

# 總監月刊

ROTARY INTERNATIONAL  
DISTRICT 3490

Governor's Monthly Letter



封面報導

## 台灣北部六地區聯合舉辦台北城市創意公益路跑

圖文／六地區扶輪公益路跑嘉年華委員會主委 卓俊宏 Paul



# 扶少團大學實作體驗



## 暨

# 數位口腔牙醫學營

- 大學實作體驗營** 2024年1月20日（星期六）早上9點半 - 下午4點辦理
- 地點** 黎明技術學院餐飲系，地址：新北市泰山區泰林路三段 22 號。
- 報名人數** 大學實作體驗營：95人額滿為止。
- 報名費用** 每人\$1,500元，由推薦扶輪社支付活動費用。
- 報名對象** D3490扶少團員、扶輪社推薦學員（國高中皆可）、RYE IB交換生。



## 希望扶少 活力閃耀

- 數位口腔牙醫學營** 2024年1月21日（星期日）早上9點半 - 下午3點半辦理。
- 地點** 臺北醫學大學口腔醫學院，地址：臺北市信義區吳興街250號。
- 報名人數** 數位口腔牙醫學營：50人額滿為止。
- 報名費用** 每人\$1,000元，由推薦扶輪社支付活動費用。
- 報名對象** D3490扶少團員（限高中生）、扶輪社推薦學員（限高中生）。



報名表QR code

# 目錄 Contents



## 4 RI 社長文告

文／RI 社長 葛登·麥金納利 R. GORDON R. MCINALLY

## 總監專輯

### 6 互為貴人 創造希望 令人感動的扶輪故事

## 封面報導

### 7 扶輪台北創意公益路跑

圖文／六地區扶輪公益路跑嘉年華委員會主委 卓俊宏 Paul

## 專題報導

### 10 3490 地區根除小兒麻痺單車環島記要

文／三重三陽扶輪社 陳憲鑑 PP Linus

### 14 2023-24 年度地區寶眷聯誼活動

文／羅東扶輪社 寶眷社友 江瓊華

攝影／3490 地區網路扶輪社 黃俊欽 PP Justin

### 16 扶輪公益網—讓舊愛變新歡 為您搭起捐贈的橋樑

文／地區扶輪公益網主委 樹林芳園社 林麗卿 PP Fortuna

攝影／地區扶輪公益網委員 3490 網路扶輪社 黃俊欽 PP justin

### 19 三重中央扶輪社第 36 屆扶輪青少年領袖獎訓練營 教育·傳承·希望

圖文／三重中央扶輪社 社長 徐賀禱 P Paper

### 23 2023-2024 年度台日扶少團交流活動

文／基隆東區扶輪社 社長 張毓芳 P Joanne

## 分區焦點

### 27 花蓮扶輪社聯合社區服務 『傳愛部落，愛不止息』

文／花蓮扶輪社 社刊主委 許藍山 PP House

### 29 「板橋扶輪社五十齡卡達車隊」義騎守護星兒

文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree

### 31 捐贈新北市立八里愛心教養院上開式全不鏽鋼電窯爐

文／新北市和平扶輪社 社長 鄒濤濤 P House

### 33 『新血相傳—扶輪有愛』

文／新莊東區扶輪社 服務計畫主委 林清河 PAG Andy

## 各社活動報導

### 36 板橋扶輪社第一次新世代座談會

圖文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree

### 38 蘇澳扶輪社圓夢團隊之服務計畫

圖文／蘇澳扶輪社 社長 簡明發 P TBB

### 39 「扶輪有愛・健康樂活・愛心共餐」計劃捐贈儀式紀要

文／基隆東區扶輪社社長 張毓芳 P Joanne

### 41 地球暖化熱到爆 行動淨灘創造希望

文／基隆永昌扶輪社 聯誼委員會主委 李生婷 Tiffany

### 44 總監公式訪問暨新社友配章及與中壢六和社簽締盟約

文／新北北海岸扶輪社 秘書 劉麗雪 Angela

### 46 土城社扶輪家庭日一起看電影 家庭是扶輪服務最重要的支持力量

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana

### 48 板橋扶輪社秋季旅遊一 苑裡小鎮・貓狸風情二日遊暨聖誕世界

文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree

### 50 土城扶輪社秋旅 宜蘭民宿深度體驗

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana

## 52 活力新社 精彩五結一 五結扶輪社活動花絮

文／五結扶輪社 社長 陳金波 Apo

### 扶輪心聲

## 55 站著說話不腰疼

文／羅東扶輪社 秘書 高偉智 Wiki

## 57 蘇澳社自有社館回憶

文／蘇澳扶輪社 社長 簡明發 P TBB

### 活力青少年

## 58 板橋扶青社小太陽計畫 公益付出 17 年為弱勢孩童開創 美好的未來

圖文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree

## 59 做自己的光—我與扶少服務有約

文／三民高中扶少團 扶少代表 王羽慈

## 61 3490 地區國際 扶輪扶少團領袖營參加心得

文／花農扶少團 扶少代表 林鉅庭

## 63 扶輪社出席統計

#### 發行人

地區總監／陳昱森 DG Ethan 樹林扶輪社

#### 副發行人

地區秘書／黃瑞祥 DS Rubber 樹林扶輪社

#### 地區刊物編輯長

蔡慧娜 PP Nana 羅東扶輪社

#### 指導委員

陳輝銘 AG Bruce 八里扶輪社

黃伯堯 AG Jack 板橋東區扶輪社

周月卿 AG Sharon 新莊南區扶輪社

呂聰賢 AG James 樹林扶輪社

鄭寶鳳 AG Annie 新北市光耀扶輪社

吳成全 AG Rick 新北市新世代扶輪社

張甫軒 AG Gyno 土城扶輪社

黃麗珠 AG Julia 三重千禧扶輪社

陳素美 AG Amy 新北圓桌扶輪社

林淑蓉 AG Crystin 新北市荒野扶輪社

林喬語 AG Jolin 新莊菁美扶輪社

蔡聰明 AG Lawyer 基隆永昌扶輪社

潘國勇 AG Bio 宜蘭南區扶輪社

謝榮佳 AG Polo 羅東西區扶輪社

顏思仁 AG Color 花蓮扶輪社

王智弘 AG Champion 花蓮東海岸扶輪社

#### 執行長

李正勛 PP Ricky 新北瑞芳扶輪社

#### 副總編輯

蔡明聰 IPP K.T. 新北單車網路扶輪社

李俞屏 PE Becca 新北市和平扶輪社

呂政隆 PP Terry 基隆中區扶輪社

吳姿霖 PE Celine 新北市陽光扶輪社

蔡智敏 PP Deborah 新北市百合扶輪社

陳建昌 PP Kent 蘆洲重陽扶輪社

高偉智 S Wiki 羅東扶輪社

歐志銘 Jimmy 羅東扶輪社

李文賢 PE Tiger 吉安扶輪社

張凱瑜 DRR Carry 三角湧扶青扶輪社

發行所：D3490 2023-2024 年度總監辦公室

地址：新北市樹林區保安街一段 190 號 3 樓

電話：(02) 2675-8228

傳真：(02) 2686-8687

E-mail：ri3490.gov2324@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



歡迎加入2023-24  
圓夢團隊臉書，獲得更多資訊



地區網站

## 非天然災害

12月，我將出席在阿拉伯聯合大公國杜拜舉行的聯合國氣候變遷大會(COP28)。會中我將談論兩項全球危機的交替作用：氣候及心理健康。如世界衛生組織所指出，氣候變遷讓心理健康問題的風險因素惡化——例如對家園及生計的破壞。災害造成的情緒痛苦也讓人很難恢復及重建。

扶輪的合作夥伴「庇護箱」(ShelterBox)是一個災害救濟的國際慈善組織，曾在近100個國家運用緊急避難所、重要家用物資，及技術支援，協助超過250萬名流離失所的人。我邀請該組織的執行長桑吉·史里坎桑(Sanj Srikanthan)共同撰寫這個月的專欄，他會解釋我們選擇用來描寫災害的詞語為何很重要。

——葛登·麥金納利



「天然」災害一詞長久以來都被用來描寫熱帶風暴、洪水、地震，及火山爆發，可是我們所使用的語言需要緊急修正。雖然這個詞語看似無害，但我們的用法並非都很正確，透過我們在受災社區的工作，我們瞭解到這個詞語如何延續了一個危險的迷思：我們無能為力防止人們受到災害嚴重的影響。這個誤導及有害的論點可能造成缺乏行動來協助需要幫助的人。

我們所使用的語言很重要。當我們把災害界定為「天然」，便沒有突顯出大自然與人類行動之間的複雜交互作用及這些行動如何影響世界各地的社區。

地震、海嘯、火山爆發，以及極端的暴風、旱災，與洪水都會因為地球上的自然因素而發生。然而有可能讓這些事件成為災害的卻是這些事件如何影響人類或環境——其結果受到人類因素的影響，像是人們居住的地點、他們住宅的種類、政治不穩定，以及缺乏防患未然的措施來保護易受害的社區。天然災害是取

得資源及權力的系統性不平等所致。受災最重的災民就是過著貧困生活的人，他們保護自我的方法最少，也缺乏資源來承受下一場災害。

把這些事件界定為天然，我們便減損了採取預防性措施來保護脆弱社區的必要性，掩飾了讓邊緣化及弱勢社區承受不成比例災害的潛藏的社會、經濟，及政治不穩定。我們的團隊親眼看到不平等、貧窮、都市化、砍伐樹木，及氣候危機等問題如何讓社區更容易受災。

在庇護箱，我們只說「災害」或是更明確說出是極端氣候、地震、海嘯或火山爆發。我敦促各位使用能反映出人們嚴重受害之確切原因的語言，協助我們打破這種惡性循環。

只有這樣，才能鋪好解決受害之潛藏因素的道路，用必要的投資、資源，及防範措施來協助保護受災社區，努力為所有人打造一個更公正、更平等的未來。

災害不是天然的。讓我們停止這種說法。

**桑吉·史里坎桑 SANJ SRIKANTHAN**  
庇護箱執行長

## Unnatural disasters

In December, I will attend the United Nations COP28 climate change summit in Dubai, United Arab Emirates. There, I will speak about the convergence of two global crises: climate and mental health. As the World Health Organization has noted, climate change worsens risk factors — such as disruptions to homes and livelihoods — for mental health problems. The emotional distress of a disaster also makes it difficult for people to recover and rebuild.

Rotary partner ShelterBox is an international disaster relief charity that has helped more than 2.5 million displaced people in approximately 100 countries with emergency shelter, essential household items, and technical support. I wish to share this month's column with their CEO, Sanj Srikanthan, who explains that the words we choose to describe disasters matter.

— GORDON MCINALLY



**T**he term “natural” disaster has long been used to describe tropical storms, floods, earthquakes, and volcanic eruptions, but there needs to be an urgent shift in the language we use. While the term may seem harmless, and we’ve not always gotten it right, we’ve learned through our work with disaster-affected communities how it perpetuates a dangerous myth that nothing could have been done to prevent people being so badly affected. This misleading and harmful narrative can lead to a lack of action to help people who need it.

The language we use matters. When we frame disasters as natural, we fail to acknowledge the complex interplay between nature and the role of human actions and how they impact communities around the world.

Earthquakes, tsunamis, volcanic eruptions, and extreme storms, drought, and flooding occur because of natural processes on Earth. But it is how these events affect people or the environment that has the potential to make them a disaster — outcomes influenced by human factors like where people live, what types of homes they have, political instability, and the lack of proactive measures to protect vulnerable communities. A disaster is the result of systemic inequalities in access to resources and power. Where we live and how much money we have often deter-

mines our ability to recover. The people worst affected are those living in poverty, with the least means to protect themselves and few resources to withstand the next event.

By framing these events as natural, we undermine the need for proactive measures to protect vulnerable communities, masking the underlying social, economic, and political instability that makes marginalized and disadvantaged communities disproportionately affected. Our teams see firsthand how issues like inequality, poverty, urbanization, deforestation, and the climate crisis can make communities more vulnerable.

At ShelterBox, we simply say “disaster” or are more specific, describing the extreme weather, earthquake, tsunami, or volcanic eruption. I urge everyone to help us in breaking this cycle by committing to language that accurately reflects why people are affected so badly.

Only then does it pave the way to address the underlying causes of vulnerability and work toward a more just and equitable future for all, with the necessary investment, resources, and proactive measures to help protect affected communities.

Disasters are not natural. Let’s stop saying they are.

**SANJ SRIKANTHAN**  
CEO, ShelterBox

# 互為貴人 創造希望 令人感動的扶輪故事

文／地區總監

本 地區今年度的主題口號是互為貴人創造希望。今年度是說故事的年度，我們一起寫出互為貴人創造希望令人感動的扶輪故事。

10月21日至10月28日的3490地區的單車公益環島，非常感謝主委宜蘭社 PP SUN、各位委員及各工作人員、宜蘭社、單車網路社、還有很多有幫忙的社及社友，加上將近300個環島勇士們，全體都是這場單車環島的貴人，讓單車環島活動能夠圓滿順利，成為我們一生一世傳誦的扶輪故事。故事當中還要特別感謝玉里社、蘇澳社、宜蘭社的歡迎儀式的篇章，更是令人難忘、令人感動的扶輪故事。姊妹地區韓國3750地區的3名社友，增進2個地區彼此的友誼，也是這個扶輪故事的另一個亮點。

11月26日的扶輪台北城市創意公益路跑，本地區1000幾百位社友寶眷及小扶輪，互為貴人頂著濛濛細雨，為弱勢創造希望而跑。

非常感謝今年度的地區公益路跑主委鶯歌社的 PP Paul 是我們全體社友的貴人，經過好幾個月的籌備，圓滿順利締造一個令人感動令人難忘的公益路跑的扶輪故事，成為我們一生一世永恆的回憶。🌈



地區總監

陳昱森



# 扶輪台北創意公益路跑

圖文／六地區扶輪公益路跑嘉年華委員會主委 卓俊宏 Paul



■ 做事的態度與做人的溫度，將決定你人生的高度

約莫在農曆春節後一日下午，接到了地區公關長 Fashion 的來電，邀請我擔任今年度的地區路跑主委，當下覺得自己資歷尚淺，閱歷未豐，這麼大型的地區活動，我怎麼有能耐擔任呢，所以甚是推遲，希望地區另尋其他扶輪先進。

公關長 Fashion 是個鐵漢，為人豪爽又大方，那天與他的通話中，確實被他感動。此次活動為扶輪六地區聯合主辦，3481、3482、3490、3521、3522 及 3523 六個地區，以『為世界創造希望』為主題，號召扶輪社友一起走出活力，跑出健康。謝謝總監們給予的方向與鼓勵。

從路權的申請、場地的確認、活動流程的安排、活動宣傳的記者會、法令的要求，主管機關的檢核以及諸多需要注意的

大大小小事項……，諸多繁瑣的細節都需要討論及注意。

於是每次的視訊籌備會議中，大家都集思廣益，一致想要把活動辦好的那一份向心力，現在還在我心中迴盪不已……甚是感動。

活動當天抵達會場後，天空飄起了一陣陣的細雨，看著社友們陸續到來，人潮擠爆了凱達格蘭大道，臉上洋溢著開心的笑容與總統府合照，現場滿滿的扶輪溫度，我深信路跑活動一定會成功。

