

# 總監月刊

陳建勳

2024-2025

VOL.3 **11**

扶輪基金月



史上最感動！  
一生必參與WCS世界社區服務的六大理由

文／社長 李俞屏 P Becca 新北市和平扶輪社

# 2024-2025 WCS 印尼



# 目錄 Contents

## 目錄 Contents

### 5 RI 社長文告

#### 堅實可靠的基金會

文／RI 社長 歐琦珂 Stephanie A. Urchick

### 總 總監專輯

### 7 親手做服務 People of Action—學習、服務、責任

圖文／地區總監 陳建勳 DG JSC 林口扶輪社

### 封 封面報導

### 8 史上最感動！一生必參與 WCS 世界社區服務的六大理由

文／社長 李俞屏 P Becca 新北市和平扶輪社

### 11 成年禮讚～迎向更多挑戰與責任

圖文／成年禮委員會執行長 吳建良 Rtn Water 蘇澳扶輪社

### 專 專題報導

### 13 台灣扶輪公益網成立十週年

文／地區扶輪公益網委員會講師團團長 黃宇宏 PP Long 新莊中央扶輪社

### 16 地區扶輪公益網物資媒合統計

文／地區扶輪公益網委員會 執秘 鄭毓凡 Rita

### 17 花蓮扶輪社偏鄉 C 肝防治

圖文／社區服務主委 吳偉誌 Max 花蓮扶輪社

### 19 辦理新北市第五、第八分區十扶輪社 「扶輪知識專題演講」感言

圖文／社長 吳姿霖 P Celine 新北市陽光扶輪社

分 分區焦點

- 21 2425 唱歌跳舞 · 2425 生龍活虎**  
圖文／前社長 林意珍 PP Eliet 羅東西區扶輪社
- 23 Vincent Lin 社長宴請福山植物園一日遊紀要**  
文／執行秘書 簡杏馨 Grace 基隆東區扶輪社
- 25 以茶會友隨緣而聚**  
圖文／地區刊物編輯委員會執行長暨社長 吳姿霖 P Celine 新北市陽光扶輪社
- 27 扶輪有愛住民義剪一聖母護專學生實務培訓計畫**  
圖文／執行秘書 林秀珠 宜蘭西區扶輪社
- 29 扶輪有愛、秋節送暖—  
國際扶輪 3490 地區第四分區九個扶輪社社區服務**  
圖文／秘書 朱忠順 S Kevin 樹林扶輪社
- 31 供老共好～有你真好！蘆洲湧蓮與新北共好協會之善緣**  
圖文／前社長 薛宇青 PP Cherry 蘆洲湧蓮社
- 33 吉安扶輪社 & 花蓮義消捐血暨防災宣導**  
圖文／社長 李文賢 P Tiger 吉安扶輪社
- 35 公共形象～重陽佳節倍思親**  
圖文／社友 曹元愷 Jasper 新北北海岸扶輪社
- 37 美好的計畫必有感人的故事**  
圖文／社長 黃明健 P Window 花蓮港區扶輪社
- 39 基隆分區第一次聯合例會**  
圖文／執行秘書 簡杏馨 Grace 基隆東區扶輪社
- 40 基隆東區扶輪社關西親子一日遊暨 8、9 月份爐邊會**  
圖文／執行秘書 簡杏馨 Grace 基隆東區扶輪社
- 41 採取行動的人—愛護地球、守護海洋**  
圖文／社長 林維娟 P Carlin 新北市產經扶輪社
- 43 第 197 次例會暨總監公式訪問**  
圖文／社長 陳彩月 Music 新北北海岸扶輪社

