照。前國際扶輪社長麥金納利 (Gordon McNally) 明智地提醒我們，我們不應僅僅詢問「你好嗎？」這句話。而是應該真誠地問：「你真的還好嗎？」。

當我們邁向充滿新機遇的新年之際，讓我們團結行善——為治癒、友誼，及獲得幸福而努力。

阿瑞佐 FRANCESCO AREZZO

國際扶輪社長



To health and happiness

This month's special issue of *Rotary* magazine is all about happiness, that most elemental of human yearnings. More than a feeling, though, this state of positive well-being, and the conditions necessary to create and sustain it, should be considered a universal right.

December also marks Rotary's Disease Prevention and Treatment Month, when we highlight our members' work to promote health and wellness, including mental wellness. Globally, nearly 1 in 7 people have a mental health disorder, according to a recent World Health Organization report. Yet only 9 percent of people with depression receive adequate treatment.

We are fortunate in Rotary to have a powerful way to support emotional well-being and happiness: friendship. The connections we build in Rotary can be a powerful force for change. I know this from personal experience.

When my fellow members first proposed that I become club president, I demurred. I had a stutter. I was terrified of speaking. But having club members who supported me and surrounded me with affection enabled me to face my fear, and I found a way to stand confidently before a crowd.

Today, I regularly address audiences — some numbering in the thousands — in a language that is not native to me. The Rotary members in my life helped me create lasting change within myself.

That fellowship gives us the courage and means to create lasting change in the world as well, and mental health services are in desperate need of improvement. The WHO reports that governments on average devote only 2 percent of their health budgets to mental health, and only 11 percent of that funding reaches community-based services. In some countries, only one trained mental health professional is available for every 100,000 people. The WHO has called for strategic and urgent action to close the gap.

Rotary can answer that call by championing mental health awareness in our clubs, working with local health systems, funding training for community health workers, and supporting initiatives that bring care to places where none exists. Even small investments in mental health yield enormous returns in productivity, public health, and happiness.

While we are creating lasting change in the world, we cannot forget to take care of each other. Past RI President Gordon McNally wisely reminds us that we must go beyond asking, "How are you?" We owe it to each other to instead ask, "How are you *really*?"

As we transition to a new year filled with new possibilities, let us *Unite for Good* — for healing, friendship, and access to happiness.

FRANCESCO AREZZO

President, Rotary International



扶輪基金會保管委員會主席文告

更宏大的格局

身為 2020-21 年度國際扶輪社長，我曾分享我們對一項新倡議的殷切期盼：大規模計畫。我們當時播下的種子，如今正結出非凡的果實。

繼扶輪首個大規模計畫獎助金受獎者——「無瘧疾尚比亞夥伴計畫」(Partners for a Malaria-Free Zambia)——取得成功之後，蓋茲基金會(Gates Foundation)及世界展望會(World Vision)主動聯繫我們，希望執行更多、更大的計畫。他們深知扶輪能夠成就大事。從這次合作中發展出「扶輪健康社區挑戰」(Rotary Healthy Communities Challenge)，它現已成為扶輪繼根除小兒麻痺之後，最重要的疾病預防倡議。

「健康社區挑戰」旨在對抗肺炎、瘧疾、及腹瀉疾病，這些是非洲許多地區 5 歲以下兒童的主要死因。儘管取得了進展，這些疾病每年仍奪走 100 萬條年輕生命。

這項由扶輪基金會、蓋茲基金會、世界展望會，及致力於健康平權的全球非營利組織 PATH 之間建立的策略性夥伴關係，目前正在剛果民主共和國、莫三比克、奈及利亞，及尚比亞挽救生命。

我們不應忘記，我們的夥伴關係是由努力不懈地開創新局的人——志工、扶輪成員、專業人士——所組成。其中一位是來自莫三比克希莫約高原(Chimoio-Planalto)扶輪社的姬塞拉·貝滕科爾特·米爾桑(Gisela Bettencourt

Mirção)，他是「健康社區挑戰」的國家協調人，也是 9210 地區的助理總監，他報告如下：

在莫三比克，可預防的疾病仍然是兒童的主要死因。

在我們的合作夥伴、9210 地區及我國衛生部的支持下，「健康社區挑戰」動員了資源、技術專長及志工，加強我國西部兩個省份的社區衛生系統。

社區衛生工作者接受培訓，向難以到達地區的家庭提供拯救生命的教育、預防工具、及早期治療。該計畫擴大接受檢測、診斷、治療的管道，確保兒童能及時獲得照護。扶輪與政府衛生機構並行，協調倡議、採購必要用品，並確保地方主導權。「健康社區挑戰」在第一年就接觸了 4 個地區的數千個家庭，支持超過 4,400 名社區衛生工作者來保護兒童。

我從規劃階段就參與其中，但在親眼目睹之後，才真正掌握其影響。

透過「健康社區挑戰」、大規模計畫，及根除小兒麻痺，扶輪證明夥伴關係、社區參與及願景能夠改善全球衛生並挽救生命。

您對扶輪基金會的支持，使您成為這項改變生命工作的一部分。

豪格·柯納克 HOLGER KNAACK

扶輪基金會保管委員會主席



TRUSTEE CHAIR'S MESSAGE

On a grander scale

As 2020-21 Rotary president, I shared our hopes for a new initiative: Programs of Scale. The seeds we planted then are now bearing remarkable fruit.

After the success of Rotary's first Programs of Scale grant recipient, Partners for a Malaria-Free Zambia, the Gates Foundation and World Vision approached us to do more and bigger projects. They know Rotary can make great things happen. From that partnership grew the Rotary Healthy Communities Challenge, now Rotary's most significant disease prevention initiative after polio eradication.

The Healthy Communities Challenge aims to combat pneumonia, malaria, and diarrheal diseases, the leading killers of children under 5 in many parts of Africa. Despite progress, these diseases still claim 1 million young lives annually.

This strategic partnership between The Rotary Foundation, the Gates Foundation, World Vision, and PATH, a global nonprofit dedicated to health equity, is now saving lives in the Democratic Republic of Congo, Mozambique, Nigeria, and Zambia.

Let us not forget that our partnerships are made up of people — volunteers, Rotary members, and professionals — striving to make a difference. One of them is **Gisela Bettencourt Mirção**, of the Rotary Club of Chimoio-Planalto, Mozambique, Healthy Communities Challenge national coordinator and assistant governor for District 9210, who reports:

In Mozambique, preventable diseases remain leading causes of death of children.

With support from our partners, District 9210, and the Ministry of Health, the Healthy Communities Challenge mobilizes resources, technical expertise, and volunteers to strengthen community health systems in two provinces in the country's west.

Community health workers are trained to deliver lifesaving education, prevention tools, and early treatment to families in hard-to-reach areas. The program expands access to testing, diagnosis, and treatment, ensuring children receive timely care. Rotary coordinates advocacy, procures essential supplies, and ensures local ownership alongside government health structures. In its first year, the Healthy Communities Challenge reached thousands of households across four districts, supporting more than 4,400 community health workers to protect children.

I have been involved since the planning stages, but I hadn't grasped the true impact until seeing it firsthand.

Through the Healthy Communities Challenge, Programs of Scale, and polio eradication, Rotary proves that partnerships, community engagement, and vision can transform global health and save lives.

Your support of The Rotary Foundation makes you part of this life-changing work.

HOLGER KNAACK

Foundation trustee chair

我為什麼參加

「你在哪裡還能看到這麼多國家一起合作？這就是和平。這就像你環遊了世界，但其實就在同一個地方。」



羅賓·霍林斯沃斯 Robin Hollingsworth
美國肯塔基州富蘭克林 (Franklin) 扶輪社

汲取了使她的
傳統午間扶輪
社更具親近性
的訣竅

利用年會
時間與全球社員
進行「跨領域交
流」，分享想法

「我正在尋找其他人正在做什麼計畫，他們如何著手進行，以及這跟我們正在做的有哪些不同。」

萊維娜·奧烏蘇 Levina Owusu
迦納阿克拉 (Accra) 扶輪社



「無論我們做什麼，我們都無法在我們社或地區年會上獲得這種能量。它必須在國際年會現場發生。」



尼特什·喬希 Nitesh Joshi
英格蘭聖奧爾本斯 - 維魯拉米姆 (St. Albans-Verulamium) 扶輪社

對一個關於
利用人工智慧提
升計畫成果的分
組討論留下深刻
印象

當你詢問扶輪社員為何參加國際扶輪年會時，他們總是情不自禁地微笑。他們被傑出演說者的發言所鼓舞，從學習課程中獲得源源不絕的構想，而當握手轉變為友誼時，更是感到喜悅萬分。這些今年首次參會的社員分享說明您絕不該錯過6月13-17日在台北舉行的年會。

詳情及註冊請至 convention.rotary.org。

國際扶輪 一瞥

至 2025 年
11 月 18 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：

1,167,882

扶輪社數：

36,625

扶青社
社員人數：

143,470

社數：

9,841

扶少團
團員人數：

426,788

團數：

18,549

扶輪社區服務團
贊助夥伴人數：

213,900*

團數：

14,258



國際扶輪年會

台灣台北 | 2026年6月13-17日



請在2025年12月15日以前註冊並繳清全費，否則過此日後註冊費增高。請立刻上網註冊：convention.rotary.org

2025 年 10 月國際扶輪理事會會議摘要

2025-26 年度國際扶輪理事會於 2025 年 10 月 13-15 日，在美國伊利諾州伊文斯敦的國際扶輪世界總部舉行會議，審閱了 12 個委員會報告，並做出 41 項決議。

社與地區

理事會

- 同意自 2026 年 7 月 1 日起，新上任的助理總監必須在就職前完成學習中心與其職務相關的課程，並進一步確認總監當選人負責訓練其團隊，且可靈活安排在任何時候舉辦訓練活動，或與其他訓練活動一併辦理；
- 核准新政策規定多地區的計畫 (program) 或專案 (project) 必須定義計畫或專案的目標及預期成果，且參與的地區應對照預期成果監測進度，並於每個扶輪年度結束時發布年度進度報告；
- 在討論社員問題時，重申其優先重點是在拓展新社上，並將其納入各區域的多年目標設定及社員行動計畫中，並同意繼續在企業、區域，及社區層面發展外部關係，作為擴展扶輪觸及的方式；
- 核准將扶輪擴展至沙烏地阿拉伯王國，未來成立的社將劃入 2452 地區。

計畫與獎項

理事會同意計畫領導人應在國際扶輪不干預的情況下和睦解決內部爭議，並修訂其政策以釐清預期的爭端解決方式。

會議

理事會收到將扶青社融入國際年會節目之試辦計畫的期終報告，鑒於整合順利，同意將不再單獨舉辦扶青年會會前會議。

行政管理與財務

理事會

- 選舉阿瑞佐 (Francesco Arezzo)、考文頓 (Cynthia Covington)、杜蘇比拉 (Francis Tusubira)、溫卡帖許 (Ananthanarayanan “Venky” Venkatesh) 為扶輪基金會保管委員，任期 4 年，自 2026 年 7 月 1 日開始；
- 收到了經初步審計的財務報表，以及國際扶輪 2024-25 年度財務報告。

台灣扶輪月刊譯 2025/10/31（未經國際扶輪審查），資料來源：國際扶輪 Highlights from the October 2025 Rotary International Board of Directors Meeting，轉載請註明出處

2025 年 10 月扶輪基金會保管委員會會議摘要

扶輪基金會保管委員會於 2025 年 10 月 7-9 日，在美國伊利諾州伊文斯敦的國際扶輪世界總部舉行會議，審閱了 11 個委員會報告，並做出 32 項決議。

計畫與獎項

保管委員會核准撥款 5,000 萬美元的根除小兒麻痺等疾病計畫獎助金，用於以下各項：

- 非洲的監測活動；
- 支援阿富汗及巴基斯坦的營運及動員；
- 採購阿富汗的口服小兒麻痺疫苗；
- 小兒麻痺疫情因應活動的社會動員。

基金發展

保管委員會收到了全球 2026-27 年度綜合募款目標的各項方案，此目標將在 2026 年國際講習會中正式宣布。

財務

保管委員會收到了經初步審計的財務報表，以及國際扶輪 2024-25 年度財務報告。

行政管理

保管委員會

- 選舉保管委員麥金納利 (R. Gordon R. McInally) 為 2026-27 年度主席當選人，並選舉保管委員普立茲 (Vicki Puliz) 為 2026-27 年度副主席；
- 通過採用簡化版的扶輪基金會主品牌標誌：



作為扶輪基金會的正式標誌，適用範圍涵蓋秘書處及附屬基金會、基金會表彰用品，以及其他視覺資料；

- 核准 2026-27 年度基金會各委員會的集會頻率及形式，允許委員會可選擇進行最多 2 次實體會議、1 次實體會議，或僅進行虛擬會議；
- 核准以下 2025-26 年度保管委員會的會議時程：
 - 2026 年 6 月 18 日，台灣台北
 - 2026 年 10 月 6-8 日，美國伊利諾州伊文斯敦
 - 2026 年 10 月 9 日，美國伊利諾州伊文斯敦——與國際扶輪理事會舉行聯席會議
 - 2027 年 1 月 9-10 日，美國佛羅里達州奧蘭多
 - 2027 年 4 月 6-8 日，美國伊利諾州伊文斯敦
 - 2027 年 5 月 27 日，阿拉伯聯合大公國杜拜

台灣扶輪月刊譯 2025/10/31（未經國際扶輪審查），資料來源：國際扶輪 Highlights from the October 2025 Rotary Foundation Trustees Meeting，轉載請註明出處

2026 年
國際扶輪
英文月刊攝影比賽

給我們你最棒的作品

立即前往 rotary.org/photoawards 參加比賽。

參加 2026 年《國際扶輪英文月刊》攝影比賽，就有機會讓你的攝影作品刊登在《國際扶輪英文月刊》六月號。
今年，我們特別感興趣的是能夠捕捉你所在社區日常生活的照片。
扶輪社員及其家人可在 12 月 31 日前提交照片。

世界各地採取行動的人

撰文：Brad Webber

美國

著名廚師維卡斯·卡納 (Vikas Khanna) 在新成立的佛羅里達州西南 6960 地區扶輪社 (Rotary Club of South West Florida District 6960) 的支持下，創作了一本兒童繪本《平房裡的節日》(Festivals at the Bungalow)。該扶輪社從美國和印度的扶輪社員、其他個人和企業籌集了 2 萬美元，用於印刷 2,000 冊插圖繪本，並免費分發給扶輪主導的識字推廣項目。該書「帶領孩子們踏上印度之旅，展現了家庭如何歡聚一堂，來裝飾、烹飪和慶祝，」普里亞·阿盧瓦利亞 (Priya Ahluwalia) 說道，她和丈夫莫希特·波哈尼 (Mohit Pohani) 共同創立了該扶輪社。「故事和食譜的結合，使這本書既寓教於樂，又能激發孩子們的好奇心，同時培養他們對文化的欣賞。」8 月 15 日，扶輪社員與卡納一同在紐約納斯達克證券交易所敲響收盤鐘，慶祝新書出版。

Rotary
Club of South West Florida
District 6960

7%

美國供應印度菜
的亞洲餐廳佔比



聖文森及格瑞那丁群島

聖文森 (St. Vincent) 扶輪社於 6 月與一家健身中心合作，舉辦了一場名為「螢光夜跑」的健康活動。據扶輪社員基梅莎·貝利 (Kimeisha Bailey) 報導，黃昏時分，約 500 名參與者手持發光棒，沿著風景優美的路線，從該群島首都金斯敦 (Kingstown) 的郵輪碼頭出發，點亮了沿途的街道。企業和醫療機構也贊助了這個家庭導向的活動。「這次螢光夜跑是我們扶輪社持續致力於疾病預防和治療的一部分。」貝利說。這次活動也支持了 7030 地區推廣健康生活方式、鼓勵聖文森人保持活力的概念。「我們社目的在透過帶動社區活動，來提升公眾理解並採取行動。」貝利說。該社還為家庭提供了線上健身課程和營養網路講座。

Rotary
Club of St. Vincent

18%

聖文森及格瑞那丁群島
13 至 17 歲青少年每天至少進行 1 小時體能訓練的比例

PHOTOGRAPHS: COURTESY OF ROTARY AND ROTARACT CLUBS

南非

2016 年，朋友們的輕鬆晚餐促成了這項活動，如今它已發展成為每年在開普敦舉辦的慈善晚宴，旨在為根除小兒麻痺症籌款。「我們當時的想法是，一邊享用美食，一邊募款。隨著想法的演變，我邀請了我所屬的扶青社加入，」雷克斯·伊普·奧馬梅赫 (Rex IP Omameh) 解釋道，他現在是布勞貝格 (Blouberg) 扶青社和扶輪社的社員。在 2024 年的盛會，約 100 位與會狂歡者走過紅毯時，享受著狗仔隊的追捧。這場盛會吸引了當地各界名流、嘉賓以及 9350 地區扶青社和扶輪社的社員，來為扶輪的根除小兒麻痺症工作以及扶青社前往烏干達參與小兒麻痺症疫苗接種活動的旅程募款。「每年我們都能看到越來越多的人，尤其是年輕人，透過這項活動變得對小兒麻痺症的防治充滿熱情，」奧馬梅赫說。今年的慶祝活動定於 11 月 8 日舉行，主題為「非洲團結：和平與根除小兒麻痺盛會」。

Rotaract
clubs in District 9350

1989 年

南非最後一例野生小兒麻痺病例



2 : 1

全球每兩個人中就有一人會
在一生中患上精神健康障礙

模里西斯

將「幸福」放入扶輪社名稱是設定議程的一種方式。「從一開始，我們的使命就很明確：我們推動的每一項活動都必須對受益人的情感健康做出有意義的貢獻。」赫爾維蒂亞幸福 (Helvetia Happiness) 扶輪社前社長沙姆·V.D. 穆杜 (Syam V.D. Mudhoo) 說道。該社甚至設立了一位「幸福總監」，負責推動各種活力。這位負責人負責監督「正念時刻」和「自發性大笑瑜珈」等活動。每月一次、面向公眾開放的「週五歡樂聚會」打破了傳統的會議形式，透過遊戲和初見面活動，「為大家帶來驚喜、愉悅和活力，」穆杜說。「我們也知道，真正的影響力始於內心。」因此，成員們努力保持良好的精神狀態。「這是生命線。」

Rotary
Club of Helvetia Happiness



撰文：JEFF RUBY ○

邁向

幸福何處尋？
在扶輪社員的協助下，這位好奇心強的「凡人」(Everyman)
立志要找出答案。

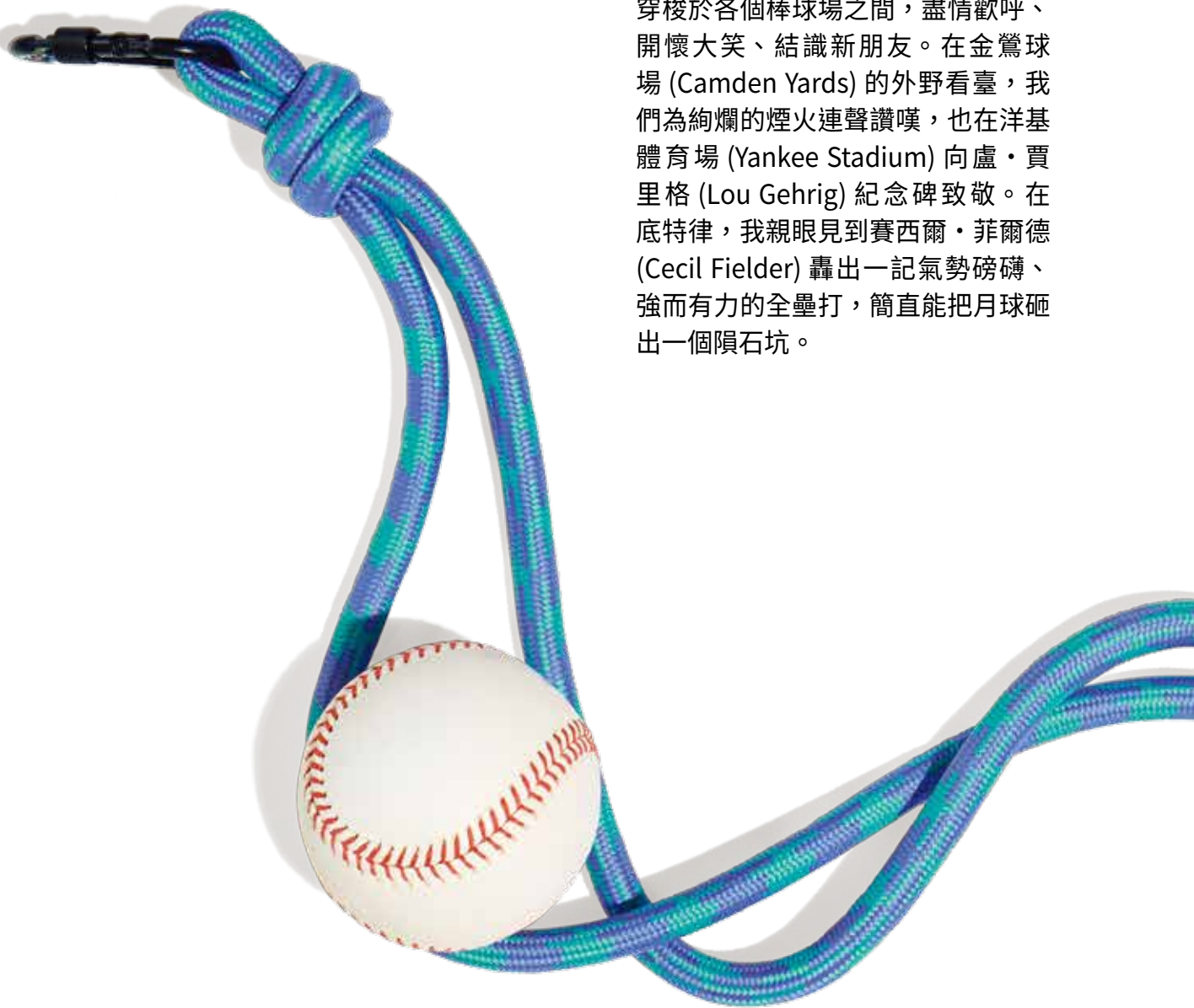
幸福

攝影：EVAN SHEEHAN • 道具陳設：KELLY MCKAIG • 插圖：MADISON WISSE ○



幸福是什麼？

在大學升四年級前的暑假，我與哥哥踏上為期一週的棒球之旅。那時，我肩膀硬朗，頭髮濃密，自信心十足。9天下來，我們與其他24位興高采烈的球迷一同搭乘舒適的冷氣巴士，穿梭於各個棒球場之間，盡情歡呼、開懷大笑、結識新朋友。在金鶯球場 (Camden Yards) 的外野看臺，我們為絢爛的煙火連聲讚嘆，也在洋基體育場 (Yankee Stadium) 向盧·賈里格 (Lou Gehrig) 紀念碑致敬。在底特律，我親眼見到賽西爾·菲爾德 (Cecil Fielder) 轟出一記氣勢磅礴、強而有力的全壘打，簡直能把月球砸出一個隕石坑。



每晚，我們抵達一間紅屋頂連鎖旅店 (Red Roof Inn)，我和肯恩 (Kenn) 便得從巴士上卸下所有行李。這項差事，讓我們獲得導遊免費贈送的一打百威淡啤。然而，儘管我們拼命喝，未開罐的啤酒還是堆積如山，最終我們不得不在克里夫蘭，把飯店浴缸塞滿冰塊，辦了一場派對。派對散場後，我和肯恩看了幾部電影，直到我漸入夢鄉，進入那種只有曬太陽曬到疲憊不堪才能擁有的安穩酣眠。我當時不只是在遊覽美國，更是在體驗美國。

旅程結束後，生活突然回歸現實，對未來的無數疑問如海嘯般淹沒了棒球之旅的回憶。我感到忐忑不安、漫無目的，度過了多災多難的大四，期間包括鎖骨折折，以及對畢業無盡的擔憂。當時，我只渴望能回到底特律，與我兄長喝著廉價啤酒，看著菲爾德一飛沖天的全壘打。

我內心深處的某部分或許已經明白，這種幸福難以為繼，但當我無奈進入成人世界時，那9天9夜不僅被奉為我生命中最愉悅的時光，更強化了我對幸福真諦的觀念：一種單純的高亢幸福感，必須不斷強化才得以延續。再看一場比賽。再喝一杯啤酒。再進行一場冒險。

時光荏苒，25年後：我擔任《芝加哥》(Chicago) 雜誌的美食評論家，這是一個人人欣羨的職位，帶來聲望、權力，及龐大的報銷額度。整整好幾個月，我的工作內容就是吃那些塗抹了喜馬拉雅海鹽，滋滋作響、裹著厚厚大蒜松露奶油的乾式熟成肋眼牛排，同時還能領錢。如果說有什麼工作理應帶來幸福感，那非此莫屬。

然而，它卻讓我焦慮不安。我不僅擔心寫作方面的事，還確信自己會被憤怒的廚師公開點名，或者被揭穿是個毫無餐飲背景的騙子。我與陌生人在推特上進行毫無意義的口水戰，在膽固醇直線飆升、腰圍不斷擴大的同時，難以找到樂趣。一種不安的感覺一直潛伏在我的內心深處——我彷彿入錯行，過錯人生。當永無止境的狂歡逐漸變質成一種壓抑且醜陋的狀態時，我心心念念的只有如何逃離。

換句話說：我到底怎麼了？

美好生活，由你創造

隨便問10個人，他們對人生的期望是什麼，共同的主題很快就會浮現。許多人會談及愛、和平或健康。其他人則會專注於神或精神層面的追求，透過個人成長或對世界產生正面影響來尋求更深層的真理。然而，人們最常尋求的，是某種形式的幸福。

但幸福究竟是什麼？一種心理的感覺？一種身體的知覺？還是某種更神秘且普遍的東西？你的詮釋——可能日日變動——取決於眾多因素：你的教養、你的經歷、你的大腦化學機制。諷刺的是，儘管我們多數人對於如何定義幸福這個主觀的概念——更遑論實現它——毫無頭緒，但我們並不會因此就不去嘗試。有一句被認為出自柏拉圖的格言，將人類定義為「一個尋求意義的生命」，經過了2,400年及數百萬本自助書籍的洗禮至今，仍無人能出其右。

每年，《世界幸福報告》(World Happiness Report) 都會調查全球超過10萬人，並分析數據，以建立全球國家的幸福排行榜。我一直覺得這份榜單有點蠢：為何芬蘭總是位居首位？在怎樣顛倒錯亂的世界裡，薩爾瓦多人、沙烏地阿拉伯人，或者就此而言的英國人，怎麼會比過著甜蜜生活 (la dolce vita) 的義大利人更幸福？埃及的問題又是什麼？試

圖在國際層面上定義及分類幸福的這個想法，在我看來是徒勞無功的。

然而，深入探究，你會發現這個指數的數值，並非基於人們變化無常的情緒或我過去學會去追求的短暫快樂。相反地，它們建立在「生活評估」之上，反映出一個人所存在的

宏觀情境。這可能包括做出人生選擇的自由、擁有可以信賴的人，以及慷慨大方。暫時的情緒狀態，例如微笑及大笑（「我今天感到很開心」），被忽略不計，轉而選擇較宏觀的判斷（「總體而言，我對我的生活感到滿意」）。後者與柏拉圖及亞里斯多德稱之為美好生活 (eudaemonia) 的概念有關，這個詞今天被轉譯為「幸福」或「福祉」——儘管從嚴格的亞里斯多德視角來看，這個詞代表的是透過有意義、與自身價值觀一致的生活所實現的持久平和。

這種區別凸顯了我們許多人出錯的地方。儘管我努力不懈才獲得《芝加哥》雜誌的職位，但美食評論家的工作內容卻很少與我的整體價值觀相符。有一天，我的毒舌青少年女兒宣稱我的時間都花在「告訴有錢人在哪裡吃飯」上，從那之後，一切都瓦解了。一年後，我辭去了工作，重返校園攻讀社會工作學位。