接著貴賓紛紛蒞臨，在主持人的介紹與社友的歡呼中，總監上台致詞分享著年度口號『互為貴人，創造希望』的含義，受到台下的群眾紛紛點頭肯定，得到滿滿的掌聲。台北市蔣萬安市長親自蒞臨，給



予活動肯定與鼓勵。市長的蒞臨瞬間點燃現場氣氛，社友們上前與市長合照，市長也親切地一一回應。

六點鳴槍起跑，社友在經過起跑台前，展開各社的旗幟熱情的向台上的總監們招手歡呼，總監也開心的不斷的回應……，在總監背後的我，看到那一幕幕真的好感動。緊接著我陪總監到跑程中途與 3490 地區的啦啦隊會合，此次啦啦隊是由四分區的新北世界社擔綱，由 Chanel 社長領軍，帶領世界社的社友穿上整齊活潑的服飾，精心準備地區的加油手拿版，為每一位跑者加油鼓勵，那一刻留下了許多美好的照片與回憶。

活動場中有一個很搶眼的廠商攤位：鴻柏食品吉軍將，是這次活動路跑中的最

大贊助商，贊助所有完賽的跑者完賽禮盒。內有一包滴雞精及舒顏飲，這是來自我們 3490 地區的贊助商。在社友們完成 3K 與 12.5K 的路跑後，回到活動現場，總監親切的與大家問候與關心，並且在 3490 地區的活動看板前拍下美美的照片，留下年度的回憶。

社友們在現場，喝著熱騰騰的滴雞精暖胃。鶯歌社的社友在地區休息帳篷熱情的發放麵包給大家充飢，補充體力，大家閒話家常聊社務，好似家人般的相聚，備感溫馨，3490 就是一個扶輪大家庭。

活動進行中，終於輪到 3490 地區的 F4 上台表演，在團長 Terry 第一句歌聲：啊……音樂給奏落去……，哇，熱鬧的開場，引起台下觀眾共鳴，大家瞬間忘卻早





起的困意，路跑完的倦感，給台上的 F4 熱情的歡呼，此時，新北世界社的啦啦隊也來到台前，為我們 3490 地區的表演團隊歡呼吶喊，總監也一起與啦啦隊載歌載舞，讓六地區的社友們都感受到 3490 的團結活潑與熱情。

最後活動在摸彩中達到最高潮，各地區總監大方的贊助一支 iPhone 要抽出各地區的幸運社友，HOC 也贊助各地區五千元的現金獎。最後在美妙的歡呼聲中，活動順利圓滿結束。

我要特別感謝我的社長，鶯歌扶輪社的 Lea 社長，得知我接任路跑主委後，大力的支持，他說：「Paul 你的事就是社的事，社全力支持你」。於是我們在鶯歌

社裡也開了好幾次的籌備會議，努力要在六地區裡呈現 3490 最好的那一面，感謝所有的鶯歌社兄弟，尤其是 PDG Polish、PP Mark、PP Alan、IPP Dave、PE Seven、社友 Jay、Lawyer 及 Elephant，謝謝大家陪我扛起這個責任，一起為 3490 地區努力。

感謝新北世界社的 Chanel 社長與世界社的全體社友，謝謝你們鼎力相助，為這次的活動擔任啦啦隊，讓大家看到 3490 地區是這麼的活潑與可愛，感謝我的同學 Akila，感謝 CP Yen，謝謝您們。感謝 3490 地區的 F4 團隊，謝謝你們情義相挺，友情贊助這一次的表演節目，我永遠會是你們 F4 的粉絲……。最後，謝謝參與的大家，謝謝你們！！🎯



# 3490 地區 根除小兒麻痺單車環島記要

文／三重三陽扶輪社 陳憲鑑 PP Linus

## 2023 年 10 月 21-28 日 單車環島記要一

10/21 今天又是一年一度扶輪宣傳根除小兒麻痺單車環島的盛大活動，一早我帶着快樂的行囊，出發與第六次的單車環島，每年有將近百分之三的時光用在公益宣導的單車環島，是我人生的幸事，公益又健身又貼近台灣的美麗景色，還可以跟扶輪社友聯誼，增進感情，這種一兼二顧，身心靈全方位充實的活動，一生至少要嚐試一次。

我自 2018 第一次環島之後就愛上了，所以連續六年風雨無阻來領略台灣這個「善良之島」深層之美。

今天的出發儀式天公做美，來個大陰天，氣象報導會有好幾天的雨，但是為宣

揚扶輪根除小兒麻痺的人道服務，真正是風雨無阻，縱然在新冠疫情的三年期間仍然不能阻擋扶輪社友的熱情，依舊不間斷的舉辦，今年仍然有近三百位環島勇士熱烈參與，這真的是 3490 地區最大的動態活動，一邊單車環島，一邊做公益！

今年主辦單位將環島時間由九天壓縮為八天，所以晚上就直達高雄住在義大園區，我因為中午要到高雄市嘉義同鄉會大會宣導「一票做公益」的慈善理念，大隊出發後就前往高鐵站到高雄，所以早上的這一段路我就沒有騎了，甚是遺憾。但是為了宣傳一票做公益，無奈必需取捨，人生就是不斷的做選擇，不斷的獲得的同時亦在不斷的失去，只盼在得失取捨的過程中，胸中仍不失純真善良的本心，簡單的做你所愛，愛你所選！



## 單車環島記要二

10/22 晨曦！義大園區在朝陽的照耀下顯得格外金碧輝煌。出車時約 20 度，沁涼的清風，拂過身體一股舒暢感覺，瞬間提升了感受層次，筆墨難以形容，就是舒服，就是爽。

今天由高雄到墾丁騎乘 130 公里，上午迎接環島勇士的是屏東炙熱的太陽，主辦單位安排冷熱冰讓大家降溫；下午則是騎行美麗的屏鵝公路，壯闊的太平洋

岸，美麗的海岸線加上天公作美，有一大段的時間都是白雲遮日，但遠眺遠方，太陽照射遠山綻放金芒，騎車在這一段路上，真的能深度感受台灣的美！

今天在主辦單位精心安排下在 5 點以前就已經到了墾丁的怡灣飯店，且再加上下午天公作美的協助，今天是個非常優質的單車旅程。

### 單車環島記要三

10/23 由墾丁的怡灣飯店出發到知本的金聯世紀酒店共 113 公里，雖然比昨天距離短，但早上要爬中央山脈上單車環島聖地壽卡鐵馬站，下午要爬金崙大橋等三座小山，都是非常耗體力的行程，清晨出發在這個國境之南無樂不作的墾丁小城，遍地都是透綠，搭配天白雲及秋風送爽，一出發就深深的感覺今天是騎車的好天氣。

沿途風光明媚，遠山清晰，甚至可以數清山頂高壓電線塔，經過美麗的牡丹鄉到牡丹水庫，居高臨下，水庫的景色一覽無遺，是拍照打卡的好地點，經古戰場到東源村水源保護區時，前後都是野薑花的香味，我慢騎其中感到被花香包圍了，就像萬千花仙子環繞身邊，特別幸福，經過奮戰抵達壽卡，是當然的打卡拍照地點，環島勇士紛紛舉起騎單車，留下最值得懷念的一幕，接下來是 12 公里的長下坡，是環島行程中最長下坡路段，不求快！安全才是唯一回家的路。

中午午餐時的大太陽令人不敢直視，還好一點要出發時刻老天爺送來白雲遮日，形成良好的騎車天氣，下午三個小山坡是體力的考驗，早上攻完壽卡鐵馬站，

體力已經耗掉一半以上，下午看到人稱所謂的小山坡，結果是一般攻完又一坡，已經沒有體力的環島勇士，還是笑著艱苦的攻克所有的上坡路段，這種感覺很難描述，大概是如果你曾苦過我的甜，可能就可以感受吧！整個下午太陽都在老天爺爺特遣的白雲的遮掩下，有良好適合騎車的天氣，我笑着向主委 SUN 說他虔誠的拜拜，讓老天賞給我們騎車的好天氣，今天是環島最硬的行程，卻是搭配的舒適的天氣，今天的單車環島超幸福！

### 單車環島記要四

10/24 清晨的知本寧靜而安祥，金聯世紀酒店對面的小山在陽光照耀下，泛射金光。

環島勇士好福氣，昨天傍晚進飯店後不久就下大雨，今晨太陽又露臉了，老天爺好像都安排適合騎車的好天氣，回應主委 SUN 誠心的祈願，感恩賜福！



由知本溫泉小鎮到池上以黃金稻穗地毯聞名的美麗小城，全程 109 公里，主辦單位安排騎台 11 公路，經富山、香蘭、都蘭、東河、成功，騎玉長公路再接駁到池上。台 11 公路我開車至少十次以上，都沒有像今天如此清晰的感受，左側是蒼翠青山，右邊是廣闊無邊的太平洋，潔白的浪花飄逸，交擊的浪濤聲低語，沿途都是海邊秘境，站站都可以拍到打卡美照。海邊拍照時，環島女勇士一把摟過木訥的男勇士，共比愛心拍攝美麗的海岸，此景果然印證「夫妻環島感情更好」。

知本溫泉到黃金稻畫的池上，沿途有美麗的風光，沒能溢詞贊美，只好援引古詞：「題畫詞不能描，千古詞不敢擾」。

如果想要從文字領略台灣之美，不如親身實踐感受，來趟南台灣的東部單車之旅吧！

### 單車環島記要五

10/25 池上到花蓮，驕陽底下騎車，在清涼的秋風吹拂下，一點都不覺炙熱，由 193 縣道到台九線，沿途美麗的稻田景色，林蔭大道，農場地標，都是拍照的景點，今年稻穗晚熟，還沒有顯現出金黃色的稻浪，但是一片翠綠含帶微黃景色，也相當賞心悅目，進入台 9 線美麗的花東縱谷，左邊是中央山脈，右邊是海岸山脈，在秋天時分單車環島，經過的花東縱谷，美的清新脫俗，令人想一再嘗試。

今天只有 93 公里，相較於前 3 天的艱苦行程，今天比較輕鬆，屬於單車環島中的郊遊行程。天氣陰帶晴，中間些許微雨，直到進入花蓮市後一陣大雨，終於迎來環島 5 天來的第一場像樣的雨，但是在

進飯店前雨就驟停了。好像老天爺安排，讓環島勇士經歷一下在雨天騎單車的感覺，沒有遇到下雨的單車環島，好像不是真正環島了。

昨天車隊進入玉里時，玉里社友及夫人放鞭炮煙火，盛大歡迎環島勇士，並準備啤酒，各種美食招待，讓環島勇士有回娘家的感覺。玉里社是 3490 地區最南端的社，來到玉里就好像回到家一樣。同樣的今天在花蓮美侖飯店前，花蓮地區各扶輪社友盛大熱列的歡迎，讓環島勇士倍感榮幸，進到房間後就驚喜地看到伴手禮，真是貼心啊！單車環島棒，扶輪宣傳終結小兒麻痺的單車環島更棒！

### 單車環島記要六

10/26 花蓮美崙飯店到羅東村却飯店，美崙飯店早餐大廳的窗外，是一幅精美的綠色彩畫。餐後由於蘇花公路的危險性，主辦單位安排遊覽車接到東澳，車上隊友自我介紹及問候，笑聲滿車廂。東澳



開騎就爬坡，俯瞰東北海域，海岸線美不勝收，環島勇士紛紛駐足欣賞的同時亦拍照打卡留念。

今天的行程安排相較於前几天較為輕鬆，屬於觀光行程。我們參觀了光耀扶輪館，騎在廣闊田野的鄉間小路及美麗的冬山河畔，漂亮的景緻不遜我在德國騎車的環境。

到進興宮休息站，宜蘭社盛大的歡迎環島勇士，鞭炮聲及煙火聲彌久不斷，感覺像是歡迎榮耀歸來的英雄，身處其中至感榮幸，每個環島勇士的臉上都綻放著燦爛的笑容。感謝 SUN 主委策劃的一切，這真的是 3490 單車環島社友才能感受的榮耀，感謝天！感謝地！感謝大家！

騎單車是一個人的事，需要體力、耐力、毅力、三力都用完了，就外加念力跟寶礦力，因為單車只有自己一圈圈的往前踩，才會前進，所以是跟自己內心對話的最好時機，讓自己更加了解自己。這些都是總領騎在車上給我們的啟示，更加了解騎車的好處，就是明年大家一起再來單車環島！

## 單車環島記要七

10/27 微風伴著細雨出發，騎在美麗的安農溪畔，湍湍溪水，兩岸平緩的邊坡上綠意盎然，路旁的落羽松漸漸變色中，雨中的安農溪蒙上一層朦朧美。

壯圍到烏石港十餘公里的濱海自行車道，真是單車秘境，幾乎騎在海邊，龜山島清晰可見。美麗的海岸線，近近的龜山島，潔白的浪花，漂亮到不要不要的。到宜蘭騎車好幾次，第一次騎到如此美麗的路徑，這次環島真是太幸運了。

晚上在福隆的福容飯店舉辦慶功宴，騎單車的另一大享受就是美酒佳餚，執行長 Samuel 的名言，白天騎車不累，晚上喝酒才累，哈哈！喝酒就是開心嘛！昨晚 IPDG Paul、CP Simon、社當 Andy、副社長 DP、第八分區 AG Julia、DVS Fiona 及眾多社友到羅東慰勞我們，我太嗨！一不小心就喝掛了，幸得大隊長 Terry、總務長 Jerry 及 IPP Gino 三人護送我回房，真心感謝他們三位。很期待今天晚上慶功宴的是如何的熱鬧氣氛，還剩一天，環島加油！🍷



# 2023-24 年度地區寶眷聯誼活動

文／羅東扶輪社 寶眷社友 江瓊華

攝影／3490 地區網路扶輪社 黃俊欽 PP Justin

11月15日一早起來感覺天氣有點涼意，今天是3490地區一年一度寶眷聯誼活動的日子，羅東社今天有12位夫人及女性社友一早搭乘遊覽車前往新莊典華參與這項盛會。

雖然今天的dress code是自由休閒風，但是來到會場發現寶眷們還是經過精心的打扮，這就是我們可愛的地方，不論何時何地都要呈現最好的樣子。果然今天的會場女性居多，在場的男性真是屈指可數！尤其來了許多位許久未見的前總監夫人們，可見總監夫人Sandy的魅力！

本次寶眷活動的主軸是打開潛能說故事，總監夫人Sandy致詞時就跟大家說了一個有趣又實用的故事。今天的Ethan總監在夫人身邊，則是扮演了稱職的配



■ 歡迎Ethan總監及夫人Sandy進場

角，也強調總監夫人不僅在職場是一位優秀的婦產科醫師，更是一位賢內助。緊接著就是由花蓮新荷社的林雷恩導演教導大家如何使用手機AI修圖技術來拍出美美的、有生命力的照片。這對於我們來說真是非常實用的技巧，所以在場每位夫人們



■ 感謝主辦活動的各位社友寶眷





■ 總監夫人Sandy分享故事



■ 羅東扶輪社寶眷及社友

都專心聽講，認真學習，好像又回到年輕時上課的活力。緊接著雷恩老師又傳授影片製作的技巧，告訴大家如何製作影片插入字幕以及旁白，真的可以說是傾囊相授了！相信經過這一堂課程，我們今年度地區年會短影片甄選將會充滿競爭力。

