

總監月刊

陳汪全 題
連勝彥 書



封面報導

歡笑聲掌聲不斷的寶尊眷聯誼會 扶輪新女力崛起的時代正在上演

文／總監月刊 副總編輯 陳嘉惠 Nana

攝影／地區副總務長 黃俊欽 PP Justin 3490地區網路扶輪社



D3490 22-23年度
社務手冊彙編



雨潤原鄉

#GG20100776 宜蘭四季南山-松露板栗種植全球服務計畫

D3490 宜蘭北區扶輪社



04 | RI 社長文告

文／RI 社長 珍妮佛·瓊斯 JENNIFER E. JONES

06 | 總監專輯

扶輪對抗疾病，WCS 行善天下

文／地區總監 陳汪全 DG Paul

封面報導

08 | 歡笑聲掌聲不斷的寶尊眷聯誼會 扶輪新女力崛起的時代正在上演

文／總監月刊 副總編輯 陳嘉惠 Nana

攝影／地區副總務長 黃俊欽 PP Justin 3490 地區網路扶輪社

專題報導

12 | RI 區域獎助金 / 扶輪獎助金專員王嫻梅 (Shyanmei Wang) 蒞臨 D3490 視察松露種植計畫

文／宜蘭北區扶輪社 前社長 王宜達 PP Doctor

14 | 愛的輪轉慈善音樂會，譜寫青春的樂章

文／五工扶輪社 秘書 黃振任 S Pipe

攝影／新北單車網路扶輪社 創社社長 林子傑 CP Wedding

16 | 2022-23 年度扶輪公益網天使講習會 善循環∞愛無限

文／板橋群英扶輪社 前社長 陳冠婷 PP Jetina

18 | 淺談銀髮族的疾病防治

文／地區疾病預防與治療委員會主委 董顯德 PP Dennis 蘆洲重陽扶輪社

分區焦點

20 | 地區獎助金 暑期團輔暨超越高峰挑戰營捐贈儀式

文／新北市和平扶輪社 社長 張瑞玲 P Sonia

21 | 淨草護生創新意，想像扶輪小太陽

文／新北市第六分區助理總監 蕭旭志 AG Gold 五股金鐘扶輪社

22 | 三分區捐贈八台落地型飲水機 提供乾淨飲用水造福全校師生

文／新莊南區扶輪社 社長 吳明娥 P Mingo





23 | 國際扶輪點亮瑞芳雙語城 挹注五校共備學雙語

文／基隆永昌扶輪社 社長 顏蔡宏 P Cable

攝影・編輯／地區媒體宣導委員會主委 呂國寶 PP News 基隆永昌扶輪社

24 | 健康、活力七分區

文／新北市第七分區助理總監 曾恕安 AG Andrew 三峡北大菁英扶輪社

25 | 新北市第四分區 2022-23 年度保齡球聯誼賽

文／新北市北大光榮扶輪社 社長 藍國琛 P Lan

26 | 2022-23 年度扶輪盃 宜蘭縣青少年圍棋錦標賽

文／蘇澳扶輪社 秘書 鄭兆毅 S Joey

28 | 揖讓而升，下而飲，其爭也君子

文／新北市第七分區助理總監 曾恕安 AG Andrew 三峡北大菁英扶輪社

女力崛起

29 | 1111 寶尊眷聯誼活動 『品味人生，快樂生活』

文／板橋扶輪社 社長夫人 鍾如盈 Irene Chung

扶輪視野

31 | 三芝鄉弱勢學子食物箱捐贈活動

文／新北北海岸扶輪社 秘書 李杰彤 S Jackson

32 | 主恩之家物資捐贈

文／新北北海岸扶輪社 社長當選人 駱秉賢 PE Light

33 | 北海岸社職業參訪暨移動例會

文／新北北海岸扶輪社 社長 陳春雄 P Andy

34 | 豐富自己，分享自己

土城、頭城、新竹城中社聯合例會、職業參訪

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana

35 | 移動例會在 BMW 花蓮來德

文／花蓮港區扶輪社 社長 鄭宗治 P Noodles

36 | PDG陳向緯演講「想像扶青」扶輪青年力翻轉未來新時代

文／蘇澳扶輪社 秘書 鄭兆毅 S Joey

37 | 扶輪情誼，綿延久久，兄弟社來訪有感

文／宜蘭南區扶輪社 前社長 姚宏紳 PP Joy

38 | 後疫情 扶輪友誼向前行 跨海職業參訪 - 金門酒廠、鋼刀 欣賞金門好風光

文／新莊東區扶輪社 社長 李盛泰 P Jason

40 | 九十壽喜，德行皆美，扶輪之光 我們最親愛的 PP Bernard

文／花蓮港區扶輪社 公共形象主委 趙俊隆 Longer

41 | 甜甜圈 & 山茶花 = 友誼長存 新莊中央社與樹林芳園社聯合例會

文／樹林芳園扶輪社 社長 許瑋珊 P Louise

42 | 今年的社慶歡樂中伴隨著思念

文／三重南區扶輪社 社長 李荃葦 P Eva

44 | 宜蘭東區社活動紀要

文／宜蘭東區扶輪社 社長 吳瑞容 P Rice

45 | 菜鳥的單車環島遊記

文／樹林芳園扶輪社 社長 許瑋珊 P Louise

活力青少年

47 | 朝向3490地區年度軸心目標 快樂參與、真心付出

文／板橋扶輪青年服務社 社長 蕭宇涵 P Maple
秘書 李文耀 S Sam

49 | 核心目標首要在「回歸初心」 也全面將社務資料雲端化

文／漢林扶輪青年服務社 社長 連若巧 P Abigale
秘書 鐘婷郁 S TingTing

52 | 土城山櫻社交換學生報告

文／土城山櫻扶輪社 交換生 黃宥苾 Ryan

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



like us on facebook 



地區網站

對抗全球惡疾的希望

當在尚比亞路沙卡 (Lusaka) 市郊與一群扶輪領袖坐在一起時，我提出一個問題：「你們有多少人得過瘧疾？」房間裡的每隻手都舉起來。他們甚至開始告訴我關於他們第一次、第二次、第三次得病的經驗。瘧疾是許多開發中國家死亡及生病的主因之一。

他們很幸運。他們可以取得醫療及救命藥物。對尚比亞鄉村的居民來說，他們的故事便迥然不同。

在一個小村莊的木製長椅上，我跟提姆西 (Timothy) 與他的年幼的兒子納森 (Nathan) 坐在一起。有一支攝影小組拍攝我們的對話，他告訴我納森顯示出瘧疾症狀的時候，他把小男孩帶到附近一位社區衛生工作人員的家裡，納森在那裡很快拿到藥，很有可能因此拯救了他的性命。

平靜地，提姆西告訴我關於他另一個兒子幾年前發病的故事。他必須帶著兒子衝到 5 英

里外的醫療診所。騎著腳踏車把兒子揹在背上，他告訴我，他可以感覺得到兒子的腳變冷，然後他小小的身軀變得癱軟無力。當他終於到了診所，他大叫求助，可是太遲了。攝影機停止拍攝，我們安靜地坐著。他開始哭泣，我緊緊抱著他。他說：「我兒子沒了，我兒子沒了。」

這個故事對我們接下來幾天所遇到的家庭來說，太平常了。然而還有希望。無瘧疾尚比亞夥伴得到扶輪第一筆大規模計畫獎助金，正在拯救人命。在尚比亞 2 個省，社區已經選出 2,500 名義務的衛生工作人員。他們接受訓練，把醫療服務帶到離需要的人更近的地方，他們能夠診斷及治療瘧疾等疾病。我邀請各位翻到 16 頁，看看扶輪的合作關係如何創造了長遠的改變。

珍妮佛·瓊斯 JENNIFER E. JONES
國際扶輪社長



當在尚比亞路沙卡 (Lusaka) 市郊與一群扶輪領袖坐在一起時，我提出一個問題：「你們有多少人得過瘧疾？」房間裡的每隻手都舉起來。

攝影：Esther Ruth Mbabazi

國際扶輪社長珍妮佛·瓊斯在 8 月造訪尚比亞來凸顯扶輪第一筆大規模計畫獎助金得主——無瘧疾尚比亞夥伴——的工作。左：瓊斯與一位社區工作人員葛佛瑞·穆森達 (Godfrey Musonda) 合影，後者接受無瘧疾尚比亞夥伴提供的訓練。上：瓊斯與提姆西 (右二) 及他兒子納森 (右) 交談，一個受到瘧疾影響的家庭。瘧疾是尚比亞生病及死亡的主因之一。

Hope for fighting a global scourge

While sitting with a group of Rotary leaders outside of Lusaka, Zambia, I ask a question: “How many of you have ever had malaria?” Every hand in the room goes up. They even begin to tell me about the first, second, or third time they experienced the disease, one of the main causes of death and sickness in many developing countries.

They are fortunate. They have access to medical treatment and lifesaving medicines. For the people of rural Zambia, their story is very different.

On a wooden bench in a small village, I sit with Timothy and his young son Nathan. With a camera crew capturing our conversation, he tells me of the time Nathan showed signs of malaria. He brought the boy to the nearby home of a community health worker, where Nathan quickly received medicines that in all likelihood saved his life.

Calmly, Timothy tells me about his other son's bout with the disease a few years earlier. He had to race that son to a medical clinic more than 5 miles away.

Riding a bike and carrying his child on his back, he tells me, he could feel his son's legs turn cold and then his little body go limp. As he finally entered the clinic, he screamed for help, but it was too late. The camera stops rolling, and we sit in silence. He begins to weep, and I hold him tightly. “I lost my son, I lost my son,” he says.

This story is all too familiar for the families we meet over the next few days. And yet there is hope. Partners for a Malaria-Free Zambia is Rotary's first Programs of Scale grant recipient, and it is saving lives. Across two provinces of Zambia, 2,500 volunteer health workers have been selected by their communities. They are trained to bring medical care closer to those who need it, and they are able to diagnose and treat malaria and other ailments. I invite you to turn to page 26 to read about Rotary partnerships that create lasting change.

JENNIFER E. JONES
President, Rotary International



While sitting with a group of Rotary leaders outside of Lusaka, Zambia, I ask a question: “How many of you have ever had malaria?” Every hand in the room goes up.

Rotary President Jennifer Jones visits Zambia in August to showcase the work of Partners for a Malaria-Free Zambia, Rotary's first Programs of Scale grant recipient. Left: Jones with Godfrey Musonda, a community health worker trained through Partners for a Malaria-Free Zambia. Above: Jones talks with Timothy (second from right) and his son Nathan (right), a family affected by malaria, which is a leading cause of illness and death in Zambia.

Photography by Esther Ruth Mbabazi

扶輪對抗疾病，WCS行善天下

文／地區總監 陳汪全 DG Paul

近 三年來 COVID-19 的疫情，對世界各國而言都經歷過一場無法避免也無一倖免的災難，不論在人民的生命安全、醫療體系、政治、社會與經濟等面向都產生巨大的衝擊與影響，相較於 2003 年爆發的 SARS 疫情，雖然兩種病毒皆屬於冠狀病毒，傳染的途徑也相似，可是感染與衝擊更以千倍、萬倍計算，影響甚巨甚廣，短短十七年間，人類面臨兩種重大的疫情災害，再也無法以單一國家或是地區來思考疾病的預防與治療所面臨的問題。

最近在新聞媒體上看到一系列的專題報導，報導台灣目前癌症與慢性病的情況，例如糖尿病、慢性肝病、肝癌、胰臟癌等的現況，台灣現有 250 萬名的糖尿病患者，約佔台灣總人口數的十分之一，數字仍在逐年攀升，儼然成為台灣的新國病，根據衛福部公布的 2021 年數據，十大死因中糖尿病排名第五，但因糖尿病死亡的年增率



11%，卻排名第二，僅次於高血壓性疾病，當高油高糖的飲食、不運動、壓力大成為我們的生活型態，那糖尿病患者就有逐年增加與年輕化的趨勢，要如何避免糖尿病的發生，擺脫併發症，就需要我們宣導早期篩檢，並積極投入預防與治療的工作，就如同肝病防治一樣，過去我們把肝病稱為國病，連續四十二年高居台灣十大癌症死亡率第二位，早年因為台灣環境衛生、醫療知識與資源的缺乏，造成國人罹患肝病的情況日益嚴重，政府除了在多家教學醫院成立研究單位，積極著力於防治與治療的工作，並結合民間機構的宣導，以預防肝炎及肝癌的機轉率和治療為重點，期望能降低、甚至免除肝病對國人健康的威脅及政府、家庭等相關醫療費用的負擔，以達降低國人的感染、罹病及死亡率，這些都有我們扶輪人參與的身影，根據調查資料 2017 年有 8,402 人因肝癌死亡，占全台癌症死亡人數的 17.5%，2018 年 8,222 人（16.9%），2019 年 7,881 人（15.7%），2020 年 7,773 人（15.5%），雖有逐年下降的趨勢，但若加上慢性肝病和肝硬化，每年還是有一萬一千多人死於肝臟相關疾病，有鑑於此，今年九月四日肝病防治學術基金會和基隆分區九社，結合部立基隆醫院在基隆地區舉辦首次的肝病抽血篩檢與衛教宣導的活動，完成了兩百多位市民的抽血篩檢與一百五十位市民的腹部超音波檢查，我們也鼓勵社友們能多多參與，除了關注

自己與家人的身體健康，也宣導疾病預防與治療工作的重要性。

台灣有成熟的醫療體系與醫療保險制度，預防醫學也已經推廣多年，這表示台灣除了基礎的醫療量能外，還能有餘力投入對疾病的預防與研究工作，雖然台灣並非世界衛生組織的成員，但台灣是絕對有能力對全球醫療工作提供資源與協助的，就如同國際扶輪透過社友們的努力，積極投入近四十年的「根除小兒麻痺」計畫一樣，台灣於 2000 年由世界衛生組織公告為小兒麻痺根除地區，而台灣社友們每年還是不斷的慷慨捐助與支持這項服務計畫，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，雖然值得我們慶幸，但全球仍有許多地區或國家醫療資源匱乏，藉由台灣的醫療資源、經驗與能力，結合扶輪的社區服務計畫是可以給予協助的。

就像今年度的總社社長 Jennifer E. Jones 所說的「想像一個沒有小兒麻痺的世界」，「想像一個沒有疾病的世界」，想像善良、希望、愛與和平。🌸

地區總監

陳汪金

歡笑聲掌聲不斷的寶尊眷聯誼會 扶輪新女力崛起的時代正在上演

攝影／地區副總務長黃俊欽 DR Justin 3490 地區網路扶輪社
文／總監月刊 副總編輯陳嘉惠 Nana





今年 3490 地區寶尊眷聯誼會真的是一場歡笑聲、掌聲、尖叫聲不斷的扶輪寶尊眷音樂盛宴。不管是活動設計及演講都令我們好感動。感謝總監及夫人的邀請，讓快樂優雅的夫人寶尊眷們在 11.11.11 穿上莫蘭迪色禮服，一起在喜來登飯店享受「品味生活、快樂人生」。

總監 Paul（陳汪全）致詞表示，女力時代來臨，性別差距日益縮小，2022-23 國際扶輪 RI 誕生 118 年第一位 RI 女性社長 Jennifer E. Jones！美國賓夕法尼亞州 Stephanie A. Urchick 也已由社長提名委員會選為 2024-25 年度國際扶輪社長提名人，這也是國際扶輪第二位擔任國際扶輪社長的女性，未來國際扶輪社長，男性、女性各擁一片天的時代來臨。他鼓勵每個寶尊眷，都要勇敢做自己。