享受「哈維」時刻

幸福人生或許並非遙不可及？或許答案顯而易見，就靜靜地躺在《世界幸福報告》中，等待採擷。抱持著這樣的希望，



我聯繫了來自全球 5 個不同國家、國家排名高低不一的扶輪社員，詢問他們如何定義自己生活中的幸福。我的目標是不只收集宏觀的哲學，還要發掘具體可行的實用小良方，以便應用於我自己的生活。

我從排名墊底的國家開始。黎巴嫩的幸福指數在報告所涵蓋的 147 個國家中排名第 145 位，很可能是受到政局動盪及和經濟危機不斷的影響，導致物資及服務匱乏。2452 地區前總監，74 歲的牙醫米歇爾·賈扎爾 (Michel Jazzar) 住在距離貝魯特 (Beirut) 東北方約 10 英里處的朱尼耶 (Jounieh)，他說：「在黎巴嫩，要找到一個快樂的人，而不是一個堅韌不拔的人，簡直難如登天。黎巴嫩人是世界上最快樂的憂鬱者。」

賈扎爾是一位誠摯慈祥

米歇爾·賈扎爾談到擁有一種「對人類的興奮感」。希望可以帶來幸福，但人們可以一種更具體可行的方式來練習快樂——透過笑聲。

的爺爺型人物，他的思考是用阿拉伯語，在腦海中翻譯成法語，再用英語說出來。他擁有一種真誠到無法偽裝的樂觀積極；在他口中，諸如「我們必須成為世界公民」之類的可能陳腔濫調，卻成了發人深省的行動號召。他給了我許多耳熟能詳的建議——全心服務他人；與你愛的人常伴左右；勿讓自我膨脹失控——但其中一句話格外突出：他談到擁有一種「對人類的興奮感」。當我詢問這句話的含義時，他說希望可以帶來幸福，但人們可以一種更具體可行的方式來練習快樂——透過笑聲。他說：「我會上臉書聽笑話。我喜歡看史蒂夫·哈維 (Steve Harvey)，想知道美國人為何會大笑。」

史蒂夫·哈維？幸福的關鍵是史蒂夫·哈維？

我挖出了一段哈維多年前的 YouTube 影片，他身穿一件可笑的栗色西裝站在舞臺上，即興談論駕駛一輛「破爛車」的樂趣。這並非我的菜，但單口相聲那種急切的熱情卻帶來了某種令人心安的感受。於是，我決定把每天冥想的 20 分鐘，改為觀看一段喜劇表演。每一次，它都為我的一天確立一個清晰的基調。透過約翰·穆拉尼 (John Mulaney) 和莎拉·席爾曼 (Sarah Silverman) 的表演，我開始從生命中最雞毛蒜皮的



情境中體會幽默；觀看戴夫·查佩爾 (Dave Chappelle) 的表演，幫助我打破與人互動中機械化的客套形式——我開始以一種連自己都驚訝的開放態度來與人接觸。

幸福靠自己

接下來，我與安巴拉瓦南·穆魯加納坦 (Ambalavanan Muruganathan) 取得了聯繫，他是印度清奈一家製造公司的執行長，同時也是馬德拉斯中城 (Madras Mid-Town) 扶輪社的社員。要評斷一個擁有 14.5



億人口的國家的整體幸福感似乎尤其困難，但印度以第 118 名的排名令人側目。這比其鄰國兼政治競爭對手巴基斯坦低了 9 名，引發了《印度時報》(Times of India) 發出憤慨且尖酸的抱怨：「印度才剛把太空船送上月球。」彷彿這有什麼關聯似的。穆魯加納坦並未對他國家低落的排名多做評論，只是表示：「我們在心靈的寧靜上還有很長的路要走。」

58 歲的穆魯加納坦是一位瑜伽及健身狂熱者，他一再強調鍛鍊身體及正念的重要性，擁有「360 度視野」，並完全覺知你周遭的環境。他聲

稱，達到這種狀態並非來自於尋求幸福，而是追求穩定。而培養穩定的最佳方法是透過自信心，自信心必須在年幼時就灌輸培養。他說：「學校需要找出每個孩子的專長，並幫助他們實現目標。孩子們一直沒有機會瞭解自己的傑出之處。」穆魯加納坦認為，只有當人們學會瞭解自我時，他們才會擁抱人性——以及他們自身的潛能。

這篇報導截稿在即，我無法及時修復美國的教育制度，於是我詢問我 13 歲自信滿滿的女兒艾薇 (Avi)，穆魯加納坦的說法是否屬實。她回

答說：「讓我覺得快樂不是別人的責任。我必須靠自己。」

艾薇解釋說，她的自信並非源於學校，而是來自於馬術。這些年來，我去看過這孩子的一些訓練課程，總覺得難以直視。她那嚴厲的教練似乎總是在大聲訓斥她要抬頭挺胸。我 13 歲時若在這樣的持續批評下可能會徹底崩潰；但艾薇卻將這視為在對她深具意義的事情上最快的進步方式。在上個學年裡，有位體育老師斥責她的體操能力很差時，艾薇只是聳聳肩，不以為意。她事後說：「我能控制一匹 1,000 磅重的馬。誰會在乎我會不會跳繩呢？」

用七彩顏色繪製人生

莎普娜·賈格沙爾·穆德胡 (Sapna Jaggeshar Mudhoo) 說：「我們往往坐等幸福降臨。如果你學會覺知你的身體及頭腦正在給你什麼訊號，幸福早已存在。」

她是一位心理學家，同時也極為貼切地是海爾維蒂亞幸福 (Helvetia Happiness) 扶輪社的創社社員，她陽光開朗的

莎普娜·賈格沙爾·穆德胡



模里西斯海爾維蒂亞幸福社





性格，映照著她周遭模里西斯這個熱帶非洲島國的環境（排名第 78 位）。模里西斯位於印度洋上，以其迷人海灘、珊瑚礁、以及不可思議的水下瀑布而聞名。然而，氣候變遷及新冠疫情帶來的經濟影響重創了這個島嶼，賈格沙爾·穆德胡表示，模里西斯人正忙於「為周遭平和努力，而非尋求內在平和」。在她的執業過程中，賈格沙爾·穆德胡透過教導病患如何讓大腦再次期待喜悅——即使是微小的時刻——藉此灌輸他們一種生命有意義的感覺。

對於這一點，我深有體會。作為一名自己開業的治療師，我的日常工作是與面對藥物濫用、性虐待、健康問題，及複雜創傷的客戶打交道。我偏愛的心理治療方法——接納與承諾治療——其基礎便是認知我們對幸福的普遍觀念是有缺陷。我們被制約相信，幸福是我們的自然狀態，如果我們不快樂，那就是我們出了問題。然而，真正正常的狀態是持續不斷的情緒流動，包括愉悅、痛苦，及無聊。如果我們能學會不加批判地認可自己的想法——即使是令人不適的想法——那麼我們就能敞開心胸，去體驗人生有更廣泛

艾倫·塞勒斯 (Allen Sellers) 說：「我多次聽說，巴拿馬人是世界上最快樂的人之一。我想這可能是因為我們喜歡明確、即刻性的目標。」

艾倫·塞勒斯



巴拿馬東北社

的情緒範圍：平和、衝突、滿足、悲傷。想想看，這就像是在反覆嘗試同一種黃色後，開始用調色盤上的各種顏色來畫圖。

根據賈格沙爾·穆德胡的建議，我花了一週的時間寫「幸福日誌」，記錄我生活中的情緒時刻及其相應的身體感受。其中一個時刻發生在一個酷熱難耐的日子，我與妻子在一個農場觀看艾薇的馬術比賽。蚊子異常兇猛，而我選的襯衫不適合這個場合。隨著下午時光的推進，我能感覺到發癢的疹子在我的背上擴散。

我們的孩子得了最後一名。但當我與妻子聊天，聽著蟬鳴歌頌夏日將盡時，我的胃裡湧起一種輕鬆的感覺，頸部有輕微的刺痛感。當這些感覺消退後，我留下了一種令人驚訝的清晰感，我的頭腦、我的身體和我的周遭環境完美地契

合在一起，就像某種宇宙級別的俄羅斯方塊。當我的內心深處有一種溫暖的確信，相信這個時刻是有意義的，而且我會銘記在心時，我並不需要冷氣或冷飲。就在那時，我開始在想賈格沙爾·穆德胡的建議或許有其作用。

小小勝利

加入巴拿馬市 (Panama City) 巴拿馬東北 (Panamá Nordeste) 扶輪社已 44 年的艾倫·塞勒斯 (Allen Sellers) 表示，巴拿馬人往往以一種目標導向的框架來思考幸福。他說：「我多次聽說，巴拿馬人是世界上最快樂的人之一。（該國的幸福排名位列第 41 位。）我想這可能是因為我們喜歡明確、即刻性的目標。」

這讓我深有共鳴。多年來，我一直認為「待辦清單」是浪費時間（別寫要做什麼，去做就對了！）但最近，我發現完成任務後劃掉的行為帶來了極大的滿足感。這證明有所進展，讓我得以慶祝微小的勝利。

現年 76 歲，溫文爾雅、擁有軍事及企業背景的塞勒斯表示，這顯示有一個更宏觀的事物：一種普遍的內心平和。他說：「幸福來自於許多看似微不足道的小事，當它們累積起來時，就成為了大大的『幸福』。這是一種對事物現狀以及我們如何融入其中的滿足感及幸福感。」換句話說，除了

關注健康及經濟狀況等常見因素外，也不要忽略情感層面：與家人、朋友，以及最重要的與自己的關係。

我效法塞勒斯，在不尋常的時刻對自己進行「自我檢視」：我感覺如何？我為什麼有這種感覺？我對自己是否像對我所愛的人一樣仁慈？有一天，我坐下來列出了 50 件我感到驕傲的事情，這個練習從自我陶醉，轉變為令人振奮，最終深具啟發意義。這是打發一小時的不錯方式。從那以後，我經常拿出那份清單並加以增補。每一次，都讓我心情大好。

芬蘭的幸福公式

這讓我想起過去 8 年來的世界幸福中心——芬蘭。當我聯繫住在北極圈附近之濱海城市奧盧 (Oulu) 的卡佳·柯斯基米斯 (Katja Koskimies) 時，她看起來慵懶地躺在田園詩般的花園裡的某種吊床上。她那頭火紅的頭髮及無止盡的熱情，在她這個傾向於保守表達情感的祖國中，顯然獨樹一幟。她說：「我喜歡談論感受。如果你能識別自己的感受，就很容易理解別人的感受。」

53 歲的柯斯基米斯是一位企業訓練講師，她說，在芬蘭，滿足感往往是寧靜的，根植於日常生活中的點點滴滴；這可能包括在森林中散步，或靜靜地享受一杯咖啡的時光。



總的來說，這種滿足感與下列三個要素中的其中之一有關：簡單、自然，個人空間。

當然，芬蘭人擁有一些先天優勢：這個國家面積廣大，大約與德國相當，但人口卻只有德國的 15 分之 1，甚至連看似不利的因素，例如極度寒冷的冬季，似乎也沒給誰帶來困擾。身為奧盧市 (Oulu City) 扶輪社的社員，柯斯基米斯分享嬰兒學會在零度以下的戶外睡覺的故事。她說：「天氣對我們毫無影響。晴天、雨天、雪天，都沒問題。」在夏天，柯斯基米斯騎乘摩托車並在湖畔桑拿中浸泡放鬆；在冬天，則盡情享受雪

卡佳·柯斯基米斯說：
「我喜歡談論感受。如果你能識別自己的感受，就很容易理解別人的感受。」

我不會溜冰，而且我答應過我母親絕不騎摩托車，但在與柯斯基斯交談後的第二天，我正邊遛狗邊聽播客時，我的手機沒電了。我對突如其來寂靜的惱怒很快被無聊感取代。當我環顧四周，尋找任何刺激來解救我時，無聊感轉變成好奇心。那棟都鐸式豪宅裡面會是什麼樣子？很快，我便沉浸在對周遭環境的驚奇之中。我的社區優美宜人，天空廣闊而非凡，而我那一向單純的狗是最完美的體驗伴侶。而

那麼，我從這一切中學到了什麼？最終，微小的建議卻產生了最大的不同——我可以日常實踐的教訓來創造出足夠的優雅及正念時刻，讓幸福在不知不覺中滲入。特別有幫助的是米歇爾·賈扎爾分享的「幸福日曆」，每天都有不同的提示，沒有一個是特別複雜的（例如：「朝著一個重要目標邁出一步，無論多小」），但在我日常忙碌的生活中，這些都是至關重要的提醒。在遵循賈扎爾日曆的一個月裡，我重新聯繫了一位老朋友，對一

在那個月裡，還發生了另一件事。我送我的兒子去外地上大學，開始他的大一生活。他為了這一天付出了許多努力，對課業及個人成長展現出堅定的投入精神，老實說，這是我始料未及的。可以預見的是，那充滿了複雜的情感。在宿舍裡與他道別後，天空裂開，大雨傾盆而下，我在車裡嚎啕大哭。那種感覺既糟糕又美妙，可能比我 53 年來經歷的任何時刻都更為真實。那不是快樂，也不是悲傷。那就是人生。



什麼讓我們快樂



近一世紀的科學
研究指出有一項
行動遠勝於其他
所有行動。



扶輪社員
擁有領先優勢。



撰文：
Erin Gartner



HAIR AND MAKEUP: LANE SWASKO



攝影：
Sarah
Elizabeth
Larson



扶輪最宏大的一項計畫——在尚比亞 (Zambia) 對抗瘧疾——其根源始於一

份友誼。這項計畫後來擴展並獲得扶輪基金會於 2021 年頒發的首筆 200 萬美元大規模計畫獎助金，但扶輪社員比爾·菲爾特 (Bill Feldt) 在談論這項計畫時，並未提及募得多少資金或獲得哪些榮譽。他將重點放在一位成為他朋友的尚比亞醫生姆萬加拉·穆延德夸 (Mwangala Muyendekwa) 身上。

隸屬西雅圖附近之聯邦大道 (Federal Way) 扶輪社的菲爾特說：「我曾到穆延德夸醫生的尚比亞家中住過四次。」他是這項倡議最主要的推動者之一，首次將瘧疾照護及預防直接帶到尚比亞特定的社區。「他也曾待在我及太太在華盛頓州的家中。我們互通電子郵件，偶爾通電話。這項工作非常個人化。我們在華盛頓州及非洲都建立了非常深厚的關係。」

他停頓了一下，然後補充

說：「這讓我們感到快樂，讓我感到心滿意足。或許就是這樣：找到有意義的事情，這就是讓你持之以恆的動力。」

菲爾特所言甚是。大量且不斷擴展的研究正揭露通往幸福更清晰的路徑，這些路徑與許多人的預期大不相同。數十年來關於幸福的科學研究的主要結論對扶輪成員來說並不陌生：無論你的文化背景如何，穩固的社交關係會使我們更快樂、更健康。

英屬哥倫比亞大學 (University of British Columbia) 溫哥華校區的教授史蒂芬·海因 (Steven Heine) 研究世界各地的文化，包括人們如何尋求生命的意義。他說：「從長遠來看，讓人們感到快樂的是，他們的生命充滿意義，並且擁有豐富的人際網絡。我們發現，人們的社區關係，例如透過扶輪社及類似組織建立的關係，在幫助讓生命變得有意義方面至關重要。」

對這項全球研究領域的開創性貢獻之一，是哈佛大學一項目前仍在進行中、長達約 85 年的

最長壽幸福研究。這項研究告訴我們，預測長期幸福感的首要指標不是我們的財富、工作，甚至不是我們的基因，而是我們人際關係的品質。在他工作的加拿大大學教授社會及文化心理學的海因說：「人們關心自己的健康、飲食、運動。這些很重要，但更積極地參與社交是你能為改善健康所做的最重要事情之一。」

建議似乎從四面八方我們蜂擁而至：從自助書籍及播客、網路健康意見領袖、推銷營養補充品或特定飲食的廣告，到偏僻海灘上的養生靜修所。在全球估值高達 6 兆美元或更多（取決於衡量標準）的健康產業，不斷大肆宣傳許多大膽的承諾，讓人難以分辨何者值得關注，同時人們在腦海中不可避免浮現「什麼能讓我感覺更快樂？」這個問題。

科學說：

如果你是那種相信人們會以良善待人的類型，這就是幸福的首要預測指標。

微笑展覽廳 以下是參觀國際扶輪總部拍攝肖像時，展現歡樂面容的社員

前二頁方格首行（左起）：

Daniel Tanase，羅馬尼亞 Suceava Bucovina 社
Johrita Solaris，美國加州 Anaheim 社
Hauwa Abbas，奈及利亞 Abuja Metro 社
Elizabeth A. Usovich，美國密蘇里州 Kansas City-Plaza 社
Jose A. Lopez，美國伊利諾州 Evanston Lighthouse 社

第二行：

Sarah Kim，韓國 Changnyeong Misoya 社
Manoj Desai，印度 Baroda Metro 社
Christine Buering，德國 Altenburg 社
Peter R. Kyle，美國馬里蘭州 Annapolis 社

第三行：

Bryant Wallace，美國伊利諾州 Evanston Lighthouse 社
Alberto Domenighini，義大利 2050 網路社
Ekram Hanna，美國伊利諾州 Evanston Lighthouse 社
Kluivert Anyang，美國伊利諾州 Evanston Lighthouse 社

底行：

Mary Beth Growney Selene，美國威斯康辛州 Madison West Middleton 社
Katerina Kotsali-Papadimitriou，希臘 Pendeli 社
Gordon McNally，蘇格蘭 South Queensferry 社
Marcelo Haick，巴西 Santos-Praia 社



Hauwa Abbas

奈及利亞 Abuja Metro 扶輪社

科學研究——至今仍在不斷揭示新的見解——建議我們應拋開浮誇喧囂，專注於終身的人際關係。你甚至可以為此取得處方箋。醫生及諮商師正日益轉向所謂的「社會處方」，正式建議他們的病患把參與社交活動——例如參加團體健行、擔任志工，或加入社團——當作療法。

無論我們個人如何定義幸福，人們面臨心靈創傷或難以承受的挑戰，像是歧視、健康不佳、無家可歸，或貧困時，幸福當然是相對的。研究人員不會做出一對一的因果連結，認定擁有良好友誼就意味著你是一個更快樂的人，因為許多因素都有影響。且大部分的幸福研究著重於我們長期的感受，因為我們終將不免經歷悲傷的時刻。

根據另一項並行領域的研究，善行義舉——志願服務、捐款、照護他人——似乎能讓人們更快樂，這或許是扶輪社員擁有幸福的另一項優勢。但《2025年世界幸福報告》(2025 World Happiness Report) 指出，並非所有的善舉都能同等地增進我們的幸福感。

結果顯示，當你在能讓你保持社交連結的「關懷型社區」中行善時，這些良善行為對你自身的益處最為顯著。牛津大學這份報告最著名的是其每年發布的最快樂國家排名，但它同時也綜合整理所有關於幸福的研究。今年的重點之一是「如何擴大施予的快樂」。當你對於如何幫助他人擁有選擇權，並能清楚理解自己的行動產生何種影響時，這種效

果會更加強烈。

扶輪社員如何強化彼此的連結，一個首要範例就是他們針對近期被稱為「孤獨疫情」的現象，採取大大小小的行動，以支持國際扶輪友人、社區，乃至更廣泛群體的心理健康。我們的關係所帶來的潛在幸福益處，也是我們為何要支持扶輪創始人保羅·哈里斯的目標的另一個原因。他搬到芝加哥後懷念舊日的快樂友誼，從而創立了扶輪這個組織。

如果你詢問 10 位扶輪社員關於他們在國際扶輪中的友誼，你大概會聽到 10 個關於持久、有意義的連結故事，這些連結讓他們感到滿足、感到被珍視——是的，感到快樂。為了幫助加深這些友誼，許多扶輪社在服務之外，還融入了幽默、歡樂，甚至是滑稽的元素。舉例來說：馬來西亞的梅拉瓦蒂 (Melawati) 扶輪社在例會開始時會進行「大笑療法」，社員強迫自己放聲大笑或輕聲笑，直到情不自禁，笑聲變得真實為止。該社社員馬亨德蘭·丹尼爾 (Mahendran Daniel) 表示，這奠定了例會的基調，並觸發朋友之間的擁抱。「你必須讓扶輪的根本保有樂趣。」

還有 5360 地區總監瑪儂·米契爾 (Manon Mitchell) 今年在

「社區關係，例如透過扶輪社及類似組織建立的關係，在幫助讓生命變得有意義方面至關重要。」

無論是在通勤列車、城市公車，還是在等候室中，相較於那些保持沉默的人，與陌生人展開對話都會讓人感到更快樂。

加拿大創立的「櫛瓜勳章」。她在訪問各社並頒獎包括保羅·哈里斯之友表彰的獎項給社員時，會送給一些人櫛瓜，這有助於解決她菜園裡過剩的產量，並留下社員手持巨大圓胖瓜果、充滿趣味的照片。

米契爾說：「這讓大家開懷大笑。我發現有些社的活動有時過於嚴肅，我想讓人們開懷一笑，感覺美好。有很多方法可以做到這一點。」（她曾考慮將這個幽默的梗延伸到「番茄勳章」，但後來決定把番茄做成醬料。）

研究人員表示，這些共享的快樂及連結的微小時刻很重要，部分原因在於它們有助於我們放鬆，並作為緩解壓力有害影響的慰藉。但研究人員表示，長期的幸福，那種對健康有持久影響的幸福，往往需要付出更多努力。畢竟，無論是在國際扶輪、工作、還是我們的個人生活中，維繫高品質的關係都不容易。

當規模龐大的哈佛成人發展研究 (Harvard Study of Adult Development) 於 1980 年代開始揭示一個人幸福感與其人際關係品質之間的關連時，研究主持人羅伯特·華丁格 (Robert Waldinger) 博士在 2022 年的一次 TED 演講訪談中表示，研究人員一開始並不相信這些數據，「但後來，其他研究也開始有同



Johrita Solari

美國加州 Anaheim 扶輪社

樣的發現。我們發現，人們與他人的連結更緊密時，他們比較不會有憂鬱症，罹患糖尿病及心臟病的可能性較低，從疾病中康復的速度也更快。」

海因在英屬哥倫比亞大學參與的一項研究，就是對來自不同文化、種族，及地理區域的人進行擴大研究的一個例子。這項於 2025 年發表的調查研究，探討人們多樣化的人生追求如何影響他們的幸福感，來自印度、日本、波蘭，及美國約 1,000 人分享了他們尋找人生目標的方式。海因說：「我們在每個國家都發現了相同的預測因素：與家庭的連結、親密的關係、感覺自己所做的事情真正有意義、擁有目標感。通常，我們被不同文化之間的差異所震撼——包括他們珍視的事物、他們的動機。但在人生的意義這個議題上，卻相似得驚人。」

這項哈佛研究始於 1938 年，最初招募了 268 名大學生，包括未來的美國總統約翰·甘迺迪 (John F. Kennedy)。研究人員定期訪談這些男性及其家人，並收集有關他們身心健康的數據。（當時哈佛大學不招收女性大學生，因此所有最初的參與者均為男性。）

大約在同一時期，哈佛研究人員也分別開始訪談來自波士

志願服務、捐款助人，及幫助陌生人對個人及社會帶來的益處均有憑有據。

頓附近弱勢家庭的 456 名男孩。1970 年代，研究人員開始更深入地探討長壽，將這兩組人整併在一起。這項合併研究旨在檢視人們一生中發生的變化——他們的觀念如何改變、他們的健康如何轉變，以及最終是什麼造就了健康快樂的人生。如今，該研究的重點轉向最初參與者的子女，女性佔 1,300 名參與者中的一半以上。

如果華丁格的名字或這項哈佛研究聽起來很熟悉，也許您看過他於 2015 年首次向少數觀眾展示研究結果的 TED 演講。這段影片在多個網站上的觀看次數已超過 5,000 萬，是有史以來觀看次數最多的 TED 演講之一，這很可能因為他的建議至今仍引起共鳴：如果你想在今天做一個能讓你更健康、更快樂的選擇，那就專注於改善你與他人的連結。

隨著幸福及長壽科學的持續發展，我們的生活品質與社交連結之間的關聯不斷浮現。施予、感恩與我們的幸福感之間的連結也同樣如此。

《世界幸福報告》指出，志

願服務、捐款助人，及幫助陌生人——研究人員稱之為「親社會行為」——對個人及社會帶來的益處均有憑有據。這類利他行為的增加與自殺、藥物過量，或酒精濫用致死的減少息息相關。這個引用了跨越 20 年、涵蓋 100 多個國家數據的研究指出：「從事親社會行為的人更健康、更快樂，他們會體驗到更強烈的目標感及人生意義，也有更好的心理發展。」

利他主義帶來的美好感受是雙向的。加州大學柏克萊分校「大善科學中心」(Greater Good Science Center) 的科學部主任艾米莉亞娜·賽門-湯瑪士 (Emiliana Simon-Thomas) 說：「感恩是正向心理學領域最先提出的重大理念之一。」

她舉例說，當你經歷艱難時刻時，朋友送你禮物，比如鮮花，你會感到感激。她說：「感恩是一種共享的情感體驗。當你有一個時刻意識到生命中發生了美好的事情，而這歸功於你自身以外的人或事物時，你就會感恩。」

根據一項對 100 個國家研究的評論指出，幸福的關鍵決定因素包括：培養人際關係、關懷他人、健康，以及工作與生活的平衡。

在一起更快樂 哈佛成人發展研究至今的三項關鍵發現：

① 社交連結促進健康。當人們與家人、朋友，及社區的社交聯繫越緊密，他們就越快樂，壽命也越長。

② 質重於量。重要的不是你擁有的關係數量或類型，而是你人際關係的品質。

③ 良好關係不僅能保護心理健康，也保護我們的身體健康，部分原因在於有助於緩衝壓力。



Bryant Wallace

美國伊利諾州 Evanston Lighthouse 扶輪社

她說，不要拒絕參與志願服務的機會，因為它提供一個與擁有共同興趣或相似目標感的人們交流的管道。額外的好處是：志願服務通常包括體能活動，她指出，這對年長者來說尤其有助益。

賽門-湯瑪士共同創建了「大善科學中心」廣受歡迎的「幸福科學」線上課程，任何人都可以免費參加。除了這個為期8週的課程之外，該中心還發行線上雜誌，作為彙集文章、影片、測驗，及改善心理健康之構想的公共資源庫，這些內容都來自廣泛的研究成果。建議包括簡單的「微小行動」帶來的快樂，例如列出你心存感激的事物，或請某人分享讓他們感到快樂的事情。她說：「我們希望讓一般民眾都能夠獲取所有研究中可實施的見解。」

人際關係的力量甚至顯現在我們的大腦中。沙克生物學研究所 (Salk Institute for Biological Studies) 實驗室主任、神經科學家凱·泰伊 (Kay Tye) 表示，科學家可以使用先進的成像工具，在詳細的大腦掃描中清晰地描繪出快樂及孤獨等情緒的神經通路。她說：「你絕對會看到不同的活動模式。如果某人說自己現在是快樂、痛苦，或恐懼，這些情緒在大腦中都以不同的方式呈現。」

泰伊研究大腦中的神經迴路，以期更深入理解我們的情緒，她希望找到更好的方法來治療焦慮及憂鬱等心理健康疾患。

（她所服務的非營利的獨立研究機構是由喬納斯·沙克 (Jonas

Salk) 創立，他因開發出首支成功的小兒麻痺疫苗而在扶輪社員中廣為人知。）

她說：「透過情感連結與他人保持一致對你的大腦是有益的。它有助於建立正向、利他的社交連結。所以要專注於優質的連結，這不需要花費太多時間，也不需要很多人。可以一起玩遊戲、牽手散步。任何積極的互動都可以。」