今天的課程除了實用的影片技巧外，也邀請到羅懿芬 Fenny 講師演講：說出故事生命力，Fenny 不僅是中華華人講師聯盟第一位女性理事長，不僅獲獎無數，更應邀到各大社團、協會、學校擔任講師，在溝通技巧、情緒管理及親子關係領

域都有卓越貢獻。

此次的寶眷聯誼活動不僅有精采實用的課程、活潑有趣的表演，更有豐富的摸彩獎品，在大家的歡樂中，時間已經來到尾聲，最後 Ethan 總監更加碼提供 2 個現金 5,000 元的摸彩獎項，給今天的活動製造最後一波的高潮。

最後感謝本次活動主辦社一樹林芳園扶輪社，當然更要感謝 Ethan 總監及夫人 Sandy 提供伴手禮，讓 3490 地區的寶眷們度過歡樂的一天。🎉



■ 羅東扶輪社社友寶眷與總監伉儷合照

# 扶輪公益網—讓舊愛變新歡 為您搭起捐贈的橋樑

文／地區扶輪公益網主委 樹林芳園社 林麗卿 PP Fortuna

攝影／地區扶輪公益網委員 3490 網路扶輪社 黃俊欽 PP justin

今年 2023-24 年度扶輪公益天使講習會的主題是：「舊愛變新歡 為您搭起捐贈的橋樑」。

扶輪公益網推行至今已超過十年，截至 11/10 為止，全台累積物資媒合成功件數有 14,996 次，物資折舊後總價值甚至超過 1 億多元…非常感謝多年來有許多善心、無私奉獻的社友們一起身體力行，而且在扶輪公益網，每天都有各式各樣感動媒合的故事在全台各地發生著。

敬愛的地區總監陳昱森 DG Ethan 也特別出席講習會勉勵與會人員，總監提到今年 3490 地區圓夢團隊的 Slogan 為「互為貴人，創造希望，2324 全力以赴，圓



「舊愛變新歡，為您搭起捐贈的橋樑」邀請您也一起加入物資媒合的行列

夢團隊，使命必達」，今年更是說故事的年度，而扶輪公益網就是幫我們搭起「互為貴人」的橋樑。

講習會中特別邀請 3481 地區前總監黃永輝 Apps 以「理想的扶輪服務」專題



2023-24年度扶輪公益網委員會成員合照



■ 熱烈歡迎總監DG Ethan到場為我們支持與勉勵



■ 非常感謝總監DG Ethan以行動支持扶輪公益網

演講，鼓勵社友一起動手做公益、要有解決問題的能力、帶著超我無私的態度、勇敢分享服務的機會、建立服務品牌等服務精神，這樣公益之路才能走得更長更久。

無子西瓜基金會張主任分享「當天使居遇見扶輪公益網」，藉由公益網的媒合讓天使居有了許多物資，讓幫助照顧年長者的員工宿舍省下不少的經費。

副執行長新北和平社 PE Becca 協助媒合刊登一批物資到公益網資源分享，將友人因餐廳搬遷打算處理掉約八、九成新的餐桌椅，由基督教芥菜種會索取，讓

這批餐桌椅來到習藝所「夢想 50+ 咖啡廳」，重新有了新的生命，也讓熟齡原住民婦女，有機會學習一技之長，開啟她的第三人生。

新北綠家社 S Tony 分享公益修繕服務計畫，結合扶輪公益網，讓愛變大了，幫助案家在公益網上面媒合衣櫃等家具，提升個案的居家生活品質。

林口社 Kit Chen 捐贈一批即將汰換，但是非常實用的軍用毛毯、蚊帳及竹蓆，由新北市社區工作者協會索取，媒合給貢寮偏鄉獨居長輩們使用，不僅延續物資的



■ 3481地區前總監台北信義社 PDG pps精彩的專題演講



■ 主委與樹林芳園社的幹部委員們和主講講師PDG Apps合影



姻緣一線牽、等您來相捐，活動中的綁紅線互動遊戲，社友們玩得十分開心



由主委頒贈感謝狀給遠道從花蓮來的芥菜種會工作人員，感謝您們感動的內容分享

物命，也溫暖了獨居長輩們的心。

邀請您一起將家中的舊愛物資，透過扶輪公益網，捐贈給需要的社福單位，成為弱勢家庭的新歡，一起攜手走在助人的道路上，共創社區共好永續價值，將扶輪精神在社會的各個角落發光發熱。🌈



講師P Pos和北大光榮社 P Kimi的Q&A



公益天使有您真好大合照

# 三重中央扶輪社第 36 屆 扶輪青少年領袖獎訓練營 教育·傳承·希望

文／三重中央扶輪社 社長 徐賀禱 P Paper

2023-2024 年度國際扶輪 3490 地區新北市第五分區三重中央扶輪社的年度盛事 - 第 36 屆扶輪青少年領袖獎訓練營活動，全程由社友共同規劃與執行，其中活動架構與前社長經驗指導結合，由 RYLA 營主任 Papar、青少年領袖營主委 Marco 統籌整個活動內容及聘請講師，並事先與社友現場勘察。今年度的重頭戲，就在全體社友通力合作下，如期在 112 年 8 月 18、19 日兩天圓滿結束。

今年邀請各個領域的活躍者分享社會經驗，開放三重地區九十位學生參加，培育領導人才服務社會，於救國團台北劍潭青年活動中心展開二天的活動。為了鼓勵全程參加活動的學生，特發予學員扶輪青少年領袖獎證書及團體照。

晨光微亮，清晨 7:00 分起，全體社友已在台北劍潭青年活動中心準備協助學員報到程序，也為

本社的年度重點服務計劃，扶輪青少年領袖獎訓練營揭開序幕！同時主會場也準備迎接學員們的到來，一切看似駕輕就熟，其實是 36 年籌辦經驗堆累而成！感謝全體社友暨夫人們的無私奉獻及熱心參與，也感謝三重南區、三重三陽、新北百富、新北市產經扶輪社的贊助，再次展現三重中央扶輪社的凝聚力。本次營隊活動，不論在事前場地安排、課程內容、活動設計、講師邀請，與每位講師就課程深入討論、主持人、引言人程序模擬會議，反覆





推敲細節，務求活動能辦得完善。訓練營在開幕式和研習期間，通過主題演講、研習課程等環節，增強學員參與感與豐富研習形式。透過 RYLA 活動學習團體合作、領導、被領導、信任伙伴、建立自信心，在團隊中認識自我，在活動中培養同學成為未來的領袖，學習相關能力與技巧。講師都是以個人人生體驗敘說個人成長中的奮鬥與挑戰，讓學員及社友深受感動。同學學會珍惜所擁有，如何規劃生涯、朝向目標如何堅持、如何計畫、體認人生以服務為目的。



第一天：報到後，由隊輔組領導各隊輔與各小組學員歡樂來相見，帶領學員相見歡與認識環境，彼此互相認識，並說明二天營

隊相關內容進行破冰團康遊戲、練習隊呼、晚會節目內容。講師方面：著名作家 / 黃正昌老師的「打破制約與成功有約」，從生活觀察、最貼切生動的實際案例故事，說明如何從基本功開始，例如肢體語言、表情、聲音……等等打造個人魅力，鼓勵學員打破溝通框架迷思。藝人 / 李淑楨老師「楨性情的人生路」的勵志分享成長與生命的轉變。混障綜藝團由劉銘團長及李淑楨老師擔任主持人兩人精彩搭配，表現可圈可點，緊緊扣住表演者與學員的心弦；金鐘手語頑童 / 陳濂僑老師透過表演不同棒球角色互動；微笑天使 / 郭韋齊老師透過舞蹈及彈奏電子琴分享鼓勵學員克服困難，不畏挑戰，積極面對挫折而勇敢活出自我，藉





由「混障綜藝團」的演出活動，期能引導學員培養尊重生命的同理心並珍惜自我生命價值；本地區前總監陳汪全 Paul「認識扶輪」分享精采豐富的扶輪各項活動內容；聯歡晚會由 PP William 及 Tour 社友 / 三重高中扶少團精彩主持，一系列的各校表演節目及各小隊共同努力練習的精彩演出，每項表演都獨樹一格，令人目不暇給，整晚充滿歡喜吶喊及掌聲雷動、歡呼聲響徹雲霄，把現場的氣氛推向高潮。



第二天：講師來自華實智造科技 / 阮榮裕老師「AI 人工智慧平台化的明天」帶來深入淺出的講解，藉由分享自然語言的相關概念，來讓學員們有對 AI 及

ChatGPT 應用的更深一層認識；詩丹生化 / 郭保辰總經理「向航海王學願景領導力」藉由《航海王》團隊合作、領導管理、改善人際關係、工作環境，如何激發出無限的可能，藉由小組活動讓學員了解使命、領導、組織、學習、決策、創新、行動、責任；阿默企業 / 周正訓董事長「生活·學習·經營理念 - 我的創業經驗分享」分享創業過程與經營理念，演講中並以個人的求學與職涯生涯的發展經驗，鼓勵同學：學無止境。不斷學習，才能想創新點子，進而發展出自己獨特的職涯、個人品牌。講師們各個都是有實務經驗，業界翹楚自身經歷分享是最具有說服力的，課程中學員爭相提問與講師互動熱





烈，以及收獲分享中可知學員們可謂是收穫滿滿，也期待學員們能內化吸收、學以致用，相信對自己的未來會有莫大的助益！

為期二天的 RYLA 活動，過程中學員發揮自己的領導技能，同時享受樂趣並建立人脈，從另一個角度體驗領袖營。學員熱絡互動、全力學習與參與，從各個階段的照片中大家可以領會。

活動結束後將所學帶回去學校幫助同學及周遭人士，藉著參與活動可以對扶輪有更深一層的認識與體悟，從手心向上接受夥伴協助的角色，變成手心向下積極協助他人的未來領導人。

本社 36 年來為了青少年舉辦 RYLA 訓練營的服務，所有社友都引以為榮，積極投入給這群孩子做了最佳的示範。過程中大家一起努力付出不分彼此，並留下共同的回憶。全體社友內心充滿感動、感謝與感恩。期待我們 RYLA 辦得更好，辦得更有意義。🌐





# 基隆東區扶輪社 2023~2024 年度台日扶少團交流活動

文／基隆東區扶輪社 社長 張毓芳 P Joanne



■ 台日扶少團交流活動7/24接機相見歡

這次由本社主辦，於 112 年 7 月 24-27 日舉辦為期 4 天的台日扶少團交流活動，在滿滿的感動及回憶下，已圓滿的落幕。

回想起這場活動的開始～要回到 3 個月前的 4 月 14 日，那天是本社基隆東區扶輪社的授證典禮，當時本社日本友好社 - 八代南扶輪社，由神薊直前會長率領多位社友一同前來參訪並祝賀，就在當天，他們提出了這項活動的提議，希望能在暑假期間，帶領由八代南扶輪社輔導創立的八代扶少團同學們，來台灣與台灣扶少團同學們一起進行文化、體育及社會服務等交流活動。

當下聽到這項活動提議的我，覺得這

將是一場十分有意義的活動，故承諾將盡力配合辦理，也為這場活動埋下了種子。由於我及本社未曾接觸過類似活動，所以我也在當晚，隨即詢問有成立扶少團的新北瑞芳扶輪社 Ricky 前社長，是否可以協助本社辦理此項活動，在此也非常感謝 Ricky 前社長，當天在聽到這項提議後，毫無猶豫的承諾非常願意協助的意願，也讓此次活動的種子在當晚發了芽。

由於籌備時間有限，所以我也不敢鬆懈的，結合本社全體社友的力量，隨即展開一連串的活動規劃。從創立互動交流群組，到行程活動安排、細節聯繫等……緊鑼密鼓的籌備下，終於一切慢慢有了雛型。期間非常感謝 Ricky 前社長一直給予

我及本社非常多的建議及協助，以及基隆中區扶輪社 **Jacky** 前社長的加入協助，不僅在很快的時間內，找到了瑞芳扶少團同學參加，更順利邀請了恒毅高中扶少團及安樂高中扶少團的同學們一起參加此次交流活動，更在行程活動中，兩位一直給予我許多鼓勵。

而就在萬事俱全一切就緒，活動準備展開時，突然看到了颱風即將侵台的消息，這無疑對我來說，造成了非常大的驚恐及擔憂。由於這次活動主角，都是介於 **12~18 歲** 的扶少團同學，所以在安全考量下，我無法自己做主堅持舉辦，所以一一個別詢問了各扶少團的輔導社，但由於大家也都十分期待這次活動，所以一致決定

如期舉辦，行程中各項活動內容並將視風雨狀況應變調整。

所幸隨著活動開始的時間越來越近，颱風也好似感受到我們的熱情，路徑逐漸改變，也讓此次活動，在 **7 月 24 日** 這天，在日本八代南扶輪社本屆會長 塚本 慎一郎及社友，帶領 **6 位** 扶少團同學們蒞臨台灣下，順利揭開序幕。

這次活動在短短 **4 天** 內，我們不僅為同學規劃了豐富的行程，每項行程並更具有十分大的意義。

- » 學術交流 - 參觀在海洋大學舉辦的全國科學博覽會及海洋科學博物館。
- » 體育交流 - 在瑞芳高工體育館舉辦羽毛球團體分組賽。



■ 海洋大學科學博覽會



■ 潮境智能館



■ 中午築間用餐，台日扶少團交流熱烈



■ 羽毛球團體分組賽

- » 扶輪交流 - 在本社社館舉辦扶少團聯合例會。
- » 社區服務學習 - 至七堵區友二里 3 位平均 100 歲的長者家，進行關懷訪問並協助居家清潔，以及與 10 位長者一同共餐，協助上菜及桌邊服務，同學們與長者們開心共桌談天用餐。
- » 文化及地理交流 - 參觀和平島地質公園、黃金博物館、五坑坑道及基隆廟口。
- » 友誼交流 - 心得分享會，一同分享交流心得，開心歡唱。

在此次豐富的行程下，我及本社全體社友，也一路陪伴著同學們，看著他們從陌生靦腆，到展開笑顏，不受語言限制，彼此交流開心體驗各項活動，4 天之內成

長許多，實在是充滿了滿滿感動，我們大人們在旁邊，也就像爸爸媽媽般的，一路拍照記錄著開心的點點滴滴，相信透過此次活動，不僅增長了同學們的國際觀，更讓他們眼界更加寬闊，能在成長的路上有非常大的助益。

PS：活動插曲 - 日本八代女同學們竟然想吃青蛙湯，不是青蛙下蛋喔！身為同學們的哆啦 A 夢 Joanne 姐姐我，也使命必達的特地請老公到廟口購買加菜囉！

這次交流活動，是本社的第一次，也是國際扶輪 3490 地區的第一次，更是全部參加活動的社友及同學們的第一次初體驗，不僅實現了國際扶輪對於國際服務、



■ 台日扶少團交流活動7/25聯合例會



■ 社區服務-七堵友二里三位人瑞婆婆家，做居家環境打掃清潔



■ 台灣聯誼



■ 黃金博物館

社區服務、公共形象及青少年服務的目標理念，更將互為姐妹市的基隆市及八代市奠定更深的互動連結。

最後，一場活動的舉辦，絕對不是僅靠一個人的力量所能完成，要感謝這次活動中共同主辦的日本八代南扶輪社的提議辦理，感謝協辦社新北瑞芳扶輪社的大力協助、及所有扶少團同學們的熱情參與，也感謝所有協助辦理的各界單位及扶輪社友。🌈



