



總監月報

GOVERNOR'S MONTHLY LETTER

· 地區總監：賴正時 · 地區秘書長：盧政治 · 月報主委：楊東卿

中華民國九十九年十一月



3490

地區的榮耀



姚啓甲 PDG.Kega



賴正時 總監 DG.Victor



洪學樑 前總監 PDG.Carbon

11月扶輪基金月 November 2010 第五期 NO.5

國際扶輪3490地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

地區總監的話 賴正時 D.G.Victor p.3

R.I.社長文告 雷.柯林根史密斯 p.4

當一個快樂的扶輪基金捐獻者 姚啓甲 P.D.G.Kega p.5

阿奇·柯藍夫協會會員及巨額捐獻人名單 p.6-9

YEP 2010/07/10派遣Outbound學生結訓典禮 p.10-11

YEP委員會執行秘書 林柏君

RFE扶輪友誼交換，快樂歸航收獲記 p.12-16

開啓3490地區通往世界舞台的捷徑 / 台北縣百合社社長當選人 陳素美 P.E.Amy

國際友誼交換心得報告 / 花蓮新荷扶輪社 鍾麗寬 Hana

大使獎學金受獎人的話 p.17

2011-2012大使獎學金代表 郭筱筠

RID3490&RID3500五北扶輪社聯合職業參觀 p.18

三重北區社職業主委 林子傑 I.P.P.Wedding

新莊南區社參訪慈濟中港資源回收站 p.19

新莊南區社 社長 周月卿 P.Sharon、新社友 黃淑玲 Iris

土城職業參觀上海行記趣 土城扶輪社 p.20-21

3490地區12社參與國慶圓百花車遊行 p.22

跨地區副主委 / 五股金鐘社 簡郁峰 Charles

花蓮社臨時社成立50週年紀念晚會 p.23

暨社區服務「守護生命 讓愛飛起來」二手物捐贈活動

台北縣第一分區3社聯合社區服務 p.24

林子傑 I.P.P.Wedding

土城社社區服務 p.25

花蓮港區扶輪社社區服務 p.26

捐贈豐川派出所反光背心等設備

板橋南區扶輪社 p.26

頒贈板橋市溪洲、重慶、海山、後埔四所國小
廿四名學生學雜費，圓滿成功

中秋關懷低收入戶捐贈白米活動 p.27

樹林芳園社

戰勝憂鬱，走出生命的光彩 p.28-29

羅東扶輪社 陳永興 Formosa

土耳其伊斯坦堡的扶輪人於10/17歐亞馬拉松穿越
博斯普魯斯大橋，這座大橋連結了歐洲大陸及亞
洲，這活動為根除小兒麻痺募集了8,000元美金。

Rotarians stream across the Bosphorus bridge, which
connects Europe and Asia, as part of the Eurasia
Marathon in Istanbul 17 October. The event raised about
\$8,000 for polio eradication.

目錄 Contents

小畫家藝術廊 第一分區聯合社區服務 p.30-31

三重東區扶輪社執行秘書 張桂榛

花蓮分區運動會 賴正時 D.G.Victor p.32

北插天山淨山紀實 p.33

蘆洲重陽扶輪社 黃平和 Yellow Peace

秋季旅遊分享 p.34

樹林芳園社 秘書 魏敬帆 Andy

做一個快樂自信的扶輪人 p.35

地區社員研習會主委 黃錦璋 P.P.China

增長社員的榮耀與分享 p.36

頭前社社長 江朝其 P.Kevin

扶輪新鮮人之社友分享 p.36

頭前社 膳食委員 劉克強

2010年10月份社員擴展各社榮譽榜 p.37-38

2010年9月份社員出席報告表 p.39-40

公共關係看板 珍惜水資源、環保救台灣看板

板橋東區扶輪社 幹事 余旻樺 p.40



Photo courtesy of Rotary Club of Istanbul-Yenikoy

敬愛的各位社友：

轉眼又過了一個月，十月份又是一個收穫滿滿的月份，10月13日公式訪問完成後，接著又到各分區聯誼，聽取各社的社務活動報告，社區服務計劃執行成果，以及基金捐獻募集等等，最重要的是各社的社員成長目標，除了非常少的社未達成外，幾乎百分之90以上的社都可達成淨成長20%的目標，這是非常不簡單的事。

11月份是扶輪基金月，RI是非常重視扶輪基金的各項服務計畫，扶輪基金在1917年由當時國際扶輪總社社長阿奇·柯藍夫Arch C Klumph所提議創設，目標在於「行善世界」，90多年來已為全世界的種種人道服務，教育服務做出許多貢獻，尤其在「根除小兒麻痺計畫」的努力貢獻最大。今年3490地區對扶輪基金的貢獻更有許多輝煌成果，首先是扶輪基金最大榮譽的阿奇·柯藍夫協會會員的捐獻，是歷年來對基金會的捐獻累積金額達25萬美金者，今年地區共有三位，是3490地區的創舉也是今年此項捐獻全世界最多位人的地區，更是扶輪基金會創設以來的紀錄，在同一個年度，一個地區產生三位Arch C Klumph的地區這是我門3490地區大家的榮耀，現任RI扶輪基金會的主席Carl-Wilhelm Stenhammar也親自電賀我們，在此感謝共同捐獻的P.D.G. Carbon及P.D.G. Kega。另外在巨額捐獻方面，我們地區到10月份為止也產生40位以上的巨額捐獻者，這也是地區歷年來捐獻人數最多的，在此也要感謝所有捐獻的各位社友們，另外一般捐款年度捐獻EREY，永久基金捐獻等，各社也都非常踴躍，感謝所有社友對扶輪基金的支持，相信它會對世界社會服務計劃產生更多的幫助。

今年的扶輪大使獎學金也產生了，是由蘆洲社所推薦的郭筱筠學生獲得。年度的配合獎助金計劃也都得到R.I.的核准，一一在實現中，簡易獎助金因本年度金額DDF的20%超過25,000美元以上，要經過特別審核，已在協調中，在近期内應會撥款。感謝P.D.G. Kega夫人全力的支持，也感謝Matching Grand主委P.P. Oral的協助讓所有獎助金計畫能如期送件。

最後，我要以十二萬分感恩的心，向所有社友致謝，由於你們熱心參與，無私的奉獻，讓本年度的服務主題「打造社區，連結世界」邁出一大步，真正落實扶輪人以實際行動達成服務的目標，讓3490地區繳出一張光榮漂亮的成績單。

感謝你們 祝福你們

地區總監的話

3490地區總監 / 賴正時 D.G. Victor



Victor



擴展非洲

網站上訊息

國際扶輪社長

雷·柯林根史密斯的

講詞及新聞

請上網察看

www.rotary.org

/president

國際扶輪社長 / 雷·柯林根史密斯

1961年時我以扶輪獎學金學生的身分在開普敦大學就讀。那一年，我在南非以及現在稱為辛巴威、尚比亞、及納米比亞的國家，旅行了16,000英里。我訪問了35個扶輪社，遇見無數扶輪社員，並且深入體會豐富的南非文化。

在我初次訪問期間，我對於非洲傳統以及生活挑戰培養出深度欣賞，而且由於我對於那塊土地及人民的尊敬及欽佩，使我在成為扶輪社員之後重返舊地數次。現在——幾乎令人感到驚喜的是——我有難得的機會可以運用我曾為扶輪獎學金學生的經驗來加強扶輪在非洲的角色！

今年是擴展非洲 (Reach Out to Africa, 簡稱ROTA) 行動的第四年，今年的ROTA委員會已經精簡，俾能更迅速、有效率地達成它的目標。我們需要增加非洲的扶輪社員人數！我也希望看到為非洲辦理的國際服務計畫大幅增加，特別是那些有扶輪基金會協助的計畫。ROTA委員會有一個傑出的網站，我鼓勵全體扶輪社員上網到www.reachouttoafrika.org查閱這個網站。

我今年已舉辦了二個新的活動，使扶輪社員們更容易訪問非洲，並且增進他們參與國際服務計畫。第一個活動是「雷的扶輪團聚」(Ray's Rotary Reunion)，將於2月3-5日在開普敦舉行，我希望許多扶輪社員和我一起到這個最美麗的海角開普敦，參加那個活動。第二個活動是扶輪計畫非洲獵奇 (Rotary Projects Safaris)，這個計畫將協助扶輪社員們訪問非洲貧窮橫行的地方，當地扶輪社員已發展出許多造福人群的計畫，但他們需要財務協助。關於團聚及扶輪計畫非洲獵奇的詳情，請到www.rotary.org/president查看國際扶輪社長網頁。如需協助，請聯繫：elsa.sanabria@rotary.org。

我以受惠於扶輪基金會為榮，如果我能發揮觸媒作用，加強非洲的扶輪，這將是我在社長任內最有意義的成就。所以，請務必和我一起參加團聚及非洲之旅。請協助我這位曾經受到幫助而成為扶輪基金會獎學金學生的人作出回報，幫助扶輪在非洲變得更大、更好、及更勇於任事！



當一位快樂的 扶輪基金捐獻者

2009~2012年度3490地區扶輪基金委員會主委

姚啓甲 P.D.G. Kega (蘆洲社)

諾貝爾和平獎得主泰瑞莎修女說「服務是愛心的具體表現」。請您以服務來呈現您對您的社區的關懷，與您對您的周遭的人的愛心。

扶輪社是由一群社會上各職業與專業的領導人，他們有共同的理想、以博愛的精神、服務社區、造福人群的人所組成的。在服務中我們可以體認扶輪的核心價值與精神。也藉由服務活動中社友之間愛心的互動，讓社友間的聯誼更加密切，對於社員的成長與社員的穩固更有莫大的助益。

服務需要財務的支援，所以請捐款給扶輪基金會（TRF）。TRF應用社員的捐獻到世界各個角落去幫助那些需要幫助的人或團體。TRF帳目公開清楚，又有專業人員負責理財，所以我們的捐款更能發揮它的成效。

對每位捐獻者而言，您對扶輪基金會的捐獻，就如同金剛經所說的「無住相布施」。是至高的功德，這種布施將得最大的福報，因為您的捐獻將經由TRF到世界各地去行善，不是只局限在您的地區，藉此更能發揮博愛的扶輪精神。

扶輪基金會（TRF）的捐獻大概分為兩種，一種是永久基金捐獻，另一種是年度計畫基金捐獻。永久基金的捐獻，TRF不會動用其本金而是將這些捐獻經由理財產生的孳息與複利一部份用於幫助TRF的各項計畫，一部份回歸到捐獻地區。本地區最明顯的例子就是P.D.G. Carbon。他一直不斷的做永久基金的捐獻，所以每年回到地區的D.D.F.也越來越多，讓本地區可以從事更多的社區服務。

本地區比較著重於年度計畫基金的捐獻。年度計畫基金的捐獻三年後您捐獻的金額的一半會回到我們地區來，這些錢可以應用在各項社區服務。您捐獻的金額的另一半除TRF將應用到世界各地從事人道計畫外，我們自己地區可以申請團體研究交換計畫（GSE），也可以申請配合獎助金計畫，讓它回到自己地區來。感覺上比較實在一點，這兩項捐獻好比將兩頭牛捐給TRF，年度計畫基金的捐獻，TRF收下牛後，由TRF照料牛，讓它們生產牛乳，生小牛…三年後，將一頭牛還回捐獻的地區，如果是永久基金的捐獻，則是TRF收下牛後，由TRF照料牛，三年後，每年送回牛乳、小牛…，收益愈多，送回愈多。兩種捐獻都重要。永久基金的捐獻是長遠性的，年度計畫基金的捐獻是時效性。

我一直鼓勵各社或各分區申請配合獎助金

（Matching Grant）。我們利用三年前年度計畫基金的捐獻回來的一半的地區指定用途基金（D.D.F.）申請，TRF將以1比1的配合獎助金給地區（用D.D.F. US\$5,000申請配合獎助金，TRF總共會給US\$10,000），當然我們還可以利用現金指定捐獻，TRF將以1比0.5的配合獎助金給地區（用現金US\$5,000申請配合獎助金，TRF總共給US\$7,500）。如此，我們的捐獻就能從事社區的各項計畫。這是值得鼓勵的，捐獻給TRF的款項，不僅會全部回來，而且回來的比捐獻的還多，只要您懂得應用。

個人的力量畢竟是有限的，如果您要服務您的社區，利用各社社友對TRF的捐獻來從事社區服務，又透過TRF的運作，申請配合獎助金計畫（Matching Grant）的話，您個人原來想作的社區服務計畫將可以擴大好幾倍。

要做更多更大的社區服務計畫，就從扶輪基金的捐獻開始，TRF也鼓勵社員來捐獻，所以也設定獎勵辦法。例如社員捐美金一千元就有保羅哈理斯的表彰，捐美金一萬元就有巨額捐獻的表彰，捐美金貳拾伍萬元就是阿奇·柯藍夫協會的會員

（Arch C. Klumph Society Member）。對於扶輪社也有獎勵辦法，例如全社每位社員都有捐獻年度計畫基金而且達到每位社員平均美金壹佰元就有EREY的表彰。

今年度，D.G. Victor他以身作則，捐獻美金貳拾伍萬元，成為Arch C. Klumph Society Member，在他的號召之下，同時本人身為地區扶輪基金委員會主委，也樂於參加。P.D.G. Carbon也加入。這是TRF的新記錄，一個地區，在同一年度，居然能有三位社員成為Arch C. Klumph Society的會員，TRF也對此加以表揚。我也在此呼籲各位3490地區的社友們，今年能在D.G. Victor的帶領下，熱心捐獻扶輪基金。

我們的捐獻是要到世界各地去行善，同時我們也申請Matching Grant在台灣從事各項社區服務，您可以看到、摸到、體會到您的捐獻結合其他扶輪社友的捐獻，確確實實的在從事社區服務。這時，您心中一定幸福滿滿、快樂滿滿。尤其看到受益者的笑容，聽到受益者的笑聲，您是否感覺到您就是活菩薩？身為扶輪社友，您不是一星期來參加一次例會，與社友吃飯聊天而已。我們更要珍惜這一個能行善天下的團體。各位親愛的社友，讓我們共同來當一位快樂的扶輪基金捐獻者。



阿奇·柯藍夫 協會會員

ARCH C. KLUMPH SOCIETY MEMBERS are among The Rotary Foundation's top leaders and innovators. Members believe in the work of The Rotary Foundation and have made supporting peace, education, and humanitarian assistance part of their personal mission. They are key supporters of the Foundation, and their involvement is vital to its work.