我們的關係甚至可以影響攜帶我們基因的染色體細小末端。根據2009年諾貝爾獎得主伊莉莎白·布萊克本 (Elizabeth Blackburn) 及其他科學家的研究，我們的互動及日常選擇，像是我們如何應對壓力或體驗陪伴，都會影響染色體的保護端，即端粒。較長的端粒代表更健康，並有助於減緩細胞老化。

布萊克本與科學家艾莉莎·埃佩爾 (Elissa Epel) 共同撰寫的著作《端粒效應》(The Telomere Effect) 詳細介紹的數據資料顯示，支持性的關係——當你感到被愛及有歸屬感時——似乎可以緩衝壓力的影響，並保持端粒的健康。

德州奧斯汀的心理治療師貝蒂·理查森 (Betty Richardson) 曾擔任護理師及醫院行政人員數十

健康的社交連結：「專注於優質的連結，這不需要花費太多時間，也不需要很多人。可以一起玩遊戲，牽手散步。」

近年來，年輕成年人的幸福報告呈現下降趨勢。但透過教育使他們瞭解人們比自己想像中更具同理心，或許有助於建立社交網絡。

年，她說她一再見證溫暖關係所帶來的正向影響，尤其是在人們經歷最糟時刻的時候。她說：「一個人生病或面臨死亡時，擁有親人或所愛之人的支持是至關重要的。親人的愛無疑是努力康復的強大動力。」

理查森是奧斯汀大學區 (Austin University Area) 扶輪社社員，8年前她的兒子馬克 (Mark) 在接受癌症治療後離世，她親身體驗到這些連結的重要。在治療期間，會為馬克帶來歡樂的一件事就是與朋友或家人一起觀看好笑的電視節目。她說：「他收到信件時也會精神為之一振。他會說：『大家真的很關心我。』」

她在德州的扶輪朋友，以及長期與她合作的墨西哥扶輪社朋友，都向她伸出援手。她的扶輪社幫助她以兒子的名義設立了紀念基金，該基金用於資助獎學金以及為墨西哥邊境城鎮雷諾薩 (Reynosa) 的一所學校購買電腦。

理查森也在雷諾薩慶祝過許多次生日，因為她的生日恰逢「世界結核病日」，而她長期以來一直致力於在該地區對抗結核病。她說：「僅僅是與對相同事物感興趣的人在一起，就能帶來成就感。其中有些計畫並不容易。許多計畫需要相當程度的合作。但若沒有扶輪及志願服務，人生或許會相當無趣。」



Sarah Kim

韓國 Changnyeong Misoya 社

名字的意義

台灣新北市林口幸福扶輪社

2014 年董金偉受命創立一個新的扶輪社以吸引年輕社員時，他為該社選擇了一個夢寐以求的目標——以及與之相符的社名。當時身為林口扶輪社社員的董金偉說：「我們地區同時有 3 個新社同時創社。其中一個選擇了『菁英』，另一個選擇了『卓越』。我則選擇了『幸福』。我希望我們的社能夠創造幸福，成為一個透過社區服務建立終身友誼並構築精神連結的地方。」

董金偉在 2009 年開始參加新北市林口扶輪社的例會後，親身見證了社員身分對幸福感的影響。他最初出席是出於對支持他經營沉浸式語言課程的扶輪家庭的責任感。他回憶道：「後來我瞭解到，我找到了一個志同道合的家庭，並很快地投入其中。在人生旅途中，如果你遇到與你有相同興趣及價值觀的朋友，你的幸福感就會與日俱增。」

他創立「林口幸福扶輪社」(Formosa Happiness) 的靈感，源自台灣企業日益增長的推動幸福文化的運動。福爾摩沙 (Formosa) 在葡萄牙語中意指「美麗的」，是 16 世紀探險家給予台灣的名字。2013 年，在政府的鼓勵下，大約

1,600 家台灣公司簽署一項宣言，承諾改善工作場所的幸福感並解決公眾對工作條件的不滿。

身為該社創社社長的董金偉說：「雖然生產力及競爭力很重要，但許多公司意識到快樂的員工表現更佳。在扶輪，我們得出了相同的結論——快樂的社員創造更強大的社團。既然我們的成功將以社員的幸福感來衡量，我們為此創造了一個詞彙：『幸福力』。」

該社的指導標語充分掌握這種精神：創造幸福城市，透過服務建立國際連結，啟發年輕世代，並點燃對扶輪的熱情。

這種哲學在該社現任社長、從事長期照護產業的扶輪第二代江侑聰的領導下，持續塑造著該社風貌。自 7 月上任以來，江侑聰一直強調以家庭為中心的社交活動及服務方式。

該社的 56 名社員中，多數是擁有家庭及孩子的在職專業人士，因此社員在設計社交活動及服務計畫時，高度聚焦於家庭。他解釋說：「我們鼓勵社員及其家人一起參與。當配偶認識彼此並合作推動計畫，他們共同的興趣會強化彼

設計您的扶輪社

林口幸福扶輪社透過以家庭為中心的方式取得了成功。如果您正在考慮創立新社，請設法創造能夠為潛在社員提供多元選擇的體驗。

您可以從檢視下列事項著手：您地區內既有的社類型、尚未提供的社體驗，以及哪些目標群體在您地區的社員結構中缺乏代表性。或者，您可以設計您的理想社——例如，一個例會頻率較低、費用更實惠、服務頻繁、充滿樂趣並提供成長機會的社。然後，再找到其他志趣相投的人。

總體而言，您可以尋找：

- 擁有受關注的需求之社區
- 尚未被招募的群體及專業人士
- 扶輪前受獎人（例如：前扶青社員、扶輪青少年領袖獎參與者、職業訓練小組成員、扶輪獎學金受獎人等）
- 年輕成年人、女性，以及來自少數族裔或其他代表性不足群體的人

關於如何創立一個扶輪社、連結潛在社員，以及讓新社員感到受到歡迎的更多資訊，請至 rotary.org/membership。



林口幸福扶輪社社長江侑聰（穿紅襯衫者）正與社員們一同享受在公園散步的時光。創社社長董金偉（後排中間者）最初的願景是將該社打造成一個社員可以透過服務建立的友誼，從中找到幸福的地方。

此的關係，讓幸福倍增。」

舉例來說，在孩子放暑假期間，該社安排看棒球賽的行程或兩天一夜的日月潭之旅，這些活動吸引社員及眷屬參與。到了秋天，該社的招牌活動之一「幸福之子」計畫，則為弱勢家庭的學生提供課後輔導及陪伴。

該社每年約將預算的30%分配給聯誼活動，40%分配給社區服務。江侑聰將這兩類活動結合起來，整合樂趣

與服務，以加強參與度及同社情誼。

這種以家庭為中心的做法使活動參與人數翻倍甚至達到三倍。江侑聰指出：「我們現在舉辦活動最多可超過100名參與者。當家庭願意參與時，就為社員參與社計畫創造了誘因。」

扶輪社員正在建立有意義的連結，他們的家人也同樣如此。江侑聰說：「我們的孩子結交了新朋友，這創造了一

個更大的網絡。有時，社員無法出席活動時，他們的配偶和家人會代替他們出席。」

舉例來說，該社的課後輔導計畫主要由社員及家人一起來運營。現任社長夫人Jamie擔任該計畫的主委，而他的孩子則擔任課輔老師。江侑聰表示：「在我們社會面臨孤獨疫情之際，我們創造幸福與連結，不僅是為社員，也為他們的家人。這是多層次的。」

該社也連續數年贊助台灣的特殊奧運籃球隊，負擔國際比賽的差旅費用、採購制服及用品，並與社區成員共同舉辦比賽。江侑聰說：「透過運動，這些年輕運動員獲得自信及人生目標。當他們帶著獎牌回家時，我們將他們視為英雄般慶祝。看到他們開心的臉龐，是深具價值的回報。」

江侑聰也利用家庭取向的活動來吸引新社員，特別是那些難以平衡家庭與公民承諾的年輕夫婦。他表示：「我們是最完美的社團。我們讓他們在不犧牲家庭時間的情況下參與志願服務。」

比方如，在8月8日——台灣的父親節——該社舉辦一場家庭杯子蛋糕製作活動，部分得力於一位在地社群媒體網紅的宣傳，吸引了數十張新面孔。江侑聰說：「我們隨後與對扶輪表達興趣的家長進行後續聯繫。如果有人展現意願，我們會立即歡迎他們。」

這種做法收到了成效：江侑聰已達成今年社員成長10%的目標。而林口幸福扶輪社正準備輔導另一個扶輪社——新北合一扶輪社——致力於相同的服務、社區，及喜悅的理想。

江侑聰說：「服務增進幸福。在你仍有能力時回饋社會，會帶來精神上的滿足。當你讓家人參與其中，那分滿足感就會加深。」

撰文：Wen Huang

追求幸福

在自我賦能的旅程中，
珍妮爾·霍爾 (Janelle Hall) 發現扶輪



Photography by Roslmi Khatri

如果這是一部電影，那將是一部好萊塢式對堅韌與感恩致敬的勵志傳記片，它講述

了一位意志堅定的女性在無家可歸者收容所中頑強生存，並最終回報救助她的機構的故

事。照片中的珍妮爾·霍爾身穿破舊的粉紅色收容所睡袍，攝於 2008 年中，此前，她曾在一家自助洗衣店拖地，這時失業了，她和當時的丈夫以及 4 個年幼的孩子，被迫離開了姻親那狹小的公寓。

「再過幾個小時就得流落街頭」，霍爾這樣形容她和家人被送進新澤西州克利夫頓收容所的那一天。就在一位扶輪地區總監呼籲扶輪社員成立計畫，來幫助像霍爾這樣受經濟大蕭條重創的家庭後不久，一位附近基督教青年會的董事會成員及志工邦妮·西羅沃 (Bonnie Sirower) 聽說了霍爾的故事。

「她需要的是幫助，而不是施捨。」7490 地區團隊成員西羅沃說，她曾與霍爾和其他需要幫助的人一起生活了數週。他們為霍爾的孩子們準備了聖誕禮物，為她準備了面試服裝，還為她買了公車卡，方便她去面試。此事有助於霍爾找到一家服務機構，這家機構不僅提供給她一分工作，還免費為她的孩子提供托兒服務。「這簡直是天助，」霍爾說。

霍爾的父母分別來自牙買加和千里達和多巴哥，是移民。她大學輟學，被各種挑戰壓得喘不過氣來——年幼的孩子、一個情緒虐待的丈夫，

以及她自己「做出的種種錯誤決定」。於是，扶輪團隊抓住這個第二次機會，幫她找到了一所合適的大學，並幫她繳了申請費用。

「收容所裡連電腦都沒有，更別提筆記型電腦了。」霍爾回憶道。「我用鉛筆在紫色的複印紙上寫申請信。錄取通知書寄到了收容所，我至今還保存著。」

三年後，她從威廉·帕特森 (William Paterson) 大學畢業。找到工作後不久，一位同事說：「來吧，珍妮爾，我們不如去拿個碩士學位吧！」

在霍爾的人生故事裡，她開始了騰飛的篇章：2013 年獲得費爾利狄金森 (Fairleigh Dickinson) 大學公共管理碩士學位；2020 年獲得瓦爾登 (Walden) 大學公共政策與管理博士學位，當時另一位同事力主她們倆一起攻讀博士學位。「猜猜誰先拿到學位？」

霍爾現在是新澤西州南奧蘭治西頓霍爾 (Seton Hall) 大學的兼職教師。她因對社區的貢獻而受到當地和州政府官員的表彰。她寫了一本名為《命運之女》(The Daughter of Destiny) 的勵志書，書中回顧了她的人生歷程，並提出了「八個步驟，助你實現個人賦能」。

在她人生中具有里程碑意義的自我賦能時刻，霍爾成為了聯合帕塞克 (United Passaic) 組織的執行董事，該組織是該市的一個綜合性服務機構，致力於幫助有需要的家庭——而正是這個組織，在她多年前生活拮据時，曾幫助她支付房租。不出所料，她的故事引起了廣泛注意，尤其是在扶輪社員中。例如，在 2024 年初，她曾在新澤西州惠帕尼 (Whippany) 舉行的扶輪社社長當選人學習研討會上向 300 人發表了演講。

「讓我自我介紹一下，」她對聽眾說道，隨後脫下了之前披在身上的粉紅色浴袍——那件她曾在無家可歸者收容所穿過的浴袍——展現了一件引人注目的藍色連衣裙，以及她引以為傲的賦能成果。「我有自己的房子，也是大學教授。我是費爾利狄金森大學理事會的成員。我擁有一家名為「超越靈感」(Beyond Inspired) 的公司。我還是我曾經接受過服務的機構的執行長。」

每當她講述自己的成就，房間裡都會爆發出熱烈的歡呼聲，幾乎蓋過了她的總結：「我與大家分享的所有成就，這些都是由於扶輪的神奇力量。」

珍妮爾・霍爾

- 瓦爾登大學
公共政策與管理學博士，
2020 年
- 西頓霍爾大學
兼任教師，2023 年至今
- 帕塞克聯合組織
首席執行官，2021 年至今

霍爾曾面臨許多挑戰。如今，
她致力於幫助他人。



「演講結束後，她花了將近一個小時才離開宴會廳，」西羅沃回憶道。「每個人都想和她談談。當時她向我承諾，她會成立自己的帕塞克(Passaic)扶輪社，以取代我們地區在新冠疫情期間失去的那個扶輪社。」

幾個月內，霍爾就招募了 25 名社員。不久之後，在 2025 年 2 月，帕塞克扶輪社正式成立，由霍爾擔任社長。

該社已經舉辦過第一次靜修活動，並正計畫前往多明尼加共和國進行國際服務之旅，但這並非霍爾第一次出國。2024 年，她參加了一次前往加納的旅行，她將其描述為「尋求精神成長」的旅程，也是「重新連結…非洲人和全球散居海外的非洲人」努力的一部分。對她而言，此行最有意義的部分是探訪一家孤兒

院，霍爾在那裡分發了 250 本課本，這些課本是由她的兒時好友兼校長蒂安娜・克羅克特(Tiffany Crockett)捐贈的，克羅克特也是霍爾所在扶輪社的創始社員之一。

「你要讓自己身邊圍繞著變革者。你們要互相挑戰。」克羅克特在描述她與霍爾的長期關係時說道。

霍爾的人生旅程也充滿了挑戰。她說，她的丈夫雖然沒有對她做肉體上的虐待，但卻以其他方式一點點地摧毀了她的自我認知：言語虐待、剝奪她的控制權、限制她與朋友的聯繫，以及日益加劇的孤立感。21 歲時，「年輕且缺乏經驗」的霍爾嫁給了一個比她大近一倍的男人。「我的家人基本上因為我的選擇而與我斷絕了關係。」她在《命運之女》一書中寫道。儘管如此，

在她父親於 2019 年因白血病去世前的幾個月裡，她一直陪伴在他身邊，並幫助她的兄弟姐妹照顧患有阿茲海默症的母親，直到她於 2021 年去世。

有很多事值得感恩。她的孩子們都已長大成人；其中 3 個目前正在上大學。霍爾本人也「換回自己的名字」。

「我的離婚正式生效了！」她在書中寫道。「當法官敲下法槌時，他把命運的完全掌控權交给了我。」

「一個人的人生旅程應該在於如何運用自己的成功去幫助他人。」霍爾說。「事情之所以看起來黯淡無光，其來有自。你要做的就是成為一盞明燈，讓其他人明白黑暗只是暫時的。」演職員表字幕滾動，布幕落下。

撰文：Jonathan Black

當世界與你一同歡笑

對這些小丑來說，快樂和療癒不僅僅屬於觀眾。

那

是 2015 年，布魯斯·雷格斯 (Bruce Reges) 身著小丑服，站在瓜地馬拉的孤兒院。

他身高 6 英尺 5 英寸，身材魁梧，引人注目，但他並不覺得好笑。儘管他戴著紅鼻子，手裡拿著木偶，但他的腦海中卻始終縈繞著伊拉克的記憶。2006 年至 2008 年，他曾在美國陸軍擔任一級軍士長，親眼目睹了那裡無盡的死亡和破壞。

「我也可以玩玩嗎？」

他的注意力瞬間回到現實，一個可愛的小女孩正害羞地咧嘴笑著，露出潔白的牙齒，指著他的木偶——一個小丑木偶。雷格斯曾接受士兵訓練，平時表現剛硬，但此刻他卻柔軟下來。當他把木偶遞給一個名叫溫蒂 (Wendy) 的小女孩時，他覺得自己被理解了。他後來才明白，小丑表演具有療癒的力量。

對於雷格斯以及密西根州大急流城 (Big Rapids) 扶輪社的其他退伍軍人來說，小丑表演正在治癒戰爭帶來的一些無形創傷。

「當你扮演小丑時，你會在那些痛苦的回憶中加入美好的記憶，」雷格斯回憶起自 2015 年那天以來，他透過

小丑表演所學到的一切時說道，「它給了你對抗苦難的武器。」

自古以來，小丑就運用幽默的肢體動作來逗我們發笑、引發思考或建立連結。他們是古羅馬的默劇演員，中世紀英格蘭的宮廷弄臣，以及蘇族印第安人的神聖薩滿小丑。

作為一種療法，小丑表演並非新鮮事物，但它仍然屬於小眾領域。「小丑表演並不適合所有人，」約翰·貝爾 (John Bair) 說，他是芝加哥郊區的扶輪社員，也是臨床心理學家，曾在詹姆斯·A·洛弗爾上尉 (Captain James A. Lovell) 聯邦醫療中心為退伍軍人服務 30 年。「有些人害怕小丑。」

治療性小丑表演源自於心理劇療法，它是由精神科醫師雅各·利維·莫雷諾 (Jacob Levy Moreno) 在 20 世紀初中期發展而來，他鼓勵患者透過表演來表達自己的問題。作為一種表達性療法——其中也包括藝術療法、音樂療法和動作療法——小丑表演鼓勵人們探索自己的情緒。「對於那些感到迷茫的人來說，它能讓他們回到當下，」貝爾說。

「你不可能在不扮演新角色的情況下表演小丑。」

對一些退伍軍人來說，從戰場歸來可能會帶來疏離感和麻木感。他們可能被診斷出患有憂鬱症、創傷後壓力症候群或自殺傾向等心理健康問題。小丑表演並非靈丹妙藥，但貝爾表示，它可以提供安全感，並帶來急需的動力。

雷格斯於 2008 年從伊拉克歸來，他遭受了創傷性腦損傷，以致性格改變。在他 15 個月的部署期間，駐紮在他所在基地的 143 名士兵的死亡一直困擾著他。他沒有工作。最終，他的妻子提出了離婚。他停止支付抵押貸款，也失去了房子。「我什麼都不想做。」他說。「我只想遠離人群。」

戲劇表演一直是雷格斯生活的一部分。他的母親是一位木偶戲演員，雷格斯高中時曾在當地的「小丑馬戲團」(Bozo's Big Top) 電視節目中兼職扮演小丑。

幾十年後在伊拉克，這位陸軍後備役軍人被分配到民事部門，負責協助重建學校。他很快就意識到，伊拉克的孩子們非常害怕身穿全套防彈衣的美軍士兵。於是，他請母親寄一些木偶過去。孩子們很喜歡這些木偶，雷格斯和他的戰友們也很喜歡。他甚至創辦了一個名為「木偶和平」(Peace Through Puppets) 的非營利組織。

欲深入瞭解「小丑退伍軍人」計畫和電影，請至 patchadams.org/clownvetsprogram。



密西根勇士小丑劇團在退伍軍人之家、街頭市集和車展上表演，照片中他們正鑽進一條巨大的內褲裡。

然而，回國後，他卻飽受煎熬。他非常需要一些消遣，就在這時，他又重拾對小丑表演的愛好。

大約在 2015 年，亨特「帕奇」亞當斯 (Hunter “Patch” Adams)——這位以幽默療癒病患的小丑醫生，曾在 1998 年由羅賓·威廉斯 (Robin

Williams) 主演的傳記電影《帕奇》(Patch) 中廣為人知——想要送一群患有創傷後應激障礙 (PTSD) 和其他疾病的退伍軍人去瓜地馬拉一週，教他們如何表演小丑。

在密西根州大急流城退伍軍人中心從事退伍軍人諮商工作近 20 年的臨床心理學家

馬克·凱恩 (Mark Kane) 對此很感興趣。他經常在行醫時使用一些非常規的方法，例如鼓圈和馬術療法。凱恩的母親曾是一名小丑，她用幽默和滑稽表演來建立溝通的橋梁，包括在 1960 年代用這種方式來緩和學校種族融合帶來的緊張局勢。

凱恩招募了一群曾經飽受心理健康問題困擾的退伍軍人，並與亞當斯一起飛往瓜地馬拉。其中就有雷格斯 (Reges)。在探訪孤兒院和醫院期間，凱恩看到一群飽經風霜的退伍軍人戴上假髮，又像孩子一樣表演。他說，他們前往這些發展中國家時，不是帶著 M16 步槍，而是帶著他們的紅鼻子。

科學研究支持小丑表演不僅讓觀眾受益，也讓表演者受益：他們的大腦會產生催產素和多巴胺等讓人感覺良好的荷爾蒙，貝爾說。對有些退伍軍人來說，在瓜地馬拉表演小丑是他們多年來第一次感到快樂。「當他們戴上假髮、面具和假鼻子，開始表演時，他們告訴我，『我感覺自己彷彿擺脫了自我，』」貝爾說。

凱恩最終從諮商工作中退休，但仍然繼續與這個團體一起表演小丑。他第二次回到

「當你扮演小丑時，你會在那些痛苦的回憶中加入美好的記憶。它給了你對抗困境的武器。」



左起：退伍軍人肯·沃恩和扶輪社員塔拉·布勞恩、馬克·凱恩、拉斯·內默和布魯斯·雷格斯於九月在密西根州大急流域的一個公園裡表演小丑。科學研究支持小丑表演不僅讓觀眾受益，也讓表演者受益。

瓜地馬拉。他以小丑馬科斯 (Marcos the Clown) 的身分，與退伍軍人合作，成立了名為「密西根勇士小丑劇團」，在退伍軍人之家、遊行、市集和車展上表演。他們也辦過小丑婚禮，甚至還辦過小丑喪禮。

「勇士小丑劇團」團員並非都是退伍軍人。凱特·麥格林 (Kate Mc-Glynn，藝名凱蒂·比，Katy Bee) 在遭受家庭暴力創傷後壓力症候群 (PTSD) 的折磨時，創辦了自己的小丑表演事業。「小丑表演拯救了我的生命。」她說。麥格林表示，表演時，她專注於為他人帶來快樂，這讓她暫時忘記了自己的痛苦。她也看到這種影響波及到其他人，包括其他「勇士小丑劇團」團員，

她稱他們為「傻瓜小隊」。

「這些人只需要站在那裡微笑，做自己就好。他們完全融入角色，無需證明什麼。」她說。「他們真是太可愛了，我知道他們以前可不是這樣。」

正是小丑表演將雷格斯和凱恩與扶輪連結了起來。2019 年，前往瓜地馬拉的旅程被拍成了一部名為《小丑老兵》(Clownvets) 的紀錄片。同年，大急流域扶輪社募款資助當地退伍軍人前往加州參加 Cinequest 電影節，觀賞這部紀錄片。

他們的支持對凱恩意義重大，凱恩也因此加入了扶輪，並鼓勵雷格斯和其他退伍軍人也加入。如今，大急流域

扶輪社仍在繼續支持密西根勇士小丑劇團。

對雷格斯來說，小丑表演和扶輪為他提供了與他人交流的途徑。「否則，我們會把自己封閉起來，不想和人接觸。」他說。「而扶輪社幫助我融入社區。」

如今，伊拉克戰爭的記憶依然歷歷在目。他說，那些逝去的生命讓他感到無比沉重。「他們在我耳邊低語：『你打算如何運用你所擁有的時間？』」

只要他能把木偶遞給孩子，或是給身處困境的人帶來快樂，或是透過扶輪服務社區，他就知道答案了。

撰文：Kate Silver

藝術療愈

小丑表演是表達性治療的一個分支，在這種療法中，人們運用藝術來表達和處理情緒與經驗。其他類型的表達性療法包括：

音樂療法

藝術療法

舞蹈和動作療法

戲劇療法

短訊

扶輪基金會超額完成了兩項主要目標：在 2024-25 年度籌款超過 5.69 億美元，並將永久基金增至 20.5 億美元，比長期目標高出 2,500 萬美元。

阿拉伯聯合大公國杜拜已被暫定為 2027 年國際扶輪年會舉辦地點。



美康**健保**藥局

藥

慢性病 處方箋



免費 領藥

PHARMACY
藥師聯合執業

健保特約藥局

台大 長庚 馬偕 北醫
市聯醫 各大醫院

藥品
保健

輔具
醫材

銀髮
照護

醫學
美容

婦嬰
用品

生活
百貨

全台**63**家分店 近百位藥師為您服務



專業 + 誠信



美康官網 | FB
好康訊息攏底加



官網 / 商城 www.mecome.com.tw

FB 粉絲頁 美康健保藥局 mecome

新莊中央扶輪社
P.P. Pharma

全國最專業的連鎖藥局



台北
地主籌備
委員會

歡迎蒞臨



神聖莊嚴的廟宇、高聳入雲的摩天大樓、遠離塵囂的山間秘境、無與倫比的珍饈美食，
以及璀璨迷人的夜生活：

誠摯邀請您前來探索台北——2026 年國際扶輪年會舉辦城市。

2026 年國際扶輪年會

台灣·台北 | 2026 年 6 月 13 日至 17 日

請務必在 2025 年 12 月 15 日前完成註冊及繳費，可享早鳥優惠，
報名請至 convention.rotary.org





台灣扶輪出版
暨網路資訊協會

總獎金高達26萬，全台扶輪社一起來參加！

台灣扶輪 2026 People of Action 攝影暨短影音比賽

參加資格：台灣12地區之扶輪社社友、寶尊眷、
執秘、扶少團員、扶青社員等均可參加

決賽收件截止日期：2026/3/11 掃描QR code詳看比賽辦法

決賽攝影組獎項

第一名（金牌）：NT\$40,000 元
第二名（銀牌）：NT\$20,000 元
第三名（銅牌）：NT\$15,000 元
優選 10 名；佳作 20 名
最佳人氣獎：NT\$ 5,000 元

決賽短影音組獎項

第一名（金牌）：NT\$80,000 元
第二名（銀牌）：NT\$60,000 元
第三名（銅牌）：NT\$40,000 元
優選 4 名；佳作 8 名
最佳人氣獎：NT\$ 5,000 元

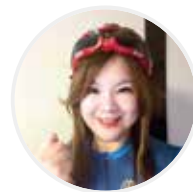


比賽辦法

新世代服務交換 (NGSE) 學員面試甄選活動圓滿成功

13 位青年展現自信風采以行動詮釋扶輪精神

地區新世代服務交換委員會行政秘書 新北市陽光社 IPP Celine 吳姿霖



Archi 總監與新世代服務交換委員會全體委員合影

3490 地區新世代服務交換 (NGSE) 委員會於 11 月 8 日舉辦 2025-26 年度學員面試甄選活動，共有 13 位青年學員報名參加。現場由新世代服務交換委員會主委 PP Ming、副主委 PP Norman 及資深顧問 PP Sign 與多位扶輪領導人共同主持與參與面試，地區總監 Archi 與青少年大主委 PP Car 也親臨現場給予支持與勉勵，展現出地區對新世代服務交換與國際交

流的高度重視與支持。

活動當日上午，委員會成員提前到場進行會前會及場布，主委 PP Ming 及 PP Norman 詳細說明面試流程、評分原則與組別安排，確保整體作業順暢有序。此次面試依學員特質與申請方向，分為三大組別進行：「中文組、英文組及家庭組」，讓每位參與者都能在最能展現自我的情境中表達所學與所思。報到區由委