■ 台日扶少團活動心得分享會暨歡送會

# 花蓮扶輪社聯合社區服務 『傳愛部落，愛不止息』

文／花蓮扶輪社 社刊主委 許藍山 PP House

於 2023/8/12（六）花蓮扶輪社與 3482 地區台北北門扶輪社舉辦聯合捐贈社區服務活動—『傳愛部落，愛不止息』暨部落弱勢兒童老人全面健康諮詢及義診。

本次捐贈新台幣 20 萬元（每社 10 萬元）並由花蓮社社長的康寧診所捐獻部份實物物資。資助對象為『花蓮縣秀林鄉小太陽關懷協會』，該協會長期幫助偏鄉 250 多位孩童及六個部落 300 多位獨居老人和臥床長者的實際需求，經費拮据急需救援。並邀請醫師社友們組成聯合義診隊，協助部落兒童和老人進行全面健康篩檢以及醫療及藥物諮詢。義診團隊有花蓮

社：楊代雲（心臟內科）、黃啟嘉（耳鼻喉科）、張乙朝（眼科）、蔡耀德（外科）及龔逸明（牙科）等醫生及其他張皓淼醫生（中醫針傷科）、林芳宇藥師及糖尿病朱萱雅衛教師等。聯合義診服務成果統計如下：內科 56 人次、外科 19 人次、耳鼻喉科 15 人次、牙科 22 人次、中醫 16 人次、眼科 41 人次、糖尿病衛教 32 人次及藥事服務 62 人次，在 2 小時內，共服務需求民眾 253 人次，反應熱烈。花蓮扶輪社長楊代雲醫師表示，今天非常榮幸能夠參與這場義診與捐贈的活動，我們希望藉著這次的聯合捐贈，讓更多的愛心能夠持續延續在各個偏鄉的部落。🌈





# 「板橋扶輪社五十齡卡達車隊」 義騎守護星兒

文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree



■ 2023一日北高360公里，左營屏山國小

上週六(11/18)自閉症總會舉辦「2023同星協力轉動愛自閉症自行車環島活動」，國際扶輪3490地區第二分區八大社攜手合辦共襄盛舉，「板橋扶輪社五十齡卡達車隊」也熱情響應陪騎，希望透過這場為期11天的活動，給予星兒們一股支持的力量，同時宣導自閉症相關資訊，讓社會大眾能透過了解而尊重關懷。

「板橋扶輪社五十齡卡達車隊」由一群五、六十歲，懷抱著熱情的企業家與社會賢達共同組成，於2019年板橋扶輪社授證典禮上正式成立。車隊成立迄今有50名隊員，要感謝歷屆主委Ortho、

Schooling、PP Michael、Family、PP Wireless，還有歷屆總幹事Lin、Nick、Bus及PP Charles的大力協助。這場別具意義的活動，車隊特地號召隊友們參與，當天共有15位隊友到場支持。

騎腳踏車是一項適合各個族群的運動，除了鍛鍊身體，也培養團隊精神。車隊尚未成立前，成員來自板橋扶輪社社友，常相約一起練騎，第一次練習是騎到新店碧潭，單趟距離約17公里，對於騎車新手而言實屬不易，社友們回想起當時的歷程，仍是充滿甜蜜的回憶。



車隊成立後，社友們陸續添購裝備，開始每月的團騎，在教練的悉心引導下，大家慢慢成長進步，彼此互相鼓勵打氣，當同伴騎累的時候，常常可以聽到「轉個彎就到了」、「過了那個房子就不遠了」，就這樣，社友們在每次的團騎中，一點一點建立起紮實的革命情感。此外，社友夫人也是一大助力，當社友們辛苦騎車，夫人們坐在遊覽車幫忙加油提振士氣，目前也有幾位夫人共同加入騎車行列。

車隊成立迄今四年多，隨著隊友們騎乘經驗的累積，已連續四年舉辦每年一次的「二日北高 380 公里」，最多曾有 21 台腳踏車參與，真是扶輪人的一大壯舉。今年更進一步挑戰將近 18 個小時的「一日北高 360 公里」、兩趟的花東 360 公里、

還有根除小兒麻痺公益單車環島活動 9 天 950 公里，雖然過程十分疲累，但騎乘後的收穫滿滿。車隊的成立除了持續參與社會公益，同時凝聚隊友們的向心力。

羅浚暉醫師進一步表示，罹患自閉症者，往往帶給家屬沉重的照護負擔。根據國外研究發現，逾六成自閉症學童家長需要全職照顧子女，九成受訪家長曾遭受不同程度的歧視，顯見教養自閉症孩子的家長是很辛苦的。這些挫折與孤單，多半也只能獨自面對，默默承受。因此，社會應該給予星兒家庭多一些協助與支持，讓家屬有喘息的機會，也讓照顧者能調適自身的壓力。這個義騎守護的活動，深具意義，未來值得大家一起共同來參與，也讓愛能持續轉動下去。🌀





# 捐贈新北市立八里愛心教養院 上開式全不鏽鋼電窯爐

文／新北市和平扶輪社 鄒濤濤 P House



國際扶輪 3490 地區第四分區八社及第一分區單車網路社，8月24日於新北市八里愛心教養院進行聯合社區服務，捐贈燒製陶藝電窯爐。當日早上10點開始捐贈儀式，其後參觀院生的陶藝課程及作品。

透過上一個年度新北市和平社 PP Jasmine 的中華扶輪教育基金的授獎生，我們有幸認識了八里愛心教養院這樣一個專門照顧重度殘障人士的組織。

八里愛心教養院裡的院生們，在如此艱困的條件下，能完成各種各樣不可能的任務。比如說陶藝活動，他們用僅有的肢

體動作，甚至有人只用腳拉胚，就能創作出驚人的陶藝作品。見到他們為了完成自己理想中的作品而如此努力，我們十分感動，深受鼓勵。然而八里愛心教養院裡現有的電窯爐已使用了二十多年，早已不堪負荷，極需更換，因此我們這次新北市第四分區的聯合社區服務，決定捐贈新的電窯爐給予八里愛心教養院，讓院生的作品能夠及時燒製，完成他們的夢想。

這次的活動不單是捐贈，更多的是激勵人心的感動。有社友覺得，每個院生都很努力地活著，自己也要好好的生活；也有社友認為，有些人的手無法自由活動，



卻能努力不懈地用腳完成作品，自己也不能輕易放棄。最後還有鶯歌社 PP Alan，看到院生們不畏艱苦，勇於表現自己，深受激勵，很慷慨地捐贈 1 噸的陶土讓院生可以做更多的作品。

新北市社會局副局長許秀能表示，感

謝各方對於八里愛心教養院的付出。八里愛心教養院院長謝鑫敏則說道，教養院走多元發展路線，陶藝社只是眾多社團的其中一個，院生能適才適所學習，以達到適才發揮的目標。🌀



# 『新血相傳—扶輪有愛』

文／新莊東區扶輪社 服務計畫主委 林清河 PAG Andy



■ 新北市第三分區聯合社區服務由新莊東區扶輪社承辦捐血活動共募得★535袋熱血★為血庫注入源頭活血

112年10月22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年度大型社區服務「新血相傳 扶輪有愛」愛心捐血活動在數百位民眾挽袖捐血的熱烈響應下正式展開。這次的捐血活動社長Pos委託經驗豐富的服務計畫主委林清河Andy擔任籌備主委及理事蘇恒楚Deco擔任籌備副主委，在主委、副主委及服務計畫委員會的所有成員精心規劃下，準備了價值12萬元的全聯禮券。理事蕭登文Yewen、社友黃教誠Chen贊助數百個男女兩用高級包以及登山主委陳瑋煥Bibby贊助250個精美造型口罩做為捐血民眾

的贈品。「凡捐250cc熱血即贈送200元禮券+精美造型口罩，捐500cc熱血除贈送400元禮券+精美造型口罩外另加碼再贈送男女兩用高級包」。

當天（22日）上午9時許，在社長Pos的帶領之下，於新莊運動公園前發起捐血活動，由於早先已透過網路社團及媒體的宣傳發佈捐血活動訊息，許多民眾早已得知這個消息，一早即大排長龍挽起袖子、捐出熱血，還有許多民眾是全家出動共襄盛舉，攜手一起捐熱血、做公益。這次捐血活動本社的社友、夫人還有家人們尤其是小小志工幾乎是全員出動協助，社長特別委請本社的社區服務團靜怡團長帶領全體團員，林前主任也帶領新泰國中



扶輪服務少年團全體團員及老師們，大家撥出最寶貴的假日時間，不辭辛勞在捐血活動期間協助場地佈置、捐血人資料登錄、發送贈品、舉牌繞場宣導民眾踴躍捐血、維持現場秩序以及處理善後工作…等，在大家一同秉持著犧牲奉獻為公益的熱誠努力下，可能感動了老天爺因此賦予和風無雨的涼爽天氣，民眾絡繹不絕地踴躍捐血，最後完成了兩台捐血車共募得**535**袋的絕佳成績，這是大家共同努力創造出來的成果，更是所有人辛苦的最佳的回報。

此次的捐血活動在籌備主委林清河 PAG Andy 的精心規畫及副主委 Deco 全

力執行下，讓活動進行的順利圓滿。另外輔導社長李盛泰 IPP Jason 協助申請路權，讓這次活動有足夠的空間可以順利舉辦。同時還在各大社群、網站大力宣導這次的捐血活動，才得以大量吸引了這次捐血的人潮。活動中特別邀請惠光導盲犬學校共襄盛舉並且義賣相關產品及小額勸募，在此也要特別感謝對這次義賣及小額勸募慷慨解囊的所有社友、夫人、團員、友社社友及貴賓們，善款所得將全數用於訓導盲犬以便服務全國的盲胞，讓盲胞日常的活動得到協助及關懷。

捐血活動是一個耗時、耗人力的社區服務，場地佈置、空間移動、搭帳棚及





活動結束善後是重頭戲，我們前社長唐鈺涓 PP Anderson 早上 7 點不到就到現場協助，期間與我們辛苦的秘書吳臻昀 S James 馬不停蹄協助所有的活動事務，帥氣的秘書吳臻昀 S James 還加碼提供美味的愛心咖啡，活動到了尾聲與場佈組組長蕭登文 Yewen 理事及社服團團長靜怡、創團團長 PAG Andy 夫人黃齡瑩、前團長淑芳及數位團員完成最後的捐血工作，前社長唐鈺涓 PP Anderson 一整天的工作熱誠非常值得敬佩，真正是一尾活龍。多年來我社所舉辦的捐血活動都是由我們現任理事也是身兼救難協會會長的 Metal 趙友川熱情提供帳篷及桌椅，不但

如此還帶領全體的會員伙伴運送設備及親自架設帳篷，夫人林素靖也在百忙中陪同救難協會會員伙伴們在活動接近尾聲時將帳篷設備陸續拆除運回，同時個人也捲起袖子以實際的行動來支持這次捐血活動。

最後再一次感謝新北市三分區所有參與這次捐血活動的社友、夫人、家人們及貴賓好朋友們，尤其是三分區地區助理總監周月卿 AG Sharon、地區副秘書長廖義芳 DVS David 大力支持，以及三分區新莊、新泰、新莊中央、新莊南區各扶輪社慷慨解囊贊助本次活動，共同完成這項非常有意義的『捐血一袋、救人一命』的公益活動，感恩！🌈



# 板橋扶輪社第一次新世代座談會

圖文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree

板橋發展甚早，隨著人口結構變遷、交通機能增強，已從小鎮蛻變為新北市經濟中心，現為新北市人口最多的行政區。板橋扶輪社於 1967 年成立，是板橋在地歷史最悠久的扶輪社，在前輩們的卓越帶領下，目前有近 90 位社員。板橋扶輪社長期致力於社會公益，除深耕在地發展，亦重視新血輪的加入，因此，每年舉辦數次新社友座談會，以協助新社友對扶輪社的精神認識與學習成長。

板橋扶輪社上周六 (8/26) 舉辦「57 屆新世代社友座談會」，邀請 PDG Victor 前總監賴正時擔任主講人，現場互動相當融洽，除了引導新社友們對扶輪社有正確的認識，也鼓勵大家積極參與例會及各項活動，並以成為板橋扶輪社的一份子為榮。此次座談會中，特別邀請新社友夫人們共同參與，藉由茶敘聯誼來增進彼此間的情感，也透過與前社長夫人們的交談與分享，了解扶輪社友們在社中各項活動

的參與情況與聯誼點滴。

當日座談會中 PDG Victor 提出許多精闢且發人深醒的見解，摘錄如下：



1. 扶輪社有三出：「出錢作服務」、「出時間為扶輪」、「身體力行、出力作服務」。
2. 扶輪社有三不：「不批評」、「不計較」、「不比較」。
3. 參與扶輪社的努力目標：學習、奉獻、成長、聯誼、責任感、榮譽感。
4. 扶輪社的四大精神：「誠信」、「簡樸」、「寬容」、「無私」。其中「寬容」是維繫扶輪社友最關鍵的因素，扶輪社社友間尚缺少相互的寬容，扶輪社就無法持續健康的發展！
5. 扶輪的內涵：創造我們的人格教育，讓我們變得比以前更好。



6. 參與扶輪社可以談生意，但並非主要目的，如果為了做生意而加入扶輪，或抱怨加入扶輪社後都沒做到生意，那不適合成為扶輪人，亦不應成為扶輪社的社員。
7. 不要幻想能輕易獲得美麗的世界，美麗的世界需要大家共同努力的耕耘、無私的付出、及積極的投入才能實現。
8. 扶輪社友間的友誼建立在長期緊密的互動聯誼中，因此，參與扶輪社例會及各項活動是非常重要的，才能將社友間的情誼慢慢建立起來。
9. 扶輪社例會的演講主題與內容是非常難能可貴的，社友們可以從中學習新穎的知識，獲得多元的成長，值得社友們排除萬難出席例會。
10. 全球有 170 多個國家設立扶輪社，因此，扶輪社是最具潛力發展的組織，扶輪人最重要的是誠信，要做到一言九鼎。
11. 扶輪禱告文：「扶輪鼓勵我們對人與生活有更好的看法、扶輪鼓勵我們更寬容、多欣賞別人優點、扶輪教導我們能傳播愉悅與美好的人生理念給其他所有的朋友。」
12. 誠實是一切事業成功的基礎，扶輪的

特色與目標能培養更優質的經營能力與品格操守，對伙伴要即時表達關懷。

13. 扶輪人的特質是謙虛、低調，不要張揚、不要鋒芒畢露。
14. 參與扶輪的目的是學習與成長，學習社友們在不同領域的知識。扶輪社有職業分類，包含不同行業的社友，且可以跨社聯誼，因此，扶輪社是最好的學習與成長環境。
15. 扶輪社舉辦活動的目的，是開發自己、啟發智慧、發揮潛能，即讓每位參與扶輪活動的朋友能變得比以前更好。

