

總監月刊

陳汪全題
連勝彥書



封面報導

多人多福氣 受老天眷顧的扶輪候鳥

文／單車環島委員會 主委 王志朗 PP Water 新北市光耀扶輪社
攝影／單車環島委員會執行長 王信文 Well 三重三陽扶輪社
新北單車網路扶輪社 創社社長 林子傑 CP Wedding



D3490 22-23年度
社務手冊彙編



IMAGINE MELBOURNE, WHAT'S AUSTRALIA NEXT 27-31 MAY

#Rotary23

Rotary 



MELBOURNE
2023

2022-2023年度國際扶輪年會，
將於2023年5月27-31日在澳洲墨爾本舉辦，
即日起開始報名，
鼓勵各社社員、寶尊眷與扶青社員踴躍參加！

04 | **RI 社長文告**
文／RI 社長 珍妮佛·瓊斯 JENNIFER JONES

06 | **總監專輯**
不斷運轉
慷慨捐獻正是善循環的開始
文／地區總監 陳汪全 DG Paul

08 | **2022-2023 年度計劃進度說明會**
文／地區秘書 林忠文 DS Banker 三重三陽扶輪社



封面報導 

10 | **多人多福氣 受老天眷顧的扶輪候鳥**

文／單車環島委員會 主委 王志朗 PP Water 新北市光耀扶輪社
攝影／單車環島委員會執行長 王信文 Well 三重三陽扶輪社、新北單車網路扶輪社 創社社長 林子傑 CP Wedding

專題報導 

14 | **雨潤原鄉，泥土下的黑鑽 臺灣宜蘭四季南山 - 松露種植**
全球服務計畫：GG2010776

文／宜蘭北區扶輪社 前社長 王宜達 PP Doctor

16 | **『快樂扶少 幸福擁抱』 iRYLA 扶少領袖營**

文／扶少團委員會副主委 李正勛 IPP Ricky 新北瑞芳扶輪社

21 | **扶輪二代聯誼「新世代、新時尚、新潮流」**

文／板橋東區扶輪社 前社長 徐明偉 IPP Benson

分區焦點 

22 | **扶輪送暖 無遠弗屆 第九分區聯合社區服務紀實**

文／新北市百合扶輪社 社長 徐淑惠 P Gift

23 | **防疫大作戰 血源不能斷 募得620袋熱血 勇破歷年紀錄**

文／新莊東區扶輪社 社長 李盛泰 P Jason

24 | **花蓮第一、二分區聯合運動大會**

文／花蓮美侖山扶輪社 社長 許嘉志 P Astor

25 | **板橋家族九社聯合例會 聯誼就像扶輪社的日常風景**

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana



26 | 第九分區七社聯合例會 阿默蛋糕創辦人創業經驗分享

文／五工扶輪社 秘書 黃振任 S Pipe

28 | 擊出人生全壘打

文／新北市第六分區助理總監 蕭旭志 AG Gold 五股金鐘扶輪社

29 | 基隆分區2022-23年度 第一次聯合例會

文／基隆東區扶輪社 社長 謝榮導 P DJ

扶輪視野

30 | 三重社走過一甲子…

文／三重扶輪社 社長 胡振德 P Arthur

31 | 轉動扶輪 點亮愛心

文／蘇澳扶輪社 社長 吳坤明 P Lexus

32 | 大漢溪社攜手富邦悍將棒球隊 看職棒作公益活動

文／大漢溪扶輪社 社長 黃豐正 P Cash

33 | 三重社素馨獎助學金緣起

文／三重扶輪社 社長 胡振德 P Arthur

34 | 許個好願 種下希望 身心障礙者音樂會

文／樹林芳園扶輪社 社長 許瑋珊 P Louise

35 | 文化國中原住民體育生 安心教育補助計畫

文／蘇澳扶輪社 秘書 鄭兆毅 S Joey

36 | 分享比擁有更快樂 大坪頂社舉辦電影觀賞活動

文／新北市第六分區地區副秘書 黃耀庭 DVS Powerman 大坪頂扶輪社

37 | 我們在奧萬大清境農場上了一堂自然課 土城社秋季旅遊

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana

38 | 乘風破浪中年大叔的單車環台之旅

文／新北卓越扶輪社 社友 楊嘉昌 Andy

40 | 五北職業參觀

文／三重北區扶輪社 社長 鍾國威 P Life

41 | 職業參訪—淺談床的世界

文／樹林芳園扶輪社 節目主委 汪美鈴 Lilia

42 | 國家中山科學研究院職業參訪

文／基隆東區扶輪社 社長 謝瑩導 P DJ

43 | 創意無限的網路世界 RYLA 扶輪青年領袖獎研習營 二部曲 心得

文／樹林芳園扶輪社 出席主委 劉淑宜 Emma-Liu
攝影／地區副總務長 黃俊欽 PP Justin 3490 地區網路扶輪社

活力青少年

44 | 地區扶青社 社區活動 即刻救援-叫叫CABD

文／地區社區主委 張力木 IPP Lee 新莊中央扶輪青年服務社
地區副社區主委 廖韋霖 IPP Allen 土城扶輪青年服務社

45 | 扶青社服務群眾及學習謙卑

文／新莊中央扶輪青年服務社 社長 吳泓霖 P Kevin

46 | 2022蘇澳海事扶少團 之南方澳鯖魚祭活動

文／蘇澳扶輪社 秘書 鄭兆毅 S Joey

47 | 土城山櫻社交換學生報告

文／土城山櫻扶輪社 交換生 黃宥芯 Ryan

扶輪知識專欄

48 | 扶輪獎助金簡介及申請說明

文／地區獎助金委員會主委 蕭義煜 PP Eric 新北卓越扶輪社

52 總監公式訪問行程

53 扶輪社出席統計

56 扶青社出席統計

發行人

地區總監／陳汪全 DG Paul 三重三陽社

副發行人

地區秘書／林忠文 DS Banker 三重三陽社

地區刊物編輯委員會主委

林新乾 Printer 板橋扶輪社

指導委員

李麗燕 AG Ruby	台北集賢扶輪社
廖桂嶸 AG Dental	板橋北區扶輪社
黃少宏 AG Banana	新莊中央扶輪社
廖國華 AG Jakey	北大光榮扶輪社
陳 瑋 AG Cindy	新北百富扶輪社
蕭旭志 AG Gold	五股金鐘扶輪社
曾恕安 AG Andrew	三峽北大菁英扶輪社
李麗琴 AG Hana	三重南欣扶輪社
葉榮欽 AG Muji	頭前扶輪社
林奇鋒 AG Joe	3490地區網路扶輪社
洪啟超 AG Super	新北卓越扶輪社
何世吉 AG Hotel	新北北海岸扶輪社
陳麗情 AG Agent	宜蘭東區扶輪社
林福成 AG ITF	羅東東區扶輪社
包念華 AG Apple	花蓮菁英扶輪社
陳昭輝 AG Win	花蓮華東扶輪社

總編輯

林新乾 Printer 板橋扶輪社

編輯顧問

周月卿 PP Sharon 新莊南區扶輪社

執行長

高郁茹 P Cara 土城山櫻扶輪社

副總編輯

江能裕 Family	板橋扶輪社
盧昱宏 Max	板橋西區扶輪社
陳怡馨 DRR Wendy	板橋扶青社
留土容 PE Pos	新莊東區扶輪社
洪木霖 Leo	樹林扶輪社
侯克忠 PP HouDollar	鶯歌扶輪社
王志銘 PE Jimmy	新北市光耀扶輪社
黎佈真 PP Amy	土城山櫻扶輪社
陳嘉惠 Nana	土城社 (寶眷社友)
王宜達 PP Doctor	宜蘭北區扶輪社
陳君佳 Vivi	花蓮新荷扶輪社
鄭宗治 P Noodles	花蓮港區扶輪社

總監辦公室執行秘書：江詠臻 Emma

發行所：D3490 2022-2023年度總監辦公室

地址：新北市三重區重陽路3段192號13樓

電話：(02) 2985-8385

傳真：(02) 2985-7011

E-mail：ri3490.gov2223@gmail.com

地區網站：www.rid3490.org.tw

美術編輯印刷：安隆彩色印刷製版有限公司



地區網站

分享我們真心的扶輪故事

被要求要「想像扶輪」可能看似龐大沉重的任務，可是其最重要的元素卻是相當微小，甚至僅與個人有關的事。

不久前，扶輪社員被期待要默默行善。我瞭解也欣賞這種想法的出發點——謙虛是一個很好的特質，我們應該在其他方面繼續好好培養這種特質。

可是把扶輪關在自家門內是有代價的。而且，分享我們的扶輪時刻，我們是在對他人展現慷慨，給他們機會來瞭解扶輪的影響力。

這讓我想起詩人瑪亞·安格魯 (Maya Angelou) 知名的格言：「人們會遺忘你說的。人們會遺忘你做的。可是人們永不遺忘你讓他們感覺到的。」

因此，我們如何讓人們感覺到扶輪？最好的方法就是分享我們的扶輪時刻。我們都曾經歷過這樣的時刻——平凡日常與打造不平凡的企圖心碰撞的時刻。

有些人在他們第一次參加例會時便經歷這樣的時刻。對有些人來說，要找到這樣的時刻可能要花好幾年，或許是在看到我們服務對象眼中的喜悅時。或是在聽到另一名社員說了令你深有同感的話時。

在我和尼克進行這一年的旅程時，各位所進行的工作，各位所改變的生命，時常令我們讚嘆。在這一整年的期間，我會與各位分享賦予這些行程意義的見解及故事。

我希望各位在你所處的扶輪世界一角也可以這麼做。可以是你在例會或社群媒體所分享的事物。更務實更弘遠些，可以是透過地方媒體宣傳的活動。甚至連跟朋友陳述你的故事都有影響力。

舉一件小事當例子，在未來幾個月，我會把這個專欄交給想要分享其個人故事的扶輪社員，只要故事與我們組織內的多元、平等及包容有關即可。直接聽有這些經歷的人第一手述說這些故事，來感受多元、平等及包容對扶輪未來的重要性，這點很重要。

我們在做每件事時，人們對扶輪的感受都會影響我們的未來。透過各位陳述的故事將會帶來什麼樣的啟發，必然超乎我的想像。

珍妮佛·瓊斯 JENNIFER JONES
國際扶輪社長



「在未來幾個月，我會把這個專欄交給想要分享其個人故事的扶輪社員，只要故事與我們組織內的多元、平等及包容有關即可。」

註：11月是扶輪少年服務團 60週年紀念！我想要對我們扶少團團員及支持他們的人獻上最誠摯的祝福。感謝各位所做的一切。

Sharing our Rotary stories from the heart

Being asked to *Imagine Rotary* can seem like a big, heady exercise, but the most important element of it is something quite small, even personal.

Not too long ago, Rotary members were expected to perform our acts of service quietly. I understood and appreciated the thought behind that — humility is a wonderful trait, and we should continue to nurture it in other ways.

But keeping Rotary to ourselves has a cost. And by sharing our Rotary moments, we are being generous with others and giving them an opportunity to understand the impact of Rotary.

It brings to mind that wonderful aphorism that poet Maya Angelou was known for: “People will forget what you said. People will forget what you did. But people will never forget how you made them feel.”

So how do we make people feel Rotary? The best way is to share our Rotary moments. We have all had them — when the ordinary collides with intention to create something extraordinary.

Some people have those Rotary moments the first time they go to a meeting. For others, finding such a moment can take years, perhaps when seeing the joy in the eyes of someone we serve. Or in hearing from another member something that hits close to home.

As Nick and I share this journey, we are amazed

at the work you are performing and the lives that are transforming. Throughout the year, I’m going to share with you the sights and the stories that made those tours meaningful for us.

I hope you can do the same in your corner of Rotary. It can be something you share in meetings or on social media. For the most savvy and ambitious, it could be an event you publicize through local media. Even telling your stories to friends has impact.

We need ambassadors for Rotary’s message and our dreams for a better world. The best ambassadors are our members. The more you share stories — and share them from the heart — the more you encourage others to partner with us, to join us, and to stay.

To give you just one small example, in the months ahead, I will be turning over this column to Rotary members who will share their personal stories as they relate to diversity, equity, and inclusion in our organization. It’s important that we hear these stories directly from the people who experienced them as a way of feeling the importance of DEI for the future of Rotary.

In everything we do, what people feel about Rotary will shape our future. I can only imagine what you will inspire through the stories you’ll tell.

JENNIFER JONES

President, Rotary International



“In the months ahead, I will be turning over this column to Rotary members who will share their personal stories as they relate to diversity, equity, and inclusion in our organization.”

P.S. November marks the 60th anniversary of Interact! I want to express my fondest wishes to our Interact members and the people who support them. Thank you for everything you do.

不斷運轉 慷慨捐獻正是善循環的開始

文／地區總監 陳汪全 DG Paul

扶輪社之所以能夠在世界各地持續不斷的做社區服務，就是因為有基金的支持與挹注，才能不斷提供服務給所有需要協助的項目與人們，所以基金是維繫扶輪運作的基石；其中從1985年起開始推動的「根除小兒麻痺計畫」是國際扶輪的服務計畫中最著名的一項，世界衛生組織和聯合國兒童基金會也因此於1988年通過決議，投入消除小兒麻痺的服務計畫，也促使比爾及梅琳達蓋茲基金會於2007年起參與此一計畫，全

球扶輪社友針對此計畫的捐獻金額已超過20億美元，至今37年來整個計畫的投入資金已超過62億美金，全球也只剩少數國家有零星個案。

扶輪基金保管委員會主席 Ian Riseley 偕同夫人 Juliet Riseley 於本月七日抵台訪問，是近年來訪台的國際扶輪總社的最高官員，他除了感謝與肯定台灣扶輪社友們對扶輪基金的貢獻外，更鼓勵所有社友們持續的關注扶輪基金的運作，因為台灣社友的扶輪基金捐款總額排名全球第五，但

捐獻種類	表彰種類							
	社的表彰	個人表彰						
根除小兒麻痺等計畫基金 Polio Plus Fund	100% 捐獻社 每人\$25 平均\$100	累積 保羅哈里斯之友 累積\$1000起 PHF+0 PHF+1 ... PHF+8 最高到9個 保羅哈里斯協會會員(PHS) 承諾每年捐至少\$1000即成為 鉅額捐獻人 各項捐款累計 Lv1: 10,000 Lv2: 25,000 Lv3: 50,000 Lv4: 100,000 AKS 各項捐款累計 保管委員會: 25萬 主委團: 50萬 基金會團: 100萬 ...以上略						
全球獎助金計畫 Global Grant	EREY 每人\$25 平均\$100	保羅哈里斯協會會員(PHS) 承諾每年捐至少\$1000即成為 永久基金捐獻人 Benefactor 首次達\$1000						
<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">年度基金 Annual Fund</td> <td>分享制度 Share (47.5%三年後回DDF)</td> </tr> <tr> <td>災害救援基金 Disaster Response Fund</td> </tr> <tr> <td>世界基金 World Fund</td> </tr> <tr> <td colspan="2">七大焦點領域 Area Of Focus</td> </tr> </table>	年度基金 Annual Fund	分享制度 Share (47.5%三年後回DDF)	災害救援基金 Disaster Response Fund	世界基金 World Fund	七大焦點領域 Area Of Focus			
年度基金 Annual Fund		分享制度 Share (47.5%三年後回DDF)						
		災害救援基金 Disaster Response Fund						
	世界基金 World Fund							
七大焦點領域 Area Of Focus								
<table border="1"> <tr> <td>永久基金 Endowment Fund</td> <td>分享制度 Share (收益50%回DDF)</td> </tr> <tr> <td>冠名永久基金 (25K ^) Named Endowment Fund</td> <td>世界基金 World Fund</td> </tr> </table>	永久基金 Endowment Fund	分享制度 Share (收益50%回DDF)	冠名永久基金 (25K ^) Named Endowment Fund	世界基金 World Fund				
永久基金 Endowment Fund	分享制度 Share (收益50%回DDF)							
冠名永久基金 (25K ^) Named Endowment Fund	世界基金 World Fund							