ARCH C. KLUMPH

TRF主席—Stenhamar的賀電

3490地區於同一地區同一年度產生3名Arch C.Klumph，是扶輪基金會（TRF）於1917年創設至今的創舉。



D.3490 阿奇·柯藍夫會員
姚啓甲 前總監 PDG.Kega



D.3490 阿奇·柯藍夫會員
洪學樑 前總監 PDG.Carbon



D.3490 阿奇·柯藍夫會員
賴正時 總監 DG.Victor

“The Rotary Foundation makes it honorable for a man to build up a fortune in the community, because it provides the means for the return of that fortune as a whole, or in part, for the permanent service of humanity.”
— Arch C. Klumph

3490地區 2010-2011 巨額捐獻人名單

Major Donor



本年捐款 USD\$200,000
累積總額 USD\$250,000
現任總監
賴正時 D.G. Victor



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,000
三重南區社 / 前任總監
柯玟伶 P.D.G. Amanda



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$32,000
板橋社 / 前任總監
劉祥呈 P.D.G. Soy-Tei



本年捐款 USD\$4,000
累積總額 USD\$20,000
宜蘭西區社 / 2011-2012 總監
蕭慶淋 D.G.E. Andy



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$16,000
2010-2011
板橋社 / 秘書長
盧政治 P.P. Silk



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,000
三重東區社
林世堂 P.P. Glue



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$12,000
三重北區社
施俊雄 P.P. Gyne



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,200
三重北區社
廖光明 P.P. Kim



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$11,000
板橋社
蕭錦聰 P. Glue



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$14,000
板橋社
吳明田 I.P.P. Miller



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$11,000
板橋社
紀清田 P.P. Apple



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$12,000
板橋社
林當隆 P.P. Book



本年捐款 USD\$2,900
累積總額 USD\$10,000
板橋社
鄭錦玉 P.P.Diamond



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$12,000
板橋社
張瑞仁 P.P.Bueno



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$15,000
板橋社
陳國義 P.P.Base



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$13,000
板橋社
楊東卿 P.P. Torque



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$11,000
板橋社
阮良雄 Wireless



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$11,000
板橋社
楊榮弘 Ronald



本年捐款 USD\$30,000
累積總額 USD\$55,000
板橋北區社
江金順 Life



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,100
板橋北區社
黃木發 P.P.H.D.



本年捐款 USD\$20,000
累積總額 USD\$21,000
板橋南區社
陳金鐘 P.P.James



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,000
板橋西區社
劉朝淵 P.P.Elavator



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$13,000
台北縣新北市第一扶輪社
賴麗雲 Maggie



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,010
新泰社 / 2010-2011 助理總監
梁維斗 A.G. Alumin



本年捐款 USD\$5,000
累積總額 USD\$10,000
新莊中央社
顏鴻順 P. Smooth



本年捐款 USD\$6,600
累積總額 USD\$10,000
樹林芳園社
廖美貞 C.P. Emerald



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$10,000
樹林芳園社
林月霞 P.P. Lady



本年捐款 USD\$1,600
累積總額 USD\$10,000
樹林芳園社
何素梅 P.P. Homay



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,400
樹林芳園社
許麗玲 P.Lisa



本年捐款 USD\$2,000
累積總額 USD\$10,000
三重南區社
王巧雲 P.P.MiMi



本年捐款 USD\$1,000
累積總額 USD\$10,000
三重南區社
陳書琴 P.P. Susan



本年捐款 USD\$3,000
累積總額 USD\$10,000
三重三陽社
李文堯 P.P.Wisdom



本年捐款 USD\$6,000
累積總額 USD\$10,000
三重千禧社 / 2010-2011 助理總監
陳志倩 A.G.Chien



本年捐款 USD\$5,500
累積總額 USD\$20,000
三重千禧社
劉雲玉 P.P.Judy-LIU



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$35,000
三重千禧社
沈陳秀玉 P.P.Penny



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$13,000
五工社
李柯柱 P.Game



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$35,000
五工社
張秋海 P.P.Audio



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$12,000
泰山社 / 2010-2011 助理總監
卓武建 A.G.Bill



本年捐款 USD\$7,000
累積總額 USD\$20,000
泰山社
秦宏榮 P.P.Rich



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$14,200
台北縣百合社
陳素美 P.E.Amy



本年捐款 USD\$4,000
累積總額 USD\$10,000
土城山櫻社
林佩穎 P.P.Pauline



本年捐款 USD\$10,000
累積總額 USD\$13,200
基隆東區社
鄭世寅 P.P.Forward



本年捐款 USD\$9,000
累積總額 USD\$10,000
蘇澳社
陳國賢 P.Casting



本年捐款 USD\$3,000
累積總額 USD\$10,000
蘇澳社
林吉龍 P.P.A.B.S



YEP 2010/07/10 派遣Outbound 學生結訓典禮

YEP委員會執行秘書 / 林柏君

今年度本地區派遣學生在經過半年的密集培訓後，終於在2010/07/10結訓典禮中由地區總監Victor親自替每一位Outbound學生配戴象徵代表3490地區親善大使的徽章及全體授旗。所有與會派遣學生都穿著象徵YEP POLO衫及YEP外套出席典禮，以表示慎重。自2010/08月份開始，派遣學生將前往世界各地進行為期一年的交換計畫，交換國家有芬蘭、丹麥、法國、德國、瑞士、比利時、斯洛伐克、泰國、印尼、韓國、墨西哥、厄瓜多爾、

2010-2011年度地區 青少年交換委員會

7月活動紀錄

哥倫比亞、巴西、俄羅斯、美國及加拿大等共17個國家，交換學生共計三十八位，年齡為15~18歲。參與派遣扶輪社共25個社。今年度獎助學生2名，由接待學校宜蘭-頭城家商及花蓮-海星高中所推薦，這2位學生分別被派至美國及泰國。

每一次的培訓課程都是經過地區委員會相關人員用心的安排，例如：認識扶輪及參與地區年會、宗教體驗、文化環島旅行、深度了解台灣、國際禮儀及形象管理、發表英文簡報、簽證辦理及如何與國外取得聯繫等課程。最重要的目的就是希望所有Outbound學生都能於派遣期間活用講習會課程內容，並確實遵守行前告知交換規則與叮嚀，期待所有交換學生能將所認識的台灣介紹給接待國家，讓全世界都能藉由YEP學生來瞭解台灣的文化。在交換回國後，透過具有交換經驗的分享，建立快樂學習、積極付出和熱心服務的精神，增進國際間文化之瞭解、協助YEC舉辦各項活動，促進國際文化交流、親善與和平，並發揚扶輪精神。各位代表3490地區的外交尖兵們要加油喔！你們是最棒的！！



2010/07/10 第一次YEP委員會 暨訓練會



地區YEP委員會為求能將此交換工作做到盡善盡美，也藉此訓練會強化我們YEP團隊陣容及服務精神。因為本地區幅遠遼闊，所以今年度特別重視團隊工作分配，希望能確實將委員會於地區每個角落動員起來。主要工作分成4大組別：

- (1) 長期派遣學生-Outbound組：派遣甄試、Outbound講習、學生海外月報告。
- (2) 長期接待學生-Inbound組：Inbound研習會、Inbound學生輔導、接待學校、接待家庭聯誼等。
- (3) 短期交換：NGE(新世代交換)、家庭對家庭(Family to Family)、Camp(營隊)。
- (4) 教育及研習組：文化學習、旅遊計畫、講習會、保險等活動規劃。



每年地區YEP活動甚多，委員會每年年初由總監、地區顧問及財務長針對活動沈審慎編列預算。為了讓各位社友更清楚了解，贊助YEP新台幣200元的款項用途，也都會於地區年會提出半年度財務報告及年末製作年度財務報表，目的就是讓大家對於YEP的推廣工作能有更深入的了解。

地區YEP推動獎助學生計畫，今年已邁入第四年，截至目前為止，總共幫助11位接待學校所推薦的獎助學生至世界各地完成交換計畫。對他們來說外縣市旅遊是夢想更惶出國，但地區YEP結合各扶輪社的資源讓這些孩子完成遙不可及的出國夢。受講助的學子說：「能走出台灣看看外面的世界，我一直告訴自己我很幸運。即使學業會延遲一年，又要一個人在外面對這麼多事，我知道這一切都是上天賜與我成長和磨練的機會。我了解這一趟能出去、是後面有許多人的幫助。我的夢想、像是一個大大的熱氣球，是大家陪伴我撐起來的，最後才能努力在天空飛起來。很感謝3490地區YEP資助我出國，以及各位扶輪社的叔叔阿姨，尤其是我的派遣

社，以及對我而言就像家一樣的學校。大家的支持和鼓勵一直是我在國外遇到困難時站起來的動力，知道自己其實並不孤單，有很多人默默陪伴著我，一路走來雖然跌跌撞撞、受傷不少，不過卻是收穫滿滿，發現自己長大了許多也更成熟，我就知道這一趟是值得的，這一年的洗禮是我生命中重要的轉折。而我會永遠記得，我曾經是交換學生，並且以此為傲。」有了這段話，更肯定了YEP的功能與成就。



開啓3490地區通往世界舞台的捷徑

台北縣百合社社長當選人 / 陳素美 P.E. Amy

感謝Victor總監的德政，開啓了3490地區另一條通往世界舞台的捷徑，也感心P.P. Pauline積極促成第一次國際友誼交換行程目的及成員的達成，終於在10月8日要前往墨西哥D4100地區做友誼交換。集合時在第二航廈2A櫃台看到樹林芳園社陣容龐大的送機社友，頓時在我心中產生一股悸動，深深感受到這是一支陣容堅強、卡司一流、精英非凡的隊伍，親善大使成員終於起飛了！

2010/10/8～旅程的開端

「但是在我心中有個願景，我希望來年在我的任內，能再回來這裡與D4100做Matching Grant或W.C.S.等服務。」

經過十三小時漫長的飛行旅程，班機順利降落在洛杉磯國際機場，團長(Tiffany)聯絡接駁的司機將帶我們前往聖地牙哥火車站會合。因為適逢星期五週末，在洛杉磯的交通屬於擁擠的狀態，團長很擔心我們無法按時赴約。我請司機放心地開車，並安慰團長不要擔心，我們一定會準時在下午五點半抵達。果不其然，我們終於在約定的時間內抵達現場。一踏出車門便發現，墨西哥4100地區D.G.N. Luis及夫人Carmen、G.S.E.主委Sophia及助理Fernanda等一行人早已從墨西哥邊境城市提華納(Tijuana)開了三小時的車趕到此等候多時，我們D3490終於和D4100見面了！

我們在Luis的協助下，必須再換另外一輛車過墨西哥邊境的海關，也在他的協助下順利進入墨西哥抵達提華納，前往Luis為我們精心安排當地的特色餐廳“Los Remedios”用餐，一進入餐廳便發現已經有許多當地社友在等待我們的到來，我們團員感受到這麼多殷切熱情的友誼，十幾個小飛行與行車的疲累全都一掃而空。這間餐廳是非常有特色的音樂餐廳，生意興隆，用餐時間限定兩小時，一開始我們還嫌這規定時間太長，沒想到最後倒是覺得意猶未竟！在這最快樂的晚餐時間之後，我們坐車抵達下榻的凱薩飯店，結束了舟車勞頓的第一天。



2010/10/9～夢幻的國度

「一行人早已從墨西哥邊境城市提華納(Tijuana)開了三小時的車趕到此等候多時，我們D3490終於和D4100見面了！」

在Luis的策劃下，我們一大早便動身前往提華納文化中心“Centro Cultural Tijuana”(CECUT)參觀當地的科技展，令人感動的是Luis只要是時間、能力許可的情況下，凡事都親力親為，為我們解說當地市場的產業科技發展。結束了第一站的行程，我們在Luis的安排下，又再前往當地由修女建造的慈善醫院參觀。經由醫院長期志工的介紹，我們得知當地亟需醫療設備，迫切地需要醫療贊助，來改善當地人的健康。當時的我並無法承諾什麼，但是在我心中有個願景，我希望來年在我的任內，能再回來這裡與D4100做Matching Grant或W.C.S.等服務。將近兩個小時的參觀終於結束了，我們將要再轉往另外一個景點。在墨西哥的午餐用餐時間是下午二至三點，上車時大家的肚子已餓得咕嚕咕嚕叫，我們也不敢喊肚子餓，而配合著當地的習慣。而Luis也沒讓大家失望，他帶我們前往當地最美的港灣享用新鮮美味的龍蝦大餐。略做休息片刻我們就前往恩森那達市(Ensenada)去與我們的接待家庭會面。

在恩森那達，所有的接待家庭都集中到一個定點來接我們全部的團員。行李各自放在接待家庭的車上我們搭上環市的導覽巴士，大家都沉醉在美麗的夕陽裡，這是恩森那達給我們最好的見面禮。晚上我們去看了墨西哥一場最精采的猛男踢踏舞的表演，這場秀讓我們見識到當地粉絲對表演藝術支持的熱情。表演活動結束後，團員集合在一



起，由接待家庭各自把我們接走。人生的際遇對我來說是如此的巧合，來接我和Hana的接待家庭女主人，是一位和我年紀相同暨時髦的辣媽Rocio Lopez！在車上沒有多聊，回家後一經交談才發現她不只年紀和我一樣大，也和我一樣有七個兄弟姐妹，而且我們都生了四個小孩，唯一不同的地方是我生了四個女兒而她生了四個兒子！這好像是上天冥冥之中特別的安排！與她長談之後發現，她的小兒子曾與D3520做YEP交換學生。我們倆一見如故，她也爽快地答應我明年三月會來台灣做友誼交換。結束與她愉快的一席談話後，我們便回房準備就寢。