總監夫人 Salina（李素蓁）指出，謝謝夫人們的參與！這個活動構思、規劃將近一年，感謝執行團隊幫她圓夢，非常難忘的回憶！總監夫人說，20 多年來，她一直是專職的家庭主婦，非常感謝總監 Paul 帶領她進入扶輪服務的人生，她說：扶輪服務最大的感動是你有親自參與；親自參與才會看見感動、感受幸福。今天看到 800 多位寶尊眷的參與感到非常榮幸與感恩，





她強調，一個活動的完成，背後有著無數的聯繫開會，場地的探勘，音響、燈光的配合及義務志工的協調運作，非常感謝團隊的幫忙。

寶眷推廣委員會主委 Benson（徐明偉）表示，今年總監及夫人公訪，有幸隨同總監夫人一同前往，深深看見了扶輪背後那股堅強穩定的力量，各社因寶尊眷社友的支持而穩定，也豐富了各項公益活動，也實踐了扶輪精神帶入生活、家庭、兒女與人生的使命，非常謝謝寶尊眷們對於從事扶輪公益事業的另一半的肯定與支持。請大家多多支持寶尊眷社友推廣，當然更期待寶尊眷們，在國際扶輪以正式的身分「實質註冊」！Benson 主委也提到，這次活動中特別安排扶輪第二代聯誼，期待扶輪 Rotary 公益精神能讓二代認同、入社參與，一起成就美好扶輪家庭。

寶眷聯誼會今年的活動非常有新意，感謝總監團隊用心安排了亞斯樂團演唱、許瑞云醫師、鄭先安醫生演講「相愛不相

糾、快樂伴一生」，動感的舞蹈表演、還有豐富的抽獎及美美的伴手禮。精彩開場由總監夫人 Salina 帶領社友寶眷一起跳舞，帶給大家最有朝氣與振奮精神的表演「神彩舞漾 PLUS 版」。

每年來「寶尊眷聯誼會」收穫都不太一樣，今年的主題是「品味生活、快樂人生」覺得很感動有趣的是，所有的活動正如同主題一樣，讓我們完全的品味歌舞及享受「專題分享」。

很多夫人、寶尊眷都把人生第一次莫蘭迪色禮服，獻給了寶尊眷聯誼會。會場中，人多、喧嘩、唱著歌、跳著舞，背後傳來融合 R & B、搖滾樂、爵士、嘻哈、電音、懷舊等多種音樂，充滿青春朝氣。為當下的熱鬧幸福感動感恩！這是和扶輪 3490 總監團隊，及寶尊眷們一起促成的年終記憶。我想，如果每一年都有如此特別的句點，那麼年終確實是值得歡慶的節日。🌟







RI區域獎助金/扶輪獎助金專員 王嫻梅(Shyanmei Wang) 蒞臨D3490視察松露種植計畫

文／宜蘭北區扶輪社 前社長 王宜達 PP Doctor



國際扶輪 (Rotary International, RI) 區域獎助金 / 扶輪獎助金專員王嫻梅 (Shyanmei Wang) 11 月 16 ~ 19 日飛抵台灣，蒞臨本 D3490 地區視察 #GG2010776 宜蘭四季南山 - 松露種植全球服務計畫，並帶來本計畫獲 RI 遴選為七大焦點領域 ECD 社區經濟發展優良計畫好消息。

為改善宜蘭縣大同鄉四季村與南山村泰雅族經濟及保護宜蘭縣民飲用水資源；國際扶輪 D3490 地區宜蘭北區扶輪社 2019-20 年辦理「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」松露種植技術推廣及機具設備捐贈計畫，後續成果陸續展現；植栽松露 (Truffe) 宿主樹主樹超過 2400 株，今年地底根系茂密，樹上部板栗 (Chestnut) 已進入豐收。



11 月 17 日王嫻梅專員在地區總監陳汪全 (DG Paul) 及團隊陪同下抵達海拔高度 1000 公尺宜蘭四季松露種植地，親自視察農場松露種植及田間管理情形，並親自體驗農機具及關心計畫在當地永續發展之成效。當地原住民農戶代表及種植戶多





人已等候在農場，高興熱情接待，農場獵犬並熱情擁簇，歡迎她的到來；王專員親切的與大家打招呼及說著一口流利國語，再加上對於松露種植技術及計畫的了解，大家雖是初見面，惟向老朋友一樣馬上熱絡討論交流起來。農戶說今年板栗已經採收，市場價格很好、很棒，果實很甜、很鬆軟，很好吃；感謝國際扶輪對於當地居民生活環境及經濟提升的幫助。

團隊旋即往南山種植基地前進，海拔高度 1200 公尺；雖是秋天，平地氣候溫暖，而南山的氣溫明顯比平地低很多，深秋涼意滿山頭。用過當地風味餐後，進行松露試挖，一群人情緒高昂充滿期待地底出現好消息，雖已事先知道還未到成熟季節；但還是像小孩玩捉迷藏尋寶一樣，每一鏟都充滿了期待與驚奇。找到十月份生

長的原基體（Primordial）形成，我們早到了，時間相差一個半月，就讓我們繼續等待春天的到來。

山上的夜晚格外寧靜，只有遠處點點星光，松露及板栗就在這樣寂靜中慢慢成長，原住民農戶也在夜裡慢慢進入沉睡；期盼著天亮後有新的成長。夜宿亞爸的山民宿；一早的南山充滿了活力，PP Nippon 指的對面雲霧繚繞的山頭茶園，這就是很有特色的達霧茶，而旁邊的一大片高麗菜園，光禿的大地，未來將是濃密盎然的松露林；蘭陽溪的上游，櫻花鉤吻鮭的家，下游羅東居民的生命之泉。

經濟繁榮穩定的部落，雨潤我的原鄉；扶輪的巨輪將繼續往前滾。🌀





愛的輪轉慈善音樂會 譜寫青春的樂章

文／五工扶輪社 秘書 黃振任 S Pipe
攝影／新北單車網路扶輪社 創社社長 林子傑 CP Wedding

第十四屆愛的輪轉慈善音樂會籌備工作由今年三月份開始著手準備，總共開了9次會議由五工社 PP Anthony 主持，召集了第六、九分區的 AG 及 DVS、軟硬體設備廠家新北單車網路社的 CP Wedding 及 3490 地區網路社 PP Cillin、節目主持人 Bingo 及五工社所有籌備委員，陸續還有司儀 - 樹林社的 PP Dannis、百合社的 Linda Li 兩位加入，籌備會中大家針對前幾次音樂會的缺失提出改善措施包括音響、主視覺、內外場控、座位安排、節目流程，在有限的時間內讓整場節目有條不紊的順利完成。這次音樂會還要特別感謝 PP Dennis 對台上頒獎、受獎人員的位子、動線、流程的安排及時間的掌控幾乎是完美無瑕。

這次的音樂會也一併舉行了捐款儀式，捐贈的對象包括：社團法人中華民國癌友新生命協會、財團法人天主教華光社會福利基金會、財團法人桃園市私立瘡髓

損傷潛能發展中心、社團法人台北市恩加貧困家庭協會、財團法人勵馨福利事業基金會共五個單位，每單位各 10 萬元整，還有已故前社長 Toy 極力鼓吹的陽光青少年楷模獎，受獎單位分別為新莊、五股、泰山、三重、蘆洲五個地區的國中、小學品行優良學生，學生人數共 610 位，小學每位推薦生 \$3000 元，國中每位推薦生 \$5000 元，捐助金額共計 219 萬元，再加上這次音樂晚會軟硬體設備費用及節目表演費用共計 180 萬元，這次愛心捐款及慈善音樂會總計花費 389 萬。

感謝 3490 地區總監 Paul、地區團隊、前總監、第六、九分區各社及友社的鼎力相助，同時也在五工社基金主委 PP William 的號召下為完成前社長的遺願，所有的 PP 出錢、出力、出時間身先士卒，完成這浩大的工程。

晚會開始由兩位最佳搭檔司儀 PP Dennis 及 PP Linda Li 一一介紹來賓及地





區團隊，首先由愛的輪轉籌備會主委 PP Anthony 上台致詞，感謝主辦社社長 Nih-hong 及執行長 Pablo 為了讓晚會節目達到盡善盡美費心費力，由當晚高朋滿座幾乎座無虛席就可知道社友們對慈善音樂會的全力支持。再來是 Nih-hong 社長、總監 Paul 上台致詞及頒發捐款與各受贈單位，而陽光青少年楷模獎捐款由新北市教育局長張明文代表接受，這筆 219 萬捐款全由五工社社友樂捐募集而來的，當時由 Toy 前社長提出時，在場參加開會的社友都有著不同意見，大家也都捏了一把冷汗，深怕這麼大的金額可能籌措會有困難，基金主委 PP William 說籌措沒問題也不用動用到基金，大家才神情鎮定，因為十多年來他承諾的大額捐款，只要募款的金額有不足的部分他都會一手獨攬，只要有他在，募款肯定順利完成。

頒獎告一段落後，接下來晚會節目由名主持人 Bingo 周韋杰接棒主持，邀請知名影歌星喬幼、荒山亮、吳淑敏、李明洋、陳衣宸、劉家榮獻唱、有超越 Life 樂團伴奏、彤心舞藝坊的美妙舞姿伴舞，炒熱現場氣氛讓觀眾陶醉在美妙的歌聲當中，最後壓軸由殘而不廢的阿吉仔出場，他小時候上小學都由母親用菜籃子背他到學校上學後再到田裡工作，等工作完中午再到學校背他回家，讓他感受到母愛的偉大，由他的歌聲和肢體動作可看出他的奮鬥人

生，歌聲帶有穿透力和生命力，他說「心存感恩的心，你的路會越走越寬更會交到善緣及附有正向能量的人，也會得到更多人的幫助」，他與師姐們成立了一個專業技能的訓練機構名為「夢工場」專門收容剛由觀護所出來的十幾歲的青少年，訓練他們的專業技能，訓練完成後可以進入社會自食其力自行謀生，學員離開後如果碰到困難可再回夢工廠工作以減輕社會的負擔，以一個不良於行而負有雄心大志的阿吉仔讓人肅然起敬。節目最後由主委 PP Anthony 帶領第 6、9 分區的 AG、DV、社長、秘書上台唱期待再相會而劃下完美的句點。

在籌備愛的輪轉慈善音樂會期間很遺憾地 Toy 社長離開人世，在治殯期間感謝 3490 地區總監 Paul 伉儷、前總監、地區團隊、分區 AG、DVS、各社社長、秘書、PP、社友弔唁慰問致意、感謝友好社蘇澳社在社長 Lexus 帶領下一行幾十位社友親臨弔唁慰問，也特別感謝總監夫人 Salina 在治殯期間每天為 Toy 社長夫人加油打氣，只有女人最瞭解女人，讓敏惠師姐在失去丈夫後勇敢站起來願意承擔內輪會會長帶領社友夫人，讓五工社這台大巴士氣足神定無後顧之憂，可以駛往更遠的目標。🌟





2022-23 年度扶輪公益網天使講習會

善循環 ∞ 愛無限

文／板橋群英扶輪社前社長 陳冠婷 PP Jetina

每年公益網都會舉辦公益天使講習會，目的是希望新年度的社長秘書以及服務計畫主委能夠清楚我們有個結合愛心與環保的公益網平台，是社友個人就能夠行善的網路平台。

延續去年度的主題：『一人捐一物、公益網來服務』，希望藉由這個平台幫助社友把閒置不再使用的物品，透過公益網來提供給需要的社福團體。



今年天使講習會特別結合過去、現在、未來；我們將過去公益網做的活動及媒合案例與大家分享，去年在 IPP Sophie 的引薦下，音樂系少輔同學將他的練習琴捐出來給公益網媒合，我們將這把提琴捐贈給澳底國小的音樂班小朋友，讓偏鄉的小孩也有機會接觸古典音樂。



今年我們很高興邀請到少輔以及他的家人來天使講習會分享他們的感想，這一幕畫面讓我非常感動，公益網不僅幫助了偏鄉的澳底小朋友開拓視野及眼界，也幫助少輔從幫助別人的過程中感到成



就與快樂，我相信幫助別人的善心會是一個愛的循環，轉而會回到自身，而擁有一個美好的人生；今年在講習會上邀請少輔同學現場演奏大提琴，用美好的琴聲開啟愛的樂章，感染現場近百位的社友，看到大家的眼神我知道，我們成功實現了愛的分享、善的循環，相信今後還有更多這樣的美好故事持續發生……

心捐贈與公益網一起聯合捐贈了 500 箱愛心食物箱，其中有 400 箱是捐贈給社會局，讓局處分發給新北市 14 間社會福利中心的弱勢家戶，有效益的分配資源給社會上需要的角落，透過政府單位的協助與把關，讓我們也為社會公益注入一股暖流及一份安定的力量。



公益網不僅是可以讓社友自身做公益捐二手物資，每年我們也跟公部門配合捐贈活動，今年度新莊南區社 PP Sally 的愛

未來公益網結合 WCS 其中一項計畫：蘭嶼希望療園物資募集，配合國際服務計畫，我們把社友的愛心帶到蘭嶼，一起守護蘭嶼居民，邀請大家一起響應：『一人捐一物、公益網來服務』接下來公益網在 12 月 24 日將會有一個新北耶誕城的跳蚤市集活動，屆時歡迎社友們一起共襄盛舉，分享福氣～🍀





淺談銀髮族的疾病防治

文／地區疾病預防與治療委員會主委 董顯德 P.P. Dennis 蘆洲重陽扶輪社

參

加扶輪社已三十多年了，年齡漸長周遭的社友也多邁入銀髮族的行列，本月適逢扶輪的疾病防治月，那就來談談如何落實長者的疾病防治！根據衛福部的統計，近年來銀髮族常見的疾病：失智症、肌少症、骨質疏鬆症、腦中風、慢性疾病（糖尿病、高血壓、心血管疾病、慢性阻塞性肺病、惡性腫瘤）。且讓我們分別來談談吧！

一、失智症的預防

1. 增加大腦保護因子：

(1) 多動腦

從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，例：閱讀書報雜誌、參加新課程學習新知（吹薩克斯風、烹飪、規劃旅遊…）等。

(2) 多運動

培養規律運動習慣，維持每週 2～3 次以上，如騎自行車、伸展操、打太極拳、跑步、瑜珈等等都是可以進行的。

(3) 均衡飲食

飲食的原則，建議偏向採取「地中海型飲食」，以多蔬果、少紅肉原則，肉類一天不超過自己一個手掌大，且以魚類為主。

(4) 維持健康體重

18 歲至 65 歲，健康體重應該維持在 $(18.5 \leq \text{BMI} < 24)$ 的範圍內。而老年人不宜過瘦，建議 BMI 指數應維持在 22 以上，但不超過 28，且肌肉增加讓 BMI 指數變高才是健康的。