Archi 總監親臨現場並說明地區 NGSE 現況及展望並給予委員及學子們鼓勵



主委 PP Ming 報告 NGSE 交換計畫暨現況說明



PP Norman 分享 NGSE 面試經驗及流程



資深顧問 PP Sign 分享 NGSE 歷年來面試甄選經驗，給予實質性建議及參考



中文組進行面試

員們熱情接待，協助學員家長報到、領取識別證並引導至交流區。學員們陸續報到後，在等候區彼此交流、分享參與 NGSE 的動機與期待，現場氣氛充滿青春與活力。

面試正式開始後，中文組主要以瞭解學員的社團經驗、服務理念及自我成長為重點，考驗表達能力與邏輯思考；英文組則全程以英語進行，模擬國際交流情境，考察學員語言表達與臨場反應；家庭組以家長為主，主委 PP Ming 與委員 Max 介紹並分享 NGSE 交換注意事項、跨國接待經驗、行程規劃、接待家庭、委員會交換理念、扶輪禮儀規範及 Q&A，為未來的跨文化交流奠定穩固基礎。

在面試過程中，學員們展現出自信、熱情與國際視野。許多同學提及希望藉由 NGSE 計

畫走出舒適圈，體驗不同國家的文化與工作環境，培養獨立與包容的能力。評審委員們對學員的表現多所肯定，不僅欣賞他們的語言能力與思辨深度，也讚賞他們願意投身國際服務、展現扶輪精神的積極態度，相信這些青年未來無論在哪個國家，都能傳遞 3490 地區的熱情與友誼。

在全體委員的投入與用心安排下，本次甄選活動圓滿落幕。接下來，委員會將依據面試評分與綜合表現進行審核，錄取名單預計於日後公告。無論結果如何，當日每位學員的努力與真誠表現，都是扶輪精神最美的展現。透過新世代服務交換計畫，3490 地區再次以行動實踐「服務改變人生」的理念，持續為青年打造邁向世界的舞台。



英文組進行面試



家庭組進行說明

榮耀再臨——籌備國際扶輪年會

「跨地區扶輪知識圓桌會議」執行長 Kuoli Huang 黃國麗



第 361 次「跨地區圓桌會議」很榮幸邀請國際扶輪前理事 PRID Jackson 謝三連以「籌備國際扶輪年會」為題進行分享。

PRID Jackson 以多年扶輪經驗和國際視野，帶我們走進台北國際年會籌備的幕後故事。原訂於 2021 年的年會因新冠疫情延後至 2026 年，過程歷經挑戰與轉折，但也充滿感動與希望。

他說：「年會的背後，是一場凝聚全球扶輪人的心靈交會。」這句話令人動容。籌備年會不只是工作，更是一次展現扶輪精神與團隊力量的歷程。PRID Jackson 分享，最珍貴的，不是掌聲，而是夥伴間的信任與那份「服務為本」的初心——只要心中有信念，再大的困難都能克服。

最後 PRID Jackson 談到透過國際扶輪年會，不同地區的社友能相互學習、分享經驗，激發更多創新服務的熱忱，讓世界看見扶輪人以行動改變社會的決心。國際年會不僅是一場盛大的慶典，更是跨越文化與語言的心靈交流。

1994 年台北年會主題是「乾杯在台北」，展現了台北的友誼與熱情；而 2026 年的主題則是「我們在台北聚首，等你一起來築夢」，象徵來自全球 5 萬名扶輪社友齊聚台北，讓世界再度感受台灣的活力與溫度。

三十年後的榮耀再臨，再次迎接全世界的扶輪人回到台北，這不只是榮耀，更是屬於台灣的感動時刻！



Be A Gift To The World

內湖生態復育園區 種樹十週年紀念

台北大湖社 CP Sunny 寶眷姜素蓁、台北新都社 PP Vincent 寶眷藍雅惠



站在自己親手種下的大樹下，透過層層樹葉縫隙，湛藍的天空、有如棉花般的白雲，不遠處還有綠色如茵的大草皮，及有如森林般的樹群，彷彿一幅美麗的畫卷。

2025 年 10 月 10 日，不僅是國慶日，更是 3520 地區 2015-16 年度眷屬會會長施清斐與當年的眷屬會寶眷們，一起慶祝內湖種樹園

區十週年的大日子。早早，大家約定了這天要一起護樹，然後再慶功下午茶。這十年來固定行禮如儀，下午 2 時集合，各家帶著手套、工具、陽明山土、水…，先找到當年種下的小樹（每隔一段時間就一直在長大、快要認不得啦），給補上滿滿的陽明山土，修修剪剪，還要不時的與身旁經過的夥伴們，互相誇讚「你



的這棵長得真好」、「哇、比我的還高」這些專屬於樹友間的另類問候語。最開心的莫過於，滿身大汗後的下午茶趴，坐在樹下休息，喝口水、吹著徐徐涼風，吃著各家帶來的點心，看著大夥兒的成就——這片繁茂的樹林，心中滿滿的是滿足。今年十週年慶特別儀式，在高唱〈這是咱們的扶輪社〉後，會長致詞、特別貴賓環保局邱一流副局長致詞、PDG Venture 致詞，會長獻花給邱副局長及扶輪環島車隊長「連長」祝福平安順利的蘭花；

CP Sunny 也代表大家送盆栽給邱副局長、清斐會長及連長，一連串溫馨的活動，讓大家笑開了懷；儀式結尾一如既往，在陽光大草原上，攤開 2016 年地區年會的帆布大標語，留下美好的大合照。最後，在清斐會長送給所有樹友們自己栽培的巴西鳶尾花，願環保愛地球的心意延續下去，夕陽餘暉中結束半天的精彩活動。

回望十年前的那一天——2015 年 10 月 10 日上午 10 時，扶輪社友與寶眷在這片曾被



稱為「內湖垃圾山」的土地上，共同種下了 200 多棵樹苗，今天，這一片綠意盎然的園區已經滿十年。固定每年春秋兩季護樹及聚會、從最初頻繁地補土、施肥、除草，到小樹苗逐漸成長為小樹，十年來，無論是打樁、換樁、補土、修剪，社友眷屬們的細心照顧與付出，成就了這些樹的茁壯。

特別感謝眷聯會長清斐老師，精心挑選適合台灣氣候與土壤的原生樹種，如台灣欒樹、紫薇、九芎、苦楝等，並且堅持每棵樹苗的間距為 6 公尺，確保樹木能在充分的空間內健康成長。同時，她也不斷呼籲「樹爸樹媽」們定期來巡視與護樹。在樹苗最缺水滋潤的盛夏，邱副局長總會不吝派遣澆水車，為這片綠意灌溉，彌補我們無法天天到場澆水的遺憾。而住在附近的連長也經常巡視園區，回報樹況，甚至協助整理照料。尤其颱風過後，樹爸樹媽們都會自動來整理、修復，確保樹兒們能繼續茁壯。

如今，小樹已經長成大樹，小鳥們在枝頭跳躍，這裡儼然已是城市中的宜人綠洲，也是當地居民散步、遛小孩、遛寵物、乘涼放鬆的好去處。

「十年樹木，百年樹人。」未來依然屹立的樹群們，將見證彼時的扶輪人，為地球所盡的心力，而這正是 2015-16 年度主題的精神——Be A Gift To The World。



「捐的喜樂、樂他服務」

前總監蔡正得 PDG Former 分享慈善精神如何從家庭至扶輪

一個樸實古意的「下港人」，少小愛玩不愛念書，父母忙於生意無暇督促，高中聯考滑鐵盧，退伍後才以 25 歲大齡考上高雄工專機械科。曾經打造台灣第一部多功能高速螺絲成型機，兩度創業都聚焦在螺絲、螺帽鍛造成型機的設計、製造與銷售，是打造台灣成為「螺絲王國」的隱形冠軍與關鍵推手。在扶輪社，連暱稱都取「Former」（成型的機械），彰顯其職業專項，他在加入扶輪社之後，如何在其擔任台南中區扶輪社社長時啟動雙艙水箱消防車捐贈社區服務與菲律賓宿霧身心障礙孩童水療池的全球獎助金計畫，又怎麼在一向被視為「扶輪基金捐款沙漠」的國際扶輪 3470 地區，從他擔任地區總監 (2017-18) 開始帶頭捐獻 AKS (25 萬美金 | Leavel 1 Trustees Circle | 美金 \$250,000-499,999)」（目前已累積 7 位），今年度承諾累捐到百萬美元。



蔡正得前總監 AKS LEVEL 1 入會儀式後於國際扶輪芝加哥總部創辦人保羅·哈里斯辦公廳留影

撰稿人：台灣扶輪月刊
特約記者 台北旭東網路社
CP Charles 簡郁峰



《臺灣扶輪月刊》特別專訪扶輪基金會 AKS Foundation Circle 會員：國際扶輪 3470 地區前總監蔡正得，他的人生故事，職場奮鬥與創業經歷，加入扶輪，在聯誼與服務中怎麼發現這個國際社團的優質與美好，他怎麼領受扶輪價值，服務的道路，帶頭前進，奠定國際扶輪 3470 地區扶輪基金持恆累進的基石。在行善天下，超我服務的道路上「捐的喜樂，樂他服務」，成為長客，他在扶輪社近 30 年的服務收穫，精彩呈現。

不愛念書的台南囝仔 走技職道路 志在 40 歲創業 成為「台灣螺絲王國」 關鍵推手

蔡正得家族世居台南市，父親在少年時就到高雄岡山跟隨日本師傅學習糕餅烘焙技術，從中學得一身好手藝。結婚後在岡山自營門市兼批發麵包廠，父母親一起攜手創業，生意蒸蒸日上，客戶從學校、軍營、工廠與企業行號，幾乎遍及高雄市區，很多配送車輛服務客戶，蔡正得也會在課餘幫忙家裡送貨。

蔡正得民國 37 年出生於高雄岡山區，家中七位兄弟姊妹，他排行老三，從小愛玩不喜歡念書，父母忙於生意無暇監督，他一直說這是一段不堪回首的求學生涯，岡山國小畢業考上阿蓮初中。高中聯考滑鐵盧，只有考高職學技術，就讀私立大榮高職機械科，提早入伍，在空軍服役，趁軍旅生活空檔，常跑補習班，三年空軍服役退伍後順利考取高雄工專



蔡正得於 2010-11 年度擔任台南中區社第 25 屆社長任內該社捐贈一輛雙艙水箱消防車給台南市政府，由時任台南市長賴清德代表受贈並頒贈「造福人群」匾額感謝愛心捐贈

二年制機械工程科，他憶起那時是高雄工專第一屆，成績名列前茅，班上同學都尚未當兵，幾乎都小他 5-6 歲，已經 25 歲的他，被大家稱「老大」，高雄工專兩年的學習歷程被蔡正得視作革命性的時刻，當年父親就一直鼓勵他「創業」，不一定要讀大學，他和父親許下了「自己 40 歲之前要擁有一家屬於自己的機械公司」的人生目標，最大的遺憾是父親 64 歲就過世，沒有看到他創業那一天。



「如果父親活到我這個年紀（77 歲），他一定很高興這位不愛念書的孩子，如今還有這樣的成就。」



2017-18 年配合國際扶輪社長抵台環境保護於台南市植樹

研發台灣第一部全自動多功能高速螺絲成型機

高雄工專畢業後，蔡正得歷經四家公司歷練，也待過父親投資的塑膠公司，但是他知道這都不是他理想中的志業。1978 年進入同光企業擔任機械設計工程師，全心投入研發，成功將螺絲成型速度由每分鐘 70 支提升至 180 支。1983 年，他研發出台灣第一部全自動多功能高速螺絲成型機，產品行銷全球 40 多國，為台灣機械業奠定重要里程碑。憑藉卓越技術，他深受董事長重視，並在國際市場累積

豐富經驗。1988 年 7 月實現「40 歲創業」的願景，成立鋁鋁企業，專注螺絲螺帽成型機設計與製造，成功開拓美國與印度市場。後因市場競爭，同光企業併購鋁鋁，他回任副總經理兼副總工程師。然而，1992 年同光爆發財務危機宣告破產。

1993 年他二度創業，成立正躍企業股份有限公司，掌握核心技術，產品銷售遍及全球 40 多國、客戶逾 800 家，成為台灣「螺絲王國」的重要推手。為拓展中國市場，2001 年在上海設立正侑機械上海有限公司，占地 14,550 坪，成為中國第一品牌。隨著公司壯大，也面臨智慧財產被仿冒的挑戰。

如今正躍公司位於台南仁德，占地 9,200 坪，累計銷售逾 7,000 台成型機台，規模居全球前列。面對中、日、韓競爭，正躍不斷強化研發力與 AI 設計技術，完善人才與企業文化，邁向世界級企業。蔡正得堅持「不是因為看到希望而堅持，而是堅持而看到希望」，三年前投入逾 10 億建置自有零件加工廠，另特別設置「冷氣廠房」環境以確保刀具與加工件的精確度不會受到熱脹冷縮的影響。

針對美中關稅衝擊，他以「讓利」支持客戶，強調研發與產品實力才是企業在變局中屹立不搖的關鍵。



2012 年的全球獎助金計畫，在高雄那瑪夏區建立一套淨水設備，運用自己捐贈的扶輪基金，一起為原鄉部落的水資源提供建構一套淨水設備，潔淨的力量



2010 年參加菲律賓水療池啟用典禮，完工時刻看見孩子演出和神情，暖流在心頭

感恩父母養育之恩 賢內助顧家伴兒成長 兒女成家立業 事業接班傳承

蔡正得感恩父母的養育與教誨，也特別感謝一路相伴的賢內助。創業初期經濟拮据，夫人白天任教、夜裡照顧孩子，勤儉持家、全力支持，讓他得以無後顧之憂專注事業。1996 年全家移民加拿大，三名子女赴外求學，夫人往返台加兩地奔波，他笑稱自己成了「台獨」，獨留台灣打拚。如今三名子女各自成家立業：長女心怡為美國 Quincy University 企管碩士，現任正躍企業國外業務經理；次女心岱畢業於加拿大英屬哥倫比亞大學 (UBC) 經濟學系，任職皇家金融機構，定居美國加州；幼子念祖為溫哥華西門菲沙大學 (SFU) 經濟系畢業，返台於正躍企業歷練後接任董事長。蔡正得欣慰於子女承繼事業，也感懷家庭是他最堅實的後盾。

加入扶輪 開啟「Former」扶輪服務人生 25 屆社長任內捐贈雙艙水箱消防車與建造 菲國身心障礙孩童水療池

蔡正得提到他加入扶輪社是一個偶然的機緣，當初透過一個同為機械製造業的朋友，也是台南中區社社員 Charles 楊崇華引介邀請，在 1993 年 7 月正式宣誓加入台南中區社。扶輪暱稱取名「Former」，即為「成型的機

械」，也是公司機械其中一個英文字，從原型鋼鐵擠壓成型，用 Former 彰顯他的職業特性與開啟扶輪友誼。

他在 2010-11 年度擔任該社第 25 屆社長，當年有國內外的兩個大型服務計畫，欣逢該社逢 5 大週年慶，依照往例舉辦大型紀念社會服務，第 10 屆以 1,200 萬成立「南中扶社會服務慈善基金會」，第 15 屆設立「和平鐘」，直到 25 屆蔡正得從擔任副社長任內就開始籌備，

在和台南市政府消防局瞭解後得知當時使用最久的消防車已有 30 年之久，確有所需求，當時社內總共募集了 400 多萬捐贈一輛雙艙水箱消防車給台南市政府，遇到火災時，消防員可以馬上進到消防車上換裝上陣，隨時準備出任務。由時任台南市市長，就是剛升格為六都的賴清德市長代表受贈這個大型捐贈項目。

另一個計畫為配合菲律賓宿霧社的全球獎助金計畫，為身心障礙孩童建造一座水療池，完工後他受邀到當地參加落成啟用典禮，在典



2020 年足部反射健康療法捐贈儀式（全球獎助金計畫）

禮進行中，看到這些孩子在台上表演，還是要父母在後方協助整個表演過程的動作，頓時內心一揪，感受到造物者的不公平，讓這些不幸與苦難發生在這些孩子們身上，典禮完畢後這些孩子一個接一個的進入水療池，不用其他人的幫助，看到他們行動自如，與之前判若兩人，頓時眼眶泛著淚水，感受到一股暖流在心頭，那時從這情景充分感受到扶輪的服務無國界，更珍惜能有親自參與全球獎助金捐獻的國際服務，內心的觸動。

2012 年，蔡正得以全球獎助金計畫在高雄那瑪夏區建置淨水設備，運用自捐的扶輪基金，為原鄉部落帶來潔淨水源，社友與居民共

蔡正得擔任地區總監那年 (2017) 地區舉辦「生命橋樑助學計畫」透過一系列講座與活動設計與獎助學金，加上透過社友在一年當中擔任導師制度 (Mentor) 關懷陪伴，希望以生命影響生命，體現更多關懷





蔡正得前總監伉儷於 2017-18 年 AKS LEVEL 1 入會儀式上發表演說，和朗・伯騰前社長（左圖右一）合影

享喜悅。2012-13 年他亦捐贈 1 萬美元設立全球和平獎學金，指定給一位前往美國杜克大學進修碩士課程。

2017 年擔任地區總監時，他推動「生命橋樑助學計畫」，募得 700 多萬元，資助弱勢與單親大學生，並由社友擔任導師陪伴成長。他回憶面試時聽見學生艱辛故事，常不禁落淚；結業式上學生與導師相擁而泣，體現扶輪「以生命影響生命」的精神。

他同時大力推廣「扶輪之子」（鼓勵扶輪社友認養一位從中小學、高中的家境與學業需要扶持學生一年 12,000 元獎助金）計畫，鼓

勵社友認養清寒學生，台南中區社另外成立的「向日葵後援會」每年提供獎助金並設「向日葵後援會」探訪關懷，特別協助隔代教養家庭子女。身為中華扶輪教育獎學金榮譽董事，他累計捐款逾 300 萬元，每年資助兩名博士生各 20 萬元。蔡正得說，自己年輕時不愛讀書，如今能回饋教育、培育人才，深感感恩。

走向總監之路 承擔與帶頭前進 Rotary Making a Difference

2015 年 10 月份，蔡正得在多位前總監鼓勵與社友的支持下，被推選為 3470 地區 2017-18 年度地區總監，讓他有機會為更多社友與社會大眾服務效力。經過馬尼拉地帶研習會，曼谷地帶研習會，以及美國聖地牙哥國際講習會，加深了他對扶輪的認知及身負重任。

扶輪基金捐獻的開始與持續 從「捐款沙漠」到「甘泉湧流」

蔡正得的父親是位樂善好施的企業家，常捐米助學、關懷弱勢，這份慈善精神深深影響了他。成為扶輪社友後，他信任扶輪基金會公開透明的制度，自擔任社長以來，年年捐獻



蔡正得前總監伉儷與同期的 AKS 捐贈人合影



蔡正得前總監伉儷 2019 年 AKS LEVEL2
(Trustee Chair Circle) 表揚於聖地牙哥國際講習會

基金，自稱是「扶輪基金的長客」。

從 2010-11 年度他擔任社長那年首次巨額捐獻，之後持續捐款。2015 年被提名為地區總監後，在讀書會中得知全台 12 個扶輪地區中，唯有 3470 地區沒有 AKS (Arch Klumph Society) 會員，他決心打破「捐款沙漠」，要在總監任內締造新紀錄。

2016 年 8 月，國際扶輪社長當選人 Ian Riseley 訪台，在圓山飯店的歡迎晚宴上，蔡

正得當場宣布承諾於總監年度捐贈 AKS。當時夫人尚未知情，誤以為是台幣 25 萬，後來得知是美金 25 萬，也淡然支持：「錢是他賺的，他有支配的權利。」這份帶頭行動，讓他成為 3470 地區第一位 AKS 會員。

在他的引領下，3470 地區年度捐獻從 38 萬美元一舉突破至 85 萬美元，之後更穩定達到每年百萬美元以上。歷經 PRIP Gary、PDG William 和多位 AKS 會員鼓勵，他於 2017-18 年達成 AKS Level 1、2019-20 年晉升 Level 2（時任助理區域扶輪基金會協調人），並承諾於 2025-26 年達成 Level 3。

**國際扶輪基金會的制度完美
公開透明 值得信任「成為長客」
感受到施比受更有福**

除了扶輪社都還有社會上相關機構的大小不一的捐獻，像是他的台南中區社成立的南中扶基金會、南家扶、北家扶、孤兒院等，但是最後為何大多數捐款選擇扶輪基金會的捐獻，關鍵還是對國際扶輪基金會的制度完美，公開透明，分批輪替的保管委員，每年定期寄送捐贈人基金資訊和運用詳實報告，都是讓人信任與安心，願意持續捐贈甚至一如蔡正得所言「成為長客」。這幾年 3470 地區已累積 7 位 AKS，在他的鼓勵下最近應該還有 1 位晉升



蔡正得前總監伉儷 2019 年 AKS LEVEL 2 表揚，與前國際扶輪社長、時任扶輪基金會保管委員會主席的黃其光 PRIP Gary（左二）、時任區域扶輪基金會協調人 (RRFC) 前總監曾秋聯 PDG William（左一）合影



蔡正得前總監伉儷與 2024 年扶輪基金會保管委員會主席 Maloney 伉儷合影

Level 2，另有 3 位有潛力捐贈者，從荒漠到甘泉，他很高興的說：「3470 地區做到了！」

給新世代扶輪人開啟基金捐獻的建議

蔡正得建議，新世代扶輪人可從參與服務計畫開始，體會「服務需要人力也需要資金」，逐步理解捐款的重要性。透過扶輪基金講習與實務操作，先從「地區獎助金」(D.G.) 入門，瞭解資金如何運用於社區服務，再進一步認識「全球獎助金」(G.G.) 的影響力。捐款可依個人能力選擇，如保羅·哈里斯獎章（1,000 美元）、巨額捐獻（10,000 美元）等，皆能指定支持台灣及地區計畫，基金運作公開透明。對於事業有成的創業者或企業二代，蔡正得特別鼓勵加入 PHF 協會，每年定期捐贈。另可從「EREY」（每人每年至少捐贈 100 美金）起步，養成持續行善的習慣，據了解現在各地區都鼓勵各社捐贈「EREY」還在地區年會特別頒獎。

企業交棒 世代傳承 永續之道

企業與扶輪 都要創造優質管理與形象塑造

去年將公司董事長交棒給 41 歲的兒子蔡念祖，他只保留創辦人角色和「總監」頭銜，在企業傳承上怎麼定位自己的角色與對公司治理的期待？他笑稱扶輪總監卸任，在公司他

可以當永遠的「總監」。自己還是最大股東，傳承給兒子，他就是扶持，慢慢往後退，他還是正常上班，也將經驗傳承給經營團隊，公司的規模、營收與獲利，對外的口碑與形象，都足以達上市的標準，至於是否朝上市的路走，就交給下一代領導人與董監事團隊決定。

參與扶輪 30 年心得

一生唯一的社團：扶輪社

「身為扶輪人 死為扶輪魂」

一生只加入一個社團就是扶輪社，蔡正得以台南人的氣魄與口吻「身為扶輪人・死為扶輪魂」何其壯闊的宣言，表達對扶輪精神的認同與熱愛。

我們最後問到蔡正得的座右銘，他表示自己只是中小企業，也不是最有錢，但是自己捐錢卻總不落人後，過去自己帶名錶，現在只帶著蘋果的電子錶，笑稱自己生活很簡單，就是工作－生活－扶輪－家庭，末了才和我們透露他的人生觀「淡泊明志・寧靜致遠」也是職場交棒董座，卸任扶輪總監後，傳承與世代交棒，享受扶輪的最佳縮影，看見一個在同一領域深耕幾十年事業有成，扶輪付出與奉獻持續不斷，這是為台灣螺絲王國立下汗馬功勞的關鍵推手，鑽出踏實精準，讓愛「成型」，樂他行善，愈捐愈快樂的創業拚搏與傳愛故事。



蔡正得前總監和《臺灣扶輪月刊》主編朱福民（左）、特約記者簡郁峰介紹他帶來的正曜企業仁德二廠新建工程的上樑紀念品（一體成型原型鋼）

羅東中區社父子同社的傳承故事

受訪者：王信庸 PP Steel、王筑瑜 Rtn. Roy



2023 年 8 月 5 日王筑瑜授證當日與全體社友合影

今年元旦清晨，宜蘭五結利澤海邊仍一片昏暗，寒風吹拂帶著鹹味。一群人早早聚集，圍繞國旗齊唱國歌。國旗升起後，旋即移動陣地換上手套撿拾垃圾。孩子們蹲下比賽收集，長輩笑著協助，三代同堂的场景溫馨動人。

撰稿人：3522 地區
台北護照社 P Sofina 林雪酚



9 月中旬，另一場淨灘在藍天下展開。艷陽高照的 9 月，藍天白雲呼應著藍色背心拉



2023 年 8 月 5 日於總監公式訪問例會中，由 3490 地區 PDG Ethan 親自授證，王瑞瑜正式加入羅東中區社



王信庸（左）、王筑瑜（中）一同出席宜蘭、羅東、羅東中區社聯合例會

得長長的身影，孩子們彎腰或蹲的拾起擱淺在沙灘上各式各樣的異物，大人陪伴一旁教導指引。這是傳承的畫面：服務精神如海浪般，從父親流向兒子，再延伸到孫子。這正是羅東中區社王信庸 PP Steel 與王筑瑜 Rtn. Roy 父子的故事——一段關於傳承、理解與共榮的家庭扶輪歷程。

扶輪的起點與父親的堅持

王信庸與扶輪的淵源，要從 1992 年 12 月 29 日說起。那天，羅東中區社正式成立，他是創社社員之一。此後，不論是新春團拜還是公益服務，他總是全程投入。特別的是，他從來不把扶輪只當成「大人的社團」，而是將家人一同帶入。

「孩子從小學五、六年級開始，就對扶輪有印象。」王信庸說，那時，他會帶著兒子筑瑜參加例會、活動。雖然孩子未必完全懂其中意義，但耳濡目染之下，扶輪的精神已悄悄種下。

「這份精神能在父子之間傳承，對我來說是一種榮耀。」王信庸的語氣總帶著堅定。

兒子的選擇：回到熟悉的家

王筑瑜長大後，也和許多同齡人一樣，踏入社會，嘗試參與不同組織。他加入過工業會、同業公會，幾年前，他主動對父親說：「我也想加入扶輪。」



2024 年 7 月 9 日
Peter Pan 社長首啟例會



2024 年 1 月 4 日參加社區服務——
利澤敬老與長年菜收割及蘿蔔糕製作

「當時我心裡很感動，因為這代表他真的認同這份使命。」王信庸回憶。

兒子最終選擇的不是其他社，而是父親所在的羅東中區社。「其實我一開始也考慮過別的社。」王筑瑜說，「但想一想，這裡就是我成長的地方，從小看著熟悉的人和環境，加入這裡最自然不過。」

於是，這場「父子同社」的故事就此展開。

角色轉換的適應

父子同社，看似溫馨，卻也帶來角色轉換的挑戰。

「以前我叫社友們『伯伯』、『叔叔』，進了社裡就要改口叫『PP 某某』，一開始很不習慣。」王筑瑜笑著回憶。但在父親的開明教育，以及社友們的包容下，他很快找到平衡。在正式場合尊重程序，在私下仍保留熟悉的情感。

王信庸則認為，最重要的是「態度」。「我們社友彼此熟識，大家都體諒，給我們父子很大的空間。反而因為這樣，轉換起來更自然。」

世代差異下的共融

父子在社裡的差異，也時常成為對話的主題。

對王信庸來說，程序與制度是扶輪的核心。他記得第一次參加例會時，因為沒打領帶而被提醒，從此再也不敢忘記。「以前連缺席都要一週內補出席，否則不合格。創社至今每年都得到 100% 出席獎，已連續 32 年。」他說。