2010/10/10～醉人的城市

「Luis獻出他的神祕禮物—最珍貴的Chateau Camou酒廠的非賣品紅酒，還精心印上D3490-D4100友誼交換的標誌，讓我們收到的時候感到受寵若驚！」

女主人Rocio在早上八點輕輕的喚醒我們，餐廳的桌上也已經擺滿了豐盛的早餐，在她舒適的餐廳用餐的過程中，意外地收到她熬夜寫給我和Hana的一封信，歡迎我們住在她家，讓我們感動到眼淚都快流出來了！早餐的談話非常投機，時間一晃眼就過了，不過Rocio還是準時在規定的時間內將我們送達集合地點。猶如接力賽跑一樣，Rocio將我們交棒給Luis，我們與其他團員和墨西哥的社友們在十點左右，又享用了我們今天的第二頓早餐。

接著我們去參觀了三個不同的酒莊，第一站我們先去一個小而精美的銷售中心品酒；品嚐之後，第二站去參觀當地最大的紅酒製造廠，也是當地熱門的旅遊景點之一；而令人印象最深刻的則是第三個酒莊Chateau Camou，好似一個收藏珍貴酒品的酒窖，在我的心目中，它就如同LV級的酒莊，令人嘆為觀止！它令我驚訝的地方還不止於此，貼心的男主人還為我們搭帳篷、安排了一場別出心裁的花園午餐。在空曠的葡萄園與他盛情的邀約下，我們在第三個葡萄酒莊園待了最久的時間。午餐之後雖然很捨不得，我們還是得起程到下一個目的地，也就是Luis的家裡。

Luis的女兒開著特快車載著我和團長、副團長(Ali)，飛奔一小時半就抵達Luis的豪宅，足足比Luis開慢車載其他團員快了半小時！我們先四處探索了屋裡的玄機，發現Luis收藏了各國的國旗(有台灣的國旗！)他也收集了許多扶輪社的社旗，他真是一



個非常用心的人！Luis的夫人Carmen一回家即開始為大家準備晚餐，Luis也用心安排兩個兒子回家與大家齊聚一堂，而Sophia也從遠處趕過來與大家聚會。酒足飯飽和龍舌蘭酒(Tequila)的催化下，大家都敞開心胸分享這三天的相處感言。我們在客廳溫馨地坐下，Luis獻出他的神祕禮物—最珍貴的Chateau Camou酒廠的非賣品紅酒，還精心印上D3490-D4100友誼交換的標誌，讓我們收到的時候感到受寵若驚！由所有團員鼓掌之下，Luis率先帶頭說話，我們每個人都發表了自己內心深處的真心話。在我心底，我問我自己能為扶輪做些什麼，我一定會盡全力去做。我們恭喜Luis剛當上爺爺，他的孫子才三個月大！我們讚嘆Luis的家庭是一個非常溫馨的模範家庭。就在大家依依不捨的情緒下，聚會劃下完美的句點。

2010/10/11～終點就是另一個起點

「我希望這樣的友誼交換歷屆都能傳承下去。」

今天與D4100熱情親切的社友們道別，我們打包行李前往墨西哥的中部，開始我們D3490團員的自助旅行，首站就是神祕的墨西哥市。在此我不詳細敘述每個景點的優美之處，因為墨西哥的美麗是無法用言語形容的。我要在此感心這次行程，如果沒有D4100及Fernanda的精心安排規劃，我們到不了墨西哥各個城市最經典的景點。在我們自助旅遊的八天內，Fernanda渾身是勁及熱情，把最好的呈現給我們，包含餐廳及景點等。我希望這樣的友誼交換歷屆都能傳承下去。我們十四個團員在這次的旅程中，彼此尊重、禮讓，在團長、副團長口譯協助下，圓滿達成友誼交換的任務，也在快樂的歡笑聲中度過最棒的旅程！我們的表現，也讓Luis感受到我們所有團員是素質超凡的社友。墨西哥之旅雖然結束了，但是希望會是我們兩個地區友誼的起點。

文章的最後，我感受到扶輪人在規劃相關國際服務(W.C.S.)和友誼交換(締盟姊妹社、串連扶輪友誼...)的用心，我想我們可以用一種「扶輪分享及分享扶輪」的感恩心態去享受行程，不批評、不抱怨，真的！這次我感受到團長Tiffany用心規劃下，所有景點與行程的安排都是令人感動的。

最後Amy要在此感謝，很高興能認識新荷社Hana，她是一位非常穩重的好社友。



國際友誼 交換心得報告



花蓮新荷扶輪社 / 鍾麗寬 Hana

我是花蓮新荷社Hana，能榮任2010-11年地區國際友誼交換委員，並親身參與國際扶輪3490地區首次舉辦的國際友誼交換，實感榮耀；難能可貴的是交換的地區是充滿神秘，歡樂，夢幻的國度-墨西哥。

2010/10/8 在主委PP.Pauline和樹林芳園社友到中正機場歡送下，由樹林芳園社Tiffany團長領軍，為期十三天共十四位參與的社友帶著扶輪人的精神；宣揚台灣和做好國民外交的神聖任務，正式啟航……。

十三個小時飛機航程經洛杉磯到達聖地牙哥，國際扶輪4100地區扶輪社負責接待的是該區YEP主D.G.N.Luis；G.S.E主委Sofia；執行秘書Farnanda，在他們的協助下很順利的通關，三十分鐘的車程便到達參訪的目的地墨西哥D4100提瓦納(Tijuana)，一場熱情的盛宴由LA CANTINA墨西哥獨特風格餐廳的晚宴開始，著名的墨西哥食物-塔可，加上熱鬧的墨西哥現場音樂，此刻已滿足我對墨西哥浪漫的期待；旅途的疲憊也因此一掃而空，提前到餐廳來歡迎我們的社友，就只能用扶輪無國界，彷彿一家親，來形容我當下的感動。

9日 Tijuana文化中心的歡迎會，參觀這個包含文化藝術及科技展的同時，來自台灣的社友們在簽名箱上，用中文簽上大大的扶輪社名和自己的名字，彷彿要告訴全世界，台灣和墨西哥因國際扶輪的情誼使兩國的感情更緊密；接著下個行程是參訪當地扶輪社捐助的社區服務---十五萬人仰賴的一個社區教會診所，墨西哥極度的貧富不均Tijuana近年湧進十五萬為求生存的勞動家庭，沒能力讓孩子上學；醫療資源欠缺，國際D4100地區扶輪社長期資助這個貧窮社區；捐助教會診



所的醫療設備和失學孩童的輔導的學習場地，診所每星期由外地醫生輪流來此義診，因醫療設備嚴重不足，因此D.G.N.Luis希望能與國際D3490扶輪社在2011-12年共同計劃作Matching Grant計劃，此計劃再次驗證扶輪社友進來學習，出去服務的精神，墨西哥人通常在下午2-3點用午餐，D.G.N.Luis展現墨西哥人的豪氣與熱情，在最美的海邊宴請我們鮮美的龍蝦大餐，飯後我們將前往恩森納達(Ensenda)，這個距離聖地牙哥約九十分鐘車程，是著名的旅遊勝地；也是該國第二大郵輪和遊艇的停靠港，D.G.N.Luis是這幾天的司機，開著貼上扶輪徽章的小巴士，上山下海裝卸行李，他都親力親為，就像迎接遠地回來的親人一般，內心甚為感動，D.G.N.Luis是扶輪社友的典範；下午有個新鮮的行程，就是搭城市巴士體驗Ensenda City美麗風光和夕陽，筆直的大道旁矗立著一座鐘塔，倘大的扶輪徽章鑲嵌在時鐘底下，這條大道就叫扶輪路，緊鄰的是花木扶疏；美麗整齊的扶輪公園，在在證明國際扶輪在當地的貢獻和得到的尊重，晚上欣賞了一場猛男踢毬舞結合時尚佛朗明哥秀，感受到傳統文化與流行結合的震撼，結束所有的行程，我期待見面的接待家庭女主人Rocio Lopez終於出現，身邊還帶著一位來自日本的



YEP女學生，美麗親切的Roico開車來接我和我的室友-土城百合社P.E.Amy，Rocio沿途嘘寒問暖，儼然已經期待我們很久，接待家庭是一棟大別墅，相信今晚會有一個美夢，雖然夜已深但Rocio仍興奮的介紹他家庭成員，男主人是律師，今晚他不在；而兩個兒子去參加派對，值得一提的是她佈置一間具中華文化風格的客廳，雕花玉屏風，當下加深我對這家人的好印象，一進臥室，D3520在孔廟為YEP辦的成年禮證書掛在牆上，這個男孩有個中文名字-沈雅倫，是Rocio的二兒子，2006-07派遣到台灣的YEP學生，睡前Rocio還來巡房關心，並囑咐明早會特別為我們準備早餐。

11日 在 host family 一夜好眠，儘管今天 P.D.G.Luis 已經安排好在葡萄莊園享用早餐，但我渴望能和這位美麗，氣質高雅的女主人共享美好的早餐時光，果然Rocio為我和Amy準備了簡單卻非常可口的早餐，我們談到很多關於他的家庭：他所熟悉的台灣，我們也讓她了解我們的工作，家庭和生活，我可是用盡了我所懂的英文辭彙，結束早餐後深深的一個擁抱，承諾明年三月在台灣見，她會到台灣參與國際友誼交換，團員再次會合 D.G.N.Luis 一早就到集合地點等我們，葡萄莊園早餐精緻可口：氣氛愉悅美好，我為墨西哥人的真誠



深深感動……接下來參觀三個著名的葡萄莊園品酒之旅正式展開，第一個莊園豪氣的搬出四種代表莊園各種等級的紅白葡萄酒招待來自台灣的扶輪社團員，並為我們上了一堂品嚐葡萄酒的專業課程，很遺憾我們沒辦法帶走這些紅酒，因為D.G.N.Luis已經為我們每位團員準備了印著D3490-D4100扶輪社國際友誼交換標籤的紀念酒帶回台灣，所以只能帶著滿滿的品酒知識再去拜訪下一個酒莊囉；第二個酒莊規模甚大，這是一個觀光葡萄酒莊園中午當地社友在此搭起白色帳篷為我們舉辦一場別開生面的午宴，墨西哥傳統美食-西班牙海鮮飯是主食，在這裡觀賞茂盛的葡萄園山坡和Guadalupe山谷，探索古老的地窖，享用美食，這是墨西哥式的浪漫，歡樂的氣氛並沒有因酒足飯飽而終止，當大家飯後悠閒的走在莊園裡，享受風光明媚的同時，另一場雞尾酒

盛宴正在葡萄莊園另一個角落等著我們，為了回報墨西哥D4100扶輪社友熱情款待，台灣團員以望春風和高山青兩首台灣名謠，把活動帶到最高潮；第三個葡萄莊園值得慎重的介紹：CHATEAU CAMOU莊園主人是D4100 P.D.G.如果比起其他酒莊，CHATEAU CAMOU的品牌就如同國際精品，P.D.G.親自為我們導覽，酒莊歷經十年的籌備期：從選葡萄品種，釀製，比例調合，在親切的莊園主人人口中娓娓道來，內心萬分敬佩，這位成就非凡的企業家對工作的敬業，待人的親切，這是扶輪社友的楷模，成功的人必有其偉大的人格特質，這句話完全被應證，今晚P.D.G.Luis在他的豪宅裡為我們準備晚餐：並分享兩個地區友誼交換心



得：踏進Luis家，客廳裡最顯眼的牆上：擺著一個大大的扶輪標章，國際扶輪已經是這個家庭的一部分，在龍舌蘭酒精發酵和溫馨感性的氣氛下，團員都打開心房，說出對這次國際友誼交換活動的感動與感激，我表達的是能期待明年三月，大家都能在台灣再次相聚。

完成墨西哥D4100國際友誼交換的任務，今天飛到墨西哥城開始為期八天的獨立旅行，這個行程是透過D4100 YEP主委P.D.G.Luis協助排定，原本以為獨立旅行是自由行的意思，後來才知道2010年墨西哥獨立兩百年，全國各地都在慶祝這個偉大的紀念日，因此旅遊景點大都和獨立戰爭的紀念地點有關，我們將進入一個歷史文化的時空隧道，去探索墨西哥如何從西班牙殖民到建國的深度之旅……墨西哥飛機降落的地點是海拔兩千八百多公尺的首都墨西哥城，這個城市完全脫離Tijuana的城市印象，古文明的城市夾雜著現代與傳統，矗立的銅雕大都與民族英雄或獨立戰爭或象徵和平有關，然而這些藝術品把墨西哥城妝點的既典雅又悲壯，搭乘城市巴士先巡禮一番，獨立紀念碑，獨立中央公園歌劇院……探訪宏偉的阿茲特克古文明金字塔和紀念聖母顯靈的天主堂Basilica of

Guadalup.隨團服務的D4100 YEP執行秘書Fernanda是團員最敬愛的導遊，全程細心體貼服務這些來自台灣的社友，墨西哥是信奉天主教國家宏偉的古建築教堂到處林立，在此接受宗教的心靈洗滌，心境顯得格外寧靜，Teotihuacan(金字塔)，沒有木乃伊，因為它是一座祭祀用的神殿，每年選最強壯的青年取其心臟和鮮血祭祀日月神，金字塔最大的挑戰就是登上近五百階梯上塔頂，在海拔二千八百多公尺稀薄的空氣加上有懼高症的我，登頂實在是一個大考驗，眼看團員一一登上塔端，我已經沒有選擇的餘地，在登頂那剎那，俯瞰古文明廢墟雄偉的全景，一切的疲憊和恐懼頓然消失，行萬里路勝讀萬卷書在此完全應證，探訪人類博物館、國家歷史中心、教堂、裡福馬大道；這一天我們認識印地安人如何遷徙到中南美洲的過程墨西哥古文明出土文物；國家歷史中心-在此典藏奧地利國王被囚禁十年的地點及其奢華精緻，卻無自由的歲月遺跡；另一個最特別的行程是參觀總統府，墨西哥獨立二百年，總統府史無前例開放供民衆參觀，來的早，不如來得巧，多麼難得的經驗啊，墨西哥民主的演進過程，重要的簽署文件；包含國旗圖騰的演化及代表的意義，真是增長不少見聞呢。