(5) 多參與社會互動

多與人群互動、與朋友及家屬交流，保持社會活動參與，如參加同學會、公益社團（扶輪社）、社區活動等。

2. 遠離危險因子：

(1) 保持好心情、拒絕抽菸、避免頭部外傷。



- (2) 遠離三高（高血壓、高膽固醇、高血糖）

遵照醫生指示，確實治療，並調整飲食、運動，將血壓、血糖及膽固醇維持在正常範圍。

二、肌少症的預防

1. 飲食控制

- (1) 每日均衡攝取各類食物及營養，控制體重，多攝取高蛋白質含量的食物，像是蛋、豆、魚、肉、奶類和乳製品，但須避免多油、多鹽、多糖的飲食方式！

- (2) 多攝取含有維生素 D 的食物，如鮭魚、鮪魚、沙丁魚、牛奶、起司、蛋黃等；同時建議每天到戶外有獲取足夠的日照，促進維生素 D 之生成。

2. 持續運動

每週至少運動三次，每次建議至少 30 分鐘。可以從事的各類運動例如有氧運動、肌力訓練、緩和伸展及戶外各項適合自我體能之運動... 等等。

三、骨質疏鬆症的預防

1. 骨質疏鬆症定期檢測：

及早發現骨質疏鬆症，對於控制病情有很大的幫助。尤其銀髮族建議盡早接受骨質密度檢查。

2. 持續運動

3. 飲食控制

均衡的飲食，每日應攝取足夠的鈣質及維生素 D。每日鈣質建議量為 1000 毫克，維生素 D 建議量為 800 國際單位，但要注意，不同年齡有不同的攝取量。建議可以攝取：乳製品、海鮮類、豆類、深色蔬菜、黑芝麻等。

四、腦中風的預防

養成飲食及規律的生活好習慣，良好的飲食習慣基本上為定時定量，切記勿在“過節”時就大吃大喝，均衡飲食，可多攝取青菜、水果、魚... 等及少鹽、少糖、少油的優質食品。良好的生活習慣基本上為作息正常，規律的運動及控制體重，養成每日量血壓的習慣並定期做健康檢查，不菸少酒及保持穩定的情緒。

五、慢性疾病的控制

銀髮族常見的慢性疾病有糖尿病、高血壓、心血管疾病、慢性阻塞性肺病，惡性腫瘤... 等，而控制慢性疾病的原則，不外是定期回診、確實依照醫生建議服藥及養成良好的飲食與生活習慣。

綜合以上所言，總結就是參與扶輪做公益，天天開心常助人，控制體重多忌口，天天運動少菸酒，期盼全體扶輪社友，人人都能健康長壽、快快樂做公益。





國際扶輪3490地區 新北市第四分區 地區獎助金 暑期團輔暨超越高峰挑戰營捐贈儀式

主辦社：新北市和平扶輪社、樹林扶輪社、鶯歌扶輪社、樹林芳園扶輪社、大漢溪扶輪社、
新北市日盛扶輪社、北大光榮扶輪社、新北國際網路扶輪社、新北世界扶輪社



地區獎助金 暑期團輔暨超越高峰挑戰營捐贈儀式

文／新北市和平扶輪社社長張瑞玲 P. Sonia

在

接任新北市和平扶輪社 2022-2023 年度社長一職前，我思考著一個扶輪社能夠做到什麼事的協助？能夠在社區服務上做些什麼？

我過去有 20 年的經驗，為母親與兒童分享繪本、說故事，秘書 Becca 做兒童教育多年，當我們談到有些孩子有情緒障礙與行為問題，他們在學校、家庭、社會環境常被忽略了，這些孩子在不利環境的刺激下，容易產生不適應的反應，有的害羞、退卻、焦慮、恐懼、甚至憂鬱，有些反抗、攻擊、破壞、過動、情緒暴怒，在學習及人際互動都有很大的困難與障礙，老師跟家長面對其不適應的狀況，沒能正向處理，導致孩子的問題，如滾雪球般越來越嚴重。

也在偶然的機會接觸到心智障礙、發展遲緩、亞斯伯格症、自閉症的孩子，發現這些兒童在思維、語言溝通、人際互動等方面的發展嚴重不足，這些問題對他們的日常生活、家庭，更對他們的未來發展產生很大的阻礙，真的非常需要支援的介入，我們連結了新北市自閉症服務協進會，進行「語言療育」、「心理療育」等課程的專業服務。

希望透過扶輪無私奉獻的實際行動，主動關懷這一群弱勢孩子，在成長的道路上幫助他們。

非常感謝得到國際扶輪 3490 地區 總監 Paul，於地區獎助金的支持，和新北市第四分區助理總監 Jakey、地區副秘書 Paul 的協助，還有新北市第四分區八個社的社長及社友們的合作贊助，以及新北市和平社社友們的全力支持。

曾經讀過一個母親費盡心力培育自己不善讀書學習的兒子的一則故事，她的一句話：「自從孩子讀書後，我們總是習慣用唯一的標準來衡量一個孩子的好與壞，這是不對的；孩子是一朵慢慢開放的花。」

這個服務計畫聚集好多人的愛與付出，我們用愛讓這一群弱勢的孩子，如一朵朵的花～慢慢的開放。🌸





淨草護生創新意 想像扶輪小太陽

文／新北市第六分區 助理總監 蕭旭志 AG Gold 五股金鐘社

第六分區週日由新北市新世代扶輪社 Bruce 社長團隊，選在山海俏麗，碧海藍天的北海岸石門燈塔公園，主辦第六分區林口社、五股社、五股金鐘社、新世代社、林口幸福社、大坪頂社六社聯合“淨草”活動，以創意詮釋替代傳統淨山、淨灘的社區服務。

六社 200 多名參加社友、寶眷、男女老少，清晨齊聚北海岸石門燈塔公園“淨草”拔除“恰查某”。俗稱“恰查某”它是一種外來種的草本植物學名“大花咸豐草”。大量繁殖已經影響到北海岸原生植物生長。

藉由我們扶輪“淨除惡草”活動，希望能拋磚引玉喚醒國人對生態環境的重視，恢復原本在地自然風貌，保護原生植物生存環境，愛護我們的家園。

話說除草、淨草讓我想起有一位師父曾說：「一般我們人皆有煩惱，淨草除草當下，可觀想拔草是在清除掉我們的煩惱」。其實當我們連根拔起每一顆雜草後，清新乾淨的環境會使我們心情愉快，獲得到愉悅好心情，我們身體自然光亮。

所以“恰查某”拔的越多，大地越清淨，我們臉色越容光煥發了。身心靈光明了就會像太陽一樣散發著溫暖的光芒。

恰巧今年是【想像扶輪】年，從百年 Logo 來觀想扶輪，它像似一顆能發出萬丈光芒，覆蓋整個大地的溫暖能量體。

扶輪人服務本心正是一顆顆光亮溫暖的小太陽，照耀著大地。期待“淨草”活動結束後大家一起來發光發亮，更相信臺灣這片土地的人們，未來是光明且璀璨。



感謝天公作美，媽祖婆的風雨免朝令牌，在活動時間無風無雨，讓活動圓滿。謝謝 DVS、主辦社、及各社社長、秘書與來參加的各位寶眷、社友。感謝天、感謝地、感謝大家！☀





提供乾淨飲用水造福全校師生 三分區捐贈八台落地型飲水機

文／新莊南區扶輪社社長 吳明娥 P. Mingo

1 11年11月22日(二)由新莊南區扶輪社承辦，國際扶輪3490地區新北市第三分區五個扶輪社新莊南區、新莊、新泰、新莊東區、新莊中央扶輪社共同主辦的三峽插角國小八台落地型冰溫熱飲水機愛心捐贈於今天在插角國小舉行隆重的捐贈儀式。

國際扶輪在全世界做社區服務，對水資源非常重視，有乾淨的飲用水才有健康的身體，這是國際扶輪七大焦點領域既定的目標項目之一。

當我即將接任新莊南區扶輪社的社長之前就有個想法，如何將社友們的愛心捐獻，用在對社會有意義的公益服務上，而我出生在三峽區有木里的山區，就是從插角國小再往山裡開車約莫半小時的地方，我父親是插角國小畢業的，從小受到父親的耳濡目染，當我現在有一點點能力可以手心向下幫助別人時，第一時間想到的就是要回饋家鄉。

在偶然的機會得知三峽區插角國小的飲水設備已老舊急需更新，回想小時候，學校裡只有一個退伍軍人的老校工，每天煮1~2桶的熱開水，夏天熱水無法入口，冬天冰水不敢入口，小朋友每天喝不到一杯的水量，也沒有概念每天要喝多少水，小朋友不知道水的重要性，水資源對於山區來說雖然是天天可以看到，取之不盡用之不竭但要喝到乾淨的飲用水卻得之不易，因此特別前往學校拜訪了宋校長並參觀校園，學校雖小但各項活動齊全，武術、溯溪、染衣、野外求生，這是在都市的孩子無法享受學習到的。而學校的飲水機已經10年沒有更新，設備老舊已屆不堪使用，小朋友沒有好的飲用水，上學時須自帶飲用水，了解實際情況後才促成這次由新北市第三分區的聯合社區服務捐贈八台落地型冰溫熱飲水機。

希望這次的愛心捐贈能讓插角國小的小朋友有乾淨的飲用水，小朋友不怕水熱、水冰，隨時都有一口好水可以喝，同時也特別感謝學校給我們這次服務的機會，更感謝新莊南區社所有姊妹及新北市三分區新莊社、新泰社、新莊東區社、新莊中央社，所有的社友們慷慨解囊促成這次的捐贈活動。☀





國際扶輪點亮瑞芳雙語城 挹注五校共備學雙語

文／基隆永昌扶輪社 社長 顏蔡宏 P Cable

攝影·編輯／地區媒體宣導委員會主委 呂國寶 PP News 基隆永昌扶輪社

全球化浪潮席捲下，語言是國力的延伸，因應 2030 雙語國家政策，各縣市政府積極投入推動雙語教育，目前，新北市瑞芳區五校所共同發展之 CLIL 課程地圖，規畫以英語為學習工具，由外師進行社會領域之課程教學，減少城鄉學習上的差異。國際扶輪 3490 地區基隆分區得知經費匱乏，所以結合 9 個社一起合力促成這次的捐贈。

學習第二語言對每個孩子都有好處，世界各地的學校都在尋找如何將這些好處帶給學生的方法。雙語教育中一種不斷增長的教學趨勢正是 CLIL 方法，規畫以英語為學習工具，由外師進行社會領域之課程教學，期許學生能從實作的體驗活動課程中，活用社會知識且增進英語聽、說、讀、寫的能力。

為了達到有效學習，學生在課堂中通常需要大量的教具、文具等材料；例如：小書製作、海報看板、單字句型卡、製作古文明建築…。此外，近年來瑞小積極成立「親善大使社團」，力求提升學生之英語口說能力，以能熟練地和國外學生進行視訊交流為目標，增加學生的國際視野。

瑞芳國小六年級學生邱宇婕同學表示，雙語課程是用英語學習社會領域的內容，我學習到的內容有進口問題、人民遷移、台灣地形還有歷史故事，這是

跟英語學習的內容有很大不同，我們還會結合英語畫出台灣跟國際交通的海報圖，印象深刻。

瑞芳國小盧娟娟校長表示，瑞芳區五校雙語教學策略聯盟已邁入第 5 年，課程歷經多次的滾動式修正，已逐漸發展出適合瑞芳區學童的雙語課程。課程發展所需的教材、教學團隊專業進修和學生國際交流等活動，需要經費的支持才能成功，非常感謝基隆永昌社顏蔡宏社長的大力促成，結合國際扶輪 3490 地區基隆分區助理總監何世吉、地區副公關長謝清正、地區副秘書黃兆甸、地區辦公室副主任葉俊魁、基隆社、基隆西北社、基隆南區社、基隆中區社、基隆東區社、新北北海岸扶輪社，總共捐助 21 萬元支持瑞芳區五校-瑞芳、義方、瑞濱、九份、瓜山國小，發展之雙語 CLIL 課程所需的教學經費。使得瑞芳五校能得到國際扶輪 3490 地區基隆分區的寶貴資源挹注，共同支持偏鄉的雙語教育發展。

國際扶輪 3490 地區基隆分區助理總監何世吉表示，藉由這次雙語教育的投入，發揮拋磚引玉的效果，為提昇偏鄉小朋友的英語能力盡一份心力，展現出國際扶輪年度口號「想像扶輪」的精神，透過該捐贈活動展現出更大的服務想像和照顧更多努力生活和學習的孩子。🌟





健康、活力七分區

文／新北市第七分區助理總監 曾恕安 AG Andrew 三峽北大菁英扶輪社

1 月 19 日老天賞臉。在這陽光明媚的星期六，七分區由土城東區扶輪社主辦聯合登山。聯合登山為七分區每年的一個優良傳統。藉由登山活動，不僅讓分區久坐辦公室的企業主能活動筋骨，更能增進社友、寶、尊眷之間的橫向聯繫及感情。



早上八點，七社社友及寶、尊眷陸續抵達永寧捷運站外永寧廣場。主辦社土城東區扶輪社社長 Bogi 特邀 3490 地區總監 DG Paul 到場致詞，並為所有參與者加油、打氣。七社社長及社友分別與總監合影後，於 8:30 走步道往土城承天禪寺出發。一路風光無限、笑語滿滿。無論大朋友、小朋友在耗時兩小時的步行後，帶著些許汗珠，回程至土城古都餐廳快樂用餐。



餐會在中午 12 點準時開始。在主辦社社長、助理總監、地區副秘書致詞完後，大家一面用餐、一面正式進入所有社友最期待的大摸彩。隨著獎項愈來愈大，氣氛隨之更緊張激烈。期間七分區參與今年度地方縣市首長、民意代表之參選人，也不忘與所有人拜票。扶輪不談政治，因此無論參選人的黨派色彩，七分區均給予滿滿祝福，期待當選後能貢獻心力，造福鄉里。當然為落實防疫政策，餐會期間七分區所有社友也謹守防疫規範，勤消毒，離桌後戴上口罩，不逐桌敬酒。看到如此可愛的扶輪人，敝人以身為扶輪人為榮。

酒足飯飽之後，參與者陸續踏上歸途，並期待再次相見。感謝主辦社土城東區社這次活動的精心策劃。22/23 年度七分區聯合登山活動，圓滿、成功！🌸





新北市第四分區 2022-23年度保齡球聯誼賽

文／新北市北大光榮扶輪社 社長 藍國琛 P Lan

新 北市北大光榮扶輪社很榮幸今年度有機會承辦 22-23 國際扶輪 3490 地區新北市第四分區保齡球聯誼賽活動。

感謝 AG Jakey 及 DVS Paul 熱情贊助 2 萬元 & 1 萬元使得這次聯誼活動獎項、獎金、餐點更加豐盛，活動也更順利圓滿成功。

由衷的感謝！第四分區的各社社長及扶輪先進及家人一同參與支持這次活動，讓這次活動圓滿順心，看到大家玩的不亦樂乎歡樂聲不斷，讓我們主辦單位備感榮耀與歡喜。

還要謝謝我們北大光榮扶輪社聯誼主委 Peter 細心策畫與安排，讓當天的流程流暢無礙，更要謝謝所有北大光榮扶輪社社友、寶眷用心參與承辦這次保齡球聯誼賽，讓大家有個愉悅的回憶，更令人可喜可賀的是，我們社榮獲了，女子組冠、亞軍及團體組冠軍，感謝我們社的選手們展現團隊的合作精神，精采表現，拿到亮麗的成績。有您們真好！

期待往後年年的各項聯誼活動，都圓滿成功！

祝福大家事事順心、健康平安、喜樂！🌈





2022-23年度扶輪盃 宜蘭縣青少年圍棋錦標賽

文／蘇澳扶輪社 秘書 鄭兆毅 S Joey

今日一大早陰霾深沉、濕濕冷冷的氣候讓人頗為擔心，但是或許是老天爺總是疼惜憨人，願意給蘇澳扶輪社一個執行新世代服務的機會，讓過程中沒有因豪大雨影響選手們的心情和實力的表現。