Hosted by Taiwan 12 Districts
Welcome Banquet in Honor of TRF Trustee Chair Ian Riseley & Lady Juliet Riseley
歡迎扶輪基金會理事主席 Ian Riseley 伉儷晚宴



以現有社員人數，換算平均每位社友捐款卻是全球排名第二，這樣的成績備受國際扶輪總社的重視與肯定。

在今年快樂團隊公訪各社的過程中，我發現許多社友對扶輪基金的瞭解相當缺乏；我們的社友中，很多只知道捐款、捐款，卻不瞭解基金的用途和操作方式。首先這些社友捐獻會透過國際扶輪的扶輪基金保管委員會（The Rotary Foundation）來進行管理，它是一個非營利的財團法人，他的職責有三，一、募款，二、投資理財，三、分配使用；而扶輪基金又分成兩個部分，年度基金（Annual Fund）和永久基金（Endowment），年度基金主要用於扶輪基金會的各項計畫，同時在投資時的收益目標是用於支持基金會的營運費用，因此這部分的基金多投資於具有流通性且穩定收入的短期且保守性領域；而永久基金則是作為扶輪基金長久性的使用，期望未來能藉由各項投資產生永久性的固定收入，以確保扶輪基金會及其獎助金或服務計畫的長期運作與推動。

當你捐款給年度基金時，藉由分享制

度的分配，47.5%的捐獻會成為地區指定用途獎助金（DDF），可以由地區領導人指定給扶輪基金會、扶輪社、及地區的服務專案；另外的47.5%撥給世界基金（World Fund），透過基金會的管理把錢花在根除小兒麻痺等疾病計畫、扶輪和平中心、大規模獎助金計畫、全球獎助金等需求最殷切之服務計畫上。

扶輪社友們經常捐獻他們的時間、專業知識及金錢來回饋社區與世界，但這些服務計畫不是一蹴可及的，需要大家長期的關注與支持，並將所有資源轉換成服務計畫的動能，就像基金透過分享制度成為獎助金一樣，再透過服務計畫照顧到社區或世界的每個角落，這樣的基金積累是需要所有社友齊力支持的，請大家一起採取行動，創造持恆的改變。🌟

地區總監

陳汪金



2022-2023 年度計劃進度說明會

文／地區秘書 林忠文 DS Banker 三重三陽扶輪社

一、前言

至今本年度已過三個半月了，回顧年度計畫執行進度，一切都依排定計劃順利完成。其中也有因臨時需要外加之活動，如 10/1-10/2 花蓮分區運動會聯誼活動，總監團隊共 160 多位社友參加；10/4 與新北市長有約聯誼活動有 200 多位社友參加。這兩場特別為了加強我們社友黏著度而舉辦。

自 7/5 開始各社總監公式訪問，已完成 90 社了，依五大常設委員會為主題，蒐集各社特色及弱點。並於 10/16 上午 10:30- 下午 2:30 假大倉久和大飯店二樓百禾廳，舉行 2022-23 年度計劃進度說明會，敬邀總監團隊、AG、DVS 參加，作逐項說明，俾便向各分區社友宣導並請參照辦理。

二、行政管理方面

- (一) 例會議程要流暢
- (二) 扶輪禮儀要依循
- (三) 年度工作計劃要編製
- (四) 年度收支預估表要編列
- (五) RI/地區費用準時繳納
- (六) 社刊內容要有捐款人名單

三、服務計劃方面

- (一) 親自參與，才能領悟扶輪
- (二) 不要限制參加人數
- (三) 要有持續性
- (四) 要穿扶輪背心
- (五) 聯合服務
- (六) 配合地區服務項目

四、公共形象方面

- (一) 電子化宣導
- (二) 族群傳送
- (三) 贈送總監月刊
- (四) 配戴扶輪徽 / 穿扶輪背心
- (五) 設立採取行動的人
- (六) 傳統看板 / 報紙雜誌

五、社員發展方面

- (一) 每社淨成長三位以上 (25 人以上的社)
- (二) 寶眷社友維持率 40% 以上

- (三) 創新社及主題社
- (四) 社員留住率 96% 以上
- (五) 提高出席率 (創新例會)
- (六) 增加爐邊會議次數 (家庭聚會)

六、扶輪基金方面 (各項捐獻請於 111/11/30 前匯入)

- (一) 目標 250 萬美元
- (二) 項目：年度基金、永久基金、指定用途基金 (統稱保羅哈里斯)
- (三) 金額：
 1. EREY 全社年度計劃基金捐獻平均超過 100 美元，且每位社員都有捐獻 (編入年度預算)
 2. 保羅哈里斯 1,000 美元
 3. 鉅額捐獻 10,000 美元
 4. 冠名永久基金 25,000 美元 (可分期)
 5. AKS 250,000 美元 (可分期)
- (四) 中華扶輪教育基金，目標新台幣 2,000 萬元
 - 個別捐款：每單位新台幣 10,000 元
 - 統一捐款：每人新台幣 600 元 x 社員人數 (編入年度預算)
 - 冠名：新台幣 15 萬元 (碩士生)、新台幣 20 萬元 (博士生)

七、地區活動—鼓勵社員、寶尊眷全員參加

- 10/22-29 根除小兒麻痺環島
- 10/30 RYLA 二部曲
- 11/11 寶眷聯誼會
- 11/18 愛的輪轉音樂會
- 1/8 台灣扶輪盃青少年國標舞國際公開賽
- 2/23 地區和平日暨 RI118 週年慶活動

- 3/4 地區羽球賽
- 3/13 總監盃高球賽
- 4/22 地區年會
- 4/29 女力講座及公益園遊會
- 5/27-31 世界年會

八、扶輪知識

- (一) 總監月刊專欄
- (二) QR Code 電子書
- (三) 舉辦講習會
- (四) 實際參與扶輪運作

九、獎勵辦法

- (一) 獎項—表現優異之社、個人及各層領導人
- (二) 獎品—特優獎可量身訂做
- (三) 設計程式由社填報
- (四) 全員一起來拿獎

十、結論

- (一) 新社友增加五位以上之社有：新莊東區社、三重南區社、新北百富社、土城東區社、三重三陽社、三重南欣社、新北陽光社、基隆南區社、新北北海岸社、宜蘭東區社、花蓮中區社。
- (二) 寶眷社友維持率 40% 以上才有分數喔！請各社極力爭取。
- (三) 各項基金捐獻，請各社繼續支持，至少達成基本目標。各分區請朝地區目標邁進。
- (四) 參加地區活動如有限制人數，只要各社有報名參加可得 10 分。如沒限制人數報名參加得 5 分，5 人以上得 10 分，10 人以上得 30 分。
- (五) 請多使用總監月刊封面右下角 QR Code 扶輪知識電子書。🌟



多人多福氣 受老天眷顧的扶輪候鳥

文／單車環島委員會 主委 王志朗 PP Water 新北市光耀扶輪社

攝影／單車環島委員會執行長 王信文 Well 三重三陽社、新北單車網路社 創社社長 林子傑 CP Wedding



雨 已經下了整整一天，偶爾還穿插著狂風暴雨，如果今年的單車環島是規劃傳統九天的行程，回程不就是今天嗎？2022-23 年度公益單車環島已在昨天順利完成，期間最大的話題就是天氣了，而我們很幸運的，八天行程中可謂風調雨順幾乎可用量身打造來形容，資深的環島勇士紛紛稱讚從來不曾遇到過每天都這麼適合騎車的天氣，對於老天爺如此給力也代表本次活動已經成功一半了。

由於疫情關係延至 2022 年 3 月底才完成單車環島主委交接，當時疫情尚處不穩定階段，任何的規畫都存在不確定因素，但任務來了總是要承擔，「不推辭」是扶輪的基因，是維持扶輪前進的動能，我們沒有太多時間猶豫“Just do it”、“Action”是當前唯一工作準則。

三月底交接，四月中規劃完成邀標書並發出給廠商，很快在五月初完成廠商簡報及遴選，在決定公告報名日期前，內心一直在擔憂很多人剛完成三月的環島，勢必會影響十月再次參加的意願，規劃的參加人數 200 位是否能達標？沒想到，在報





名系統開啟後，當時，土城山櫻社 PE Cara 監看後台數據同步回報，回報的數據分秒變化其氛圍猶如股票暴漲，150,160,170,180 不到 12 分鐘就達到第一階段設定的 180 位，雖然 200 位的門檻看起來已經沒問題，但我還是很緊張，因為我才剛完成填入第一位隊友的資料（幸好連我自己只需填三位報名者）萬一沒完成我將如何面對所託！資料剛填完不一會竟然就達到 300 位的上限，連驚嘆的時間都沒有而直接跳到下



一階段“我要怎樣安排這三百勇士！”。



一關一關的挑戰就此展開，議約、社友分隊、聘任隊長、團練、車衣套量、場地租借、個裝的分裝發放、花蓮外地團練交通食宿、安全維護、補給、人員分流、接駁、慶功宴…等，團隊運作是以天為單位在規劃進度，回首來時路不禁要問“我根本不認識梁靜茹！是誰借我



這勇氣？”而一切就在關關難過關關過之中按預期展開，尚稱順利的一步一步前進。

本次活動的籌辦過程有很多地方有別以往，對於承辦廠商的遴選，委員會採用公開評選機制來遴選廠商，邀請地區具豐富單車環島經驗的領導人來擔任評選委員，從內部需求計畫擬定、廠商簡報、提問而後評分的機制來遴選出優勝廠商。另，本次環島西部路線我們走的是台三線，這是歷年不曾走過的路線，在憑藉執行長 Well 的豐富經驗加上我們多次履勘，再和承辦單位確認可行後，旋即展開安全規劃，社友安全是我們最重視的，所以我們特別邀請了單車社社友來擔任各隊的領騎，而單車社社友也秉持扶輪精神，全社動員出席出錢出力堪稱扶輪楷模。

每年度的單車環島團練是必修課程，藉由團練可以讓承辦單位及參加者建立彼此的默契，往年團練均以參加者所在地最多的新北市為主，而今年度我

們辦了一次不一樣的團練，我們把隊伍移師到花蓮並結合花蓮分區的運動會，團練路線 193 縣道更讓大家走了環島不曾走過的路線，看到海岸山脈的縱谷之美，馳騁其間時而猿吼時而鳥叫，盡享原始野趣，遠眺溪谷則是秋芒遍野隨風擺擺，原民部落隨處可見菱形邊條、獵人及山豬等有關狩獵的圖騰，各顯部族風格，地方特色展露無遺，兩天一夜的行程讓參加者收穫滿行囊，甚至讚揚比環島行程還豐富，而環島行程報名向隅者也因為參加了此次團練，有機會體驗到單車旅遊，類單車環島的行程也讓他們稍解沒報到名的缺憾，紛紛表示明年一定要努力搶名額。

為了紓解環島勇士每日的辛勞，委員會在食宿是費盡心思，我常和執行長 Well 哥開玩笑說我們倆為了這活動燒腦到連頭髮都快燒光，鱈龍魚大餐、新鮮果肉芒果冰、關西仙草、潮州燒冷冰、太麻里活蝦、鳳林草仔粿及當地水果…等，讓環島勇士一路驚艷，而住宿的四





或五星飯店則是可以讓勇士好好休息儲備隔天再戰的體力。Paul 總監也為了慰勞環島勇士的辛勞特別在瑞穗天合飯店辦理總監之夜，加上 CP Amy 及 CP Apple 的精彩節目，整場氣氛嗨森猶如演唱會讓活動衝到最高潮，環島勇士們意猶未盡捨不得離開會場。在行程規劃時 Paul 總監也有表示到，扶輪社的傳承工作不可忽略，委員會依據這項指示，加上下一屆主委是宜蘭社 PP SUN，因此委員會特別向 DGE Ethan 提議辦理總監當選人之夜，沒想到這想法和 DGE Ethan 一拍即合，他說他的 DGE 同學本來就有規劃在宜蘭辦理單車之夜的想法，沒想到一切的安排竟是最好的安排，而這也是 3490 地區環島隊首次的總監當選人之夜，當天最令人記憶深刻的莫過於蘇澳社內輪會的開場迎賓舞及第五隊的史艷文真人布袋戲，在在盡顯宜蘭當地的特色，一樣是博得在場勇士滿堂彩，整個環島行程的最後三天可謂高潮不斷。

活動也已結束，社友評價甚高，這是對於委員會付出的鼓勵與肯定，但反身自省仍有不足處，就像歷屆委員會一樣，都會提供很好的建議，使活動越辦越好，這也是為什麼參與者越來越踴躍的原因，說明經驗傳承的重要性。雖然每年的報名都很搶手，但我還是衷心企盼我們 3490 地區的社友及寶、尊眷要好好把握一年一次的機會，親身體驗單車環島的樂趣，以平均 20-25 公里每小時的速度仔細閱讀台灣的美，每年的單車環島都在延續及締造著一段故事，有歷年不間斷的參加者、有堪比鵲橋相會的約定、過壽卡前必訪阿給西商店老闆娘買瓶啤酒圍繞隊友歡唱生日快樂的場景、8 歲到 80 歲的拚搏、單腳踩踏的永不放棄、夫妻的相互扶持、一家人的關懷、回到玉里的悸動、隊友之間情感的凝聚…娓娓道來篇篇令人回味再三，相信您在親身體驗後獲得的感受會比我更多更深。🌈





雨潤原鄉，泥土下的黑鑽 臺灣宜蘭四季南山-松露種植 全球服務計畫：GG2010776

文／宜蘭北區扶輪社 前社長 王宜達 PP Doctor

蘭陽溪上游的泰雅族部落偏鄉，海拔高度 800-1200 公尺，全台灣唯一沒有水庫的縣市，大宜蘭地區民生用水的水源頭，宜蘭縣大同鄉 -- 四季村、南山村，「泰雅族人」重要的聚落，位於雪山山脈中的河階台地，地處偏遠地區，生活條件極為落後，當地也是宜蘭縣飲用水來源地。原住民多以種植「低經濟效益」之高麗菜、大白菜等蔬菜為主要經濟收益來源。每當遇到颱風、強降雨、乾旱等極端氣候侵襲

時，族人幾乎全年無收入，嚴重衝擊其生活及影響孩童就學學費，這對當地原本就屬弱勢的原住民族造成生活上嚴重影響。又因長久以來耕種一直採用傳統慣行農法及使用大量的生雞糞與農藥等，相對當地土地及水質環境造成相當衝擊，也間接影響蘭陽溪下游宜蘭縣境內民生飲用與灌溉用水品質。

「松露」屬於菌根菌，與植物宿主（喬木、灌木）形成不同程度的菌根共生關係，是一種具高經濟價值的食材；



惟種植過程需要高度的專業技術。原住民農民過去 6 年來無償提供土地來配合松露試驗栽植；而原住民農民無松露種植過程所需專業知識，無耕種及加工所需之農機具。為改善當地部落經濟，保護宜蘭縣民飲用水資源及兼顧環境保護；本國際扶輪 3490 地區 2019-20 前總監 IPDG Audio 率宜蘭北區社、五工社、宜蘭西區、羅東西區、礁溪社、羅東社、新莊東區社、土城山櫻社及國際夥伴社國際扶輪 D3350 柬埔寨 Phnom Penh Central 扶輪社善心社友，共同慷慨解囊，在過去已經「成功完成」之研究及試種成果基礎下，偕同「宜蘭縣大同鄉蔬菜產銷班第十二班」「國立宜蘭大學」共同合作，協助當地 18 戶農戶推廣傳統高麗菜園改種植高經濟價值「松露」計畫，辦理「GG2010776 全球獎助金服務計畫案 -- 福爾摩沙臺灣的雨潤原鄉 - 宜蘭四季南山」松露種植技術推廣，挹注 12 萬美元，贊助在地農民種植 2000 多株、2.6 公頃松露 (Truffe) 生長宿主樹管理。本計畫屬國際扶輪：人道援助 - 「社區與經濟發展」兼顧「水與衛生」與環境保育；初衷及目標即是參與當地政府的「松露」產業輔導計畫，補強公部門無法顧及的各項環節；提高經濟樹種栽植比例，輔導松露栽植與田間經營管理技術及建立當地農產品銷售技能。提供協助宜蘭縣四季南山原住民部落發展山林農業經濟，讓傳統農業轉型為高