王筑瑜則認為，新世代可以更隨性些。「我尊重程序，但有時候也覺得可以更靈活。現在大家工作忙，社會型態不同，例會規定自然會放寬。」

兩人看似觀點不同，但實際上卻形成一種「中間學習」：父親堅持核心精神，兒子帶來靈活彈性，彼此在磨合中找到共鳴。

這正是扶輪的可貴——世代之間，不是割裂，而是共融。

三代同堂的傳承

最具畫面感的一幕，出現在今年元旦的淨灘升旗。

天還未亮，全家人便出發前往海邊。孩子們雖然迷迷糊糊，但聽到要「去看升旗」，竟都沒有抱怨。5 時多的寒風中，大家圍著國旗唱國歌，隨後轉往奇麗灣海邊開始撿拾垃圾。

「孩子們很快找到樂趣，比賽誰撿得多，還有人拉著粗麻繩，大喊阿公幫忙！」王筑瑜說。那一刻，父子兩代並肩服務，孫子們在旁邊嬉鬧參與，場面熱鬧又溫馨。

回到家後，孩子們還會興奮討論「撿到什麼特別的東西」。雖然偶爾失焦去撿石頭，但那種單純快樂的參與感，成為難忘的家庭記憶。

這不僅是扶輪活動，更是一種教育。從父到子，再到孫，三代同堂的傳承，正是在服務中自然流動。

從家庭到社會的延伸

王家對教育的投入，並不僅止於扶輪。



2025 年 1 月 1 日，元旦升旗暨奇麗灣淨灘活動

王信庸兄弟以父親的名義，他們成立了「王金木教育基金會」，專注於高中職學生職涯學習與反毒宣導教育。每年一次的大型活動，參與學生多達數百人，甚至曾獲得總統頒獎肯定。

王筑瑜則透過企業實踐，每年安排數百名學生參訪。他最喜歡分享的一個故事，是大學時接待土耳其學生時，對方看完一場電影，喝了一杯可樂後說：「這就是人生的美好！」這段話提醒他，也提醒學生，教育不只是分數，更是欣賞生命的單純美好。

對王家而言，家庭扶輪不只是「家族參與社團」，而是將理念延伸到社會，成為一種更廣的教育實踐。

國際視野下的自信

除了地方服務，國際交流同樣是扶輪的重要一環。

1998 年 7 月王筑瑜也隨著父親王信庸到

王信庸深感扶輪服務精神，對世代傳承是值得推崇的學習環境



祖孫三代同行，參加 9 月 20 日頭城外澳——永續海洋萬人淨灘活動



菲律賓 Raha Sulayman 參加授證慶典，並參與假 Sulayman High School 的 Matching Grant 活動。

2010 年王信庸參與 WCS（世界社區服務）與 3360 地區美塞扶輪社，到泰國清萊協助淨水工程。雖然舟車勞頓十幾小時，但看到居民因乾淨水源受益，他覺得一切都值得。

這些經歷讓他深刻感受到：台灣在國際扶

輪中的地位相當突出。「以人口比例來看，台灣的參與度在全球名列前茅，甚至超過日本、韓國。」他語帶驕傲。

這種國際視野，不僅讓父子更堅定於服務，也讓他們更相信，扶輪是連結世界的橋梁。

傳承的願景與未來

父親期許兒子有一天能承擔社長職責，帶領社團邁向更大的服務。

兒子的藍圖則聚焦在教育、環境保護與青年培育。「宜蘭地方小，但需求不小。我希望透過扶輪，讓年輕一代因我們的努力而受益。」

在羅東中區社，有高達五成以上的社員曾擔任過各級學校家長會長，這讓社團自然而然聚焦於教育議題。從獎助學金到偏鄉支持，從親子活動到國際交流，這些努力都正一步步累積。

未來，他們希望這個扶輪家庭的故事，能延續三代，甚至更多代。



2025 年 9 月 20 日永續海洋萬人淨灘——頭城外澳

家庭因扶輪而建立深厚的友誼 與共同成長的感人故事



第五屆扶輪之星活動

2025-26 年度變身為台北大風堂社社長，其實並不是在我的近期規劃中，就因如此當創社社長及理事會推舉通過時，我第一時間就認知，必須專心致力這一年，好好把自己能貢獻之所長認真的奉獻！

已經好多年唱歌封麥的我，上任沒多久就要參加 3481 地區 2025 年 10 月 5 日第五屆扶輪之星，初賽的唱歌比賽，我的母親也覺得一切會不會來得太快？是在挑戰「機會是留給已準備好的人嗎」？

從學生畢業到現在「走江湖」也已二十多年，時代總是變化太快，腳步始終不停地在跟「世界接軌」…，但同時也發現要與母親好好聊聊，時間也越來越遙遠，就如同本社社員說的：「社長！您的一路成就，您的母親卻都沒有時間機會好好參與，所以對您母親而言，會變得一切都不真實，累積久了變成了另一種代溝。」

3481 地區台北大風堂社
社長 Grace 高御書



初賽的唱歌比賽結束，「旗開得勝」為我喝采

所以母女討論後，母親也義不容辭地加入台北大風堂社，為我加油打氣，這也巧妙地創造了我們母女倆好好聚聚聊聊的最佳環境！

今年度對我而言，確實是更認識了扶輪，也認識更多的扶輪先進們，所以我變得更有安全感，更確定勇往直前的決心！

這天初賽，還是母親剛閃到腰還沒痊癒的期間，但為了給我更多溫暖，特地訂了一束優雅美麗的玫瑰花，深信著我一定會入圍。同時我站在舞台唱歌比賽時，母親立刻轉變為職業攝影師的架勢，不停地為我錄影留下每個精彩片段，更不由自主地



母親大人專心地拍下初賽入圍者合影留念的精彩鏡頭

邀請本社的社員們，幫忙拍照。當公布初賽入圍者名單時，更是大聲地與本社社員們說：我女兒過去以往都是用說的站在舞台上演說內容，現在用唱的把歌的內容唱出來給大家聽，是截然不同的形象感受！這天從一早準備之心情到活動結束，母女「嗨到掛」。

這次的唱歌比賽，真真切切地成為我們母女倆最佳潤滑劑，讓母女關係在此刻一直沉溺在幽默和真誠的讚美中。發現一起參與扶輪活動，確實是最快拉近拉人與人之間的距離，達到建立正向連結。最後，關於將在 2025 年 12 月 22 日總決賽的心情，讀者看到這裡一定都可以想像，我的總決賽可能將會是我母親的總決賽，因為國際扶輪啟動了家庭的齒輪不停地在運轉，每個齒輪的齒在互相嚙合、傳遞動力，正在實現家庭美滿動力轉換的關鍵。

社區服務故事

10 月 16 日台北大風堂社主辦 3481 地區第 11 分區聯合社區服務，計畫內容希望從根本為低收入戶學童的健康把關，另讓孩子音樂多元學習上增加資源挹注提升學習成效。這份贊助計畫的溫暖與用心我並未只想止步於校園。因此，我特別策劃「愛心農產品捐贈」



活動中學校頒贈感謝狀，我個人也贈送成就盃給其他社長們，讓孩子們看到愛的延續不止於學子學校，也同時雙向給予共同協助的社長們成就盃，這愛的力量就是扶輪的永續精神



入圍走下舞台之後，母親呼朋社友們，帶著她買的愛心粉紅色玫瑰花開心地拍照留念。母親大人邀請總監 DG Sunny、台北大風堂的創社社長，以及貼心的社友們一起拍下這美麗的一刻

計畫，旨在希望將愛心與在地農業發展緊密結合。

此計畫的物資來源充滿了故事性與意義。因為已在扶輪之星的活動中培養出我與母親之間默契，接著這次社會服務內容，我將這幾年的人脈資源作出完整之統合。我的母親感受到這份堅定之信念，也正式重新認識我的專業和後來我在職場上過程中所認識的朋友們，一起感受並陪著我實現跨領域行善助人的信念！

我代表台北大風堂社主辦，聯合了台北大世紀、台北大航海家、台北大時代、台北大歡喜、台北大晶華與台北永續元宇宙等社協辦，一起團結行善服務，「送健康送到滿。」

正式進行社服時，時間、地點，當然不可馬虎，不能遲到，像似戰鬥營般的活動，但就在那個片刻，我看到了母親的願意突破，這一刻，母女之間猶如學生跳級般地成長，我們母女同時說道：「這就如念了一所專業博士班！」

計畫內容

採購了偏鄉教育台東縣立池上國民中學食農教育課程學生體驗自種優質池上米，以及來自八里觀音



3481 地區第 11 分區聯合社區服務：「送健康送到滿」送愛心到文山，送偏鄉教育台東縣立池上國民中學食農教育課程學生體驗自種稻米、柚子、環保便當袋

山農戶游麗華女士細心種植的當季柚子（愛心價）、環保便當袋。這份選擇並非偶然，正是我多年累積的能量和專業背景，且秉持著「送健康送到滿」的理念，妥善分裝並親手送達到受贈單位：台北市立萬芳高級中學（含國中部）低收入戶學子／台北市立麗山國民中學管弦樂團暨低收入戶學子。麗山國中管弦樂團作為學校的代表隊，在全國學生音樂比賽中總是屢創佳績。然而經費卻一直以來處於募捐贊助方式，得知團員們正處於快速發育的青春期的，部分學生因尺寸不合而難以自在地表演所面臨的困境後，決定贊助即將參與北市賽及全國賽的比賽服裝。麗山國中管弦樂團也為了答謝這次聯合社區服務活動，也在 10 月 16 日舉辦一場社區音樂會，並誠摯邀請 3481 地區第 11 分區共 7 社扶輪社友們到場，為隔日即將參加市賽的學子們一起加油打氣。

對學校而言，我們是一種雪中送炭的情誼，

完美解決了學校的燃眉之急。對家人和我而言，讓母親與我的心靈價值觀裝備再升級！這種美妙地聯合社區服務，讓家人與我共同擁有了最美好的回憶且不斷地累積福德資糧，造福社會、利益大眾，這就是修善積福。

所謂齊家、治國、平天下，家人性情穩定，一切事情就會更加如願！

今年的國際扶輪 2025-26 年度的主題是團結行善、優雅扶輪，尤其關於「優雅」，家人與我正在轉變成從容不迫的態度，而扶輪服務的精神也正融入在家人與我的日常生活中。



3481 地區第 11 分區聯合社區服務：「送健康送到滿」送愛心到內湖，送偏鄉教育台東縣立池上國民中學食農教育課程學生體驗自種稻米、柚子、比賽制服、環保便當袋

我們這一家扶輪人

—— 一位母親與雙胞胎女兒的扶輪旅程



十二年前，透過朋友的引薦，我第一次踏入扶輪的世界，成為台北北安社的一員。當時的我對扶輪仍相當陌生，只覺得這是一群願意默默為社會付出的人。可惜，由於工作繁忙，時常請假未能全程參與，最終只能暫時退社。

幾年後，命運再度將我帶回這個充滿愛與行動的大家庭。2015 年，在好友 PP Junny 的推薦下，我加入了台北福星社。翌年，我有幸擔任 2016-17 年度社長，那一年，成為我重新理解扶輪意義的起點。

用音樂播種愛與希望

在擔任社長的那個年度，我帶領社友發起了「新北濕地復育暨偏鄉學童食農教育」計畫。那時，我希望透過環境保護與教育並行，讓孩子從土地中學習尊重自然、珍惜食物的價值。為了籌措經費，透過社友 PP Piano 的協助，我們於國家音樂廳舉辦「心靈饗宴音樂會」，邀請音樂家、合唱團與社會大眾共同參與募款。這是社友們第一次也可能是此生唯一一次有機會站上國家音樂廳的舞台，整個計



Claire（後排右）參加社區排球隊

3481 地區台北福星社
PP Janus 盧玉茹



參加扶輪路跑 Janus（中）、Claire（右）、Claudia（左）

畫還受華視新聞雜誌專訪報導。

燈光灑在舞台上，旋律在空氣中流動，那晚的每一個音符都像在訴說一個理念——「扶輪行善，自助天助」。那一刻，我深深體會到，扶輪的力量，不僅在於金錢的捐助，而在於每一顆願意行動的心，能突破萬難創造希望。

投入地區服務：從社務到使命

音樂會之後，我的服務路越走越深。自 2017 年起，我陸續加入國際扶輪 3481 地區委員會，參與各項地區性服務與規劃工作。透過一次次會議與行動，我看見扶輪如何透過組織的力量整合資源，如何讓不同專業背景的社友共同解決社會問題。

這些經歷不僅讓我更瞭解扶輪的制度運作，也讓我對「聯誼服務」產生濃厚興趣。社友之間不只是志工夥伴，更是彼此學習與啟發的良師益友。

但在忙碌的扶輪歲月中，我也常為了一場活動、一個會議，而錯過與家人，特別是雙胞胎女兒們的相處時光。

讓世界教會她們勇敢

直到女兒們滿 18 歲那年，我做了一個大膽的決定：讓她們參加扶輪青少年交換計畫 (Rotary Youth Exchange, RYE)。

我的雙胞胎女兒個性內向、不擅自我表達，我希望藉由這段海外生活，讓她們跳脫舒適圈，學會獨立、開放心胸，並從不同文化中理解世界的多樣性。

2017 年 8 月，姊姊 Claire 前往比利時，Claudia 則飛往法國。那是她們第一次出國，也是第一次異地相隔這麼久。出發前半年，



Claudia（左）教社區小朋友中文

她們努力學習法文，通過基礎語言認證考試。那段時間，我心中百感交集——既期待又不捨，有點像把不會游泳的孩子推進大海，希望她們學會自己漂浮。

Claire 對未來充滿好奇，她總能在興趣中找到堅持。雖然對新環境忐忑，但也積極投入。她體會到歐洲學校對體能與團隊合作的重視，也在寄宿家庭中學會感恩與包容。她的 home family 換過三次，每一戶都像家人般照顧她，甚至讓她實現了「與大型狗生活」的夢想。她還加入社區排球隊，結交了許多朋友。最令我驕傲的是，她最終獲接待社推薦，被評選為當年度歐洲三位最佳交換生之一，還登上當地媒體。

妹妹 Claudia 的旅程則充滿內在的挑戰。她花了很長時間適應環境，也曾被同學孤立。她怕我擔心，總報喜不報憂。直到後來，我才知道，她用「數學成績第一名」的方式，證明自己的價值。她的老師曾在班上說：「這次最高分的，竟是那位法文都講不好的女孩！」那句話讓我既心疼又驕傲——女兒在逆境中學會了堅強。

她也從原本怕貓怕狗的女孩，因為寄宿家庭的一隻貓，開啟了對動物的喜愛。那隻貓成了她一生珍藏的記憶。



Claire（中）獲頒年度榮譽交換生獎

青年的力量：扶青社的延續

女兒們回國後，變得自信、主動、開朗，也更能理解「服務」的價值。我建議她們加入扶輪青年服務團（扶青社），讓這段國際經驗轉化為持續的行動。

於是，Claire 與 Claudia 都加入了「台北西區扶青社」。沒想到，內向的 Claudia 竟在 2023-24 年度當選社長！她帶領團隊規劃社區服務計畫、舉辦社友聯誼與國際友社互訪活動，實踐扶輪的核心價值。每當遇到困難，她總會與我討論，也請姊姊協助設計、美工與攝影。看著她們一起討論、分工合作，我彷彿看見了新一代扶輪人的樣貌——帶著熱情、創意與同理心前進。

那一刻，我明白了：扶輪不只是我的旅程，也成為我家庭的共同成長故事。

在彼此學習中，找到愛的方向

回首這段路，從我最初加入扶輪、重新認識服務，到讓女兒踏上國際旅程，我深刻感受到：扶輪讓我們的家庭有了新的生命力。

女兒們在國外學會獨立，我在地區服務中學會包容；她們在青年扶輪中找到使命感，我則在她們身上看見希望。扶輪的精神，不只是



Claudia（中）學校同學

「服務人類」，更是「啟發每個人去成為更好的自己」。

如今，當我們一家人在不同角色中繼續參與扶輪，我心中充滿感恩。因為扶輪，我們擁有共同的語言與價值；因為扶輪，我們不只是親人，更是彼此生命旅程的同行者。

後記

人生的旅程不在於我們去了多遠，而在於我們願意用多少愛去影響他人。

扶輪讓我看見愛的延伸，也讓我明白，最美的服務，往往從家庭開始。



社友迎接歸國（中三位右起 Janus、Claire、Claudia）

提供者：台北福星社

我的扶輪家庭



每一段旅程的開始，往往都藏著上天巧妙的安排。回想起來，我們夫妻與扶輪的緣分，正是從我先生高逸文律師決定回到青埔創立律師事務所開始的。當時，他帶著一顆想要「服務在地、深耕青埔」的心，希望不只是提供法律專業，更能和這片土地的人們建立深厚的連結。就在這樣的因緣際會下，我們遇見了桃園高之鐵社，也因此開啟了夫妻的扶輪旅程。

剛開始，我們對扶輪社的運作與精神並不是那麼熟悉，只知道這是一個充滿公益能量的團體。隨著時間的推進，我與先生逐步參與社內的活動，從例會到社區服務，我們親身感受到扶輪人「服務超我」的真實內涵。後來，也開始承擔社內職務：理事、DEI 委員、節目委員，甚至到爐邊會的設計與規劃。每一次的付出，不只是活動的籌劃，更是一份學習與成長，透過這些參與，我們慢慢看見了扶輪的價值不僅僅在於公益的成果，更在於「人與人之

3502 地區桃園高之鐵社
劉羽諾



桃園高之鐵社社友劉羽諾（右）、高逸文（左）夫妻



2025 年分組爐邊會

間的連結」——那份真誠的情誼，讓參與扶輪不再只是社會責任，而是心靈的滋養。

夫妻雙心合一，扶輪同行

今年，我也正式以社員身分加入桃園高之鐵社，與先生並肩在同一个社團中服務，我的本業是活動主持人，長年活躍於各種活動舞台上；同時，我也是一位熱愛寵物的創作者。今年，更推出了自己第一本書《萌寵的點心食堂》，將多年

累積的寵物食品研發經驗，化為寵物創意點心，讓毛孩的餐桌充滿更多幸福與陪伴。

在主持與創作的專業之外，能把「愛心、耐心與利他精神」帶入扶輪的大家庭中，主持人需要在舞台上串連不同的人與事，讓一場活動順暢而動人；而這份經驗，也成為我在社內服務的重要助力。無論是例會、爐邊會，或是社內大型活動。除此之外這份關懷不僅只停留在毛孩，也延伸到整個生活範圍。扶輪的公益不只是「單向付出」，而是透過行動把愛擴展出去，讓每一個人——無論是孩子、家庭、還是毛孩——都能因為我們的努力而感受到溫暖與祝福。

這兩年的經歷讓我們體會到，不只是血緣上的小家，也不只是社團裡的大家，這裡更是一個可以不斷延伸的愛的網絡。這份愛，除了我們夫妻攜手的堅持，也來自每一位社員共同的付出。能在這個舞台上發光，正是因為我們有一群同樣熱愛服務、相信扶輪精神的夥伴，一起同行。不僅讓我們彼此有更多共同話題與生活重心，也讓我們在服務與奉獻中互相鼓勵、彼此提醒。從最初在旁觀察，到後來真正走進核心，我們深刻體會到，扶輪活動不只是



2025-26 年度社長就職，主委當選人高逸文（右三）

「一個人的事業」，而是「一家人的參與」。共同的投入不僅拉近了我們的距離，也讓我們在彼此的支持下，更有力量去承擔、去行動。

在扶輪「成為別人的祝福」

扶輪對我們來說，不只是社團，它更像是「另一個家」。這裡有前輩無私的指導，也有來自各業菁英真摯的社友們，高度的包容與支持，彼此間的鼓勵、互相成長，在這樣的氛圍裡，我們夫妻不僅找到歸屬感，更在當中看見了彼此成長的足跡。我們常常笑說，因為扶輪，我們多了一群「家人」。一起策劃活動時的腦力激盪，社區服務時的汗水與歡笑，以及例會上的分享交流，這些片段都讓人覺得溫暖，這份情誼超越了血緣，卻同樣真實、可靠。

「成為別人的祝福」一直是我們夫妻對扶輪最深的體會。今年，在 2025-26 年度第十分區聯合社區服務中，參與了僑愛國小的公益活動。那一天，有足球隊充滿活力的奮力奔跑，有太陽之愛合唱團用純真的歌聲唱出希望，更有太鼓團隊震撼人心的鼓聲，敲出勇氣與力量。活動中，見證了一份「愛心化為行動」的力量。獎助學金的頒發，不只是金錢上的支持，更是讓孩子們知道，社區在他們的背後，陪伴他們築夢。看著孩子們眼中閃耀的光芒，



2025-26 新社友入社儀式中，總監頒發徽章劉羽諾（右一）

心中湧現一種踏實的感動——原來，我們所付出的每一份心力，都能成為他人生命中的祝福。

以愛為名，以服務為路， 以成長為禮

雖然我們扶輪經歷不深，但我們透過捐贈保羅·哈里斯等各項公益活動，深深感受到扶輪不是讓人單方面付出的地方，而是一個彼此學習、共同成長的場域。扶輪教會我們如何平衡工作與家庭，如何在公益與責任之間找到定位，更讓我們懂得在繁忙生活裡，依然保有那顆關懷他人的心。夫妻同心，在扶輪中並肩作戰，不僅是對彼此的一種支持，更是一種生命價值的實踐。我們相信，當一個家庭能夠以愛為核心，並將這份愛擴展到社區與社會，那麼這個家庭不僅僅屬於自己，而是真正成為「社會的一部分」。



回首所有經歷旅程，從一開始的陌生，到如今的深刻參與，更收穫了共同的理想與目標。我們期待，在未來的每一個歲月裡繼續攜手讓愛流動，期許我們能持續發揮專業所長，成為社團中實用的養分，同時對於生命有更細膩的觀察，也許就是「成為橋梁」給予需要的人力量與希望。



中秋節台中葡萄園聯歡活動



台北 神采



營業項目

金塊 金條 金卡

純金獎牌 帝王金印



中華民國金銀珠寶同業協會
台北市銀樓公會
台北市龍山林姓宗親會
林材源

名譽理事長
名譽理事長
名譽理事長

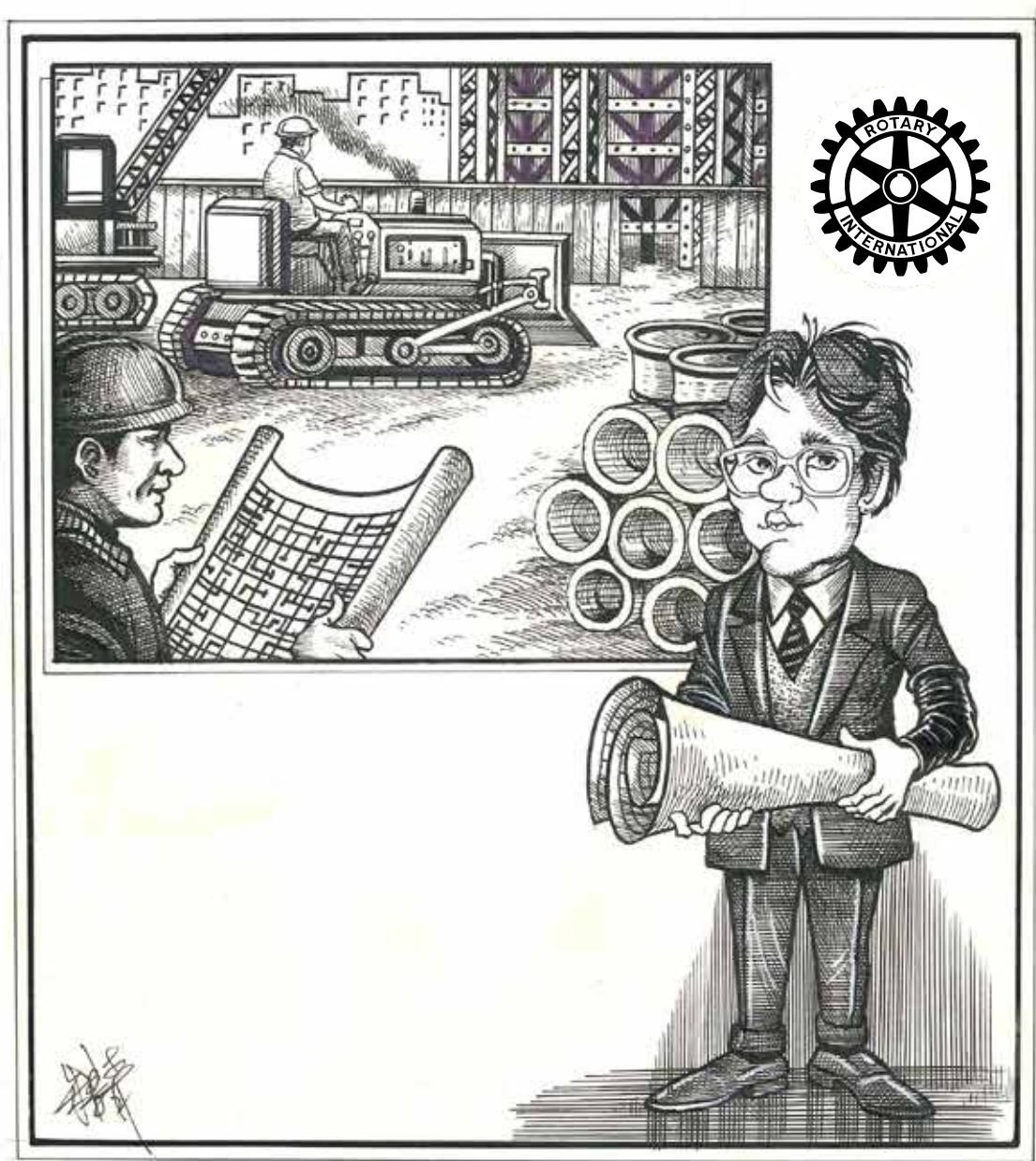
台北市金山南路一段110巷12號
行動電話: 0977-288-789
0928-307-672
0966-445-768

Glamor
台北神采金飾有限公司



國際扶輪
3482地區
台北北海社 Frank

3461 地區台中大屯社
朱魯青 PP Idea 的手工鋼筆畫



景觀建築師社友的職業服務

透過景觀建築師社友服務，使我們能有更堅實，更豐富的居住空間，
更美麗的生活景觀。

Architecture Member's Service

Through the help of the architecture members, we own richer living space and more beautiful landscape.

扶輪青少年領袖獎

R.Y.L.A.