開幕式由國際扶輪 3490 地區陳汪全總監伉儷所帶領的宜蘭縣第一、二分區重要幹部共同蒞臨，出席的成員有宜蘭縣第一分區助理總監陳麗情、宜蘭縣第二分區助理總監林福成、宜蘭縣第二分區地區副秘書許棋柳、總監特助張祈祿、羅東社游進財社長、頭城社彭滋星社長、宜蘭西區社田錦文社長、宜蘭東區社吳瑞容社長、宜蘭南區社林建宏社長、宜蘭北區社莊耀登社長及冬瓜山社林詩婷社長等。

宜蘭縣圍棋協會陳易廷理事長及遠道而來的花蓮縣圍棋協會伍晉居總幹事不辭辛勞與舟車勞頓，特別前來指導與祝福，許許多多的長官、貴賓的共襄盛舉表達對本次活動最熱誠的支持之意，讓吳坤明社長及全體社友感到萬分的感謝，謝謝大家犧牲假日與家人歡聚的時間出



席這次盛會，由於大家的共同參與讓活動更增添無上光采。

除了感謝所有的長官貴賓之外，其實最要感恩的是今日所有參與比賽各段數、級路的選手及家長們，因為你們的參與讓『蘇澳扶輪社』的理想與願望得以實現，也因為你們成就了『蘇澳扶輪社』，





讓我們的努力與付出被看見，更讓我們完成國際扶輪所推廣的五大服務中的「新世代服務」，完成 2022-23 年度上任前所設定的目標與挑戰，也如期順利執行 3490 地區陳汪全總監所交付的任務。



我們深信下棋的孩子不會變壞，期待各位選手能在下棋的過程中學習與成長，透過這樣的訓練與比賽培養大家冷靜沉著、縝密思考的能力，更希望在『蘇澳扶輪社』不遺餘力的努力推展下，能夠吸引更多莘莘學子參與這項競技，讓社會多一些祥和之氣，避免年輕學子產生衝動與暴怒的性格，培育全人的新世代，進而提升國家的競爭力。

圍棋規則簡潔而優雅，但玩法卻千變萬化，欲精通其內涵需要大量的練習與鑽研。圍棋被認為是目前世界上最複雜的棋盤遊戲之一，圍棋的棋盤為方，其子為圓，子覆盤上寓意「天圓地方」；子分黑白，寓意陰陽，棋盤共 361 個點，360 暗合一年天數約數，天元一點寓意萬

物自一而始。9 個星位暗合九宮之數，星位將棋盤分為四個象限，寓意一年四季，每個象限約為 90 個落子點，寓意每季天數，棋盤周邊共 72 點，寓意一年 72 候。

今年由『蘇澳扶輪社』獨立自籌款主辦這次的全縣錦標賽，參賽者除了縣內的各方好手外，還有來自花蓮的選手參與人數達 216 人之多，對於本社創社以來首次辦理的大型新世代服務之圍棋公開比賽，籌備初期忐忑不安的心情可想而知，最後終於不負眾望在一片讚賞的驚呼聲中成功順利完成。



對於大家的愛護與支持我們深信『蘇澳扶輪社』會繼續秉持扶輪精神的理念推展與落實各項社會的服務工作，讓地方更溫暖、讓社會更和諧、讓國家更進步，希望我們國際扶輪的努力不僅僅被看見，更期待能引領社會上更多有能力的菁英與成功企業家來共同為國家、社會關懷弱勢族群，栽培未來的新世代！





揖讓而升，下而飲 其爭也君子

文／新北市第七分區助理總監 曾恕安 AG Andrew 三峽北大菁英扶輪社

1 2月2日七分區在桃園球場舉行了一場君子之爭。連續幾天的陰雨連綿，終於在這天放晴。七分區由三峽北大菁英扶輪社主辦 22-23 年度助理總監杯高爾夫球賽。年度高爾夫球賽是為七分區七社社友主要聯誼的活動之一。這活動不但鼓勵社友培養運動習慣，亦為提供七社社友跨出本社與其它社社友聯誼的機會。



早上九點北大菁英社社友已在社長 Marc 的帶領下準備就緒，等待球友們的蒞臨。十點半所有球友報到完成。十一點由社長 Marc、土城中央社創社社長 CP Yico 以及敝人舉行開球儀式。華麗的開球後（筆者自己認為），三線齊發，展開今年度的分區高爾夫球賽。期間 16 組社友及寶眷好球連連，敝人及北大菁英社社友逐洞為參賽者提供補給品，並為他們鼓掌、喝采。賽程在下午四點十分完成。

餐會在下午五點準時開始。在主辦社社長、助理總監、地區副秘書、贊助者土城中央社創社社長 CP Yico 致詞完後，大家一面用餐、一面頒獎和摸彩。本次比賽採新新貝利亞制記分法，而奪得第一名的為土城中央社田佳弘社友，摸彩頭獎大電視被三峽社社友獲得。



這場君子之爭，所有參賽者都是第一名。比賽期間充分展現運動家的精神。對手之間也表現應有的球場禮儀。夜幕漸漸低垂，繁星慢慢掛滿天際，這美好的一天，三峽北大菁英全體社友感謝總監 DG Paul 的支持，以及七分區七社、社長及社友的贊助與參與！🌟





1111寶尊眷聯誼活動 『品味人生，快樂生活』

文／板橋扶輪社 社長夫人 鍾如盈 Irene Chung

2022年7月開始，Imagine Rotary 這個概念給我深刻的印象，尤其在看了國際扶輪首位女性社長 Jennifer E. Jones 公布影片之後，我知道『女力時代』真實發生。

過去時代多以男性大膽、剛毅果斷的社會成就為眾人注目的焦點，爾今，寶眷在家庭、事業相輔，承擔的不只是社友們背後堅定的力量，甚至於公開社交場合參與或主持扶輪活動中，更有多元角色活躍的展現，女性社友柔和蘊含熱情的光芒，細緻的思維，更有溫度的同理心來幫助社會，已然形成一種專屬女人的力量。

11月11日是俗稱的單身節，總監夫

人 Salina 特別選了這一天舉辦『寶尊眷聯誼會』，容我成為女孩盛裝打扮當個小公主參加這場粉紅派對，就像學校時代的姐妹會，一起瘋狂，為自己『獨一無二的存在』歡呼！

活動節目從『相愛不相絆，快樂伴一生』專題演講開始，邀請總監及夫人上台做了一個小小實驗診斷，台下的我們其實都很興奮想知道醫師會怎麼說呢？大致男性思維與女性的差異…相處云云，我聽到一個重點，女性其實是語言表達的高手，一旦論及情理，頗有居於上風之勢，但內心又是萬般柔情似水、體貼入微，男子就不同了，那是愛在心卻惜口如金。我們都很欣賞總監 Paul 小小臉





紅甚是可愛的小男孩模樣，我想夫妻日常即是默契中相知相惜的乾坤和樂，你我皆是如此，一切盡在不言中。

亞斯樂團重量級音樂旋律為背景，寶眷們把酒言歡像快樂小公主穿梭其中，總監夫人帶領寶眷藝術舞團進場，俏皮的小短裙，百老匯式爵士舞讓我們驚呼不斷，所有寶尊眷們在熱情的 Live 演唱、歡樂的氣氛下，互邀相繼登台搖滾擺動舞姿，畫面盛大溫馨也拉近了彼此的友誼；主持人有趣刺激的抽獎階段，板橋社三次獲獎，真是羨慕三位夫人的福氣好運，最後還收到總監夫人精心挑選贈送的禮物一閃亮手包，由衷感謝也體會到夫人這些日子以來的用心策劃、安排這場活動。

整個聯誼活動流暢、充滿歡笑，凝聚了 3490 地區寶眷的友誼，我們透過這樣的方式再一次深刻感覺扶輪，更加愛上扶輪這個大家庭。『世間最美好的相處，那就是並肩而行，不是一高一低，更不是一主一輔。』寶眷夫人們在 3490 地區的定位即是持續用『無可限量的女力』與社友們並肩同行，為扶輪公益、為社會盡心盡力。

想像扶輪中的 imagine …意義深遠，任何人事物都有同樣的機會，性別相異亦能在相同的價值觀之下，多元、平等及包容 (DEI)，合一踐行扶輪宗旨。社會曾框架女性，如今每一次由女性主導的活動都在打破社會文化賦予性別預設的觀點，而扶輪打開機會，這次聯誼會正展現了女性的活躍、推動整合團隊運作的組織、領導能力，不同於以往傳統的輔助角色，寶眷夫人們在舞台上自信洋溢的模樣，我相信未來這個社會將有更多傑出的女性加入扶輪，幫助更多女性肯定自我價值，改變社會文化看待女性的立場。如同國際扶輪社長 Jennifer E. Jones 述及『女性也能開闢自己的道路，想像並追逐夢想』。在世界各個角落，任何事情皆有可能，打開界限，勇敢『想像』！

花若盛開，蝴蝶自來——
願世上所有女性，身處自由的世界
『做自己』，
化夢想為行動，行善天下，應有妳同行。🌸



三芝鄉弱勢學子食物箱捐贈活動

文／新北北海岸扶輪社秘書李杰彤 S Jackson



1 1月28日本屆社長 Andy 延續 2021-2022 年度社長 Johnny 之捐贈食物箱，連結社友共同前往捐贈弱勢學子捐贈活動。而在羅素如創辦人的介紹下，更加了解新生活社會福利發展促進會的公益含括真的太廣泛了。

新生活社會福利發展促進會係由一群長期從事不同階段身心障礙教育的老師，為顧念身心障礙者及弱勢家庭所面臨的生理、心理與經濟等多方困頓，亦感念家長們對愛所堅持的辛苦付出而發起，並經聚合各界社會人士成立本會。

- 一、協助弱勢、身心障礙者及其家屬之職業訓練、就業輔導及生涯發展。
- 二、辦理弱勢學子免費課業輔導及促進身心發展之相關課程
- 三、辦理獨居老人、中低收入者、身障者之愛心餐服務。
- 四、辦理社會福利服務相關從業人員之專業培訓。
- 五、提供早期療育相關服務，促進身心障礙幼童的發展。
- 六、提供身心靈復健相關服務，協助弱勢家庭自我實現、圓滿人生。

其中看到影片發覺許許多多偏遠地區的老人，生活空間並不理想，身體也行動不便，但每天期待著送餐者的到來，不是因為肚子餓期待食物的到來，而是這或許是他們一整天下來看到的第一個人，也是唯一能夠交談的人。但這樣的老人卻充斥在我們看不到的角落裏。還有一些弱勢學子或許是隔代教養也或許是被父母拋棄的小朋友，此團體給予免費課業輔導及促進身心發展之相關課程。

所以在本社有限的資源內給予小朋友在聖誕節的前夕一些些溫暖。也會儘量在能力範圍內連結社友繼續物資上的捐贈。希望以此拋磚引玉可以幫忙到更多需要幫助的人。🌟





主恩之家物資捐贈

文／新北北海岸扶輪社 社長當選人 駱秉賢 PE Light



們有自力生活的能力培訓、課後輔導與休閒活動等全方位服務，讓孩童能夠有接受基礎教育的權利，並且在未來能夠有獨自生活的能力。

然後知道主恩之家的食物與家電之匱乏，社長不遺餘力的立馬籌劃了此次的捐贈活動。覺得孩子們的成長階段不該挨餓，有餘力的話幫助需要的單位，讓正在成長的孩子們能夠溫飽生活。

1 1月15日社長 Andy 帶領了北海岸社友，帶著捐款物資來到基隆深澳坑的主恩兒童之家。延續著前社長之捐贈儀式瞭解到目前單位裡面安置了數十位的孩子。在生活方面，它

也會將此次的活動在例會時讓社友們瞭解此單位的收容對象，讓每位為人父母者同感同心，期盼大家慷慨解囊。集結更多的物資能夠持續的提供日常生活所需之物資。為善最樂～🌸





北海岸社職業參訪暨移動例會

文／新北北海岸扶輪社 社長 陳春雄 P Andy

1 1月7日新北北海岸社職業參訪暨移動例會，在社長 Andy 的帶領下，至合隆毛廠參觀羽絨的製造過程，擁有百餘年歷史的「合隆毛廠」，不僅是台灣、更是亞洲歷史最悠久、最具規模且佈局最廣的專業羽絨製造商之一。為羽絨原料商，連國際精品如 Burberry、Coach 所出產的羽絨衣，都來自這家台灣老字號的羽絨大廠。讓社友更加了解平常我們身穿的羽絨如何製作、篩選與級數之分。更學習到了如何保養與收藏羽絨之訣竅。受益無窮～

社長 Andy 也當成一日遊模式帶社友

們至卓也小屋 DIY 藍染布料。做做藍染的 DIY，製作出屬於自己獨一無二的作品。另外可以從上面的工坊看到藍草，“卓也”從種藍草，採藍草，打藍，製作染料，藍染，染布從頭到尾都是自己動手做，真的是非常吃力不討好。也因為這樣的堅持才有如此天然不破壞環境的自然生態，真的是非常的難得。

當日也剛好是立冬，社長特別安排了每桌一大鍋薑母鴨，幫大家補補冬囉！真是能增廣見聞，又飽餐一頓的愉快旅程！🌸





豐富自己，分享自己

土城、頭城、新竹城中社聯合例會、職業參訪

文／土城扶輪社 寶善社友 陳嘉惠 Nana

頭城、新竹城中、土城三兄弟社聯合職業參訪！我們拜訪了名峰科技及聖瑪莉丹麥麵包莊園，這次聯誼除了學習也多了一點玩心、很有趣。

11/2 我們一起拜訪了自創品牌「NAVJACK」、領先業界生產成型技術多色成型的模具設計製造廠名峰科技，及新北市最新的觀光工廠「聖瑪莉丹麥麵包莊園」。職業參訪完，我們三兄弟社舉行聯合例會，聆聽社友翰林資產分析師呂漢威的演講，呂漢威除了跟我們分享今年國際股市跌跌不休的原因，演講過程頻頻透過互動式問答，炒熱氣氛，讓大家專注力集中、更有參與感。

職業參訪第一站，我們先拜訪聖瑪莉，聖瑪莉是歐立食品公司成立 35 年的烘焙品牌，旗下的觀光工廠聖瑪莉丹麥麵包莊園最大亮點是四樓的烘焙體驗區，桿麵棍拍照區、麵包造景牆、12 星座專屬麵包等主題區。我們一起喝下午茶、一起話家常。

接下來到職業參訪的主場名峰科技，非常感謝名峰科技董事長陳金標親自下樓接待。名峰科技創立於西元 1984 年，以模具設計製造起家。自創業開始，名峰即投注心力專業多色成型模具的設計與製造。經過多年研發努力，及與世界各大廠的合作經驗，目前已擠身亞洲精密模具及多色射出成型製造大廠。擁有領先業界的生產成型技術，結合特殊設計客製化機台以及精密檢測儀器，並有完整的組裝加工線與製程能力。

「NAVJACK」為名峰自有品牌，擁有與世界大廠生產製造經驗，2009 年公司積極開拓自有品牌通路，現有產品線分為高階品手機配件保護殼與保護皮套，及特殊高級訂製精品。品牌於 2011 年 & 2016 年榮獲奧斯卡及葛萊美獎禮物袋，成為兩大獎項指定精品配件品牌。也同時積極開拓國內外市場，目前於各大知名通路皆有上架銷售。同時網路購物平台，及社群網站也是品牌經營的重點。