經濟價值之農業，建立當地居民有能力自主營運的循環經濟，穩定部落經濟繁榮。計畫執行過程從兩個軸線展開：

(一) 訓練農民園藝技術及田間管理技能，以課程及現地訪視來增進當地農民技術能力，同時聘請專家學者教導農民松露田間經營管理與嫁接技術，透過嫁接縮短地上植物板栗收成時間，確保松露採收前就可以有板栗收成，及培養地下部松露種植技術。

(二) 提高經濟樹種栽植比例，強化地上部經濟效益，厚植松露產業發展基礎；增加更多板栗為宿主數的松露菌根苗供農民種植。並引進機具設備，提供耕種過程所必須農事機具與加工機具，協助老農民及提升種植技術水平來升級松露產業，讓原住民農民能精確快速改善其經濟收入。未來地上部（板栗）與地下部（松露）均可提供穩定的經濟收益。

現階段計畫各項目執行已達完成階段，逐步實現農產業的轉型，提供水資源與土壤環境保護，同時能改善部落經濟，也為宜蘭縣居民及地球乾淨水源盡一份心力。🌱



『快樂扶少 幸福擁抱』 iRYLA扶少領袖營

文／扶少團委員會副主委 李正勛 IPP Ricky 新北瑞芳扶輪社

2022-23年度iRYLA扶少領袖營活動，主委及執行長帶領委員，出錢出力又疲於奔命的透過實體也透過視訊方式，經過多次的討論，這些熱情、這些努力、這些付出，感動了老天爺，賜給我們一個這麼好辦活動的契機，讓我們一起齊心把活動辦好！

活動能辦得成功，首先感謝地區總監 DG Paul 大力支持扶少委員會的創新，總監不只一次的跟扶少委員會說，請大家一定要好好把地區扶少的活動辦起來，這樣更能帶動整個地區的活力，謝謝 Paul 總監，我們做到了。其次也要感謝地區秘書長 PP Banker、公關長 PP Deagon、辦公室主任 PP Alfa、總監提名人 DGE Ethan、以及地區青少年服務委員會主委 PP Jason、RYE主委 PP Dennis、NGSE主委 PP Apollo、RYE委員會顧問 PP Lisa、RYLA 委員會顧問 PP Peter、地區年會主委 PP Timothy、羅東

西區社社長 Elite 三重中央社社長 Ken 及社友代表也都一起前來參與及指導，總監特助 PP ISO 還在第二天專程前來關心扶少委員會、看看這些孩子們熱情活潑的樣子。接著也要感謝所有委員會的無私奉獻，在籌備過程中，無論是分組、無論是分工，大家總是很熱情的希望能多為這些孩子們做些什麼，無論是膳食、無論是交通無論是課程的流暢度，大家都是站在孩子們的立場在考量，畢竟這真的是扶少團第一次實體的課程，這些孩子們都是未成年的青少年，很多層面都得要更加周全，不能有任何一點差錯。

扶少領袖營是扶少團委員會第一次為地區扶少的學生辦理的實體活動，這次的活動主要也是希望透過不同方式，讓不同學校、不同單位的學員們能透過課程安排，學習到領導力、啟發更多的思考能力，參與的學員是來自地區內的扶少團學生，甚至還有四位學員是遠從



台東知本專程來參加。學員透過專業的 **Woody** 老師及紅茶老師，還有室外體驗活動的老師帶領，很多學員都像是突然被打開任督二脈似的，增強了領導力：帶領同組學員一起取得團隊榮譽，啟發了向心力：每個學員都會主動溝通與協助，甚至是更學會了感恩和服務。課程安排上我們也邀請了兩位 **ROTEX** 的學長來分享交換學生過程及學習經驗，更鼓勵扶少的學員們，除了珍惜機會，也更懂得爭取機會！同時我們也邀請到大人小孩都愛看的卡通「哆啦A夢」的配音員 - 陳美貞老師，專程來和學員們聊聊配音員的專業，也在最後讓幾位學員學習，透過聲音的高低、速度、聲調來練習不同年齡的說話方式！

這次活動的經費來源，都是透過委員會的成員自籌經費，這些委員們為了地區扶少團的學生們自掏腰包的奉獻，著實感動了老天爺，這幾天北部地區受到颱風外圍環流影響，常有大雨的情況，但在戶外課程期間完全沒有下雨，讓所有人都嘖嘖稱奇。特別也要感謝所有協辦社的支持，讓這次活動能夠順利完成。

整個過程中，還發現除了安排這些學員們適合的課程外，我們所有委員會的成員們，也都在學習：學習了與現階段孩子們相處之道、學習了與孩子們的溝

通方式、能更了解現在孩子們喜歡什麼？流行什麼？甚至我們也跟了 **Woody** 及紅茶老師學習了教育可以多層次、可以多樣化，同樣的教材用不同的方式，可以讓孩子們學習、領悟更多，學員經過二天的活動得到更多的啟發，這次活動辦下來，真的覺得學習到很多寶貴的經驗，**iRYLA** 扶少領袖營…我們下次見！

學員們的心得分享

【陳盈妤／宜蘭國中扶少團】

星期六的早晨，我早早的就起床了，以往不同的是，今天不是要去補習，而是要去參加一個有意義的活動—扶少團領袖營，很遺憾的是我只能參加一天，但我很開心我有機會可以參加到這個活動，如果沒有參加到，我可能會遺憾終身，說到這，大家一定很好奇，這到底是一個什麼樣的活動呢？扶少團是一個服務少年的非政府組織，然而這次的領袖營，是他們為了培養優秀人才的活動，這個活動聚集了不同地區、學校、身分的青少年，甚至還有台東知本的同學，他們特別的是：因為地震的緣故，所以台東那的鐵軌壞掉了，他們為了參加這個活動，從高雄搭火車上來，真的超辛苦的～然而讓我印象深刻的事有三項：一、到活動地點時，我們要進行小隊長挑選，而我們的小隊長超厲害的，一下



子就把我們整頓好，很快速的就想好隊呼，讓我們在隊呼比賽時獲得第一名的佳績，二、謝謝扶少團的哥哥姐姐挑選的活動，讓我這天過得很精彩，也讓我更加確定我未來的目標，三、烤肉時，謝謝 Andy 哥哥教我們生火，讓我們有美味的烤肉吃，謝謝夥伴的高歌歡唱，讓我們烤肉的氣氛更加美好，最後謝謝隊友與對隊長的支持與加油，還有無微不至的照顧，以及陪我聊天等……在這次的活動中，我也了解到自己的不足，需要更大方、更大膽、更有勇氣，戰勝自己，這次的活動中我也聽到了一句不錯的話：今天的自己要比昨天的自己更優秀，人生才會是向前走的！這句話激勵了我，讓我了解到如何讓自己變得更棒，最後，我想謝謝父母的支持與不計辛勞的載我回家；謝謝夥伴們的熱情，讓我更開放；謝謝惠娟校長的推薦，讓我有機會參加，謝謝扶少的大哥哥大姐姐們的努力付出，因為有你們，我才有機會可以變得更好，謝謝……謝謝……。

【陳柏安／板橋北區社推薦】

這次有這個機會來參加這個兩天一夜

的扶少領袖營，我很感謝老師能讓我參加，然後我想謝謝郭世忠醫師贊助我們來，以及這次的主辦單位扶輪社，因為如果沒有他們贊助我們，我們要自己付錢，可能就會因為經濟方面的困難而無法參加了。

然後我到陽明山參加活動時，遇到了許許多多、各式各樣的人，有人身高190，有人擅長運動，有人喜歡玩手遊，大家都很好相處，我也在那邊交到了許多的新朋友，然後我是陽明山小隊的成員，我們的隊長很帥，很熱情，並帶領著我們完成每次的任務，還有其他的成員也幫助我許多事，舉例來說，像是晚上問我們大家肚子餓不餓，要不要訂豆花來吃，雖然豆花很晚送來，味道又很奇妙，但這件事情在我心中成了美好的回憶。還有感謝陪我一起來搭火車到台北的3個人，我們學到了不少東西，因為我們是自己搭火車過來的，讓我們很有成就感！

【曾榆芳／板橋北區社推薦】

9/24-9/25 參加這兩天一夜的領袖營收穫非常多！



第一個要謝謝主辦單位扶輪社所有的哥哥姊姊，每個都很溫柔、很有耐心，會主動跟我們聊天、玩在一起，不會有距離感。哥哥姊姊都會主動

關心我們吃飽了嗎？有沒有什麼需要幫忙？準備的零食真的很多，怕我們會餓，謝謝所有哥哥姊姊！

再來，要謝謝的是我們陽明山小隊的所有隊員，從一開始的選隊呼、喊隊呼，大家很放得開，不會因為害怕就不出聲，還有就是自我介紹的時候，都很大方。第二天的闖關，我覺得我們陽明山小隊的隊員都很好，我們這組在闖關的過程中，雖然有失敗，但是都沒有責怪對方、都互相鼓勵，告訴對方慢慢來，我們可以。

最後想謝謝的是一起來台北的同學們，從臺東到臺北都是我們自己上來，雖然路途因換乘造成路途更遙遠、有點累，但大家還是努力完成了，我們很棒、很厲害，都沒有迷路。

覺得自己可以改進的地方是可以再放開一點，認識的人不多，跟同組也沒有互動，有點可惜。

【陳黃孝凱／板橋北區社推薦】

這次去台北有很

多值得分享的事情！我要先感謝三件事！

第一個我要先感謝郭世忠郭醫師捐錢讓我們可以不用花錢就可以坐火車上台北然後還讓我們有地方可以過夜休息，如果沒有郭醫師我們可能連台北都還沒到，所以真的很感謝他。

再來要感謝的就是這次活動的主辦單位扶輪社，因為沒有他們我們應該也不好有機會可以到台北參加這麼好玩有趣的活動，而且整體讓人感覺起來是非常開心的而且很自由，還讓我認識了很多很多的朋友。

第三個要感謝的就是參加活動的大家，在這次活動當中讓人感到很開心很感動很有趣，開心是因為大家都願意聊天願意去交流，不會因為他不講話就不理他，還有感動就是大家其實只認識一天半而已但在做事情或是共同達成一個目標時卻格外的主動有人負責指揮有人負責做而且不會因為別人的失誤就去怪他或是責罵他，反而是一直去找方法幫助他達成目標，再來是有趣 有趣的地方是這次活動規劃了很多戶外活動都很好玩很有趣而且還可以跟



快樂扶少
幸福擁抱



大家一起玩一起增進感情。

整體感覺起來是非常舒服非常開心愉快讓人難以忘懷！謝謝大家讓我在這兩天的活動當中那麼快樂。

【鍾欣庭／三重南區扶輪社推薦】

首先我要感謝我的媽媽三重南區社IPP Elsa 帶我來參加這個活動謝謝這次帶我們的哥哥姊姊們！還有主辦單位、協辦單位的各位！

讓我們有這麼棒的活動跟帶領者，雖然一開始跟大家都不熟，但因為有前面的看袋子找人、生日月份的相同的站一起等的這些團康活動讓我們認識到了其他人，在這兩天的課程中我真的學到了很多。

真的很謝謝烤肉那時候幫忙烤的人！在最後的活動謝謝 Connie 和 Life 哥哥的加入讓我們團結又迅速的完成了每項的挑戰，而在最後的分享都感觸了我！

真的很喜歡這次安排的活動每項都是第一次嘗試雖然在剛玩前都會有點小恐懼，但還是克服了它！

還有要謝謝我們第一組的隊長！她真的把我們帶的很好！可能是因為我們比較害羞的關係不管什麼她都是第一個站出來的！謝謝各位！

【陳柏均／羅商扶少團】

很高興也很幸運能參加到這個活動，在還沒參加前對於領袖我還只是了解字面上的意思，在參加後我重新對領袖這兩個字刷新了我以前的認知，短短兩天這個營隊讓我改變了很多的看法，可惜之後我就要畢業沒辦法在一次幸運的來參加這個營隊了。

如果用一句話來形容參加活動後的心得～渺小啟程，偉大結束。

不同地方不同學校但卻志同道合，很高興遇見你們，雖只有短暫的兩日，但大家都是為同一個目標前進，我們學會了當一位領袖，不再是一個個體我們是一個團隊，互幫互助帶領我們一起向更好的自己走去，雖然我們走了但腳印還在，往後回頭一看那是我們一起走過的痕跡永不消逝。🌟



扶輪二代聯誼 「新世代、新時尚、新潮流」

文／板橋東區扶輪社 前社長 徐明偉 IPP Benson

今年度地區二代聯誼委員會在地區總監 Paul、地區秘書長 Banker 與總監服務團隊規畫之下，慎重請託三重南欣社 PP Vicky Lee 擔當主委重任，催生委員會成立，將地區寶眷聯誼、寶眷推廣、有活力（女力），共同橫向整合彼此資源串聯，並且今年首度由各主委們陪同 Salina（李素蓁）總監夫人一起公訪，讓地區寶眷（女力）相關活動之人力、經費與活動宣傳資源能夠跨委員會整合，形成一股寶眷與新世代的服務整合力，期待地區橫向社員服務力橫幅更深且廣，當然扶輪二代聯誼會，亦將扮演舉足輕重傳承扶輪新血輪新力量的重要推廣要務之一。



這次扶輪二代聯誼會將以「新世代、新時尚、新潮流」的世代主軸為趨勢，將在 112 年 3 月 18 日於新莊典華（北歐光境廳）頂樓露天婚宴場地盛大舉行，首度以時尚潮流北歐露天頂級浪漫婚宴會場結合年輕人聯誼活動，帶動出質感、感性與低奢的氛圍，期待營造出扶輪跨世代認同與扶輪家庭凝聚力，讓 Rotary 公益精神能讓二代認同、參與及延續、歡迎各社前來共襄盛舉熱情參與。🌟





扶輪送暖 無遠弗屆

第九分區聯合社區服務紀實

文／新北市百合扶輪社 社長 徐淑惠 P Gift

「聖嘉民啟智中心」，是民國 54 年時，義大利籍呂若瑟神父來台服務，看到宜蘭的身心障礙朋友缺乏照顧與關心，為感念天主教靈醫會會祖聖嘉民「視病猶親」的精神，在百般克難的狀況下，於民國 76 年，利用廢棄的修道院創辦了「聖嘉民啟智中心」，造就了一所多功能身心障礙者的庇護所，尤其難能可貴的是：收容腦部受傷重度癱瘓的孩子！確實創造出全台首屈一指且無人能出其右的成就。

但隨著 39 年的時光推移，當時年輕的神父如今業已白髮蒼蒼，當年進來的重度身障的孩子也邁入中、老年，而陪伴照顧的老師、護工們，更是身形佝僂，他們真的需要社會持續的關注！新北市百合社得知在神父領導之下，解決 130 名重癱孩童家長的照護困難，深受感動！義不容辭決定雪中送炭，先解決其物資燃眉之急，更實際探視，深入訪談，了解需求，擬定逐年的捐贈計畫。