經歷文化歷史遺跡的洗禮，前往墨西哥聖地牙哥(Santiago)這個城市，因為它是偉人的名字，被很多國家取用為城市名稱，參觀世界第三大的隕石，超乎想像它像一座小山，這個墨西哥小鎮因隕石聞名，漂亮有特色的餐廳到處林立，倘佯在這個浪漫的小鎮，如果把時間停留在此刻會是一件多美好的事…搭城市觀光巴士是遊San Miguel de Allende，Gto最好的方式，沿路早期興建的引水道是由七十幾個石頭基座排列環繞氣勢磅礴，現今它已是城市無可取代的藝術地標；這晚團員要參加的活動值得好好介紹，我們要在青蛙廣場附近的小村落遊街，這和獨立二百年紀念活動有關，這個城市邀請世界各國的藝術家到這裡表演，為期兩個星期，每天都有不同的藝術活動，在青蛙廣場還飄揚著中華民國國旗，台灣雲門舞集也應邀來表演，見到飄揚在墨西哥的中華民國國旗是多麼令團員感動，遊街活動由一組墨西哥傳統樂團演奏悠揚傳統舞曲，團員則手持盛滿紅酒，青蛙造型酒杯，隨著歡樂的音樂；沿著山坡小鎮循階梯忽而上忽而下，其中的樂趣沒有詞彙足以形容，因為至今仍我陶



醉在當時的氛圍裡。

我們參觀一個已經停止開採的銀礦礦坑，在此遇到來自台灣的辦事處代表陳新東賢伉儷，彼此都有著他鄉遇故知的喜悅，陳代表說：在墨西哥他遇見了來自台灣四位YEP學生並肯定扶輪社所支持的這些國際交換活動，能促進國際間的了解及情誼，下午參觀Alhondiga de Granaditas世界遺址，在華雷斯市場感受墨西哥居民最基本的民生消費，宏偉的古建築Juarez歌劇院，前一晚台灣雲門舞集獲邀在這裡表演，值得拍照留念，在Guadalajara的第二天悠閒的城市旅遊San Juan de Dios市集逗趣的街頭藝人，富創意了不起的藝術作品，要為樂觀浪漫的墨西哥人民喝采，在墨西哥的最後一晚團長Tiffany設晚宴宴請團員，席間大家感謝Fernanda對我們的協助。

一早在返回美國聖地亞哥途中墨西哥D4100 D.G.Temo賢伉儷特趕來和我們見面享用早餐，明年三月他們也會在台灣和我們見面，今天結束所有行程，帶著滿滿的收穫返回台灣。

國際扶輪的精神是[進來學習，出去服務]，經過D3490和D4100首次的國際友誼交換之後，深知自己不單是要進來學習，出去服務；更要出去學習，增展服務，扶輪的領域寬廣，學而後才知不足，心中滿滿的感激，感謝促成這次和墨西哥國際友誼交換的D3490 D.G.Victor國際友誼交換主委P.P.Pauline此次活動團長和副團長Tiffany和Ali，D4100 D.G.N.Luis，G.S.E主委Sofia，YEP執行秘書Fernanda，我的室友百合社P.E.Amy還有同行的扶輪社友寶眷，有您的付出和包容，此行才得以順利圓滿，這些扶輪菁英都是我學習的對象，期待D3490國際友誼交換的種子由此撒下，在不久的將來能開出芬芳的花朵和甜美的果實。



大使獎學金受獎人的話 2011-2012大使 獎學金代表

姓 名：郭筱筠

就讀學校：台灣大學

就讀科系：醫學檢驗暨生物技術學所 碩士班二年級

九月底一個炎熱的午後，在台大醫院檢驗大樓五樓，一通電話伴隨著一陣驚天動地的歡呼聲，感謝扶輪社給我這個機會，讓我能以大使身份出國唸書、擴展視野，也感謝在申請過程中一路陪伴我、幫助我的家人和朋友。

今年夏天參加台灣諾華舉辦之營隊，我發現一個成功的生技公司，除了醫學生技專業人士外，商業、管理人才亦是不可或缺之一環，而身為一個生技人，若能學習商業、管理領域之知識，將有助於跨部門之溝通，因此當我得知扶輪社提供大使獎學金，以鼓勵莘莘學子至國外學習短期課程，藉此促進文化了解時，我看到了一個希望。

準備申請過程中我學習到了許多，也藉此機會了解國外相關商管課程之內容，申請過程亦提供了我對未來發展之審慎思考機會，以及此次出國學習將帶給我的新視野、新觀點，我計畫利用這一年修習商管課程，並藉由沐浴於不同文化中開闊我的世界觀，為未來投身台灣生技產業做更好的準備，為台灣生技產業發展盡一份心力，為人類醫藥發展貢獻一己之力。



心得篇

大使獎學金代表 / 郭筱筠

9月24日，我帶著忐忑不安的心走出圓山捷運站，在三千教育中心裡相同的環境、不同的面孔、一樣的微笑，在扶輪社的薰陶下，雖然彼此同為競爭者，但卻少了煙硝味，大家互相認識、互相幫助，不同於以往的面試；而在面試過程中，親切和藹的Uncle們，亦緩和了我緊張的情緒，對我來說此次是非常特別的面試經驗。

未來在國外這一年，我計畫將台灣之美介紹出去，台灣是一個熱情活潑、兼容並蓄的社會，台灣擁有如台北101之現代建設，同時仍有澎湖、小琉球之自然美景，是一個令人驚豔的島嶼；返國後我也會將在國外所見所聞與大家分享。

感謝蘆洲扶輪社願意推薦筱筠角逐大使獎學金，也感謝3490地區願意給我這個機會，我會盡全力在課業上學習，也會做好文化大使之角色，並推廣扶輪社之理念，如同此次藉由和親朋好友分享獲得大使獎學金之喜悅，也將扶輪社介紹給大家認識。

最後再次感謝Uncle Kega以及推薦我加入福爾摩莎扶青團的Uncle Water，也感謝扶輪社裡所有的uncle和auntie，感謝您們讓我有機會進入扶輪社這個大家庭，而大使獎學金也將在筱筠一生發展中，扮演著重要轉捩點之角色，感謝您願意給筱筠這個機會，謝謝。



2010年10月17日(星期日)一早在各社社長帶領下，浩浩蕩蕩搭乘豪華遊覽車，抵達新埔義民廟前集合，此次聯合職業參觀是由新竹區社輪值主辦，在社長鄭武威P.Will精心規劃下，參觀了新埔鎮早坑里的柿餅產業，以及到五指山的觀音寺參訪，一行人除了獲取產業新知識之外，也為五北聯誼再一次建立了穩固的交流基礎。

新埔鎮早坑里的柿餅產業已持續有170餘年的歷史，而『柿餅』早已打響這個可愛又淳樸的小鎮，且深烙在消費者的



心中，每當楓紅層層、秋蟬響起、皎潔的月亮高掛在枝頭，便會讓人想起香、香Q可口、甜而不膩的傳統手工之寶『新埔柿餅』。早年由於當地石柿產量有限，無法大量製造柿餅，直到民國75年，自外縣市引進供給過量的牛心柿，搭配早坑里的柿餅製造技術，打響了新埔特產的名聲，近幾年來新埔鎮農會與柿餅加工業者積極推動新埔鎮的柿餅文化季，不斷研發柿餅多元化及多方位的二次加工食品，目的在於讓新埔鎮的柿餅產業成為明日之星，做到產業、文化及經濟三位一體理念。

RID3490&RID3500 五北扶輪社 聯合職業參觀

三重北區、板橋北區、桃園北區、中壢北區、新竹北區

圖 / 文：三重北區社職業主委 / 林子傑 I.P.P. Wedding

九降風是台灣西北部地區入秋之後常見的一種風，因為是在農曆重陽節前後才開始刮起的強風，所以我們的祖先便稱為「九降風」九降風其實就是東北季風，也是新埔鎮早坑里獨特的地理環境，帶動特有的季節風，因此東北季風吹起時也正是入秋柿餅成熟時，因而命名活動主題為豐收·秋柿。意味柿農今年柿餅大豐收。



新埔大量採用甜度與口感都較佳的「石柿」來製作柿餅，石柿外型雖較小不美觀，但是纖維多、肉質也更細緻，反而成為柿餅饕客的首選。

各位社友及寶眷這次來新埔這個可愛又古樸的小鎮，體驗了前所未有的柿餅之鄉知性之旅，與五指山地靈人傑的宗教文化之旅的參訪樂趣，在當日下午四時於觀音寺前由四位(桃園北區因當日爐邊會議之故，提前返回)當時促成五北聯誼的C.P.&P.P.們分別敘述了整個五北聯誼的過程與傳統，最後在大家互道珍重之下，圓滿結束了此次的聯合職業參觀。



參訪慈濟

中港資源回收站

新莊南區社新社友 / 黃淑玲 Iris

原本認為只不過是個資源回收站，究竟有何特別，能吸引社長安排眾姐妹到寶山道場來一場知性之旅。

在尋尋覓覓與向當地的鄰居詢問之下，終於來到目的地：首先所吸引我的，竟是一個乾淨的場所，一群和藹可親的師兄與師姐歡迎我們的到來，並非常用心的準備了數十道的飯菜點心與水果，其廚藝媲美六星級的菜肴，真的很難想像竟是用素料所烹調出來的，讓每個姐妹吃的是津津有味讚不絕口（至於減肥那就下次吧……再說吧）。用餐後開始正式例會，在瑞娟師姐的解說下，才知平常多數人的環保知識認識的不清楚，讓原本許多可回收的資源因此而浪費了；更進一步認識了寶山道場的創辦人文昭師姐，由於她的大愛與無私帶領一群志同道合的慈濟人一同做回收的工作，才讓我們所居住的社區變得更乾淨。其實他們所做的事情是每一個人都應參與的。

因為地球只有一個，每一個人都應善待與愛護他，讓後代的子孫還能享有潔淨的生活空間。



社長後記：

新莊南區社 社長 / 周月卿 P.Sharon

看到淑玲的文章，心裏很感動也很開心。雖然之前幾個社友也都寫的很棒，不過她們好像都是（我只有說好像喔）迫於“淫威”（被社長要求的）才提筆的。據我所知，淑玲是第一個自動投稿的社友喔。其實大家的文筆好壞是其次，最重要的是，希望所有的姐妹都可以體會：社團不是社長一個人的，社刊和社務也不是社長或幹部的。新南社是屬於我們所有姐妹的。文章可貴的是：真情流露。願意提筆，表示作者把大家都當好姐妹，願意把心事和大家一起分享，這樣我們社的凝聚力也會越來越好，這裡才會變成每個人都捨不得離開的大家庭，所以，希望還沒主動投稿的以後都要像淑玲看齊，多多主動投稿喔，不管是對例會內容，或對任何活動皆可……等妳喔（這句是替社刊主委麗真說的，以後也應該把後記眉批的工作交給麗真才是。RITA，抱歉了，偶而就讓我越權一下吧。不過，社長太“多話”了，不講粉難過，我看以後就雙眉批好了。大家就再忍耐這個“作威作福”的社長”幾個月吧……。）

對了，請容社長順便在此編織個美夢吧。我夢想有一天，每次活動所有姐妹們都能百分百出席，活動結束後就“爭先恐後”的舉手跟社長說：這個活動心得我來寫，然後社長就粉”搖擺”的跟第二個舉手的說：“xx，謝謝妳，不過因為額滿了，所以，妳就下一次吧……”，有夢最美，希望有一天我的夢想可以實現，姐妹們，加油嘍，如果油票不夠多的話，多找幾個新社友，我們再去跟總監領……。



參訪中港資源回收站與師姐大合照

土城職業參觀上海行

參觀上海世博會、錦溪鎮工業區
利誼金屬公司（昆山廠）、慧高精密工業公司（上海廠）

記趣

土城扶輪社

【十月十二日（星期二）台北→杭州】

我們搭乘長榮航空6:30由桃園機場起飛，抵達杭州約9點，出關後Punch社長已準備泡麵及水果作為宵夜，當晚我們下榻紫晶酒店。

【十月十三日（星期三）杭州→上海】

——早我們即驅車前往上海，但沿途塞車，抵達上海已近中午，在使用午餐之後即直奔世博會會場。此次世博會的主題為城市，讓生活更美好。總共有242國家參展，整個會場佔地5.28平方公里，展場內分為A、B、C、D和E五個片區（台灣館、中國館在A片區），A、B、C片區在浦東，D、E片區在浦西，二個區域隔個黃浦江，可以搭船或搭地鐵相互往返，展覽時間為5月1日到10月31日。



由於我們已預約中國館，抵達會場即直奔中國館，時間約在下午1:30。但我們預估錯誤，有預約者只是有資格排隊，所以我們又排隊了3個小時才進入中國館。首先是8分鐘的播放影片訴說中國自開放以來，擺脫世人眼中的貧窮落後的中國，之後是此次中國館的代表作清明上河圖的動畫版，接著綠能、環保及敦親睦鄰等主題；最後是搭乘類似「迪士尼樂園」的「小火車」，彷彿進入中國的時光隧道。整個參觀時間約1個小時，因為一早由杭州出發，看完中國館時大家已人仰馬翻，疲憊不堪。所以一致同意出世博會場，前往上海著名的綠波廊餐廳享用晚餐。綠波廊位於城隍廟旁，由於是美國前總統柯林頓訪問中國時欽點的餐廳，也因此更聲名大噪，享用晚餐之

由於Punch社長上海經商已逾15年，又本年度適逢世博會假上海舉行，在Punch社長的積極領隊，及社友的熱烈參與，一行37名，浩浩蕩蕩出發了。

後，Punch社長招待大家作足部按摩，消除僕僕風塵的一日。

【十月十四日（星期四）上海 →Connector社友工廠】



——早八時又前往世博會園區，Punch社長透過「鴻海」的關係預定浦西園區的台北館，佔地792平方公尺，為二層樓建築設計，內容為了讓人瞭解台北市真實面貌及「無限寬巔」、「資源回收」，是知名導演侯孝賢執行拍攝，結合3D立體影音多媒體與360°環境劇場的舞台燈光，以「台北」·生活·微笑為主題，營造奇幻的視覺之旅。值得一提的是未來劇場則在金字塔造型及台北藝術大學設計之台北盆地模型的展演空間中舞動虛擬劇，令大夥留下深刻回憶。

