

總監月刊

MONTHLY NEWS

No.01

106年07月

July 2017

謝漢池 題 陽谷 書

The 3H Keys to Change

Head-思考Thinking
Heart-感覺Feeling
Hands-去做Doing



Rotary
District 3490



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE
扶輪改善世界



地區網站



Facebook



國際扶輪 2017-2018年度主題



**ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE**
扶輪改善世界



國際扶輪 3490 地區 2017-2018 總監 Beadhouse 仝儷
與 2017-2018 國際扶輪社長 Ian H.S. Riseley 仝儷合影

Contents 目錄

- 冀予厚望的期勉**
- 03** 在弱勢社區孩童的需要上，看到我們扶輪人超我服務的社會責任
扶輪：改善世界 讚！讚！讚！
3H 團隊GO！GO！GO！
文／地區總監 謝漢池 DG Beadhouse
- 05** **RI 社長文告 Presidential Message**
文／國際扶輪社長 伊恩-萊斯禮 RI Pres. Ian H.S. Riseley
- 06** 2017-18 年度 國際扶輪主題 扶輪改善世界
Rotary：Making A Difference
文／國際扶輪社長 伊恩-萊斯禮 RI Pres. Ian H.S. Riseley
- 07** **封面報導**
以務實穩健，創新3H團隊
以熱忱和諧，樹立3H文化
以集體智慧，提昇3H效能
文／地區訓練教材編輯委員會 主委 羅東扶輪社 陳正吉 PP School
- 09** **形塑團隊的願景**
2017-2018年度 各項訓練研習會一覽表
- 10** 扶輪改善世界 研習改變觀念 編輯改進作為
2017-2018年度 地區社員研習會手冊 主編感言
文／新莊南區扶輪社 前社長 周月卿 PP Sharon
- 11** 扶輪引導人訓練會（扶輪領導學院）RLI
- 12** 扶輪引導人的饗宴，盡在扶輪領導學院35期
經歷一場高質量的扶輪引導人洗禮
文／總監辦公室主任 宜蘭南區扶輪社 吳志明 PP Architect
- 14** 扶輪基金研習會暨獎助金管理研習會RFGMS
- 16** 扶輪基金研習會暨獎助金管理研習會感言
文／板橋北區扶輪社 前社長 郭博德 PP Bear
- 17** 地區團隊訓練會DTTS
- 18** 辦理『2017-18年度地區團隊訓練會』感想與心得
文／花蓮港區扶輪社 前社長 黃安宏 PP Jason
- 20** 社長當選人訓練會PETS
- 21** 辦理社長當選人訓練研習會的感想和心得
文／社長當選人訓練研習會 主委 土城中央扶輪社 江顯皎 PP Chiang Ji
- 22** 學習、服務、責任
文／宜蘭南區扶輪社 社長 莊家銘 P Hotel
- 23** 社長當選人訓練會感言
文／宜蘭東區扶輪社 社長 陳美如 P Lily

Contents 目錄

- 25** 地區訓練講習會DTA
- 26** 地區訓練講習會心得分享 樹多成林不怕風，花多齊放春滿園
文／2017-18 年度 地區訓練講習會主委 三重東區社 陳向緯 PP Brian
- 29** 地區社員研習會DMS
- 30** 地區社員研習會心得
文／地區社員研習會 主委 宜蘭西區社 潘仁修 PP Life
- 32** 執行秘書訓練研習會ESS
- 33** 執行秘書研習會心得
文／宜蘭西區扶輪社 執行秘書 林秀珠
- 35** 文化交換(GCE)-今年度新的計畫Group Culture Exchanged
文／國際扶輪社長 伊恩-萊斯禮 RI Pres. Ian H.S. Riseley
- 37** 齊心奉獻的團隊
地區總監 謝漢池 DG Beadhouse 簡介
- 39** 2017-2018年度 地區幹部
- 43** 2017-2018年度 總監團隊組織表
- 44** 表彰服務的效力
2017-2018年度 地區總監獎勵辦法
- 45** 2017-2018年度 地區敘獎辦法
- 48** 扶輪行事豫則立
國際扶輪3490地區 2017-2018年度行事曆
- 51** 總監公式訪問
- 53** 寫在編輯後
預見… 遇見扶輪的紀錄，將成為您永恆的記憶
文／總編輯 羅東扶輪社 陳正吉 PP School
- 54** 樂想人生
你是否也有亞健康的狀態？
- 55** 出席統計
2017年5月份社員出席報告表

發行人

地區總監／謝漢池 DG Beadhouse
羅東西區社

副發行人

地區秘書／謝榮佳 D.S. Polo
羅東西區社

總編輯

陳正吉 PP School 羅東社

指導委員

葉奕志 AG Jones	台北集賢社
劉朝淵 AG Elevator	板橋西區社
黃錦江 AG Kind	新莊中央社
洪進東 AG East	樹林社
陳永修 AG Edward	三重中央社
林成泰 AG Tiger	五股金鐘社
張佳美 AG Amy	三峽北大菁英社
梁信湧 AG Jack	三重三陽社
吳秋香 AG Sharon	新北市百合社
林淑蓉 AG Crystin	蘆洲湧蓮社
林國長 AG Car	基隆南區社
李起榮 AG Bao-Feng	宜蘭南區社
游家煉 AG Towny	羅東東區社
曾菊櫻 AG Sakura	花蓮新荷社
謝永豪 AG Source	花蓮華東社

副總編輯(執行編輯團隊)

林子傑 CP Wedding	新北單車社
許月燕 PP Birdie	花蓮新荷社
周建亨 PP Joue	宜蘭社
周月卿 PP Sharon	新莊南區社
張文漢 PP Shang-Yang	宜蘭南區社
彭芳玲 IPP Funny	宜蘭東區社
盧昱宏 Max	板橋西區社
高郁茹 Cara	土城山櫻社
唐正昱 Edison	新北光耀社

執行秘書

李玲珠 Claire

發行所

國際扶輪3490地區
2017-18年度總監辦公室
265 宜蘭縣羅東鎮忠孝路91號
電話 (03) 957-2097 0932-265-254
傳真 (03) 957-2096
E-mail ri3490.gov1718@gmail.com
地區網站 www.rid3490.org.tw
粉絲專頁 www.facebook.com/rid3490
電話 (02) 2967-9591
傳真 (02) 2967-2104
E-mail info@rid3490.org.tw
美術編輯／印刷 安隆彩色印刷製版有限公司

歡迎參與
國際扶輪
3490地區



地區網站

總監月刊

發行日期 2017年07月10日



在弱勢社區孩童的需要上，看到我們扶輪人超我服務的社會責任

扶輪：改善世界 讚！讚！讚！

3H 團隊 GO！GO！GO！

文／地區總監 謝漢池 DG Beadhouse

2017-18年度我承蒙前總監們及大家的支持，得有機會與我們團隊共同帶領我們的地區，這不只是一種喜悅，也是我生命中最精彩最有意義的一年。

今年國際扶輪主題是：「扶輪：改善世界」，改善世界是我們所擁有的機會，也是我們應該要做的事。大家想看看，我們扶輪社友經常聚在一起，其目的就是要

改善我們社區，要造就他人不同的人生。因此「扶輪」對我們來說已成為我們生活中的一部份，一種禮物，一個行善的習慣。扶輪也成為我們的一種生活方式，因此我們每個人每天都會體會到，「扶輪改善世界」的力量。

我們知道：過去112年來，扶輪應付了各種挑戰，扶輪以和平的方法來決解衝

突，以教育來減輕貧窮，以各種大大小小的服務計劃來滿足人類的需求，可是到目前為止仍然有許多待改善處：

- ★沒有乾淨的飲用水
- ★沒有足夠的營養讓兒童長大
- ★沒有基本的藥物來治療疾病
- ★許多難民甚至流離顛沛，沒有基本的棲身之所。

扶輪為了要解決這些愈來愈多人類的需求，為了要造就他人不同的人生，國際扶輪今年定了三大優先策略目標：

- a. 支持及強化扶輪社
- b. 聚焦及增加人道服務
- c. 提昇扶輪的公共形象及民眾對扶輪的認識。

1. 因此我們：要增加年輕社員或女性社友，來強化扶輪社，讓扶輪社更有能力來改善社區，改變他人的生活。
2. 我們要：招募一些具有積極與奉獻精神的新社員，要去接觸事業及專業領導人，要接觸年輕的專業人士與女性社友。
3. 我們也要把焦點放在「留住現有社員」，要設法使現有社員保持積極的態度，持續參與有意義的服務計劃，這樣才會增進我們在社區或其他地區行善的能力，才能改善世界。
4. 我們也必需對扶輪基金做出貢獻，而且要聚焦及增加人道服務，因為這樣才能確保扶輪社員能繼續「行善天下」，確保扶輪社員在扶輪基

金會的下一個世紀繼續昌盛強大。

5. 另外也要提昇扶輪的公共形象，傳達感人的扶輪故事，以吸引優秀的潛在社員。

2017-18年度，我們團隊經過了「地區引導人研習會」，「扶輪基金研習會暨獎助金管理研習會」，「地區團隊訓練會」，「社長當選人訓練會」，「地區訓練講習會」，「地區社員研習會」，我們一場一場的累積了能量與智慧，我們會運用3H團隊的睿智（Head）來思考改變～Making A Difference。用我們的熱忱（Heart）來付出關懷。用我們有意願的雙手（Hands）送出服務，來改變社區，改變他人的人生，進而改善世界。

國際扶輪社長勉勵我們要建立「一個更強健，更活耀的扶輪社。以更好更持續的方法來服務」。

這就是一個「改善世界的扶輪」

是一個「因善行而獲得肯定的扶輪」

是一個「持續成長，愈來愈強健的扶輪」。要在我們的社區，在我們的世界，造就不同的人生，這是我們在2017-18年度一起要達成的目標～扶輪：改善世界。大家一起加油了。

3H 團隊GO！GO！GO！

扶輪：改善世界 讚！讚！讚！🌍

地區總監

謝漢池



文／國際扶輪社長
伊恩-萊斯禮
RI Pres. Ian H.S. Riseley

山德林罕扶輪社 澳洲，維多利亞省

萊斯理是一位特許會計師，也是他於1976年創立的伊恩萊斯理公司的負責人，在他開始經營自己的公司之前，他任職於大型會計事務所及公司之諮詢部門，從事稽核與管理階層的工作。

萊斯理曾是公私立學校的董事、山德林罕市的社區顧問團的成員，並且是波馬利斯海童軍團的團長。過去他曾是Langi-Taan滑雪俱樂部會長，以及數家慈善機構的榮譽稽核師或顧問。

他曾獲澳洲政府所頒發的「澳洲援外和平締造獎」，以表彰他於東帝汶的表現；也曾獲頒「澳大利亞勳章」，以肯定他對澳洲社區所做的服務；也獲得扶輪基金會的「無小兒麻痺世界地域服務獎」。

自從1978年加入扶輪社之後，他曾擔任財務、理事、扶輪基金會保管委員，及國際扶輪和扶輪基金會不同的委員會委員與主委。

他的夫人前總監 Juliet和他都是扶輪基金會的巨額基金捐獻人及遺贈會會員，他們住在穆露達克（Moorooduc），在七公頃的土地上實踐永續發展及有機生活的人生哲學，並育有兩個小孩及擁有四個孫子。🌍



2017-18 年度 國際扶輪主題 扶輪改善世界

Rotary : Making A Difference

文／國際扶輪社長
伊恩-萊斯禮
RI Pres. Ian H.S. Riseley

數年前，一位認識不久的朋友問我：「扶輪是什麼？」當我正要開口回答這個看起來似乎單純的問題時，我竟然不知道該從何開始。這並不是因為我不瞭解扶輪，而是因為要解釋規模龐大且複雜的扶輪，不是三言兩語說得清的。

我們是以社員為本，也以扶輪社為本，並以服務為本的組織；我們是含有本地性、地域性以及國際性要素的組織。我們的社員是在近乎世界所有國家積極參與各種活動的社區人士、事業與專業人士以及現職及退休人士。更何況我們 120 萬名的社友，各自有自己的人生目標、獨特的生活經驗和優先事宜。因此，每一位社友都對扶輪持著獨自的理解。

對我來說，扶輪的定義並不在於我們是誰，而是在於我們以透過扶輪引發的潛力，身體力行為人服務的作為。扶輪已有 112 年的歷史。我們隨著歲月成長繼而成熟，回應社友和社區需求的變化。扶輪在某些方面確實改變了許多，然而，扶輪的根本仍是一群攝取扶輪的力量致力於改善各自和全球社區生活的人士。我們以藉由服務造福人群的行動來說明扶輪是什麼。

從組織的角度來說，我們瞭解到公眾對扶輪及其服務活動有所認識的重要性。然而，我們也明白更重要的是每一個扶輪社應各自為扶輪服務下定義。現在，扶輪社員有未曾有的彈性來決定本社的例會方式、活動方法以及擴展的可能性。同時，我們更注重於增加女性及更多元化的社員構造來反映受益族群。我們之所以強調規劃長期策略的重要性，實施有持續性的服務計劃，以及在各層級確保領導力的延續性，都是為了要推動扶輪繼續是世界的主要義工服務組織。

在 2017-2018 年度，我們對「扶輪是什麼」這個問題的回答是：「扶輪改善世界」。不論是建造新的兒童遊戲場，改善醫療護理或衛生設備，或者培育衝突仲裁人或助產士，我們之所以實施各種服務活動是因為我們瞭解這些服務或多或少使人們的生活變得更好。每一位社友加入扶輪的動機各有所異，但是我們留在扶輪的原因則不外乎因為我們週復一週，年復一年，得以深深體驗「扶輪改善世界」的充實感。🌍



The 3H Keys to Change

Head-思考Thinking Heart-感覺Feeling Hands-去做Doing



我們要用睿智的頭腦(Head) 思考如何 Making A Difference.