既然秉持為善最樂的信念，就更該群策群力，於是邀請志同道合的第九分區各社共襄盛舉，和衷共濟，集腋成裘！從 2018 年度開始至 2022 年度，九分區的聯合社區服務就持續送暖至「聖嘉民啟智中心」，讓漸漸變老的孩童及老師們有最新、最方便的輔具可以使用，發揮省時、省力且達成雙贏的效果！

這五年來，九分區的各社在新北市百合社的牽引之下，捐贈包括：一條龍擺位抱枕、電動拍痰機、歐姆隆血壓機、踝關節強化腳踏訓練器、樂活電動踏步機、體廓坐式懸吊帶等等物資及設備。除了照顧重癱孩童所需的設備，更於 2020-21 年協助充實更新「老化照顧專區」所需的電動醫療床 30 床。

今年主要是持續增購「體廓坐式懸吊帶」6 組，並增購抽痰機 2 台、製氧機 2 台。因為原本一室共用一條懸吊帶配備，工作人員在操作時必須不斷抽離，耗時費力，服務對象在過程中亦容易因此受傷，但有了一人一條的專屬配備後，上述困境即可獲得改善，工作人員使用起來更得心應手、在移位上更加快速便利。抽痰機及製氧機則是因應緩解疫情後遺症而新增的需求。

除了物資的捐助，實際參與被照顧者的互動也是往年捐贈的另一項重點。2019 年百合社曾邀請韓國姊妹社一同與身心障礙的孩子互動。但由於疫情關係，這兩年社友們均無法與孩童近距離接觸。期盼明年可以恢復往昔的情景，與這些身障孩童，有實際的交流！吃吃他們做的火鍋料理、嚐嚐他們烘焙且手沖的咖啡、看看他們親手製作的手工皂，跟他們話話家常，並購買他們的產品。鼓勵並幫助他們自力更生，既享受扶輪的溫暖，也活出人的尊嚴！

啟智中心的孩子，展現的是另一種生命力！他們需要我們扶輪人加倍的照顧與關懷。因為我們深信：圓滿所有的缺憾，將是一項最有意義的公益！





防疫大作戰 血源不能斷 募得620袋熱血 勇破歷年紀錄

文／新莊東區扶輪社 社長 李盛泰 P Jason

1 11年10月23日(日)由新莊東區扶輪社承辦，國際扶輪3490地區新北市第三分區五個扶輪社新莊東區、新莊、新泰、新莊中央、新莊南區扶輪社共同主辦的愛心捐血活動逾800民眾熱烈響應挽袖捐熱血。

當天(23日)上午9時許，在本社社長李盛泰 P Jason 的帶領之下，於新莊運動公園前發起捐血活動，同時也提供價值12萬元的全聯禮券及500個精美



背包...等贈品「凡捐250cc熱血即贈送200元禮券，捐500cc熱血除贈送400元禮券另加碼再贈送精美背包一個」，透過先前網路社團及媒體的宣傳，民眾一早即大排長龍挽起袖子、捐出熱血，還有許多民眾是全家及全家族出動共襄盛舉，攜手一起捐熱血、做公益。



這次捐血活動本社特別委請本社扶輪社區服務團及扶輪少年服務團團員擔任現場工作及服務人員，協助捐血民眾登錄資料、發放捐血贈品、現場秩序維持、手舉捐血宣傳牌繞場宣傳...等工作，雖然當日天公不作媒雨下綿綿，仍舊無法澆熄民眾的熱血，在工作人員及醫護人員共同努力下，一整天下來共募得620袋的熱血，這也是新莊東區扶社近10年來承辦捐血活動最輝煌的成績，感謝三分區全體社友、夫人及本社扶輪社區服務團、扶輪少年服務團全體團員全力協助舉辦這次的捐血活動，順利募得620袋血袋為疫情期間的血荒再次注入大量的新熱血，大家再接再厲期待新莊東區扶輪社明年承辦之捐血活動再創佳績。





花蓮第一、二分區聯合運動大會

文／花蓮美侖山扶輪社 社長 許嘉志 P Astor

國際扶輪 3490 地區花蓮第一、二分區聯合運動大會每年一次，由花蓮各社輪流承辦，以擴大友誼，促進扶輪團結合作，及勵行四大考驗的精神，2022-2023 年度輪由花蓮美侖山扶輪社承辦，自 1984 年起，迄今已連續辦理 36 年。

感謝各社社友及寶眷熱烈參與，以及單車環島勇士跟總監團隊一起聯誼共襄盛舉，一年一度運動會長久以來都是我們花蓮地區扶輪人的重要活動、藉此活動可增進社與社之間的聯誼，各社集體的凝聚力得以增強。最重要的，有了強健體魄，才能轉動扶輪這個齒輪，實現扶輪理想，幫助更多的人，希望大家牢固樹立安全第一、友誼第一，比賽第二的信念，發揮運動家的精神，完成各項

競賽，願成績與風格同在，友誼與運動並存。

感謝美侖山扶輪社的社友及前社長 PP 們，團結一心協助舉辦此次，三天一次的籌備會，及聯絡各廠商完成這項有史以來最多人參加的運動會，讓我們備感榮幸，去年因為疫情，延期舉辦，今年感謝花蓮各社依然讓我們美侖山社主辦，沒有因為疫情而跳過我們，另外在運動會當天，天公伯給了一個超級好的天氣～溫度來到 36.6 度，萬里無雲，就像疫情會慢慢淡去，我們會一直堅持下去～非常開心！

最後，感謝各位扶輪的好朋友來參與我們一年一度的運動會，祝全體與會貴賓身體健康，萬事如意，社務昌隆，謝謝大家。🌟





板橋家族九社聯合例會 聯誼就像扶輪社的日常風景

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana

9/29 是學習日、聯誼日，板橋扶輪家族九社召開聯合例會。並邀請台灣前外交官、新店崇光社區大學校長吳治香為大家演講「由俄烏戰爭之發展看國際新秩序的走勢」。

每次能在扶輪社聽演講都是令人超級期待的，是學習、也是充電，就像聽故事卻同時能認識專業，板橋家族～板橋扶輪社暨輔導的子社們，永和社、樹林社、土城社、板橋北區社、板橋東區社、板橋南區社、板橋西區社、板橋群英社等 9 個扶輪社都很開心能一起聯誼；這次一起聽外交官說俄烏戰爭下的國際新秩序。

主辦社永和社社長 P Natsu（夏雋皓）說，因為永和社當初成立時，雖被編排到 D3481 地區，但每年都非常期待板橋扶輪家族九社聯合例會，可以回娘家跟 D3490 地區好朋友見面。他說，扶輪四大宗旨，第一項就是聯誼，因為透過聯誼才能擴大交友，擴展服務的機會。非常開心，今年板橋家族聯合例會終於可以在後疫情時段以實體例會舉行。

下屆主辦社樹林社社長 P Gary（廖志宏）及 23-24 總監當選人 DGE Ethan（陳昱森）也特別蒞臨致詞，邀約明年大家踴躍參與板橋扶輪家族九社聯合例會；強調透過聯誼「以服務改善人生」一步一步實現夢想，也讓扶輪社友改變自己的人生。

前外交官、新店崇光社區大學校長吳治香表示，未來國際政治新秩序的趨勢，將逐漸走向集團對抗：美國與西方集團對抗中俄集團。俄烏戰爭下的歐洲新冷戰與進行中的美中新冷戰，同時戰略安全與地緣政治經濟利益，將會主導成為兩大集團對抗的主軸。

吳治香說，俄羅斯以「去軍事化、去納粹化，特別軍事行動」為名，在 2022 年 2 月 24 日入侵烏克蘭，堪稱為繼第二起讓全球地緣政治改觀的重大事件，也是二戰後，歐陸最大的軍事衝突。俄國與西方撕破臉、美國將中國視為全球頭號眼中釘，中俄共戰略同盟勢必更加緊密，今後世界恐重回到類似冷戰兩大陣營對立、競合的老路，影響既深且遠。他說，俄烏開戰以來，歐洲面對能源短缺、物價膨脹、歐元貶值、難民充斥，軍費增加及失去俄羅斯市場，明顯「戰爭疲乏」是最大輸家。美國則激活了北約、綁架了歐洲、賣出更多軍火及天然氣、中斷北溪二號工程；但相對也面臨巨大通膨壓力，並影響 11 月期中選舉。

吳治香今天的演講主題雖然是嚴肅的政治財金，但他以淺顯易懂的方式，有系統地幫我們分析俄烏戰爭衝擊下全球與台灣的世界新局、經濟趨勢與國際新秩序的走勢，吸引每一位社友專注聆聽，全神貫注。🌟





第九分區七社聯合例會

阿默蛋糕創辦人創業經驗分享

文／五工扶輪社秘書黃振任 S Pipe

本次聯合例會由新北圓桌扶輪社主辦，特別邀請阿默企業股份有限公司（Amo 阿默典藏蛋糕）周正訓董事長蒞臨演講，暢談他人生就業、創業過程與公司治理理念；演講內容精彩萬分，與會的社友寶眷無一不踴躍發問，本人亦受益良多，特在此發表一點小小的心得與受用並歸納演講內容精華跟大家分享。

周正訓董事長小時候家庭並不富裕，家裡上排七個兄姊，他排行老么；因此，母親的一言一行對他的影響及人格特質與思想觀念建立產生影響深遠，猶記得有一次母親買了一件毛線衣給他並對他說：家中雖然不富裕，買東西如買不起就不要買，但若要買就要買好的。這句話深深的烙印在他的心坎裡，是他日後就業及創業對公司產品品質的堅持及情有獨鍾。

當兵時母親過世，退伍後兄姊合力幫他買一棟房子，但要他自己負擔貸款；這讓他剛自海洋大學食品科學系畢業，不得不先放棄深造的念頭就業賺錢繳貸款。在就業過程，先投入黑松公司當品管工作，再到南僑化工當研發人員，最後到統一企業擔任業務工作，剛開始拜訪客戶時，有時候在外頭躊躇不決老半天，深怕進去被客戶趕出來，因當時統一關係企業統一超商正如火如荼的擴展搶走客戶不少生意，在這樣氛圍與逆境中培養自己懂得如何應對進退，成為一位超級業務員。再者，他也經常到青年創業協會舉辦的講座聽創業楷模現身說法，透過向成功者學習的經驗，蓄積自己能量；這些歷練對他爾後的創業有莫大的幫助。

他也對大台北地區一些消費者絡繹不絕的小吃店、糕餅店觀察入微，雖然有些店環境雜亂且服務並不怎麼好，但因產品有獨特性及差異化，適合消費者口味，生意還是車水馬龍。





在行銷組合 4P 中，對小吃店糕餅業而言，主要還是以產品的品質具有真材實料、獨特口味最為重要；環境地點、服務態度、價格是否合理，則會是另外影響他的品牌形象價值。

阿默企業也考慮到少子化、人工成本高漲、師父養成不易，蛋糕製造逐漸導入自動化、標準化生產，降低人工成本；同時為降低食材成本，配合預測銷售量和食材的價格波動，大多一次由國外進幾個貨櫃，並以價格在相對低點時一次下單分批交貨，以量制價降低進貨成本。靠著品牌形象及產品口碑，阿默企業也利用網路行銷吸引廣大現代消費者的青睞，產品供不應求，這更可由在工廠門口等著載運配送阿默蛋糕而大排長龍的貨車可見。阿默企業沒採實體通路行銷，主要是沒有實體店面租金及人工固定管銷成本之優點；當碰到經濟不景氣及營收下滑時，可降低營運風險及減少支出，達到進可攻退可守的最佳經營策略。

周董事長把阿默企業經營的有聲有色，可歸結於三特點：

1. 旺盛的企圖心：有目標、有動機才會產生力量，想賺錢才会有錢，看到阿默蛋糕廣受好評，好還要更好，讓消

費者買蛋糕就想到阿默。

- 2. 專業知識：**周董事長就業過程累積糕餅業的專業知識是創業的基本功，加上對品質的堅持，堅信堅持是到達成功最短的距離；過程受到統一集團腳踏實地默默耕耘的文化薰陶，並烙印在周董事長睿智的臉上。
- 3. 經營管理能力：**為方便管理，只從事蛋糕單一產品事業，做實作精，強調在業界做出亮點；在資源有限的情況下，基於中小企業採聚焦式的行銷策略，包括 STP 市場區隔產品定位，先建立灘頭堡再伺機擴大戰果，不採用大水漫灌亂槍打鳥的市場策略，咸認什麼都做、什麼都做不好的觀念。同時以企業要永續經營就要不斷的追求卓越，好還要更好的信念，持續努力；而一時的成功只是中繼點，企業成長沒有終點，因為成功是靠著繼續不斷的努力得來的。

特別感謝主辦社新北圓桌社社長 P Hover 及 CP Amy 邀請優秀的經營者阿默典藏蛋糕周正訓董事長蒞臨演講，也感恩周董事長真誠、無私的分享感人真實的人生故事及創業經驗，更增添九分區的聯合例會風采，會議圓滿成功，令人回味無窮。🌟



擊出人生全壘打

文／新北市第六分區助理總監 蕭旭志 AG Gold 五股金鐘扶輪社

林口扶輪社主辦，第六分區六社聯合捐贈〈林口佳林國中棒球隊〉的活動，9月23日上午在佳林國中舉行。

活動席間與林口社 JM 社長閒聊，得知社長 JM 小時候對棒球很有興趣，在校期間與多數同學一樣，並沒機會參加、練習、比賽。社長一席話也勾起我童年相同記憶。

小學低年級的我，看著同學代表班級去參加繪畫比賽，心裏很想參加但一直沒機會。

直到 10 多年前我擔任〈嘉義大林聖賢宮關帝廟建廟主委〉期間，廟方團隊著重寺廟文化面與地方互動。

我們舉辦〈寺廟之美繪畫比賽〉，當地 10 多間國中小學，想參加同學都可自由報名，為建立一個讓孩子能參與的平台。除展現才藝也潛移默化注入寺廟良

善精神為目標。

第一屆頒獎看到參賽者畫作，內心熱血沸騰。念念不忘的記憶產生了迴響，同學用蠟筆，在畫紙上塗滿了我童年期待與夢想，孩子的真畫出大人的心。

林口扶輪社聯合分區六社，舉辦這個捐贈活動已行之有年。名為捐贈，我想更大的意義亦是圓夢。

藉林口佳林國中棒球隊的揮棒，揮出了每一位大人的夢，更擊出了每一位喜歡棒球運動同學們人生的全壘打。

簡財源校長期待林口佳林國中棒球隊明年能打進全國八強，為喜愛打棒球的子開闢一條更寬廣的揮棒之路。

這次的社區服務，有情的 3490 第六分區扶輪團隊圓了愛心美夢，也擦亮了百年扶輪人服務的靈魂。🌟





基隆分區2022-23年度 第一次聯合例會

文／基隆東區扶輪社 社長 謝瑩導 P DJ

本次聯合例會輪由基隆東區社、基隆社及基隆南區社共同承辦，當日邀請國際扶輪 3501 地區 2007-2008 年度總監也是扶輪領導學院台灣分部校長李世定 PDG Stan 蒞臨演講，並邀請 DG Paul 總監伉儷、DGE Ethan、DS Banker 蒞臨指導。

PDG Stan 在演講中表示，人因夢想而偉大，不是因為有希望才去努力，而是努力了，才能看到希望，我們要腳踏實地不斷向前邁進，讓每一班生命列車都

綻放著最美的光彩，永遠不要停止為夢想而努力，並且在任何時候都不要瞧不起別人，因為十年河東，十年河西，接著 PDG Stan 表示好的扶輪領導人不是與生俱來的，領導才能是可被教導的，一個領導者能夠站在指揮台上，都須經過反覆成敗經驗的淬煉，PDG Stan 表示人生兩大幸事是讀好書及交貴人，與智者同行，你會不同凡響，與貴人為伍，你會登上顛峰。（感謝本社簡杏馨協助，讓本文得以完備。）





三重社走過一甲子...