下午是此行另一重頭戲，職業參觀活動。第一站是前往Connector社友位上海的慧高精密電子工業公司，抵達時Connector社友及員工已在廠區門口列隊歡迎，隨即前往簡報室，了解慧高的經營理念及未來展望，當我們得知慧高將於明年度在中國掛牌上市，為Connector社友感到驕傲，在此也祝福鴻圖大展，財源廣進。

晚餐由Connector社友招待大啖新鮮羊肉大餐及大閘蟹，吃得我們齒頰留香，大呼過癮。



【十月十五日（星期五）錦溪鎮工業區 → Jack社友工廠 → 蘇州】

職業參觀的第二站是錦溪鎮工業區。錦溪鎮位於江蘇省昆山市，是江南著名的歷史文化名鎮。我們在專人的接待下先參觀工業區一周，即搭乘小船遊覽錦溪古鎮，它是極具江南水鄉風情的古鎮，湖光山色之美，令人十分愜意。

中午我們接受錦溪鎮朱春浩鎮長的午宴招待，菜色豐盛又有陽澄湖的大閘蟹，席間友誼洋溢，賓主盡歡，在此也感謝Punch社長的居間聯繫協調，使行程更加豐富。

下午前往Jack社友位於昆山的利誼公司，受到熱烈的歡迎，Jack特地從台北撥冗前來接待。利誼公司自1981年創業以來已成為國際領先的不銹鋼衛浴配件，企業遍佈台北、台中、昆山、廣東等地。在此我們也祝福Jack社友事業鴻圖大展、財源廣進。參觀後我們驅車前往蘇州，晚餐是享用著名的「評彈宴」。所謂「評彈」指的是蘇州地區自古以來的傳統文化，有專業演員在餐館酒樓，以琵琶、二胡伴奏，說書講歷史故事，「蘇州評彈」被喻為中國最美的聲音，蘇州話為「吳儂軟語」，可見其聲音動人，Punch社長點了首「王昭君」，用蘇州話彈唱，十分動聽。



【十月十六日（星期六）蘇州→杭州】

蘇城建城約有300年的歷史，上午遊覽「寒山寺」、「虎丘」，下午遊覽蘇州最著名的園林「拙政園」，它與蘇州另一名園「留園」、北京「頤和園」、熱河承德的「避暑山莊」並稱中國四大名園，中國古代建築十分注重空間的切割，要求建築與自然契合，臨水而建的拙政園是箇中典範，只可惜，人潮擁塞，實在無法體會出林園之美。原來預定要參觀的蘇州博物館由著名建築大師貝聿銘先生所設計，也因為排隊太長，放棄入內觀賞，中國十四億的人口，太可怕了。

【十月十七日（星期日）杭州→台北】

杭州被喻為中國最適合居住的城市，的確是林意盎然，又因是秋天，非常舒服涼爽，上午參觀靈隱寺、飛來峰及雷峰塔，下午則搭船遊覽西湖沿岸的風光，西湖被稱為中國十大風景名勝，的確名不虛傳，鶯飛草長，桃柳夾岸，兩邊是水波盪漾，遊船點點，遠處是山色空濛，青黛含翠，的確令人心醉神馳。

遊覽西湖是行程最後一站了，在大家歸心似箭之際踏上歸程，晚上九時許返抵國門，此趟職業參觀之旅於大家互道晚安聲中圓滿結束。此次行程遺珠之憾是世博會只有參觀中國館及台北館，但它是一趟平安快樂之旅，感謝大家的互相關懷與照顧，扶輪精神的發揮無疑使大家更加親密團結，充份表現出扶輪友誼之可貴。感謝Punch社長的積極鼓勵與領隊，以及各位社友、夫人、公子、千金的熱心支持與參與。





來自各國的YEP學生玩得不亦樂乎

國慶花車遊行前夕
3490地區先集合(圖
為三重干禧社台北縣
百合社和五股金鐘社)



3490地區12社參與 國慶圓百花車遊行



3490地區的三重干禧社Vivian社長，五股金鐘社Steven秘書和百合社Lisa社長(左起)

跨地區副主委
五股金鐘社 / 簡郁峰 Charles

為迎接明年中華民國建國100年，今年起文建會成立百周年基金會積極籌備各項慶祝事宜，在十月十日國慶日當天下午就有一場難得一見的「生日快樂齊步走百年榮耀大遊行」，總共有數十家企業贊助的花車，爭奇鬥艷，除了中華電信、全國加油站、大金空調、101位超吸睛名模，協辦單位國際扶輪3520地區也特別邀集台灣各地區扶輪社，聯名約百家扶輪社製作了一部「國際扶輪號」，隨著來自各社社友和各國青少年交換學生（YEP）浩浩蕩蕩，也是當天一支很吸引人的隊伍，從中正紀念堂到國父紀念館的遊行吸引了近十萬民衆沿途圍觀，場面非常壯觀。

扶輪號花車委由藝術家楊英風傳人，台北圓山社社友楊奉琛設計規劃施作，兼具造型藝術美感。這次全台七個地區近百個扶輪社一起參與扶輪號花車的贊助，其中國際扶輪3490地區也有蘆洲湧蓮社、蘇澳社、三重干禧社、頭前社、林口社、五股社、五工社、泰山社、五股金鐘社、台北縣百合社、宜蘭社、花蓮社等12社熱烈贊助該活動。



從中正紀念堂到國父紀念館由近十萬民衆沿途觀賞國慶花車遊行



壯觀的國際扶輪號花車

來自巴西的學生彷彿參加嘉年華會一般



最熱鬧的就是各國的青少年交換學生





二手物捐獻-更生日報

花蓮扶輪社臨時社 成立50週年紀念晚會

暨社區服務「守護生命

讓愛飛起來」

二手物捐贈活動

國際扶輪3490地區花蓮扶輪社創立50週年紀念晚會暨社區服務系列活動之一「守護生命 讓愛飛起來」二手物捐贈活動，10月15日晚上在統帥大飯店熱鬧慶生，並獲全體社友支持踴躍捐獻，統一彙整二手衣、物，捐贈給花蓮生命線協會。預定聯合花蓮第一分區各扶輪社於11月7日星期日上午9時至下午4時在花蓮市國安郵局前聯合舉辦義賣活動，義賣所得將捐助花蓮生命線協會，幫助生命線長期服務需要幫助關懷的民衆，期盼結合扶輪社友的愛心，打造一個溫馨、關懷、處處有愛的社區。捐贈活動獲地方媒體大幅報導，有效提升扶輪公益形象。

花蓮扶輪社特別安排在10月15日成立臨時社50週年紀念日當天，配合紀念晚會舉行捐贈活動，社友及夫人齊聚一堂，奉獻愛心也慶祝50歲的生日，廖明堂社長致詞時表示，1960年10月15日、50年前的今天是花蓮扶輪社成立臨時社、真正誕生的日子，次年5月14日舉行創社授證慶祝大會、則是「報戶口」的日子，清楚明瞭的說明今晚慶生的實質意義，並特別致贈目前唯一的創社社員賴錦德醫師P.P.Lederkyn禮品，全體一同鼓掌感謝其50年前的英明睿智，開創台灣東部扶輪史，至今花蓮縣已有9個扶輪社、台東縣亦有5個扶輪社，共同推動生生不息的巨輪。

此捐獻義賣計畫，請各扶輪社友協助推廣，邀請親朋好友共襄盛舉，將家裡多餘的衣服、物品捐贈出來，由花蓮生命線協會志工統一彙整標價後，舉辦「守護生命 讓愛飛起來」二手物義賣活動，

花蓮扶輪社彙整社友的愛心將二手衣、物捐獻予生命線義賣



希望以低廉的價錢，售給需要的民衆，並將所得捐給生命線，作為生命線發展社會服務的工作基金，花蓮扶輪社第50屆社長廖明堂表示：「花蓮扶輪社50年來陪伴花蓮鄉親成長，每年都規劃一系列的社區服務計畫，頒發清寒獎助學金、環境保護清潔工作、關懷弱勢家庭及貧困獨居老人、長期舉辦愛心捐血活動……等等，今年度得悉生命線協會需要工作基金維持運作，立即協調同區的各扶輪社一同申請DSG地區簡易獎助金，舉辦二手物捐獻義賣活動，既能資源再利用；又能支持生命線的服務；更能讓社區民衆買到物美價廉的衣服和用品，一舉三得，大家都受惠，希望此舉能拋磚引玉，吸引更多的民衆共襄盛舉，一同支持花蓮生命線，一起守護走在邊緣亟待救援的民衆。幫助更多需要關懷的人。」



花蓮扶輪社彙整社友的愛心將二手衣、物捐獻予生命線義賣



花蓮扶輪社捐贈二手物義賣感謝狀

聯合社區服務 愛心捐血活動

3490地區台北縣第一分區
三重社 三重東區社 三重北區社 台北捐血中心 聯合主辦



圖 / 文 三重北區社 林子傑 I.P.P. Wedding

秉持著扶輪救人助人的傳統精神，與捐血一袋救人一命的使命感，國際扶輪3490地區台北縣第一分區的三重社、三重東區社、三重北區社等三社多年來維持著一項傳統的社區服務合作——愛心捐血活動，在三社社長的計畫下，如期於2010年10月20日在三重湯城園區舉辦。

一早在三重北區社社長廖夢龍 (P.Steel) 與多位友社社友率領下展開了此次的捐血募血活動，雖然今天下著滂沱大雨，但並不會減低社友的積極參與熱誠與捐血民衆的愛心。



三重北區社除了社長之外，C.P.Pan與P.P. Tsai更是準時到達現場冒雨張羅布置整個會場，緊

接著捐血民衆已經陸續走上捐血車排隊等待捐血，此時本人適時帶著夫人來到會場，立即投入協助服務與攝影記錄的工作，捐血人潮稍緩時，本人與夫人也捲起袖子登記捐血，結果本人因在八月分參加了尼泊爾的W.C.S.服務，立即被中心人員婉拒捐血，因為尼泊爾是瘧疾疫區，必須回國一年以上才能捐血。接近中午時，捐血人潮越來越多，三重北區社社友Oliver，P.P.Yamaha，P.P.Screw先後都上了捐血車準備捐血，此時，P.P.Screw又被婉拒捐血



了，因為他在7月24日才捐過血，依規定未滿60天不得再捐血，P.P.Screw難免失望的表情。

隨後，P.P.Kemon抵達現場給大家加油打氣，而本人召來一起響應愛心捐血活動的公司同事也抵達了現場，有的是生平第一次捐血的小女生，有的是昨天通宵達旦一夜未眠的同事，經過了中心人員篩檢之後都可捐血，他們真是既緊張又害怕的，而當他們走下捐血車在領取小禮物時，臉上驕傲與神氣的表情，看得出來她們都非常的開心，覺得自己做了一件非常有意義的事。

此次聯合社區服務愛心捐血活動，在午後圓滿達成任務，其中更值得讚許社友有三北社Oliver；P.P.Yamaha以及三重東區社P.P.Carpenter等三人一次捐血500CC，他們的熱情奉獻，再給他們一次熱情的鼓勵。

土城社 社區服務



扶持你我、讓愛輪轉

捐助愛立發展中心
九月十四日舉行

本第七分區在Manpower助理總監的號召下，運用3490地區配合的簡易獎助金(每社二萬元)捐助愛立發展中心，為其中心購買運動設備、冷氣、課桌椅等教學用品。

愛立發展中心收容對象是15~45歲，中重度以上智障：自閉或合併多重障礙者，服務方式是日間托育包括生活訓練、技藝陶冶，讓身心障礙者，在熱誠、專業的服務中獲得尊重與成長，促進社會平等融合。

捐助當日，適逢中秋節前夕，中心為學員們安排親子做月餅的活動。我們一行人參加發展中心各項設備及教學方式，孟子所言：老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養，希望我們付出的微薄之力能對弱勢者有些許的幫助。



土城市身障自立協會 土城扶輪中秋之夜 暨輪椅捐贈活動 九月十八日圓滿舉行

台灣近幾年雖對身障朋友的福利有逐年改善，但畢竟有限，身障朋友更需要自立自強才能謀求生存的機會。本社有鑑於此，自第21屆開始與土城市身障自立協會共同舉辦中秋晚會。本屆在Punch社長、Berlin服務計劃主委的策劃下舉行「擁夢飛翔·彩繪生命—中秋聯歡暨輪椅捐贈活動」，會中本社捐贈二部輪椅，希望提昇身障朋友的自信心，以關心、愛心、信心引導他們走入社會，投入社會。會中並舉辦卡拉OK歡唱比賽及自立更生扶助宣傳，希望達到關愛身心障礙朋友為目的。Punch社長表示，本社只是一個拋磚動作，希望政府及社會關心身障朋友，使他們享有平等、無障礙的生活。



清潔地球 環保台灣

登山淨山公益活動
九月十八日圓滿舉行

隨著環保意識的提升及地球村概念的推動，落實環境保護已成為扶輪的重要社會服務項目與課題，也是全人類共同的使命與責任。"Clean up the world"是全球最重要的環保活動之一，每年全世界有超過125個國家，4,000萬人參與這個活動。

本年度本二、四、七分區配合好鄰居文教基金會為響應9月18日世界清潔日聯合主辦2010年「清潔地球環保台灣」活動。

是日天氣晴朗，本社八時集合於承天路88號，沿路經過承天禪寺、善息寺，大夥手拿垃圾袋與夾子為環保盡己之力量，期望每個人都能愛護地球、珍惜台灣，讓地球永續經營。

花蓮港區扶輪社

時間：2010年9月14日

地點：花蓮市豐川派出所

國際扶輪3490地區花蓮港區扶輪社社區服務

捐贈豐川派出所

反光背心等設備

為『打造社區』跨出有意義的一步，本社服務計畫主委張正治，日前得知豐川派出所因受限於經費不足，義警執勤使用的反光背心不敷使用，加上政府推動節能減碳減少使用冷氣，而需要電風扇。經社長蕭毅群及全體社友的支持下，於99年9月14日上午捐贈所需設備至豐川派出所，以充實義警的執勤裝備，義警是一群利用其工作之餘，協助警察防堵很多治安死角的重要民間力量。這次的捐贈行動，除了感佩這群奉獻自己時間與體力的義警朋友，更希望能拋磚引玉，爭取更多社會資源襄助治安工作推展，營造一個祥和的社區，進而提升更安全、安心的居住品質及工作環境。