要用我們的熱誠(Heart)去關心別人。

要用我們有意願的雙手(Hands)做出服務。

ROTARY : MAKING A DIFFERENCE

以務實穩健，創新3H團隊 以熱忱和諧，樹立3H文化 以集體智慧，提昇3H效能

文／地區訓練教材編輯委員會 主委 羅東扶輪社 陳正吉 PP School

2017-2018是扶輪改善世界的一年，地區總監謝漢池DG Beadhouse有鑑於「改善」必需要以睿智作理性的覺察與判斷；也必需要秉持一顆真誠且熱忱的心，從心出發；且必需要有Lead the Way 率先帶頭工作、願意付出，攜手合作的超我服務精神，一方面傳承扶輪既有的經驗及

處事的智慧；一方面也要思考如何讓所有社友共同參與，看到社區的實際需要，持續地集中力量做出差異化且具有特色的服務，進而達成改善世界「環保，行星，地球」遠大志向。因此就將今年度的團隊定名為3H團隊。

茲將3490地區3H團隊 Making A

Difference 的理念與行動策略說明如下：

一、口號：扶輪改善世界：讚！讚！讚！

3H團隊：Go！Go！Go！

二、行動：We go Head，We go Heart，
We go Hands，Go！Go！Go！

三、3H的意涵：Head（Thinking思考），
Heart（Feeling感覺）and Hands
（Doing去做）

1、Head：

Thinking（思考）→Happy（把參與扶輪當作是一件快樂的事）→ Knowing Rotary（進而認識參與扶輪的意義，瞭解扶輪的核心價值）→ Head to do the best（用我們的睿智想做最好的扶輪）。

2、Heart：

Feeling（感覺）→ Habit（把熱心服務的感覺當作是一種興趣）→ Serving Rotary（服務扶輪就是服務人類、服務社區）→ Heart regards（用我們的熱忱衷心問候做好聯誼）。

3、Hands：

Doing（去做）→ Hard（盡力去達成所承諾的任務）→ Loving Rotary（完成承諾你將會愛上扶輪）→ Hands to do friendship（攜手聯誼就是扶輪人善盡社會服務的開端）。

四、3H的行動策略：

1、Head：What？首先要思考我們要什麼→Who？其次思考有誰可以一起Intellectual Buy-in集思廣益→Management做有效的經營管理→ We can 做我們能夠做的 → understand it 最後讓大家清楚明白，充分瞭解我們要完成的使命。

2、Heart：Why？以扶輪人的直覺去釋疑任何為什麼→ Now？確定方案即知即行？Emotional Buy-in 然後再加入扶輪人用真情的情感融入→ Technical 善用適切的技術技巧→ We know讓大家豁然開朗-我們知道了 → want it 我們想要使命必達。

3、Hands：How？過程中如何進行→ Where？同時要確定服務的據點在何處Behavioural Effort 接著凝聚大家共識的行為效應→ Leadership 總監、助理總監、社長帶頭領導，率先行動→We care 表示我們在意 → do it 會在意就必定要完成年度的工作。

我們要運用3H團隊的睿智（Head）來思考改變～Making A Difference；用我們的熱忱（Heart）付出關懷；用我們有意願的雙手（Hands）做出最好的服務，讓我們一起來改變社區，改變需要援助的他人的人生，進而達成改善世界的理想。



“ 在一些心得中瞭解扶輪
在一場對話中建立情誼
在一片掌聲中把握無限
在一天研習中抓住永恒 ”

2017-2018 年度 各項訓練研習會一覽表

場次	日期	名稱	地點	主辦社	備註
1	2016-1029 & 2016-1030	扶輪引導人訓練會 RLI	三千貿易股份有限公司 教育中心	總監團隊	委由扶輪 領導學院辦理
2	2017-0219	扶輪基金研習會暨 獎助金管理研習會 RFGMS	新莊典華飯店	板橋北區社	
3	2017-0304	地區團隊訓練會 DTTS	花蓮美侖大飯店	花蓮港區社	
4	2017-0318 & 2017-0319	社長當選人訓練會 PETS	三峽大板根森林 溫泉渡假村	土城中央社 三峽北大菁英社	
5	2017-0429	地區訓練講習會 DTA	新北市政府	三重東區社 蘆洲湧蓮社	
6	2017-0521	地區社員研習會 DMS	礁溪長榮鳳凰酒店	宜蘭西區社	
7	2017-0521	執行秘書訓練研習會 ESS	礁溪長榮鳳凰酒店	宜蘭西區社	
8	2017-0812	地區公共形象研習會 DPIS	基隆市文化中心	基隆東區社	

扶輪改善世界 研習改變觀念 編輯改進作為 2017-2018年度 地區社員研習會手冊 主編感言

文／新莊南區扶輪社 前社長 周月卿 PP Sharon

在歷史的洪流中，扶輪的巨輪從未停止它快速的滾動。它的滾動從某個角度言，也深深影響了人類的歷史。各個國家各行各業的菁英聚集在此，一同為歷史寫下新頁。

而每個年度交替開端的前奏曲，就是一場場的研習會。新的年度，也有幸參與地區研習會的編輯工作，並擔任社員研習會的主編一職。主編一職，應該也呼應了今年度的口號：**Making a Difference**，因為從主編角色的誕生、講師的聘任、教材的編排…在在都打破了以往的慣例，創造了全新的模式與視覺效果。

我們企盼帶給所有社友更聚焦、更明確、更活潑、更有趣的研習會，在夏日炎炎的午後，希望可以把扶輪領導人們的目光，從周公那邊搶回來。更期望新舊社友們在上完這場研習會後，會有滿腔熱血去把您周圍優秀的親朋好友都一起帶入扶輪的大家庭。

來到扶輪，我才了解團隊是甚麼？一

個人再厲害，能力都是有限的。唯有一群有同樣理想熱忱和抱負的人，才能一起改善世界，**Making a Difference**。

我們嘗試用照片說故事，在上面的照片上，有成就這場研習會的所有夥伴。當然還有許多遺珠之憾，因為紙短情長，無法一一道盡所有社友們的付出。於此亦先致歉！

感恩總監DG Beadhouse及PDG Andy主委，讓我有這樣一個學習的機會，希望大家有機會也可以多參與地區的事務“付出越多，收穫越大”深有領悟。

也要再次強調一下這場研習會的重點，亦是總監結語時引用的俚語：“嘴那開，社友就歸大堆；腳那行，社友就歸山坪。”感謝帶頭呼應拿到承諾獎的各社領導人。

最後祝福新年度所有3H團隊的領導人在Beadhouse總監的領導下，再為3490地區開創社員成長新頁，再次寫下台灣奇蹟！找入更多好友，大家共同為改善世界而努力！🌍



▲超貼心的Beadhouse總監和PDG Andy主委，連主編PP Sharon都有感謝狀跟獎牌呢！超感動的！



▲感謝地區訓練委員會主委PDG Andy及團隊，全程縝密規劃六場研習會，您們辛苦了！



▲感謝地區教材編輯委員會團隊，合作無間，**Making a Difference**。

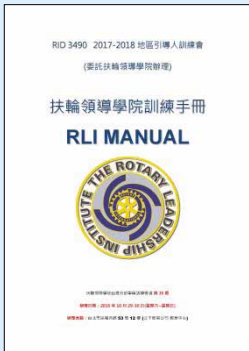
扶輪引導人訓練會（扶輪領導學院）

RLI

肯定自己，超越自我～

引導扶輪人找出讓人生更豐富的方式。

ROTARY：Making A Difference

辦 理 時 間	2016 年 10 月 29 日 -30 日
辦 理 地 點	三千貿易股份有限公司 教育中心
主 辦	總監團隊
承 辦	扶輪領導學院
焦 點 話 題	1. 吸引社員、建立團隊 2. 打造更堅強的扶輪社、擬訂服務專案 3. 公共形象與公共關係、我們的基金會 4. 扶輪社的溝通、針對性的服務－基金會 II 5. 扶輪的機會、我的扶輪世界 6. 深入瞭解領導、國際服務 7. 有效的領導策略、讓社員投入 8. 策略規劃與分析、道德標準－職業服務
研 習 手 冊	
電 子 書 連 結	http://www.rid3490.org.tw/books/201718/07/mobile/index.html
Q R C o d e	



扶輪引導人的饗宴，盡在扶輪領導學院35期 經歷一場高質量的扶輪引導人洗禮

文／總監辦公室主任 宜蘭南區扶輪社 吳志明 PP Architect

2016年10月29、30日二天假扶輪領導學院台灣分部辦理的第35期課程的2017-2018年度地區引導人訓練會，是我參與扶輪以來印象最深刻的一場訓練會：以小班制、即問即答、引導（互動）訓練模式，是一場極具高張力的自我挑戰，經過兩天的高密集訓練果然令人脫胎換骨。

2016年5月在地區訓練會主委PDG Andy號召下，開始籌備地區的訓練會事宜，第一場地區引導人訓練會的目的是為了培訓八場地區訓練會的引導人，經過幾番討論如何強化引導人的角色、增進扶輪知識與臨場的引導能力，終由DG Beadhouse及訓練師PDG Andy決定以扶輪領導學院（RLI）台灣分部的兩天課程進行引導人受訓。

扶輪領導學院的特色是，每堂50分鐘時間徹底採用引導式訓練，上課的講

（教）師均是來自各地區的前總監，每位教師先以簡要說明要討論的議題大綱，之後即由24位學員分享對議題的見解，最後才由教師作成歸納總結。兩天的研討內容涵蓋了：吸引社員、建立團隊、打造更堅強的扶輪社、擬訂服務專案、公共形象與公共關係、我們的基金會、扶輪機會、國際服務、我的扶輪世界、深入瞭解領導、有效的領導策略、策略規劃與分析、作一種改變等，為受訓引導人提供了豐富的扶輪知識、彼此分享參與扶輪的經驗，除此之外，最重要是如何學習與臨摹教師的引導技巧。

本人有幸參與今年度全數訓練會的場地與議程規劃、講師與引導人的邀請、訓練手冊的編輯、訓練會使用的PPT匯整，個人有以下兩點心得與大家分享：

一、每年度的地區引導人訓練會是非常重



要，為地區培育優秀的扶輪領導人及訓練引導人的種子教師，今年度**48**位受訓引導人幾乎是第一次參加地區引導人訓練，目前已有**25**人擔任了引導人（近六成比率），由衷感配他們殫精竭慮設想議題、講綱及製作**PPT**（投影片）內容，為今年度的訓練會寫下新頁。

二、以扶輪領導學院代訓地區引導人是關鍵性的成功策略，今年度每場訓練會擔綱引導人所撰寫的教材及製作的**PPT**（投影片）內容是非常有新意、活潑的，加上貫徹以引導（互動）的訓練模式，大大減少了在訓練會時交談或打瞌睡的現象，反而是令更多人聚精會神的參與討論、踴躍發言、願意留下來全程參與。

最後，在此感謝新北市光耀扶輪社直前社長**IPP Water**帶領數位社友在兩天的訓練時安排提供咖啡與茶點、糾察的服務，以及會場善後整理。 🌍

扶輪基金研習會暨獎助金管理 研習會 RFGMS

捐獻愈多，服務愈多，獲益愈大

He Profits Most , Who Serves Best , Who Give Much

辦 理 時 間 2017 年 2 月 19 日

辦 理 地 點 新莊典華飯店

主 辦 社 板橋北區社

主 委 郭博德 PP Bear

焦 點 話 題

1. 扶輪基金現況報告
2. 年度扶輪基金捐獻目標與獎勵金規劃
3. 扶輪基金捐獻與分享制度
4. 扶輪基金的管理與保管
5. 獎助金的分配、申請運用與結案
6. 申請獎助金服務計畫經驗分享