晚上聯合例會，呂漢威的演講，讓我們見識到互動式演講的魅力，呂漢威指出，美國今年 3 月至今已升息 15 碼（3.75%），台美利差擴大情況下，資金轉向美股，是台股交易量萎縮的原因之一；再加上年底市場資金需求較大，因此預估交易量接下來不太可能有明顯的回溫。

呂漢威說，選對穩健成長標的，長線投資比較能夠達到資產穩健成長目標。如果投資標的是高殖利率股，不一定要等到配息前才進場，若股價相對低價有利，殖利率換算下來已經符合自己設的條件，就可以進場，以防原本看好的高殖利率股，在未來股價上漲後，殖利率反而降低。想要賺殖利率，最好的方法就是長期投資，股價最好不要有波動，配息也固定配，這樣就能夠每年穩穩賺。

今天和新竹城中、頭城扶輪等好兄弟社一起職業參訪，一起舉行聯合例會，一起聽演講、一起唱著歌，開心、感動破錶。也實踐了扶輪社「豐富自己，分享自己。」的真義。🌟



移動例會在BMW花蓮來德

文／花蓮港區扶輪社社長鄭宗治 P. Noodles

10月24日花蓮港區扶輪社例會新的嘗試，別開生面的舉行移動式例會，把場子移到主講者的主場—BMW 花蓮來德，為社友開講～電動車入門。主講人也是本社社友，對此次的例會很用心除了製作歡迎看板，也貼心的準備了上面印有BMW的小甜點，讓要延後用餐時間的社友們先墊肚子，除此之外還有伴手禮，並也在門口一一迎接社友。

提早抵達的社友也趁此機會在展場逛逛並賞車。本社能在這麼棒的空間開會，真的感到開心，要感謝 Borlin 社友安排；也謝謝全體社友們的支持。重頭戲在將麥克風交給花蓮來德謝經理後開始，他首先代表 BMW 花蓮來德歡迎社友的與會，緊接著就從經常被詢問電動車的有關問題，一一帶著社友認識電動車，進入“電動車世界”。主講人說：電動車是未來的趨勢，但也是現在進行式，相信會愈來愈普及。

電動車是目前全球各車廠都極力在發展的，透過這次的分享讓想嚐鮮享受電動車獨特駕馭的社友在購買前，可以更認識它。本次例會的改變感覺很新鮮，也讓花蓮港區社例會方式跨出一小步的改變，希望往後本社例會可以更多元、更豐富，吸引社友的出席。會議結束後，與會社友則移動到芙蓉園享用晚餐，也為這次不一樣的例會畫下圓滿句點。🌟





PDG陳向緯演講「想像扶青」 扶輪青年力翻轉未來新時代

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana

1 1/16 土城扶輪社例會很榮幸邀請到前總監 PDG Brian（陳向緯）蒞臨演講「想像扶青」。前總監清楚有條理的跟我們說明扶青團的創立沿革，成立目的，及國內外扶青團經費募款的差異。

PDG Brian 說，全球目前有超過 20 萬扶青社員，其中印度佔 43%，約有 8 萬 6000 名扶青社員。RI 社長曾經分享拜訪印度某一多地區的扶青社員成長經驗，該多地區扶青社員，至今年 8 月份創新高、成長到 2.9 萬扶青社員，目前印度扶輪社員佔全球 15%。

PDG Brian 指出，RI 國際扶輪社為了吸引年輕人加入，提出多元／平等／包容 (DEI) 的聲明，2019 年 10 月也將扶青團的名稱更名為「扶輪青年服務社」，扶青社不用再依靠扶輪社成立，並取消 30 歲年齡上限的規定。理事會可以決議是否移除扶青年齡上限，扶青社可自行在細則訂定；扶青社員年度 RI 會費金自 2022.07.01 開始收取。

扶輪近年提出 DEI 的議題，核心的出發點，是為了增加扶輪的適應能力，為了讓扶輪可以走入下一個百年，而不被潮流淘汰。多元／平等／包容 (DEI) 的內容強調，扶輪社重視多樣性並廣納各種背景的人們的貢獻，不論他們的年齡，種族，膚色，能力，宗教，社會地位，經濟狀況，文化，性別，性取向和性別認同。就讓我們由提供扶輪青年一個友

善的環境開始吧。

在演講過程中，PDG Brian 引述國際扶輪 2022-23 年度社長 Jennifer E. Jones 的一句話「人們會忘記你曾說了什麼？或忘了你曾做了什麼？但是人們不會忘記你給他們的感覺。」聽到這句話，我感受深刻，就像 PDG Brian，所有活動親自參與，親自參與才會看到機會、打開機會。就如同 20-21 活力團隊年度主題「扶輪打開機會」一樣，PDG Brian 用盡全力服務扶輪、為大家打開機會，這就是腳踏實地，一步一腳印、有濃濃人情味的正港扶輪人，同時也以各種方法透過扶輪服務，結合力量，採取行動，尤其是他和夫人最喜歡的國際服務和青少年服務。

20-21 Brain 團隊努力用說故事與引導討論的方式連結活力團隊，讓 3490 地區打開無限機會；國際扶輪 2022-23 年度社長 Jennifer E. Jones 也說，我們如何讓人們感受扶輪呢？最好的辦法是分享我們的扶輪故事。這次 PDG Brian 一邊演講、一邊說故事、一邊問社員問題的互動式演講，不僅拉近與我們的距離，也讓我們更專注凝神。

國際扶輪腳踏實地的採「往下紮根、向上結果」的方式經營組織。往下紮根越深、組織才能更茁壯成長，扎根越深、果實將更茂盛甜美。今日的扶少團、扶青社員，將是明日優秀的扶輪社員。🌱



▲ 光耀扶輪館合照

▲ 兩社合影照在蓮香

扶輪情誼，綿延久久 兄弟社來訪有感

文／宜蘭南區扶輪社 前社長 姚宏紳 PP Joy

宜蘭南區扶輪社與板橋西區扶輪社兩社是在同年度創社時即結為兄弟社，締盟至今已逾三十年，每年都會共同資助社區服務案，兩社彼此互訪更是年度重要的聯誼活動，正所謂的有聯誼才有服務，兩社社友間彼此互動相當融洽。

111年11月16日，板橋西區扶輪社社長 Star 吳瑞興，帶領社友前來宜蘭訪問兄弟社，我社社長 Incense 林建宏也精心規劃了精彩行程，上午至礁溪 - 林美石盤步道健身踏青，下午造訪 - 光耀扶輪館及奇麗灣珍奶博物館喝下午茶聯誼，晚上兩社的聯合例會及餐敘。

來訪當日，一早宜蘭卻下起了超大豪雨，安全性考量山區的踏青活動只能取消，我社社長 Incense 林建宏與前社長們馬上啟動了雨天備案應變，調整上午行程至 Joy 的 - 蓮香茶園體驗 [養生堅果饅頭DIY]，Joy 啟動了手作職人模式，引導接待兄弟社的社友、寶眷及小扶輪們開心的玩麵團，當大家品嚐到堅果與麵團柔和的天然香甜味，每位都露出了幸福的笑容，活動在充滿歡樂聲中圓滿結束，真可謂是

一場成功的救援活動。

下午按照排定行程前往 - 光耀扶輪館參訪，該館是奇麗灣珍奶博物館陳家昇董事長無償提供四樓場地 + 前 RI 社長 Gary 黃其光捐出他在 RI 任內國際友人贈送的收藏品而建成，總社長在 RI 社長任內努力的讓全世界扶輪社社友們看見臺灣，他對扶輪社的奉獻真是我們每一位扶輪社友學習的榜樣。

在參訪的過程中感受到光耀扶輪館的建成，從規劃、設計、物件挑選及導覽等過程，很多扶輪社友們無私的付出與奉獻，讓我深深的發現扶輪這個大家庭的溫暖與團結，對的事情去做就對了。

在參訪完 - 光耀扶輪館後，轉移到奇麗灣珍奶館一樓享受大家所期待的下午茶時光，兩社社友們享用著咖啡、珍珠奶茶及點心，大家就天南地北的開心聊天聯誼。

扶輪是創造完美人格的最佳環境，透過社友間的聯誼成為彼此的人生貴人，祝福大家在這成年人的學校，每人都收穫滿滿，幸福順遂。🌟



▲ 宜蘭南區社社長饅頭照



▲ 板西社社長伉儷饅頭



▲ 下午茶



▲ 饅頭半成品照

後疫情 扶輪友誼向前行 跨海職業參訪、金門酒廠、鋼刀 欣賞金門好風光

文／新莊東區扶輪社社長 李盛泰 P. Jason



大 疫情關係本社新莊東區扶輪社已將近三年的時間未安排與國際姊妹社及友好社進行聯誼交流，適逢目前疫情逐漸解封，因此藉由年度秋季旅遊活動特別在 111 年 11 月 12、13、14 日安排三天金門之旅及職業參訪，本次行程經過特別的精細規劃及難得的職業參訪交流，社友們莫不把握此次難得的機會，紛紛踴躍報名參加。

11 月 12 日 (六) 天剛亮 40 位社友及寶眷帶著愉悅的心情陸續抵達松山機場，大家雖不是出國但卻有出國的感覺，就當是類出國吧！經過 1 小時的飛行抵達了金門尚義機場，出了機場搭上遊覽車，沿途的風光已不再像當時的戰地而是變成一處觀光勝地，首先我們走訪了山后民俗文化村再來到獅山砲陣地欣賞整齊劃一又雄壯的砲操表演，來到金門一定要登上代表金門第一高峰『太武山』遠眺金門美景。

第二天一早來到摩西分海 - 建功嶼，經過戰火的洗禮，在時空背景下變成熱門景點，一條退潮後才會顯現的神祕走道孕育出豐富的自然生態，一路走訪九宮坑道、沙灘堡來到雙口沙灘，這裡是距離廈門最近的海灘僅 6 公里，走訪各個景點後來到金





門酒廠也是我社安排的第一站職業參訪，社長專程商請董事長特助蕭偉權先生特別安排服務人員帶我們進入專屬的金酒VIP室，播放影片介紹金門酒廠歷史特色及製酒方式，影片結束後現場工作人員還提供8年的陳年高粱美酒給我們們品嚐，同時還贈送每人一盒品嚐高粱酒專用的『一口杯』，這次參訪金門酒廠不但吸收到高粱酒文化及製酒專業知識，更品嚐到色、香、味俱全的道地高粱酒，實在是一次難得的經驗。

第三天走訪陽翟老街，當年為了給駐地軍人有個休憩的場所還特別在老街蓋了戲院，沿街還有各式商店、撞球室及澡堂，如今還留有鏽跡斑駁的招牌，牆壁上還留著『為何而戰』寫下一段歷史的記憶。離開了老街來到瓊林風獅爺，



仰望這尊獅身高達188公分的風獅爺，其雕工細膩神態栩栩如生，象徵著金門的守護神。接著來到第二站的職業參訪 - 金合利製刀工廠，這是金門扶輪社社友Andy所開設的全金門最大的生產各式鋼刀工廠，早期鋼材都是撿取自對岸在823砲戰攻擊金門時的砲彈碎片進而生產鋼刀，社友Andy特別讓我們實景參觀如何將砲彈碎片製作成一把鋼刀的完整過程，現場還請總監吳增棟親自打造一把勇士刀贈與我社社長並由社長李盛泰 P Jason 親自接受，這真是意義不凡永久收藏的紀念品。

第二站職業參訪結束，也準備要回台灣了，來了一趟金門總要帶點伴手禮，於是一群又來到老街商店大肆採購名產、牛肉乾...等，最重要的還採購不少高粱美酒，大家手上大包、小包搭車一路往機場前進，結束了三天兩夜愉快的扶輪職業參訪暨金門之旅。

藉由這一次的三天兩夜職業參訪暨秋郊之旅，讓很多平日忙碌於工作的社友們，帶著他們的夫人或家人來參加這次活動，不但增進社友們之間的聯誼機會同時也能夠促進與其它友社社友扶輪情誼及職業交流，這才是扶輪永續運作的基礎。☀️





九十壽喜 德行皆美 扶輪之光

我們最親愛的 PP Bernard

文／花蓮港區扶輪社公共形象主委 趙俊隆 Longer

天下皆知德行為美，而觀奇妙」，上善利萬物，行事不浮躁，又把自己身段放得很低，在 PP Bernard 身上，我們看到好的領導及導師，身為花蓮港區社的一分子，我們何其有幸能從旁學習！11月7日我們最最親愛的 PP Bernard 90 大壽，現場亮點除了 90 歲與壽字氣球裝飾外，也準備了 90 顆壽桃、蛋糕上則有壽星的照片還有扶輪 logo，營造出溫暖的氛圍。

現場社友、夫人及小扶輪齊聚一堂，點燃生日蠟燭，唱起生日歌，共同祝願老壽星增富增壽增富貴，添光添彩添吉祥。壽星也在會場許願，願～「花蓮港區社社員達 50 名」、「大家平平安安、快快樂樂過日子」。小扶輪則獻上手寫祝福卡，與 Bernard 爺爺來個愛的抱抱；社長夫人帶著舞群來一段熱舞，瞬間讓現場氣氛變得熱鬧起來。PP Bernard 則在開心的氣氛下，帶來一首日語歌，雖然 90 歲了，唱起歌來依然中氣十足。

他也在这场中分享他的奮鬥史，期望能借他個人的生命歷程，引動社會向更美好的面向前進。在他的分享中，看到很多成功企業家的特質：腳踏實地、勤儉堅持、信任。不僅如此，他也在事業有一些成就後，認為應該「取之社會 用之社會」，所以在民國 66 年與多位事業有成且理念相同的社會菁英創立「花蓮港區扶輪社」。並於 72 年擔任花蓮中區扶輪社副總監特別代表，對擴展扶輪貢獻心力。他對花蓮港區社有著滿滿的愛，曾經在本社社員大量流失之際，再度承擔起社長責任，也將他的兒子 PP Ivan 召集入社。

PP Bernard 是位成功的企業家也是有愛心的人，捐助家扶中心 40 餘年，並對培育台灣優秀青年特別關懷，捐獻中華扶輪教育基金會累積已超過 300 萬元，他說：青年是台灣的未來。活動最後當然是要與我們的壽星來個大合照，希望我們的 PP Bernard 身體健康呷百二；希望花蓮港區社社運昌隆！🌟



甜甜圈 & 山茶花 II 友誼長存

新莊中央社與樹林芳園社聯合例會

文／樹林芳園扶輪社社長許瑋珊 P Louise

期

待已久的友好社聯合例會，本次由新莊中央社主辦，社長 Long 特別聘請聲樂老師黃盈慈講師，主題是唱歌的魅力與技巧，教導正確的發聲與姿勢，老師畢業於台北藝術大學碩士學位，是台灣修習亞歷山大聲樂專長第一人，教導很特別的發音技巧，內容淺學易懂，大家唱得不亦樂乎！謝謝新莊中央社社長 Long 費盡心思的安排，有夠讚。

不過，Louise 比較想知道的是～新莊中央社社長 Long，明明是高大威猛，英俊挺拔，活力四射，單車環島期間，親眼見他非常熱心助人，為什麼有這麼可愛的稱呼呢？

Long 社長回答說：因為疫情期間大家都戴著口罩，而我趁機去打斑，暫時不能刮鬍子，去理髮時，理髮師說他在學修鬍，可不可以讓他練習修鬍，就修剪成甜甜圈的形狀了，大家都說這鬍子形狀是很好看的甜甜圈，稱呼因此而來，鬍子也就一直留下來了。