板橋南區扶輪社 頒贈板橋市溪洲、重慶、海山、後埔四所國小 廿四名學生學雜費 圓滿完成

基於關懷家庭遭逢變故，又不能符合低收入戶資格，無法申請政府補助的家庭，有一群品學兼優；奮發向學之優秀學子，故本社秉持響應RI關懷兒童識字教育問題的扶輪精神，伸出援手助其完成學業，奠定知識基礎，日後好作社會棟樑。

本社教育基金會以募款方式籌措經費，規劃循序漸進的增加學童人數，以拋磚引玉的方式，為社區略盡綿薄之力。本年度上學期延續辦理板橋市溪洲、重慶、海山、後埔4所國小，針對24名學生補助學雜費，因本社認同關懷教育永遠是一項最重要的扶輪使命。

10月7日（星期四）早上社長Painter、P.P.Fan、社長提名人John以及社區服務主委Sun安排於學生下課時間，蒞臨重慶、溪洲、

海山、後埔4所國小關懷24位受獎學生並頒發學雜費，在重慶國小校長池勝南、後埔國小校長石玉森、溪洲國小校長梁恩典及海山國小教務主任劉能賢主持下圓滿完成，他們一致表達：「本社能適時對這些需要幫助的學生伸出援手，對這些學生實質上是有幫助的。」

最後，感謝全體社友發揮愛心不論金額多寡，紛紛慷慨解囊，完成此項有意義的社區服務。



溪洲國小梁恩典校長參與頒獎



後埔國小石玉森校長參與頒獎



重慶國小池勝南校長參與頒獎



海山國小教務主任劉能賢參與頒獎

樹林芳園社 社區服務

中秋 關懷中低收入戶 捐贈白米活動

樹林芳園扶輪社

為辦理此活動，早在兩個月前就開籌劃，查訪樹林地區的中低收入戶數，寄送領取通知單、選購品質優良的白米、商譽良好的橄欖油、意麵等等，皆是社友親力親為。

發放當天碰巧遇到凡那比颱風來襲，社友們仍然一大早就齊聚於樹林市公所，為今天這項有意義的活動揭開序幕。原訂8：30開始發放，民衆卻是迫不及待早早就冒著風雨來到現場，當一切準備就緒，即開始發放作業，民衆領取各項食品及紅包，懷著感恩的心及帶著我們滿滿的祝福回去與家人團聚。因為颱風天有些民衆不方便前來領取，經主辦單位討論後，決定再次通知未領取民衆可於9月25日來領取，此次活動在這兩梯次的發放已圓滿完成。

—— 一年一度的中秋佳節即將到來，此時家家戶戶正忙著與家人團聚，在歡樂的氣氛下賞月或與親朋好友聚在一起烤肉已蔚為風氣。

但是，在這月圓人團圓的日子，仍有許多終日為生活打拼卻難以糊口的家庭，急需社會各界的關懷。有感於此，我們樹林芳園扶輪社結合樹林地區的社團：樹林扶輪社、大漢溪扶輪社、台北縣菩提金剛慈善會、愛心獅子會，在中秋節前夕(9月19日)於樹林市公所舉辦中秋關懷中低收入戶捐贈白米活動。今年的中低收入戶總計有529戶，樹林扶輪社、樹林芳園扶輪社、大漢溪扶輪社聯合提供每戶5公斤白米、台北縣菩提金剛慈善會提供每戶橄欖油乙瓶及紅包500元、愛心獅子會則是提供每戶官廟意麵乙包。



當天早上我們樹林市的大家長陳世榮市長也在現場，肯定扶輪社關懷弱勢族群不遺餘力，更發揮取之社會、用之於社會的善行，是社會公益活動的最佳典範，希望此次發放活動有拋磚引玉的效果，讓更多社會服務團體來關心及幫助需要幫助的市民，讓他們感受到來自社會各界溫暖與關懷。祝福大家都有一個快樂溫馨的中秋佳節！



戰勝憂鬱 走出生命的光彩

羅東扶輪社 / 陳永興 Formosa

投稿人簡介：

姓 名：陳永興 (Formosa)
所屬社：羅東扶輪社
學 歷：高雄醫學大學醫學士、美國加州柏克萊大學、公衛碩士
經 歷：立法委員、國大代表、精神科醫師、高市衛生局長、
市立聯合醫院院長
現 職：羅東聖母醫院院長

大 綱

1. 心情不好不一定是憂鬱症（人生不如意十分之八九）
 2. 憂鬱症也是可以治療的（心病還是有藥醫）
 3. 尊重生命、防治自殺、人人有責（你、我能救人）
 4. 精神科醫師做什麼？（看精神科有那麼可怕？）
 5. 放鬆心情、正面思考、發揮潛能、同擔苦難
 6. 創造生命的意義、分享健康、快樂的人生
- ① 情緒不佳或失去日常生活的興趣持續二星期以上，情緒不佳包括鬱悶、哀傷、悲觀、無望、消沉等等。
 - ② 至少出現下列八項症狀中的四種生理或精神症狀：
 1. 胃口不佳、體重減輕、或胃口大增、體重增加。
 2. 睡眠障礙、失眠或整日臥床睡得過多。
 3. 精神運動呆滯、動作減少或肌力不安、煩躁。
 4. 對平常參加的活動失去興趣、性生活能力降低。
 5. 失去活力、疲倦易累。
 6. 喪失信心、自覺無用、自責、有罪惡感。
 7. 思考力降低、注意力不集中、
 8. 覺得人生乏味、活著無意義、想到死或自殺。

現代人的憂鬱

「憂鬱」的病人越來越多了，這是精神醫學界已經注意到的現代人問題之一，尤其是在已開發的先進國家社會裡，「憂鬱」已經不再是醫學專有名詞，早就成為一般人經常掛在嘴邊的慣用語了！世界衛生組織更在這幾年來不斷提醒人們注意：憂鬱症將是21世紀排名第二位（僅次於心臟血管疾病）影響人類健康的重大疾病，值得我們加以重視。

對「憂鬱」有必要加以認識

「憂鬱」可以只是普通描述情緒的用語，代表情緒的低落、憂愁、鬱悶、不快樂、不開朗等等，但是在精神科醫師的腦海中，「憂鬱」卻代表了較嚴格定義的一群症狀，包括了生理上和精神上的偏差行為表現，可以說是一種經常被人忽略的疾病。按照目前精神醫學的診斷準則對「憂鬱」的定義如下：





「憂鬱」的人數比想像中來的多

按照世界衛生組織的統計，全世界有百分之三的人口患有各式各樣的憂鬱症狀，最保守估計，全世界的憂鬱患者高達一億人之多，尤其是在高度工業化、都市人口密集地區，而生存競爭激烈的社會當中，有越來越多的現代人患有憂鬱症狀，卻不知道尋求適當的治療，往往影響了家庭生活、人際關係、工作表現、環境適應等等，甚至造成了社會問題或個人悲劇，實在令人惋惜的事，因為現代精神醫學對憂鬱的治療，已經可以提供非常好的癒後效果。

事實上，「憂鬱」的病人常常不懂得描述自己的情緒變化，尤其是我們國人一向不善於表達情緒上的困擾或痛苦，往往只是抱怨身體上的不舒服。加上憂鬱症患者本身，就常有各式各樣自律神經障礙或生理器官功能失調的症狀，譬如較常見的頭痛、頭暈、喉部或胸部有壓迫感、頸肩部不適、背痛、腸胃機能障礙（腹脹、便秘、噁心等）、心悸、呼吸困難、口乾、耳鳴、四肢痠麻、視力減退、記憶變差等等抱怨，許多病人接受了各種身體檢查報告都無結果，最後弄得病人對自己症狀更加疑慮擔憂，卻忽略了自己是患了精神醫學上的「憂鬱症」。

「心」病還是有藥醫

過去國人的觀念認為：「心」病要用「心」藥醫，「心」藥等於沒有藥？或者說心理上的疾病、精神疾病只能用心理上的安慰、疏導去治療？「憂鬱」既然是情緒低落的一種症病，屬於精神疾病或心理上的問題，怎麼可能用醫學上的藥物來加以治療？事實上，今天精神醫學確實證明了「心」藥是有的，「憂鬱」是可以用藥物治療，也可以用其他的治療、家族治療或復健治療、環境治療等輔助方法。

最重要的藥物治療是以「抗憂鬱劑」為主，這是作用在腦部，改變我們大腦中與情緒有關的神經傳導物質濃度，改變情緒相當有效的生化治療。通常藥物治療在二至三週會產生效果，經過醫師與病人良好關係判斷症狀而調整用藥量治療期間大約在三至四個月左右，視病人進步的情況而決定停藥與否。優秀的精神科醫師在治療過程中，應該經常能鼓勵、支持病人，並減少不舒服的副作用，對憂鬱症嚴重伴有自殺傾向的病人，則考慮住院治療及電療的作用，透過良好的治療大部分病人終能恢復信心，重拾積極、快樂、光明、開朗人生。

建立「憂鬱症」共同照護網

事實上許多得到憂鬱症的病人不會馬上尋求精神科醫師的幫助，特別是我們國人對於看「精神科」似乎抱著逃避、排斥、害怕的態度，所以為了減少「污名化」也為了增加醫療的可近性，我們除了教育民衆增進對憂鬱症的認識之外，應該也要鼓勵基層醫師（包括一般科、家醫科、內外科、急診科、骨科、疼痛科…）甚至公共衛生人員、社會工作人員、心理輔導人員、護理人員都來加入照護憂鬱症病人的行列。我們應該以病人為中心、家庭為單位、社區為網路，建立憂鬱症的共同照護網，讓每一個需要服務的憂鬱症患者，能方便的、安心的、快速的得到最佳品質的照顧，結合更多民間資源與社會力量來投入憂鬱與自殺的防治工作，已經是我們必須面對的重大課題，這也是政府相關單位和關心國人健康的民衆共同的責任啊！

三重蘆洲地區 小畫家藝術廊

中學生西畫比賽記要

三重東區扶輪社 / 執行秘書 張桂榛

看 一大早8:00，天氣晴朗，Stetho社長伉儷便抵達中正紀念堂，早起的家長與參賽同學已經到場等候了，8:30由畫家林宏山老師發紙，宣佈比賽正式開始，一行人很開心的為本次活動揭開序幕。

本次主辦單位為：台北縣第一分區即三重、三重東區、蘆洲、三重北區、蘆洲重陽、台北集賢、蘆洲湧蓮扶輪社共七社，我們提供相當豐富的獎金、獎狀及學生點心。三重東區社Stetho社長與Chemi助理總監三度會勘比賽場地：由於梅姬颱風影響，部分同學並未報名、或是報名了卻沒有來，可見參賽者都是相當有毅力且熱愛繪畫的學子。各社社長、秘書、社友、及本社社友踴躍參與，民衆也紛紛欣賞學生寫生作畫，現場觀摩人數超過200人，十分熱鬧。

Stetho社長伉儷對音樂、美術的學習非常有興趣，多年來學習書法、國畫、現代水墨、工筆花鳥，到素描、水彩、油畫，以及戶外寫生，真是多才多藝，也希望藉由本次活動來推廣中學生學習藝術的熱忱，對於用心學習的學生更是非常大的鼓舞。



特優獎



特優獎



特優獎

12:00同學們準時繳交畫紙(領紙時已事先蓋印扶輪社印章)，交件時I.P.P.Bright、Water秘書、Land社友熱心協助分送學生點心及飲水；由三位評審：知名畫家林宏山老師及林孟青老師、王俊盛老師現場評審，同學們畫得相當認真：花木扶疏、拱橋、流水、林蔭襯托出紀念堂或音樂廳典雅的建築，景緻豐饒。

接著是重頭戲頒獎典禮，由Water秘書擔任司儀，Stetho社長致歡迎詞、Chemi助理總監勉勵同學、依序頒發獎金及獎狀，井然有序。

請上地區網站，還有許多相關活動照片！

特優獎陳同學很高興的與自己的畫作拍照留念，得知將有可能公開展出，感動的幾乎掉下眼淚。他說：「感謝扶輪社，我要把這張照片放在我的部落格，做為永遠的留念。」三重社Heater社長也相當欣慰的與他合影。

這樣的優良休閒活動相當值得推廣，中學生全心投入於學業之餘，也要注重心性的陶冶及強化品格的教化。也希望藉由本次活動拋磚引玉的作用，期待明年擴大舉辦。

活動謝啓：感謝三重東區社Stetho社長夫人及三重北區社I.P.P.Wedding用心拍照。



優等獎



優等獎

西畫比賽活動費用

① 特優獎學生三名每名一萬元共三萬元	30000.-
② 優等獎學生三名每名伍仟元共一萬伍仟元	15000.-
③ 佳作獎學生十名每名二仟元共二萬元	20000.-
④ 評獎老師三名每名三千元共九千元	9000.-
⑤ 幹事兩名每人1千五百元共三千元	3000.-
⑥ 參加學生點心飲水共1280.-	1280.-
⑦ 現場工作人員飲料245.-	245.-
⑧ 佈置現場雜費麻繩、夾子、旗桿(含頭)共八佰	800.-
⑨ 文書費用(借用中正紀念堂函、通知21所學校函、比賽辦法及細則、獎狀)	2296.-
⑩ 郵電費(寄件郵資)630.-	630.-
⑪ 保險費(中正紀念堂硬性規定活動項目意外險保險)	2700.-
⑫ 畫紙：300元	300.-
⑬ 相片費用：1500.-	1500.-
(感謝三重東區社Stetho社長夫人及三重北區社I.P.P.Wedding拍照)	
1-13項共支出：86751.-	七社各分攤支出：12393.-