## 45 新北北海岸扶輪社第 200 次例會暨前社長日

圖文／社長當選人 劉麗雪 PE Angela 新北北海岸扶輪社

## 47 詩意茶韻～例會茶道體驗

圖文／節目主委 梁鑫南 Nana 三重千禧扶輪社

## 49 親手作服務～扶輪社區活動初體驗的感動！

圖文／社友 扶停雲 Zoe 三重南區扶輪社

### 扶 扶輪視野

## 51 RYLA 的 AI 領袖研習營心得

圖文／社長 王永池 P Joy 寶眷王薪喻 五股扶輪社

## 53 土城社秋季旅遊—我們在拉拉山巨木群大口深呼吸

圖文／寶眷社友 陳嘉惠 Nana 土城扶輪社

## 55 扶輪有愛·愛無限

圖文／社長 廖建坤 P Andy 新北得意扶輪社

## 57 扶輪處處有溫暖—攜手做愛心

圖文／秘書 蘇韋鎬 Dove 新北北海岸扶輪社

## 59 宜蘭扶輪社第 3490 次例會暨中秋聯歡晚會

圖文／社長 李建國 P Drink 宜蘭扶輪社

## 61 板橋扶輪社第 3000 次例會紀實

圖文／前社長 黃永昌 PP Bank 板橋扶輪社

## 63 挑戰極限—大小霸壯麗的旅程與心靈的磨練

圖文／前社長 林福 PP Johnson 五股扶輪社

## 65 單車環島第三次團練心得分享

圖文／社長 劉逸榛 P Lighting 三重南欣扶輪社

## 67 擁有儀式感的旅遊都是對扶輪友誼的加冕

文／糾察 曾偉豪 Amigo 新北市和平扶輪社

## 69 有需要的地方就有扶輪

圖文／社長 吳姿霖 P Celine 新北市陽光扶輪社

## 71 親善與服務，締造和平

圖／引用新北市佳林國中棒球隊照片  
文／社長 魏明忠 P Medico 林口扶輪社

### 活 活力青少年

## 73 東亞青少年交換聯盟 (EAYEN) 正式成立

圖文／前社長 林蔚濠 PP Cilin 3490 地區網路扶輪社

## 75 神奇扶輪：泰國女孩的台灣心旅，從陌生到家園的蛻變

圖文／社長 魏凱蒂 P Kitty 福爾摩莎扶青社

## 78 來自國際扶輪 3490 地區與 2700 地區扶青社長達 30 多年的情誼

圖文／地區副代表暨地區國際主委 鄭敏賢 VDRR Apoo  
新北阿囉哈扶青社

## 82 羅東西區扶輪社捐贈大隱國小足球隊裝備計畫緣由

圖文／受贈單位 宜蘭縣三星鄉大隱國小 何賢堯 校長

## 85 總監公式訪問行程

## 90 扶輪社出席統計

### 發行人

地區總監／陳建勳 DG JSC 林口扶輪社

### 副發行人

地區秘書／吳勝雄 DS Tooling 林口扶輪社

### 地區刊物委員會主委

黎佈真 PP Amy 土城山櫻扶輪社

### 指導委員

楊金峯 AG Mark 新北單車網路扶輪社

邱慶宗 AG Fan 板橋南區扶輪社

陳元樑 AG Watter 新莊扶輪社

邱彥程 AG Yen 新北世界扶輪社

許日貴 AG Lawson 三重中央扶輪社

鄒政宏 AG Sauce 林口幸福扶輪社

張家銘 AG Eiko 新北城星扶輪社

殷明燊 AG Hank 新北市陽光扶輪社

黃瑛城 AG Volbin 五工扶輪社

陳水永 AG Bowling 蘆洲扶輪社

吳佩芸 AG Ariel 新北綠家扶輪社

吳金龍 AG Jacky 新北瑞芳扶輪社

李正賢 AG House 宜蘭扶輪社

陳秋文 AG Porcelain 羅東中區扶輪社

吳政益 AG Food 吉安扶輪社

羅慶樟 AG Jo 玉里扶輪社

### 總編輯

黎佈真 PP Amy 土城山櫻扶輪社

### 執行長

吳姿霖 P Celine 新北市陽光扶輪社

### 副總編輯

李俞屏 P Becca 新北市和平扶輪社

李文賢 P Tiger 吉安扶輪社

留士容 IPP POS 新莊東區扶輪社

張毓芳 IPP Joanne 基隆東區扶輪社

許曉萍 PP Akila 新北市世界扶輪社

陳鳳華 PP Hanna 蘆洲湧蓮扶輪社

李荃紅 PP Eva 三重南區扶輪社

王淑如 PE Monica 新北市陽光扶輪社

陳嘉惠 Rtn Nana 土城扶輪社寶眷社友

廖威謀 Rtn Wei 林口扶輪社

吳秀琴 Rtn Joy 羅東西區扶輪社

陳君佳 Rtn ViVi 花蓮新荷扶輪社

梁雁捷 Rtn Bedding 三重扶輪社

簡莉芯 DRR Bonnie 福爾摩莎扶青社

張凱瑜 IPDRR Carry 三角湧扶青社

發行所：D3490 2024-2025 年度總監辦公室

地址：新北市林口區南勢里 77-11 號

電話：(02) 2609-2272

傳真：(02) 2609-0145

E-mail：rid3490.gov2425@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 2024-25  
和諧團隊臉書，獲得更多資訊



地區網站



## 堅實可靠的基金會

**扶**輪最大的優勢之一，是我們的社員能夠團結一致，創造持恆的改變，而扶輪基金會則幫助我們將變革的夢想轉化為事實。

從根除小兒麻痺到促進和平，我們在全球各地所做的許多工作若沒有我們對基金會的持續支持，是無法實現的。

和平的工作對我來說尤其重要，而我們締造和平最有效的方法之一就是我們的扶輪和平獎學金——扶輪基金會的成果之一。該計畫幫助世界各地當前及將來有志於和平及發展的專業人士，學習如何預防及終止衝突。

憑藉奧托及弗蘭·沃爾特基金會 1,550 萬美元捐款的幫助，下一個扶輪和平中心將設立於伊斯坦堡的巴赫塞希爾大學，讓我們可以繼續在更多區域支持和平工作者。

再開設一個和平中心是一項重要的里程碑，我們將於 2025 年在伊斯坦堡舉行的扶輪社長和平會議中慶祝這一成就。

這場於 2 月 20 至 22 日舉行、為期三天的會議，將聚焦扶輪家族倡導和平的多種方式。主題演講、座談會，及分組討論讓我們得以分享建設和平的構想，並促成有意義的對話，增進全球各地的和平。

這場社長和平會議已開始註冊。我希望能

會中看到各位，但如果你無法參加，我們基金會還有許多方式可以幫助你讓世界變得更好。11 月是扶輪基金月，這是一個絕佳的時機來深入瞭解您的基金會，並從事吸引您的目標。

全球獎助金支持在扶輪焦點領域內有持續性及具體成果的大型國際活動。透過共同應對社區的迫切需求，社及地區強化了全球夥伴關係。

地區獎助金則資助小規模的短期活動，旨在解決你所在社區及國外社區的需求。每個地區可選擇要把這些獎助金用於資助哪些活動。

我們的基金會甚至可以幫助各位支持我們精彩的年輕人計畫，包括扶輪青少年交換、扶輪青少年領袖獎及扶少團。

各位給我們基金會的捐款還促成大規模計畫——旨在解決其他方式無法解決之長期問題的計畫。

為了確保這些善行能延續超越我們的有生之年，讓扶輪捐贈基金在 2025 年 6 月 30 日達到 20.25 億美元的宏遠目標，就取決於你和我。

神奇扶輪並非憑空出現。每位新社員的加入、每項計畫的完成，以及對基金會的每一元捐款，都創造了這種神奇。

請與我一起支持扶輪基金會，攜手同心，我們會讓世界變得更美好。

**史蒂芬妮·歐琦珂 STEPHANIE A. URCHICK**  
國際扶輪社長

捐款給  
扶輪基金會  
請至 [rotary.org/donate](https://rotary.org/donate)。

註冊參加  
2025 年  
扶輪社長  
和平會議  
請至  
[rotary.org/istanbul25](https://rotary.org/istanbul25)。



# PRESIDENT'S MESSAGE



## A solid Foundation

**O**ne of Rotary's greatest strengths is the ability of our members to come together to create lasting change, and The Rotary Foundation helps us transform dreams of change into reality.

From eradicating polio to building peace, much of the work we do around the world would not be possible without our continued support of our Foundation.

The cause of peace is especially important to me, and one of the most effective ways we build peace is our Rotary Peace Fellowship — a product of The Rotary Foundation. The program helps current and aspiring peace and development professionals around the world learn how to prevent and how to end conflict.

Thanks to a \$15.5 million gift from the Otto and Fran Walter Foundation, we can continue supporting peacebuilders in more regions with the next Rotary Peace Center, at Bahçeşehir University in Istanbul.

Opening yet another peace center is a monumental achievement that we will celebrate at the 2025 Rotary Presidential Peace Conference in Istanbul.

The three-day conference 20-22 February will highlight the many ways our family of Rotary advocates for peace. Keynote speakers, panel discussions, and breakout sessions will allow us to share ideas about building peace and foster meaningful conversations about promoting peace everywhere.

Registration for the Presidential Peace Conference is open. I hope to see you there, but if you can't make it, our Foundation offers so many ways to change the world for the better. November is Rotary Foundation

Month, a great time to get to know your Foundation better and pursue causes that appeal to you.