Louise 也分享了為什麼稱為山茶花社長，因為山茶花的花語是可愛、謙讓、理想的愛、謹慎、了不起的魅力，社長任內想用這些特質來提醒自己、鼓勵自己，但參加單車環島之後，發現這些特質還不夠，還要再加上堅毅。

交換友誼禮物也超級應景的～有趣的靈魂萬里挑一，山茶花社長送了一座山的粉紅色甜甜圈給溫暖人心的甜甜圈社長，一屋子粉紅色巧克力馨香，一屋子粉紅泡泡 Fu，一屋子的人都笑了。

陽光大男孩甜甜圈社長送山茶花社長的友誼禮物，是一個精挑細選白色山茶花別針、薰香，還有一張親手畫的甜甜圈社長 & 山茶花社長 Q 版畫像的卡片，超用心、超貼心。

覺得甜甜圈社長 & 山茶花社長雖然都非常認真地經營社務，但！其實有點寶，也很有趣，那是因為幽默，而且懂得享受生活、享受扶輪。

P.S. 感謝新莊中央社指定 5 顆保羅哈里斯給樹林芳園社主辦 GG 案。謝謝！🌸



新北市第五分區 2022-2023

三重南區扶輪社
Rotary Club of Sanchung South



今年的社慶歡樂中伴隨著思念

文／三重南區扶輪社 社長 李荃紘 P Eva

2022-23 年度三重南區扶輪社 33 周年慶，在 P Eva 用心的帶領下，每位 PP 與社友們無不展現熱情與活力，同時、久違的韓國新安養姊妹社到訪祝福，並續結姊妹社的良緣，也為社慶更多添風采。

儘管我們永遠的 CP Amanda 已經仙逝，畢生提倡「扶輪女力」，推廣扶輪價值的精神，永遠是扶輪人的典範！在這感恩的夜晚，我們由衷的敬禱 尊敬的 CP Amanda 榮登極樂。

為了維持社慶歡愉，並同時兼顧對了 CP 的追思，社友們全體著白色衣裙，外搭紫色外套，素雅且隆重在來自各方的嘉賓陸續抵達後，六時整，Eva 社長敲響嘹亮清脆的鐘聲，揭開了典禮序幕。司儀由 Elsa、May 二位前社長搭擋，典雅、端莊的台風，引領典禮議程，讓慶典活動進行如儀。首先由 Demi 前社長帶領大家齊唱中、韓國歌及扶輪歌曲，由衷的歡迎各位貴賓的蒞臨，輕快悠揚的歌聲，將慶典帶入充滿濃郁友誼的氣氛中。接著進行默哀，藉著盛會共同為仙逝的扶輪前輩哀悼。Annie 聯誼主委接著分別為大家介紹今晚與會的貴賓、韓國新安養姊妹社的社友以及與會的友社社友，歡迎的掌聲不斷，友誼的交流也隨著掌聲

的迴盪而漫延開來。

Eva 社長致詞：感謝各位貴賓的蒞臨指導並參與 33 周年社慶，同享喜悅。今年社慶是七代同堂聚會，非常開心台北西北扶輪社社長 Electric 帶領社友來參加三重南區扶輪社 33 週年；也感謝大家的支持與肯定，讓我們擁有今日豐碩的成果。就任以來，感謝前社長們的體恤、指導、社友群策群力的配合；今年最遺憾的是 CP Amanda 離開了我們，她對扶輪所做的付出永遠是我們「三重南區扶輪社」全體社友的風範！

Paul 地區總監致詞：表示歡喜與我們共同分享 33 周年的喜悅，並提及曾在南京工作，所以聽到 Eva 說北京腔，特別有親切感，今年南區在各項服務活動的表現，給予高度的評價與讚譽。扶輪的志業是運轉不停的，讓我們共同攜手來奉獻與服務！

輔導社一三重中央扶輪社 Ken 社長致詞表達誠摯的祝賀之意，今年在 Eva 社長用心積極帶領下，用心盡責貫徹扶輪宗旨，奉行四大考驗，無悔的服務熱誠，加上全體社友團結合作，已開創出璀璨豐碩的成果，歡喜在此分享世界第一女性扶輪社的榮耀與光彩！



韓國姊妹社到訪祝福，並續結姊妹社的良緣，韓國新安養扶輪社黃海順社長致詞對於本社 33 周年社慶獻上誠摯的祝賀之意。兩社締結成為姊妹社已邁入第 18 年，今年也再度續盟，兩社透過持續的交流，雙方的友誼及相互的信賴與日俱增，希望這份友情得以不斷延續！同時也開心新安養扶輪社子社軍浦扶輪社來參與社慶，並與新北市第六分區大坪頂扶輪社締結良緣。

今天最開心就我們 Janice 及 YuYu 加入扶輪，更有幸的是，在這重要的日子為她們配章，正式成為扶輪人。

世界的親善與和平，就在您我手中。「扶輪基金」的捐獻都是促進國際瞭解、親善與和平的最佳管道。今年度產生一位巨額捐獻人第三級 PP Jean，因人在美國，由社長 Eva 代表佩章。

捐獻保羅·哈理斯之友九名

Bis、VP Betty、Annie、Cathy、Eme、Jessica、Jewel、May、Ruby

永久基金一名～P Eva

「中華扶輪教育基金」主旨在落實本土教育事業、嘉惠勤奮向上的青年學子，捐獻一向不落人後，今年度產生 11 位捐獻：P Eva、S Julia、VP Betty、Amigo、Ann、Cindy、Ella、Jean、Judy、Megan、Michelle。

WCS 在台灣 - 聯合社區服務「用愛拉近距離 - 南澳鄉」- 三重南區社 30,000 元、P Eva、Ann、Cindy、Elsa、Jessica、Unity 等 6 位社友。

「最珍貴的角落 - 蘭嶼鄉」三重南區扶輪社 20,000 元、P Eva、VP Betty、Amigo、Ann、Cindy 和 姑 爺、Demi、Ella、Elsa、Jewel、Judy、Nicole、Unity 等 13 位，非常感謝以上愛心捐獻，

地區總監 Paul 地區總監一一表揚及感謝大家奉獻。

本社今年度職業表揚優良教師～新店中正國小特教主任黃冠穎女士、優良教師～三民高中教師兼女童軍團長呂逸萍女士、優良教師～天生國小學務主任戴佳君女士三位，IPP Elsa 職業主委不辭辛勞、努力堅守崗位；特地藉本社社慶盛會給予表揚。

接下來，我們請 PDG Wood 頒發 2021-2022 年度 RI 社長獎及 100% 扶輪基金獎予 IPP Elsa。

本社能有今日的發展與成就，都是歷屆社長辛苦奠下及維持的優良基礎，藉此 33 週年社慶，感謝勞苦功高的歷屆社長們，感謝他們為三重南區社的無私付出。

典禮逐漸進入尾聲，最後由 Julia 社長當選人代表致謝詞，由衷的向與會嘉賓致上誠摯謝意。祈望各位扶輪先進能秉持過去愛護本社的熱誠與支持繼續給予指導與鼓勵，讓我們以更穩健、更踏實的步伐來讓扶輪夢想成真。再次感謝所有貴賓及扶輪前輩們的蒞臨，期盼所有扶輪人明年更加成長茁壯！

餐敘在一片歡樂氣氛中進行著，本社特安排音樂饗宴與大家同歡，今日會場氣氛熱鬧非凡、賓主盡歡；Julia 秘書也一一宣讀各方致贈之禮金、花籃、賀電、禮品等，感謝各方的祝賀，也特別感謝出席主委 Amy 致贈所有與會來賓伴手禮，及 Cathy 及 Jewel 還有 Annie 三位社友贊助點心，及雞尾酒讓整場晚會由始至終充滿喜悅。

這次的扶輪聚會因各方的參與而使得友誼更為融洽。再次感謝，今晚 33 週年社慶圓滿成功。（感謝本社嚴若芸協助，讓本文得以完備。）🌟



宜蘭東區社活動紀要

文／宜蘭東區扶輪社 社長 吳瑞容 P Rice

- 07月05日 組團參加 3461 地區潭子兄弟社社長交接典禮，下午做職業參觀～桃園源鮮智慧農場。
- 07月06日 宜蘭縣第一、二分區 14 社、3461 地區台中潭子兄弟社、王君南前社長夫人林素蘭女士公益基金、3490 地區獎助金、宜蘭市李科永紀念圖書館配合款合計二十八萬元，共同主辦為期一個月『悅讀宜蘭』宜蘭熊讚寫生比賽暨閱讀設備捐贈召開記者會。（比賽 07 月 15 日至 08 月 15 日）
- 07月24日 慶祝父親節活動（金樽餐廳）歡迎五位新社友宣誓入社。Jolin、Mandy、Nancy、Yellow、Skyline。
- 08月03日 第 1581 次例會，邀請高志斌教授專題演講，講題：成功的人格特質。
- 09月07日 中秋節活動：望龍埤～健走、卡拉 O K 歡唱、簡餐。
- 09月17日 『悅讀宜蘭』寫生比賽得獎作品頒獎典禮～宜蘭市李科永紀念圖書館三樓市民講堂。
- 09月17日 主辦宜蘭縣第一、二分區一年一度十四社聯合例會，邀請行政院農業委員會陳吉仲主委專題演講，講題：中國片面暫停我國農漁產品輸入的因應策略及展望。
- 10月01日 第一組爐邊會舉辦壯圍沙丘健行活動
- 10月05日 第 1587 次例會邀請天際線林杰森總經理專題演講～太陽綠能科技。
- 10月19日 主辦周三社七社聯合例會（金樽餐廳）～邀請股市專家賴憲政老師專題演講，講題：通膨年代資產配置新攻略。
- 10月22日 社長 Rice 參加地區根除全球小兒麻痺公益單車環島八天活動。
- 11月02日 歡迎陳總監汪全伉儷暨團隊蒞臨公式訪問。
- 11月18日 組團參加今年度愛的輪轉慈善音樂會。
- 12月07日 單車環島心得分享 社長吳瑞容 P Rice
- 12月10日 第一分區捐血活動～微笑捐血！歡喜救人！社長率先捐血 500cc
- 12月17-18日 秋季自強活動：台中武陵農場二日。本社 2007 年自日本秋田本莊東 RC 友好社引進源自英國牛頓發現地球萬有引力分株五棵蘋果樹種植於武陵農場，已有 15 年之久，藉由此次二天旅遊，探視蘋果樹生長情形，

及與該場主管交換生長意見，祈望茁壯生長。今年度 RI 社長珍妮佛·瓊斯 Jennifer E. Jones 將來台前往南山參觀松露種植情形，若能順道前往武陵農場參觀牛頓蘋果樹分株，更是成為國際扶輪一大盛事。🍎





菜鳥的單車環島遊記

文／樹林芳園扶輪社 社長 許瑋珊 P Louise

生性熱情洋溢熱血沸騰的我，都撥空擔任社長職務了，就是要盡力而為全力以赴全程參與，根除小兒麻痺公益單車環島，這麼有意義的活動，當然要參加，有沒有人要跟我一起瘋？有，我的姐姐 PE Amber。這個時候，對於單車還一無所知一無所有，報名後，才興高采烈地開始搜尋單車知識，開始到處請益，開始洽詢電動輔助單車、採購車衣相關配件。

行前團練參加了挑戰觀音山，自己心想：上得去下得來，應該還可以吧？可是家人朋友都在擔心不看好；妳這種鳥仔腳怎麼單車環島呢？在家吹冷氣不好嗎？騎不動打電話給我，去接妳回來！沒看過妳在太陽下運動！妳應該騎不到桃園！妳應該騎不到新竹！……被嚇到開始有點怕怕的了。

很快地，出發的日子到了，要離開舒適圈八天，雖然被嚇到心情亂糟糟的，還是帶著勇氣和傻氣～騎上我的單車，踏上我的旅程。

第一天早上的出發式，鑼鼓震天價響非常震撼，老公、兒子、PP Ai-Hsi、社友 May 到場歡送，拍了很多妝容精緻笑容可掬的照片，還有 PP Bank 在無煙橋、PP Carol 和姑爺在桃園大溪，沿途為芳園菜鳥二人組加油，芳園社 Line 也加油聲鼎沸，因為滷肉咖參加挑戰性極高的單車環島，精神可嘉特別加油；傍晚騎到竹南，離家一百多公里，早上的激情過後，下午就累了，全身都痠痛，腳趾頭特別酸，怎麼辦？這才第一天，又痛又酸累哭了，哭了還要騎？就是要邊哭邊騎。

第二天從竹南到嘉義，微雨，行程規

劃騎 65 公里，餘為接駁，以為輕鬆，對弱雞而言，並不，因為是初次挑戰凹凸有致的台 3 線，一直告訴自己要堅強，一直告訴自己這是妳最喜歡的浪漫台 3 線！你最喜歡的微雨台 3 線！有人碎碎念，什麼浪漫台 3 線？是爛爛台 3 線！是萬惡台 3 線！今天一樣全身痠痛，小腿特別痠痛。

第三天 10/24 是根除小兒麻痺日，從嘉義到高雄義大 120 公里，公益單車環島就是為了根除小兒麻痺，今天特別背起 End Polio 的束口袋，為根除小兒麻痺而騎，儀式感是滿滿，可惜體力慘慘，耗盡體力騎到高雄義大時，心情好激動，天哪！我怎麼騎那麼遠了？我怎麼能夠騎到離家這麼遠呢？精神恍惚到沒有跟摩天輪拍照；晚餐席間隊長 PP Cutter 關懷問大家好嗎？我怎麼覺得我的眼睛有沙子跑進去。PP Fendi 來電關懷說：會有撞牆期；接到關懷的電話，我的眼睛又跑沙子進去了，我就當作我是撞牆期；今天也是全身痠痛，大腿特別痠痛，說是痛對地方了。

第四天從高雄到恆春 120 公里，自我調適心情，一掃昨日撞牆，反正已經鐵腿、鐵手、鐵腰了，也要鐵了心，挑戰全程完騎，在這一天下定決心，只要身體不是傷病，在可以負荷的情況下，決不放棄，決不上遊覽車休息，我要用毅力戰勝體力，雖然體力用完了，現在用的是意志力，而且芳園全體社友幫我加了 100 桶的油，原來單車也要加油；當心情變好，看什麼都漂亮，就算恆春風大，單車排排躺在地上，也覺得特別有趣。

第五天從恆春到知本 113 公里，早上





挑戰單車環島朝聖地 - 壽卡鐵馬驛站；一腳一腳的踩，一步一步的上坡，為什麼要上壽卡呢？為了下壽卡！連續 12 公里的下坡俯衝，痛快、暢快…，這個時候特別可以理解，為什麼有人會愛上單車環島，因為身體是自由的，單車是輕快的，心情是飛揚的，乘風翱翔就是這種感覺。

第六天從知本到瑞穗天合飯店 119 公里，已經可以掌握節奏感了，每騎大約 10 公里左右，就懂得停下來休息一下，喝個水，鬆鬆筋骨，更懂得把花東縱谷的美景盡收眼底，也幫我的單車與金黃稻田留影；晚宴是總監之夜，一定要嗨起來！腿跳起來，腰扭起來，大聲呼口號，大聲唱歌，釋放壓力，釋放乳酸，只有不能大口喝酒，因為我此行最大的目的是～全程完騎。

第七天從瑞穗天合到礁溪，只騎到壽豐火車站 54 公里，餘搭火車，對騎了六天的單車勇士而言，是輕鬆的，完全可以邊騎邊停下來拍照了；晚宴是熱鬧的 DGE 之夜，搞笑短劇歌舞秀都有，單車勇士文武雙全。