研 習 手 冊



電 子 書 連 結

<http://www.rid3490.org.tw/books/201718/01/mobile/index.html>

Q R C o d e







扶輪基金研習會暨獎助金管理研習會感言

文／板橋北區扶輪社 前社長 郭博德
PP Bear

榮幸承接主辦2017-2018年度地區扶輪基金研習會暨獎助金管理研習會，創立33年的板橋北區扶輪社也藉此展現全體社員團結一心的凝聚力，擔任大會主委的我，特別感謝副主委郭世忠IPP Implant、大會執行長林振漢PP Smart、大會副執行長李老丁CNC及板橋中區社社長吳寶珠P Ruby，還有板橋北區最年輕有為的社長何易蒼P Building和板橋北區社、板橋中區社兩社全體社友的協助，從舉辦研習會之前的多次籌備會議及

當日的執行，板橋北區扶輪社全體總動員各司其職，當日的流程順暢服務細緻。當日地區訓練會主委PDG Andy評價這場訓練會舉辦的無懈可擊，更是增添板橋北區扶輪社的光彩。出錢、出力、出時間、做公益展現熱血扶輪人精神，板橋北區扶輪社全體社友執行的透徹也奉獻的開心。再次感謝各位扶輪領導人的指導與分享，也感謝大家百忙之中來參與盛會，若有服務不周的地方，也請各位多多包涵見諒。🌍



地區團隊訓練會 DTTS

凝聚核心整合式的 3H 團隊，
觸發圓潤友善的扶輪組織能量

All-in-one in 3H Team

辦 理 時 間 2017 年 3 月 4 日

辦 理 地 點 花蓮美侖大飯店

主 辦 社 花蓮港區社

主 委 黃安宏 PP Jason

焦 點 話 題

1. 瞭解地區年度目標及工作重點
2. 瞭解年度計畫
 - (1) 國際社區服務 (WCS) 年度計畫
 - (2) 職業訓練團隊 (VTT) 年度計畫
 - (3) 扶輪友誼交換 (RFE) 年度計畫
 - (4) 青少年服務委員會 - 年度計畫
 - (5) 扶輪青少年交換 (RYE)- 年度計畫
3. 分組討論
 - (1) 角色與責任
 - (2) 與扶輪社合作
 - (3) 資源及運用
 - (4) 團隊溝通與解決問題

研 習 手 冊



電 子 書 連 結

<http://www.rid3490.org.tw/books/201718/03/mobile/index.html>

Q R C o d e



辦理『2017-18年度地區團隊訓練會』感想與心得

文／花蓮港區社 前社長 黃安宏 PP Jason

在得知本社將承辦**2017-18**地區團隊訓練會且由本人擔任主委一職時，內心戒慎恐懼，參與扶輪近**20**年，舉辦過無數次活動，也擔任過大大小小職務，但辦理地區訓練會卻是頭一遭。心想這些年來扶輪付予我的不就是『進來學習・出去服務』嗎？因此，便懷著最熱誠的心，抱以學習與服務的態度，開始了這項任務的籌劃。

首先感謝**Beadhouse**總監當選人，肯定花蓮港區扶輪社，賦予此任務。更感謝本社讓我有機會擔任此重責。不管是一個地區還是於一個社，在年度裡能將每項工作與任務順利完成，這是所有團隊幹部們最重要的責任。過程中，讓我更明白訓練會的目的，它讓整個團隊裡擔任每一個職務的精英們，在新年度的地區年度目標及工作重點能更進一步瞭解；並透過講師們

精闢的研習與指導，對扶輪的精髓有更深切的認識，除此之外，也讓參與的人更有向心力及更具扶輪的世界觀。

訓練會雖然只有短短的一天，但本社幾乎動員所有人力，在**PDG Young**與每位前社長、社友的努力下，雖不盡完美，但也還順利。這期間，除了我對扶輪有更進一步的參與外，也讓花蓮港區社更加成長、精進。唯有在扶輪的大家庭裡，才能學習更多服務的精神；唯有再不斷的學習，才能更瞭解服務帶來的快樂。

最後，除了感謝**2017-2018**總監**Beadhouse**及團隊的抬愛，更代表本社向扶輪致上十二萬分的謝意，讓已屆滿**40**年的我們，能再次體驗扶輪是如此的令人著迷與尊崇。🌍





社長當選人訓練會 PETS

這是你的船，一定要讓它成為最好的

Dream has the power to change our tomorrows.

辦 理 時 間	2017 年 3 月 18 日 -19 日
辦 理 地 點	三峽大板根森林溫泉渡假村
主 辦 社	土城中央社、三峽北大菁英社
主 委	江顯皎 PP Chiang Ji
焦 點 話 題	1. 傑出的領導 2. 有創意的服務 3. 中華扶輪教育基金會的過去、現在與未來 4. 扶輪基金獎助金相關事項說明 5. 主題研討： (1) 社長的角色與責任暨如何擬定目標 (2) 社員成長 (3) 參與服務計畫 (4) 支持扶輪基金會 (5) 公共形象與數位行銷 (6) 行政管理暨如何運用地區資源 6. 年度地區公共形象活動計畫說明 7. RI 入口網站及扶輪社中央系統（RCC） 8. 年度目標及預定工作計畫 9. RI 及地區各項費用及分攤金說明 10. 分組討論： (1) 社員成長 (2) 寶眷社員成長 (3) 扶輪基金捐獻 (4) 中華扶輪基金捐獻 (5) 服務計畫 (6) 其他（組織新社、成立青年服務團、少年服務團等）
研 習 手 冊	
電 子 書 連 結	http://www.rid3490.org.tw/books/201718/05/mobile/index.html
Q R C o d e	

辦理社長當選人訓練研習會的感想和心得

主 委：PP Chiang Ji 江顯蛟 土城中央社

執 行 長：PP Hardware 何人傑 土城中央社

副執行長：PE Designer 陳陽春 土城中央社

文／社長當選人訓練研習會 主委 土城中央扶輪社 江顯蛟 PP Chiang Ji

理事會全體推薦我擔任2017-18年度（扶輪改善世界）國際扶輪3490地區社長當選人訓練研習會主委，就開始積極搜尋各社曾經承辦過此活動的流程，首先規劃各組如下：主委、執行長、副執行長、議事組、連絡組、場佈組、糾察組、節目組、交通組、報到組、住宿組、膳食組、音響燈光組、司儀組。由各前社長擔任組長並挑選社友執行任務。由主委選執行長、副執行長統籌規劃藍圖，先與訓練會場簽訂契約，以確保場地無誤。

第一次由主辦社確認每個場所佈置是否容納與會人員，並進行種種勘查。

第二次現場考察由總監當選人、秘書長、辦公室主任、公關長向主辦社說明訓練研習會的期許，並一同討論場地可能的配置。由CP及主委召開任務編組及工作內容說明會，提示訓練會的重要性及表現團隊合作的最佳時機，並以扶輪服務宗旨來完成此次的訓練研習會的任務。

第三次總監當選人與團隊，聽取本社的進度報告及討論問題。

第四次總監當選團隊與主辦社現場勘查、場地協調、全方位討論，經過數十次

籌備會，終有結論。

從接任務到結訓，前後三個月，因吾社第一次主辦社長當選人訓練研習會，為了克服種種困難，除各組長、組員發揮了團隊合作精神外，更發動寶眷參加接待工作。

此次，除召集三峽北大菁英社兩位最優秀女性執行司儀工作，更蒙土城東區社年輕社友，支援場地佈置及搬運工作，藉由三社分工合作，才能順利進行本次研習會。

因為主辦社長當選人訓練研習會，有了學習及服務機會，更了解到團隊合作的重要，從中亦感受到每一社友，勇於承擔責任與犧牲奉獻，足見，扶輪這個大家庭，以超我服務、改善世界人類的居住環境，是一個優質的國際社團。

在此特別感謝所有參與的扶輪先進，因為您們無私地奉獻出時間和精神，才能順利、圓滿地完成社長當選人訓練研習會。



學習、服務、責任

文／宜蘭南區社 社長 莊家銘 P Hotel

拓了視野，也更懂得要付出，即所謂施比受更有福吧！

有幸於2010年加入宜蘭南區扶輪社，記得初次參加扶輪例會及各項活動，難免會有些生澀，但經各前社長及社友的熱情招待與歡迎，漸漸融入了扶輪家庭，從對扶輪的生疏，到漸漸了解扶輪服務宗旨，也體驗了扶輪人的付出與快樂。

很榮幸承蒙社友們的抬愛，推舉接任2017-18年度社長一職，這是榮譽也是責任的承擔，心中難免感到些許惶恐，但經過了社長當選人訓練會兩天的洗禮後，我懂

得追隨各位前社長的腳步，虛心去請教各位扶輪領導人。希望在社友們的支持與鼓勵下，讓社務工作能推展順遂，共同服務社會人群，以達「扶輪改善世界」的年度目標，這也是身為扶輪家族成員無可推卸的責任。

最後，謹以智慧語錄與各位共勉：有遠見者，看未來而不看眼前；有抱負者，積德業而不積盛名；有作為者，爭千秋而不爭一時；有宏願者，為大家而不為自己。希望人人都能成為有智慧與幸福的扶輪人。🌐



社長當選人訓練會感言

文／宜蘭東區社 社長 陳美如 P Lily

扶輪改善世界，讚！讚！讚！，3H 團隊GO！GO！GO！。這就是2017-18 年度的口號，顧名思義即是要我們用頭、手、心，來改善世界。而此口號，也將在未來一年的日子裡深植我心。

今年是我參與扶輪大家庭邁入第八年，也是我人生的轉捩點，在今年度我將接下宜蘭東區扶輪社社長一職，帶領宜蘭東區社全體社友秉持扶輪的精神，改善世界、行善天下。

2017年3月18日是擔任社長前第一場訓練會的開始，社長當選人訓練會整個活動的議程持續二天舉行，由於責任的開始，使我對整個訓練活動的內容更加仔細的聆聽。

在會議中，對於社長角色的責任，社員成長及參與服務計劃，支持扶輪基金

及公共形象等一連串的目標及計劃，深深緊扣我忐忑不安的心，深怕自己無法勝任此重大責任。但由於各領導人分別對各項主題清楚的說明，讓我們能更加瞭解年度的責任及注意的事項，二天的訓練會內容不僅生動豐富，更消除了我許多不安的心情。

其實，大家或許不知道國際扶輪是一個結合全球性與當地性的行動團體，而我們在今年度將運用我們智慧的頭腦，心甘情願的手及更多關愛的心來改善世界、服務人類、執行並完成2017至2018年度主題，扶輪改善世界的目標工作，為扶輪貢獻最大的服務！未來一年，我也將會扮演好社長的角色，對於各項計畫的執行全力以赴，讓我在人生中留下最精彩的一頁。

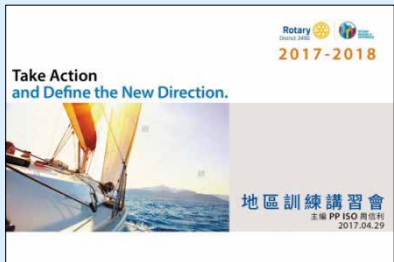




地區訓練講習會 DTA

豫則立 這是咱的扶輪社
攜手共向前，享受在心田

Mapping our rotary life across time.