新社友座談會在溫暖的氛圍中圓滿結束，特別感謝 PDG Victor 精闢地闡述扶輪精神，讓全體與會社友獲益良多。社長羅浚暉 Brain 認為，扶輪社不單只是舉辦社友的聚會交流，更是實踐社會公益的重要力量，藉由新社友的加入，為板橋扶輪社注入一股新的活力泉源，期許能激盪出更多的利他精神，與社友們共同投入社會公益活動、增進各界交流合作，為台灣社會開創更美好的良善境界。🌈





# 蘇澳扶輪社圓夢團隊之服務計畫

圖文／蘇澳扶輪社 社長 簡明發 TBB

2023年7月5日，蘇澳扶輪社舉行了第2417次例會，這也是新任社長TBB簡明發第一次主持例會。更難能可貴的是，這次會議適逢社友ED與美嬌娘藍書怡小姐喜結良緣的大喜時刻，讓整個會議充滿喜慶的氛圍。新婚夫婦為感恩大家對他們滿滿的祝福，並在社內辦桌歡喜請客，為新任社長的領導帶來了美好的開始，象徵著新一年社務運作圓滿順利。

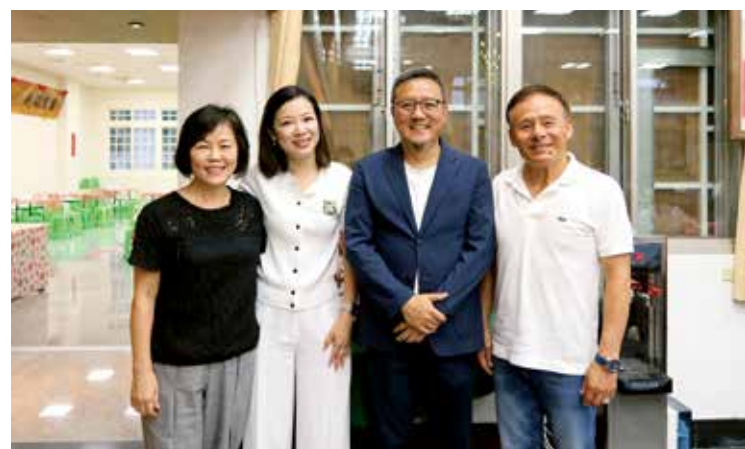
讓我們一同祝福這對新人，在婚姻生活中共同創建幸福美滿，恩恩愛愛的未來。在例會中，社長簡明發向大家報告了整年度的社會服務計畫，其中包括：南安國中的視聽設備改善與宜蘭西區扶輪社共同主辦，並得到宜蘭一、二分區其他社配合辦理。更生人保護協會的社會服務，提供支援和關懷，幫助更生人重返社會。芥菜種靈糧堂的社會服務，對中途遭遇變故的單親小朋友，提供教學服務與人道關懷。援助東澳國小的獎助金，以支持學生

們的學習和發展。與3521地區共同聯合舉辦腎臟防治篩檢活動，提高對腎臟健康的關注度，並提供相關篩檢服務。

此外，還有其他重要的社會服務活動，如在泰國舉辦WCS國際社區服務，以及新世代活動，舉辦青少年書法比賽和網球訓練營等。

其中尤為重要的是社會服務活動"扶輪心、關懷情，溫暖過寒冬"，這是一項結合地區指定用途基金DDF和蘇澳扶輪社自籌款，共同辦理的年度重要社區服務。透過這項活動，本社社友寶眷將傳遞扶輪心和關懷之情，幫助那些需要幫助的人度過寒冷的冬季。

我們期待新的一年社務運作能夠一切圓滿順利。同時，也祝福蘇澳扶輪社的PP、社友及寶尊眷，能成為TBB貴人，為社會和社區帶來更多的幸福與福祉。非常感謝大家的支持和努力！





# 「扶輪有愛·健康樂活·愛心共餐」計劃捐贈儀式紀要

文／基隆東區扶輪社 社長 張毓芬 P Joanne



■ 「健康樂活·愛心共餐」計劃，七堵區友二里愛心共餐，熱心志工與長者合影

現代的社會，許多長者面臨兒孫早上必須上班，家中無人陪伴的情形，甚至有些長者一個人獨居，更有些長者，因為行動上的不便，在飲食方面無法好好的照顧自己。因此基隆友二社區發展協會、碇安社區關懷據點以及太白社區發展協會，在每星期固定時間、地點聚集長者們一起享用美食，鼓勵長者走出家門，和鄰居建立感情、閒話家常。如此一來不只可以關懷社區老人，為長者飲食把關，也提供他們一個走出家門、增進人際互動的機會，避免身體機能退化。也可以延緩其失能速度，使長者的身心更健康，對於行動不便

的長者更有送餐服務，藉由送餐服務瞭解送餐之長者生理、心理狀況，適時加以關懷及協助。



■ Joanne社長接受基隆新聞採訪



■ 暖暖區碇安里愛心共餐，社工熱心備餐



■ 為長者帶動健康操



■ 2023.10.03捐贈七堵區友二里 愛心共餐計劃經費



■ 2023.10.03捐贈暖暖區碇安里 愛心共餐計劃經費



■ 2023.10.03捐贈中山區太白社 區愛心共餐計劃經費

碇安社區關懷據點以及太白社區發展協會不僅關懷 65 歲以上的長者，對於身心障礙、中低收入戶以及政府照顧不到的邊緣戶，也同樣給予共餐、送餐服務。

長者及弱勢族群共餐送餐這樣立意

良善的服務計劃，却遇到了經費不足的困難，基隆東區扶輪社長期以來熱心公益，非常認同共餐送餐的理念，願盡棉薄之力，希望引起社會大眾對長者的重視與關懷。



■ 本社社友伉儷踴躍出席

# 地球暖化熱到爆 行動淨灘創造希望

文／攝影／基隆永昌扶輪社 聯誼委員會主委 李生婷 Tiffany

編輯／媒體宣導委員會 主委 呂國寶 PP News



大家今年夏天有沒有感到特別的熱，CNN 報導，美國緬因大學氣候再分析儀 (Climate Reanalyzer) 使用美國國家環境預報中心的數據進行再分析，發現 7 月 6 日全球的日均溫為 17.23°C，已連續 4 天創下紀錄，而臺灣中央氣象局在 7 月 8 日上午發布 18 縣市高溫燈號資訊，台北社子上午 11 時氣溫也飆升到攝氏 38.1 度，整個台灣彷彿變成了「烤番薯」，專家也多次提出警訊，地球「發燒」了。

2010 年台灣有部轟動植入人心，令眾人開始有意識面對接受全球暖化的氣候變遷，透過紀錄片《不願面對的真相》的

這部影片「正負兩度 C」越瞭解真相，越驅使我們以行動儘速採取行動來解決問題，全球天氣狀況忽冷忽熱，連冰山都倒塌，甚至發現北極熊吃自己的孩子，從以前一年四季的天氣，到現在幾乎只能感受夏季和冬季，冬天時還出現 30 度的高溫，現在地球平均溫度已經上升一度，若再持續上升，無論是甚麼生物，甚至人類，都將漸漸變得難以生存，為了延緩地球暖化，我們只是小小螺絲釘，也必須做點甚麼，出門盡量多走路，減少碳足跡，路程遠可搭大眾交通工具，另外，現在科技精進鼓勵也要減少用電時間，不用時請把插



頭拔掉等，雖看似微不足道，只要有心，大家共同努力，相信總有一天一定會更好。

基隆永昌扶輪社重視環境保護，自2021年開始推動海洋保護，除了鯨豚救援、魚苗放流，2023年更推動海洋淨灘淨心計畫，實質為地球盡一份心力。剛上任的社長李逢辰也銜接了這項保護地球永續計畫，用行動帶領著全體社友，在七月炎熱的天氣，仍然堅持保持熱情，進行每月規律一場定點，累加海洋與岩石區之間的情感，動手守護海洋。

也是社友的基隆常春藤居家護理所

所長李生婷相當認同及重視國際扶輪七大焦點之一的環境保護，藉著用生命影響生命、影響各地區及社福團體的重視理念，因此吸引了從台北來到基隆付出的財團法人利伯他茲基金會的執行長與長官們。自願性淨灘的讓更生同學們不僅有重回社會能力，更有為社會付出自我價值提升的能力，更生同學表示第一次參與淨灘的時候想到自己小時候都把垃圾留在沙灘上，今天自己動手淨灘才知道丟垃圾的人有多可惡，自覺更新生命淨心。李生婷表示這就是生命最好的禮物，無價之寶，陪伴成長就是最好的領導（行動領導）。這次的活動還要感謝陳宜議員全力支持關懷淨灘





計畫，體貼參與者提供茶水補給，每一場都面臨不一樣的挑戰與不同需求的工具，像鏟刀是為了後續巨大漁網的得以完善處置，驚人的是此次拾獲，不單巨大漁網，居然有瓦斯桶、保齡球、鞋子、水果籃、零碎塑膠瓶、玻璃瓶、諸多保麗龍…等。深信，這世代因我們每個人付出一點而美好，做好環保非口號，支持減碳政策，讓地球不暖化。

最後更感謝基隆市政府、基隆環保局基隆永昌扶輪社家人們、陳宜議員服務團隊、基隆常春藤居家護理所、財團法人利伯他茲基金會以及環島蕃薯勇腳咖北中南的朋友聚集於此，深信世代因我們每個人付出一點而美好，共同為地球永續創造無限的希望。🌍



# 總監公式訪問暨新社友配章暨 中壢六和社簽締盟約

文／新北北海岸扶輪社 秘書 劉麗雪 Angela

8月7日下午4點左右社長、秘書、五大主委及社友與寶（尊）眷們一起在金湧泉溫泉會館迎接總監、秘書長及來訪的地區團隊成員，社友們前往二樓聯誼廳與總監等一行人召開社務行政會議，就今年度地區重點活動、本社五大服務計畫及各項基金認捐等事務互動交流。接著例會 Ethan 總監致詞暨年度工作目標宣導，結束近 50 分鐘報告後進行頒獎，先頒發社長 PETS 結業證書予 Light 社長，並頒發聘書予今年度擔任地區團隊職務的社友，接著由總監與社長互贈紀念品。

今日的重頭戲是 Light 社長帶領了 9 位年輕有為的新社友宣誓配章加入新北北海岸扶輪社。他們會帶著一股衝勁將『為世界創造希望』扶輪精神，發揮的更加淋



漓盡致。讓他往後的社區服務與宣傳扶輪公益形象，做得更大更廣為人知。願與志同道合的社友、寶尊眷們一起奉獻、服務。2023-24 年度預計增加社員人數為 5 人，本次有 9 位新進社友，達成總監的達標獎，總監特別頒贈威士忌與公關長頒發紅包給予社長，以獎勵社長 Light 達標又超標。





再來北海岸社跨區結交了 3501 地區中壢六和社友好社簽締盟約。六和社社長李一松帶領了 CP 江幸純、新社顧問湯梅君與社友們一起前來共襄盛舉。祝福友誼常存。

因適逢父親節前夕，當日社長還準備伴手禮給全體參與的社友與來賓們，切



下祝福的蛋糕，慶祝八月份壽星與所有的父親們節日快樂。切下祝福的蛋糕。最後全體社友與總監及來訪地區團隊成員、六和社社友們大合照。緊接著餐會有著卡拉OK的助興下，滿滿的歡笑與歌聲為例會劃下圓滿句點。🎉



# 土城社扶輪家庭日一起看電影 家庭是扶輪服務最重要的支持力量

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana

好生活，不如好好生活！土城扶輪社今天 (7/22) 舉辦扶輪家庭日文化活動、欣賞電影「元素方城市」，社員與寶眷參與人數大爆滿，包場的廳坐滿了社友和眷屬，還有不少的社友坐在地上看，享受難得的暑假親子時光，「元素方城市」是皮克斯第四部入選坎城影展的作品。

暑假來啦！DJ（陳俊竹）社長上任後的第一個家庭活動就是安排親子一起看電影，扶輪家庭主委 Stock（連乾文）也請大家吃爆米花與飲料，好多小朋友在電影開演前，爆米花都吃完了：)

土城扶輪社長 DJ（陳俊竹）表示，扶輪家庭日就是希望扶輪社員能夠邀請全

家人一起參與活動，讓家人更認識扶輪社。今天家庭日的活動就是要為大家創造一個充滿創意、活力、甜蜜、幸福的電影時光，希望帶給每個家庭無限歡樂的回憶。

扶輪家庭主委 Stock（連乾文）也指出，扶輪文化注重家庭生活，與家人一起看電影，不僅可以增進感情，看完電影後交換心得，也能促進彼此的交流和互動，提升正面能量。歡迎土城扶輪社的寶眷們，多多參加多元的扶輪活動與服務，讓扶輪家庭更加豐富與和諧。

《元素方城市》是皮克斯難得的愛情喜劇題材，故事講述一座由風、土、水、







火居民構成的城市裡，火熱的女子小炎與隨波逐流的男子水弟相遇，開始探索他們之間的共通之處。這部電影發揮皮克斯動畫工作室一貫的異想天開與創意，表現人類情感與連結的靈魂核心，也充滿不可或缺的爆笑與感人情節。🇰🇷



# 板橋扶輪社秋季旅遊一 苑裡小鎮.貓狸風情二日遊 暨聖誕世界

文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree

規劃已久的秋季旅遊在 Brain 社長、Banker 祕書及 Tiger 社友的縝密規劃及社友們期盼的心情下，終於踏上旅程。

十月十九日（星期四）

首站，我們前往由 PP Gas 介紹及推薦的聖誕世界職業參訪，「聖誕世界」是「聯瑩工藝 ACR」推出的第一個自家品牌。在三年的疫情期間化危機為轉機，由出口轉向內銷市場，開啟從外銷 OEM 代工轉型自創品牌的契機。

一進入廠區，目光即被琳瑯滿目的聖誕佈置物品所吸引，各式各樣的顏色很是療癒，走一步、拐個彎，就會有驚喜突然出現。在聖誕節之際，藉由和家人一起攜手佈置聖誕裝飾，讓美學從生活開始，一起裝飾家的美感，創造幸福回憶。

緊接著前往十七公里海岸線，被喻為「北台灣最美自行車道」，第一站為魚鱗天梯，以魚鱗式階梯取代傳統消波塊，讓遊客能更親近大海。如鱗片般層層堆疊的石塊，特殊的幾何美感神似「阿根廷大鹽灘」，也讓魚鱗天梯有「小鹽灘」之美名。

之後正式踏上 17 公里追風之旅，新竹 17 公里海岸線自行車道寬敞平坦，騎起來舒服又愜意。途中經過看海公園，其中最顯眼的建築為「新竹市環境保護局」，為華裔建築大師一貝聿銘之作品，繼續往前來到港南濱海風景區、金城湖賞鳥區、紅樹林公園、香山濕地賞蟹步道……等，在清風徐徐中享受著夏日陣陣涼意，使心情隨之舒暢起來，讓人感到無比的愜意與歡暢。





午餐假五代造船廠海鮮餐廳享用，享用完豐盛午餐隨即前往隔壁參訪造船廠，餐廳老闆娘同時也是萬昌造船廠第五代，在老闆娘的熱情介紹下，了解萬昌造船廠深根南寮，已有五代造船經驗。一百年前自福建漳州定居南寮，謝家那時已帶著兩代人造船工藝，以進口福建杉木製作竹筏、舢舨船、帆船為業，並於 1953 年成立萬利造船廠。