Global grants support large international activities with sustainable, measurable outcomes in Rotary's areas of focus. By working together to respond to pressing community needs, clubs and districts strengthen their global partnerships.

District grants fund small-scale, short-term activities that address needs in your community and in communities abroad. Each district chooses which activities it will fund with these grants.

Our Foundation can even help you support our wonderful youth programs, including Rotary Youth Exchange, Rotary Youth Leadership Awards, and Interact.

Your gifts to our Foundation also make Programs of Scale possible. These are long-term projects that seek to solve otherwise intractable problems.

To ensure these good works continue beyond our lifetimes, it is up to us to reach our ambitious Rotary Endowment goal of \$2.025 billion by 30 June 2025.

*The Magic of Rotary* does not appear out of nowhere. We create the magic with every new member inducted, every project completed, and every dollar donated to our Foundation.

Please join me in supporting The Rotary Foundation, and together, we will change the world for the better.

**STEPHANIE A. URCHICK**  
*President, Rotary International*

Donate to The Rotary Foundation at [rotary.org/donate](https://rotary.org/donate).

Register for the 2025 Rotary Presidential Peace Conference at [rotary.org/istanbul25](https://rotary.org/istanbul25).

Photograph by Lucy Hewett



# 親手做服務、服務、責任 People of Action

圖文／地區總監陳建勳 DG JSC 林口扶輪社



今年的第二項工作就是鼓勵各社的社區服務能夠親手做服務！我們經常會看到社長、秘書和服務計劃主委做社區服務的捐贈時，拉紅布條，拍個照就結束了，這樣比較流於形式，若要有真感動就需要有互動，要和對方有實質的互動，才會產生動人的時刻！感動別人，也要感動自己。一個社區服務的活動，希望所有的社友及夫人，甚至小扶輪都能一起參與，這也是親子教育，更是扶輪精神的傳承，必定會促使我們的社的凝聚力能夠更上層樓！

一個有意義的社區服務，還希望能擴展觸及面！以社為一個基礎點，結合多元的單位一起來參與，擴大變成一個面，這樣就能推廣扶輪優質的公共形象，也藉此機會，在整個活動中能讓我們找到適合我們社的潛在的社友！

今年的口號：「24-25 生龍活虎」，就是希望所有社友都能一起做服務，不希望尚有臥虎藏龍未被啟動，更鼓勵所有的社友，一起來幫忙社長、秘書，給予全力相挺，那麼社長一定會賣力履行他（她）今年榮譽的賦與及責任的承擔！衷心希望各社均能全力以赴，一起生龍活虎做服務！所有的社區服務，也都必需了解對方的需求，什麼是他們想要的，除了物資之外，是否要有關懷和陪伴；我們也要了解資源的合理分配，避免所有的資源都集中在一個地方，也許里長或鄰長是我們最佳的徵詢對象！

今年地區獎助金共有 35 件的申請案，感謝大家全力的配合，讓我們很順利的在 8 月 26 日獲得 RI 的核准！致使各社都能盡早的執行自己申請的社區服務。

今年地區尚有舉辦短影音的影片 90 秒到三分鐘的競賽，經初選後，會送交「台灣扶輪月刊」再做評比，期盼並懇請大家要踴躍參與，最後我們祝福所有的社區服務都能圓滿成功！🚀

地區總監

陳建勳



◆印尼肢障生樂天知命，還彈了一首好吉他

◆3490地區與3420地區、3310地區共同捐贈的1500份印尼弱勢兒童學用品

# 史上 最感動！

## 一生必參與WCS世界社區服務的六大理由

文／社長李俞屏 P. Becca 新北市和平扶輪社

2024-25 年身為社長的 Becca 躬逢其盛，穿越 4428 公里從台灣到雅加達，再經過 782 公里搭內陸飛機從雅加達到泗水，再拉車 69.4 公里來到馬朗與巴度小村落，親眼見證台灣 3490 地區與跨國扶輪 - 新加坡 3310 地區與印尼 3420 地區合作主辦的 WCS 世界社區服務，傳愛共 65 萬美金、1500 份學用品、給 8 個印尼泗水小村的學童，改善他們的學習環境、另外也服務了 Bhakti Luhur Clinic 兒童之家的 40 名聽障兒童，提供其所需的識字設備，國際扶輪與新加坡扶輪社榮譽社友 Mohan 創辦的 IshK Tolaram 基金會已合作 10 餘年，在印尼進行各項服務計畫。IshK Tolaram 基金會有一個很棒的口號” Creating possibilities for generations “《為新世代創造各種可能性》理念與扶輪的五大服務之一的新世代服務不謀而合。積善之家必有餘慶，榮譽社友 Mohan 既謙卑又親切，擁有龐大的跨國企業，更對新世代傳承發展不遺餘力，值得每位扶輪人學習與效法。

五天一共 3 個捐贈活動，Becca 收穫了滿滿的感動與友誼。建議一生必去 WCS 國際社區服務，有以下六大理由：

1. 體驗服務的真諦
2. 與最純真的靈魂相遇
3. 深度文化體驗
4. 收穫跨國扶輪友誼
5. 警察開道護送初體驗
6. 拜訪榮譽社友 Mohan 印尼的家

### 體驗服務的真諦

加入扶輪，終極目標就是為了學習利他付出、體驗服務的真諦。「人生以服務為目的」，小至個人的職務，大至跨國服務計畫，都有讓扶輪人貢獻心力與專長的機會。世界上有許多苦難，不是他們所能選擇的生命狀態。感謝上天讓我們成為有能力幫助別人的人，進而改變別人的生命。



◆穿著印尼傳統服飾的小學生



◆收穫跨國扶輪友誼

## 與最純真的靈魂相遇

越過千山萬水，來到這群可愛的印尼村民與小孩面前，受到最熱烈的歡迎與款待，除了整村夾道舉旗迎接，那一雙雙真誠的眼神與純真的笑容，是那麼讓人動容，跨過語言不通的界線，他們真心感謝扶輪人的善意與溫暖。靈魂深處的交流互動不言而喻。

## 深度文化體驗

若不是藉著國際服務，還真是沒有機會造訪萬島之國印尼。對印尼首都雅加達的第一印象是落後，聽導遊說人民平均月工資 500 萬印尼盾，約台幣一萬多，也沒有勞健保等福利制度，生活水平低，路上到處可見瘦骨嶙峋的小貓，以及街道上隨處可見的垃圾。印尼是亞洲最落後的國家，人民樂天知命，身為台灣扶輪人有機會能為同為亞洲人的印尼盡一份心力感到快樂。