3521 地區 台北百齡社 PDG Tommy 黃維敏



扶輪青少年領袖獎(Rotary Youth Leadership Awards)另譯扶輪青少年領袖營、簡稱RYLA，是一個領導人培養計畫，其目的在於培養青少年之領導能力與良好公民的素質。可由扶輪社、地區，或多地區舉辦。該計畫業已在世界各地以各種不相同方式發展，也可以當地特有方式辦理。不論其何種方式，RYLA為地區內扶輪社員提供不僅為青少年做事，而且與青少年共事的一項挑戰性服務！雖然參加者無年齡限制，大部分活動都把焦點放在中等學校學生、大學生，或年輕人。扶輪社員能運用扶輪青少年領袖獎來邀請青少年參加、和扶輪前受獎人重新取得聯繫、或輔導年輕專業人士成為負責的領導人。

一、扶輪青少年領袖獎計畫應該包含一套含有下列主題的核心課程：

- 1) 領導的基本要素
- 2) 正面領導的準則
- 3) 溝通技巧對於有效領導的重要性
- 4) 問題解決及衝突管理
- 5) 何謂扶輪以及扶輪能為社區做什麼
- 6) 建立自信心及自尊心
- 7) 社區及世界公民的要素，在反應當地相關問題的情況下依當地習俗來實施

二、舉辦扶輪青少年領袖獎活動計畫範例：

1. 活動主旨：

※ 扶輪社係國際性服務社團，以服務精神結合各界人士，期為社會謀求福利。

※ 為培養青年之領袖能力，以及良好公民的素質特舉辦「扶輪青少年領袖獎」(R.Y.L.A.)。

※ 「扶輪青少年領袖獎」是與青少年共事的一種挑戰性服務，是在各種當代問題的環境中培養青年領袖才能之活動。

2. 活動對象【可依年齡、學籍而選擇】：參加人數約 100-120 人。

3. 活動內容：

※ 專題演講

- A. 可安排二至三場演講
- B. 專題演講每場建議酌付車馬費

新世代會議——人生價值觀雙向溝通（扶輪的部分則以「扶輪家庭價值觀」為主）

- C. 時間約 90 分至 120 分
- D. 可邀請社內資深前社長或地區扶輪前輩演講（3-5 人皆可）
- E. 一人主持，三至四人引言。以雙向溝通為佳，無車馬費

※ 職業認識與發展

- A. 可邀請 8-10 組（16-20 人）不同職業別之社友分別為青少年們講解職業認識。
- B. 一組職業別包涵引言人與主持人；其中主持人為介紹與主持會議，引言人為主講主題。

- C. 活動進行中，每組學員必須指派一人擔任記錄及小組報告。

※ 扶輪青少年表揚大會

- A. 時間建議 60 分
- B. 表揚對象包括：年度最佳青少年楷模獎／最佳青少年楷模獎（每組推選一人）
最佳團體獎／最佳人緣獎／最佳 Uncle & Aunt 獎
（評審委員建議由各社前社長及各社社長擔任之）

※ 聯誼活動——舞會、團康活動

- A. 時間建議 120 分
- B. 活動內容包括：
- 化妝舞會
規則：利用現有材料裝扮自己，並由一人擔任口譯。
表演時間以五分鐘為限
獎勵：前三名獲勝團體得獎一份
 - 卡拉 OK 比賽
規則：事前告知曲目，並由一人或數人演唱，其餘團員幕後表演（表演時間以五分鐘為限）
獎勵：前三名獲勝團體得獎一份

透過類似上例活動，RYLA 的確是在各種不同的環境中，培養青少年領袖才能之有效方法。

地區也可以舉辦國際扶輪青少年領袖營，結合海內外青少年，培養國際青少年領袖。

研討與協調各自表述

3470 地區 台南安南社 PDG Robert 蔡文斌



業師蘇俊雄是留德法學博士。1977 年年底，在家鄉台南縣，當選台灣省議會第 6 屆省議員。省議員任內，他提出，政府應引進聽證制度。當時，我國行政法，有關國外聽證制度，還在研議中。

2001 年 1 月 1 日開始施行的行政程序法，第十節有聽證程序，明確規定在第 54 條至 66 條。但因依該法第 3 條第 2 項第 1 款，民意機關不適用行政程序法，爰民意機關常以研討會、協調會等名義，舉行類聽證會。

執業律師以來，曾經兩次到台南市議會，參加類聽證會。一個名為研討會，一個是協調會。

第一次是 2015 年 10 月 15 日，李全教議長邀請我，主持「登革熱受害家屬補償賠償研討會」。經過百家爭鳴、各自表述後，作成請台南市議會協助相關家屬進行官司訴訟等決議之建議。

該案雖然台南市議會第 2 屆第 2 次定期會，以共識決接受研討會之建議，作成市政府應補償之決議。但賴清德市長堅持登革熱不是法定天然災害，不予執行。

第二次是台南市總工會向市議會陳情，要求台南市總工業會改名，以免民眾分不清楚兩單位。台南市議會民政委員會於 2020 年 7 月 28 日召開「台南市總工會與台南市總工業會正名協調會」，台南市總工業會蔡明忠理事長請我以法律顧問身分偕同總幹事出席。

社會局代表表示，先前有 5 次協調，建議總工業會不要用此名稱。後來向中央請示，經中央主管機關函示，指團體名稱屬結社自由，尊重其自主權，認為該名稱於法尚無不合，才核准該名稱。

我指出，總工業會是資方，主管機關是經濟發展局；總工會則是勞方，主管機關是勞工局。彼此適用法令不同，尤其，本件涉及憲法保障的結社權，若要改名也涉及社團名稱的人格權。名稱既然已經政府核定，應該繼續維持該名稱。

當日出席民意代表有好幾位為勞方講話，陳情案結論是，請相關局處繼續協調。迄今兩單位名稱依舊。

三貂嶺車站・悠遊歲月

3522 地區台北護照社 PP Alex 陳定勝



車站立面圖



車站地圖

台灣唯一無公路通達的火車站

三貂嶺車站位於宜蘭線與平溪線的交會處，是全台唯一無法以公路抵達的鐵道車站。車站依山傍水而建，一側鑿入山壁，另一側緊臨基隆河。由於路基狹窄，無法設置天橋或地下道，因此旅客必須徒步跨越鐵軌才能前往北上月台，成為台灣鐵路史上一處獨特景象。

礦業孕育的山城驛站

日治時期，三貂嶺因礦業興盛而繁榮。台陽礦業株式會社於 1921 年為運送煤礦興建「石底線」，三貂嶺車站也因應而生，成為當地運煤與交通的重要據點，見證了山城的黃金歲月。

「三貂」名稱的由來

「三貂」一名源自西班牙語 San Diego 的音譯。1626 年，西班牙船艦抵達台灣東北角，為紀念船上的傳教士 Santiago（聖地牙

哥），便以其名命名當地。後來經閩南語音譯成「三貂」，並沿用至附近的海角與山區，如三貂角、三貂嶺等地名，延續至今。

魚寮路・唯一出入口

走出車站向南，可見一條依山傍河的狹窄小徑——「魚寮路」，是三貂嶺通往外界的唯一步道。步行途中可經過當地人氣小吃如「阿珠姐肉羹」與「寬哥那裡義式廚房」，沿途景色靜謐悠然。

「魚寮」為三貂嶺的舊地名，源自早期居民以捕魚維生。日治時期，當地漁獲豐富，甚至能以漁產繳稅，可見當時河川生態的富饒。

魚寮路口與猴硐路交會處，可通往「三貂嶺生態友善隧道」北口，穿越隧道後即可抵達牡丹車站，適合規劃「北進南出」或「南進北出」的火車健行路線。



鐵路步道



隧道鏡面

三貂嶺生態友善隧道

「The Dark Line 時空暗線」

這條隧道原為舊宜蘭線鐵路隧道，封閉超過三十年後，於 2022 年重新開放，轉化為兼具自然生態與設計美學的步行空間。

隧道由法國建築團隊 mICHELE & mIQUel 與台灣達觀規劃設計顧問有限公司合作設計，並邀法籍設計師 Jérôme Lanche（藍傑鴻）共

同參與。設計團隊巧妙利用入口前方的水池，營造出鏡面倒影，使洞口與山景交融成詩般畫面，被譽為「時空暗線」。

隧道內擁有豐富多樣的自然生態，壁面鐘乳石經歲月累積形成奇景，濕潤涼爽的環境更吸引大量台灣葉鼻蝠棲息，展現人與自然和諧共生的美好樣貌。

三貂嶺生態友善隧道憑藉其創新設計與環境共融理念，榮獲 2023 法國建築師境外設計大獎 (GRAND PRIX AFEX AWARDS)，成為台灣山林間最具代表性的低碳旅遊地標。



隧道蝙蝠

悠遊歲月 慢遊鐵道秘境

只要一張悠遊卡，搭北捷轉宜蘭線區間車，牡丹車站下，穿越生態隧道，經三貂嶺車站北返，從心所欲，不需訂位，不需購票，不為班次所限。

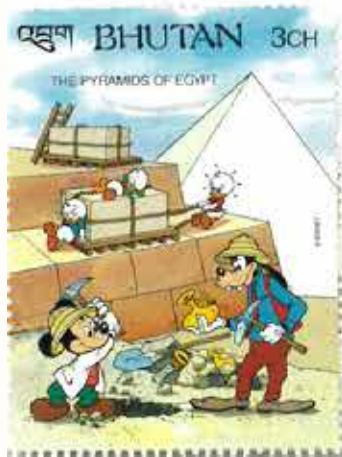
- 全程約 8 公里，為低碳生態步行路線，老少咸宜
- 生態隧道採人流管制，須提前線上預約

畫家想像的古代世界七奇建築

3510 地區 潮州社 PP Austin 丁天降



世界事物都是無常的，佛家說：成、住、壞、空一切受造物，都是不能如日月永久長存，總有一日，在地球消失，成了傳說的故事。世界七大奇觀，於今僅遺留埃及金字塔，讓世人懷古，其他的亞歷山大燈塔、巴比倫的空中花園、羅德島大銅人、月神廟、茅索祿王墓、宙斯神像，皆是「人面不知何處去」，只是童話漫畫中的一則插曲，卻也留下代代相傳的故事，空留回憶。如是眾生的無常不恆久的短暫生命。



圖一



圖二

一、埃及金字塔

埃及的金字塔，被列為世界七奇中之第一奇，在尼羅河西岸，有三座著名的金字塔，是公元前 2900 年所建造的。這些金字塔是皇帝的陵墓，其中最大的兩個，占地 13 英畝，高 451 尺，有 250 塊石級，每級寬 2 丈 8 尺 5 寸，高 2 尺 5 寸，當年用 10 萬人的力量，費 20 年的時間才完成。現在金字塔仍然屹立尼羅河畔，吸引各地遊客，在金字塔旁邊還有人首獅身巨像。

二、亞歷山大燈塔

亞歷山大燈塔，是埃及國王於公元前 270 年，在北非法洛斯島 (Pharos) 上所建造的。這座燈塔用白色大理石建築，高達 400 尺，塔內有 300 個房間，它是古代最高的建築物，在遙遠處可以見到燈光。它在 1326 年被地震所毀。

三、巴比倫的空中花園

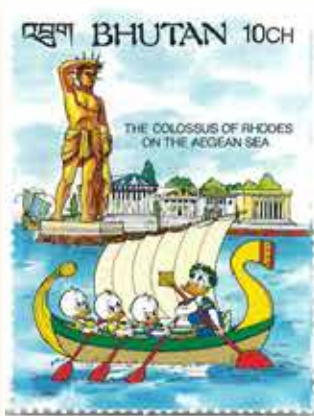
在伊拉克的巴比倫空中花園，足以代表古代人類的文明，被為世界「七奇」之一。這座古代建築物是在亞述王國以前 100 多年的巴比倫王國時期建成的。

巴比倫國王尼布甲尼撒，他非常寵愛皇后阿美蒂斯，阿美蒂斯是山區民族米大族王賽阿克薩里的女兒，她嫁給巴比倫王之後，常常懷念山地的家園，成天鬱鬱寡歡，國王為了討皇后的歡心，便建造這座高聳入雲的空中花園。

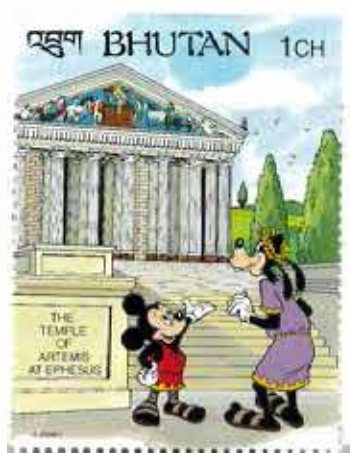
空中花園是由許多層陽台所構成，這些陽台都有巨型拱柱支撐，最高的一層陽台離地 100 尺，最外圍的一圈高圍牆，據說是用金磚砌成的，園中種植奇花異卉和參天的大



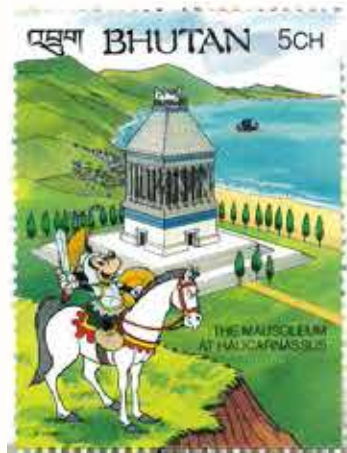
圖三



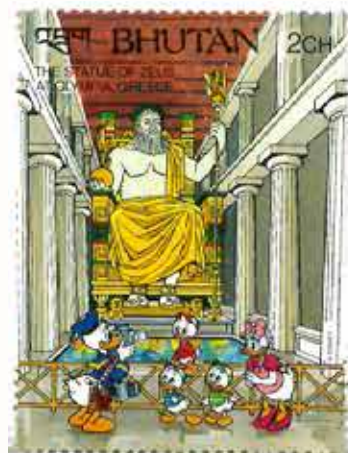
圖四



圖五



圖六



圖七

樹。為了使花園的景色與皇后的家鄉一樣，還特地開挖了幾條河，把幼發拉底河的水引到河裡。

雖然空中花園早已淹沒，遺址也無從找尋，但是人們對這座美麗的建築物，傳說至今。

四、羅德島大銅人

在希臘羅得島 (Rhodes) 的大銅人，也是世界七奇之一。這銅人高 30 丈，其手指一人不能圍抱，胯下能容大船通過。羅島巨像說建造於公元前 280 年，12 年後始完，它曾遭地震所破壞。

五、月神廟

在小亞細亞的伊菲斯地方，曾建築一座非常美麗的月神 (Temple of Diana)，這座廟高 44 丈，寬 21 丈，內有細白石柱 157 支，高約 7 丈，這座廟據說建築 120 年始完成，其規模之大，世界任何大廟都比不上。

這座廟在公元 283 年被哥特人（羅馬帝國的一支條頓民族）所毀，遺存一些殘舊大石柱，據說被搬到土耳其伊斯坦堡建築索費亞宮 (Sophia)。

六、茅索祿王墓

在小亞細亞卡里亞國王的墳墓，稱為茅索祿斯 (Mausolus) 陵墓，建造於公元前 13 世紀，

規模十分偉大。這個陵墓高 140 尺，是一座四方形的建築物，上層是尖塔，中層有許多美麗石柱，下層四面有許多美麗雕刻，這座建築物在 1402 年被地震所毀，一些建築遺物現在藏在倫敦大英博物館裡。

七、宙斯神像

在希臘的宙斯神像，據說建於公元前 500 年到 430 年之間，這個神像高 60 尺，用最大塊的白石雕刻，用象牙作裝飾，用寶石作眼睛，經過八年才完成，現在這座神像已經沒有遺蹟。

變更

新北城星社

辦事處地址及電話變更

辦事處地址：新北市板橋區文化路二段
285 號 21 樓 (A12)

電話：0912357828

竹南百齡社

辦事處地址變更

辦事處地址：350 苗栗縣竹南鎮環市路三段
600 號 1 樓

物資超人來了—— 扶輪公益網跨區攜手，力量無限大

撰文：3462 地區扶輪公益網委員
Dollars 林怡君



3462 地區扶輪公益網委員彰化南區社社友 Shower 林慶義心心念念花蓮光復鄉復原長路漫漫，統計物資需求資訊後，號召社友 Clean 王文章熱心捐贈 138 張書桌、Jugs 陳明仁捐贈 7 張單人床，另外，台中國美社 Jerry 張榮杰捐贈 11 張辦公桌、彰化松柏社 Mamini 楊勝媚捐贈 1 張雙人床墊。

3461 地區公益網執行長台中惠中社 Material 王俊源第一時間完成媒合，並於 10 月 9 日派車前往中興新村載運物資，送往花蓮光復村。

我們彼此素未謀面，卻因公益網線上連結而相遇。一起做公益，一起將愛送到真正需要的人手中。當愛心匯聚，奇蹟就在眼前，心與心相連，1 + 1 創造無限。



統計整理：3462 地區
扶輪公益網委員
NiuNiu 黃宜婷
圖片：扶輪公益網



從光復到重生—— 扶輪志工的行動與承諾

撰文：3482 地區志工委員會主委
台北華創社 CP Cona 陳美芳



(Iver、A-HUI、Roy、Wilson)，投入第一線。那是極為艱難的任務：泥漿覆蓋、道路中斷，沒有出入口、沒有通道，但災民就在裡面。志工們只能徒步涉泥，攀爬節梯將災民細心呵護的引導至路面，然後，再協力揹著災民至收容處所，又轉身投入下一個搜救。就這樣，

9月23日正沉浸在繁忙的工作與送禮途中，Line上突然跳出一則志工群組訊息：「如需動員，預計兩小時後出發，可以支援的請接龍。備註：先調查人數，沒有一定要出發」。

正當我心中充滿疑惑，電話響起，是社友Iver：「喂，出動救災了啦！花蓮那邊住宿我已經聯絡好了，你能出動嗎？」怎麼突然要動員救災？發生什麼事？

我立刻打開臉書，只見紅十字會花蓮支會救災隊長的貼文：花蓮四大隊已整裝出發！雖然災情未明，但行動如此之快，必然是重大災難。

原來，強颱「樺加沙」雖未登陸，卻因外圍環流帶來豪雨，導致馬太鞍溪上游堰塞湖溢流。洪水挾帶泥沙，以迅雷不及掩耳之勢沖進光復鄉，甚至沖斷馬太鞍橋，短短一夕之間，光復鄉風雲變色。

同一時間，紅會志工也即刻出動。在社友Wilson的協調下，紅會集結8位志工，其中4位是本社社友

他們8位在光復奮戰兩天兩夜。

災後的光復鄉一片狼藉，但全台「鏟子超人」陸續自發前往，協助清理與重建家園。這場馬太鞍溪堰塞湖潰決雖是大自然無情的災難，卻也見證了台灣前所未有的團結。誰說現代人冷漠？誰說大家自私？這一刻，我們看到的，是最深的溫暖。



在災後的分享中，我最難忘一段記錄，就是發現 6 歲女童小沂：

消防員切開屋頂時，6 歲女童小沂興奮喊著「YA！」

「妳在哪裡？」消防員急問。

「我在這裡！」

「我看見妳了，不要動，不要怕，馬上帶妳出來！」



小沂則輕聲回應：「我有跟自己加油…」這幾個字，從孩子口中說出，既令人鼻酸，也成為最強大的力量。

她的勇氣不僅鼓舞了在場所有人，更提醒我們生命的脆弱與堅韌。

而對我們扶輪人而言，這不只是一次救援，更是一種「超我服務」的實踐。

災難無情，但只要我們願意付出時間、力量與關懷，就能在最黑暗的時刻，點亮希望的微光。



台灣 12 地區扶輪社及社員人數

資料來源：9 地帶 RMC Jimmy 公布日期：2025/10/1

	2025 年 7 月 1 日	2025 年 10 月 1 日	2025 年 7 月 1 日	2025 年 10 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	70	70	3,002	3,046
3462	63	63	2,446	2,521
3470	82	83	2,673	2,796
3481	103	103	2,996	3,173
3482	92	93	2,832	2,939
3490	105	105	4,479	4,644
3501	91	91	2,815	2,980
3502	77	78	2,763	2,877
3510	97	97	3,213	3,341
3521	66	67	2,282	2,395
3522	85	85	3,222	3,309
3523	82	81	2,451	2,430
總計	1,013	1,016	35,174	36,451

從蘇澳到光復 青春在災後現場發光

撰文：3490 地區蘇澳社
執行秘書林佩汝



在花蓮光復鄉近日遭受重大天災侵襲、當地居民生活受到嚴重影響之際，由蘇澳社輔導的蘇澳海事扶少團不畏艱難，主動組成志工隊伍，於 10 月 1 日啟程前往災區，展開救災協助行動，以實際行動詮釋青年責任與社會關懷精神。

本次救災行動由蘇澳海事師生與扶少團團員共同策劃，包含社區環境清理、協助受災戶

整理家園等工作，展現了學生們高度的組織能力與使命感。

「我們雖然是學生，但也希望能用自己的雙手，為這片土地盡一份心力。」，他們在烈日與泥濘中默默付出，不僅協助搬運物資，更用溫暖的言語關懷受災民眾，讓許多當地居民感動不已。青年學子的投入不僅提供實質援助，也帶來心理上的安慰與希望。我們相信，有了這樣一群有愛心、有行動力的年輕人，未來的台灣將更加充滿力量與希望。

蘇澳海事扶少團此次的行動不僅是一次志工體驗，更是生命教育的深刻實踐。他們用腳步丈量災區、用行動傳遞溫暖，讓社會大眾看見青年的光與熱，也提醒人們在災難面前，團結與善良依然是最堅強的力量。



屏東社攜手送愛花蓮光復、 傳遞守望相助力量

撰文：3510 地區屏東社



10月6日，中秋節、晨曦微光中，Safety社長暨 Peterson 社區服務主委，帶著 1,800 份的愛心，搭乘上午 7 時 28 分開往花蓮光復災區的火車，以實際行動回應社會需要。

10月5日，本社十餘名熱心社友在中秋節前夕，親手包裝了 1,800 份消毒藥錠，並細心附上詳細的使用說明書。每一步驟都充滿了關懷與用心，確保這些物資能被災民有效利用，協助災區居民維護環境衛生，預防災後疫病傳染。這份手工包裝的禮物，不僅僅是物資的遞送，更是屏東人對花蓮災區最真誠的祝福與支持。

抵達災區時，眼前是滿滿的超人志工與熱心民眾，他們默默投入復原工作，令人深受感動。災後的景象雖令人鼻酸，但看到大家攜手合作、互相扶持，心中湧現無比的感恩與驕傲。回想 2009 年莫拉克風災時，本社也曾主動發起製作 1 萬瓶消毒藥水，提供災民進行居家消毒。十餘年後，我們再次延續那份「有需要的地方，就有扶輪人」的精神。



Safety 社長特別感謝社友暨寶眷們的支持與付出，他說，身為台灣人，在彼此最需要的時刻能伸出援手、傳遞溫暖，正是我們這片土地最珍貴的力量，不管是出錢或出力，能與社友們一起服務、關懷、做公益，真好！



高雄大都會社社友跨夜馳援花蓮 以鏟為愛、以行動傳遞溫暖

撰文：3510 地區高雄大都會社



上始終掛著微笑。威威在鏡頭後記錄下每一刻真實的溫情，而 PP Navy 則以他幽默與溫暖的話語，為現場志工注入活力。兩人分工默契、行動一致，在烈日與泥濘中展現扶輪精神的最佳詮釋。

在花蓮馬太鞍潰堤災情發生後，泥水橫流、家園滿布淤土，許多居民陷入無助之中。就在這樣的時刻，本社的兩位社友——攝影專業的威威與熱愛主持、富有行動力的 PP Navy——毫不猶豫地挺身而出。

在假日結束的隔天（9月30日至10月1日），他們在凌晨4時出發，駕車直奔花蓮災區，只為在第一時間為受災居民伸出援手。抵達現場後，兩人與當地志工及宜蘭扶輪社友共同投入救災行列，手握鐵鏟、搬運泥塊、疏通水溝，協助居民清理被厚重泥濘淹沒的家園。

儘管汗水與泥水交織，威威與 PP Navy 臉

「看到居民的感激笑容，一切辛勞都值得了。」威威這麼說。PP Navy 也感性地表示：「能與各地社友並肩服務，是最珍貴的回憶。」

當天協助的居民多為素食者，志工們也貼心配合，簡單用餐，即刻重返工作現場。這份不計辛勞、無私奉獻的精神，不僅讓災民倍感溫暖，也展現出扶輪人「服務人類，改善世界」的核心價值。

這趟跨夜奔赴花蓮的善舉，不只是一次災後清理，更是一場凝聚愛與希望的行動。威威與 PP Navy 以鏟為筆、以汗為墨，寫下屬於高雄大都會社的感動篇章。



鏟子超人出動！ 謝謝有您們 讓世界變得更美麗

撰文：3510 地區高雄中山社



受到樺加沙颱風影響，花蓮縣堰塞湖突發溢流，讓下游整個光復鄉瞬間幾乎被淹沒，原本綠油油的田地全被汙泥覆蓋，災情讓人觸目驚心。

高雄中山社新社友 Home 陳宏庠本身是家泰名床有限公司負責人，以製造床墊為主，看到光復鄉居民們連家都被淹沒，家中的家電器具都被沖刷走了，他心悲憫想著這些災民該怎麼辦？該如何安心睡個好覺？便發動全工廠連夜趕工特製一批床墊，親自開著大貨車送到大馬村，還帶領內輪夫人及全體員工前往救災當志工，捲起衣袖個個化身「鏟子超人」。

大州實業公司前社長 IPP Playboy 李冠勳備受感動，也備了一批自家生產的襪子、浴巾、

褲子等日常用品一起捐助。

社長 Magic 伍英杰更是利用連假期間攜家帶眷一起投入公益行列，以行動傳遞愛與溫暖，他表示，到了現場四周都是泥巴，比在電視機前看到的畫面還糟糕，加入行列後雖然一整天都在鏟泥土，看著大家努力不懈怠，沒人停下腳步休息，真的很累但卻很有意義，回程坐火車時，聽到站員們的「謝謝你們，辛苦了！」這是最好聽的聲音，感動不已！而全身的泥濘化身最美的服裝，因為車站裡的每個人都是一樣的泥濘裝，數大便是美，這是最感人的畫面，自己不只是去幫助，也被這群「鏟子超人」療癒了，他非常感謝這群鏟子超人，讓溫暖一路延伸到最需要的地方！



說走就走的行動力： 花蓮光復堰塞湖災後勘災紀實

撰文：3521 地區台北關渡社
社長 Shan 趙翌嫻



9月23日的暴雨導致花蓮光復鄉馬太鞍溪上游堰塞湖潰決，洪流挾帶大量土石沖入村落，造成多戶民宅受損與不幸。十多天後，災區仍滿目瘡痍，卻也處處可見來自全台各地的救援與希望。

10月9日的例會上，心中閃過一念：「好想親自去看看光復的情況。」沒想到隔天就真的成行。感謝地區急難救助主委台北福齡社 PP Lucien，於10月10日一早在2526地區團隊群組發起10月11日花蓮水災慰問與探訪的行動。確認交通與住宿無虞後，我立刻報名：「我要去！」當晚便抵達花蓮，展開一場「說

走就走」的勘災行程。

隔日清晨在花蓮車站集合，感謝福齡社的兄弟社——花蓮華東社熱情接待，並陪同前往光復災區探訪四戶罹難者家屬。當地市民代表協助造冊，使3521地區全體社友的善款能確實送達最需要的家庭。沿途所見令人動容：大型卡車載運清淤泥沙、環保車與化學兵沿街清消，鏟子超人彎腰清理水溝，水電超人進駐修復電路，街巷間瀰漫著汗水與堅持。

進入重災區，心情沉重。雖然主要道路已通，馬太鞍便橋也於10日下午開通，但橋側仍堆滿土石，原橋早被洪水沖斷。車輛掩埋、土地公廟支離破碎、地下水混濁不清。途中看見華東社社友調派機具鑿井引水，只為讓居民能早日取用乾淨水源。

這場堰塞湖災難，讓人再度看見台灣的團結與愛心。從各地湧入的各行各業的超人們，每一份力量都在災區發光發熱。台灣最美的風景，永遠是「人」。

光復加油，願你早日重現美麗風景。



◆ 吾愛吾社 ◆

348 | 地區台北西門社

推廣公共形象 協辦關渡宮公益祈福路跑

10月18日，在財團法人台北市關渡宮副董事長黃正雄前社長 PP Charley 的引薦下，持續參與由關渡宮主辦的公益祈福路跑活動。清晨天微亮，本社社友、寶眷、社區服務團、扶少團、萬華兒童服務中心兒童與家屬以及台北市身心障礙服務協會會員等一同齊聚關渡宮水岸停車場，



與超過 4,000 名參加者共襄盛舉，為台灣祈福、為健康而跑。

活動現場，本社設置易拉展，介紹社會服務理念，並發放西門社專屬貼紙，積極推廣社會參與與扶輪精神，展現「逐家仔西門，作伙做公益」的理念。透過此次結合健康、文化與公益的活動，不僅有效提升西門社公共形象，更強化社區連結與關懷行動，實踐扶輪「團結行善」的價值。



348 | 地區台北市和平社

從創辦傳承到創新未來——顯隆機械股份有限公司職業參訪

秋意漸濃的 10 月早晨，我們前往顯隆機械股份有限公司位於林口的二廠，舉行職業參訪暨陽光例會。這不僅是一場企業參觀，更是一趟情誼與傳承的溫馨之旅。

顯隆機械是由本社社友 Rex 的父親、我們已故的社友 Asli 於 1970 年創立。從創業初期的艱辛，到今日成為專





業通風設備與流體力學領域的領導企業，顯隆的每一步都蘊含著專業、誠信與家族傳承的力量。參訪當日，由 Rex 精心安排，王文芳總經理親自帶領，並由副總經理朱振華與姜博士熱情接待與介紹。姜博士以深入淺出的方式，分享「通風產品性能量測」的技術原理與實際應用，帶領社友們進入科學與工程結合的世界。透過參觀高科技實驗室與現場設備展示，我們不僅見識到顯隆在研發與品質上的堅持，也感受到企業為環境節能與