文／三重扶輪社 社長 胡振德 P Arthur

西元 1962 年 6 月 20 日 RI 批准加盟至今...六十年歲月...Arthur 社長及其團隊更是早早籌備及規劃，這兩年全球適逢疫情影響，本社也難得的從 7/20 授證延期至 9/20 就愛你（諧音）舉辦這場盛宴！

9/20 這晚賓客們依約陸續抵達會場，由社友們穿梭其間迎接及依序帶位，好不熱鬧。今晚的司儀由本社大台柱之 Lawyer 前社長擔任，隨著司儀節奏有度的展開進行當晚的典禮程序。

在 Arthur 社長引領下，感恩·希望是今年的主題亦代表本社思想，我們感恩過去及現在的每一位三重社社友及其夫人們，因為有他們的付出才有今日的三重社。我們期許未來有更多新生代踴躍加入三重扶輪社繼續深耕在地、熱愛臺灣這片土地。

今晚 Paul 總監親自到場表達祝賀之意，更是肯定本社一甲子深耕在地及熱愛臺灣這片土地，Paul 總監還特別從家裏翻出一張略泛黃的相片，內容是本社第 24 屆社長、職員就職合影，相片中

皆是社友年輕時滿滿膠原蛋白的水嫩模樣，裡頭更是包含總監的父親本社的社友 Lyle，感謝這層關係，總監的祝賀之意是有特殊情感的。

今年無法來訪的日本姊妹社中津川社，更是以錄製影片方式，每一位日本社友熟悉的面孔健康地出現在螢幕前，或祝福或家常的話語，令我們欣喜之餘也備感思念，更是期待兩社再次相見歡。

今晚 PRIP Gary 也特別風塵僕僕地趕來祝福三重社六十歲了；最後在 Kim 社長當選人的致謝詞中典禮至此圓滿告一段落。接著由宇臻老師的絹花樂舞慶六十的表演拉開晚宴序幕，搭配維紓老師的長笛，兩人或獨或合作，一連三首曲目，將晚宴氣氛帶至高點。

感謝當晚出席與會的賓客們，更感謝本社社友及夫人們同心協力將六十大慶圓滿落幕，未來每年的授證，期許年輕社友及資深社友一同動起來的感人景象，因為我們是可以同甘共苦的好夥伴！（感謝本社郭燕菁協助，讓本文得以完備。）





轉動扶輪 點亮愛心

文／蘇澳扶輪社 社長 吳坤明 P Lexus

扶輪四大考驗之一：服務愈多獲益愈大，扶輪社成立的宗旨是“服務”非為自己，扶輪人志願奉獻出時間及才華來服務社區及全世界，扶輪的座右銘為「超我服務」，是全球扶輪的特徵。

為落實扶輪社對社會責任的承諾，本社於 10 月 12 日（三）在社長吳坤明 Lexus 帶領下，贊助提供蘇澳高級海事水產職業學校弱勢家庭學生免費營養午餐，愛心營養午餐是蘇澳扶輪社延續多年深根在地關懷，發揮就近照顧的精神，本次社區服務幫助了 50 位家境清寒的學

生，在得知部份學生因家庭經濟背景薄弱，無力支付午餐費，以致常有空腹上課情形，為使學生免於挨餓，能正常求學專心上課，便發動了本次活動，希望能幫助這些學生度過難關，且能順利完成學業。

扶輪服務的精神無所不在，每一個服務背後總有許多感人的故事在醞釀在持續發酵，相信這群孩子感受到扶輪人的愛，定能抱持感恩的心，突破困境、快樂學習成長！（感謝本社林佩汝協助，讓本文得以完備。）🌟





大漢溪社攜手富邦悍將棒球隊 看職棒作公益活動

文／大漢溪扶輪社 社長 黃豐正 P Cash

2022-23 年度社區服務 - 看職棒作公益活動，主辦「2022 公益看職棒 - 青年我最棒」，於 10 月 6 日在富邦悍將主場，新莊棒球場舉行。為鼓勵弱勢學童走出戶外，期許熱愛運動的孩子勇敢接棒人生。本次邀請樹林區、鶯歌區及三峽區（三多國中、柑園國中、育林國中、桃子腳國中、鶯歌國中、尖山國中、鳳鳴國中、明德國中、安溪國中、三峽國中）等，共 10 所國中的弱勢學童與老師、志工等教職人員和贊助廠商共 417 人。一同踏上全台最專業、最豪華的富邦悍將主場紅土上，親臨觀賞 10 月 6 日富邦悍將 vs 統一獅的精采比賽，走進球場為球隊加油，體驗棒球魅力。

棒球是台灣最具代表性的運動，透過棒球隊球員的參與，期待能鼓勵孩子們不論在球場上及求學生涯中都能持續努力不懈，希望孩子能在一個不受任何環境資源限制的條件下成長茁壯。更希望能向各界傳達本次活動精神『正向的力量』，面對未來的挑戰是小小悍將，享受挑戰永遠保持積極向上的心態，讓棒球精神不斷超越自己的極限贏得勝利，

對於長大後的人生，絕對有幫助也絕對是成功的方程式。

本次活動由大漢溪扶輪社主辦，富邦悍將棒球隊及新北市紫芝愛心會協辦，並感謝協辦社 - 樹林扶輪社、鶯歌扶輪社、新北市和平扶輪社、北大光榮扶輪社、新北世界扶輪社、旺昌電子股份有



限公司、有豐食品股份有限公司...等。紛紛投入愛心共同合作，一起響應公益贊助活動。長期關懷弱勢，整合各界愛心，扮演公益平台角色。透過本次活動募款幫助 10 所國中清寒學童，將資源傳送到各個需要的角落。建立永續回饋在地鄉里的公益理念，更將服務向外延伸至關懷支持。🌟





三重社素馨獎助學金緣起

文／三重扶輪社 社長 胡振德 P Arthur

每 年均依國際扶輪宗旨，捐款國際扶輪基金，致力五大服務多年以來從事社區服務，包括對中小學弱勢家庭學童之獎助為進一步落實獎助弱勢學生為常年之社區服務要項之一，由前社長們發起及呼應帶動，增設本基金會每年投注金額，以期長長久久。

終於 2019 年 7 月 20 日『三重扶輪社中小獎助學金』基金及委員會組織成立並佈達。

有「三重四月雪」之稱的香花植物：秀英花，又被稱為：素馨花、蔓茉莉，在日據時代，花朵曬乾後，製成香片、外銷南洋，是三重、蘆洲最重要的經濟

作物之一，採收期沿著淡水河岸的浪漫雪白花海，是當時春天特有的景象。三重社區大學 2012 年起，推動復育百年歷史的秀英花，除提供土地復育，也融合教學課程，讓學生都可以知道祖父、祖母時代的香花產業故事，養育了一代的三重人。了解在地文史後，2022 年在社長胡振德 Arthur 深思熟慮下，向社內提起結合在地文化與原三重扶輪社中小學獎助學金的文案，遂落實『素馨獎章』的設計並實體化為獎助學金捐獻紀念章。

稻江冶春詞二十四首 其四 近代：連橫
大橋千尺枕江流，畫舫笙歌古渡頭。
隔岸素馨花似雪，香風吹上水邊樓。✿



傳承下去的將不僅僅是素馨花，更蘊含了感恩與扶幼的重要意義，這是屬於三重在地的生命故事。

三重扶輪社中小學獎助學金基金會 紀事綱要

2017-2018	籌畫：籌備會數次	預計於 2018年3月底前完成規劃
2019/02/15	理事會討論決議：	2019年6月底完成規劃及基金籌措計畫 2019年6月社務行政會議通過准予籌辦
2019/07/08	基金募款餐會：	募款餐會：發起人：伍俊雄PP James 邀請參加：全體社友 地點：元鶴鐵板燒（三重） 初步成果達標新台幣100萬 且同意每年捐款者如下： 伍俊雄、黃重吉、吳存富、葉明彥、李博仁
2019/07/20	佈達：	授證57週年慶典上Bruce社長佈達伍俊雄主委
2019/11/12	執行：	主委召開執行會議：與會者計九位 討論申請、評選、頒發辦法 地點：初蔓西餐廳（台北） 決定初步之五所小學（三重） 執行方式及擔當聯絡社友如附名單
2020 ---	執行：	獎助學金開始發放
2022/04~06	執行：	素馨獎章設計與實體化
2022/09/20	配章：	素馨獎章之設置與頒發

（感謝本社郭燕菁協助，讓本文得以完備。）



許個好願 種下希望 身心障礙者音樂會

文／樹林芳園扶輪社 社長 許瑋珊 P Louise

在國際身心障礙者日（10/16）這一天，Louise 特別帶領樹林芳園扶輪社的社友，出席由視障者演出的音樂會，參與社區服務活動，並捐贈善款與購買義賣品，感覺特別有意義；今天，雖然雨疏風驟，大家依然活力滿滿，愛心滿滿，不畏風雨擠爆大安庇護農場。

這是一場別開生面的音樂會，由「社團法人新北市視障協會暨大安庇護農場」共同舉辦「Do.Ra.Mi. 國際身心障礙日樂章響起」音樂會，以「多元參與 共融共好」的心舉辦活動，全部節目由身障者演出，舞蹈、合唱、演奏…場面非常熱鬧，悠揚的樂聲，伴隨著風雨聲，夾雜著我們的歡笑聲，聲聲悅耳，別有一番風味。

大安庇護農場位於新北市樹林區，由新北市政府勞工局委託社團法人新北市視障協會經營管理，成立於民國 93 年，主要提供智能、精神障礙及自閉症患者工作機會，主要商品有花卉種植買賣，大型植物租用，綠化工程承攬，精緻手工香皂禮盒，手工木製品販售與 DIY 課程；目前農場有 46 位身心障礙學員，在農場快樂的工作學習，也讓家屬減輕照顧的壓力。

撫育視障孩子是一條艱辛、漫長的道路，在視障教育資源缺乏、社會環境及一般人對視覺障礙的刻板印象下，為了替視障孩子找出更寬廣的生命和生活空間，一群家長開始組織交流，從視障生家庭聯誼開始，集結家長的力量，在民國 88 年 6 月 6 日成立「新北市視障協會」，幫助視障者，讓他們的生活充滿希望與色彩。

活動現場的椅背上，有一句話特別令人感動，「許個好願、種下希望」，因此，特別收集「社團法人新北市視障協會與大安庇護農場」的資料，做出介紹，希望推廣出去，讓更多人更多團體可以送上更多的「希望」。

最難能可貴的是，視障者潛心練習樂器多年，成果豐碩，可以職業演出，歡迎各界提供演出的工作機會，幫助視障者也有機會朝著自立自強的方向前進；這樣的美事，也特別符合 10 月扶輪主題月的主題：社區經濟發展月，改善貧窮社區的經濟能力。🌱

歡迎提供視障者樂器演出的工作機會
新北市視障協會暨大安庇護農場
電話 (02) 2685-2755
新北市樹林區備內街 69-1 號



文化國中原住民體育生 安心教育補助計畫

文／蘇澳扶輪社 秘書 鄭兆毅 S Joey

文化國中學生在校方的教育理想辦學和薰陶下，使得文中學子成為五育均衡發展的優秀學生，同時在學校堅持的四大理念－勤讀書、守秩序、愛整潔、有禮貌之下，培養學子擁有誠實心、重榮譽、愛校心、知感恩的四大校園倫理觀。

學校一直以來以積極發展各種運動項目聞名於宜蘭縣境內，培育不同專長的優秀運動長才，並提供良好的學習環境給對運動有興趣的孩子，因此吸引許多跨學區之原住民學生前來就讀及學習。

有鑑於文化國中為體育發展中心學校，學校便積極發掘和培育具有潛力的運動專才，奠定目前體育教學與升學養成的新紀元，但因多半的學生家境清寒，父母皆務農維生或有隔代教養的因素，學校深深感受到對於孩子們的學習極為不利，期盼透過安心教育計畫能挹注資源維繫求學和訓練的需求，讓這些孩子不被外在主、客觀因素的影響而阻礙甚至中輟學習的機會，使有潛能的孩子們得以更安心且無後顧之憂的進行教育與訓練。

希望透過本社の支援和協助，同時結合學校、社區

的力量挹注資源在經濟弱勢的孩子身上，照顧原住民體育生的就學及日常住宿問題，以減輕學生家長額外的龐大生活負擔，讓該校的原住民體育生能積極專注努力於學習課程，確實讓學生在學習上感到安心、在心境上享有穩定，並在擁有足夠資源的情況下發揮運動潛力，經過科學的訓練有效而持續進步，逐步提升原住民體育生的學習成績及運動表現。

《想像扶輪》是國際扶輪 2022-23 年度口號與目標，每位蘇澳扶輪社社員都積極真心參與、發揚扶輪精神與宗旨的重要理念；本社自上任以來遵循地區總監的要求與目標在努力執行社務工作，同時時時念念不忘 Paul 總監所提醒和強調的五大服務任務，服務世界不是副業也不是隨興而做的事，我們有幸加入扶輪成為其中的一份子，我們願意繼續推動扶輪巨輪、讓扶輪服務行遍世界。✪





分享比擁有更快樂 大坪頂社舉辦電影觀賞活動

文／新北市第六分區地區副秘書 黃耀庭 DVS Powerman 大坪頂扶輪社

10月15日大坪頂扶輪社在林口地區舉辦第一屆大坪頂露天電影院的活動，原本計劃要在林口運動公園的星空及月光之下欣賞電影，可惜天公不作美，在活動開始前一個禮拜就發現活動日當天下雨機率100%，因此我們啟用了雨天備案將活動改到林口國中的體育館舉行。

於是社裡面的每位社友都盡自己最大的能力協助宣傳活動，像是開餐廳的社友們，將活動的海報貼在自己的餐廳門口，擔任社區保全公司負責人的社友，將宣傳提供到他服務的各社區去，也有在學校擔任家長會長的社友，邀請在地各校的家長孩子來參加，更有擔任地方民意代表的社友，提供他的服務團隊四處宣傳，真的是非常熱鬧，活動宣傳期間在林口地區各地都可以看到大坪頂扶輪社的宣傳，真的非常感謝他們對扶輪認同的付出。

雖然活動當天大雨不斷，但是經過社友們強力宣傳以及大坪頂社 FB 線上宣傳，仍然有數百名地區的居民帶家人們來共襄盛舉，觀看我們準備的迪士尼動畫歡樂好聲音 2。

當然只準備一部影片來招待社區的民眾一定不過癮，於是我們邀請了在林口地區連續數年都得到全國管樂優勝的林口國中管樂團來做開場演出，期間我們也播放了宣傳扶輪短片，並且針對短片上的內容和在地的鄉親們做起了關於扶輪 Q&A 有獎徵答活動，最後動畫上映大家一起欣賞歡樂好聲音 2，散場的時候，社長準備了好多鉛筆並且還拿去給文昌帝君加持過後送給了來現場參與活動的小朋友們，雖然外面大雨不斷，但是我們成功的舉行了一次很好的活動，在這邊特別感謝總監 Paul、前總監 Brian、及大坪頂扶輪社全體社友參與活動及協助。🌟





我們在奧萬大清境農場上了一堂自然課

土城社秋季旅遊

文／土城扶輪社寶眷社友陳嘉惠 Nana

10月22、23日土城扶輪社舉辦秋季旅遊，這次旅遊，社長 Bio（李國楨）以「休息、學習、交流」為旅遊主軸，規劃了「奧萬大清境高空棧道自然生態」二日遊。帶給社友們舒服、自在的旅行。

第一天的重頭戲，就是奧萬大國家森林遊樂區，奧萬大國家森林遊樂區是一座充滿魅力的森林，滿山的楓樹、壯觀的吊橋與野生動物環繞。海拔在 110～2600 公尺之間，生態豐富，原生檫木、青剛櫟、霧社櫻、松林景觀等，有樺鳥、台灣藍鵲等 120 種鳥類棲息其中；台灣長臂金龜與為數不少的蝴蝶也很有看頭。