## 收穫跨國的扶輪友誼

因為國際服務，台灣社友與新加坡社友和印尼社友相聚在一起，交換社旗與小禮物，留下彼此的聯繫方式，因為目前正在撰寫回覆全球獎助金的問題清單，也與擅長規劃全球獎助金的新加坡扶輪社有許多深度交流，相信未來一定有更多的服務合作機會。另外這也是 3490 地區各分區能一起交流聯誼的機會，60 位團員來自於 11 個分區，每位扶輪先進都值得好好學習與交流更多扶輪知識。

## 警察開道護送初體驗

印尼政府表示對國際扶輪的高度重視，特別安排警車幫我們引導開道，讓我們感受到禮遇備至，因為三個捐贈地點都要拉很久的車，有時候遇到塞車，警車還會發出警鳴聲逆向車道幫我們爭取時間準時抵達現場，讓我們順利圓滿完成捐贈儀式。



◆社長Becca和秘書Rainbow 代表和平社參加印尼泗水 WCS-HTC(Help the Children)計劃



◆關懷印尼早療生，感受親手做服務的真諦

## 拜訪榮譽社友 Mohan 印尼的家

Mohan 是扶輪人的榜樣，除了富可敵國的實力外，也全力投入公益事業照顧弱勢族群，Mohan 熱情款待各國扶輪人來他的山中別墅莊園作客，讓我們在充滿儀式感的氛圍中品嚐道地印尼美食以及喝不完的美酒，讓我們大開眼界。擁有儀式感的聯誼都是對扶輪友誼的加冕。

百聞不如一見，真心強烈建議大家一生必參加一次國際社區服務，如果行有餘力，有機會就多參加幾次，絕對會有不一樣的感受，也能拓展更廣大的國際視野。最後感謝 JSC 總監、Black 主委以及 Dennis 策略長籌劃安排這別具意義的印尼泗水 WCS 活動，以及一路相隨最稱職的和平社秘書 Rainbow，再次感謝您們。🌈



◆感受到印尼弱勢生拿到小禮物的喜悅

◆感受到印尼學生的熱情



# 成年禮讚 ／ 迎向更多挑戰與責任

文／成年禮委員會執行長吳建良 Rin Walter 蘇澳扶輪社

每年，我們都會舉辦一場特別的成年禮盛會，旨在慶祝青少年從孩童步入成年，這一重要的轉變象徵著他們的成長、責任感和對未來的承諾。這是一個充滿意義的傳統儀式。

成年禮是一個古老的文化儀式，具有深厚的歷史意義。它不僅是對青少年成長的祝賀，也是對他們未來的期許。在這個儀式中，青少年們得以理解成年的真正意義，並學會承擔對家庭、社會乃至自我的責任。往年，許多參與者在儀式中深刻感受到傳統文化的魅力，同時也對自己的人生方向有了更清晰的認識。

## 活動特色

1. 青少年為主角：我們將每位成年禮生視為活動的焦點，讓他們在這個特別的日子裡感受到支持與關愛。成年禮不僅是儀式，更是他們成長過程的見證。
2. 傳統儀式的新詮釋：儘管成年禮根植於傳統，但我們精心選擇了儀式的重點，使其更符合現代社會的需求。青少年將身穿傳統服飾，這些服裝經過現代設計的改良，保留了文化的精髓，同時展現出青春的活力。
3. 承諾的儀式：每位成年禮生在儀式上都將公開做出對自己的承諾，這一重要時刻不僅象徵著他們自我認知的提升，也展現了對家庭和社會的責任感。這樣的承諾將成為他們未來生活的重要指引。
4. 家庭的支持：在成年禮中，父母也會有機會傳承家規，表達對孩子的期待和祝福。這不僅是對傳統的延續，更是一種情感的交流，增強了家庭的凝聚力。
5. 扶輪的四大考驗：活動中我們將傳達扶輪社的四大考驗，幫助青少年理解社會對他們的期望，並鼓勵他們在未來的生活中以高尚的品格行事。

此次成年禮盛會不僅是一次盛大的慶祝，更是一次文化的傳承與推廣。透過媒體宣傳，我們希望讓更多的青少年了解台灣的文化背景，正視成年所帶來的責任。活動場地選擇在具有歷史意義的宜蘭孔廟，這不僅能

夠增強活動的文化深度，還能讓參與者在美麗的環境中感受到傳統與現代的交融。

此外，我們也希望能夠透過這一盛會，進一步宣揚扶輪社的宗旨，實現青少年服務的目標。我們相信，通過每年的成年禮活動，不僅能促進青少年的成長與發展，還能提升社會對扶輪社的認知與支持。

成年禮盛會不僅僅是一個儀式，更是一個充滿希望的開始。它象徵著每

一位青少年對未來的承諾與期待。讓我們共同期待即將到來的成年禮盛會，見證這些青少年迎接人生新篇章的壯麗時刻！

活動時間：2025年3月8日 星期六

活動地點：宜蘭孔子廟（宜蘭縣宜蘭市新興路 170 號）

讓我們共同見證這些青少年迎接成年的重要時刻，期待您的參與與支持，與我們一同感受這份充滿希望與力量的成長旅程！🚀





◆總監DG JSC致詞



◆3522地區PDG Venture分享



◆台灣新住民親子關懷協會陳理事長感恩分享

# 台灣扶輪公益網成立十週年

## 公益天使講習會活動報導



圖文／地區扶輪公益網委員會講師團團長黃宇宏 P.Plong 新莊中央扶輪社

9月28日天氣晴朗、做公益心情更開朗！地區扶輪公益網一年一度的公益天使講習會於新莊的頭前國小演藝廳正式展開！

今年適逢台灣扶輪公益網成立十週年，夾帶著創始地區的使命感，主委 Building 及執行長 Bill 特別帶領團隊，藉由這次的活動將扶輪公益網推廣給更多社及社友與寶尊眷更加了解。

整個活動就以『扶輪公益網 十年有成』感恩暨感動的成功媒合故事作為主軸，讓大家了解公益網做的事情是多麼的有意義！公益天使講習會當天現場更是湧入了超過百位的社友及寶尊眷到場，熱情的副主委、前主委、委員們及各社社長、秘書的參與讓活動熱鬧登場，由主委 Building 的致詞揭開了序幕，在致詞中提到十年有成，感謝前主委們讓扶輪公益網從走入 3490 地區更一步一步往前進推廣到全國十二地區，更期許讓這樣的公益理念推向國際扶輪，讓我們可以驕傲的說我們是扶輪公益網的發源地，而主委 Building 更定調今年的公益網主題「一人捐十件、找十位再捐十件」期盼將口號化為實務的物資媒合，以實際的行動來幫助最需要的社福及弱勢團體。