辦 理 時 間	2017 年 4 月 29 日
辦 理 地 點	新北市政府
主 辦 社	三重東區社、蘆洲湧蓮社
主 委	陳向緯 PP Brian
焦 點 話 題	1. 內聖外王的扶輪人 2. 國際扶輪台灣總會現況 3. 中華扶輪教育基金會的現況 4. 建立一個有效能的扶輪團隊 5. 青少年服務 6. 世界社區服務 (WCS) 年度計劃 7. 分組討論： (1) 角色與職責 (2) 如何擬定目標 (3) 個案討論暨講評
研 習 手 冊	
電 子 書 連 結	http://www.rid3490.org.tw/books/201718/08/mobile/index.html
Q R C o d e	

▼地區訓練講習會主委 PP Brian



▼地區訓練講習會全體合照



▼倒數小叮嚀，發揮一定行



▼美麗翅膀，興會淋漓



地區訓練講習會心得分享

樹多成林不怕風，花多齊放春滿園

文／2017-18 年度 地區訓練講習會主委 三重東區社 陳向緯 PP Brian

2017-18年度地區總監Beadhouse稱讚本屆地區訓練講習會很成功，非常滿意，感謝大家的用心與付出，感恩。聽到這席話，身為主委的我心中的大石頭終於可以放下來了。

這項除了地區年會之外，堪稱最重要、最大型的千人扶輪盛會，總監竟大膽得把它交付未曾有辦理經驗的中小型社，三重東區社與蘆洲湧蓮社聯合主辦，頗令人感到意外。三重東區社36年社齡共39位男社友、蘆洲湧蓮社9年社齡共29位女社友，人數加起來也許勉強可以，但是否

具有即戰力？如何整合？怎麼執行？兩社是否願承擔？心中實在忐忑不安。三重東區社長House（2017-18 IPP）和湧蓮社長Jao（2017-18 IPP）接受指令後決定先通過社內理事會同意，沒想到兩社理事會在去年9月一致性通過共同承擔主辦社，看來大家躍躍欲試且滿心期待。

既然如此，我們須先確認場所。2016年9月22日由IPP House、IPP Jao、三重東區社社長Herb（2016-17 PE）、三重東區社友BuAr、啟能議員辦事處王主任、新北市秘書處許專員、彭園餐廳李專員與我

約在總辦決定新北市政府的初步場勘與訂位。接下來籌備會組織的整合在10月21日三重彭園餐廳確立，過程出奇的無懸念，因為大家的承讓與總監團隊見證下，我被推選承擔主委一職，副主委是湧蓮社PP Grace，兩社長、社友也迅速協調認領了各組的任務，果然是Beadhouse總監的遠見認為因共同成立「三東湧蓮扶青團」的經驗，所以早有默契，同時我邀請2014-15年度曾在新北市政府辦理地區訓練講習會前主委樹林芳園社PP May前來傳承經驗。10月24日總監團隊、IPP House、IPP Jao與我再度場勘、試走動線。至此主辦訓練會已在心裡有了初稿，為減少開會次數與效率，我決定善用Line群組或在社例會中密切溝通。我非常感謝IPP Jao與受我“凌遲”的IPP House，一方面當屆我本人身兼地區任務頗多，二方面IPP House自己也有社務、社區服務、授證典禮等需要處理，但是他卻很積極熱心且貢獻卓越。其實議程與演講內容雖重要，可是卻不在我們處理範圍，我認為要把訓練會辦理好的關鍵是司儀組默契佔了40%，動線與膳食占了50%，天氣占了10%。司儀組邀請三重東區社上屆秘書Roger、湧蓮社本屆秘書CPA等名嘴，只要多加練習應沒問題。開會動線與膳食次序則關注動線到底有多少？如何不亂？幫手是否足夠？膳食份量是否足夠？如何擺設？膳食是否等候太久？如何善後？這些是我們很擔心的問題。

經過紙上作業和群組討論擬定分組組長後，IPP House和我選2月25日親自到市政府安排動線模擬以便儘早發現問題，並決定3月28日約在蘆洲八鶴餐廳向大家說明進度與集氣凝聚力量。我們的想法是既然



人力不足就應該找外援，首先召募內輪會10餘人、自己的三東湧蓮扶青團10人也要動起來、徵召團長芷瑀認識的圓桌泰山高中扶少團10人、三重東區社社長Herb的十餘位員工、三重東區社PP Life的三十位員工、湧蓮社IPP Jao的朋友若干等加上兩社社友大約百餘人，這讓我們吃了定心丸。4月7日總監Beadhouse與總監團隊在市政府彭園招待試吃並和主辦社討論解決問題，大家努力獲得共識且訂4月20日實際演練每一動線步驟、4月28日整理會場與最後預演6小時。其實在20日看到大家很認真地預演時，我們就已胸有成竹了。

4月29日從早到晚服務千人的大會是嚴格的考驗，一早的大晴天有別於之前陰雨綿綿實在是個好彩頭，司儀兩人組更是完全掌握時間按表操課，最困難的動線部分，因為我們有“人海戰術”，所謂“樹多成林不怕風，花多齊放春滿園”，每個可能轉角都會遇到我們穿著制服的人，讓一切服務井然有序，膳食組方面感謝好友三峽社PP Larry良麟兄受邀坐鎮指揮，一切無懈可擊。從大家的讚美和滿意的表情，我感受到扶輪團結力量大，只要團隊努力合作就可以心想事成，終於達成年度口號Making A Difference。謝謝大家！🌍



地區社員研習會 DMS

「緣」來在扶輪，「友」你真好！
Think globally, but Act locally.

辦 理 時 間	2017 年 5 月 21 日
辦 理 地 點	礁溪長榮鳳凰酒店
主 辦 社	宜蘭西區社、宜蘭南區社
主 委	潘仁修 PP Life
焦 點 話 題	1. 國際扶輪社員發展現況、願景及挑戰 2. 探討寶眷社友與衛星扶輪社的發展 3. 主題討論： 第一次會議：增加社員 第二次會議：組織新社與持續經營 第三次會議：穩固社員 4. 策略及經驗分享： (1) 女性社員及多元化社員結構 (2) 代間觀念的溝通與融合 (3) 未達 25 位社員的扶輪社之經營與發展
研 習 手 冊	
電 子 書 連 結	http://www.rid3490.org.tw/books/201718/09/mobile/index.html
Q R C o d e	

地區社員研習會心得

文／地區社員研習會 主委 宜蘭西區社
潘仁修 PP Life

2017-2018年度地區社員研習會獲DG Beadhouse團隊青睞由本社擔任主辦社，亦在PDG Andy的鼓勵下，決定接下此項任務，並隨即成立研習會團隊，由PP Life擔任訓練會主委，一切籌備工作隨即展開，在全體社友及寶尊眷通力合作下，透過每周密集開會，從司儀組、場地佈置組、報到組、糾察組、交通組、刊物組及膳食組，從各項工作內容、如何分配、場地實際勘查動線及議程進行時間的掌握，不斷討論及修正，隨時向總監團隊回報工作之進度，也非常感謝總監團隊給予授權及指導，得以順利完成籌備細則。

隨著時間的腳步逼近，籌備一個多月的時間，地區訓練會於5月21日即將上場，為求大會各項細節能順利完成。特別要分享的是、研習會前四天、我們在長榮大廳、全體社友做一次正式的綵排及流程確定、並且做好工作分配及盤點、研習會前一天、我們一起動員修正手冊、一起完成會場佈置、研習會當天我們一起做好接待及各項流程、研習會後社員們非常有成就



▲感謝宜蘭西區社社長P Range暨全體社友親切的接待，宜蘭好山好水好人情，果真名不虛傳！

感！這是一場團隊服務、也是一場透過活動的團隊聯誼。再次感謝DG Bedhouse 給我們團隊訓練及團隊聯誼的機會。

每年透過地區社員研習會的目的是為了讓新年度的社長及相關職務的社員更了解年度的各項重要工作，以呈現及結合最好的年度工作計畫，這就是舉辦訓練會的重點。

最後看著每一個程序都能順利圓滿落幕，身為主辦社的全體社友來說是一項自我挑戰與學習的最佳機會，也非常感謝宜蘭南區扶輪社協助，看到大家不辭辛勞付出完成使命，再一次肯定宜蘭西區扶輪社全體社友及寶尊眷團結與努力，為我們再一次喝采，宜蘭西區扶輪社讚！讚！讚！



▲3490歌王PP江陽開場領唱社友出席踴躍 專心聆聽



▲堅強的總監團隊陣容即將帶領大家航向新未來！



▲感謝主辦社宜蘭西區社主委PP Life



▲帥氣美麗司儀二人組：
Rick / Yen



▲最棒的17-18領導人們，一馬當先，許下承諾，社員成長一定要奪冠喔！



▲隨時不忘提攜後進的前總監們，感謝PDG們特別出席擔任引言人。
IPDG Concrete / PDG Frank / PDG Amanda / PDG Count / PDG Victor



▲強棒講師群 期盼締造更多達標佳績（左起）：
RC Kega / ARC David / PP Pauline / PP China / CP Amy / PP Super



▲強棒講師群：
P Gas / PP Judy Liu

▲餐敘聯誼賓主盡歡

▲感謝PP Larry 的即刻救援，餐會協助

執行秘書訓練研習會 ESS

永不折舊的幕後軸心功臣

Get our world in rotary.

辦 理 時 間	2017 年 5 月 21 日
辦 理 地 點	礁溪長榮鳳凰酒店
主 辦 社	宜蘭西區社、宜蘭南區社
主 委	潘仁修 PP Life
焦 點 話 題	1. 年度目標及預定工作計畫 2. RI 及地區各項費用及分攤金說明 3. 地區總監獎勵辦法說明 4. 地區獎勵辦法說明 5. 台灣扶輪公益網介紹 - 網站及 APP 之操作與使用 6. 全球獎助金申請流程及步驟 7. 地區獎助金申請及結案 8. RI 入口網站及扶輪社中央系統（RCC） 9. 經驗分享
研 習 手 冊	
電 子 書 連 結	http://www.rid3490.org.tw/books/201718/10/mobile/index.html
Q R C o d e	

執行秘書研習會心得

文／宜蘭西區扶輪社 執行秘書 林秀珠

本社前總監蕭慶淋受邀擔任2017-2018年度地區訓練會主委，早在2016年9月便開始與總監辦公室主任吳志明PP Architect商議籌備2017-2018年度研習會各項事宜，隨著時間的流逝，研習會團隊小組人員從每三個月召開會議，到每一個月密集開會，前總監PDG Andy帶領大家每一場研習會中細心安排了最資優的引導人，將最新的資訊呈獻給大家，這份辛苦與努力，我看到了。

每年透過各場次研習也包括執行秘書訓練會，目的是為了讓新年度的社長及相關職務的社員更了解年度的各項重要工作，而今年的執行秘書訓練會手冊，非常感謝前總監PDG Andy給予我這份重任，我

秉持著如何輔助社長達成總監年度交付工作計畫目標及RI扶輪獎之信念接下這次手冊編輯之責。

在執秘訓練會議中訓練會主委潘仁修PP Life也提到“好的參謀幕僚提出來的方案，好像一顆夜空中的照明彈，將前線戰事掌握在我方的手掌內、拙劣的幕僚提出的方案，好像一顆數千磅的炸藥，投向自己的陣營”，希望與各位執行秘書共勉之。「在未來的一年，能成為社長最好的參謀幕僚、最睿智的好幫手」，在此非常感謝DG Beadhouse提供了優美的場地環境及強棒講師，透過這次的研習會讓我們獲益良多。🌍



▲扶輪生力軍：最美麗認真的執秘團隊



▲執行秘書訓練研習會
主委 潘仁修 PP Life



▲辦公室主任
PP Architect



▲敘獎主委CP Ali



▲獎助金主委
IPP Crystal



▲公益網前主委
PP Steven



▲3490網路社Albert



▲貼心的Q&A時間安排 為執秘們解惑



▲帥氣美麗司儀二人組：
Eden & Realtor



▲精彩又實用的執秘訓練會圓滿落幕了，感恩出席的每一位講師與執秘



▲貼心的Beadhouse總監頒獎感謝講師們



▲踴躍提問的執秘們



▲謝謝執秘手冊主編：
林秀珠

文化交換(GCE)-今年度新的計畫 Group Culture Exchanged

文／國際扶輪社長 伊恩-萊斯禮 RI Pres. Ian H.S. Riseley

2017年國際講習會演說

我在扶輪曾有過的最佳的經驗，並且確實是我曾經做過最好的一件事，那就是我在1997年於美國麻省帶領一群優秀的澳洲年輕人，參加7930地區的團體研究交換（Group Study Exchange）。

這是我的團隊。是的，那時的我比現在年輕許多，而且那是我生命中極為重要的活動。

我可以花數小時的時間說明GSE的優點，但是簡單來說，是因為這個計畫讓我們能代表我們的國家及文化，並且更增進瞭解。

對於很多扶輪社友而言，GSE出訪是他們體驗扶輪國際化的最佳機會。GSE吸引一些優秀的人士成為GSE團隊的一員。我們大部分的人都認識為了GES經驗而來的扶輪社友。

在整個扶輪世界裡，這曾是一個非常受歡迎的計畫。

現在，我瞭解為何GSE這個正式的計畫，在扶輪基金會新的獎助金模式下消失不見，這個模式恰如其分把我們扶輪基金

會的活動匯集於六大焦點領域之下。我也瞭解新的職業訓練團隊（VTT），能夠取代大多數GSE的職業層面，以及藉由扶輪基金會給予職業領域的團隊更多機會與彈性。

然而，很多扶輪社友，包括我自己，甚是懷念舊計畫的文化層面：藉由我們最優秀且最聰穎的年輕人參加一個短期交換，增進對世界及世界和平瞭解的機會。我知道有一些地區持續進行類似GSE模式的交換，這些地區的許多領導人告訴我，他們很難找到交換的夥伴，因為現在沒有程序和途徑分享這個資訊。