賞楓步道上大片的原生楓香林，與遊客中心週遭的落羽松、青楓等，每逢秋季必將園區點綴得萬紫千紅，是奧萬大最熱鬧的季節，但春天櫻花的美其實也不遑多讓。而壯觀的「奧萬大吊橋」連接著美麗的松林區，長 180 公尺，高 90 公尺，可以眺望萬大南北溪交匯，也是拜訪奧萬大必遊的景點喔！

當天晚上，我們在明琴清境名宿舉行移動例會，我們一起聽音樂會、一起話家常，一起幫 PP Cable（張清風）、PP Security（張鎮臺）夫人、社友 Furniture（甄立文）慶生、唱生日快樂歌，我們拿起相機，找最好的角度拍合照，記錄這段感動的時光。

第二天我們早早起床，用完早餐，就外出進行明琴清境香草花園巡禮，明琴清境山莊有一大片果園及花園，趁著寧靜的早晨穿梭在林中小路探險，及園區導覽活動，帶領我們認識植物與這片滋養萬物土地，我在這裡看見浪漫的鼠尾草花園、還有怎麼也看不膩的遼闊視野。漫步於此能感受業者對於環境的用心，處處井然有序。

來到清境當然不能錯過清淨高空棧道，清淨高空棧道位處海拔 1700～2000 公尺的高山中，步道採隱匿式高架設計，我們可觀賞更開闊的高山景緻，全長 1.6 公里的高空步道，我們健行時，沿途可欣賞清境農場綿延數十公頃的草原，以及宛若形成一堵高牆的中央山脈群峰，步道中也設有多處景觀平台，方便我們駐足欣賞清淨美麗的山陵線。

這次和社友一起旅行，一起舉行移動例會，一起聽高山音樂會，開心、感動破錶。也實踐了扶輪社「豐富自己，分享自己」的真義。謝謝 Bio 社長送的 18 度 C 巧克力工坊超人氣生吐司，及給了我們一個難忘的幸福旅行，未來的每一天，都不要忘記今天的心情。☀



乘風破浪中年大叔的單車環台之旅

文／新北卓越扶輪社社友楊嘉昌 Andy



1 1年前小孩還沒出生跟好朋友兩個一股熱血就騎單車環島去，事前沒啥規劃第一天就走錯路，走到林口台地山路，連續的上坡半天兩人就想打道回府，但想到都昭告天下第一天就回家可能會被朋友笑死的心態，硬著頭皮繼續上路。

接著桃園、新竹、台中、第四天來到雲林，在某間大間 7-11 用餐遇到車友，閒聊之下該車友一早台北出發傍晚到雲林，聽到我們第四天才到雲林不屑之情溢於言表，害我瘦小的心靈受到打擊，經過六天終於到達高雄，跟伙伴商量大家還要工作糊口，在左營高鐵站找間單車托運回台北，兩人帶著疲累身心搭上高鐵回台北，朋友問起經過只能支吾其詞帶過。

經過 11 年，因緣際會參加新北扶輪卓越社，剛好 3490 地區舉辦根除小兒麻痺公益單車環島，剛好社上蠻多社友參加，又重新燃起單車環島魂，剛好小孩也大了，老婆也支持，工作上效法羅志祥當起時間管理大師，把 8 天工作喬好，10 月底就出發完成未竟夢想！

扶輪社做事蠻有計劃的，出發前安排好幾次正式團練，因時間卡到或烏龜心態都沒參加，還好正式出發前一個多禮拜透過新北單車網路扶輪社幫忙，終於有唯一一次正式團練，該次團練一天就騎 100 公里，對接下來的正式環島有著莫大的幫助！

周六清晨一大早在板橋集合，慢慢看到穿一樣衣服的出現，車衣穿起來顯胖，忽然前面兩個比我還壯看似老闆級人物在聊天…

A: 怎麼辦？團練沒參加，也沒自行訓練捏！



B: 沒關係啦！我也沒有，騎不下就坐車啦！

跟小時候考試前聽隔壁同學說他都沒讀書一樣，聽完安心許多，陸陸續續三百人到場完成宣誓跟熱身，分成 10 小隊就浩浩蕩蕩的出發了。

雁行理論提到一隻再厲害的雁子，獨自飛行也沒辦法飛的過一群團隊的雁子，窩在 30 人小隊，就順順的騎加上 15-25 公里就有補給站當隻猴子猛啃香蕉，最後武器租用捷安特造價快 8 萬的電輔車，騎起來好像哪吒踩著風火輪般的神速，這些有利因素加總一起最後才能不上祿母車完成八天路線！

這中間也有幾個路段特別累，像壽卡段就是其中一段，當踩到腳痠蛋蛋痛的時候，剛好捷安特騎機車工作人員經過，看你很累停下來關心你問你怎麼了，不行不要勉強，感覺好像是一個天使但拿著包裹毒物的糖果誘惑你，還好有忍住誘惑完賽。下次到櫻木匠酒吧放鬆喝一杯的時候，如果聽著隔壁年輕妹子聊著他們騎著 20 幾萬的單車征戰全台，這時在旁邊喝著 18 天生啤挺著肚子的我也可轉頭望向他們說：阿妹子大叔我也騎上過壽卡，趕快翻手機照片試著加入她們話題…嘿！

這次單車之旅在過程中小有體會，當遠遠看到長達 1-2 公里上坡心理涼一半，但騎著騎著別想太多，一腳一腳慢慢踩長升坡盡頭總會到來，黎明之前最黑暗，過了之後就否極泰來，人生也是如此，過程中有時有低潮，生意失敗，愛人落跑等狗屁倒灶的事，但十年河東十年河西，調整節奏繼續下去光明就在不遠處。相對的長下坡很爽，時速來到 50 公里，風吹過臉龐舒服極了，但這次認識的單車前輩告訴我，單車最常發生意外就是在下坡，好似我們人生在順風順水時還是要懂持盈保泰，盡量低調，避免樂極生悲！

環島八天最後幾天請教一位新北單車網路扶輪社的前輩，我問前輩騎單車這麼多年有沒有什麼訣竅能克服生理跟心理的疲累痛苦？

前輩一抹神秘的微笑，叫我耳朵過去他那邊，感覺要說什麼小秘密似的，前輩說了 12 字真言！！

【一直踩 一直踩 一直踩 一直踩！】

忽然間，我對於單車跟人生好像弄懂了些什麼！！🌈





五北職業參觀

文／三重北區扶輪社 社長 鍾國威 P Life

五北扶輪社的組成為（3501 地區竹北區社及中壢北區社，3502 地區桃園北區社，及本地區板橋北區社及本社）於 1993-94 年度當屆的社長廖光明 PP Kim 與其他各社成立的聯誼會，每年由各社輪流擔任主辦社舉辦職業參訪外，也讓社友及寶眷們相互聯誼增進友誼！

因為疫情的影響，本次的活動從去年 10 月延到今年 5 月後再次跨年度延期至今終於成行！今年由桃園北區社主辦於 10 月 18 日安排前往台電北部展示館參觀！

上午 9:30 各社陸續抵達位於新北市萬里區的台電北部展示館，現場分成三組，由志工幫各社引導介紹，展示館內有二層樓，一樓展示區包含資訊區、電從哪裡來、核能發電、核能安全防護、世界核能記事等五個展覽區，二樓展示區包含多元發電、低碳樂活與互動遊戲區電力補給站、藝術空間畫廊等四個展覽區，另外還有 3D 立體劇場的參觀行程，中午前往金

山老街午餐！

五北的聯誼是非常的難得，跨了三的地區（3501、3502 及 3490）且還出了 3 個總監，各社的扶輪經驗必是值得我們學習！因為疫情影響，雖然好久不見，但是所有社友一碰面還是相見如故，感覺很親切！

各社社友及寶眷們利用午餐時間聯誼，歡笑聲此起彼落顯見大家感情非常媒合！結束五北聯誼時光，雖然天空不作美，我們續往原定行程基隆情人湖前進，Life 社長特別購買了金山有名麻糬送給大家，PE 也為大家準備了有名的芋圓王作為下午茶點心！

吃完美食當然也要來散散步，雖然天氣煙雨濛濛，在情人湖上走著倒也增添幾分浪漫感！別以為活動就這樣結束，Life 社長在三重的私房美食餐廳設宴宴請所有今日參加的人，美食佳餚讓大家都帶著滿足的心愉快的回家！（感謝本社楊春梅協助，讓本文得以完備。）





職業參訪—淺談床的世界

文／樹林芳園扶輪社 節目主委 汪美鈴 Lilia

10月11日是芳園扶輪社去職業參訪的日子，天時、地利又人和，社長 Louise、服務計畫主持理事 Kelly 及職業服務主委 Jenny 帶領社友及寶眷們，也特別邀請國際扶輪 3490 地區第四分區 AG Jakey 同行，一輛遊覽車一行 30 人浩浩蕩蕩來到上櫃公司『床的世界』台北內湖營運總部參訪，由於社長 Louise 姑爺黃政界先生是床的世界的董事，在車上已先為大家介紹品牌發展歷程及生產工廠的製造流程等，我們帶著學習、愉快的心情來到企業總部，一抵達就受到總裁、總經理及員工們的熱情迎接，進到店裡有句標語非常吸引我的目光～『萬貫家財三頓飯，億萬豪宅一張床；人生百歲，床睡五十；夫妻恩愛，功歸於床』很有道理呢！

首先由創辦人陳燕飛總裁親自帶領大家參觀總部各個樓層部門配置，除了事務及行銷部門之外，現場的床墊展示就佔了三個百坪樓層，陳總裁說：這一輩子，他就是想要做一張好床，給人睡得飽、睡得健康，因為床決定一個人睡眠品質，也會影響一個人的身體健康，並跟我們分享他創業歷程及品牌故事，也語重心長的談到，很多人花了幾百萬元買停車位給愛車停，却不捨為自己買一張好床！實在值得醒思啊；總裁夫人賴束禎也相當感性，熱忱的打開話匣子跟我們分享，聊了很多不為人知扣人心弦的小故事；接著陳俊傑總經理為大家分享企業轉型的契機，產品優勢及未來展望；這家企業如何逐步成為台灣之光，整理以下幾點，相當值得大家學習及借鏡～

1. 成立超過 50 年的床的世界，為企業永續走出卓越，每年不惜花費重資到

國外看展收集資訊及與國外廠商談品牌合作。

2. 不斷研究創新並結合自動化高科技生產設備，耗資 5 億元設立 5000 坪廠房，做到產能及佔地全亞洲最大。

3. 首創產客銷合一通路模式，目前全台 33 家直營店，仍持續擴增中，建立品牌信賴度，避免價格混亂。

4. 勇於企業轉型～從『傳統床墊工廠』轉型成『家具通路』再轉型成『床墊專業連鎖』逐步找到自己的核心價值做到業界第一。

5. 是台灣床業第一家股票上櫃公司，不局限於國內市場，準備股票上市並進軍行銷全世界。

聽了陳總經理精闢的分析及說明，讓我們獲益良多，也對床的知識更有概念！

我們社長正好碩士論文也是在寫舒曼波的原理作用及運用在床墊上的效益，也為我們作了精闢的說明，令我們意外的是 AG Jakey 行前做足了功課，娓娓訴說床的世界的企業故事，也感謝『床的世界』同時也安排了豐富精緻的下午茶點及咖啡，在簡報後大家就盡情的躺床體驗，相信來自於了解，經過說明我們更瞭解床的學問，現代人都很喜歡團購，而我們今天就來放心的團購床，大家互揪團購的很熱絡，老總送禮送的很大方，短短時間內成交額驚人，可以說活絡經濟，賓主盡歡耶！

晚餐陳總裁席開 3 桌宴請我們在龍都酒樓用餐，開了 35 年美酒，就在歡笑、微醺、飽足下，拎著精美的絹絲午安枕伴手禮，上車回家，圓滿完成此次的職業參訪。🌈



國家中山科學研究院職業參訪

文／基隆東區扶輪社 社長 謝瑩導 P DJ

本社今年度職業參訪活動於 11 月 1 日（星期二）舉辦，此次參訪在職業服務主委周勝傑 PP Architect 的引薦及全力協助安排下，我們前往了位於龍潭的國家中山科學研究院龍園研發展示館，因配合中科院防疫政策，每位社友皆需完成 3 劑 COVID-19 疫苗接種，當天檢具小黃卡或接種數位證明，並在遊覽車上完成量體溫與檢查，雖然過程較為繁瑣，但參加的社友伉儷都非常配合，我們也很順利的進入園區參訪。

一進去園區就由專業的導覽志工引導，從中科院的簡報內容瞭解中山科學研究院成立於民國五十八年，經長期努力逐步建立完整國防科技與大型系統研發、管理與整合能量，為我國國防科技的重要研發機構。中科院歷年研發完成的武器裝備包括：經國號戰機、各型地對空、攻船

及空對空飛彈武器系統、艦用戰鬥系統、各式雷達、指管通情與資訊防護系統，並擔負戰備任務。民國八十三年配合國防部「軍民通用科技發展基金」之成立，中科院開始推動軍民通用科技計畫，落實國防科技擴散於民生工業與協助國家經濟發展之目標，藉由民生產業技術的發展，進而支持軍品開發，有效提升國力。中科院國防科技研發，一直努力朝向國防自主之目標邁進，為我國軍武器研發的重鎮，成立至今，一切從無到有，已完成的各型先進武器系統，其科技研發水準及能量已達世界水準。接著導覽人員詳細的介紹雄風、天弓、天劍等飛彈模型，在解說人員介紹之下，對飛彈的內部結構、發射原理、功能效用上有了更深一層的認識，讓我們無形中對國防自主的能力又多增加了一分信心。🌟





創意無限的網路世界

RYLA 扶輪青年領袖獎研習營 二部曲 心得

文／樹林芳園扶輪社 出席主委 劉淑宜 Emma-Liu
攝影／地區副總務長 黃俊欽 PP Justin 3490 地區網路扶輪社

Line 原創貼圖自己畫，漂漂老師一上台即吸引眾人目光，提振大家的士氣，漂漂老師一個步驟、一個步驟教導學員們，年輕有創意，不斷腦力激盪、運用 Line 的工具加上自己的巧思，創造屬於自己的 Line 貼圖。也許是年齡和生活歷練關係，所創造出的貼圖就沒有年輕人來得活潑、可愛、生動，但也開啟我們另一個思維模式，要不斷腦力更新再更新，才能跟上年輕人的想法和看法。

10月30日當天進入這營隊時，頓時覺得自己年輕好幾歲，漂漂老師年輕漂亮，聽了老師的說明，學員們都非常認真的學習，Line 使用資料：台灣有 2,100 萬用戶、每天使用超過一小時、訊息總數 10 億+/天、每人 60+ 則訊息/天、官方帳號達 159 萬，年成長 18%(2019vs2020)、台灣貼圖創作，年成長 55%(2019vs2020)，Line 已普遍運用在我們的日常生活中，學會貼圖創作，為自己生活增加更多趣味。

下午是馬克老師的課『如何自我訓練擁有創意的腦袋』馬克老師 185 公分的身高、身穿 T 恤，馬上拉近年輕人的心，另類思維商用廣告，如何能吸引大家、

增加大眾印象，商用廣告的目的就是要能快速進入市場，如麥當勞、7-11、星巴克，光看它們的 Logo 就能一目了然，知道它們代表什麼意義、賣甚麼樣東西，這背後有很多年輕創作家。如何讓自己的腦袋重新更新，重建另類思維，真的需要不斷練習腦力激盪，才能做到創造不可能為可能，為甚麼年輕人總是天馬行空、天外飛來一筆創新深入人心，贏得更大商機。