地區總監 DG JSC 也於百忙中專程前來支持並於致詞中提到對公益網的期盼，更於今年的敘獎辦法上特別增設扶輪公益網媒合成功的獎勵分數，用務實的方式來鼓勵各社加入公益網行列一起來做公益更為地球環保盡一份心力！

而今年因應十週年的特殊意義，安排著許多段感動的公益故事，首先登場的是特地邀請扶輪公益網的發起人 新莊南區社 PP Sharon 來分享公益網的發起與沿



◆2024-25年度公益天使講習會PP Building致詞



◆DVS Benson分享



◆PP Sharon分享



◆PP Susan分享

革，如何從 3490 地區發展到全台 12 地區的成果，更分享了未來展望能將此理念推向國際扶輪，讓家中的閒置物資送到需要的社福團體。

接續由 3522 地區 PDG Venture 分享了如何被 3490 地區公益網感動而全心全力加入推動廣公益網的行列，進而主動成立 3522 地區扶輪公益網委員會，從推廣扶輪公益網進而學習人生中的喜捨修煉。在 PDG Venture 精彩的分享後進入聯誼休息時間，大家更拿出手機掃描 3490 地區 Line@ 加入扶輪公益網的頁面討論著分享給更多的社友，今年主委 Building 及執行長 Bill 首創 3490 地區 Line@ 讓加入公益行列變得更簡便、更直覺，無障礙的輕鬆完成家中閒置物資的捐贈媒合。

下午的講習會，安排由不同面向幾段成功實務的媒合故事讓現場參與的社友更清楚扶輪公益網促進社區服務的方式，首先開頭由副主委 Susan 分享土城山櫻社募集資金賑災花蓮秀林鄉並於活動進行中，加碼她個人捐贈 140 包白米與募集中元普渡的物資，並透過扶輪公益網的捐贈媒合將此批物資送進壽豐



鄉，完美結合了扶輪社與公益網一加一大於二的最佳示範。

再來由委員 Benson 分享了如何將他常年服務的家扶中心透過公益網的資源，媒合捐贈符合家扶中心需求的食品及物資，善用愛心物資免於浪費進而幫助更多的社福團體。接下來分享的是羅東社 PP Philip 夫人劉惠洵，她以扶輪寶眷的角度看先生投入扶輪公益網的意義與夫人感動後一起加入扶輪公益網媒合的行列，這真是所謂的『一人加入 兩人服務』別具意義的公益服務。

接著下來由兩個社福單位的分享，由台灣新住民親子關係協會與明新兒童發展中心來分享與感謝扶輪公益網因平

◆明新兒發中心許主任與總務感恩分享



◆PP Philip夫人分享





台上的物資捐贈媒合而獲取到需要的電腦與食品以及所需要的物資，讓協會成功有效的得到實際的幫助，也因此兩協會特別前來分享感動及感謝扶輪公益網，這些分享獲得在場參與的人很大的迴響，也是值得各社可以在未來將這些很有意義的公益兼具環保的服務納入社區服務的一環。

活動的壓軸由執行長 Bill 邀請大家參與 113 年 12 月 28 日（六）「新北耶

誕歡樂城 - 公益跳蚤市場義賣活動：耶誕挖寶趣」，鼓勵社友踴躍提供家中的閒置物資來共襄盛舉！

活動的尾聲由明年的主委當選人 PP Sally 致謝詞，並邀約地區所有的扶輪社友及寶尊眷持續加入扶輪公益網行列，讓各社社友的愛心物資透過公益網平台的捐贈媒合，幫助到真正需要幫助的社福單位及弱勢團體。✈️

日期	時間	邀約社	演講地點	講師安排
10/17(四)	12:00	土城中央社	土城區中央路四段二號六樓	團長Long
10/22(二)	12:30	板橋南區社	板橋區四川路二段16巷8號11樓	團長Long
10/24(四)	18:00	新北和平社	社館-亞式 (新北市板橋區國慶路 49 巷 5 號 6 樓)	副主委Susan
11/8(五)	14:00	第三次月例會	新北市板橋區農會第二大樓 13 樓 第 7 研習廳	
11/12(二)	12:00	新莊中央社	晶宴峇里斯莊園二樓 (新莊區思源路 4 0 號)	團長Long
11/28(四)	18:30	宜蘭冬瓜山社	宜蘭縣冬山鄉永興路二段17號	團長Long
11/30(六)	18:30	羅東社	羅東晶園會館	執行長Bill
12/16(一)	12:30	板橋西區社	板橋區四川路二段16巷8號11樓	團長Long
12/28(六)		新北耶誕環保挖寶趣	新北市政府廣場	
6月		扶輪公益成果發表會		

◆2024-25年度扶輪公益網感恩分享行程表



# 地區扶輪公益網物資媒合統計

文／地區扶輪公益網委員會執秘鄭毓凡 Rita

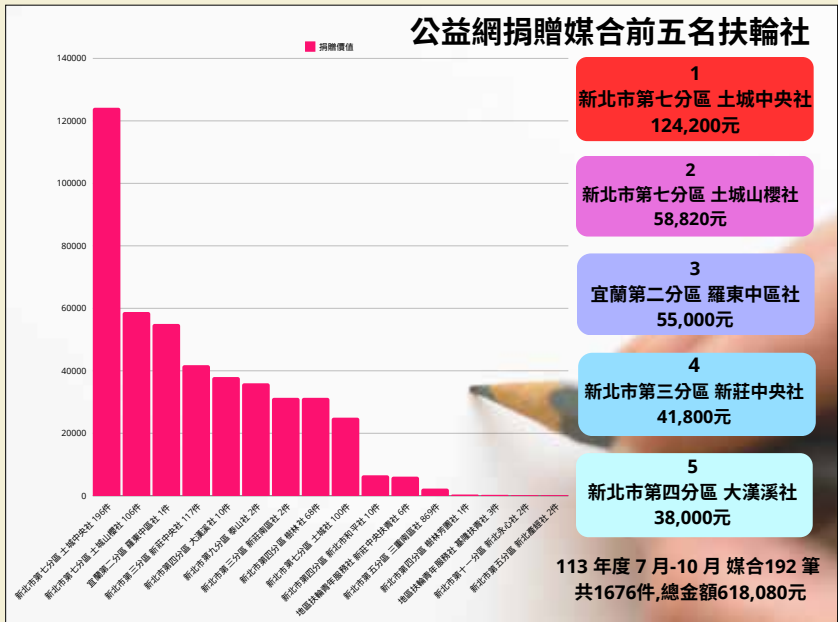
自 113年07月01日至10月31日止，國際扶輪3490地區計有16個扶輪社及扶輪公益網委員會捐贈媒合共192筆，物資共1676件，金額總計618,080元。