第八天從礁溪到新莊典華 108 公里，早上的濱海天氣很好，下午的山區卻下起雨來；離家越來越近，心情愈來愈激動，我回來了，我繞台灣一圈回來了，進入新北市境內特別激動特別感動，短短八天，宛如闊別八個月；單車勇士凱旋回來的進場式，老公、兒子、社友、AG 都來迎接我們，我……見到親人抱著親人罵罵號……感動於持續八天的三百勇士盛會，感動於 Louise 居然可以全程完騎，感動在汗水與淚水交織中。

【後記】

只有你想像不到，沒有你做不到。

我從來沒有想過，我這樣的滷肉腳可以完成單車環島的夢想，有多滷肉腳呢？我們騎的是電動輔助單車，單車上安裝

一顆又大又重的電池，每天要拆起來帶回房間充電，隔天早上再把電池安裝上去，那顆大電池，我們是拆不起來，也裝不上去，每天要找人幫忙二次。

這樣的滷肉腳為什麼可以完成單車環島的夢想呢？因為，只要配合承辦單位的指揮，環境是安全的，食宿照顧好好的，單車修理保養、輪胎打氣，交通接駁安排，無一不全，騎士只要一直踩一直踩。

風大雨大太陽大…不管這條路有多歹行攏不驚…再出發再出發吧，你是阮的第一名……聽到這首歌，就是休息點到了，可以稍作休息，也是這首歌催促我們再出發；休息點的物資補給非常充足，香蕉橘子蘋果、餅乾零食礦泉水、有時還會加碼柿子火龍果、燒冷冰、熱薑茶，需要補給的一應俱全。

這趟旅程，風景路況美麗多元，天氣非常適合出遊，偶爾穿插微雨，也算是變化一下；最溫暖的是，常常有隊友擦身而過，給妳按個讚，或者豎個大拇指，說聲加油，菜鳥受到鼓勵，內心暖暖的；有時候在路邊休息一下，喝個水，不久就出現機車巡邏標兵，關懷妳還好吧？沒問題吧？安全無顧慮。

回來了，最想念的是 300 人一起午餐的盛況，一大片粉紅色；這八天有很多故事值得回味，其中，Louise 記錄了「子岩號的故事」；最後，謝謝主辦、謝謝承辦、謝謝領隊 PP Cutter、領騎 Sam、壓隊 Justin、八位光榮寶寶、最最謝謝芳園 PE Amber 一路照顧，我才能完成，對我而言，很艱難很艱難的挑戰，也謝謝樹林芳園社全體社友，這八天一直加油一直鼓勵，謝謝家人默默支持，因為我身邊有滿滿的愛，所以我成功了，我凱旋回來了，我要大聲的說，我全程完騎，我是單車環島勇士。

走呀！再來一圈！🚴





朝向3490地區年度軸心目標 快樂參與、真心付出

文／板橋扶輪青年服務社 社長 蕭宇涵 P Maple、秘書 李文耀 S Sam

各位扶輪先進，大家好：我們是板橋扶輪青年服務社🎵

進來學習 板橋扶青 我們用心去參與
出去服務 板橋扶青 成為別人的天使
勇敢向前 不輕易退縮 用生命點燃未來
遇到挫折 樂觀去面對
讓我們來手牽手 一起快樂與感動～

在板橋扶輪社 40 週年之際，由創扶青社社長 PP Archi、輔導主委 Uncle Timmy、及所有社友的支持下，創立了以年輕人為主體的「板橋扶輪青年服務社」。

本社於 2007 年 1 月 14 日在創社社長 CP Charlie 及副團長 Clare 的召集下，在 2007 年 3 月 25 日舉行創社授證典禮，成為 3490 地區第 6 個扶青社。

同時，板橋扶青社快速的茁壯，在社區服務上建立了第一個長期持續性的計畫「小太陽英文課輔計畫」。此計畫在每個星期六上午，為板橋中山國小的弱勢家庭

學生，提供免費的英文課輔教學，學生人數約 30-40 人。因為這一份愛心，讓參與的課輔老師在百忙之中都願意來幫忙協助小朋友。也希望我們持續的灌溉，能在小學生心中播下未來大樹的種子。

至今板橋扶青邁入第 16 屆，除了維持貫穿核心的小太陽長期公益計畫、同時跟著扶輪核心之四大服務活動進行，一直以來能運作穩定，首先非常感謝母社——板橋扶輪社的創扶青社社長 PP Archi、輔導主委 Uncle Timmy、及所有歷屆母社社長及 Uncle 們，有母社持續的支持，才能讓板橋扶青這 15 年日益茁壯。

而板橋扶青今年度同時擔任 3490 代表社，幾位資深社員跟著 DRR Wendy 代表協助地區擔任主委，為各社舉辦各式地區活動，板橋扶青除了為社內付出、相互維繫社員間的向心力維持，今年度更是朝向 3490 地區年度軸心目標——「快樂參與、真心付出」。





感謝扶輪的刊物資源，讓更多扶輪社能認識我們！透過此次機會為大家分享我們的四大服務計畫！

社務服務

- 「**社長時間**」每年度首敲就職後最期待的第一次例會，邀請母社社長分享自己職涯的專業知識及扶輪經驗，與我們進行深入交流認識。

- 「**褓姆聚餐 x OB 社員回娘家**」與母社互相參與彼此例會連結外，感謝母社每年度專程提供時間，邀約板橋扶青社員和 OB 學長姐一起溫馨享用晚餐並給予我們更多的鼓勵。

社區服務

- 「**小太陽英文課輔計畫**」連續第 16 年的長期公益計畫，與板橋中山國小合作，每週六早上為弱勢家庭的四五年級小朋友輔導英文，除了陪伴小朋友用有趣的方式學習英文外，也會不定期舉辦萬聖 / 聖誕活動等等，並且舉辦一年一度的校外教學，讓小朋友們能探索這個世界更多，增廣見聞，也能獲得義工老師滿滿的愛。

- 「**華山送愛送年菜**」今年度已和華山基金會合作第 4 年，社會上有許多獨居、需要照顧和關心的長輩，我們在年節前也是基金會最需要人手的時候，協助送年節物資、關心長輩身體狀況、陪伴長輩聊天和按摩等等，也透過此活動讓我們體悟對家人的愛與幸福。

- 「**宜蘭寒溪部落社區服務**」透過扶青地區（社區）今年度的主軸計畫——BLS 急救，因去年淨山活動和寒溪部落偏鄉地區結緣，今年度希望也能把基本急救術，透過政府專業人員的資源，帶給偏鄉地區的部落居民，讓在地居民提升急救知識和能力。

職業服務

- 「**高爾夫球體驗**」扶輪界最常見運動之一，透過職業學習讓社員學習體驗打高爾夫球，也邀請母社 Uncle 為我們教學，增進更多的連結。

- 「**職業參訪—理常法律事務所**」職業參訪是扶輪最佳學習的好資源，能從環境、講師本人親述、甚至有相關體驗，才能更加深入了解一個行業，而今年至法律事務所了解法律界的環境相關知識。

國際服務

- 「**遊艇趴**」扶輪有郵輪趴活動，扶青也來個遊艇趴聯誼，今年度透過舉辦三社聯合有趣吸睛的遊艇趴例會，促進 3490 和 3502 兩地區之間的扶青社友特別的交流方式。

- 「**咖啡 x 酒**」現代生活中，咖啡和酒已是不可或缺的必需品，但在忙碌生活中，我們是否有細細品嚐、慢慢享受、真正了解過咖啡與酒，更特別的是咖啡與酒相融能有我們意想不到的新發現。為此更能夠透過一起體驗生活品味、學習專業領域的方式聯誼，創造社與社之間能有更緊密的連結和回憶。

歡迎更多喜歡我們活動的青年一起加入我們的行列，一起做公益、一起學習成長、一起創造更多開心又好玩的生活！

最後，除了分享上述社內四大服務活動外，萬分榮幸 3490 各社今年給予板橋扶青社機會，讓我們成為代表社為大家服務和付出！

地區 DTA 幹訓 (Maple)、地區聯誼 (IRRAN)、地區國際交流 (Liya) 外，3490 地區最盛大、睽違已久兩天一夜的地區年會活動，由板橋代表動員整個 3490 扶青盛大舉辦，大家絕對不能錯過～～～🌟



核心目標首要在「回歸初心」 也全面將社務資料雲端化

文／漢林扶輪青年服務社 社長 連若巧 P Abigale、秘書 鍾婷郁 S TingTing

各位扶輪先進，大家好：
我們是漢林扶輪青年服務社！
♪漢林扶青 漢林扶青 來自各地優
秀菁英♪
♪有緣相聚在這裡 進來學習出去服務♪
♪大家相見真歡喜♪

由樹林扶輪社、鶯歌扶輪社、樹林芳園扶輪社、大漢溪扶輪社共同輔導成立，於 2007 年 4 月 29 日舉行創社授證典禮，是 3490 地區的第 9 個扶青社，創立至今已經來到了第 16 年，非常感謝一路以來母社的支持、照顧、提拔，才有今天的漢林扶青社。

今年漢林的核心目標首要放在「回歸初心」，由於新加入的社員占比已經來到 3 分之 2 的數量，平均入社的社齡大約在 1-2 年，為能讓大家更好的融入，今年度的主委也幾乎都由新社員擔綱，透過有經驗的老社員們傳承觀念與帶領他們執行，從實務上直接提升經驗，也能夠在遇到問題時即時提問，讓主委們在實際辦活動的過程裡最直接的感受到扶青的運作與規章，也是為了能夠更好的引導後續加入的新血，也能更順利的將社的文化傳承下去。

另外今年也全面將社務資料進行雲端化，為了方便未來社長交接時，資料能夠

更齊全更有系統的保留，並且也能讓社員、主委們透過檢視權限，看到過往所有辦活動的企劃書、司儀稿、活動流程等等寶貴的軌跡，幫助未來的社長與主委在活動規劃上有更多的參考資料，目前建立起來之後在開理事會上需要檔案時，都會請主委先行上傳企畫書，就不會怕忘記攜帶檔案或是檔案毀損等等問題，紀錄好的理事會紀錄也可以直接上傳提供社員檢視，非常方便省時，也推薦各社可以嘗試！

接下來分享一下漢林扶青社今年度的活動規劃：

社務服務／主委－王柏凱 PE Kevin

【社長時間】

每年度開始第一個最重要的例會「社長時間」，透過社長講解年度目標與核心主軸，及各主委介紹年度舉辦的活動，讓母社了解我們整年的規劃與服務，同時是相互交流的好時機，並有幸能邀請扶輪長輩們一同參加扶青所舉辦各種例會，達到更好的連結。感謝母社長輩們不吝嗇給予我們鼓勵及提點，讓漢林扶青有進步的空間，並期許我們在新年度能圓滿成功。

【授證十六週年典禮】

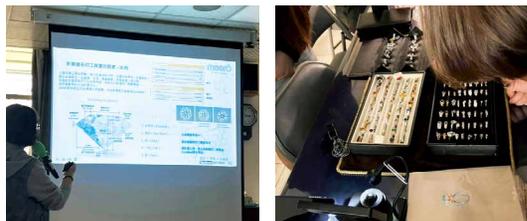
並且與大家分享每年最重要的紀念時刻－授證典禮，今年度的漢林扶青社授證 16 週年典禮將安排於 2023 年 4 月 23 日

活力青少年

(日)，本次將帶領各位穿越到大唐時代，在百花爭艷的盛世中，找尋各位貴賓們心中的「武則天」，屆時歡迎扶輪長輩及扶青友社們共襄盛舉！

職業服務／主委－江秉濤 Roy

【珠光寶氣】



珠寶設計是一門悠久的領域，從古老的文藝復興時期，到工業革命時期，珠寶設計通常都被定義為一種功能性、穿戴性、使用性皆高的技藝。較少抽象性、概念性與表達性的表達。多數的珠寶設計師依然使用最傳統的手繪方式來創作珠寶設計圖，少數的珠寶設計師已經運用 3D 軟體將設計數位化，以求利用電腦科技的渲染技法，使珠寶設計完稿時能接近實品。

這次請到米洛珠寶創辦人 - 張如卉女士來分享自身從工程師轉型 3D 珠寶設計師的歷程及創業的過程，也讓社員們通過此活動，學習如何辨別珠寶及黃金真偽，增加對不同領域的學習。

職業例會【水晶水晶晶】

本次將會邀請水晶專業講師來講解天然水晶功效及用途，學習如何分辨市面

上水晶的真假，並且讓社員 DIY 手作，使大家更認識水晶，並且讓社員以不同方面提升自己。

社區服務／主委－陳芷濂 Lian

【母社聯合義賣】

每年我們都會參與母社樹林芳園扶輪社的義賣活動，我們會集結家中較少使用但完好的衣物、生活用品等，於活動當天在樹林火車站的廣場做二手義賣，並且會將當天義賣收入所得全數捐給慈善機構，也歡迎大家一起來玩！



【喜憨兒基金會一日參訪】

這次的活動我們將透過聯繫喜憨兒福利基金會，到他們的餐坊與工作坊體驗相關服務，透過本次體驗除了希望以行動支持喜憨兒，更想深入知道喜憨兒的生活環境與了解身心障礙者的工作困境，同時也希望我們了解後評估是否能夠提供相關幫助、服務的行動，為社會盡一份心力。

國際服務／主委－蕭秀君 Carol、副主委－吳振嘉 Ziv





【一起去海邊 SUP 立槳體驗】

很高興這次與新莊中央扶青社及 3521 地區 - 台北圓山扶青社共同舉辦這場 SUP 活動，在活動開始的前置作業我們三社共同開會無數次，也因為多次開會使活動順利圓滿的進行，透過在水上活動達到健康運動的效果之外，有專業的教練領導我們正確的操作手中的划槳順利划水，與每一位社員同心協力完成每一張拍照的姿勢，拍出來的照片都相當美麗！也在多次落水又爬上板的過程中，體會到所有的成功都是經驗與嘗試造就出來的，包含當社長的這年會經歷大大小小的成就與挫折，都是很棒的養分！

活動結束之後我們在當地的餐廳一起用餐，進一步達到跨地區連結與交流，這次的活動除了學習到 SUP 專業知識、得到生活體悟，更高興的是可以認識合辦社的主委與社員們！

【密室逃脫 - 海賊遊戲】

藉由密室逃脫此類益智類型團體遊戲，增加友社之間的交流互動，透過遊戲中社員必須組隊，討論、制訂戰略與破解方法，進而達到培養團隊精神，建立團隊默契與培養分工規畫能力，在遊戲中提升團隊能力。

聯誼活動／主委 - 林美玲 Clove

【台北萬聖夜漫遊路跑】

今年度的第一場聯誼例會就與本地區的三重、板橋、福爾摩莎、新北阿囉哈與 3522 地區七星及東和共同合辦七社聯合例會 - 台北萬聖夜漫遊路跑。

這場活動從去年的 12 月發想，1 月

討論雛形、2 月規劃路線、3 月列出目標人數、4 月寫企劃書、5 月招募合辦、6 個合辦窗口、7 個扶青社、8 個月的籌備期、9 月開放報名、10 月底開跑完成本次活動，當天看到大家用心的萬聖節裝扮一起走上街頭，感到非常的興奮與感動！

雖然還是有很多疏忽跟不完善的地方還有氣候的不如意，但依然順利完成這次的例會，而這是美玲加入漢林扶青後辦的第一場聯誼例會，也是我目前來漢林三年碰到的最大的非地區型合辦例會，但規模幾乎接近地區等級，主委承受的壓力真的不小，替美玲感到開心的是她這半年所花費的時間心力有了成果，這些付出值得了。