馬克老師帶給我們另一種新的想法、看法，如果讓長青組與社友也能參與其中學習，相信未來彼此的代溝會快速縮小，廣告創意是門有趣的課程、未來商機無限，新商品需要注入廣告元素，相信在大家努力下會有更多創意無限的廣告出現。

活動當天適逢萬聖節前夕，感謝 RYLA 主委 PP Building 特別準萬聖節裝扮道具，增添會場氛圍、讓我們重回年輕時光，與大家度過一個特別的萬聖節，再次感謝 RYLA 主委、執行長及所有委員們辛苦的籌畫與熱情付出，這次 RYLA 二部曲開放給社友、執行秘書參與，讓我們可以活到老學到老。真是太棒了！



地區扶青社 社區活動 即刻救援-叫叫CABD

文／地區社區主委 張力木 IPP Lee 新莊中央扶輪青年服務社
地區副社區主委 廖韋霖 IPP Allen 土城扶輪青年服務社

這幾年在疫情的肆虐下，相信大家都曾經有過起床上班、下班立馬回家，哪裏都去不了的經驗。

所以當解封之後大家瘋狂往戶外旅遊，無論是登山步道、登高山、或是不想爬山想呼吸新鮮空氣的野外露營…等，都越來越常見了。

而上述的戶外活動共同點都是離市區有點距離，隨著現在天氣轉變速度就像翻書一樣快，常常會有一些預料不到的突發狀況發生。

所以提升自我急救技能也是非常重要的，若是旅遊中真的不幸遇到突發狀況，在救援抵達前先進行緊急急救措施，就可以提高救活率。

本次活動是與紅十字會合作舉辦，希望能夠透過扶青年輕人的力量，學會技能拿取證照後，結合社內社區服務到偏鄉做推廣，現在偏鄉地區往往都是小孩子與阿公阿嬤在居住，年輕人都到都市工作了，因此將急救觀念及技能推廣到偏鄉地區讓台灣有更多人可以擁有良好的急救觀念，也是我們扶青地區今年想要持續去努力的。



在此也誠摯地邀請各位扶輪社友、扶青社員及來賓一起來考取 CPR+AED 的證照、提升急救技能吧！

**國際扶輪 3490 地區扶輪青年服務社
地區社區「即刻救援 - 叫叫 CABD」**

時間：2022 年 12 月 4 日 (日)

下午13:15註冊、13:30活動開始

**地點：Terminal C - C.C.Work 兆基商務
中心建北館 - A1 教室**

聯絡資訊：

地區社區主委 張力木 IPP Lee

0925178361/mu811021@gmail.com

地區副社區主委 廖韋霖 IPP Allen

0953110797/p010504@yahoo.com.tw 



Rotaract

扶青社服務群眾及學習謙卑

文／新莊中央扶輪青年服務社 社長 吳泓霖 P Kevin

我是 Kevin，身為新莊中央扶輪青年服務社第 16 屆社長，十分開心能在新的年度與社內夥伴們經由服務群眾學習謙卑，讓更多新莊人認識並加入扶輪大家庭。

今年有許多和母社「新莊中央扶輪社」共同參與的活動，感謝長輩們的指導及愛護，透過與母社之間的連結，我們擁有彼此強而有力的臂膀，更能盡情為社會貢獻一己之力，如同我們社歌所言，做最勇敢的小飛俠。

本年度目標其一為增員更多有志一同的青年加入社團，因此我們特別安排以下系列活動，期許達成目標的同時，全體社員也能日益茁壯。

社區例會 - 「石門洞淨灘」

透過實際行動，一同維護海灘的整潔，並瞭解海洋廢棄物的來源，減少使用一次性塑膠製品。喚起對自然生態的重視，共同守護地球，還原台灣的土地原本純淨美麗的面容。

社務例會「母社社長時間_參訪龍巖人本」

邀請母社新莊中央扶輪社社長 Long（黃宇宏）分享人生經歷、扶輪知識，了解社長在職場上傑出表現，進而加入扶輪的心路歷程，尤其是如此特別的產業，並不是日常生活中能經常接觸到，藉此機會看見各行各業不同的拚搏故事，同時連結母社與扶青社員間的情感。

龍巖以人為本，完整系統化服務為

輔，為客戶提供強而有力的依靠，陪伴客戶走入下一段生命旅程。如同扶輪社銘言「超我服務」(Service Above Self) 團結一群平凡的人完成不凡的事，尊重生命，成就非凡。

職業例會 - 「農林採果及狩獵體驗」

透過前往青葉甜柿園，親身體驗採摘水果和 DIY 手作，樂趣之餘體會果農們的辛勞，「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」了解日常生活中所食、所用皆得來不易，各行各業皆有不同艱辛。

體驗過程搭配泰雅族狩獵巡禮，包含植物故事、傳統弓箭射擊、陷阱製作解說、獵徑探訪，結束後享用特別又美味的泰雅部落風味餐，深入了解原住民傳統文化。

國際例會 - 「新東陽聖誕聯歡晚會」

與跨地區國際扶輪青年服務社友舉辦聖誕活動，透過團體遊戲和交換禮物，增進友社之間的情感交流，認識及擴展各領域專業人脈，並培養成為領導者的能力。

藉此了解聖誕節的意義，並懷抱感恩的心，同感謝生活中的美好事物，感謝社員們的陪伴與支持，凝聚團隊向心力，並藉由活動讓潛在入社青年對本社有更進一步的認識與了解，增加入社意願。

新莊中央扶輪青年服務社

22-23 年度社長 吳泓霖 Kevin

22-23 年度秘書 曾建桐 Raymond





2022蘇澳海事扶少團 之南方澳鯖魚祭活動

文／蘇澳扶輪社 秘書 鄭兆毅 S Joey

10/1(六)由蘇澳高級海事水產職業學校陳永峰校長親自帶領蘇澳扶輪社扶少團數十位學生共襄盛舉，並擔任起扛大鯖魚及舉大旗魚旗幟等兩項工作，非常榮幸能受邀參與南方澳年度地方重要盛事。

也要特別感謝本社扶少團林慶華主委對活動的關心及學員的照顧，雖然頂著大太陽辛苦與炙熱的氣溫對抗，但是絲毫打擊不了孩子們堅毅的意志力。「鯖魚祭」及「鯖魚節」是兩大最具南方澳地方特色的活動，無畏疫情的肆虐再度融合社區及社團的共同協力推辦，同時結合「回饋感恩」與涵蓋「濃郁海味」的創意活動。

其中最具亮點的是宜蘭縣討海文化保育協會所打造 4.21 公尺長的芭蕉旗魚裝置藝術，這源於百年前南方澳漁港築成初期，日本漁業移民引進「鏢旗魚」技術，帶動日後南方澳討海漁法，盼藉此喚起南方澳 1960 年代以前曾為「旗魚港」雅譽。

鯖魚祭為蘇澳每年中秋前後舉行的創意慶典盛會，至今已有十多個年頭，已經形成完整多元的文化活動，包含移送大魚、擲包子（新船下水的重要儀式之一）、大魚火化祈福，以及在地居民 DIY 的踩街裝置藝術表演，都吸引大小朋友共襄盛舉，為漁村注入熱鬧歡慶的喜氣，活絡地方觀光產業發展。🌟





土城山櫻社交換學生報告

文／土城山櫻扶輪社 交換生 黃宥芯 Ryan

家中成員有爸爸 Paul、媽媽 Suzanne、哥哥 Aidan 和妹妹 Joslyn，美國的家庭觀念其實跟台灣蠻像的，例如放學後在家用晚餐，一定都是全員到齊，只有加班除外，用餐時一起坐下來一起開動，然後每個人就開始分享自己在上班或上課所發生的事情，或是一起討論事情，非常注重家庭的互動關係；平日轟爸都在家工作，所以晚餐也幾乎都是他在準備，轟媽也會因工作晚回家。美國人習慣早起洗澡，但我真的沒辦法，我喜歡洗完澡香香的睡覺，早上也很懶得起來洗澡。

這裡的飲食跟台灣完全不同，哪裡不同呢？在台灣的三餐中，不是飯就是麵，但是在美國，不是漢堡就是披薩。我也吃的很習慣，畢竟第二次來美國，這裡的漢堡店非常的多，每一家漢堡吃起來的感覺都不一樣，薯條形狀很特別，再來就是喝的，台灣手搖飲幾乎都是紅茶、奶茶及綠茶居多，在美國飲料店不多，但是汽水倒是特多，還有一點就是飲料沒有特別跟他講不要冰塊，裡面一定會有冰塊的！家裡也有很多牛奶和果汁，因為在超市買很便宜。美國人吃飯不會使用筷子，他們會使用叉子或湯匙。

在選國家志願的時候，我毫不猶豫第一就先選美國，這是有原因的，上次是去美國洛杉磯覺得環境很棒，果然跟我預期的一樣，家很大，每個人家的後院都不太一樣，例如游泳池、籃球場、迷你高爾夫球、撞球及桌球…等等。他們也有一塊草皮可以玩丟水球、羽球、排球或美國扔沙包…等等；也可以辦 Party，真的很方便又實用。再來這裡真的很安靜，噪音少，沒有喇叭聲，路面乾淨沒垃圾，也有定期在除草，周遭的鄰居都很熱情很親切，也很歡迎到他們家玩。這裡常用的交通工具就是車子，沒有公車，沒有捷運，更沒有機車，重機除外，路上也不太塞車，因馬路很寬都是四線或五線，紅綠燈也很少，在十字路口都是互相禮讓，一台車過去，一台車過來，也沒有人會在路上飆車，幾乎都是慢慢開的，因此車禍極少。

最後就是學校，真的比台灣的學校輕鬆太多太多了；例如台灣的學校早上七點半前到校到下午六點下課，有些人還要上補習班；美國的學校八點半前到校，星期一到三是三點四十五分放學，星期四跟五是兩點四十五分放學，也不太有壓力，沒有重休，沒有補習班，放學後有些人會參加球隊和訓練，我參加學校的籃球隊及水球隊，水球是我在台灣從來沒有玩過的，所以我想參加看看，畢竟台灣沒有這項運動；沒參加球隊的就是下午回家。台灣學校是有些課要跑班，美國學校是每堂課都要跑班，所以每堂課的同學都不一樣，再來就是學校午餐，台灣學校是抬便當吃營養午餐，美國學校是自助的，吃漢堡、披薩、牛肉捲、馬鈴薯、小飯盒沙拉、水果及牛奶…等等，也還

不錯！學校真的很大，光是一個停車場就比恆毅中學還要來的大；因為他們常有美式足球校對校的比賽，也有很多同學或是家長會來觀看及加油吶喊。

雖然才經歷短短的一個月，但是也體驗到很多不同的東西，真的過得很開心！🌈



扶輪獎助金簡介及申請說明

文／地區獎助金委員會主委 蕭義煜 PP Eric 新北卓越扶輪社

白 國際扶輪創立的 100 多年來，扶輪社員與扶輪基金都是國際扶輪的兩大支柱；扶輪社員有如國際扶輪的骨幹，而扶輪基金就是國際扶輪的心臟，也是推動扶輪不斷前進的引擎。

他給了我們機會讓我們改善我們自己的社區，也給了我們與國際友社共同合作完成一個服務的機會，讓全世界那些需要援助的人們多了一個機會與夢想，進而改變他們的人生。為此扶輪基金會也提供了二種不同的獎助金計畫，包含：地區獎助金及全球獎助金計畫兩種。

所謂**地區獎助金計畫**，主要是用於符合基金會使命的獎學金、計畫專案等綜合獎助金。像是各社經常申請的寒冬送暖、弱勢團體訪視、房屋修繕、食物銀行、物資捐贈、獎助學金等，都是屬於地區獎助金計畫可以申請的範圍；各社填妥「地區獎助金申請書」後直接向地區辦公室申請即可，申請時間及規範如下：

- ◆收案時間：每年 5/1 ~ 6/30 為止
- ◆申請資格：取得 GMS 認證證書或當年度 My Rotary 網站 Learning Center 的 Grant assessment 證明
- ◆審查時間：每年 7/30-8/30 進行審查
- ◆審查內容：申請資格（GMS 證書 or Grant assessment）、DDF 使用金額、自籌款金額、計畫內容等項目；詳細規範依「地區獎助金申請及結案規範」為準

符合人道救援 申請地區獎助金



而**全球獎助金計畫**是屬於大規模、長期的服務計畫，除了需符合基金會使命之外，計畫的預算必需要在 **30,000 美金**以上，計畫的成效需具備有持續性、可測量性，也必需要與國際友社合作，最重要的是計畫至少必須要符一項焦點領域；

全球獎助金

- 大規模、長期的計畫
- 預算至少 **\$30,000**以上
- 有**持續性**，**可測量**成效
- 需與**國際夥伴**合作
- 符合基金會**焦點領域**



地區獎助金

- 小規模、短期的服務計畫
- 符合扶輪的**人道救援精神**




而扶輪的焦點領域也由過去的：「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」，增加了「環境保護」成為了現在的**七大焦點領域**；相關說明可以參閱扶輪基金會的「焦點領域政策聲明」。





所以申請全球獎助金計畫前，請務必要做好準備的工作，包含：確認社區發生的問題、計畫的支出總額、焦點領域的種類、尋找合適的國際夥伴以及規劃可能的資金來源，並填妥全球獎助金申請書、社區需求評估表以及財務規畫表，送交地區獎助金管理委員會進行預審；預審通過後才可至基金會網站進行申請。

五大準備工作

準備



確認問題



支出總額



焦點領域



國際夥伴



資金來源

全球獎助金預審時間及規範如下：

- ◆收案時間：每年 5/1-5/30 開始第一波收案，於時限內申請預審的扶輪社將可獲得總監額外的 DDF 以資獎勵；其餘案件於年度內皆可提出申請。
- ◆申請資格：取得 GMS 認證證書或當年度 My Rotary 網站 Learning Center 的 Grant assessment 證明
- ◆審查文件：全球獎助金申請書、社區需求評估表以及財務規畫表。
- ◆審查時間：每年 6/1-6/30 進行第一波審查；其餘申請案件，將由委員會不定時召開會議審核。
- ◆審查內容：申請資格（GMS 證書 or Grant assessment）、是否符合焦點領域、計畫可行性、資金分配等項目。



預審通過後，需備妥社區需求評估表、合作單位 MOU、訓練計畫以及報價文件等資料，至基金會 My Rotary 網站進行申請作業；請注意，案件未經扶輪基金會審核通過並撥款時，不可預先執行全球獎助金計畫中的任何工作內容。

上網申請

- 附上社區需求評估表、報價單等
- 台灣主辦計畫可以填寫中文

申請作業的說明可參閱以下影片連結說明：<https://www.youtube.com/watch?v=y4wzxkylF4>



在收到**第一筆獎助金撥款**後的 **12個月**內請務必填寫「期中報告」，向基金會說明案件執行進度以及資金使用狀況；如案件已執行完畢，也請在 **2個月**內向基金會提出結案報告。如未執行完畢，**每12個月**需持續向基金會提交「期中報告」到執行完畢，以免造成報告逾期遭至停權處份。

最後，預祝所有今年申請的全球獎助金計畫都能順利通過，各社在準備、申請、執行或結案上有任何問題，都歡迎與地區辦公室或獎助金委員會聯絡！🌟

總監公式訪問行程

場次	分區	日期	社名	會前會	例會時間	公式訪問地點
94	宜二	2022/11/01週二	羅東社	16:30	18:00	欣隴徠海鮮餐廳
95	宜一	2022/11/02週三	宜蘭東區社	16:30	18:00	宜蘭陽明路
96	北四	2022/11/03週四	新北世界社	16:30	18:00	桃園嚐趣壽喜屋
97	宜一	2022/11/04週五	宜蘭北區社	16:30	18:00	宜蘭悅川飯店
98	花一	2022/11/08週二	吉安社	16:30	18:00	花蓮福容飯店
99	北十一	2022/11/10週四	新北綠家社	16:30	18:00	三重珍豪飯店
100	花一	2022/11/16週三	花蓮菁英社	16:30	18:00	花蓮F HOTEL站前館
101	北一	2022/11/23週三	新北市金荷社	16:30	18:00	三重珍豪飯店
102	宜二	2022/11/30週三	五結社	16:30	18:00	村却國際溫泉酒店