◆公益網QR Code



◆3490地區公益網Line@



◆社區C肝篩檢防治活動

**國**際扶輪 3490 地區花蓮扶輪社主辦，邀請宜蘭扶輪社聯合社區服務「花蓮縣偏鄉 C 型肝炎篩檢暨治療計畫」，第 2 場「愛護肝臟 C 肝快篩活動」暨捐贈典禮，9 月 21 日（週六）上午在新城鄉大漢社區活動中心舉行。許多民眾得知這場免費篩檢活動，一早便來到社區活動中心排隊等候。1 滴血 15 分鐘即有結果，希望幫助偏鄉民眾就近快篩，早期發現早期治療，也減少 C 肝的傳播風險，及肝炎對生命的威脅。

花蓮社 Leo 社長致詞介紹本社今年度推行這個有意義的活動，也宣揚扶輪服務人群的使命，偏遠居民因交通不便和資訊不足，往往無法及時篩檢與治療。透過這次捐贈，扶輪社期盼能讓門諾醫院的 C 肝篩檢服務深入更多偏遠家庭，幫助居民不要錯過治療的黃金期，特別是針對容易忽略的慢性肝病問題。

本計畫共捐贈 500 劑快篩試劑，除了兩個社的捐款，還有花蓮社社長等 10 名 PP 及主委聯合贊助給門諾醫院慢性肝病防治中心，攜手推動快篩活動。原訂捐贈典禮配



# 花蓮扶輪社偏鄉 C 肝防治

圖文／社區服務主委 吳偉誌 Max 花蓮扶輪社





◆花蓮社Leo社長致詞介紹本社今年度推行此項活動，也宣揚扶輪服務人群的使命



合第1場快篩活動舉辦，因颱風災害火車停駛，宜蘭社無法參加，故延至第2場，第1場在嘉里村舉辦，才2小時就完成200位民眾的篩檢，檢出2位C肝患者。第2場篩檢人數149位，也篩檢出C肝患者，由此可見，偏鄉的普篩是需要的。感謝門諾醫院的鄭主任及所屬醫療團隊的專業服務，順利完成了兩場的篩檢，也特別感謝10家優秀的公司對這次的計劃慷慨解囊，以及撥冗參與的社友和夫人們，才能讓這次的計劃順利的進行。

門諾醫院多年來持續推動B、C肝炎及酒精肝等防治工作，慢性肝病死亡率在花東地區已取得成效，感染率逐年降低。鄭主任提醒民眾，C型肝炎大部份感染者在感染初期並沒有明顯症狀，往往等到出現症狀時，都已是末期，呼籲，凡45至79歲未做過終身一次B、C型肝炎篩檢民眾，可主動篩檢及就醫治療。



◆花蓮扶輪社與宜蘭扶輪社共同捐款給門諾醫院慢性肝病防治中心

◆花蓮扶輪社偏鄉C肝防治篩檢活動大成功



# 辦理新北市第五、第八分區十扶輪社「扶輪知識專題演講」感言

圖文／社長吳姿霖 P.Celine 新北市陽光扶輪社

在得知本社要主辦「新北市第五、第八分區十扶輪社扶輪知識專題演講」時，我感到非常的榮幸，這是一種榮譽的賦予，也是學習的機會！是新北市陽光扶輪社自創社以來第一次主辦「扶輪知識專題演講」，也是 2024-2025 年度舉辦的第一場大型活動，是本次活動的主辦社！

在第一時間得知要主辦扶輪知識專題演講時，我們透過新北市陽光扶輪社創社社長 梁毓玲 CP Jumelle 及中壢北區扶輪社直前社長 葉珈淋 IPP Charming 的聯繫，邀請到這位重量級的講師，為國際扶輪 3501 地區 2014-15 年度地區總監 陳全雄先生 PDG Rock，同時也為扶輪領導學院台灣分部專責講師，故吸引了多位前總監以及各分區扶輪領導人的蒞臨。

主講人 PDG Rock 在得知今年度加入很多扶輪新血，當機立斷的就為這次的演講主題「量身設計」並訂定了他的題目。他的演講主題為「我們的年度」。PDG Rock 用活潑生動、淺顯易懂的方式，簡要說明演講內容，讓在場的每一位扶輪領導人都聚精會神，得到滿滿的扶輪知識及經驗的傳承。會後更有多位扶輪領導人與

演講人：PDG Rock 陳全雄  
D3501 中壢扶輪社

◆主講人3501地區2014-15年度地區總監  
陳全雄先生PDG Rock



主辦社新北市陽光扶輪社社長吳姿霖 P.Celine





◆新北市第五、第八分區十社社長團結一致共同完成本次活動

PDG Rock 主動請益並相談甚歡，皆得到滿滿的扶輪經驗及正向回饋，讓大家流連忘返。在場多位社長及分區扶輪領導人也熱情的邀請 PDG Rock 至各社分享更多扶輪知識及經驗，整場活動熱情感動，是一場高質量的洗禮！

一場盛大的活動能夠圓滿成功，需要仰賴各位扶輪領導人的支持及幫忙。尤其是主辦、協辦社社長、社友以及辛苦的執秘們。感謝大家熱情的動員、支持及溝通協調，這場扶輪知識專題演講活動才能順利圓滿成功，謹在此代表新

北市陽光扶輪社全體社友向大家致上最誠摯的敬意及感謝！另外，也盼透過今天的扶輪知識專題演講，能讓大家對扶輪知識有更深一步的了解，也期望透過這次的聯合例會，讓我們第五、第八分區各社感情更加濃烈，更加的團結！

主辦一場大型活動，是勇於承擔也是一種學習服務的機會，從中亦感受到團隊合作的重要。未來一年，我也將全力以赴，以「超我服務、親力親為、改善世界、行善天下」為己任，寫下人生最精彩的一頁。🚀