社會貢獻所付出的努力。

在輕鬆熱絡的交流氣氛中，大家看見了一個企業從父親到兒子的延續，也看見了扶輪精神在不同世代之間的傳遞。Rex 笑著說：「今天能在父親創立的公司迎接社友，是件非常有意義的事。」這句話，讓現場所有人都感受到扶輪情誼的深厚與時間的溫度。

活動最後，全體社友與顯隆團隊在廠區合影留念。那不只是一張合照，更是一段關於傳承、專業與友情的共同記憶。這次職業參訪讓社友們再次體會——扶輪的精神，不只存在於會議與服務中，更在我們每一位社友的工作與人生故事裡，靜靜發光。

3481 地區台北永平社／黃于軒

愛與音符共鳴——以音樂傳遞包容與希望

由 3481 地區第八分區本社主辦、幕聲合唱團感動演出的《幕聲之翼・為他而唱（二）》社區服務音樂會，於 2025 年 10 月 10 日於國家音樂廳歡欣登場，以「文化平權」為主題，這場音樂饗宴不僅是一場藝術盛典，更是一場滿溢愛與笑容的共融慶典。

活動獲 3481 地區第八分區 9 個扶輪



社、十分區台北幸福社及 3501 地區新竹西南社熱情響應，現場洋溢滿滿扶輪情誼與溫暖能量。音樂會以「輕鬆自在場」形式舉辦，邀請 212 位身心障礙朋友與家人參與。觀眾可自由拍手、揮舞、起身舞動，在無壓力的

氛圍中享受音樂之美。幕聲合唱團以歌聲與故事交織出奇幻旅程，讓喜悅在每顆心中流淌。

本社社長王麗玉表示，這場音樂會對她意義深遠，因為她的女兒也是身心障礙者。「回到初衷，最重要的是讓心智障礙者與家庭被看見與被愛。總監送給各社的『初心』二字，我特別感動——因為我們的初心，就是讓愛延續。」這份真情感染全場。

總監黃鈴翔致詞指出：「扶輪不只是資源的提供者，更是陪伴與同行的夥伴。唯有親身參與，服務才更有溫度。」他肯定永平社以行動落實「文化平權」與「多元、平等、包容 (DEI)」理念。

「孩子開心聽著或隨音樂哼唱，父母的辛勞瞬間化為喜悅。」一位家長動容留言。音樂會讓愛與希望在音符間流動——「不一樣、都一樣 (Different Yet Alike)」，讓音樂成為最溫暖的擁抱。

348 | 地區台北西區玉成衛星社 / 蘇靖淵

「星海圓夢」——公益郵輪參訪心得

對許多自閉症、弱勢、單親及隔代教養家庭的孩子而言，登上郵輪是遙不可及的夢。10月26日，由本社與西區扶青社主辦，永福福藝衛星社、百福喜福衛星社協辦，多寶格藝術發展協會與愛鄰關懷協會共同參與的「星海圓夢」公益郵輪職業參訪，邀請151位親子登上麗星郵輪，讓夢想成真。孩子們在專人引導下參觀船上設施，享用豐盛美食，並於碼頭寫生，用畫筆記錄郵輪與港灣的壯麗景色，留下難忘回憶。



當日由麗星郵輪副總裁暨本社主席徐牧柔女士率領船長、大副及各部門主管親自接待，提供餐飲與導覽，給予孩子們體驗尊榮的航程。原本天氣預報基隆當日降雨機率高達九成，出發時卻奇蹟放晴，象徵希望與祝福的到來。

家長們在活動後致信感謝：「孩子第一次登上郵輪、第一次海邊寫生，留下太多難忘的第一次。」多寶格藝術協會韓老師也表示，學生與家長對郵輪的一切充滿好奇與感動。



活動的順利舉辦，感謝西區扶輪社全力支持與母社前輩現場鼓勵。對玉成衛星社而言，這不只是參訪，更是一趟凝聚愛與行動力的旅程。從籌備、接洽到畫作安排，每位社友皆全心投入，實踐扶輪人「出錢、出力、出人」的服務精神。

同時展現了西區社傳承的熱忱與影響力，證明只要有心，衛星社同樣能舉辦出有溫度的大型公益活動。

3482 地區台北民權社／溫碧娥

團結行善 UNITE FOR GOOD 扶輪之子認護活動 以愛點亮希望

3482 地區第 12 分區本社以及圓環社響應總監認養扶輪之子學校，10 月 19 日前往位於淡水河畔，佔地約兩公頃的新北市三重區三光國小，該校陳敏輝校長治校創新，用心，愛心深受好評，學校不僅注重「人文、創新、感恩、健康」為願景，更發展了音樂、擊劍、陶藝、食農、雙語等課程，培養孩子們多元化技能。

本社 Hide 社長、秘書長 PP Chiu-CPA、前社長 PP Andrew、社區主委 PP Anna、新世代主委 Hi-tech、理事 Wendy、執秘

Apple 和圓環社助理總監 AG Jacky、Archi 社長共 9 位代表社友們十分誠意慷慨捐助，另外 Hide 社長、PP Chiu-CPA、Archi 社長、AG Jacky 等 4 位扶輪前輩特別加碼奉獻新台幣 2 萬，總計捐助新台幣 14 萬元。

學校位於舊社區，仍然有許多貧困家庭的孩子，包含隔代教養且阿公阿嬤因無法申請低或中低收入的資格等，因此透過扶輪之子認養，支持弱勢學生的學習費用及國手擊劍隊訓練經費。



認護三光國小扶輪之子7名



學生送感謝卡

中午與校長師生共享營養午餐，跟學生聊學習的收穫，收到滿滿感恩的卡片，校長也帶與會社長，社友體驗有趣擊劍遊戲，大家玩得不亦樂乎，本社 Hide 社長希望持續支持擊劍隊。圓環社 Arch 社長則勉勵學生珍惜社團支持存感恩之心，希望長久給予支持與陪伴。

陳敏輝校長對本社第二年的捐助與圓環社熱情參與表示感謝之意，同時將捐贈資金及物資，全力輔助扶輪之子及培養傑出運動選手、為國爭光。

3482 地區台北蓬萊社

用畫筆築起連結的橋——台北蓬萊社與失親兒基金會孩童藝術共創行動

10 月 18 日本社 Emily 社長率領社區服務主委 VP Fumi、PP Edelweiss、PP Teresa 及 IPP Mary，一同前往台北市寶清街的失親兒基金會台北分會，辦理一場溫馨的社區服務活動——《一起連線·蒙德里安》藝術共創。這場活動以藝術為媒介，透過我們與失親兒孩童在創作中的團隊合作與交流，

陪伴孩子們以線條代替言語，以色彩訴說心事，而我們則以陪伴回應他們的信任——彼此都在過程中被感動、被療癒。我們相信，服務的價值不僅在於付出，更在於連結——讓孩子在陪伴中感受到被看見與被支持，也讓我們在互動中體會到，「服務」不只是口號，而是一種真實可感、溫暖人心的行動。

在資深的阿桐老師引導下，我們走進蒙德里安的世界，體會大師筆下點、線、面的秩序與平衡。隨後，大小朋友分組討



論、構思草稿，從創意發想到動筆上色，每一步都需要溝通、分工與信任。孩子們在創作中學習表達與傾聽，有人主導構圖，有人細心上色，團隊合作的精神在畫布上逐漸綻放。

對我們而言，這不僅是一場藝術共創，更是一場心靈的交流。孩子的真誠與信任帶給我們深刻感動，也讓人再次體會扶輪「服務」與「友誼」的價值——以陪伴傳遞關懷，以行動連結愛。這個充滿笑聲與色彩的午後，讓愛與藝術交織成最亮麗、最動人的風景。

走進 ART TAIPEI 2025 台北國際藝術博覽會 第二次職業參訪 以行動拓展視野

走進 2025 ART TAIPEI，就像踏入一座多維的藝術時空。

由中華民國畫廊協會主辦的第32屆「2025 台北國際藝術博覽會」(ART TAIPEI 2025) 於 10 月 24 日至 27 日在台北世貿中心一館盛大登場。作為亞洲歷史最悠久的國際博覽會之一，職業主委 PP Edelweiss 精心安排第二場職業參訪，帶領社友走進一年一度的藝術盛會，並特別邀請資深導覽員林瑪莉老師，以專業的導覽引領大家探索當代藝術的多元風貌與市場脈動，凝聚美與專業的共鳴。特別感謝 PE JJ 友情贊助 VIP 票券，使我們得以享受一場關於美學、創意與人文精神的深層對話。

在林老師生動的引領下，Emily 社長、職業主委 PP Edelweiss、國際主委 PP Casting、聯誼主委 PP Wini 及社員與賓客共 24 人，一同展開充實的藝術導覽。在短短一小時內，大家便掌握了展覽的精





髓——從認識國內外參展畫廊、欣賞作品特色，到探訪經典必看之作，每一件藝術品的色彩、構圖與背景都讓人深刻感受到藝術帶來的震撼與啟發。最令社員印象深刻的時刻，莫過於在 A19 展區巧遇蔡康永先生。有幸得林瑪莉老師反應得宜，當下遞上麥克風，讓我們有幸現場聆聽康永哥分享他眼中的草間彌生，為這次參訪畫下難忘而精彩的一筆。

這次參訪讓我們重新體會藝術的療癒力量，明白「美」不僅存在於作品之中，更能觸動心靈、舒展思緒。在藝術的體驗中，我們實踐了扶輪精神——以行動拓展視野，以美學滋養人生。

3482 地區台北華城社／葉修辰

巷弄咖啡坊：培力女職能，點亮創新就業夢

面對三鶯地區人口高齡化、產業活力衰退的現況，許多婦女因長期照顧家庭離開職場，缺乏市場觀念與創業技能，重返就業或自創事業的機會有限。本社因此結合社友專業與外部師資，運用咖啡文化與手作創意，協助婦女從興趣出發，培養商品化與品牌化能力，開啟副業或創業契機，為社區注入新經濟動能。

課程以「專業」為核心，邀請具有深厚咖啡背景的講師設計系列課程，帶領學員從認識產地風味、理解萃取原理，到實作手沖與花式拉花，逐步建立專業技能。同時透過啟發式教學，引導學員熟練技能激發創意思維，為重返職場與開創第二職涯奠定基礎。

課程更融入「手作美學」，包含「法華彩彩繪」、「藝術香氛美學」、「手作藝術蠟燭」等主題。由法華彩大師張美雲老師親授，帶領學員體驗這項曾經失傳的珍貴工藝，從燒窯知識到彩繪杯具創作；同時也安排了專業營養課程，帶領學員瞭解健康與生活知識。在實作課程中注入藝術氣息，不只是技能訓練，更透過美感薰陶，提升內在創作力。



上課一隅



培力女職能巷弄咖啡坊上課情形

此次服務由第八分區 8 個友社共同參與——城南社、百城社、百華社、上城社、中城網路社、西城社、日城社、智城社——展現扶輪齊心合作的力量。「巷弄咖啡坊培力女職能訓練」不僅傳授技藝與美學，更點燃婦女自我成長與創業夢想，搭建出連結專業與希望的溫暖平台。

三港情深，情誼長存——三港兄弟社聯合例會登場

為深化三港兄弟社之間的情誼與交流，台中港區社、本社與花蓮港區社於9月14日下午5時半，假福隆福容大飯店隆重舉辦三港兄弟社聯合例會。此次盛會由本社擔任主辦單位，規劃兩天一夜的豐富行程，融合心靈、自然與文化，展現扶輪精神的深度與廣度。

活動首日，安排前往新北市貢寮區的「靈鷲山」，在莊嚴寧靜的氛圍中，感受法喜充滿，洗滌心靈，傍晚時分，三港兄弟社於福隆福容大飯店正式舉行聯合例會，讓來自中部、東部港區的扶輪先進們齊聚一堂，這不僅是一場例



會，更是一場感情的凝聚與扶輪精神的延續。

第二天，安排具有地方特色的景點：首站來到享譽國際的「福隆沙雕藝術季」，隨後走訪人氣景點「十分瀑布」，欣賞壯麗瀑布與大自然的壯闊風景，最後造訪懷舊氛圍濃厚的「十分老街」，體驗台灣鐵道文化、天燈祈福與在地小吃的魅力。

三港兄弟社歷年來互動熱絡，彼此情誼深厚，我們用行動寫下了許多美麗篇章。這次聯合例會不僅是延續傳統，更是一場跨港區、跨城市的扶輪交流盛會。

歷經風雨與挑戰，迎接環島勇士們平安歸來的榮耀時刻！

10月18日至26日，Safe社長、EN秘書與Water社員參與了3490地區舉辦的「根除小兒麻痺單車環島活動」。在為期九天、超過千公里的騎乘旅程中，3位成員不僅親身體驗了毅力與團隊合作的精神，也以實際行動響應扶輪 End Polio Now 的全球使命。



旅途中，他們穿越山海、迎風破浪，克服天候變化與體能極限，展現出堅定的意志與不屈的精神。同時，也透過這次活動結識了來自各地的扶輪夥伴與熱心朋友，彼此交流、互相鼓勵，在汗水與笑聲中建立了深厚的情誼。

這趟環島之行，不僅是體力與耐力的挑戰，更是一場心靈的洗禮。3 位成員以實際行動詮釋了扶輪人服務社會、關懷世界的核心精神，為本社再添榮耀與感動的一頁。

讓我們以最熱烈的掌聲與最誠摯的敬意，歡迎環島勇士們平安歸來！

3490 地區基隆東區社／簡杏馨

春一枝有限公司職業參訪紀要

當日上午 8 時假本社社館集合出發，一路前往春一支有限公司，一抵達公司的剪報室，就受到熱烈的歡迎，李銘煌董事長馬上拿出公司熱銷的水果冰棒及冰糕招待我們，李董事長曾來本社作花東旅遊的演題演講，今天則分享春一支有限公司的成立故事及奮鬥歷程，春一支有限公司成立契機是源於李董事長對重型機車的熱愛。經常到訪台東，並在當地的民宿住宿，同時也常常獲得當地居民贈



春一枝公司李銘煌董事長請本社社友伉儷吃冰棒、冰糕

送的熱水果，這讓他對當地的水果產



Henry 社長代表致贈春一枝有限公司本社小社旗

業有了深入的瞭解。李董事長對許多農民辛勤種植的水果因為由於市場需求不如預期，這些水果通常最終會被迫報廢，深感不捨。他希望能創造一個商業模式，吸納這些「過熟但可食用」的水果，讓農民的辛苦不再白費。於是，他開始投入資金購買冰櫃與製冰裝置，並逐步匯入科學自動化的製程與管理。他在創新、品質管控和社會責任方面的努力，以及異業結盟的行銷模式，都令人佩服。

3501 地區中壢西區社／胡惠榮

白色中秋晚會 PARTY

秋高氣爽的秋日，搭配素淨的白色系上衣，大家開心地走進熱鬧的 PARTY 現場！

地點選在四星級飯店南方莊園舉辦烤肉自助趴；涼爽的夜晚，社友及寶眷陸續報到，這樣的場合，美酒、豐盛的佳餚必不可少，現場還有各式摸彩獎品，相當豐富，還有：「係金ㄟ」黃金禮物，抽獎環節氣氛達到最高點，相當感謝各式禮品贊助的老闆們。

本次舉辦方式，美食委託飯店準備，兼具美味及環保、減碳的美意，讓大家有更多時間可以互相聯誼，南方莊園還



開放室內親子遊樂區，現場有工作人員協助，讓小扶輪玩的開心，



社友也能放心地參加晚會，晚會結束後，小扶輪還依依不捨的不願離開！

當日活動，各社真的非常踴躍參加，活動圓滿落幕，也辛苦此次承辦的活動的社友。

本次活動由本社、平鎮中豐社、中壢中原社、新屋社、樂天社聯合主辦。

3510 地區高雄中山社

團結行善、扶輪共好、增進情誼 日月潭自強活動二日遊

今年度 3510 地區以「團結行善，扶輪共好」為年度主題，本社社長伍英杰 Magic 在社長當選訓練會課程中，深刻體悟到：社友是扶輪最大的資產，更是世界上最優秀的志工。唯有先團結社友的力量，才能共同推動有意義的公益服務，將扶輪精神傳遞到更多角落。

為了讓社友在彼此交流中增進情誼，並在大自然與文化薰陶中獲得身心



充電，Magic 社長在上任後立即規劃了一場日月潭自強活動。第一天清晨，社員們精神奕奕出發，首站來到紫南宮參拜，祈求新年度社務推展順利、社友闔家平安。接著前往日月潭，入住日月潭大飯店。夜晚舉辦溫馨晚宴，社友們舉杯共敘情誼，在歡笑聲中增進彼此的連結。



第二天，我們乘船暢遊日月潭，清澈湖面與遠山相映，令人心曠神怡，大家沉浸於大自然的壯麗景致之中。透過導覽介紹，瞭解日月潭的歷史與傳說，並在船上欣賞湖光山色。之後又前往莊嚴宏偉的中台禪寺，在寧靜氛圍中沉澱心靈，感受文化與智慧的洗禮，為日常忙碌生活注入一份安定力量。

這趟自強之旅，也是來自德國交換生 RYE 吳安妮第一

趟戶外之旅，她非常開心可以欣賞到日月潭之美，直呼台灣好美哦！更重要是與社友寶眷們留下美好回憶。Magic 社長表示相信在旅遊中更能建立社友們的情誼與團結，本社將持續推動更多溫暖人心的公益行動，實踐「團結行善，扶輪共好」的精神，行善天下，讓愛傳承。

送愛到偏鄉

把扶輪「超我服務」的精神，化為最真實的行動

颱風過後，連日豪雨，造成進入山區的道路崩塌，Magic 社長深入瞭解路況後，終於將我們所備的物資送到寶來與桃源復興鄉，這一路上，看到道路毀損嚴重，我們小心翼翼開著車輛前進，將所備的物資送到需求者手上，每一份物資，背後都蘊含著一份關懷與祝福，傳遞到需要的地方，帶給受災或需要幫助的朋友們溫暖與希望。

鑒於風災過後，高雄地區偏鄉的寶



來山區裡有許多年長的老人行動不便及獨居，Magic 社長特地準備老人尿布、罐頭、麵條等，IPP Playboy 也特地備了日常用品物資一起山上送愛，進入山區的道路還未完全修復，PP Agent 特地親自開著貨車載滿物資小心翼翼地前往，特別要感謝一同參與的社友與夫人們，不僅捐出愛心，也親自付出時間與體力，把扶輪「超我服務」的精神，化為最真實的行動。

謝謝各位社友們的無私付出，讓我們的社會因為彼此的愛而更加美好。願這份愛心持續延伸，讓更多人看見希望與笑容。



3510 地區高雄市大愛社

PP Candy 應邀至高雄中興社專題演講／呂麗珍

本社社長 PP Candy 容慧雲經高雄中興社社長 Builder Bao 曾印寶應邀 9 月 10 日至社內以「印度文化與旅遊特色」為題進行專題演講。

演講中，Candy 社長以深入淺出的方式，帶領與會社友走進印度這片神秘而多彩的土地。內容涵蓋印度著名的世界文化遺產，如泰姬瑪哈陵的建築藝術、恆河的宗教氛圍，也呈現印度傳統服飾、香料飲食以及現代化城市的發展樣貌。





透過精采的图片與故事分享，社友們彷彿親臨現場，不僅感受到印度豐富的歷史底蘊與文化張力，更增進了對國際交流與多元文化理解的關注與興趣。

此次演講 Candy 社長也邀請了大愛社秘書 Jenny、PP Zoe、IPP Shirley、Joanne、Jane、Grace、地區攝影副主委 Jimmy、高雄樂心社 PP Kelly 共同參加例會，不僅深化了兩社之間的情誼，也拓展了國際視野，展現扶輪人「超我服務」的精神與推動世界和平友誼的宗旨。

快樂的一日體驗 —— 3510 地區扶輪記者研習會心得／容慧雲

9 月 1 日在眾多專業及講師的課程中展開，地區總監 Susan 為此揭開序幕。扶輪記者扮演著扶輪與公眾之間的重要橋樑將公益的溫暖故事擴散開來。

研習會中分享了公共形象塑造創意活動宣傳、寫作技巧及 AI 運用結合文字影音與地區活動配合。參與這次的研習會不是冰冷的理論，而是腦力與士氣並進的學習聚會，特別謝謝旗山社的社長 PP News 提供很多寶貴的

經驗跟在座的社友們分享。



筆者與秘書 Jenny 及公共形象主委 Joanne 和一群扶輪夥伴在腦力激盪中，共同集思廣益產生了各種火花！

在此期待大家一起將扶輪年度的「團結行善・扶輪共好」閃閃發光！

3510 地區阿公店社

世界淨灘日 —— 510 地區第八、九、十、十一分區團結行善 守護海洋

9 月 20 日，3510 地區第八、九、十、十一分區於蚵仔寮漁港舉辦「淨灘活動」，凝聚社會各界力量共同守護海洋。這場公益活動吸引眾多扶輪社員、家屬熱情響應，攜手展開淨灘行動，實踐環境永續理念，展現團結行善的精神。

當天上午參與者齊聚蚵仔寮漁港，在地區前總監 PDG Set 林照雄與 VAG Medison 蔣榮欽副助理總監以及本社社友 Jerry 林志誠市議員的勉勵之下，讓參加的各社社友及寶眷熱情與奉獻精神十足，深入沙灘、海堤，撿拾廢棄物、分類回收，並同步進行環保教育宣導。大家頂著烈日汗流浹背，清理包括塑膠瓶、漁網、煙蒂等海洋廢棄物，成效斐然。本次活動由 3510 地區指導，岡山、鳳山、旗

山及高雄地區多個扶輪社攜手主辦，協力政府單位，凝聚超過 30 多個社參與。希望藉由每一次淨灘行動，提升民眾海洋垃圾與生態保護意識，實現聯合行善與守護家園的目標。

本次淨灘活動由本社社長陳彥心 Teacher 帶領，秘書 Sky 梁仕凱擔任執行長、Alice 歐若嘉擔任副執行長、Paul 林昱普負責物資調度、PP Water 黃政凱協助下，主持人 Mountain 蘇志揚與 Lina 王



清淨海灘大家一起來



環境靠我們一家大小來維護

敬瑩的精彩串場，還有大家的熱情參與，使得這次淨灘得以圓滿成功。

扶輪社以行動倡議環保，將持續推動沿海及社區淨化活動，攜手各界共同守護台灣美麗海洋。透過家庭日結合淨灘，不僅加深家庭彼此感情，更讓善行成為社會風尚。呼籲民眾一齊加入守護海洋行列，以小螺絲精神創造美麗新局！

風雨無阻的捐血活動／陳彥心

9月23日，本社攜手航空技術學院於巨輪校區及介壽校區舉辦捐血活動，當天正值颱風過境，滂沱大雨不斷，但這樣的天氣並未澆熄大家的熱情，前來捐血的學生與長官絡繹不絕，場面溫馨又振奮人心。

活動當日，我們共募集到 368 袋寶貴的血液。這不僅是一個數字，更代表著 368 份希望與無數即將延續的生命。特別值得一提的是，航院的年輕學子們展現出極高的熱情與社會責任感，在雨勢最猛烈的時段仍踴躍排隊，讓人深刻感受到新世代的熱血與力量。



這次的捐血行動完全呼應了今年扶輪社的主題「Unite for Good」團結行善，即使風雨交加，仍有這麼多雙願意伸出的手臂，匯聚成一股守護生命的暖流。衷心感謝扶輪社社友、航空技術學院師生、現場醫護人員，更感謝每一位捐血英雄無私的付出。

本社將持續秉持「Unite for Good」的精神，將愛心送到更多需要的角落。這 368 袋血液，不只是數字，而是一份「愛」的延續，為社會注入一股暖流。

3510 地區屏東社

樂活響樂舞重陽、九九敬長祝安康

9 月 9 日上午 9 時假本社福館舉辦「樂活響樂舞重陽」關懷社區長者活動。內容包括土風舞舞蹈表演及薩克斯風演奏，以及列冊獨居老人及協會 75 歲以上長者進行重陽紀念品發放，其目的在於延續節慶的傳統之餘，對長者噓寒問暖以瞭解長者需要及生活近況。



Safety 社長在致詞時指出：本社配合多元社區辦理本活動已進入第 7 年了，以宣導「樂活」的主軸來關心社區長者，提倡敬老、尊老、愛老的「友善老人」社會風氣，參與長輩對樂活精神的認識度提升，透過多元世代共同合作，創造無年齡歧視之融合社會。

團結行善、守護海洋——屏東縣分區淨灘暨扶輪家庭日

國際淨灘日是全球規模最大的環保活動之一，吸引著數以萬計的志願者參與，大家共同努力清理和保護地球上的海灘和水域環境。為響應每年 9 月第三個星期六國際淨灘日，3510 地區配合全台 12 地區辦理「萬人淨灘、海洋永續」活動，屏東縣分區 18 個社於 9 月 21 日假屏東縣東港鎮海公園舉行，現場集結了 500 多位扶輪社友、寶眷及社區民眾熱情參與。

當日上午烈日高照，都擔心會因高溫影響活動的進行，想不到預定淨灘時間一到，太陽躲到烏雲裡，更吹起了陣陣的涼風，大夥兒彎下腰、一起撿拾垃圾，本次淨灘不僅是扶輪社為環境付出的實際行動，也希望藉此拋磚引玉，提高大眾對海洋垃圾污染的重視。





整場活動由第二分區 Wendy 助理總監規劃籌備，除了淨灘外，還為扶輪家庭日準備了遊園式奉茶會茶，參加者每位都收到一份茶具，由 20 餘位茶席老師奉茶；另外沙灘音樂會由數位藝術家表演，有空靈鼓、自制海洋聲筒，更有社友們的吹奏薩克斯風，來展現夏日風情。Susan 總監伉儷暨 Book 秘書長也蒞臨現場，為大家加油打氣外，更與社友暨寶眷們一起表演了活力而精彩的唱跳。

Safety 社長感謝社友暨夫人們的熱情參與，特地於活動結束後，在東港鎮忠海鮮餐廳宴請大家，為這場有意義的活動寫下句點。

3510 地區路竹社／柯美伎

中秋關懷 溫馨永續

每年到了中秋佳節就讓人想起不在身邊的親人，路竹地區有雙生轉運站的梁清松先生長期默默守護獨居老人與弱勢家庭，本社愛心不落人後，每年都會在中秋節發送月餅來支持梁先生的義舉，今年也不例外，PP Tea 發起的月餅募捐活動在短短的一小時就募到 200 盒月餅，也顯現出本社在地方的長期耕耘受到各界的肯定。

Hung 社長表示，扶輪社一直以來秉持服務他人，提升自我的宗旨和「團結行善」，致力幫助弱勢群體，尤其是在節慶時期，讓他們感受到社會的溫暖與關懷。



梁清松先生也對扶輪社的支持深感感動，他表示：「多年來的義務服務，看到社會的善意不斷匯聚，讓我相信再小的善行也能引發大的影響力。」他感謝扶輪社每年的鼎力相助，並希望這份關懷能夠長久延續，讓更多需要幫助的人感受到來自社會的溫暖。

最後，社長表示，未來本社將持續與地方商家、熱心人士合作，推動更多關懷弱勢的活動，並計畫在年底前舉辦一系列的社區公益行動，讓扶輪社的愛心遍布更廣的範圍，實現永續關懷的目標。

傳遞愛與關懷物資發放活動

本社於9月27日上午9時半假田寮區公所主辦「傳遞愛與關懷物資發放」活動，結合了第9、11分區岡山社、阿公店社、高雄濱海社、高雄燕之巢社、高雄新市鎮社、北高雄社、旗山社、旗山東區社聯合舉辦。