國際扶輪3490地區

2022年10月份扶輪社社員出席報告表

扶輪社 ID	社名	Rotary Club of	男社友 人數	女社友 人數	寶眷 人數	尊眷 人數	衛星社 社友人數	例會 次數	出席率
16378	三重扶輪社	San Chung,, Taiwan	42	0	0	0	0	4	85
16379	三重東區扶輪社	San Chung East,, Taiwan	25	0	17	0	10	3	80
27805	三重北區扶輪社	Sanchung North,, Taiwan	24	0	14	1	0	3	90
51234	台北集賢扶輪社	Taipei Jixian,, Taiwan	21	5	7	2	0	2	95
87453	新北單車網路扶輪社	E-Club of New Taipei Cycling,, Taiwan	26	4	5	2	8	2	76
87727	八里扶輪社	Bali, New Taipei City,, Taiwan	12	4	4	0	0	2	77
89213	新北市金荷扶輪社	Rotary Club of Gold Plus	0	19	1	1	0	2	90
新北市第一分區		小計 Sub Total	150	32	48	6	18	18	
16377	板橋扶輪社	Panchiao,, Taiwan	88	0	0	0	8	4	85
21940	板橋北區扶輪社	Panchiao North,, Taiwan	55	0	50	0	0	4	90
24607	板橋東區扶輪社	Panchiao East,, Taiwan	52	0	52	0	0	3	85
25163	板橋南區扶輪社	Panchiao South,, Taiwan	41	0	14	0	0	4	81
29345	板橋西區扶輪社	Panchiao West,, Taiwan	32	0	16	0	0	3	78
30768	板橋中區扶輪社	Panchiao Central,, Taiwan	0	31	12	0	0	4	80
83738	板橋群英扶輪社	Panchiao Elite,, Taiwan	35	15	17	0	0	4	83
86673	新北光暉扶輪社	New Taipei Brilliant Leaders,, Taiwan	21	0	4	0	0	3	76
新北市第二分區		小計 Sub Total	324	46	165	0	8	29	
16368	新莊扶輪社	Hsinchuang,, Taiwan	16	1	3	0	0	2	82
25012	新泰扶輪社	Hsintay,, Taiwan	38	0	32	0	0	4	65
30766	新莊東區扶輪社	Hsinchuang East,, Taiwan	39	0	0	0	0	2	72
50923	新莊中央扶輪社	Hsinchuang Central,, Taiwan	51	0	40	2	10	2	90
51283	新莊南區扶輪社	Hsinchuang South,, Taiwan	0	28	8	3	0	2	55
新北市第三分區		小計 Sub Total	144	29	83	5	10	12	
16380	樹林扶輪社	Shulin,, Taiwan	51	0	41	0	0	4	88
31674	鶯歌扶輪社	Ying Ko,, Taiwan	25	1	17	0	0	4	70
51236	樹林芳園扶輪社	Shulin Fangyuan,, Taiwan	0	38	1	12	0	1	89
62002	大漢溪扶輪社	Takoham River, Taipei County,, Taiwan	41	0	23	0	0	4	75
83072	新北市日盛扶輪社	New Taipei City Fu Li Wan,, Taiwan	6	6	0	0	0	2	60
84950	新北市和平扶輪社	New Taipei City Peace,, Taiwan	7	19	1	1	0	3	76
86676	北大光榮扶輪社	New Taipei City Beida Glory,Taiwan	19	6	11	7	0	2	67
87392	新北國際網路扶輪社	E-Club of New Taipei International,, Taiwan	9	4	4	0	0	2	80
87413	新北市世界扶輪社	New Taipei World,, Taiwan	11	5	5	3	0	2	85
新北市第四分區		小計 Sub Total	169	79	103	23	0	24	
26058	三重中央扶輪社	Sanchung Central,, Taiwan	43	0	3	0	0	3	90
26817	三重南區扶輪社	Sanchung South, Taipei,, Taiwan	0	36	0	4	0	3	90
83744	新北百富扶輪社	New Taipei Bai-Fu,, Taiwan	7	12	0	1	0	2	85
86352	新北光耀扶輪社	New Taipei City Light-up,, Taiwan	18	10	0	0	2	2	90
87578	新北產經扶輪社	New Taipei City Inter-Industry, Taiwan	8	12	0	0	0	3	93
新北市第五分區		小計 Sub Total	76	70	3	5	2	13	

扶輪社出席統計

扶輪社 ID	社名	Rotary Club of	男社友人數	女社友人數	寶眷人數	尊眷人數	衛星社社友人數	例會次數	出席率
24676	林口扶輪社	Lin Kou,, Taiwan	47	0	44	0	0	4	71
30769	五股扶輪社	Wu Ku,, Taiwan	40	0	31	0	0	3	75
68019	五股金鐘扶輪社	Wu Ku Jin Jong,, Taiwan	43	0	36	0	0	3	72
83864	新北市新世代扶輪社	New Taipei City New Generations,, Taiwan	23	8	15	4	0	4	67
85733	林口幸福扶輪社	Formosa Happiness, New Taipei City,, Taiwan	21	13	12	2	0	1	65
222089	大坪頂扶輪社	Da Ping Ding, New Taipei City, Taiwan	20	13	0	0	0	3	41
新北市第六分區		小計 Sub Total	194	34	138	6	0	18	
21063	土城扶輪社	Tucheng,, Taiwan	58	0	0	0	0	4	87
50174	土城中央扶輪社	Tucheng Central,, Taiwan	65	0	0	0	0	4	60
51288	三峽扶輪社	San Hsia,, Taiwan	46	0	39	0	0	4	80
64817	土城山櫻扶輪社	Tucheng Sanyin, Taipei County,, Taiwan	0	42	2	9	11	4	60
85870	三峽北大菁英扶輪社	Sanhsia Beida Elite,, Taiwan	25	10	5	2	0	4	71
87677	土城東區扶輪社	Tucheng East,, Taiwan	43	0	0	0	0	2	50
88265	新北城星扶輪社	New Taipei City Star	39	13	0	0	0	2	81
新北市第七分區		小計 Sub Total	276	65	46	11	11	24	
50811	三重三陽扶輪社	Sanchung Sanyang,, Taiwan	72	0	22	0	0	4	91
51124	三重南欣扶輪社	Sanchung Nan Shin,, Taiwan	0	22	5	3	0	2	91
53716	三重千禧扶輪社	Sanchung Chianshi, Taipei,, Taiwan	0	26	13	7	0	3	92
88231	新北市陽光扶輪社	New Taipei City Yang-Guang, Taiwan	17	16	6	6	0	2	67
新北市第八分區		小計 Sub Total	89	64	46	16	0	11	
50940	五工扶輪社	Wu Kung,, Taiwan	79	0	81	0	0	4	72
52173	泰山扶輪社	Taishan, Taipei,, Taiwan	31	0	0	0	0	3	74
78551	新北市百合扶輪社	New Taipei City Lily,, Taiwan	0	26	2	7	0	2	81
81862	頭前扶輪社	Toucian,, Taiwan	23	0	15	0	0	2	70
87192	新北圓桌扶輪社	New Taipei Newlife,, Taiwan	10	2	2	2	0	2	75
91004	福營扶輪社	ROTARY CLUB OF Fu Win	14	6	0	0	0	3	50
91040	百越扶輪社	ROTARY CLUB OF Supreme	22	0	0	0	0	3	56
新北市第九分區		小計 Sub Total	179	34	100	9	0	19	
24255	蘆洲扶輪社	Lu Chou,, Taiwan	44	0	0	0	0	4	83
28893	蘆洲重陽扶輪社	Lu Chou Chungyang,, Taiwan	21	0	18	0	0	4	89
79351	蘆洲湧蓮扶輪社	Luchou Yonglian,, Taiwan	0	26	4	0	0	4	81
83705	3490地區網路扶輪社	E-Club of District 3490,, Taiwan	25	3	5	0	0	2	77
88385	新北荒野扶輪社	ROTARY CLUB OF New Taipei Wilderness	11	6	2	1	0	2	75
新北市第十分區		小計 Sub Total	101	35	29	1	0	16	
85500	新北卓越扶輪社	New Taipei City Excellent,, Taiwan	17	6	9	1	0	2	85
87407	新莊菁美扶輪社	Xin Zhuang Jing Mei,, Taiwan	3	11	0	2	0	2	80
88843	新北綠家扶輪社	Rotary Club Of New Taipei Green Home	20	5	2	0	0	2	48
89748	永大扶輪社	Rotary Club of New Taipei Titans	23	0	7	0	0	2	74
新北市第十一分區		小計 Sub Total	63	22	18	3	0	8	

扶輪社 ID	社名	Rotary Club of	男社友 人數	女社友 人數	寶眷 人數	尊眷 人數	衛星社 社友人數	例會 次數	出席率
16372	基隆扶輪社	Keelung,, Taiwan	30	2	9	0	0	4	80
16374	基隆南區扶輪社	Keelung South,, Taiwan	28	0	19	0	0	2	76
16373	基隆東區扶輪社	Keelung East,, Taiwan	25	8	0	0	0	4	85
16375	基隆東南扶輪社	Keelung Southeast,, Taiwan	33	0	4	0	0	4	87
28506	基隆西北扶輪社	Keelung Northwest,, Taiwan	41	0	0	0	0	4	69
51281	基隆中區扶輪社	Keelung Central,, Taiwan	35	0	31	0	0	4	75
87463	新北北海岸扶輪社	New Taipei Northern Coast,, Taiwan	15	16	7	9	0	2	81
88448	基隆永昌扶輪扶輪社	Keelung yong chang	28	8	0	0	0	2	77
88485	新北瑞芳扶輪社	Ruifang New Taipei City	19	2	5	0	0	2	95
基隆分區		小計 Sub Total	254	36	75	9	0	28	
16371	宜蘭扶輪社	Ilan,, Taiwan	50	0	35	0	0	4	57
16359	礁溪扶輪社	Chiao-His	18	3	9	0	0	4	87
16403	頭城扶輪社	Toucheng	8	5	3	0	0	2	75
22168	宜蘭西區扶輪社	Ilan West,, Taiwan	32	6	2	0	0	4	74
27665	宜蘭東區扶輪社	Ilan East,, Taiwan	19	8	0	0	0	3	71
29288	宜蘭南區扶輪社	I-Lan South,, Taiwan	19	5	13	0	0	4	89
87283	宜蘭北區扶輪社	Ilan North,, Taiwan	16	1	0	0	0	2	83
宜蘭縣第一分區		小計 Sub Total	162	28	62	0	0	23	
16376	羅東扶輪社	Lotung,, Taiwan	30	3	19	2	0	4	74
16381	蘇澳扶輪社	Suao,, Taiwan	63	0	37	0	0	4	80
23630	羅東東區扶輪社	Lotung East,, Taiwan	29	0	16	0	0	4	75
27244	羅東西區扶輪社	Lotung West,, Taiwan	35	8	31	5	0	4	68
29382	羅東中區扶輪社	Lo-Tung Central,, Taiwan	34	3	21	1	0	2	78
89740	冬瓜山扶輪社	Rotary Club Of Dong Gua Shan	15	4	13	4	0	2	74
223081	五結扶輪社	Rotary Club of Wu Jie, Taiwan.	27	3	18	1	0	2	52
宜蘭縣第二分區		小計 Sub Total	233	21	155	13	0	22	
16422	花蓮扶輪社	Hualien,, Taiwan	48	0	0	0	0	4	77
16411	吉安扶輪社	Chian,, Taiwan	42	0	2	0	0	3	75
26398	花蓮東南扶輪社	Hualien Southeast,, Taiwan	18	2	3	0	0	3	92
30745	花蓮新荷扶輪社	New Hualien,, Taiwan	20	22	7	9	0	4	86
89519	花蓮菁英扶輪社	Rotary Club of Hualien Elite, Taiwan	22	12	8	3	0	1	91
花蓮縣第一分區		小計 Sub Total	150	36	20	12	0	15	
16482	玉里扶輪社	Yuli,, Taiwan	26	5	0	0	0	3	74
16424	花蓮港區扶輪社	Hualien Harbour,, Taiwan	48	0	3	0	0	4	71
16423	花蓮中區扶輪社	Hualien Central,, Taiwan	39	0	0	0	0	3	83
26513	花蓮美侖山扶輪社	Hualien Mei Lung Shan,, Taiwan	16	8	0	0	0	2	77
28516	花蓮華東扶輪社	Hualien Hua-Tung,, Taiwan	26	0	0	0	0	3	76
89912	花蓮東海岸扶輪社	Rotary Club of Hualien East Coast	44	0	0	0	0	75	88
花蓮縣第二分區		小計 Sub Total	199	13	3	0	0	90	
合計 Total			2763	644	1094	119	49	370	

國際扶輪3490地區 2022年10月份扶青社出席統計

各社人數基數	男	女	總計	例會次數	出席率
三重扶青社	7	5	12	3	70%
土城扶青社	8	3	11	1	60%
基隆東南扶青社	5	1	6	0	0%
宜蘭扶青社	9	6	15	3	60%
新莊中央扶青社	12	5	17	2	67%
板橋扶青社	8	8	16	2	75%
漢林扶青社	10	7	17	3	60%
五工扶青社	1	5	6	0	0%
花蓮扶青社	7	6	13	1	64%
福爾摩莎扶青社	9	7	16	3	61%
三東湧蓮扶青社	6	5	11	2	54%
基隆扶青社	10	6	16	3	70%
三角湧扶青社	6	10	16	2	60%
阿囉哈扶青社	8	4	12	1	50%
新北圓桌扶青社	6	11	17	1	47%
合計	112	89	201	27	

總監月刊 稿約

notice to contributors

捕捉瞬間 | 紀錄感動 | 分享扶輪

歡迎踴躍投稿！

稿件要求：

地區性大型活動之照片與心得、各分區及各社活動報導，如每月扶輪服務、聯誼、訓練等影像，或是各社在扶輪生活中具有特別影像意義者，以及參與扶輪、實踐扶輪，經歷扶輪的心得分享。歡迎各分區及各社，邀請各領域達人，分享、記錄、採集，不同專業在各領域的專業及生活品味，或對新進社友進行邀稿、專訪報導。

◎ 每月10日出刊，前一月底20日截止收稿。

◎ 圖文稿件：500~800字左右之文章，請投稿者附6~10張圖片；
照片請務必跟攝影者索取原檔，解析度才會足夠；
若需圖說，請將照片檔名改成照片說明，謝謝！

注意事項：

1. 每月每社限投一篇，第二篇備用，敬請諒解。
2. 準時出刊，逾期則延期處理，感謝您的合作。
3. 本刊對來稿文章視篇幅狀況有取捨與刪改編輯權，同一服務活動請勿重複投稿。
4. 稿件請註明：所屬扶輪社、社內中文尊稱、英文尊稱、電話（稿件有問題可聯絡）。
5. 本月刊投稿恕無稿費。

來稿請寄：

《總監月刊》專屬E-mail：ri3490.gov2223@gmail.com

或洽 總監辦公室執行秘書 江詠臻 Emma

電話：02-2985-8385

Rotary
District 3490



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

國際扶輪3490地區
2022-2023年度 第33屆年會
Rotary International District 3490
the 33rd District Conference



快樂參與 真心付出

4/22(六) TaiNEX 2

台北南港展覽館2館7樓

創新 驚豔 震撼

邀請您一起感受國際級年會，
共同體驗3490地區年會新視界
(早鳥100%報名優惠，詳情請參閱公文)