新北百富、新北市光耀、新北市產經扶輪社；第八分區：三重三陽、三重南欣、三



◆國際扶輪3490地區新北市第五、第八分區扶輪知識專題演講地區總監JSC帶領十社社長與主講人合影



# 2425 唱歌跳舞 · 2425 生龍活虎

圖文／前社長林意珍 P.P. Elliot 羅東西區扶輪社



2024-2025 神奇扶輪，由羅東西區扶輪社社長吳樹彬與友好社 3522 地區台北市北投扶輪社社長林煥斌，兩社訂立友好社超過十年情誼，今年度由羅東西區社主辦聯合例會，兩位社長和團隊幕僚精心策劃將 Rotary 的社區服務精神，落實親手服務理念，我們兩社聯合服務計劃為協助蘭智社會福利基金會附設田心歡喜家園的推動，兩社聯合捐贈互動式白板投影機，由蘭智基金會董事長李懋芳代表受贈，活動現場其樂融融。吳樹彬社長現場再發起磚瓦之愛（每磚 2 千元）募款 \$84,000 元，以及愛心義賣 \$31,500 元，合計捐款 \$115,500，為田心歡喜家園建造經費給蘭智「起厝」。

本次活動兩社的社友大約 100 人參加，為讓每位社友參與親手做服務，社友們與蘭智之家的老小孩一同歡樂～烘培坊做餅乾、打擊樂器、卡拉 OK 歡唱、高爾夫球的擊球體驗、體適能檢測，每位社友牽起扶輪雙手付出滿滿愛心！

晚上兩社的聯合例會就在蘭智一樓廣場搭起宜蘭辦桌的美食饗宴。

聯合例會由羅東西區扶輪社社長吳樹彬敲鐘例會開始，再次的歡迎台北市北投扶輪社的到來，我們友好情



◆蘭智晚宴



誼在聯合服務當中更顯現情誼的深厚、最後由台北市北投扶輪社社長 林煥斌鳴鐘閉會，聯合例會圓滿成功。

晚宴由本社 吳樹彬社長吹奏薩克斯風拉開序曲，一曲既畢讓社友非常驚艷，我們是第一次知道社長會吹奏薩克斯風，真是深藏不露。台北市北投社社長當選人曼娟也展現了多年吹奏薩克斯風的風采，之後由羅東西區社男神舞蹈

團展開白馬王子的舞姿，另有本社社長夫人淑珠帶隊的美女舞蹈團，來自台北市北投扶輪社精彩的合唱團早已聞名3522地區，兩社精彩的唱歌跳舞、體現了2024-2025神奇扶輪的口號！我們在夜幕中列隊歡送台北市北投扶輪社社友們搭乘遊覽車返回台北市，羅東西區扶輪社在社長 吳樹彬帶領下完成一件有意義的社區服務。🌟



◆ 感官教室



◆ 贈送86吋互動式螢幕





# Vincent Lin 社長宴請 福山植物園一日遊紀要

文／執行秘書簡杏馨 Grace 基隆東區扶輪社



Vincent Lin 社長非常的用心，尚未上任前，就開始規劃宴請一日遊行程，經由 PP Sky 的協助，選定福山植物園為目標，由於福山植物園是免費參觀，且其生態豐富，故參觀的民眾甚多，是採預約入園制，我們在 6 月中旬就開始籌劃，並請社友伉儷在 Line 群組接龍報名，由於車輛及報名人數遲遲未定，幾經波折，幸得接駁車負責人協助，終於順利都能成行。

7 月 20 日當天 Vincent Lin 社長為大家購買基隆著名的碳烤三明治，因為報名人數超過一台車，故分成甲、乙兩車。甲、乙兩車在第一站赫蒂法莊園會合，赫蒂法莊園是歐式莊園的風格，空中城堡非常吸引人，城堡內的商店採精緻路線，非常好逛好買，中午在宜蘭市的金樽廣場用餐，物美價廉，餐點有宜蘭人純樸的味道，非常清淡好吃，用餐完畢，由九人座巴士來做接駁，約一個小時後，抵達福山植物園。

位於宜蘭員山鄉的宜蘭福山植物園，是福山試驗林的一部分，這裡常年陰濕多雨，不分乾濕季，成為各



### 分區焦點



式動植物的天堂。福山植物園不僅是宜蘭最大的植物園，更是亞洲規模最大的植物園，我們一入園就有解說人員做簡單介紹，包括福山植物園的路線地圖、遊覽建議和觀察重點。接著很幸運有導覽人員隨著步行解說各種動植物，更幸運的是我們近距離看到山羌。由於早上 9:00 前及下午 3:00 後那些野生動物要出來覓食，所以園區開放時間為早上 9 時到

下午三時半，福山植物園保有自然度極高的天然環境，在此可以體驗到寧靜舒適的大自然風光。

晚上到我們非常熟悉的海園海鮮餐廳用餐，今天由 Vincent Lin 社長宴請 7 月份爐邊會，出國很久的 Ken 社友終於回國了，由基隆開車趕來與我們會合，滿滿豐富的海鮮，為今天的一日遊劃下美好的句點。🌟



◆赫法蒂莊園快樂吃冰淇淋



◆赫法蒂莊園導覽



◆Vincent Lin 社長宴請海園活海鮮爐邊會



# 新 北 市 陽 光 扶 輪 社 2024-25 年 度 第 一 次 職 業 參 訪

## 以茶會友隨緣而聚

圖文／地區刊物編輯委員會執行長暨社長 吳姿霖 P. Celine 新  
北  
市  
陽  
光  
扶  
輪  
社



1 13年8月1日是我們新北市陽光扶輪社2024-25年度第一次職業參訪，我們來到坐落於桃園市龍潭區的隨緣茶空間，隨緣茶空間是一個能夠同時品茶、製茶、學習茶藝的多功能場所。

隨緣茶空間經營十級茶產業，從田間管理、生產製造、文創、包裝、實體與虛擬行銷、教學評鑑與各式茶文化體驗DIY，主打健康養生茶飲、品茶（心靈饗宴），透過教學體驗讓大家更深入臺灣在地深耕的有機茶園。創辦人邱國雄是新北市陽光扶輪社創社社長 梁毓玲 CP Jumelle 的國小同學，從小到大都是很重要的朋友，同時也是國際扶輪3501地區中壢南區扶輪社前社長。

邱國雄夫婦胼手胝足，從市集擺攤起家。多年的努力，因惜茶及愛茶，在龍潭提供了一處能讓海內外旅客可以體驗的茶區。從採茶、製茶、烘茶與品茶的空間，獲得桃園首間「亮點茶莊」的榮譽。兩人拱手作揖，以感恩之心熱情迎接來自世界各地旅人，透過品茶縮短了人與人之間的距離，同時也提升人文素質及涵養！



◆深入茶園，體驗採茶樂趣

## 分區焦點



這裡提供完整的廠區導覽、空間介紹、採茶體驗、壓茶餅體驗、宋代點茶體驗與茶葉感官品評。這裡的伴手禮也是一絕！這裡不但有茶葉禮盒，同時也推廣在地農產品包含：芭樂乾、瓜子、各式各樣的茶餅、客製化禮盒、蜜餞、茶具禮盒等。