所以，我們如何滿足這種需求？我們如何做到？

在扶輪友誼交換（Rotary Friendship Exchange）政策之下，這樣交換的機會實已存在。

我已要求理事會修改政策，使非扶輪社友能夠參加，理事會亦同意這種修改。因此，就如同我11月寫給您們所有人的信一樣，從2017年7月1日開始，我鼓勵您們開始計畫團體文化交換（Group Cultural Exchange, 或者 GCEs），這個計畫會在

扶輪友誼交換計畫的項下執行，並可以包含扶輪社友及非扶輪社友。正常來說，會由仍在發展事業的年輕人組團，並請扶輪社友擔任團隊領導人，但實際搭配則是主辦地區的工作。

這個計畫並非企圖取代職業訓練團隊或其他扶輪社及地區正在進行的計畫，僅僅是進一步提供一個方法以增進對世界的瞭解，並讓我們再次創造一個對於很多人而言有同樣巨大價值的經驗。

重要的是要注意，如同舊的GSEs一樣，扶輪基金會亦不資助GCEs計畫。我很贊同一些地區，利用扶輪基金會提供的地區獎助金承辦類似的交換計畫，並按照地區獎助金的規定辦理，那樣當然可以繼續。您需要從您的扶輪基金會專家獲得指導，以確定那樣對於您的地區來說是否恰當。

因此，GCE的花費將需要由地區、扶輪社或個人負擔。我的經驗是由扶輪社友主辦的交換計畫，大部分都花費在旅行上，因此花費與獲得的利益相比並不明顯。

我對於這個計畫的展望是這樣，那些想參與的地區將完成一份「交換請求」的表格，並提交給伊文斯頓的辦事員。您可以在表格上寫明您的偏好，像是交換的地點、時間、建議團隊的人數、交換的時間需要多久和是否包含任何職業方面等等。這個表格即將供應。如果您已經找到您想要交換的地區，我們仍然想要了解您的

GSE計畫以及經驗。

重要的是，每一個地區，我指的是您們每一位，要指派一名地區扶輪友誼交換主委，來協助確認交換夥伴並安排交換事宜。在伊文斯頓的辦事員將可協助確認及介紹擁有相同興趣與目標的潛在合作夥伴。

我們已經為您安排一些機會，讓您今日在「為和平連結」的會議中便可開始搜尋合適的夥伴。在宴會廳的中央，我們為有興趣尋找GCE合作夥伴的人士設立了一個會面處。您將會找到建議的指導方針，協助您規劃您的GCE草案，並且有數間房間供您和潛在的GCE合作夥伴談話。

在宴會廳的四周設有文化交換的展示，讓您能夠更了解參與扶輪的所有文化。

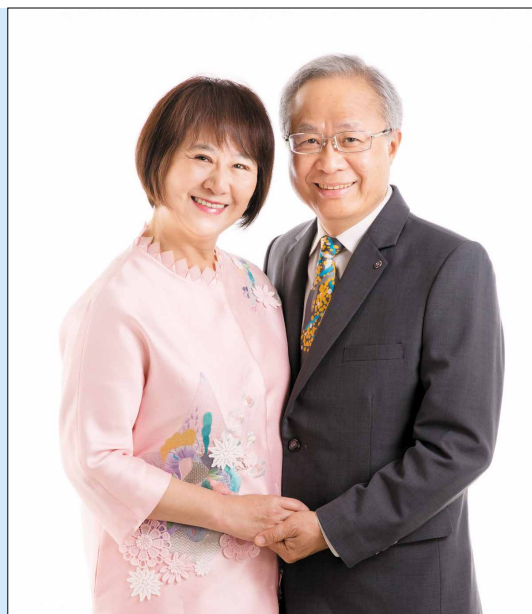
最後，還有一個計畫展示會。如果您有發表您的計畫，請站在您計畫的張貼處附近；如果沒有，則觀看別人的計畫，並開始與他人交談。

所有這些計畫的關鍵僅是要建立連結。歸根究底，這就是GCE的目的：和彼此聯繫、創造友誼、建立橋樑並一同學習。我非常開心扶輪能夠再一次提供這個體驗，並且我希望您們每一位都像我一樣充滿熱情，讓團體文化交換計畫在2017-18年度之間大獲成功。🌍

國際扶輪3490地區2017-2018地區總監

謝漢池 DG Beadhouse 簡介

姓 名 謝漢池 Beadhouse
所 屬 社 羅東西區扶輪社
職業分類 內科專科醫師
現 職 謝漢池診所院長
學 歷 台中中國醫藥大學
夫人姓名 林秋薰 Elena
通訊地址 265宜蘭縣羅東鎮忠孝路91號
電 話 03-9572081
行動電話 0912999966
E - m a i l beadhouse1718@gmail.com



【3490 地區扶輪經歷】

2013-2014 地區社員委員會委員
2014-2015 地區關懷弱勢團體委員會委員
2015-2016 地區社員發展委員會委員
2016-2017 地區地帶研習會推廣委員會主委

【對扶輪的特別貢獻】

謝漢池總監與夫人林秋薰女士秉持為扶輪服務的熱誠，多次擔任地區 GSE、RFE 及日本 2830 地區扶少團來訪的接待陪伴與接待家庭。

2012-2013 於社長任內輔導成立羅商扶輪少年服務團。
2013-2014 擔任羅東西區社交換學生陳廣安（巴西）顧問，盡心協助身心照顧與輔導。
2014-2015 參加 3490 地區與日本北海道 2510 地區 RFE 扶輪友誼交換活動。

- 2015-2016 參加 3490 地區與韓國 3750 地區 RFE 扶輪友誼交換活動
- 2015-2016 參加地區 WCS 緬甸公益服務計畫，並擔任義診醫師。
- 2016-2017 參加地區 WCS 菲律賓公益服務計畫，並擔任義診醫師。

【扶輪授獎紀錄】

- 2004-2005 連續 10 年百分百出席獎及捐獻紅箱貢獻獎。
- 2005-2006 捐獻國際扶輪基金 1,000 美元
- 2008-2009 捐獻國際扶輪基金 1,000 美元，一顆藍寶獎章
- 2012-2013 捐獻國際扶輪基金 - 永久基金 1,000 美元
- 2013-2014 捐獻國際扶輪基金 1,000 美元，二顆藍寶獎章
- 2013-2014 捐獻中華扶輪教育基金會台幣 10,000 元，獲梅花獎章
- 2014-2015 捐獻國際扶輪基金 6,000 美元，累積捐獻美金10,000 元（1 顆鑽石）。夫人林秋薰 Elena 捐獻美金 10,000 元（1 顆鑽石）
- 2014-2015 捐獻中華扶輪教育基金會台幣 160,000 元，累積捐獻台幣 170,000 元。
- 2015-2016 冠名捐獻中華扶輪教育基金會台幣 150,000元，累積捐獻台幣 320,000 元
- 2015-2016 捐獻國際扶輪基金 10,000 美元，個人累積捐獻國際扶輪基金會美金20,000 元，與夫人合併捐獻美金 30,000 元（2 顆鑽石）。
- 2016-2017 捐獻扶輪基金 10,000 美元，累積捐獻美金40,000 元。
- 2016-2017 捐獻中華扶輪教育基金會永久基金台幣 200,000 元。

2017-2018年度 地區幹部

2017-2018年度 地區領導人



地區總監
謝漢池
DG Beadhouse
羅東西區扶輪社



總監當選人
蔡志明
DGE Li-Shin
吉安扶輪社



總監提名人
張秋海
DGN Audio
五工扶輪社

2017-2018年度 地區總監團隊



地區秘書
謝榮佳
Polo
羅東西區扶輪社



地區財務
游采絨
Smile
羅東西區扶輪社



地區總務
陳勝宗
Nippon
羅東西區扶輪社

2017-2018年度 地區辦公室



地區公共關係
鄭紀民
Jimmy
羅東西區扶輪社



總監辦公室主任
吳志明
Architect
宜蘭南區扶輪社



地區辦公室主任
林佩穎
Pauline
土城山櫻扶輪社

2017-2018年度 助理總監 A.G.



新北市第一分區
助理總監
葉奕志
AG Jones
台北集賢扶輪社
建築業



新北市第二分區
助理總監
劉朝淵
AG Elevator
板橋西區扶輪社
機械製造



新北市第三分區
助理總監
黃錦江
AG Kind
新莊中央扶輪社
印花製造業



新北市第四分區
助理總監
洪進東
AG East
樹林扶輪社
紡織布加工



新北市第五分區
助理總監
陳永修
AG Edward
三重中央扶輪社
內視鏡



新北市第六分區
助理總監
林成泰
AG Tiger
五股金鐘扶輪社
旅遊業



新北市第七分區
助理總監
張佳美
AG Amy
三峽北大菁英扶輪社
國際投資



新北市第八分區
助理總監
梁信湧
AG Jack
三重三陽扶輪社
室內裝潢業

2017-2018年度 助理總監 A.G.



新北市第九分區
助理總監
吳秋香
AG Sharon
新北市百合扶輪社
潤滑油品貿易



新北市第十分區
助理總監
林淑蓉
AG Crystin
蘆洲湧蓮扶輪社
百貨零售-精品服飾



基隆分區
助理總監
林國長
AG Car
基隆南區扶輪社
社會事業機構



宜蘭縣第一分區
助理總監
李超榮
AG Bao-Feng
宜蘭南區扶輪社
菸酒類

2017-2018年度 助理總監 A.G.、地區副秘書 D.V.S.



宜蘭縣第二分區
助理總監
游家煉
AG Towny
羅東東區扶輪社
巴士客運



花蓮縣第一分區
助理總監
曾菊櫻
AG Sakura
花蓮新荷扶輪社
金融保險



花蓮縣第二分區
助理總監
謝永豪
AG Source
花蓮華東扶輪社
資源工程



新北市第一分區
地區副秘書
張標輝
DVS Print
三重扶輪社
農業經營



新北市第二分區
地區副秘書
林秀鳳
DVS Shally
板橋中區扶輪社
產學發展



新北市第三分區
地區副秘書
陳元樑
DVS Water
新莊扶輪社
保健食品



新北市第四分區
地區副秘書
徐建榮
DVS Mark
鶯歌扶輪社
真空泵浦



新北市第五分區
地區副秘書
蘇紅梅
DVS Megan
三重南區扶輪社
代書服務業

2017-2018年度 地區副秘書 D.V.S.



新北市第六分區
地區副秘書

李永順
DVS Boat
林口扶輪社
不動產服務



新北市第七分區
地區副秘書

葉萌昌
DVS Thermo
土城中央扶輪社
溫度控制



新北市第八分區
地區副秘書

張淑琴
DVS Froika
三重南欣扶輪社
醫學美容(保養品)