三重東區社器具設備支出

桌子：3張500X3=1500	1500.-
椅子：80X10=800	800.-

海角日式鍋用餐8389.-	8389.-
三鼎食府用餐 7100.-	7100.-
10月份計帳費2000，傳票文具120.-共2120.-	2120.-
10月份兩次生日蛋糕450X2=900.-	900.-
共20809.-	



優等獎



佳作獎

捐血活動費用

禮品費(200份)	34000.-
工作人員餐盒、執行秘書用餐	990.-
工作人員飲水：305.-	合計：35295.-
三社各分攤支出：11765.-	



花蓮運動會 總監致詞

3490地區總監 / 賴正時 D.G. Victor

各位親愛的社友，大家好！

—— 一年一度的花蓮分區聯合運動會，即將舉行，在此祝賀大會順利成功！全地區現只有花蓮分區每年都舉辦運動會，這是一個非常優良傳統的活動，不但可讓身心健康，更重要是要藉一年一次的全分區聚會，凝聚彼此的感情及各項服務的分享。

今年地區年度的各項活動都推展的很成功，尤其在社員成長方面至今已增加250名社友，現在陸續成長中，花蓮分區這次也不落人後，至十月止已成長20名左右，社員成長是一切服務及活動的基礎，請繼續加油。其他各種活動，Y.E.P.、W.C.S.也都做的很好，RYLA此次活動要在花蓮舉辦，感謝吉安社Carpenter主委的籌劃，也拜託花蓮分區各社多協助，我相信今年RYLA一定辦的非常成功。



剛結束地區的公式訪問，雖然辛苦，但卻收穫滿滿，感謝各位的配合協助，今年度各位社長秘書都非常優秀，各種服務計畫都規劃的非常完整“有準備的人，成功必然屬於他”。時間過得真快，一轉眼年度已經過了四個月，在未來有限的時間，請大家好好把握，把未完成事項一一達成，希望在各社的歷史留下我們努力的足跡，彼此共勉！

祝 各位順利成功





蘆洲重陽扶輪社 北插天山淨山紀實

蘆洲重陽扶輪社 / 黃平和 Yellow Peace

蘆洲重陽扶輪社【領教過北插天山的潑辣後，有點驚驚的Clinton情不自禁懷念起塔曼山來“其實，她就只有前面700公尺比較兇一點而已，後面還是挺溫柔的”。九月份的登山暨本社年度淨山活動，就是選定轟動登山界，驚動各路英雄好漢的中級山—北插天山。

在車上時，A.G.Chemi滿臉疑惑地問“一趟路這麼遠，開那麼久的車，為什麼不攻頂而把終點訂在半山腰的赫威神木？”好樣的，一派初生之犢不畏虎的天真，我心裡這麼想。

“今天的行程，完全是輕鬆行，走到哪算到哪”在敬山儀式前，主委James心虛地宣佈著。不明究裡的夥伴們，沒幾個聽出他話中有話的弦外之音。冰雪聰明如我，已心領神會他意所指。

抬頭望向天際，天氣出奇晴朗。藍天鑲著白雲，可見度極佳。遠方稜角脈理，起伏有緻、滿眼翠綠。不禁想起30年前達斯丁霍夫曼主演的電影“小巨人”，劇中蒼老的阿帕契酋長那句豪氣悲壯的名言“It's a good day to fight" 改成 “It's a good day to climb” 再貼切不過。

10：30AM起登囉！一小段平整柏油路後切入登山口。果然，陡坡後還是陡坡，絲毫沒有喘息餘地。



23人的隊伍腳程強弱高下立判，自動能力分班裂解為三股人馬。還好隊上四台無線對講機適時發揮功用，聯繫暢通不成問題。途經一處落差較大的陡坡，好心的Jason建議停下來，等在後押隊的James一行人好拉他們一把，誰知這一等就是40分鐘。

1：00PM趕到午餐地點，只見前段班的夥伴們個個嘴角泛著油光，吮指回味直誇食材豐富，不愧是“好命登山隊”。直到我好整以暇拿出經本人馬殺雞過的特調醃五花肉片，他們才驚覺虧大了。何以如此，看倌且聽分明：一斤木耳、兩斤貢丸、三斤五花肉、四斤綠竹筍、十五包泡麵、金針香菇白菜青蔥還有對講機、瓦斯瓶瓦斯爐飲用水外加個人裝備，哇咧#?%\$&昏倒！老驥伏櫪，漸感力不從心。兩年來的歷練變得老奸巨滑，已學會在前一晚先將食材分包，在登山前一刻伺機搜尋無辜的壯丁幫忙揹。本次雀屏中選的受害者就是Jim的外甥，噫！噫！

午餐後，Jim 帶領的恐怖“塔利班”輕裝直攻今天的目的地—赫威神木群，成員有A.G.Chemi、Rex、Sky、前社友Peter等九人，Jason自告奮勇留守營地看管背包。社長Michael伉儷和我在James的建議下帶著剩餘食材撤退到Clinton、希拉蕊、鈴玉和冬蓉休息處。在上面午餐時James只喝了幾口湯，茶飯不思。今倆老終得相見，胃口大開，乃言教之外最佳身教範例。

3：30PM，塔利班九條好漢順利凱旋歸來，Michael夫人金朱準備的水果犒賞外，熱茶伺候少不了。Rex準備的咖啡卻派不上用場了，因為早上Sky帶來的36瓶公水已涓滴不剩，可見今天的行程大大有看頭。Chemi直說“Clinton你沒上去是對的”Clinton自嘲放牛班逞強不得，邊說邊掐著手指算“如果硬上，則塔曼山摸黑事件勢必重演”一語點出登山的王道。

登山理應如此，衡諸個人體能狀況，行程長短難易，量力而為不勉強。帶著愉悅的心親近山林，達到健身聯誼的效果。每次活動，平平安安，快快樂樂，順順利利，這才是最高指導原則。

4：00PM下山了，天空飄下雨絲，痛快！回到停車場，因為收費問題，大夥跑了一趟派出所銷案。不愉快的情緒旋即被角板山的晚餐Happy time打散。扣除女眷、六位司機，喝掉11,000cc海尼根外加一瓶小米酒，佩服至極！前社友Peter歡喜特捐登山基金2,000元，謝啦！

by黃平和（Yellow Peace）聯誼主委99.9.26筆



秋季旅遊分享

這是我到芳園六年來第一次參加旅遊，一直以來我對國內旅遊的舟車勞頓總是敬謝不敏，避之唯恐不及！但這次聽了副社長一席介紹讓我忽然好期待好期待！還有傳說中芳園每一次的旅遊都是精采的，歡樂的，笑聲不斷的！

行前一天我就像一個小孩般興奮到睡不著覺，一早便帶著亢奮的心情上車，一路顛坡到了武陵農場，有人早已抵不過這蜿蜒山路暈到七葷八素了，我倒OK，過了武陵農場令人振奮的風景一幕幕映入眼簾，我訝異這是台灣嗎？是我自認為熟悉到不行又不想親臨的台灣嗎？驚呼聲此起彼落，原來不是只有我對此景象驚呼，簡直是人間仙境，這是真的嗎？都到了福壽山農場我還在懷疑？！據說這裡是榮民開發的農場，海拔2000公尺，產高冷蔬果，滿山滿谷的蘋果樹，樹上結實累累，我就要控制不住了，口水一直吞一直吞，手一直壓抑一直壓抑恨不得有條繩子綁住，真怕一下忘情的伸手，一輩子英名就毀在這良辰美景中！我想參予的每一位姐妹都有跟我一樣的感動，那種幸福的莫名感動~此時我真的覺的舟車勞頓是絕對值得的！！

第二天搶個早，就為了這清新甜美的空氣，姑爺們似乎也被這裡的空氣薰染的浪漫了起來！牽著“水某”的手，享受那難得的優閒，經過昨夜團隊活動的瘋狂，是否讓你們想起曾經年少輕狂，熱情有勁，趁著空閒想想來時路!!~~有你真好~~心中難免感慨了起來！用完活力養生餐，導覽老師來了！他帶我們參觀蘋果園，波斯菊花海，這是高海拔特產，若沒親身經歷我決不相信台灣能這麼美！這麼美！

果園步道，環湖小徑，和遠近馳名的天池達觀亭，這可是先總統蔣公先生生前的行館，在這裡做個森林浴，享受一下山林情趣再喝杯

樹林芳園扶輪社 福壽山農場二日遊

樹林芳園社 / 秘書 魏敬帆 Andy



咖啡，唉！此景只應天上有！不是嗎？我不回去了啦！有這麼美的地方誰還要回去過那繁囂的都市忍受那烏煙瘴氣的生活呢？

吸足了充滿果香花香的甜美空氣，帶著甜滋滋的滿足與回憶，雖然不想但終究要回去面對現實，帶著滿滿的幸福要回家了！回程感覺特別快~是因為下山嗎？當然不是，是因為在車上大家都不吝分享幽默的笑話~說說笑笑時間不自覺得讓人沒了感覺！嘿嘿！這樣的感覺真棒！

這次的秋季旅遊一切圓滿，要感恩社長Lisa及參與的社友，姑爺及眷賓，當然還有辛苦安排的副社長張美雲Carol，蕙珍，謝謝妳們讓大家渡過一個充滿回憶與幸福的假期，也讓我印證了芳園的旅遊確實是精采豐富值得期待的！同時更深入體悟到台灣的美與台灣的驕傲~以後不管走到哪我都要抬起頭告訴大家！台灣的美是不容小覷的！這是我們的資產也希望大家能保護它！讓下一代也能享受到這種“台灣人的驕傲”~~期待下次再與大家同遊台灣各各名勝。





黃錦璋 P.P.China

快樂人生樂他利 活出自信做自己 做一個快樂自信的扶輪人

羅東西區扶輪社1999-2000年度社長

2003-2004年度宜蘭縣第二分區助理總監

2005-2006地區總監辦事處主任、地區年會主委

2010-2011地區社員研習會主委

前言：信心來自瞭解 快樂來自認同

1. 瞭解扶論與認同

- (a) 扶輪是一個什麼性質的社團（扶輪的文化）：
享受友誼，分享經驗，學習付出，培養服務，見賢思齊；
- (b) 開口皆言歡喜事，舉目盡無礙眼人（心有多寬，路就有多長）；
- (c) 向上提昇的磁場，強化EQ的聚所，實現夢想的園地；
- (d) 成人的幼稚園（赤子之心）終身學習的社會大學，接觸新的人事物處；
- (e) 心懷歡喜心，力行結緣事（先長一智，再經一事）。

2. 參與動機與心態

- (a) 天堂（結緣）、地獄（結怨）一念之間（樂他利ROTARY）：
（凡事往好處想，絕對沒有壞處）（越單純越快樂）
- (b) 加入扶輪有何需認知之處：
三出-（出席、出錢、出力）；
三不-（不比較、不計較、不批評）；
四務-（業務多關照、財務少往來、社務常在心、服務身力行）
- (c) 思想→言行→習慣→個性→命運人生：（塑造良性循環）
- (d) 進來學習，出去服務（生活扶輪化，扶輪生活化）：
（一百個理念，不如一個實現）
- (e) 黑白之間還有灰，和平相處求空間：（人情留一線，日後好相見）。

3. 體悟付出與獲益

- (a) 您在扶輪發現什麼寶藏（每一位社友都是寶藏）：
（尺有所短，寸有所長，適才適用，成事之方）
- (b) 四大考驗的考驗（創新與傳統）：（善意的謊言比真實的告白，更有智慧）
- (c) 付出愈多，獲益愈大（快樂的傻瓜）：（與其詛咒黑暗，不如點燃蠟燭）
- (d) 動心忍性，雙贏結局；以和為貴，良性互動：
（心念己之過，則己氣平；口道己之過，則人氣平）
- (e) 發現優點，轉化吸收，接納缺點，異中求同。（理直氣婉，事緩則圓）

4. 力行奉獻與分享

- (a) 爭取奉獻機會，落實理念發揮（勞者多能）：（犧牲享受，享受犧牲）
- (b) 善用補出席（扶輪成效、加倍發酵）：（採取行動，促進瞭解）
- (c) 出席例會，營造氣氛，快樂享受扶輪：（施比受有福）
- (d) 機會上台，智慧下台（用心做好扶輪職務）：（但求無愧於心，不必盡如人意）
- (e) 經驗傳承，關懷新進，永續發展，快樂分享。

結語：唯有團體有榮譽 個人參與才有意義

相信在我個人生命中，擔任社長的一年將是極為特別的人生經驗。無論如何，我將盡我所能，秉持扶輪人應有的服務熱忱，提供社友們一個充滿快樂與希望的夢想扶輪園地。當然，社友及社友夫人們的鼎力相助，將是推動我邁向目標不可或缺的原動力。

「頭前」猶如一個和諧的大家庭，透過參與活動，讓彼此更瞭解、更接近。今年七到九月份，社友們更推薦了各行各業十名精英加入我們的行列。祈盼我們這群扶輪家庭的成員，在未來能夠心手相連、胼手胝足、共創美好的前景。

每週三的例會不但促進社友的情誼，更是彼此砥礪成長的重要橋樑，社員們相處和樂溫馨。每次聚會皆是一個愉快的約會，是扶輪社最主要的任務與責任。頭前扶輪社結合社友、親友，以「真情、真性、真心」的扶輪精神來服務社會，讓社會大眾感受到扶輪人的服務與熱忱，促進社會對扶輪了解。

最後，敬祝
社務昌隆、身體健康、萬事如意



榮耀與分享

增長社員的

頭前扶輪社 / 社長 P. Kevin



扶輪新鮮人之

社友分享

扶輪感言

國際扶輪3490地區 第六分區
頭前扶輪社 / 膳食委員 劉克強
2010.10.21

Dennis就是我口中的許大仔，因為打球產生了緣份，成為進入扶輪社的推薦人，其實許多年前就有朋友希望我來加入扶輪這個大家庭，我總是找一些忙碌的藉口加以推辭。但這一次許大仔來推薦，我接受了，那天有熱情Dennis夫婦、有可愛的Tony、有笑容滿面的David、有盡職令人尊