早上8時社長、社友及寶眷們準時抵達，將物資搬到戶外、安排桌椅、吊掛旗幟，同心協力將會場布置得井然有序，攜手協力將愛心與關懷，接力傳遞給田寮地區清寒家庭，希望讓弱勢族群感受到社會的溫暖，扶輪社除了盡一己之力以外，我們都希望弱勢家庭的人口一年比一年減少。



田寮區公所社會課課長詹淑惠表示，感謝扶輪社長期對田寮區弱勢居民的照顧，讓在地居民不僅獲得物質支持，更感受到社會的溫情與關懷。這項活動非常有意義，對本社關懷弱勢家庭的善心美意表達謝意。並呼籲透過政府與民間資源的結合與合作，照顧更多弱勢家庭，讓其備感溫暖。希望藉此活動能拋磚引玉，吸引更多各界愛心人士、社福團體參與公益活動。

3510 地區北高雄社／蘇峯欽

結合興達港觀光漁市「漁市十週年遇上健康守護 C 肝防治宣導吸引人潮響應」

本社受邀參與「興達港觀光漁市十週年感恩慶典」。在這個充滿歡樂氛圍的週末午後，我們特別設置了「消除 C 肝」健康宣導攤位，免費提供 C 型肝炎篩檢服務，希望把健康意識帶進社區的每一個角落。

活動中，我們的社友與寶眷一同熱情參與，除了親切地向民眾解說 C 肝防治的重要性，也陪伴大家安心完成檢測。短短 3 小時內，就有 203 位民眾完成篩檢，其中 2 位結果呈陽性。我們立即展開衛教，並協助引導至醫療院所，確保每位受檢者都能得到後續照顧。這些不只是數字，而是我們真心守護健康的具體行動。





今年度社長蘇峯欽也帶頭接受檢測，以實際行動展現「從自身做起」的決心。他也在現場提醒大家：「若您或親友近期還沒有做過 C 肝檢查，請務必把握機會，早期發現、早期治療，就是給自己和家人最好的關懷。」

這次和興達港觀光漁市的合作，讓我們深刻感受到社區的支持與迴響。許多民眾在逛市集、享受慶典之餘，也願意停下腳步，傾聽健康資訊並完成篩檢。這樣「生活化的健康守護」，正是我們扶輪社希望持續推動的方向。

我們相信，透過一次次的行動與陪伴，能讓「早期發現、積極治療」的觀念更深入人心。本社會持續努力，與社會大眾攜手，邁向「無 C 肝世代」的美好願景。

扶輪社守護海洋、響應國際淨灘日

3510 地區 2025-26 年度「扶輪家庭日暨國際淨灘日」活動，9 月 20 日上午 9 時於高雄市梓官區蚵寮沙灘盛大舉行。本社為共同主辦社參與，以實際行動守護海洋環境。

今年度淨灘活動在地區內共規劃四大區域同步舉辦，其中蚵寮海域沙灘由第八至第十一分區組成，合計 26 個扶輪社聯手投入。現場不僅展現扶輪人對環境保護的決心，更凝聚扶輪社跨區的團結力量。

本次活動由第九分區助理總監吳銘源擔任總執行長，副助理總監蔣榮欽的阿公店扶輪社統籌規劃，本社及九分區各社一同參與主辦，體現第九分區團結一



致的行動力。

本社社長蘇峯欽表示，扶輪社長年在社會關懷、醫療、教育等領域積極深耕，更將環境永續視為使命之一。「今天的淨灘不只是清理垃圾，更是一個起點，從小小的動作開始，影響更多人，一起守護我們的海洋與地球。」

3510 地區總監邱綉惠則感謝社友、寶眷的熱情響應，並強調此次活動充分展現扶輪「超我服務」的精神，也喚起社會各界對高屏地區海洋環境的重視，共同維護乾淨、美麗的海岸線。

讓世界因扶輪更美好，從守護海洋開始。



3510 地區高雄社／陳靜慧

第一分區中秋聯歡晚會記要

按往例每年度第一分區 6 社會聯合舉辦中秋晚會及新春團拜聯合例會，分別由助理總監社及副助理總監社承辦，今年度由副助理總監社高雄欣欣社負責籌劃中秋晚會聯合例會，晚會於 9 月 25 日晚上 6 時假福華飯店 M3 福華廳舉行，在樂團演唱聲中先餐敘，各社社長、秘書及與會前總監伉儷等來賓逐桌敬酒聯誼，7 時敲鐘開會，主席欣欣社 Iron 社長及 AG HK、VAG Angel 致詞外，也邀請 PDG Charming 及 PDG Kent 致詞，簡短例會儀式後，敲鐘閉會，揭開晚會序幕，由薪傳舞團小朋友們帶來應景兔子舞表演後，帶領 AG、VAG 及 6 社社長、秘書們依序進場，社長秘書們換上中秋應景裝扮在全場歡呼聲中進場，Container 社長及 Tim Liu 秘書扮成吳剛，帶著斧頭道具進場，博得熱烈掌聲回應，接著各社出席社友及寶眷依序上台大合照。



合照後進行剝柚子比賽，歌手舞曲舞會時間由欣欣社 Iron 社長國標舞表演開場，6 社各推派代表上台演唱，在演唱者精彩的歌聲伴奏下，各社社友及寶眷來賓在舞池中盡興熱舞，整個會場熱鬧非凡，洋溢歡樂氣氛。最後由活動主辦人 VAG Angel 贈送中秋柚子禮盒予各社社長後，邀請歌手、舞團大合照，在合唱〈月亮代表我的心〉歌聲中，第一分區中秋聯歡晚會圓滿落幕。

莉·瓷藝博物館職業參觀合併例會記要

感謝節目主委 PP Franz 推薦，理事會決議 10 月 2 日下午 4 時假莉·瓷藝博物館舉辦職業參觀合併例會活動。該博物館係由石川傳媒集團所經營，創辦人由收到第一件西洋仕女瓷偶收音機開始，到浸潤於廣垠深邃的瓷海藝林之中，感嘆絕芳豈能獨賞，又念及高雄這塊南方美地，因此思索籌劃經年，願啟一座瓷藝展館，與大家共饗美好盛宴，遂將收藏多年的歐洲古瓷設立專館展出，也是高雄近期熱門的參觀景點。

參觀社友及夫人們於下午 4 時前在大廳會合，接著在黃雲蓮顧問帶領下至 2 樓展廳開始參觀導覽，黃顧問風趣且詳細的說明歐洲瓷器發源及背後歷史故事，中間還穿插問答測驗發送小禮物獎勵，館內共有麥森 Meissen、麥森瓷偶 Meissen figures、仕女香閨 Boudoir、柏林王室御瓷 K.P.M.、塞弗爾瓷窯 SÈVRES、皇家伍斯特





瓷窯 Royal Worcester、皇家維也納瓷窯 Royal Vienna 等展廳，看著件件令人嘆為觀止的作品，配上精彩的解說，彷彿享受一場藝術洗禮，雖已超過閉館時間，大家還是欲罷不能流連忘返。

與黃顧問一起大合照為職業參觀畫下完美句點後，轉往隔壁 BDW 寶德旺餐廳享用晚餐，大家邊聊天邊用餐，因時間還早，把握機會加開 10 月份理事會，一場豐富精彩又充實的職業參觀結合例會活動至 8 時左右圓滿結束。

3510 地區新市鎮社／鄭惠峰

團結行善 公益挺公益

一場簡單的捐贈儀式，背後卻是一段艱辛的歷程！2020 年剛接下新市鎮社社長的同時，一個與我毫無淵源的社福團體邀請我去參加會員大會，當時也是一位扶輪先進的邀請才加入這個社福機構當會員，一方面是捧個人場，另一方面是捐一點錢還個人情，沒想到背後卻是一個水很深的堰塞湖！一個與我毫無淵源的協會竟然在理事會中提名我接任協會第 13 屆理事長，當時岳父剛往生，還在告別式的進行中接受到這個訊息，真的一股憂慮浮在腦海，幾經掙扎後終於熬不過幾位前理事長的懇求承擔下來，之後就是一連串的考驗正式上演。



協會面臨潰堤危機，筆者決定以扶輪的核心價值作為引導。首先處理人事紛爭，依勞基法解聘不合規的行政人員，卻意外陷入勞資糾紛與法庭攻防。這是我從商 30 多年來首次進入勞工局調解，也因此深刻體會到制度與人性間的拿捏。冷靜思考後，我意識到前幾屆理事長多是扶輪人，正因秉持扶輪精神，協會才能平順成長並購置會館。於是我決定導入扶輪五大核心價值——聯誼、正直、多元、服務、領導與被領導，讓志工重新凝聚，彼此減少摩擦、增進理解，讓協會恢復正軌。



這個改變也讓大家多瞭解生命線在社會的貢獻，也激發出扶輪人想對生命線的認知與支持，紛紛提供資源。上半年由本社主導下完成了接線電腦主機更新，讓這套使用 10 年的主機能汰換。下半年結合九、十一分區的各社幫我們規劃志工管理系統更新計畫，在軟、硬兼具下能夠提供更好的品質。也充分發揮公益挺公益的精神。今年扶輪的口號是團結行善・扶輪共好！我們大高雄生命線協會，也有 copy 版的口號，團結行善・生命更好！

3510 地區高雄燕之巢社／張云璦

舉辦 AED 暨 CPR 教學及 BC 肝篩檢活動 促進居民健康意識

本社 10 月 22 日成功舉辦了「AED 暨 CPR 教學及 BC 肝篩檢活動」，吸引了眾多居民參與。此次活動由本社、安招社區發展協會、義大醫療財團法人義大醫院、燕巢區衛生所及高雄市迎風善羽慈善會共同主辦，旨在提高民眾對急救知識及健康篩檢的重視。

當天在援剿右神元宮旁的安招社區活動中心現場，由專業的醫療人員為參加居民進行了 AED（自動體外心臟去顫器）及 CPR（心肺復甦術）的急救教學，居民們積極參與，認真學習自救及救援技巧。透過實作演練，大家的急救能力得到了顯著提升，活動氣氛熱烈。



此外，現場還提供針對 B 型及 C 型肝炎的抗體抽血檢查，活動共吸引了多位居民參與篩檢，檢查結果將幫助居民更好地瞭解自己的健康狀況。主辦單位表示，希望透過這樣的篩檢活動，能夠早期發現肝炎風險，進而增進居民的健康管理。



為了感謝居民參與，篩檢完成的民眾獲得精美的宣導品作為禮品。社長吳瑋玲強調，該活動不僅提供了健康篩檢的重要性，還強調了在流行病期間防疫措施的重要性。

透過這次活動，本社與安招社區再一次展現團結一致的精神，不只扶輪社友、社服團員，就連居民們對急救及健康篩檢的認知都有明顯提升。更有鄉親期待未來能夠繼續舉辦類似的活動，進一步豐富社群的健康服務與知識，提高居民生活品質。

扶輪之子獎學金捐贈儀式

本社於 10 月 15 日舉行扶輪之子獎學金捐贈儀式，例會中並邀請到 2025-26 年度地區扶輪之子認養主委陳旻沂 PP Lawyer 前來分享訪視高雄市、屏東縣與台東縣扶輪之子寶貴的經驗與體驗，讓社友寶眷及與會之校長、主任、扶輪之子與家長，都獲得極大的觸動與感動。

扶輪之子計畫是 2011-12 年度在前總監李富健 PDG Jeffrey 的推動下，開啟了這項已延續 14 年之久的計畫，深獲社友支持，迄今已嘉惠超過 1 萬名的學子，累積捐獻金額已破億。本社社友人數雖不多，但每年都有關心學子的社友持續認捐扶輪之子獎學金，非常感謝各位社友們的大力相挺。





本社今年度透過燕巢國中校長與主任，尋找在學中、表現良好且家庭經濟弱勢之學子，提供一次性給付專款至學校專戶，作為資助學雜費及學業用品之用。對於弱勢家庭的學子，給予金錢上的幫助及精神上的關懷鼓勵，助其完成學業而能自立改善經濟狀況，並期許日後能回饋社會，延續扶輪的愛心。另一方面可藉由本服務計畫而發揚扶輪的公益形象。

352 | 地區台北市仰德社／曹綺年

緬懷珍古德博士

本社每年在台北市遴選一國中小學，在校園內闢建生態園區，透過台灣原生植物保育協會呂文賓理事長，親自教授師生、社友種植台灣原生植物並進行後續維護。2014 年擔任社長時，適逢珍博士亞洲行也是她 80 歲生日，我想將校園生態區擴大到公共區域，讓大眾也能享有綠化成果。環保局及當屆總監 PDG Audi 全力協助，珍博士代表扶輪社贈與樹苗給郝市長。2015 年由眷聯會完成園區植樹，迄今十週年，原本小樹苗已成大樹。

很榮幸能多次與博士在台會面，自 1996 年首



訪台灣至 2025 年，珍古德博士在台灣播下的「根與芽」持續發光。從創立台灣分會、扎根校園環境教育，到推動海洋保育與國際對話，珍博士畢生行動喚起世代投入永續。今年 10 月珍博士（91 歲）離開我們，但她保護動物、環境保護之心，永植世人之心！

352 | 地區台北圓山社／黃崇恆

睡眠科學健康研討會

10 月 26 日「2025 年睡眠科學健康研討會」於臺大社科院梁國樹國際會議廳舉行，由本社與財團法人臺北市崇時教育基金會主辦，台北中正、台北華山、台北大直、台北同星、台北關渡、台北植

福、台東、高雄圓山、日本大阪中央、泰國曼谷帕崑、新加坡獅城共 12 個扶輪社協辦，以及 D3521 扶輪基金會地區獎助金 DG#2682874-14 贊助。

近年國人安眠藥使用突破十億顆，失眠問題成全民健康警訊。為幫助民眾瞭解失眠成因、建立正確睡眠觀念並學習改善方法，特別舉辦研討會，期望以專業知識協助大家調整身心、重拾好眠。

講座邀請思維國際連鎖睡眠醫學中心江秉穎教授、優特菁英牙醫診所王大源院長、楊聰才身心診所楊聰財院長及微笑藥局廖偉呈藥師，從醫學、心理、牙科與藥學面向探討睡眠議題。

江秉穎教授指出睡眠與大腦修復、免疫功能及心血管健康密切相關，睡眠的品質比長度更重要。



學員們專心聽講



參與睡眠科學研討會社友合影

王大源院長解析睡眠呼吸中止症，以口腔矯正裝置與睡眠監測等非藥物方式治療。楊聰財院長從心理、生理與生活層面剖析失眠根源，強調壓力與作息失衡為主因，搭配運動與飲食改善，減少藥物依賴。廖偉呈藥師介紹 GABA 與褪黑激素等助眠營養品。

講座籌備由本社社長與社友群策群力，活動吸引約 150 位民眾與社友參與，氣氛熱烈。Max 社長並贈書《為什麼要睡覺》及舉辦 TOTO 智慧衛浴抽獎，增添趣味。活動在掌聲中圓滿落幕，展現扶輪社推廣健康教育和關懷社會精神。

3522 地區淡海社

2025 愛你愛我 快樂捐血 讓愛連結

3522 地區捐血接力賽的第四棒，是由本社和淡水社、百城社來主辦，9 月 19 日在淡水水碓派出所前廣場舉行。今年是本社第 28 年舉辦捐血，和往年一樣，我們透過媒體及海報、網路來宣傳，即便不是假日期間，也希望能號召民眾一起響應捐血一袋，救人一命的行動。

辛苦淡水地區的社友 PP Eric、PP Aaron、YF、





Tony，7 時 40 分就抵達社館搬運物品，還有強大的新春里社服團員齊心協力，9 時捐血才開始，我們卻早就準備就緒。謝謝 DG、DS、VDS King、PP Mountain 及分區三長，上午 10 時就抵達會場，給予支持和鼓勵，美麗的 CGS Candy 挽袖捐血，百城社 IPP Kai 也是首捐族，扶輪人親手服務，用愛分享，讓世界更美好！

慶幸當天氣候沒有太炎熱，看到專程騎車前來的民眾，帶著學童下課的爸媽，還有路過的青年朋友，在社

友及寶眷的邀請下，紛紛挽袖捐血，這份盛情，正是社會溫暖的寫照。在 Liang 社長、社區主委 PP Tiendy 一整天坐鎮，社友、寶眷、扶青、社服團參與，讓活動畫下完美句點。下午 4 時半登錄截止，共有 298 人捐血成功，募得 443 袋鮮血，感謝所有捐血好朋友，我們不一定認識您，但由衷謝謝您。

3523 地區台北永康社／葉雅琳

永康苗栗幼安教養院公益活動・藝術療癒之旅

本社從第八屆開始和幼安教養院結緣，一直延續到現在不間斷社服與陪伴，與苗栗幼安的情誼，已走過近十個年頭。這些年來，從一磚一瓦、老寶貝想要有個家，建院捐助、圓夢寶貝出遊、一起吃飯、搓湯圓，歡唱，再到導入懸吊移位系統



的醫療輔具照顧，每一個階段都凝聚著愛與行動的力量。九年來，我們不僅持續關懷，更與院內的住民建立了深厚的友誼。

此次社服——藝術治療可以和我們社友一起攜手和住民共同完成畫作，覺得非常有意義。這次藝術治療，我們以為是陪伴治療幼安住民，其實是給予自己的心靈療癒…完成一幅畫，內心說不出感動與滿足！完成畫作時，所有的社友們都忍不住發出讚嘆聲，一

樣的架構，卻展現出不同的成品。我想這就是所謂創作，每一幅畫都是獨一無二。

每個人臉上都流露出幸福的笑容，親手服務的精神及迷人的地方此次得到最大的啟示。滿滿的感動，超棒的服務，除此之外，鶴山飯館、彈珠工廠、龍潭湖、桃群宴會廳、彈珠工廠的參訪，滿滿童年時光回憶，超開心美食豐盛，不管是味覺還是視覺都得到大滿足，大家紛紛表示太豐盛了吧！好飽啊…微涼天氣，散步龍潭湖，享受著舒適天氣及社友分享近況，說說笑笑，留下美麗倩影，好不快活！

星期六這一天從早到晚都讓人身心靈充實又療癒每一段旅程、每一個笑容、每一幅畫作，都是本社愛與溫暖的見證。本社讓公益不只是一次活動，而是一份長久的陪伴與愛的傳遞。願我們用愛灌溉每一份需要的心，讓善的能量持續流動。

3523 地區台北市南華社／陳俊夫

全國視障國台語演講比賽登場 以聲傳情，光影無礙

為鼓勵視障朋友勇敢表達自我、展現語言之美，由本社主辦的「全國視障國台語演講比賽」於10月22日在台北隆重舉行。邀請全國各地視障人士齊聚一堂，以國語與台語雙語演講的形式，分享人生故事、生命體悟與正向能量，是一場用聲音照亮生命的盛會。

本社社長陳俊夫表示，舉行這個活動有22年，要特別感謝其一主辦單位——財團法人台北市私立盲人育有聲圖書館與大樹下廣播電台及台北市立啟明學校以及所有志工的辛勞付出，還有11分區各社社長及社友們義氣相挺，讓這項充滿意義的活動得以順利舉辦。

本次比賽的宗旨——學生組：我們，不一樣；社會組：成為更好的自己，語言是文化的根，演講是心靈的窗，期望透過語言的力量，述說人生經歷、家庭支持及對社會的關懷，讓社會聽見視障朋友的智慧與勇氣。雖然視覺有限，但他們的心靈卻無限；每一位選手的演講，都是生命中最動人的樂章。



比賽最後，主辦單位除頒發優勝與名次獎項外，也特別感謝評審老師及所有志工與贊助單位的協助，讓活動圓滿成功。南華社表示，未來將持續推動更多關懷弱勢、促進文化交流的公益活動，讓愛與希望在社會各個角落延續。

稿約



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及增進扶輪知識之重要媒介。竭誠歡迎社友投稿。

投稿準則

文章需展現扶輪人是「採取行動的人」、以證據述說扶輪改善社區，使受益對象生活獲得重大改善的感人故事。

- 1) 地區活動報導：地區或跨地區服務活動，以 2,000 字、照片 6 幀為限。會議報導以 1,000 字、照片 4 幀為限。
- 2) 扶輪作品：只要是扶輪人的作品！歡迎分享專業新知、生活軼事、采風、藝術及所有食衣住行育樂相關方面等傑出優秀之文章，比如說：「你的地區以什麼食物著名？」。
- 3) 世界採取行動的人（台灣部分）：
簡要報導符合七大焦點領域（和平締造與衝突預防、疾病預防與治療、水資源與用水衛生、母親與兒童健康、基礎教育與識字、社區經濟發展、環境保護）的服務活動者優先刊登，以 2,000 字、照片 6 幀為限。
- 4) 各社活動輯要：
以 500 字，照片 2 幀為限。以服務社區之報導優先刊登。投稿日期超出活動時間 1 個月者，恕不刊登。
- 5) 文字檔及圖片檔（高解析）：請分別 E-mail 寄至 taiwanrotary@taiwanrotary.org 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）。
- 6) 稿件請註明姓名、身分（社友、寶眷，或執行秘書）、社名、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。社友及寶眷投稿以榮譽、參與、歡喜為要，恕無稿費。
- 7) 投稿內容必須為本人創作，若有不實，責任自負。
- 8) 本刊對來稿有取捨及刪改權。
- 9) 月刊每期按月出刊，來稿經錄用後，將視先後順序刊登在各月月刊上。

主題徵文

「記錄你們的故事——世界根除小兒麻痺日」

1. 徵文內容溫馨小提示：

每年的 10 月 24 日，是全球扶輪人共同關注的「世界根除小兒麻痺日 (World Polio Day)」。

這一天，我們一同向世界展現扶輪堅持的行動與承諾，持續為「無小兒麻痺的世界」努力。誠摯邀請全台各地的扶輪社與社員分享你們為響應這一天所舉辦的活動——無論是社區宣導、公益步行、募款餐會、學校講座、社群宣傳，或任何富有創意與溫度的行動，我們都希望能於《台灣扶輪月刊》上記錄下你們的故事。

2. 文章字數：以 2,000 字，照片：6 幀為限（附簡要說明）

3. 2026 年 1 月 20 日前截稿，經錄用後，將刊登於 2026 年 3 月份月刊

讓我們一起以實際行動支持「End Polio Now 根除小兒麻痺」的願景，延續扶輪改變世界的力量！

台灣扶輪月刊廣告訂購單

2024/7/16 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) 廣告刊登內頁連續3個月或封底、封底裡連續刊登12個月者，可享有優惠，詳情請聯絡本會。

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



編輯後記

台灣扶輪月刊 2025 年 12 月出刊了，一年已到達尾聲，編輯部本著「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的付出與感謝，努力完成並改善每期的月刊文章及報導，希望親愛的讀者們能夠持續支持、欣賞與鼓勵。

邁向幸福 P14：此文最令人動容的是作者從尋找快樂到理解幸福的轉變。從年少時追逐球場歡呼與啤酒的短暫興奮，到中年時看似光鮮卻焦慮的職場生活，再到後來重新省視人生價值、在平凡時刻找到真實情感，他走出了一條從「追求快樂」到「體驗人生」的路。

什麼讓我們快樂 P24：近一世紀的科學研究指出有一項行動遠勝於其他所有行動，閱讀〈什麼讓我們快樂〉這篇文章後，心中湧起一股溫暖與省思。長達近一世紀的哈佛研究告訴我們，幸福並非財富、地位或天賦的結果，而是源自「關係的品質」——真誠的關懷、穩定的連結與共享的意義。這個結論，正與扶輪精神不謀而合。扶輪人因志同道合而聚，因服務與奉獻而連結，這些關係不僅創造出社會的改變，更滋養了個人的幸福感。

專訪蔡正得前總監 P50：蔡正得前總監的故事最讓人感動的不是他締造「台灣螺絲王國」的工業傳奇，而是他在事業高峰後，仍以謙卑與感恩之心持續奉獻，「讓愛成型」成為他人生的座右銘。從一個不愛念書的台南囡仔，到以技職背景走出世界舞台的企業家，再到扶輪基金會的長期捐獻者與推動者，他的歷程提醒我們：成功不只是創業的成就，更在於願意回饋社會、培育後進、讓善的循環不斷延續。

「我的扶輪家庭」主題徵文發表 P61：此次主題徵文的每個故事都展現了扶輪精神在家庭中的延伸與實踐。他們不僅在扶輪中找到彼此的連結與支持，更讓「服務」成為家庭的核心價值，活出「以愛為名、以行動為路」的扶輪精神。這些動人的篇章，正是扶輪家庭最美的縮影。

花蓮光復鄉救災過程系列報導 P78：本期月刊刊登了多篇報導，記錄扶輪人前往花蓮光復災區的救援行動。這些文章不僅展現了扶輪人迅速動員、無私奉獻的精神，也呈現出災後現場的真實情況與人道關懷。從物資整備到現地協助，每一位社員都以行動詮釋「服務超我」的核心價值。這不只是災難紀實，更是扶輪精神的深刻體現。推薦所有社友細讀這期內容，感受社友們的勇氣與溫度，也思考我們如何在關鍵時刻成為社會的力量。



扶輪全球媒體網絡出版品

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 胡婷榮

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。

2025-26 年度台灣 12 個地區總監

3461 地區總監蔡陽明 Sunny（台中港東區社）

3462 地區總監李安娜 AST（台中惠民社）

3470 地區總監莊和達 Doctor（新營東區社）

3481 地區總監黃鈴翔 Sunny（台北百福社）

3482 地區總監張文瀚 Branden（台北大同社）

3490 地區總監張煥章 Archi（板橋社）

3501 地區總監劉正輝 Charlie（竹北社）

3502 地區總監張玉斌 Daniel（八德陽德社）

3510 地區總監邱綉惠 Susan（屏東百合社）

3521 地區總監林振邦 James（台北北區社）

3522 地區總監林政邦 Capital（台北士林社）

3523 地區總監張瑋真 Jenny（台北西華社）

台灣扶輪出版暨網路資訊協會

理 事 長：洪清暉

副理事長：林伯龍、張美貞、莊進標

常務理事：謝東隆、周佳弘、陳向緯、吳淑華
李德安、簡承盈、郭繼勳

監事會主席：林照雄

常務監事：謝炎盛、黃維敏

秘 書 長：朱福民

財 務 長：邱添木

副秘書長：周信利、陳定勝

辦公室主任：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：洪清暉（3490 地區板橋西區社）

主 編：朱福民（3490 地區土城社）

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：王友民（3461 地區台中高美社）

法律顧問：凌見臣（3490 地區三峽社）

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
內政部台內團字第 1050029282 號

本月刊為國際扶輪授權之正式區域扶輪雜誌

青澤

詩—光—泊—旅

— 山 — 水 — 湯 — 境

從容入住 水岸首排 |  竹圍站

東家機構 | 56-72坪 | 2809-1288



竹圍捷運站



莎貝莉娜

精靈印畫學院

手作的溫度 慢活的自在，
讓水晶圖章引領的宜蘭印畫之旅，
感受著幸福的體驗。



企業交流 國際品牌、創意無限兼具寓教於樂的體驗活動。

企業交流、職業參訪、DIY體驗
員工旅遊、家庭活動的好地方



菌寶貝博物館
BENEFICIAL MICROBES MUSEUM

探索微生物 | 揭開生存於大自然界中「菌」的奧妙！
全年無休 | 免費參觀 www.bio-nin.com

- ✓ 環境教育場域認證
- ✓ 益生菌與保健品ODM大廠
- ✓ 細胞醫學到保健保養領域



菌寶貝 呵護您的寶貝!!



▲ 有趣活潑的導覽解說



▲ 面膜DIY

3490地區宜蘭南區社 DGE JUN



菌寶貝博物館 03-9281168
BENEFICIAL MICROBES MUSEUM 地址：宜蘭市梅洲一路22號

3490地區宜蘭南區社 PP WAYNE



莎貝莉娜精靈印畫學院 03-928-5563
網址：www.sabelina.com.tw 地址：宜蘭市梅洲一路16-3號