新北市第九分區
地區副秘書

陳素美
DVS Amy
新北圓桌扶輪社
燈飾



新北市第十分區
地區副秘書

李世傑
DVS Cooker
3490地區網路扶輪社
鍋具批發零售



基隆分區
地區副秘書

王隆源
DVS David Wang
基隆扶輪社
金屬



宜蘭第一分區
地區副秘書

周旭鳴
DVS Leo
頭城扶輪社
殯葬服務業



宜蘭第二分區
地區副秘書

林吉龍
DVS A.B.S
蘇澳扶輪社
貨運公司



花蓮第一分區
地區副秘書

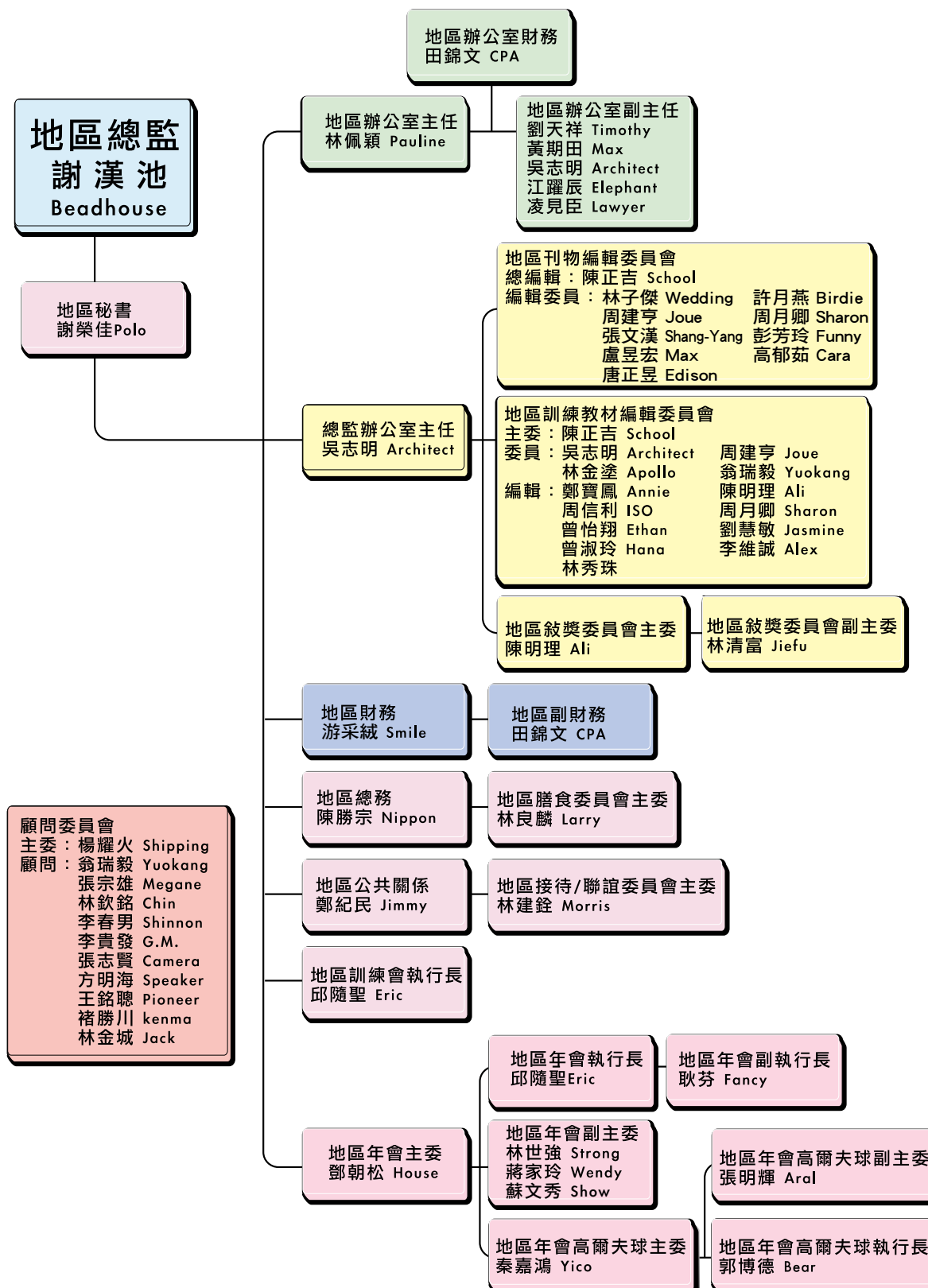
吳增輝
DVS Eric
花蓮東南扶輪社
建築-營造業



花蓮第二分區
地區副秘書

廖明山
DVS Billy
花蓮中區扶輪社
石材加工業

2017-2018年度總監團隊組織表



國際扶輪3490地區 2017-2018年度地區總監獎勵辦法

一、以「社長」為獎勵對象

■獎杯乙座：

- 1.達「扶輪獎」標準者的扶輪社。
- 2.扶輪基金捐獻較16-17年增加20% 的扶輪社。
- 3.100% Foundation Giving Club，包括所有捐獻在內，平均每人100美元以上，而且每人至少捐30美元以上。
- 4.100% EREY Sustaining Club，每人捐給年度基金（Annual Fund）100美元以上。
- 5.PHF個數佔50%的社友數或以上的扶輪社。
- 6.扶輪基金特別貢獻獎：
 - a.成為100%PHF扶輪社。
 - b.每人平均年度基金捐獻達全地區前三名的扶輪社。
- 7.社員（包含衛星社員）成長率（比2017年7月1日）及淨增加人數，三者擇優獎勵。
 - a.社員（包含衛星社員）成長率達50%或以上。
 - b.社員（包含衛星社員）成長率達30%或以上。
 - c.社員（包含衛星社員）淨增加10位或以上。
- 8.現職社員留住率100%。
- 9.輔導成立一個扶少團，扶青團，社區服務團。
- 10.主辦完成一個全球獎助金計劃案。
- 11.對地區服務活動或提昇扶輪公共形象有貢獻的社長。

二、以「社員」為獎勵對象

■年度主題徽章紀念幣乙枚（精美包裝）

- 1.介紹新社友可獲頒紀念幣乙枚。
- 2.參與WCS團隊與VTT團隊的社友
- 3.參與RFE，GCE團隊的成員。

■保羅哈里斯紀念幣乙枚：（精美包裝）

扶輪基金捐獻1000美元或以上者，可獲頒保羅哈里斯紀念幣乙枚。

■保羅哈里斯銅雕像乙尊：

- 1.年度扶輪基金捐獻累積達一萬美元，或一次達一萬美元的社員。
- 2.扶輪基金捐獻累積達以下各級距皆可獲頒保羅哈里斯雕像乙尊，並註明層級：
 - 一級：\$ 10,000至\$ 24,999
 - 二級：\$ 25,000至\$ 49,999
 - 三級：\$ 50,000至\$ 99,999
 - 四級：\$ 100,000至\$ 249,999
- 3.輔導創立一個新扶輪社的輔導主委、總監特別代表（媒姆）、創社社長。
- 4.其他對地區有特殊貢獻者

★實際內文依地區辦公室發文為主，本文僅供參考。 🌐

國際扶輪3490地區 2017-2018年度地區敘獎辦法

以社為獎勵對象

【總監年度獎】：需全部達成以下三項（附件二）

- (1)100%支持地區配合款計劃
- (2)2017-2018年度地區計畫表內六大項內每項目內至少完成一項
- (3)達到150分以上

【扶輪改善世界獎】：需全部達成以下三項（附件二）

- (1)100%支持地區配合款計劃
- (2)2017-2018年度地區計畫表內六大項內每項目內至少完成一項
- (3)達到250分以上

【總監3 H Team獎】：需全部達成以下三項（附件二）

- (1)100%支持地區配合款計劃
- (2)2017-2018年度地區計畫表內六大項內每項目內至少完成一項
- (3)達到350分以上

【社員成長獎】（以2017/7/1~2018/6/30社員人數為主）（感恩會頒獎）

- (1)社員人數淨成長前十社與予獎勵【列入評比門檻為超過（含）三人】
- (2)社員淨成長率前十社與予獎勵【列入評比門檻為超過（含）20%】
（成長人數/原社友人數）
- (3)寶眷社友人數達到社員人數80%以上與予獎勵

【計算方式為寶眷社友/（社員人數-無配偶者及寶眷已為社友者）】

【服務計畫獎】（填妥附件三並佐證照片兩張）

由各社自行提出一項最佳服務計畫成果，評選前十社服務計畫與予獎勵（評審標準依投入的人力時間、經費規模、對社區貢獻以及創意等為準）

【扶輪家庭成長獎】

年度輔導成立新社、新扶青團、新扶少團、社區服務團、衛星社。

【地區扶輪基金貢獻獎】（依2018年6月30日RI報表為準）（感恩會頒獎）

- (1)捐獻扶輪基金總金額前十社與予獎勵

(2)捐獻扶輪基金總金額較**2016-2017**成長率前十社與予獎勵

(3)地區扶輪基金捐獻平均額（寶眷社友數不列入分母，依**2018/6/30**人數平均）前十社與予獎勵

【中華扶輪基金傑出貢獻獎】- 由地區提報（但請務必將總金額填入附件三）

(1)捐獻中華扶輪教育基金總金額前十社與予獎勵

(2)捐獻中華扶輪教育基金總金額較**2016-2017**成長率前十社與予獎勵

(3)捐獻中華扶輪教育基金平均金額（寶眷社友數不列入分母）前十社與予獎勵

【扶輪基金**100%Foundation Giving Club** 貢獻獎】（需計衛星社社友，可不計寶眷社友，但請務必填入附件三）

包括所有捐獻在內每人平均**100**美元，而且每人至少美金**30**元以上的各社與予獎勵。

【扶輪基金**100%EREY Sustaining Club**貢獻獎】（需計衛星社社友，可不計寶眷社友，但請務必填入附件三）

100%社友響應年度基金捐獻，每個人捐給年度基金（**Annual Fund**）**100**美元或以上的各社與予獎勵。

【國際年會推廣貢獻獎】

註冊、參與加拿大多倫多年會社友達五人以上各社與予獎勵

【地區年會參加獎】（以**2018/2/28**人數計算，不含寶眷社友）

(1)地區年會社員**100%**報名

(2)地區年會社員**70%**報名

【年度熱心協助獎】- 由地區提報

協助舉辦**2017-2018**年度地區活動或講習會之扶輪社

以社友個人為獎勵對象（附件三）

【扶輪耆老特別獎】（請提供名單）

參加扶輪社達**50**年以上之社員（未能親自領取獎品者，在特刊登出，獎品直接寄達受獎者）

【扶輪耆老獎】（請提供名單）

社員**80**歲以上或參加扶輪社達**40**年以上今年仍然出席例會**5**次以上者。

（未能親自領取獎品者，在特刊登出，獎品直接寄達受獎者）

【模範扶輪家庭獎】（請提供名單）

本年度新產生的扶輪家庭含配偶社友，同一家庭**6**人以上參加扶輪社、扶青團或扶少團，限配偶、父母、直系一等親

* 每一家庭一人領獎，請協調申請此獎項之社友代表領獎

【地區社員發展功績獎】（請提供名單）

年度內引薦三名以上新社員之社友（創立新社不計）

【地區新社發展功績獎】

年度內輔導與創立新社之總監特別代表、輔導主委與創社社長（2018/02/28前取得RI證書，3/1之後創社者在感恩餐會頒獎）

【地區服務功績獎】（由敘獎委員會提報）

表彰擔任年度地區職、委員及推動各項地區服務計畫貢獻卓越之社友。

【扶輪基金貢獻獎】

表彰年度內實際達到巨額捐獻以上之社友

【中華扶輪教育基金貢獻獎】（以中華扶輪基金會提供之名單為主）

碩士獎學金累積NT\$150,000達成社友

博士獎學金累積NT\$200,000達成社友

捐贈冠名獎學金之社友

捐贈永久基金之社友

【卓越貢獻獎】（由地區總監提名）

年度對地區發展有明顯貢獻事蹟的社友。

以分區為獎勵對象

【分區年度3H獎】獎勵總分數前3名分區與予獎勵

(1) 分區各社100%支持地區配合款計畫（5分）

(2) 舉辦分區一項扶輪日活動（5分）

(3) 分區成立新社（5分/社）

(4) 分區淨社員總人數成長率（寶眷社友數不列入分母）前五名（各得5,4,3,2,1分）

(5) 分區寶眷社員比率前五名（各得5,4,3,2,1分）

(6) 分區基金捐獻成長率前五名（各得5,4,3,2,1分）

(7) 分區中華扶輪基金捐獻成長率前五名（各得5,4,3,2,1分）

評審單位：地區敘獎委員會

各扶輪社申報截止日：2018年03月01日下午5時前送達總監辦公室

★實際內文依地區辦公室發文為主，本文僅供參考。🌐

國際扶輪3490地區 2017-2018年度行事曆

2016年10月	經濟及社區發展月
29~30	2017-2018年度地區引導人訓練會
2016年11月	扶輪基金月
2016年12月	疾病的預防與治療月
2~4	泰國曼谷地帶研習會
21	花蓮縣第一、二分區聯誼餐會
27	基第一、二分區聯誼餐會
1月	職業服務月
2017年2月	和平與衝突的預防與解決月
14	宜蘭縣第一、二分區聯誼餐會
19	2017-2018年度地區扶輪基金研習會暨獎助金管理研習會
3月	水資源與衛生月
4	2017-2018年度地區團隊訓練研習會（DTTS）
5	新北市第一、五、八分區聯誼餐會
11	新北市第三、六、九分區聯誼餐會
12	新北市第四、七分區聯誼餐會
15	新北市第二分區聯誼餐會
18~19	2017-2018年度社長當選人訓練研習會（PETS）
2017年4月	母親與兒童健康月
29	2017-2018年度地區訓練講習會（DTA）
2017年5月	青少年服務月
21	2017-2018年度地區社員研習會（DMS）
25~29	第14屆亞太扶青團會議（地點：泰國普吉島）
30	全球、地區獎助金申請截止日
2017年6月	扶輪聯誼月
4	扶青團2017-18年度地區講習會
10~14	美國亞特蘭大國際年會 2018多倫多國際年會註冊優惠階段6/10-6/14（US295）