敬的Kevin社長，都來陪，言語交談中已感受頭前社友們的熱情以待，讓內心仍有疑慮的我，些許放下了心，決定加入我們頭前懷抱，但是當來賓的那天心裡還是有些忐忑不安。

表面鎮定的我，其實心裡緊張得很，來到頭前會場，仍有想著退出的意念，只是硬著頭皮告訴自己要守信、重承諾，當我一踏進會場，十數雙手熱情地握手歡迎，實在太感動，秘書Life、社長Kevin熱情介紹了CPNET、社當Black、POP等太多朋友了，一時我也記不起來，頭腦一片空白，跟著大夥用餐，親切的Life問候交談，POP說，沒關係多來幾次就熟了，這批兄弟實在太有意思了，好朋友Alloy、Car、Table那天我就以來賓身份坐在他們旁邊，會議進行，輕鬆交談，心情緩和不少，這天我接受了一次全新的體驗。

從學校畢業退伍後，不到二年就開始創業，江湖闖盪許久，時間飛快消逝，家庭、事業穩定，小孩也漸漸長大，感覺到人生至此，需要更多的學習，也較有時間能參與各方活動，來到頭前能與扶輪眾多的兄弟姐妹做朋友，深感榮幸，在這裡有公益活動可以參與，有各式各樣專業演講可以聆聽，有來自各方不同的人物，他們本身的經歷就是一本讀之不盡的好書及故事，那天社長邀請我寫一篇感想，僅以我真誠的心，感謝扶輪這個大家庭，幫助社會上所有需要幫助的人，而我也將繼續在此學習成長。



2010年10月份

社員擴展

各社榮譽榜

社 名	社員人數			新社員姓名
	基準數	目標數	10月成長數±	
三 重 社	45	54	-1	退社一名
三重東區社	25	30	3	李武龍、曾德祥、陳炳仁、戴政隆、退社一名
蘆 洲 社	44	52		
三重北區社	28	34		
蘆洲重陽社	18	22	1	謝承志
台北集賢社	21	25	1	邵允文
蘆洲湧蓮社	13	21		
台北縣第一分區	194	237	5	
板 橋 社	71	85	5	羅浚暉、張立昇、蔡承旭、吳榮欽、陳山志
板橋北區社	50	60		
板橋東區社	43	51	1	章明仁
板橋南區社	44	52		
板橋西區社	36	43		
板橋中區社	27	32		
台北縣新北市 第一扶輪社	20	24	1	黃張美玉
台北縣第二分區	271	323	7	
新 莊 社	25	30	2	魏德貞、林南松、蕭榮祿、退一名社友
新 泰 社	33	39		
新莊東區社	17	21		
新莊中央社	37	44	4	吳政德、盧昭元、簡士晉、林進祥
新莊南區社	27	32		
台北縣第三分區	139	166	6	
樹 林 社	35	42		
鶯 歌 社	21	25	1	黃中義
樹林芳園社	38	45		
大 漢 溪 社	20	24	6	紀新展、黃河龍、吳明鴻、徐耀中、簡樹木、謝鴻彬
台北縣福利旺社	20	24		
台北縣第四分區	134	160	7	
三重中央社	40	48	3	韋建成、樊至侃、陳正期
三重南區社	33	39	2	鄭春敏、嚴璟臻
三重三陽社	52	62		
三重南欣社	26	31		
三重千禧社	32	38	1	陳婉青
三重泰安社	18	22		
台北縣第五分區	201	240	6	
林 口 社	37	44	1	林圻清
五 股 社	66	78	2	張允聰、陳怡文
五 工 社	72	86		
泰 山 社	22	26	2	陳鴻祥、洪村榮
五股金鐘社	29	35		
台北縣百合社	36	43	-1	退社一名
頭 前 社	26	31		
台北縣第六分區	288	345	4	

社 名	社員人數			新社員姓名
	基準數	目標數	10月成長數 ±	
土 城 社	54	64	1	洪瑞河
土城中央社	27	32		
三 峽 社	28	34	2	廖松彥、林茂盛
土城山櫻社	34	40		
台北縣第七分區	143	170	3	
基 隆 社	30	36		
基隆南區社	29	35		
基隆東區社	28	34	-1	退社一名
基隆東南社	33	39		
基隆西北社	27	32		
基隆中區社	21	25		
基隆分區	168	201	-1	
宜 蘭 社	39	46		
礁 溪 社	23	28	0	林仲堅、退社一名
頭 城 社	14	21	3	蘇聰明、林漢斌、林明賢
宜蘭西區社	24	29		
宜蘭東區社	22	26		
宜蘭南區社	13	21		
宜蘭縣第一分區	135	170	3	
羅 東 社	26	31	-1	退社一名
蘇 澳 社	53	63	2	林明賢、林稟豐
羅東東區社	21	25		
羅東西區社	47	55	2	林永順、游景任
羅東中區社	24	29	3	林育新、黃泯中、廖建湘
宜蘭縣第二分區	171	203	6	
花 蓮 社	35	42		
吉 安 社	38	45	1	卓信聰
花蓮東南社	13	21		
花蓮新荷社	34	41	0	陳雪梅、退社一人
花蓮縣第一分區	120	148	1	
玉 里 社	27	32		
花蓮港區社	35	42	5	許振堂、石炳輝、吳忠友、樊春光、李耀昇
花蓮中區社	31	37	0	陳添雄、退社一名
花蓮美侖山社	20	24	1	游淑貞
花蓮華東社	24	29	1	麥彥彬
花蓮縣第二分區	137	164	7	
10月淨增長人數合計	2101	2528	53 (截稿)	
7-9月淨增長人數合計	2101	2528	197 (截稿)	
7-10月累計	2101	2528	250 (截稿)	

目標數一律以20%計，
30名以下四捨五入，
20名以下目標最少21名
(30名以上小數點無條件捨去)

- 期盼全體社員再接再厲續創佳績，希望我們達成年度淨成長400名以上的目標。



國際扶輪3490地區

2010年9月份社員出席報告表

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490 MEMBERSHIP ATTENDANCE REPORT FOR THE MONTH OF SEPTEMBER 2010

扶輪社 ID	社名 Clubs		社員人數		增減數	例會次數	出席率%
			Total Membership		Net gain or loss	Number of Meeting Held	Attendance rate
			2010/7/1	2010/9/30			
16378	三重社	San Chung	45	44	-1	4	77.71%
16379	三重東區社	San Chung East	25	27	2	4	87.58%
24255	蘆洲社	Lu Chou	44	46	1	5	85.79%
27805	三重北區社	Sanchung North	28	29	1	4	81.25%
28893	蘆洲重陽社	Lu Chou Chungyang	18	19	1	4	91.72%
51234	台北集賢社	Taipei County Ji Xian	21	23	2	4	83.49%
79351	蘆洲湧蓮社	Luchou Yonglian, Taipei County	13	16	3	4	60.00%
台北縣第一分區 小計 Sub Total			194	204	9		
16377	板橋社	Panchiao	71	74	3	5	89.00%
21940	板橋北區社	Panchiao North	50	50	0	2	83.00%
24607	板橋東區社	Panchiao East	43	45	2	3	84.00%
25163	板橋南區社	Panchiao South	44	45	1	4	90.00%
29345	板橋西區社	Panchiao West	36	38	2	4	80.80%
30768	板橋中區社	Panchiao Central	27	28	1	4	88.00%
	新北市第一社	New Taipei		37	37	4	97.00%
台北縣第二分區 小計 Sub Total			271	317	46		
16368	新莊社	Hsinchuang	25	28	2	3	96.43%
25012	新泰社	Hsintay	33	35	0	4	97.14%
30766	新莊東區社	Hsinchuang East	17	29	0	5	96.55%
50923	新莊中央社	Hsinchuang Central	37	45	4	4	95.56%
51283	新莊南區社	Hsinchuang South	27	33	0	4	82.62%
台北縣第三分區 小計 Sub Total			139	170	6		
16380	樹林社	Shulin	35	38	3	4	91.40%
31674	鶯歌社	Ying Ko	21	26	5	5	83.00%
51236	樹林芳園社	Shulin Fangyuan	38	41	3	4	90.85%
62002	大漢溪社	Takoham River, Taipei County	20	29	9	5	97.93%
83072	台北縣福利旺社	Taipei County Fu Li Wan	20	20	0	5	91.00%
台北縣第四分區 小計 Sub Total			134	154	20		
26058	三重中央社	Sanchung Central	40	44	4	5	93.50%
26817	三重南區社	Sanchung South, Taipei	33	39	6	5	84.29%
50811	三重三陽社	Sanchung Sanyang	52	55	3	4	86.13%
51124	三重南欣社	Sanchung Nan Shin	27	23	-3	5	97.60%
53716	三重千禧社	Sanchung Chianshi, Taipei	32	38	6	4	81.58%
81861	三重泰安社	Sanchung Tai-An	19	21	3	5	90.00%
台北縣第五分區 小計 Sub Total			201	220	19		
24676	林口社	Lin Kou	37	44	1	4	91.11%
30769	五股社	Wu Ku	66	69	3	5	95.63%
50940	五工社	Wu Kung	72	74	0	4	82.77%
52173	泰山社	Taishan, Taipei	22	26	2	4	80.40%
68019	五股金鐘社	Wu Ku Jin Jong, Taipei	29	38	0	4	80.00%
78551	百合社	Taipei County LiLy	36	40	-1	4	82.00%
81862	頭前社	Toucian	26	36	0	5	78.40%
台北縣第六分區 小計 Sub Total			288	327	5		
21063	土城社	Tucheng	54	55	1	4	90.00%
50174	土城中央社	Tucheng Central	27	33	6	5	95.40%
51288	三峽社	San Hsia	28	33	5	4	90.00%
64817	土城山櫻社	Tucheng Sanyin, Taipei County	34	36	2	4	77.00%
台北縣第七分區 小計 Sub Total			143	157	14		

2010年9月份社員出席報告表

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490 MEMBERSHIP ATTENDANCE REPORT FOR THE MONTH OF SEPTEMBER 2010

扶輪社 ID	社名 Clubs		社員人數		增減數	例會次數	出席率%
			Total Membership		Net gain	Number of	Attendance
			2010/7/1	2010/9/30	or loss	Meeting Held	rate
16372	基隆社	Keelung	30	32	2	4	81.90%
16374	基隆南區社	Keelung South	29	29	0	4	83.00%
16373	基隆東區社	Keelung East	28	28	0	4	77.59%
16375	基隆東南社	Keelung Southeast	33	34	1	4	80.00%
28506	基隆西北社	Keelung Northwest	27	28	1	5	81.98%
51281	基隆中區社	Keelung Central	21	23	2	4	80.43%
基隆分區 小計 Sub Total			168	174	6		
16371	宜蘭社	Ilan	39	45	0	4	87.84%
16359	礁溪社	Chiao-Hsi	23	25	1	5	92.30%
16403	頭城社	Toucheng	14	17	0	4	75.75%
22168	宜蘭西區社	Ilan West	24	26	0	5	97.25%
27665	宜蘭東區社	Ilan East	23	26	0	5	90.20%
29288	宜蘭南區社	I-lan South	13	14	0	4	90.00%
宜蘭縣第一分區 小計 Sub Total			135	153	1		
16376	羅東社	Lotung	26	30	4	4	91.56%
16381	蘇澳社	Suao	53	59	6	4	95.60%
23630	羅東東區社	Lotung East	21	23	2	3	92.75%
27244	羅東西區社	Lotung West	47	48	1	4	86.38%
29382	羅東中區社	Lo-Tung Central	24	33	9	4	89.16%
宜蘭縣第二分區 小計 Sub Total			171	193	22		
16422	花蓮社	Hualien	35	37	2	4	92.06%
16411	吉安社	Chian	38	40	2	5	95.91%
26398	花蓮東南社	Hualien Southeast	13	15	2	5	93.20%
30745	花蓮新荷社	New Hualien	34	33	-1	5	96.93%
花蓮縣第一分區 小計 Sub Total			120	125	5		
16482	玉里社	Yuli	27	28	1	0	85.50%
16424	花蓮港區社	Hualien Harbour	35	40	5	4	85.12%
16423	花蓮中區社	Hualien Central	31	31	0	4	75.25%
26513	花蓮美侖山社	Hualien Mei Lung Shan	20	21	1	2	85.00%
28516	花蓮華東社	Hualien Hua-Tung	24	29	5	4	91.00%
花蓮縣第二分區 小計 Sub Total			137	149	12		
	合 計 Total		2,101	2,343	165		

公共關係 珍惜水資源、環保救台灣看板 板橋東區扶輪社 / 幹事 余旻樺

『架設地點：土城市亞洲路靠近城林橋』



老一輩的人都很珍惜水，因水是大生命，乃萬物生存不可或缺之物，反觀現代人只要打開水龍頭，水就不斷流出，因方便而不知珍惜。

臺灣雖環山臨海，若人人懂得疼惜它，善盡一分責任，少用一分水並多一分愛惜的心，則『積善之家有餘慶』，而不致匱乏。否則人口增加，用量增加，浪費增加，許許多多的增加，大地水資源哪禁得起人類這樣浪費？如果不改變用水習慣，我們的下一代，也許不必到下一代，我們自己很快

就會感受到缺水的災害了。

感謝，板橋西區扶輪社秘書陳玉文(Jack)提供場所，讓台北縣第二分區七扶輪社(板橋扶輪社、板橋北區扶輪社、板橋東區扶輪社、板橋南區扶輪社、板橋西區扶輪社、板橋中區扶輪社、新北市扶輪社)，共同架設「珍惜水資源、環保救台灣」宣傳看板。期待大家把心守好，多做一些好事，多發揮一些智慧，讓人人守本分，讓人人做好事，懂得節約使用地球資源。



Rotary International District 3490
國際扶輪3490地區 2010-2011年度總監辦事處

■ 地址：238台北縣樹林市樹林工業區樹潭街12號 ■ Tel：02-2684-6355、02-2684-3966 ■ Fax：02-2684-1933
■ E-Mail：ri3490.gov1011@gmail.com ■ 地區網站：http://www.rid3490.org.tw/