同時也在這場例會中，檢視到我們對這次活動整體流程做的準備還有些許不足，但也表示我們還有可以進步的地方！透過實際的執行才能真正看到優缺點，經驗是成功路上最珍貴的寶物。

【耶誕聯誼】

今年的耶誕聯誼在 12 月 10 日 (六) 晚上舉辦，我們與新北阿囉哈扶青社共同合辦，當然少不了交換禮物的經典橋段！這次會請大家準備一樣惡魔禮物與天使禮物進行交換，並且也會安排團體互動小遊戲，讓大家一起共享耶誕節慶氛圍，在歲末共同留下美好回憶，歡迎各社扶青社友及扶輪貴賓一起同樂～

所有活動都歡迎大家來詢問漢林扶青社，期待能有更多機會與各社互動，除了進來學習，出去服務，更期許能夠「快樂參與，真心付出！」🌟



土城山櫻社交交換學生報告

文／土城山櫻扶輪社 交換生 黃宥芯 Ryan

在經過三個月的相處過後，漸漸熟悉這個轟家的模式，目前跟轟家關係都還不錯，很喜歡這個家庭！這邊開始要入秋了，天氣也慢慢的轉涼了，早上起來都是 8 度左右，都很想繼續躲在棉被裡睡覺，但是到了下午，天氣慢慢的暖和了，20 度左右。

前 4 張照片是十月初的舊金山之旅（四天三夜）生活照，真的可以說是讓我大開眼界的一趟旅行，在舊金山國際機場轉機的我都不知道外面的風景有多美…真的要出了機場才知道有多美！我們 5180 的 7 位交換生和 5190 的 2 位交換生和 5230 的 3 位交換生一起去這趟舊金山之旅，我很高興見到這些來自不同國家的交換生，他們真的很熱情，每個人都有講不完的話，說不完的事情，短短幾分鐘就變熟了，還會互相加對方的好友等等…

這趟舊金山之旅真的有很多讓我印象深刻的地方或事情：

1. 騎腳踏車穿過金門大橋到索薩利託

第一張照片很明顯可以看到舊金山當地冷到起霧，又加上當週有節慶的關係，有很多戰機在空中表演，排出很多的白煙，因此金門大橋不是來的這麼清楚，不過有看到就很感動了！這座橋至少也期待了我 5 年有。再來就是騎腳踏車的部分了，可以說是非常的艱難，因為天氣冷到手腳都不是來的這麼靈活又加上逆風在橋上騎腳踏車，真的不是一件很簡單的事！

2. 中國城唐人街

到了舊金山市區內的中國城，我覺得我回到家的感覺。部份的交換生就開始問我招牌上的字會不會念，他們都很好奇國字；我們有 2 小時逛街的時間，交換生都

跟我說：哪個是你覺得我們必須買的跟他們說，他們要買回去，我用了中文跟老闆對話！我發現交換生除了我都不太喜歡珍珠奶茶，這讓我很驚訝！之後，5150 中國城扶輪社邀請我們去吃正宗晚餐，其中一道菜是滷雞腳，很多人都不知道怎麼吃或是不敢吃？！第二張照片是和地區總監的合照，我們倆聊了聊，他給我他的總監名片，還說可以跟我爺爺互相溝通，真是太有趣了！

3. 幫助需要幫助的人／流浪漢

我們每天早上都是在飯店自己做三明治當午餐，當最後一天剩餘的食材，我們打包成一包一包的然後在走到舊金山市區的路上，有看到需要的人，我們交換生都會自動拿給他，我覺得這是一個很不一樣的體驗！

隔週的週四晚上，轟媽與轟哥搭機前往俄勒岡州看大學，而轟爸轟妹和我於週五早上出發，這是一個來回 16 小時的車程，俄勒岡州位於加州的上面，我們在週六早上去參觀俄勒岡州大學，真的比台灣的大學大非常多，第五張照片是華盛頓州大學對上俄勒岡州大學的橄欖球比賽，賽後我們全部都跳進場上慶祝，轟哥最終選定了華盛頓州大學！恭喜～

入秋天氣開始變冷了，水球隊也結束一個賽季了，最終成績是整個沙加緬度高中組第四名！第六張是球員畢業的照片。第七張是男生啦啦隊，那是一個很瘋狂的夜晚！

最後一張是 5180 交換生與地區 Rotex 的活動（玉米南瓜迷宮），我們走了一個小時才找到出口～🌀

ELLING INTERNA
240 FORT MASO



國際扶輪3490地區

2022年11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	43	0	0	0	0	4	86
16379	三重東區扶輪社	San Chung East,, Taiwan	25	0	17	0	10	3	85
27805	三重北區扶輪社	Sanchung North,, Taiwan	24	0	14	1	0	5	90
51234	台北集賢扶輪社	Taipei Jixian,, Taiwan	21	5	7	2	0	2	87
87453	新北單車網路扶輪社	E-Club of New Taipei Cycling,, Taiwan	26	4	5	2	8	3	71
87727	八里扶輪社	Bali, New Taipei City,, Taiwan	12	4	4	0	0	2	73
89213	新北市金荷扶輪社	Rotary Club of Gold Plus	0	21	1	1	0	2	95
新北市第一分區		小計 Sub Total	151	34	48	6	18	21	
16377	板橋扶輪社	Panchiao,, Taiwan	88	0	0	0	8	5	89
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	88
25163	板橋南區扶輪社	Panchiao South,, Taiwan	41	0	14	0	0	5	79
29345	板橋西區扶輪社	Panchiao West,, Taiwan	32	0	16	0	0	2	78
30768	板橋中區扶輪社	Panchiao Central,, Taiwan	0	31	13	0	0	4	80
83738	板橋群英扶輪社	Panchiao Elite,, Taiwan	35	15	17	0	0	4	81
86673	新北光暉扶輪社	New Taipei Brilliant Leaders,, Taiwan	20	0	4	0	0	3	85
新北市第二分區		小計 Sub Total	323	46	166	0	8	30	
16368	新莊扶輪社	Hsinchuang,, Taiwan	17	1	3	0	0	2	86
25012	新泰扶輪社	Hsintay,, Taiwan	38	0	32	0	0	4	77
30766	新莊東區扶輪社	Hsinchuang East,, Taiwan	39	0	0	0	0	2	66
50923	新莊中央扶輪社	Hsinchuang Central,, Taiwan	50	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	50	0	41	0	0	4	80
31674	鶯歌扶輪社	Ying Ko,, Taiwan	25	1	17	0	0	5	69
51236	樹林芳園扶輪社	Shulin Fangyuan,, Taiwan	0	38	1	12	0	3	90
62002	大漢溪扶輪社	Takoham River, Taipei County,, Taiwan	41	0	22	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	75
84950	新北市和平扶輪社	New Taipei City Peace,, Taiwan	7	19	1	1	0	3	88
86676	北大光榮扶輪社	New Taipei City Beida Glory,Taiwan	19	7	11	7	0	3	79
87392	新北國際網路扶輪社	E-Club of New Taipei International,, Taiwan	13	1	3	0	0	4	80
87413	新北市世界扶輪社	New Taipei World,, Taiwan	11	5	54	3	0	4	95
新北市第四分區		小計 Sub Total	172	77	150	23	0	32	
26058	三重中央扶輪社	Sanchung Central,, Taiwan	43	0	3	0	0	3	96
26817	三重南區扶輪社	Sanchung South, Taipei,, Taiwan	0	37	0	4	0	3	94
83744	新北百富扶輪社	New Taipei Bai-Fu,, Taiwan	6	13	0	1	0	2	85
86352	新北光耀扶輪社	New Taipei City Light-up,, Taiwan	17	8	0	0	2	2	89
87578	新北產經扶輪社	New Taipei City Inter-Industry, Taiwan	8	12	0	0	0	2	91
新北市第五分區		小計 Sub Total	74	70	3	5	2	12	

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	67
30769	五股扶輪社	Wu Ku,, Taiwan	40	0	31	0	0	4	72
68019	五股金鐘扶輪社	Wu Ku Jin Jong,, Taiwan	43	0	36	0	0	3	70
83864	新北市新世代扶輪社	New Taipei City New Generations,, Taiwan	23	8	15	4	0	4	73
85733	林口幸福扶輪社	Formosa Happiness, New Taipei City,, Taiwan	20	13	11	2	0	2	88
222089	大坪頂扶輪社	Da Ping Ding, New Taipei City, Taiwan	20	13	0	0	0	2	42
新北市第六分區		小計 Sub Total	193	34	137	6	0	19	
21063	土城扶輪社	Tucheng,, Taiwan	58	0	0	0	0	5	87
50174	土城中央扶輪社	Tucheng Central,, Taiwan	65	0	0	0	0	4	61
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	5	61
85870	三峽北大菁英扶輪社	Sanhsia Beida Elite,, Taiwan	25	10	5	2	0	4	75
87677	土城東區扶輪社	Tucheng East,, Taiwan	41	0	0	0	0	3	75
88265	新北城星扶輪社	New Taipei City Star	39	13	0	0	0	2	80
新北市第七分區		小計 Sub Total	274	65	46	11	11	27	
50811	三重三陽扶輪社	Sanchung Sanyang,, Taiwan	72	0	22	0	0	5	93
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	16	18	6	7	0	3	77
新北市第八分區		小計 Sub Total	88	66	46	17	0	13	
50940	五工扶輪社	Wu Kung,, Taiwan	79	0	81	0	0	5	73
52173	泰山扶輪社	Taishan, Taipei,, Taiwan	31	0	0	0	0	3	70
78551	新北市百合扶輪社	New Taipei City Lily,, Taiwan	0	26	2	9	0	2	82
81862	頭前扶輪社	Toucian,, Taiwan	22	0	15	0	0	2	75
87192	新北圓桌扶輪社	New Taipei Newlife,, Taiwan	16	5	0	0	0	2	75
91004	福營扶輪社	ROTARY CLUB OF Fu Win	14	6	0	0	0	2	40
91040	百越扶輪社	ROTARY CLUB OF Supreme	22	0	0	0	0	2	46
新北市第九分區		小計 Sub Total	184	37	98	9	0	18	
24255	蘆洲扶輪社	Lu Chou,, Taiwan	44	0	0	0	0	4	84
28893	蘆洲重陽扶輪社	Lu Chou Chungyang,, Taiwan	21	0	18	0	0	4	82
79351	蘆洲湧蓮扶輪社	Luchou Yonglian,, Taiwan	0	26	4	0	0	4	89
83705	3490地區網路扶輪社	E-Club of District 3490,, Taiwan	25	3	5	0	0	1	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	15	
85500	新北卓越扶輪社	New Taipei City Excellent,, Taiwan	17	6	9	1	0	2	80
87407	新莊菁美扶輪社	Xin Zhuang Jing Mei,, Taiwan	3	11	0	2	0	2	85
88843	新北綠家扶輪社	Rotary Club Of New Taipei Green Home	20	5	2	0	0	2	45
89748	永大扶輪社	Rotary Club of New Taipei Titans	23	0	7	0	0	2	76
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	10	0	0	4	80
16374	基隆南區扶輪社	Keelung South,, Taiwan	27	0	18	0	0	3	73
16373	基隆東區扶輪社	Keelung East,, Taiwan	25	8	0	0	0	4	84
16375	基隆東南扶輪社	Keelung Southeast,, Taiwan	33	0	4	0	0	4	89
28506	基隆西北扶輪社	Keelung Northwest,, Taiwan	41	0	0	0	0	4	68
51281	基隆中區扶輪社	Keelung Central,, Taiwan	35	0	31	0	0	4	70
87463	新北北海岸扶輪社	New Taipei Northern Coast,, Taiwan	15	17	7	9	0	2	83
88448	基隆永昌扶輪扶輪社	Keelung yong chang	30	8	0	0	0	2	71
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	255	37	75	9	0	29	
16371	宜蘭扶輪社	Ilan,, Taiwan	50	0	35	0	0	5	53.78
16359	礁溪扶輪社	Chiao-His	18	3	9	0	0	4	76.19
16403	頭城扶輪社	Toucheng	8	5	3	0	0	2	70
22168	宜蘭西區扶輪社	Ilan West,, Taiwan	32	6	2	0	0	3	89
27665	宜蘭東區扶輪社	Ilan East,, Taiwan	19	8	0	0	0	3	61
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	2	0	0	0	2	72
宜蘭縣第一分區		小計 Sub Total	162	29	62	0	0	23	
16376	羅東扶輪社	Lotung,, Taiwan	29	4	29	4	0	5	81
16381	蘇澳扶輪社	Suao,, Taiwan	63	0	37	0	0	5	82
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	36	8	31	5	0	4	60
29382	羅東中區扶輪社	Lo-Tung Central,, Taiwan	35	3	21	1	0	3	68
89740	冬瓜山扶輪社	Rotary Club Of Dong Gua Shan	16	4	15	3	0	2	80
223081	五結扶輪社	Rotary Club of Wu Jie, Taiwan.	27	3	17	1	0	2	50
宜蘭縣第二分區		小計 Sub Total	235	22	166	14	0	25	
16422	花蓮扶輪社	Hualien,, Taiwan	47	0	0	0	0	4	82
16411	吉安扶輪社	Chian,, Taiwan	42	0	2	0	0	3	76
26398	花蓮東南扶輪社	Hualien Southeast,, Taiwan	18	2	3	0	0	3	74
30745	花蓮新荷扶輪社	New Hualien,, Taiwan	20	22	7	9	0	4	76
89519	花蓮菁英扶輪社	Rotary Club of Hualien Elite, Taiwan	21	12	8	3	0	2	79
花蓮縣第一分區		小計 Sub Total	148	36	20	12	0	16	
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	76
16423	花蓮中區扶輪社	Hualien Central,, Taiwan	39	0	0	0	0	4	78
26513	花蓮美侖山扶輪社	Hualien Mei Lung Shan,, Taiwan	16	8	0	0	0	2	73
28516	花蓮華東扶輪社	Hualien Hua-Tung,, Taiwan	25	0	0	0	0	3	76
89912	花蓮東海岸扶輪社	Rotary Club of Hualien East Coast	46	0	0	0	0	2	81
花蓮縣第二分區		小計 Sub Total	200	13	3	0	0	18	
合計 Total			2767	652	1150	121	49	318	

國際扶輪3490地區 2022年11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	5	5	10	2	65%
土城扶青社	8	3	11	3	72%
基隆東南扶青社	4	1	5	1	60%
宜蘭扶青社	12	6	18	2	70%
新莊中央扶青社	14	4	18	3	53%
板橋扶青社	8	8	16	3	61%
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	2	46%
福爾摩莎扶青社	9	7	16	2	63%
三東湧蓮扶青社	6	5	11	0	0%
基隆扶青社	10	5	15	1	60%
三角湧扶青社	6	10	16	3	37%
阿囉哈扶青社	8	4	12	2	60%
新北圓桌扶青社	6	11	17	0	0%
合計	114	87	201	27	



Rotary
District 3490



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

國際扶輪3490地區2022-23年度

成年禮儀式

心懷感恩 邁向未來

時間 2023年2月11日(六)
10:30 活動開始

地點 宜蘭孔子廟
宜蘭縣宜蘭市新興路170號

歡迎青少年踴躍報名參加

報名網址



回歸初衷·中華文化古禮體驗/傳統藝術表演
宜蘭藝術文化巡禮/童玩體驗/古早小食巡禮



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

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)

4/22(六) TaiNEX 2 台北南港展覽館2館7樓