下午前往山那邊～綠葉方舟享用下午茶及山林間芬多精的洗禮。園區佔地大到讓人驚訝，像是座落山谷中的綠色小鎮，餐廳中保留了一大片自然的綠地，可以聽見蟲鳴鳥叫聲，大自然的樂章真的很療癒，能坐著靜靜感受美景，在都市中的繁忙心情一定能瞬間舒緩不少。



晚餐假享沐度假酒店享用。晚上 KTV 歡樂時光，點播了一系列耳熟能詳的名曲，大家交替輪唱，氣氛十分熱鬧，歡唱時間於晚間十一時結束，離場時大家仍意猶未盡。

### 十月二十日（星期五）

享用豐盛早餐後，立即搭車前往台灣蘭草學會，體驗蘭草編織美學。隨著工業化的興起，塑膠製品漸漸地取代傳統手工產業，蘭編產業逐漸凋零沒落。十幾年前，苑裡在地居民為將此項珍貴的蘭編工藝保存下來，居民們自組了「台灣蘭草學會」，致力於保存及推廣蘭編工藝。

午餐假大楊梅鵝莊享用。隨後驅車北上返回板橋，結束愉快的苑裡小鎮．貓狸風情二日遊。🌈



# 土城扶輪社秋旅— 宜蘭民宿深度體驗

文／土城扶輪社 寶眷社友 陳嘉惠 Nana



在民宿一邊優閒的陪長輩、遛小孩，一邊慢慢的烤肉、喝小酒，是多麼愜意的事情！土城扶輪社秋季旅遊，感謝 DJ（陳俊竹）社長團隊的精心安排，讓我們跟家人一同認識不一樣的宜蘭面貌，擁有兩天一夜輕鬆、無負擔的小旅行。

DJ 社長這次以「休息、學習、交流」為旅遊主軸，規畫了宜蘭龍潭湖、北后寺、梅花湖二日旅遊。重點在於珍惜與家人共享的時光，不緊湊的安排，民宿定點遊，自在的一起欣賞大自然，找到自己舒服放鬆的樣子，走走停停、到處拍拍。這次我們住宿的民宿也是扶輪社友經營的五結鄉藏閣度假會館。會館最大特色就是被

水田包圍，一年四季都有不同景色，有超大的庭院，園區有很多峇厘島風的休息區，還有兩座游泳池、溜滑梯和盪鞦韆，小朋友玩到都不想離開！室內區有會議室，可以開會、也可以唱卡拉 OK，還有兒童遊戲區，有迷你攀岩區、積木、溜滑梯和童書，民宿渡假氛圍相當濃厚。

二天一夜的旅行，社友與寶眷們除了互相欣賞與學習，也像童年玩伴一樣自在談天，盡情享受小旅行的放鬆時光。快樂的時間過得非常快，小朋友要回家時，都互相大力擁抱、表情依依不捨；然後還互相約好說了再見就一定要再相見。這次秋旅感謝 DVS Cable 贈送啤酒、DJ 社長



贈送宜蘭牛舌餅、PP Punch 準備的美味烤雞、社友 Broker 帶來的好吃小葱餅及芝麻餅，還有兄弟社頭城社長 Gary、PP Jackey 及社友帶來的美酒、隆興旅行社準備的蛋糕。

宜蘭是我鍾愛的桃花源，去旅行的次數很多，這好像是第一次去住民宿。在五結鄉陌陌稻田中央，看見峇厘島風的民宿太驚喜了！秋天跟著家人一起入住風格十足、有故事、有理念的民宿，告別日常生

活中的繁忙，在旅行中生活，也在生活中旅行。

謝謝 DJ 社長的安排，隆興旅行社的規劃，讓我們走進宜蘭民宿，這次旅遊豐富了我們的故事和心靈。「宜蘭，原來真的很近！」越來越喜歡宜蘭了。DJ 社長曾說過，他在乎的不是自己被看見，而是希望相信的事情被呈現，謝謝為這次秋旅活動所呈現的美好努力的幕後英雄。🌈



# 活力新社 精彩五結一 五結扶輪社活動花絮

文／五結扶輪社 社長 陳金波 Apo



■ 岳明國小海角樂園 護海同航

五結扶輪社成立於2021年10月9日，是宜蘭分區最年輕的社，今年是成立第三年，2023-24新年度開始在社長陳金波的帶領之下，即展開各項活動。

首先由陳金波社長率社員幹部造訪岳明國小，讚許學校在推動海洋教育上的努力，並希望未來可以透過五結扶輪社的社會服務計劃，來支持與擴大推動保護海洋與培養具備勇敢、冒險、樂觀的海洋之子的教育。因此，鼓勵學校向五結扶輪社提出社會服務計劃，來推廣帆船教育，讓台灣更多孩子都能有機會學習，於是有了

「海角樂園 護海同航」的年度服務計畫構想。

接著在羅東高爾夫球場舉辦第三次高爾夫球聯誼活動，這是一個讓球友們聚在一起的盛會。活動內容包括1.友誼賽，作為一個高爾夫球愛好者，與其他球友進行友誼賽。這是一個不僅可以測試球技，而且能與他人互動共享樂趣的機會。2.技巧挑戰，活動中可能會有一些技巧挑戰，例如長距離射門或避開障礙物。這些挑戰旨在展示自己的球技，同時也充滿趣味和競爭。3.球隊聯賽，組成球隊參加聯賽是



■ 高爾夫聯誼

一個很好的方式來建立團隊合作和友誼。可以和其他球友一起合作，爭取聯賽的勝利。4. 獎項和抽獎，活動結束時，頒發獎項給表現優異的球友。此外還有抽獎活動，讓每個參與者都有機會獲得一些驚喜獎品。

8月6日上午舉辦捐血活動，與宜蘭縣第一、二分區各社聯合協辦。這場活動是為了回饋社區，同時也是為了援助周邊地區醫療機構增加血液庫存，以應對可能出現的緊急情況。這次捐血活動在五結扶輪社的捐血車舉行，為捐血者提供舒適的



環境。對參與捐血活動的人們贈送小禮物以表我們的謝意，同時也有機會與社區其他人建立聯繫和友誼。感謝五結扶輪社各位社友的關注和支持，也謝謝他們一整天的辛勞！

當天晚上同時舉辦第48次例會暨父親節活動，以表彰和尊敬我們的父親。這次活動旨在促進家庭關係，同時也表達我們對父親辛勤付出的感謝。活動在羅東金門餐廳舉行。我們準備了豐富的節目和趣味的親子遊戲、家庭照片展示和表演等，讓大家度過一個難忘的父親節。



■ 父親節活動





■ 捐贈羅東國小高效能氧氣製造機



■ 氧氣製造機捐贈活動

除了聯誼之外，我們同時致力於提升社區的福祉和健康，為羅東國小捐贈一台專業的氧氣製造機，以提高學校學生健康中心的傷病處理效能，以確保學生在學習過程中能夠保持健康和 safety。我們五結扶輪社將繼續致力於地區的福祉和健康，並且將積極參與更多類似的公益活動，為社區帶來更多的幫助和支持。我們相信通過集體努力，我們可以為社區創造一個更美好的未來。

第 49 次例會則是進行一次健行活動，沿途欣賞自然風景和植物種植區。這是一個輕鬆的健行路徑，適合所有年齡層的參與者。輕鬆健行活動的樂趣在於能夠同時享受大自然的美景和健身的快樂。體驗自然景觀在中山苗圃的健行活動中，欣賞到豐富多樣的自然風景。這裡有茂密的綠樹、鮮豔的花朵、蔚藍的天空等等，讓您彷彿置身於大自然的懷抱中。🌈



■ 仁山苗圃健行



# 站著說話不腰疼

文／羅東扶輪社 秘書 高偉智 Wiki

從 2013 年加入羅東扶輪社，算一算剛好整整十個年頭，一路走來有人上車，有人下車，更有人不離不棄還一直待在車上。其實我十分好奇，扶輪社到底有著什麼樣的魅力可以讓這許多社會菁英、企業家及各行各業的成功人士像著了魔一般樂此而不疲？大家都知道參加扶輪社既沒錢可賺，還需要付出許多財力、物力、人力和時間，可為什麼還是有這麼多人願意無私無悔前仆後繼地為它衣帶漸寬終不悔？

或許每一個留在扶輪社裡繼續犧牲奉獻努力不懈的人都有自己不同的理由，但如果沒有一個可以永續持久的信念，當初加入扶輪社的原因便很容易失，自然就是緣分結束之時。我也時常問自己一樣的問題。我是不是一個擲香跟拜、人云亦云的人？答案當然是否定的！無論是在職場上、家庭中或者以前在學校教書甚至每星期五到監獄上課時，我都會經常告訴身邊的朋友、家人或學生，我們所說的每句

話、做的每件事情都應該要經過仔細思考後才作出決定，即便沒有深思熟慮，也不至於錯得離譜。而我

之所以還繼續留在扶輪社參與各項活動，主要還是這些年從扶輪社的學習和服務中得到許多非常不同的感動。當然還有許多資深的 PP、社友們不斷與時俱進的學習態度以及面對所有事物時應當如何提升自己視野及高度，這些都是讓我深深受到感召並且願意繼續留在扶輪社裡的主要原因。

就羅東扶輪社而言，成立已經超過半世紀了，對許多扶輪社來說也真的可以算是「老社」了。因此社裡面有許多資深的 PP 也不足為奇，正因為這些扶輪前輩們幾乎個個都是德高望重的名流士紳，看到他們的待人接物、言行舉止怎麼能不油然



而生「有為者亦若是」的想法呢？子曰：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」不也正是這樣的觀念嗎？可回想當初剛加入扶輪社，沒多久就因為社友們的錯愛成為理事會中的一員，往往對社內事務並不十分了解之時就會隨意提出許多不成熟的想法，有時也會天馬行空胡謔一通，甚至不理性地對某些議題恣意抨擊。直到今年有幸承社長不棄邀請擔任秘書一職，從就職前拜訪社友到預算編列、擬定社會服務計畫、年度活動安排…等，才知道原來自己以前就是那個站著說話不腰疼的人。

相信這只是在扶輪社的學習過程中的一小部分，不過卻對自己未來的生活產生了非常大的影響。開始改變、思考自己愛挑惕、亂放砲的壞習慣，雖然對許多事物不再吹毛求疵，但是對自己做事的態度



卻更嚴謹。也懂得該怎樣「嚴以律己，寬以待人」，不再用放大鏡去檢視別人，而是要抱持更寬闊的心胸去接納身邊的人，給予他人鼓勵、信心才能順利共同完成 Ethan 總監的年度目標「互為貴人，創造希望；23-24，全力以赴」。



# 蘇澳社自有社館回憶

文／蘇澳扶輪社 社長 簡明發 P TBB

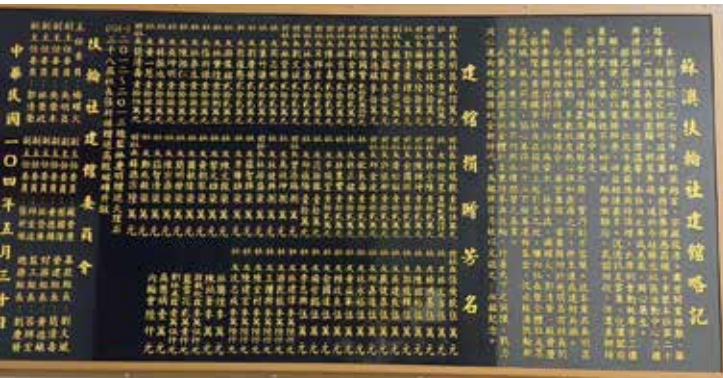
蘇澳扶輪社、社館總面積約 160 坪，毗鄰蘇澳冷泉公園旁，以社館為中心距離蘇澳交流道及南方澳各約 3 公里車程，至蘇澳火車站約 200 公尺，2023 年 8 月 9 日 3522 地區 PDG Venture 應蘇澳扶輪社社長 TBB 之邀請專題演講，爾後在臉書發布消息，有所謂五星級會議 / 用餐館話題，先於敘明。

蘇澳扶輪社成立於 1977 年 5 月 18 日，當時台灣財政趨於穩定，加工出口區、十大建設等，已快速奠定經濟發展基石。然而對於本社例會場所，尚屬一個筆路藍縷，擇無適所之苦，在第二十屆 PP Shipping、第二十一屆 PP Yuokang，用盡心思、日夜奔波，無不為屬於自用場所絞腦盡汁，象徵皇天不負苦心人，商得鎮公所同意，在蘇北社區加建三樓會所，也解決無固定會館之苦。

時過境遷，本社除社友亦有寶尊眷參與例會，舊有之例會場所均要依靠樓梯間通行，鑒於此第二十九屆 PP Caly 因考



量社友、寶尊眷們年高有得，恐會影響到例會出席率，毅然決定興建新會館，然而還是有巧合事件發生，正好舊會館旁站一塊土地要出售，這不知是巧合還是老天自有安排，有了土地，肯定面臨金錢問題，蘇澳扶輪社就是不一樣，在全體社友及寶尊眷群策群力，共同克服萬難下，總共籌集到資金共新台幣一千三百餘萬元，於是乎，於 104 年 5 月 30 日終於誕生了所謂五星級的開會及餐飲社館，這不是要炫耀，只是要提到現在扶輪人所稱三出的精神。





# 板橋扶青社小太陽計畫 公益付出17年為弱勢孩童開創 美好的未來

圖文／板橋扶輪社 社刊主委 陳銘樹 Tree


日前板橋扶青社於中山國小舉辦「小太陽課輔計畫始業式」，特別邀請板橋扶輪社社長 Brain 羅浚暉醫師與 2025-2026 總監提名人 Archi 張煥章建築師共同出席。板橋扶青社是由板橋扶輪社輔導成立，在歷屆社長的帶領下，默默在國小校園耕耘付出，備受各界肯定，是深具意義的社區服務工作。

現任扶青社社長 William 陳冠倫說，「小太陽計畫」服務內容為資助家境清寒及缺乏家庭支持的孩童，協助學習進度落後但有意願接受輔導的孩子。能夠服務自己所在的社區，是扶輪主要的目標之一，社員們有心有力，願意貢獻自己的時間與精力，幫助這些學童增強英文學業能力。

DGE Archi 建築師認為，板橋扶青社小太陽計畫已邁入第 18 年，每年持續提供服務實在不容易。社員們以活潑輕鬆的活動，強化學生學習能力，同時也重建弱勢孩子在學習上的信心，減少因學習落差

可能出現的避學。藉此，也讓家長能安心工作，健全家庭互動支持功能。

羅浚暉社長說，板橋扶輪社創社 57 年來，見證了板橋從小鎮蛻變為新北市政經中心；然而，在繁榮的都市中仍有許多弱勢的兒童孤獨身處在社會的邊緣，需要你我的協助與關懷。板橋扶輪社長期資助這個計畫，未來也將持續擴大辦理，讓愛不停歇，一步步傳遞出去，共同為弱勢孩童付出一分心力。

教育是最好的投資，教育除了追求知識，更重要的是提升個人的視野與成就，這也是社會進步的動力。少子化的趨勢下，每位孩子都是國家未來重要的支柱，教育應及早介入弱勢兒童的學習，減少成長過程中的差異，讓這些弱勢孩子們能夠享有良好的學習環境，這樣才能真正實現教育均等的社會，也才能讓每個孩子找到自己最適合的一條路。Rotaract 