2017年7月	
1	地區RYE委員訓練會、RYE委員會第一次會議、RYE2018~19派遣生報名起始日
8	RYEMT多地區第一次委員會會議
10	扶輪青少年領袖獎（RYLA）活動報名起始日
29	RYE Rebound學生歸國報告
31	扶輪青少年領袖獎（RYLA）活動報名截止日
2017年8月	社員及擴展月
5	中華扶輪教育基金會受獎生聯誼會-新北區分會成立
8~10	D3490 RYE短期營
12	2017-2018年度地區公共形象研習會
19~20	RYE Inbound抵台接機 / Outbound陸續出國
26~27	RYE Inbound抵台接機
2017年9月	基礎教育及識字月
1	RYE 2018~19年度長短期交換報名截止日
2~3	RYE Inbound 文化體驗營（宜蘭）
9	RYE 派遣社講習、RYE 委員會第二次會議
10~11	扶輪青少年領袖獎（RYLA）活動
16	RYE 甄選面試派遣生（暫定，8月中旬公告確定日期）
17~24	RYE 接待家庭訪查
24	扶青團地區聯誼
30	RYE Inbound表演練習開始日
2017年10月	經濟及社區發展月
14	RYE Inbound 平溪放天燈
17~20	地區運動聖火傳遞活動
21~29	地區單車環島活動
21	RYE 接待家庭二次訪查
22	扶青團地區運動會
29	地區馬拉松路跑活動
2017年11月	扶輪基金月
4	RYE Outbound 開訓日
5	地區愛的輪轉慈善音樂會
12	宜蘭孔廟舉辦新世代扶輪日-地區成年禮
15~20	世界社區服務（WCS）

2017年12月	疾病的預防與治療月
1~3	台北地帶研習會
10	扶青團地區職業
15	2018多倫多國際年會註冊優惠階段截止日 6/15-12/15 (US335 線上註冊/US345郵寄及傳真註冊)
23	RYE 一日志工&聖誕晚會
2018年1月	職業服務月
7	RYEMT多地區第二次委員會會議
7	扶青團地區社區
2018年2月	和平與衝突的預防與解決月
9~12	RYE Outbound集訓、Inbound博覽會
10	RYE Inbound 足球隊&啦啦隊集訓起始日
2018年3月	水資源與衛生月
3	RYE 接待社講習
10	RYE Outbound 英文簡報訓練 (II)
10~11	第四屆全國扶青大會
17	RYEMT多地區足球聯誼賽 (暫)
24~25	RYE 華語發表會
31	2018多倫多國際年會註冊優惠階段截止日 12/16-3/31 (US410 線上註冊 / US420郵寄及傳真註冊)
2018年4月	母親與兒童健康月
4~7	3750地區年會 (韓國)
14~15	3490地區地28屆年會 (宜蘭)
2018年5月	青少年服務月
5~6	扶青團第28屆地區年會
26~30	扶青團訪問福岡2700地區
2018年6月	扶輪聯誼月
	RYE Inbound學生返國 (7/15前)
3	扶青團地區幹部講習會 (18-19) 年度
16	RYE Outbound 結訓
24~27	加拿大多倫多國際會議

總監公式訪問

7月							
午 晚	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	3	4	5	6	7	8	9
		基隆社		板橋社			
	10	11	12	13	14	15	16
	板橋西區社	五工社 宜蘭社	土城社 蘇澳社	蘆洲社 宜蘭西區社	樹林社		
	17	18	19	20	21	22	23
午 晚		新莊社 羅東社	三重東區社 五股金鐘社	三重中央社	林口社 基隆中區社	板橋東區社	
	24	25	26	27	28	29	30
午 晚		三重三陽社 玉里社	基隆東南社 頭城社	基隆西北社 花蓮新荷社	花蓮社		
	31						
午 晚	花蓮港區社						

8月							
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
午 晚		1	2	3	4	5	6
			鶯歌社	土城中央社	三峽社		
		羅東中區社	宜蘭南區社	羅東東區社			
午 晚	7	8	9	10	11	12	13
		土城山櫻社 林口幸福社	新莊東區社	大漢溪社 三重泰安社	板橋北區社	2017-18地區公 共形象研習會	
午 晚	14	15	16	17	18	19	20
		新莊中央社 花蓮中區社	台北集賢社	三重南區社 花蓮美崙山社	新北光耀社	基隆南區社	
午 晚	21	22	23	24	25	26	27
		樹林芳園社 泰山社	新莊南區社 宜蘭東區社	三重百福社	基隆東區社		
午 晚	28	29	30	31			
	新泰社	三重北區社	頭前社 三峽北大菁英社	花蓮東南社			

9月							
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
午 晚					1 三重社 宜蘭北區社	2	3
	4 新莊菁美社	5 板橋南區社	6 土城東區社 花蓮吉安社	7 三重南欣社 新北新世代社	8 3490地區網路社	9	10 RYLA
午 晚	11 RYLA	12 板橋中區社 新北瑞芳社	13 三重千禧社 花蓮華東社	14 基隆永昌社	15 蘆洲重陽社 礁溪社	16	17
	18	19 蘆洲湧蓮社 新北城星社	20 五股社 新北單車網路社	21 新北豐彩社 新北世界社	22 新北百合社	23	24
午 晚	25	26 板橋群英社	27 北大光榮社	28 新北和平社	29	30	

10月							
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
午 晚	2 新北圓桌社	3	4 中秋節	5 新北陽光社	6 新北產經社	7	8
	9	10 國慶日	11 羅東西區社	12 新北北海岸社 新北光暉社	13	14	15
午 晚	16	17	18	19	20	21	22
				八里社			
午 晚	23	24 新北國際社	25 新北卓越社	26	27	28	29
	30						

預見...

遇見扶輪的紀錄，將成為您永恆的記憶

文／總編輯 羅東扶輪社 陳正吉 PP School

「紀錄與記憶」這一直是我當初答應 DG Beadhouse 接下總監月刊總編的自我期許，一則希望大家踴躍投稿，透過月刊這個園地將美好感動的報導，增進各社彼此間的了解與分享；一則讓 3490 地區的社區服務，在字裡行間能看見扶輪人真情的流露和鼓勵。如果，例會聯誼能夠激起扶輪關愛的默契；那麼，總監月刊將是表彰扶輪服務的園地，冀望每一篇文章都具有大家渴望的可看性。

當扶輪人有個潛規則 - 「歡喜做，甘願受」，編輯是件點滴在心頭的感動事，在編輯的過程中能使人更懂得忍受（Endure）和享受（Enjoy），忍受稿件的延遲、段落的不明、投稿未刊登的抱怨；享受詞藻的優美、享受各社服務的成果、享受扶輪人的奉獻與榮耀。2017-2018 年度初刊非常感謝地區總監的抬愛，新北單車社的 CP Wedding 無私地奉獻精彩的圖文，板橋西區社的 Max 以其多年的編輯經驗願意繼續幫忙，土城山櫻社 Cara 神速的紀錄和眼明的抓 Bug，新北光耀社的 Edison 在忙裡偷時間來協校，新莊南區的 PP Sharon 思路和文筆如湧泉般的流暢，宜蘭社的 PP Joue 是資料蒐集彙編的老手，宜蘭南區社的 PP Shang-Yang 如公

務般的嚴謹核校，宜蘭東區社的 IPP Funny 甫卸任社長願再投入與付出和總監辦公室執行秘書李玲珠 Claire 不辭辛勞地催稿、收稿、轉寄、回校，讓我們的編輯群深具心想和地區各社的扶輪夥伴作家們，在各地奉獻出你們最認真的智慧，做出最成功服務的同時也信手記錄下最精采感人的服務歷程與溫馨美好的回憶故事。

演藝界的泰斗李國修，他的一生彷彿是為戲劇而生，他最為人知的一句座右銘是：「人一輩子能做好一件事就功德圓滿了。」而他這輩子只想做好一件事：「開門、上台、演戲」。秉持著「認真做好一件事」的執著與專注，我們誠摯邀請所有的扶輪人共襄盛舉、踴躍投稿：

大家一起來

起心動筆，描繪雋永感人的扶輪畫面
換個角度，看見扶輪改善世界的改變



陳正吉
School

你是否也有亞健康的狀態？

養生維護身體健康是大家都知道不容忽視的重要課題，但一般人往往因工作忙碌、生活緊張、心理壓力無處宣洩等因素，造成生理健康在無形中逐漸地出現了種種不適的症狀。

「亞健康」是進入新世紀以來新興的一個觀念或學科。（Fotolia）

根據世界衛生組織（WHO）認為健康可分為3種狀態；第一種為真正健康的狀態，這種人完全是健康的；第二種就是生病的狀態；第三種是介於2者之間的狀態，稱為「亞健康」。

亞健康是一種臨界狀態，處於亞健

康狀態的人，雖然沒有明確的疾病，但卻出現精神活力和適應能力的下降，如果這種狀態不能得到及時的糾正，非常容易引起心身疾病。包括：心理障礙、胃腸道疾病、高血壓、冠心病、癌症、性功能下降、倦怠、注意力不集中、心情煩躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹脹、心慌、胸悶、便秘、腹瀉、感覺很疲憊，甚至有欲死的感覺。然而體格檢查並無器官上的問題，所以主要是功能性的問題。處於亞健康狀態的人，除了疲勞和不適，不會有生命危險。但如果碰到高度刺激，如熬夜、發脾氣等應激狀態下，很容易出現猝死，就是「過勞死」。



亞健康的簡易測試：

你亞健康嗎？	經常 5分	偶而 5分	很少 5分
1. 你經常打哈欠嗎？			
2. 你會失眠嗎？			
3. 你喜歡把腿放在高處嗎？			
4. 你禮拜天的晚上會有上班恐懼症嗎？			
5. 你不願意跟上級或熟人見面嗎？			
6. 早上能睡多晚就多晚。			
7. 你會經常坐著發楞發呆？			
8. 爬樓梯時時常絆到腳？			
9. 不是很渴就想不到要去喝水。			
10. 怎麼也想不起朋友的名字， 或者說到嘴邊的地名突然忘了。			
11. 體重突然下降或上升，覺得無所謂。			
12. 便秘，或者一有風吹草動，肚子就不舒服。			