# 做自己的光—— 我與扶少服務有約

文／三民高中扶少團 扶少代表 王羽慈

這次 3490 地區扶輪少年代表的甄選，對我來說是一次意義重大的旅程。

當得知扶少代表甄選訊息的瞬間，我意識到時間是有限的，因此我立即啟動準備工作；這不僅是競爭，更是一次鍛鍊自己潛能的機會。在著手備審資料的過程中，逸萍老師的指導是我甄選過程中的寶貴財富，也啟發了我對自己深刻的認識；我著重在挖掘並突顯自己的個人特色和長才，並努力將自己獨特的經歷、成就和志願服務以理性和感性的方式呈現，讓評審委員們能夠深刻理解我的價值和貢獻。

這次參與扶輪少年地區代表甄選的經驗，讓我深感國際交流的重要性，特別

是在扶少領袖營中學習了扶輪團隊的核心價值。這不僅強調了國際視野，還突顯了多元文化的價值。在未來的參與中，我期待更深入理解「扶輪五大核心價值」，並進一步發揮領導力。在領袖營活動中，我克服了膽怯，並透過與來自不同地區的夥伴合作，體會到團隊的力量和重要性。最難忘的經歷是面對一堵『高牆』時，「一個人的力量單薄，但當所有人都出一份力時，力量卻是無限的」，透過集體探索與合作，我們成功克服了困境，這是最讓人興奮與驕傲的時刻。

在扶少領袖營的經歷中，透過與來自各地的夥伴互相交流，我深刻領悟到扶




少團的核心價值和使命。試圖透過不斷的活動學習和成長，讓自家扶少團變得更美好、更壯碩的想法在我心中油然而生。

最近，我以副團長身分，協助推動扶少團服務活動，包括「跌跌撞撞圓夢者紀錄片觀賞」、「生命勵樂活輔建會基地手搖車體驗」、「淨灘領隊種子培訓課程」以及「八里挖仔尾淨灘活動」等。透過這些服務學習活動，帶領扶少團的成員深入了解服務學習的核心意義，同時體會個人參與的價值。這些活動不僅在學術、技能和人格方面提供全面的提升和支持，同時透過國中青少年的反思回饋心得，我們也認識到活動的改進點。參與者在服務學習中不僅提升了同理心，而且通過團隊合作和上台發表感言，顯著提升了自我超越的能力，使身心靈都得到極大的提升和鼓勵。

身為 3490 地區扶少代表，我的核心理念是：致力於扶少團的發展和成員的全面成長。

未來，我希望在任期內，持續帶領著扶少團團員們參與不同的服務學習活動。更希望將『流浪動物之家』的關懷活動列入明年度服務計畫中，透過與流浪動物的相處，不僅可以提供愛心，更能進一步了解『流浪動物之家』的需求和情況。這樣的服務不僅是實際的行動，更是對「從學中做；做中學」理念的深刻實踐。

我想，通過不斷學習和實踐，以服務學習活動為歷程，深化我們對扶輪核心價值的理解，同時建立了更緊密的夥伴關係。這樣的循環，能使三民高中扶少團更加團結、有活力，為社區和成員帶來更多積極的作為與影響。Interact 



# 3490地區國際扶輪 扶少團領袖營參加心得

文／花農扶少團 扶少代表 林鉅庭

還記得花農老師推薦我參加扶輪地區扶少團委員會所舉辦的活動時，起初還不清楚這個活動是要做什麼，所以就事先去網路查資料：想先了解扶輪社，但是只查了許多資料，還不是很清楚，只知道扶輪社都在幫助社會弱勢團體，是一個非常厲害的公益團體，也有聽老師說假如能在這個活動中脫穎而出，便能去韓國和不同國籍的扶少團互動和學習，雖然沒有很大的信心能做到，但是老師相信我，我也不想辜負老師的期許，所以我只能準備好自己，盡最大的努力去回報老師的期望。

在要去活動的前一晚特別緊張，整

晚都睡不好覺，到了隔天先跟花蓮菁英扶輪社的 Tiffany 阿姨會合，Tiffany 阿姨非常親切照顧我們，先買了一些飯糰跟果汁給我和劉同學，讓我們在搭火車時不會肚子餓，到了台北車站看到了很多不認識的扶少團同學們，雖然剛開始都很生疏不認識，但才一下子我們就熟絡起來。


抵達了陽明山的活動範圍，就先去自己的小隊同學們會合，集合完畢時扶輪社 Uncle 就請我們先選出小隊長，可能我的小隊的同學，大家都還很害羞，所以我就站出來說想當隊長，大家也都同意，但我想說當上小隊長後，會讓大家比較容易





記得我，這樣到時候投票時大家能投我一票。

接著就開始上課認識扶輪社，才發現扶輪社是一個非常龐大的組織，全世界也有很多跟扶輪社裡的人一樣幫助社會的人，讓我不禁感嘆扶輪社的厲害，也開始讓我對扶輪社有了憧憬，為了未來成為扶輪社的一員，當時我就決定一定要當上扶少代表，扶少代表的甄選方式有點不同，50%的分數是採用學生自己投票的方式計分，因為我覺得這分數很重要，所以我

開始去找其他組別的同学聊天交朋友，晚上烤肉時跑去跟大家聊天認識彼此，然後烤肉收尾時，自己努力做事幫大家整理，讓大家對我留下好印象，隔天的活動時，也是一直到處交朋友，連吃飯時都用眼神跟別人交流，雖然很好笑但還蠻有趣的，到了選代表時還要上台演講幾句，然後當時完全沒準備所以非常緊張，但還是硬著頭皮上結果超常發揮，最後也很榮幸成為扶少代表。 [Interact](#) 





# 國際扶輪3490地區 2023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	45	0	0	0	0	4	83
16379	三重東區扶輪社	San Chung East,, Taiwan	26	0	14	0	10	3	83
27805	三重北區扶輪社	Sanchung North,, Taiwan	24	0	12	1	0	4	85
51234	台北集賢扶輪社	Taipei Jixian,, Taiwan	23	8	7	2	0	1	36
87453	新北單車網路扶輪社	E-Club of New Taipei Cycling,, Taiwan	31	3	7	1	7	2	72
87727	八里扶輪社	Bali, New Taipei City,, Taiwan	11	4	4	0	0	2	85
89213	新北市金荷扶輪社	Rotary Club of Gold Plus	0	11	1	2	0	2	90
	新北市第一分區	小計 Sub Total	160	26	45	6	17	18	
16377	板橋扶輪社	Panchiao,, Taiwan	88	0	0	0	0	4	88
21940	板橋北區扶輪社	Panchiao North,, Taiwan	54	0	5	0	0	4	90
24607	板橋東區扶輪社	Panchiao East,, Taiwan	54	0	48	0	0	3	82
25163	板橋南區扶輪社	Panchiao South,, Taiwan	41	0	14	0	0	4	86
29345	板橋西區扶輪社	Panchiao West,, Taiwan	32	0	16	0	0	4	78
30768	板橋中區扶輪社	Panchiao Central,, Taiwan	0	24	0	0	0	3	70
83738	板橋群英扶輪社	Panchiao Elite,, Taiwan	36	16	0	0	0	4	83
86673	新北光暉扶輪社	New Taipei Brilliant Leaders,, Taiwan	18	0	4	0	0	3	77
	新北市第二分區	小計 Sub Total	323	40	87	0	0	29	
16368	新莊扶輪社	Hsinchuang,, Taiwan	20	5	3	0	0	2	74
25012	新泰扶輪社	Hsintay,, Taiwan	38	0	31	0	0	4	68
30766	新莊東區扶輪社	Hsinchuang East,, Taiwan	32	0	0	0	0	2	66
50923	新莊中央扶輪社	Hsinchuang Central,, Taiwan	50	0	38	2	10	2	83
51283	新莊南區扶輪社	Hsinchuang South,, Taiwan	0	34	10	3	0	2	62
	新北市第三分區	小計 Sub Total	140	39	82	5	10	12	
16380	樹林扶輪社	Shulin,, Taiwan	52	0	40	0	0	2	88
31674	鶯歌扶輪社	Ying Ko,, Taiwan	28	2	16	0	0	4	73
51236	樹林芳園扶輪社	Shulin Fangyuan,, Taiwan	0	38	1	13	0	3	84
62002	大漢溪扶輪社	Takoham River, Taipei County,, Taiwan	42	0	24	0	0	4	71
84950	新北市和平扶輪社	New Taipei City Peace,, Taiwan	10	22	1	1	0	3	90
86676	北大光榮扶輪社	New Taipei City Beida Glory,Taiwan	23	8	11	6	0	2	71
87392	新北國際網路扶輪社	E-Club of New Taipei International,, Taiwan	6	0	2	0	0	2	90
87413	新北市世界扶輪社	New Taipei World,, Taiwan	14	6	5	4	0	3	100
	新北市第四分區	小計 Sub Total	175	76	100	24	0	23	
26058	三重中央扶輪社	Sanchung Central,, Taiwan	42	0	3	0	0	3	90
26817	三重南區扶輪社	Sanchung South, Taipei,, Taiwan	0	40	0	4	0	3	93
83744	新北百富扶輪社	New Taipei Bai-Fu,, Taiwan	6	10	0	1	0	2	85
86352	新北光耀扶輪社	New Taipei City Light-up,, Taiwan	13	7	0	0	2	2	80
87578	新北市產經扶輪社	New Taipei City Inter-Industry, Taiwan	8	11	3	4	0	4	91
	新北市第五分區	小計 Sub Total	69	68	6	9	2	14	

## 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	48	0	0	4	72
30769	五股扶輪社	Wu Ku,, Taiwan	41	0	29	1	0	3	68
68019	五股金鐘扶輪社	Wu Ku Jin Jong,, Taiwan	43	0	37	0	0	3	70
83864	新北市新世代扶輪社	New Taipei City New Generations,, Taiwan	22	9	19	4	0	4	60
85733	林口幸福扶輪社	Formosa Happiness, New Taipei City,, Taiwan	23	14	13	2	0	2	35
222089	大坪頂扶輪社	Da Ping Ding, New Taipei City, Taiwan	23	8	0	0	0	2	53
新北市第六分區		小計 Sub Total	199	31	146	7	0	18	
21063	土城扶輪社	Tucheng,, Taiwan	56	0	0	0	0	4	90
50174	土城中央扶輪社	Tucheng Central,, Taiwan	66	0	3	0	0	4	50
51288	三峽扶輪社	San Hsia,, Taiwan	45	0	39	0	0	3	80
64817	土城山櫻扶輪社	Tucheng Sanyin, Taipei County,, Taiwan	0	40	0	10	13	5	77
85870	三峽北大菁英扶輪社	Sanhsia Beida Elite,, Taiwan	29	10	9	2	0	4	68
87677	土城東區扶輪社	Tucheng East,, Taiwan	43	0	0	0	0	2	65
88265	新北城星扶輪社	New Taipei City Star	36	14	0	0	0	2	70
新北市第七分區		小計 Sub Total	275	64	51	12	13	24	
50811	三重三陽扶輪社	Sanchung Sanyang,, Taiwan	74	0	22	0	0	5	90
51124	三重南欣扶輪社	Sanchung Nan Shin,, Taiwan	0	25	5	3	0	2	91
53716	三重千禧扶輪社	Sanchung Chianshi, Taipei,, Taiwan	0	24	3	5	0	3	91
88231	新北市陽光扶輪社	New Taipei City Yang-Guang, Taiwan	13	12	6	4	0	2	76
225143	新北得意扶輪社	New Taipei City Dei, Taiwan	19	13	0	0	0	2	85
新北市第八分區		小計 Sub Total	106	74	36	12	0	14	
50940	五工扶輪社	Wu Kung,, Taiwan	74	0	79	0	0	4	74
52173	泰山扶輪社	Taishan, Taipei,, Taiwan	35	0	12	0	0	3	65
78551	新北市百合扶輪社	New Taipei City Lily,, Taiwan	0	26	3	6	0	3	50
81862	頭前扶輪社	Toucian,, Taiwan	22	0	0	0	0	2	70
87192	新北圓桌扶輪社	New Taipei Newlife,, Taiwan	13	8	0	0	0	1	68
91004	福營扶輪社	ROTARY CLUB OF Fu Win	14	5	0	0	0	2	58
91040	百越扶輪社	ROTARY CLUB OF Supreme	25	1	0	0	0	2	50
新北市第九分區		小計 Sub Total	183	40	94	6	0	17	
24255	蘆洲扶輪社	Lu Chou,, Taiwan	40	0	0	0	0	4	82
28893	蘆洲重陽扶輪社	Lu Chou Chungyang,, Taiwan	21	0	17	0	0	4	84
79351	蘆洲湧蓮扶輪社	Luchou Yonglian,, Taiwan	0	29	3	0	0	4	62
83705	3490地區網路扶輪社	E-Club of District 3490,, Taiwan	23	1	5	0	0	1	70
88385	新北荒野扶輪社	ROTARY CLUB OF New Taipei Wilderness	9	10	2	1	0	2	60
新北市第十分區		小計 Sub Total	93	40	27	1	0	15	
85500	新北卓越扶輪社	New Taipei City Excellent,, Taiwan	20	6	9	4	0	2	85
87407	新莊菁美扶輪社	Xin Zhuang Jing Mei,, Taiwan	4	9	1	2	0	2	88
88843	新北綠家扶輪社	Rotary Club Of New Taipei Green Home	23	4	0	1	0	2	43
89748	永大扶輪社	Rotary Club of New Taipei Titans	26	0	2	0	0	2	71
224962	新北永心社	New Taipei City Youngheart, Taiwan	8	14	0	0	0	2	95
新北市第十一分區		小計 Sub Total	81	33	12	7	0	10	

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	31	2	9	0	0	4	70
16374	基隆南區扶輪社	Keelung South,, Taiwan	27	0	20	0	0	2	71
16373	基隆東區扶輪社	Keelung East,, Taiwan	25	8	0	0	0	4	89
16375	基隆東南扶輪社	Keelung Southeast,, Taiwan	33	0	4	0	0	2	78
28506	基隆西北扶輪社	Keelung Northwest,, Taiwan	39	0	0	0	0	4	72
51281	基隆中區扶輪社	Keelung Central,, Taiwan	34	0	30	0	0	4	75
87463	新北北海岸扶輪社	New Taipei Northern Coast,, Taiwan	22	14	6	4	0	2	73
88448	基隆永昌扶輪扶輪社	Keelung yong chang	29	8	3	0	0	2	81
88485	新北瑞芳扶輪社	Ruifang New Taipei City	15	5	7	0	0	3	95
基隆分區		小計 Sub Total	255	37	79	4	0	27	
16371	宜蘭扶輪社	Ilan,, Taiwan	46	0	32	0	0	3	57
16359	礁溪扶輪社	Chiao-His	20	6	10	0	0	4	81
16403	頭城扶輪社	Toucheng	7	7	1	1	0	2	80
22168	宜蘭西區扶輪社	Ilan West,, Taiwan	31	6	3	0	0	3	70
27665	宜蘭東區扶輪社	Ilan East,, Taiwan	19	7	0	0	0	3	67
29288	宜蘭南區扶輪社	I-Lan South,, Taiwan	28	6	19	0	0	4	90
87283	宜蘭北區扶輪社	Ilan North,, Taiwan	11	4	3	0	0	2	80
宜蘭縣第一分區		小計 Sub Total	162	36	68	1	0	21	
16376	羅東扶輪社	Lotung,, Taiwan	30	5	30	4	0	4	79
16381	蘇澳扶輪社	Suao,, Taiwan	65	0	59	0	0	4	80
23630	羅東東區扶輪社	Lotung East,, Taiwan	27	0	16	0	0	4	75
27244	羅東西區扶輪社	Lotung West,, Taiwan	40	8	35	5	0	5	70
29382	羅東中區扶輪社	Lo-Tung Central,, Taiwan	32	3	21	1	0	3	73
89740	冬瓜山扶輪社	Rotary Club Of Dong Gua Shan	15	7	14	7	0	2	79
223081	五結扶輪社	Rotary Club of Wu Jie, Taiwan.	32	5	18	0	0	2	82
宜蘭縣第二分區		小計 Sub Total	241	28	193	17	0	24	
16422	花蓮扶輪社	Hualien,, Taiwan	47	0	0	0	0	4	76
16411	吉安扶輪社	Chian,, Taiwan	42	0	2	0	0	2	82
26398	花蓮東南扶輪社	Hualien Southeast,, Taiwan	15	3	0	0	0	3	86
30745	花蓮新荷扶輪社	New Hualien,, Taiwan	22	22	5	9	0	2	74
89519	花蓮菁英扶輪社	Rotary Club of Hualien Elite, Taiwan	17	11	6	4	0	2	77
花蓮縣第一分區		小計 Sub Total	143	36	13	13	0	13	
16482	玉里扶輪社	Yuli,, Taiwan	26	4	0	0	0	3	78
16424	花蓮港區扶輪社	Hualien Harbour,, Taiwan	48	0	0	0	0	4	73
16423	花蓮中區扶輪社	Hualien Central,, Taiwan	43	0	0	0	0	4	78
26513	花蓮美侖山扶輪社	Hualien Mei Lung Shan,, Taiwan	20	8	0	0	0	2	90
28516	花蓮華東扶輪社	Hualien Hua-Tung,, Taiwan	28	0	0	0	0	2	79
89912	花蓮東海岸扶輪社	Rotary Club of Hualien East Coast	47	0	0	0	0	2	71
花蓮縣第二分區		小計 Sub Total	212	12	0	0	0	17	
合計 Total			2817	680	1039	124	42	296	

# 國際扶輪3490地區 2023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	45	0	0	0	0	4	86
16379	三重東區扶輪社	San Chung East,, Taiwan	26	0	14	0	10	3	88
27805	三重北區扶輪社	Sanchung North,, Taiwan	25	0	12	0	0	4	85
51234	台北集賢扶輪社	Taipei Jixian,, Taiwan	23	9	7	2	0	2	50
87453	新北單車網路扶輪社	E-Club of New Taipei Cycling,, Taiwan	31	4	7	1	7	3	67
87727	八里扶輪社	Bali, New Taipei City,, Taiwan	11	5	4	0	0	2	70
89213	新北市金荷扶輪社	Rotary Club of Gold Plus	0	10	1	1	0	2	95
新北市第一分區		小計 Sub Total	161	28	45	4	17	20	
16377	板橋扶輪社	Panchiao,, Taiwan	88	0	0	0	0	5	87
21940	板橋北區扶輪社	Panchiao North,, Taiwan	54	0	5	0	0	5	90
24607	板橋東區扶輪社	Panchiao East,, Taiwan	53	0	48	0	0	4	88
25163	板橋南區扶輪社	Panchiao South,, Taiwan	42	0	14	0	0	5	91
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	24	0	0	0	4	70
83738	板橋群英扶輪社	Panchiao Elite,, Taiwan	38	16	0	0	0	5	82
86673	新北光暉扶輪社	New Taipei Brilliant Leaders,, Taiwan	18	0	4	0	0	5	83
新北市第二分區		小計 Sub Total	325	40	87	0	0	35	
16368	新莊扶輪社	Hsinchuang,, Taiwan	20	5	3	0	0	2	72
25012	新泰扶輪社	Hsintay,, Taiwan	39	0	31	0	0	4	52
30766	新莊東區扶輪社	Hsinchuang East,, Taiwan	33	0	0	0	0	2	55
50923	新莊中央扶輪社	Hsinchuang Central,, Taiwan	50	0	38	2	10	2	90
51283	新莊南區扶輪社	Hsinchuang South,, Taiwan	0	34	9	3	0	2	53
新北市第三分區		小計 Sub Total	142	39	81	5	10	12	
16380	樹林扶輪社	Shulin,, Taiwan	52	0	40	0	0	4	82
31674	鶯歌扶輪社	Ying Ko,, Taiwan	28	2	16	0	0	4	75
51236	樹林芳園扶輪社	Shulin Fangyuan,, Taiwan	0	39	1	13	0	2	94
62002	大漢溪扶輪社	Takoham River, Taipei County,, Taiwan	42	0	24	0	0	5	76
84950	新北市和平扶輪社	New Taipei City Peace,, Taiwan	10	22	1	1	0	3	98
86676	北大光榮扶輪社	New Taipei City Beida Glory,Taiwan	23	9	11	6	0	3	74
87392	新北國際網路扶輪社	E-Club of New Taipei International,, Taiwan	5	0	2	0	0	2	80
87413	新北市世界扶輪社	New Taipei World,, Taiwan	14	6	6	3	0	4	95
新北市第四分區		小計 Sub Total	174	78	101	23	0	27	
26058	三重中央扶輪社	Sanchung Central,, Taiwan	44	0	3	0	0	3	90
26817	三重南區扶輪社	Sanchung South, Taipei,, Taiwan	0	40	0	4	0	4	93
83744	新北百富扶輪社	New Taipei Bai-Fu,, Taiwan	6	10	0	1	0	2	85
86352	新北光耀扶輪社	New Taipei City Light-up,, Taiwan	14	1	0	0	2	3	90
87578	新北市產經扶輪社	New Taipei City Inter-Industry, Taiwan	8	11	3	4	0	3	92
新北市第五分區		小計 Sub Total	72	62	6	9	2	15	

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	48	0	0	4	76
30769	五股扶輪社	Wu Ku,, Taiwan	41	0	30	0	0	4	69
68019	五股金鐘扶輪社	Wu Ku Jin Jong,, Taiwan	43	0	37	0	0	3	67
83864	新北市新世代扶輪社	New Taipei City New Generations,, Taiwan	21	8	19	4	0	4	78
85733	林口幸福扶輪社	Formosa Happiness, New Taipei City,, Taiwan	23	14	13	2	0	1	70
222089	大坪頂扶輪社	Da Ping Ding, New Taipei City, Taiwan	22	9	0	0	0	2	32
新北市第六分區		小計 Sub Total	197	31	147	6	0	18	
21063	土城扶輪社	Tucheng,, Taiwan	56	0	0	0	0	5	90
50174	土城中央扶輪社	Tucheng Central,, Taiwan	66	0	3	0	0	5	59
51288	三峽扶輪社	San Hsia,, Taiwan	45	0	39	0	0	4	80
64817	土城山櫻扶輪社	Tucheng Sanyin, Taipei County,, Taiwan	0	40	0	10	13	4	77
85870	三峽北大菁英扶輪社	Sanhsia Beida Elite,, Taiwan	29	10	9	2	0	5	70
87677	土城東區扶輪社	Tucheng East,, Taiwan	42	0	0	0	0	3	70
88265	新北城星扶輪社	New Taipei City Star	33	14	0	0	0	2	63
新北市第七分區		小計 Sub Total	271	64	51	12	13	28	
50811	三重三陽扶輪社	Sanchung Sanyang,, Taiwan	73	0	22	0	0	4	92
51124	三重南欣扶輪社	Sanchung Nan Shin,, Taiwan	0	25	5	3	0	2	91
53716	三重千禧扶輪社	Sanchung Chianshi, Taipei,, Taiwan	0	24	3	5	0	3	88
88231	新北市陽光扶輪社	New Taipei City Yang-Guang, Taiwan	13	13	5	4	0	4	81
225143	新北得意扶輪社	New Taipei City Dei, Taiwan	20	15	0	0	0	2	85
新北市第八分區		小計 Sub Total	106	77	35	12	0	15	
50940	五工扶輪社	Wu Kung,, Taiwan	75	0	79	0	0	4	73
52173	泰山扶輪社	Taishan, Taipei,, Taiwan	35	0	12	0	0	3	70
78551	新北市百合扶輪社	New Taipei City Lily,, Taiwan	0	26	2	7	0	2	50
81862	頭前扶輪社	Toucian,, Taiwan	22	0	0	0	0	2	60
87192	新北圓桌扶輪社	New Taipei Newlife,, Taiwan	9	11	1	1	0	2	70
91004	福營扶輪社	ROTARY CLUB OF Fu Win	14	5	0	0	0	2	47
91040	百越扶輪社	ROTARY CLUB OF Supreme	25	1	0	0	0	2	80
新北市第九分區		小計 Sub Total	180	43	94	8	0	17	
24255	蘆洲扶輪社	Lu Chou,, Taiwan	40	0	0	0	0	4	84
28893	蘆洲重陽扶輪社	Lu Chou Chungyang,, Taiwan	20	0	17	0	0	4	94
79351	蘆洲湧蓮扶輪社	Luchou Yonglian,, Taiwan	0	29	3	0	0	4	82
83705	3490地區網路扶輪社	E-Club of District 3490,, Taiwan	23	1	5	0	0	2	69
88385	新北荒野扶輪社	ROTARY CLUB OF New Taipei Wilderness	9	10	3	0	0	2	68
新北市第十分區		小計 Sub Total	92	40	28	0	0	16	
85500	新北卓越扶輪社	New Taipei City Excellent,, Taiwan	22	7	9	4	0	2	85
87407	新莊菁美扶輪社	Xin Zhuang Jing Mei,, Taiwan	4	9	1	2	0	2	70
88843	新北綠家扶輪社	Rotary Club Of New Taipei Green Home	23	4	0	1	0	3	48
89748	永大扶輪社	Rotary Club of New Taipei Titans	26	0	2	0	0	1	77
224962	新北永心社	New Taipei City Youngheart, Taiwan	9	13	0	0	0	2	90
新北市第十一分區		小計 Sub Total	84	33	12	7	0	10	

## 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
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	18	0	0	2	77
16373	基隆東區扶輪社	Keelung East,, Taiwan	25	8	0	0	0	4	82
16375	基隆東南扶輪社	Keelung Southeast,, Taiwan	33	0	4	0	0	2	83
28506	基隆西北扶輪社	Keelung Northwest,, Taiwan	39	0	0	0	0	5	78
51281	基隆中區扶輪社	Keelung Central,, Taiwan	34	0	30	0	0	5	75
87463	新北北海岸扶輪社	New Taipei Northern Coast,, Taiwan	22	14	6	4	0	2	78
88448	基隆永昌扶輪扶輪社	Keelung yong chang	28	7	3	0	0	2	72
88485	新北瑞芳扶輪社	Ruifang New Taipei City	15	5	7	0	0	2	95
基隆分區		小計 Sub Total	254	36	77	4	0	28	
16371	宜蘭扶輪社	Ilan,, Taiwan	46	0	32	0	0	4	54
16359	礁溪扶輪社	Chiao-His	20	6	10	0	0	4	77
16403	頭城扶輪社	Toucheng	7	7	2	0	0	2	82
22168	宜蘭西區扶輪社	Ilan West,, Taiwan	31	6	3	0	0	4	73
27665	宜蘭東區扶輪社	Ilan East,, Taiwan	19	7	0	0	0	3	73
29288	宜蘭南區扶輪社	I-Lan South,, Taiwan	28	6	19	0	0	4	89
87283	宜蘭北區扶輪社	Ilan North,, Taiwan	11	4	3	0	0	2	80
宜蘭縣第一分區		小計 Sub Total	162	36	69	0	0	23	
16376	羅東扶輪社	Lotung,, Taiwan	30	5	29	4	0	4	92
16381	蘇澳扶輪社	Suao,, Taiwan	65	0	58	0	0	5	81
23630	羅東東區扶輪社	Lotung East,, Taiwan	29	0	16	0	0	5	75
27244	羅東西區扶輪社	Lotung West,, Taiwan	40	8	35	5	0	3	66
29382	羅東中區扶輪社	Lo-Tung Central,, Taiwan	32	3	22	1	0	3	63
89740	冬瓜山扶輪社	Rotary Club Of Dong Gua Shan	14	7	13	6	0	2	86
223081	五結扶輪社	Rotary Club of Wu Jie, Taiwan.	35	4	25	0	0	2	81
宜蘭縣第二分區		小計 Sub Total	245	27	198	16	0	24	
16422	花蓮扶輪社	Hualien,, Taiwan	48	0	13	0	0	4	84
16411	吉安扶輪社	Chian,, Taiwan	42	0	2	0	0	3	77
26398	花蓮東南扶輪社	Hualien Southeast,, Taiwan	15	3	0	0	0	3	86
30745	花蓮新荷扶輪社	New Hualien,, Taiwan	22	22	5	9	0	3	78
89519	花蓮菁英扶輪社	Rotary Club of Hualien Elite, Taiwan	18	11	6	4	0	2	80
花蓮縣第一分區		小計 Sub Total	145	36	26	13	0	15	
16482	玉里扶輪社	Yuli,, Taiwan	27	3	0	0	0	3	76
16424	花蓮港區扶輪社	Hualien Harbour,, Taiwan	48	0	0	0	0	4	76
16423	花蓮中區扶輪社	Hualien Central,, Taiwan	43	0	0	0	0	3	82
26513	花蓮美侖山扶輪社	Hualien Mei Lung Shan,, Taiwan	20	8	0	0	0	2	85
28516	花蓮華東扶輪社	Hualien Hua-Tung,, Taiwan	29	0	0	0	0	3	83
89912	花蓮東海岸扶輪社	Rotary Club of Hualien East Coast	49	0	0	0	0	2	72
花蓮縣第二分區		小計 Sub Total	216	11	0	0	0	17	
合計 Total			2,826	681	1,057	119	42	320	

# 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！

Rotary  
District 3490



## 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：職稱統一不放縮寫點，800 字左右之文章，請投稿者附 6-10 張圖片；請將照片檔名改成照片說明，謝謝！

## 注意事項

1. 準時出刊，逾期則延期處理，感謝您的合作。
3. 稿件編輯處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.gov2324@gmail.com](mailto:ri3490.gov2324@gmail.com)



# 2024年 國際扶輪 年會

新加坡 | 2024年5月25-29日

請和我們一起來「**與世界分享希望**」

即日起 開始報名

鼓勵各社社員、寶尊眷與扶青社社員 踴躍參加

地點：濱海灣金沙展覽會議中心 (Marina Bay Sands Expo & Convention Centre) ，  
全體會議則在國家體育場 (National Stadium) 。



敬邀 社友、寶尊眷報名參加 3490 地區

## 2023-2024 年度 第 34 屆地區年會

時間：2024 年 4 月 20 日 (星期六)

地點：新莊頤品飯店 ( 新北市新莊區五工路 66 號 )