推薦閱讀：



國際扶輪3490地區 2017年5月份社員出席報告表

扶輪社 ID	Rotary Club of		2017/5/31 (含眷屬)	男社友	女社友	尊眷 社友	寶眷 社友	增減數 (含眷屬)	例會 次數	出席率%
16378	三重扶輪社	San Chung,, Taiwan	83	55	0	0	28	0	4	83.33%
16379	三重東區扶輪社	San Chung East,, Taiwan	64	38	0	0	26	0	4	82.00%
24255	蘆洲扶輪社	Lu Chou,, Taiwan	82	45	0	0	37	0	4	81.00%
27805	三重北區扶輪社	Sanchung North,, Taiwan	40	24	0	0	16	-1	4	83.33%
28893	蘆洲重陽扶輪社	Lu Chou Chungyang,, Taiwan	46	23	0	0	23	0	4	82.50%
51234	台北集賢扶輪社	Taipei Jixian,, Taiwan	46	27	10	3	6	0	4	79.00%
79351	蘆洲湧蓮扶輪社	Luchou Yonglian,, Taiwan	41	0	29	0	12	0	4	83.00%
83705	3490地區網路扶輪社	E-Club of District 3490,, Taiwan	39	25	2	0	12	0	2	71.00%
87453	新北單車網路扶輪社	E-Club of New Taipei Cycling,, Taiwan	25	20	3	2	5	0	3	84.00%
87727	八里扶輪社	Bali, New Taipei City,, Taiwan	17	15	1	0	1	-1	2	89.55%
	新北市第一分區	小計 Sub Total	483	272	45	5	166	-2	35	
16377	板橋扶輪社	Panchiao,, Taiwan	149	90	0	0	56	3	4	88.50%
21940	板橋北區扶輪社	Panchiao North,, Taiwan	110	57	0	0	53	2	4	95.00%
24607	板橋東區扶輪社	Panchiao East,, Taiwan	91	48	0	0	43	0	4	90.00%
25163	板橋南區扶輪社	Panchiao South,, Taiwan	76	49	0	0	27	0	4	88.50%
29345	板橋西區扶輪社	Panchiao West,, Taiwan	65	44	0	0	21	0	4	83.00%
30768	板橋中區扶輪社	Panchiao Central,, Taiwan	51	0	29	19	3	-2	4	85.00%
83738	板橋群英扶輪社	Panchiao Elite,, Taiwan	70	38	15	0	17	0	3	81.00%
86673	新北光暉扶輪社	New Taipei Brilliant Leaders,, Taiwan	30	26	0	0	4	0	4	70.00%
	板橋青創衛星扶輪社	Rotary Satellite Club of Panchiao Innovation	12	12	0	0	0	0	0	
	新北市第二分區	小計 Sub Total	654	364	44	19	224	3	31	
16368	新莊扶輪社	Hsinchuang,, Taiwan	47	27	4	3	13	0	2	93.00%
25012	新泰扶輪社	Hsintay,, Taiwan	81	43	0	0	38	-2	5	44.96%
30766	新莊東區扶輪社	Hsinchuang East,, Taiwan	96	50	0	0	46	0	2	97.91%
50923	新莊中央扶輪社	Hsinchuang Central,, Taiwan	119	60	0	4	55	2	4	83.33%
51283	新莊南區扶輪社	Hsinchuang South,, Taiwan	68	0	39	19	10	0	4	95.70%
85500	新北卓越扶輪社	New Taipei City Excellent,, Taiwan	34	18	7	2	7	0	4	96.70%
87407	新莊菁美扶輪社	Xin Zhuang Jing Mei,, Taiwan	33	6	20	2	5	0	2	97.90%
87673	新北豐彩扶輪社	New Taipei Beautiful,, Taiwan	25	5	20	0	0	0	2	98.00%
	新莊東區保羅衛星社	Rotary Satellite Club of Hsinchuang East Paul	8	8	0	0	0	0	1	100.00%
	新北市第三分區	小計 Sub Total	511	217	90	30	174	0	26	
16380	樹林扶輪社	Shulin,, Taiwan	99	52	0	0	47	-3	4	89.30%
31674	鶯歌扶輪社	Ying Ko,, Taiwan	46	28	0	0	18	0	5	78.50%
51236	樹林芳園扶輪社	Shulin Fangyuan,, Taiwan	75	0	51	18	6	-2	4	82.23%
62002	大漢溪扶輪社	Takoham River, Taipei County,, Taiwan	83	46	0	0	37	0	4	66.00%
83072	新北市福利旺扶輪社	New Taipei City Fu Li Wan,, Taiwan	23	8	11	4	0	0	2	78.50%
84950	新北市和平扶輪社	New Taipei City Peace,, Taiwan	23	5	13	4	1	-5	4	90.20%
86676	北大光榮扶輪社	New Taipei City Beida Glory,Taiwan	20	14	6	0	0	-1	4	87.50%
87392	新北國際網路扶輪社	E-Club of New Taipei International,, Taiwan	25	17	8	0	0	0	2	90.00%
87413	新北市世界扶輪社	New Taipei World,, Taiwan	26	11	11	1	3	0	4	82.20%
	新北市第四分區	小計 Sub Total	420	181	100	27	112	-11	33	
26058	三重中央扶輪社	Sanchung Central,, Taiwan	45	45	0	0	0	0	2	91.11%
26817	三重南區扶輪社	Sanchung South, Taipei,, Taiwan	55	0	36	19	0	0	4	91.66%
83744	三重百福扶輪社	Sanchung Bai-Fu,, Taiwan	11	4	4	0	3	0	2	86.50%
86352	新北光耀扶輪社	New Taipei City Light-up,, Taiwan	37	25	12	0	1	0	2	87.00%
87578	新北產經網路扶輪社	E-Club of New Taipei Inter-Industry,, Taiwan	30	20	10	0	0	0	2	90.00%
	新北市第五分區	小計 Sub Total	178	94	62	19	4	0	12	
24676	林口扶輪社	Lin Kou,, Taiwan	97	49	0	0	48	0	4	66.55%
30769	五股扶輪社	Wu Ku,, Taiwan	105	60	0	0	45	0	4	77.60%
68019	五股金鐘扶輪社	Wu Ku Jin Jong,, Taiwan	60	33	0	0	27	2	4	76.21%
83864	新北市新世代扶輪社	New Taipei City New Generations,, Taiwan	38	18	6	3	11	0	4	64.59%
85733	林口幸福扶輪社	Formosa Happiness, New Taipei City,, Taiwan	36	23	5	2	6	0	2	28.00%
	新北市第六分區	小計 Sub Total	336	183	11	5	137	2	18	

扶輪社 ID	Rotary Club of		2017/5/31 (含眷屬)	男社友	女社友	尊眷社友	實眷社友	增減數 (含眷屬)	例會 次數	出席率%
21063	土城扶輪社	Tucheng,, Taiwan	57	55	0	0	2	0	5	85.00%
50174	土城中央扶輪社	Tucheng Central,, Taiwan	134	73	0	0	61	2	4	78.00%
51288	三峽扶輪社	San Hsia,, Taiwan	88	47	0	0	41	0	4	84.00%
64817	土城山櫻扶輪社	Tucheng Sanyin, Taipei County,, Taiwan	78	0	52	19	7	-1	4	85.00%
85870	三峽北大菁英扶輪社	Sanhsia Beida Elite,, Taiwan	42	21	15	5	1	0	5	77.00%
87677	土城東區扶輪社	Tucheng East,, Taiwan	43	29	0	0	14	0	4	82.00%
新北市第七分區 小計 Sub Total			442	225	67	24	126	1	26	
50811	三重三陽扶輪社	Sanchung Sanyang,, Taiwan	139	76	0	0	63	3	4	93.00%
51124	三重南欣扶輪社	Sanchung Nan Shin,, Taiwan	29	0	24	1	4	0	2	91.00%
53716	三重千禧扶輪社	Sanchung Chianshi, Taipei,, Taiwan	49	0	27	17	5	0	5	92.00%
81861	三重泰安扶輪社	Sanchung Tai-An,, Taiwan	28	17	0	0	11	0	3	95.00%
88231	新北市陽光社	New Taipei City Yang-Guang,Taiwan	49	18	24	0	7	0	3	84.33%
51124	新北市三重南欣衛星社	Satellite Club of Sanchung Nan Shin New Taipei City	30	0	30	0	0	0	1	92.00%
新北市第八分區 小計 Sub Total			324	111	105	18	90	3	18	
50940	五工扶輪社	Wu Kung,, Taiwan	148	86	0	0	62	0	4	68.02%
52173	泰山扶輪社	Taishan, Taipei,, Taiwan	58	35	0	0	23	0	3	73.00%
78551	新北市百合扶輪社	New Taipei City Lily,, Taiwan	44	0	27	14	3	7	2	78.26%
81862	頭前扶輪社	Toucian,, Taiwan	68	40	0	0	28	0	5	74.50%
87192	新北圓桌扶輪社	New Taipei Newlife,, Taiwan	13	7	4	2	0	-7	2	65.00%
新北市第九分區 小計 Sub Total			331	168	31	16	116	0	16	
16372	基隆扶輪社	Keelung,, Taiwan	50	29	1	0	20	0	4	91.83%
16374	基隆南區扶輪社	Keelung South,, Taiwan	49	30	0	0	19	0	4	82.00%
16373	基隆東區扶輪社	Keelung East,, Taiwan	59	29	4	1	25	-1	4	90.15%
16375	基隆東南扶輪社	Keelung Southeast,, Taiwan	80	42	0	0	38	0	4	91.00%
28506	基隆西北扶輪社	Keelung Northwest,, Taiwan	69	37	0	0	32	0	4	80.41%
51281	基隆中區扶輪社	Keelung Central,, Taiwan	60	33	0	0	27	-11	4	81.13%
87463	新北北海岸扶輪社	New Taipei Northern Coast,, Taiwan	26	9	5	3	9	0	2	80.79%
基隆分區 小計 Sub Total			393	209	10	4	170	-12	26	
16371	宜蘭扶輪社	Ilan,, Taiwan	92	54	0	0	43	0	5	77.40%
16359	礁溪扶輪社	Chiao-Hsi	32	20	1	1	10	2	4	90.48%
16403	頭城扶輪社	Toucheng	28	18	5	0	5	0	2	80.00%
22168	宜蘭西區扶輪社	Ilan West,, Taiwan	60	45	5	0	10	0	4	82.30%
27665	宜蘭東區扶輪社	Ilan East,, Taiwan	34	18	5	2	9	0	5	87.50%
29288	宜蘭南區扶輪社	I-Lan South,, Taiwan	62	36	2	0	24	0	5	90.00%
87283	宜蘭北區扶輪社	Ilan North,, Taiwan	30	18	2	0	10	0	2	77.50%
宜蘭縣第一分區 小計 Sub Total			338	209	20	3	111	2	27	
16376	羅東扶輪社	Lotung,, Taiwan	68	30	8	5	25	-2	4	85.67%
16381	蘇澳扶輪社	Suao,, Taiwan	141	74	0	0	67	0	5	89.29%
23630	羅東東區扶輪社	Lotung East,, Taiwan	49	28	0	0	21	-2	4	77.01%
27244	羅東西區扶輪社	Lotung West,, Taiwan	117	44	17	15	41	0	5	69.15%
29382	羅東中區扶輪社	Lo-Tung Central,, Taiwan	73	39	3		31	0	5	75.24%
宜蘭縣第二分區 小計 Sub Total			448	215	28	20	185	-4	23	
16422	花蓮扶輪社	Hualien,, Taiwan	62	41	0	0	21	-1	4	79.72%
16411	吉安扶輪社	Chian,, Taiwan	69	46	0	0	23	1	5	85.65%
26398	花蓮東南扶輪社	Hualien Southeast,, Taiwan	43	29	4	0	10	2	4	80.60%
30745	花蓮新荷扶輪社	New Hualien,, Taiwan	58	19	26	0	12	2	4	82.78%
花蓮縣第一分區 小計 Sub Total			232	135	30	0	66	4	17	
16482	玉里扶輪社	Yuli,, Taiwan	50	29	4	0	17	0	3	73.50%
16424	花蓮港區扶輪社	Hualien Harbour,, Taiwan	112	58	0	0	54	0	4	79.00%
16423	花蓮中區扶輪社	Hualien Central,, Taiwan	71	49	0	0	22	1	4	73.00%
26513	花蓮美侖山扶輪社	Hualien Mei Lung Shan,, Taiwan	49	20	9	0	19	0	2	70.00%
28516	花蓮華東扶輪社	Hualien Hua-Tung,, Taiwan	53	34	0	0	19	0	4	83.82%
花蓮縣第二分區 小計 Sub Total			335	190	13	0	131	1	17	
合 計 Total			5,425	2,773	656	190	1,812	-13	325	

總監月刊 稿約

表彰服務・記錄感動・分享扶輪

2017-2018總監月刊特地規劃七個單元，希望這個屬於咱們的園地，能夠獲得大家的迴響，踴躍參與投稿。

- 一、**主題報導**(封面報導)：地區性大型活動之照片與心得。
- 二、**扶輪動態**(人氣動態)(分區焦點)(地區與分區活動)：各分區及各社的重要活動報導，或是各社在扶輪生活中具有特別意義的活動記錄，請投稿者附1~2張圖片(高解析度)，加上300字內之文章。
- 三、**社會服務**(扶輪視野)(各社分享)：參與扶輪、服務扶輪等各分區及各社之社會或社區服務，經歷扶輪各項服務工作的體認、闡揚與經驗實踐的心得分享。
- 四、**預見風采**(動向預告)(活動預告)：總社、地區、分區、各社次月重大活動，想藉此和地區各社分享者。
- 五、**扶輪聯誼**：各社之兄弟姊妹友好社間或社內的聯誼精彩活動報導。
- 六、**樂享人生**：各分區及各社邀請各領域達人，分享在不同領域的專業知識科普及生活品味、啟迪人性光輝面、雋永人生或對新進社友進行邀稿、專訪報導，或趣味新知、技藝、攝影、詩歌、小品…等頗有欣賞價值之作品。
- 七、**扶輪知識**：

◎ 每月10日出刊，前一月20日截止收稿。

◎ 圖文稿件：

1頁約800字；或1張圖 + 500字；或2張圖 + 300字。

◎ 露出訊息，只有圖片者，請在50字(內)說明，圖片請以jpg檔為格式、解析度 1MG以上。

◎ 注意事項：

1. 本月刊每月準時出刊，逾期則延期處理或捨稿，感謝您的合作。
2. 稿件編輯委員有取捨與增刪修改編輯權，同一服務活動項目請勿重複投稿。
3. 稿件請註明姓名、社內稱呼、所屬扶輪社、照片(請附說明)、電話。來稿若不獲採用，恕不奉覆，也不退稿。投稿恕無稿費。

總監月刊
稿約

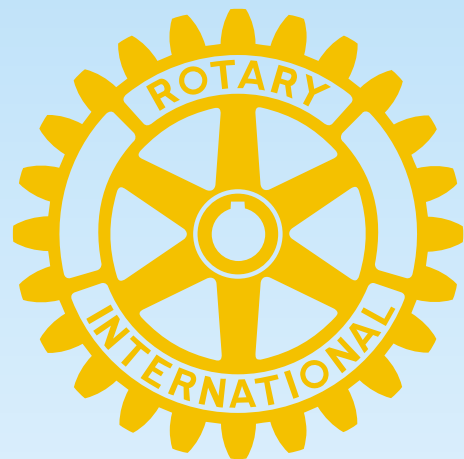
來稿請寄：

《總監月刊》專屬E-mail：ri3490.gov1718@gmail.com

或洽 執行編輯--總監辦公室，執行秘書 李玲珠

電話：03-957-2097 0932-265-254

地址：宜蘭縣羅東鎮忠孝路91號



**如果～每一棵小樹……
有扶輪的澆灌，終能成為大樹。**



P.P. School 攝於三星安農溪畔