豐富多元的職業參訪及各項體驗，都讓社友寶眷們留下深刻的回憶，也很感謝邱國雄夫妻倆及員工們的熱情招待，我們雙方也互相致贈小社旗及紀念品，讓彼此都留下更多更美好的紀念及回憶。🌟



◆全體社友親筆簽名，留下滿滿的感動與回憶



◆與主辦單位互贈紀念品及小社旗



# 扶輪有愛住民義剪——聖母護專學生實務培訓計畫

圖文／執行秘書 林秀珠 宜蘭西區扶輪社



◆社友們為聖護專校食物銀行及住民實地製作麵包

在當前社會中，面對日益嚴重的老齡化和低生育率問題，這些年來在社區服務中的所見所聞、點滴感受，從陌生到熟悉，從理解到同理，無不銘記於心。今年，我們依照總監的指示，積極推動服務，並結合了新店社、台北信義社、霧峰社、台北永東社等兄弟社，舉辦了“扶輪有愛-住民義剪”與“聖母護專學生實務培訓計畫”。

9月19日，本社社友、寶尊眷及兄弟社的社長與社友們一早便抵達了聖母醫護管理專科學校。在餐旅科老師李益賓的指導下，社友們體驗了麵包製作的過程。從桿麵粉、揉麵團到進烤箱，大家在悶熱的環境中完成了這一切。雖然製作過程並不輕鬆，但當我們看到自己為聖母食物銀行及聖嘉民中心的長者與院童們製作的120份麵包時，內心充滿了成就感，覺得一切辛勞都值得了。

聖母醫護管理專科學校的陳立言校長多年來在三星鄉扎根教育，設立了多樣化的科系，讓學子可以根據興趣就近就讀，無需遠赴外地求學。護理、彩妝與中餐科更是熱門選擇。然而，近年來，少子化的影響使招生面臨挑戰。本社為了讓更多當地學子（包括外籍學生）能



◆本社與兄弟社們一起為計畫圓滿成功合影留念

## 分區焦點



夠安心就學，特別提供了 10 名獎助金，以在開學前給予學子們一些資助。

隨後，我們享用了由餐旅科老師林德勝及其學生們精心製作的午餐，菜餚包括清蒸鱈魚、鹽烤松阪豬、宮保雞丁及山藥排骨湯等。無論是擺盤還是配色，學生們的廚藝絲毫不輸專業廚師，讓當天在場的我們及住民們都大快朵頤，回味無窮。

這次的實務培訓計畫，不僅讓住民們飽享美味佳餚，還讓銀髮長輩及特殊情況的孩子們展現出整潔清爽的形象。包括精美的指甲彩繪，這次特別邀請了宜蘭當地的專業美髮師和聖護妝管科學生們，一同前往聖嘉民啟智中心，透過義剪和美甲彩繪，讓長輩及院童們擁有整潔愉悅的外貌，度過了美好的一天。

此次活動圓滿成功，感謝新店社、台北信義社、霧峰社、台北永東社及聖母醫護管理專科學校師生的共同努力，

透過製作、送餐、義剪及美甲等方式，實現了一場有愛的公益活動。整個活動以微電影形式記錄，每位社友的感言都將成為這次活動的重要見證。我們期望透過製作紀錄片，進一步促進社區大眾的互動與交流，積極走入社區，為社會貢獻更多力量。✨



◆妝管科學生為聖嘉民長者指甲彩繪



# 扶輪有愛、秋節送暖

## 國際扶輪3490地區第四分區九個扶輪社社區服務

圖文／秘書 朱忠順 S Kevin 樹林扶輪社

1 13年9月1日天氣非常炎熱，戶外溫度超過40度，一大早一群有愛心的扶輪人，就集合在樹林區千歲街鎮南宮的廣場，因為今天是國際扶輪3490地區第四分區九個扶輪社社區服務 -- 中秋節關懷樹林低收入戶捐米活動！

這個有意義的活動，一開始是樹林扶輪社第十屆社長 PP Building 王義政創立菩提金剛慈善基金會，在民國89年開始發起中秋送白米活動，民國98年國際扶輪3490地區樹林扶輪社第29屆社長 PP East 洪進東加入捐贈行列，之後再結合國際扶輪3490地區第四分區其他各社及其他社團共同主辦，每年都會有5-600個家庭受惠。

今年的捐米活動，我們國際扶輪3490地區總監 JSC 陳建勳也特別到場共同送愛心，並和社友們熱情關懷及合照。新北市樹林區區長洪崇璉也代表市長侯友宜親臨現場，感謝所有參與的社福團體，並頒發感謝狀以表彰他們對地方弱勢家庭的持續關懷。

一個充滿愛心的公益活動能連續舉辦24年真的是不簡單，尤其今年的活動，除了扶輪社的白米捐贈外，還有菩提金剛慈善會提供的沙拉油、牙膏及秋節禮金，



◆ CP Kind及總監、社長接受媒體採訪



◆持續24年的社區服務活動

◆最先開始的菩提金剛慈善會很多都是樹林社的PP、社友及寶眷

### 分區焦點

樹林鎮南宮提供場地外，也捐贈衛生紙。新北市愛心獅子會也特別準備了米粉，並在現場提供血壓量測的服務，為大家健康把關。我們 3490 地區前總監樹林社的 IPDG Ethan 陳昱森也提供關廟麵及麵線參與捐贈。這些公益社團及宗教團體的聯合捐贈，除了有我們扶輪社的拋磚引玉外，更代表了我們台灣人對社

會公益愛心的熱情參與！

感謝每年固定參與的愛心團體，未來希望有更多熱心人士與團體加入，讓這項充滿愛心的活動能夠持續發展，幫助更多需要幫助的家庭。更希望這樣的社區公益服務的舉辦，能帶動更多人加入扶輪社，一起學習、服務成長。✈



◆提供場地的鎮前宮董事長也是我們樹林社的前社友



◆總監、樹林區區長第四分區各社長合影



◆總監和樹林社友合影





◆湧蓮社捐贈的血壓機



◆排隊量血壓

# 供老共好！ 蘆洲湧蓮與新北共好協會之善緣

圖文／前社長 薛宇青 PP Cherry 蘆洲湧蓮社

**蘆**洲湧蓮社在善的循環信念下，2022-23 年度在 Cherry 擔任社長任內，因緣際會與共好慈善協會 - 分別於深坑站所、蘆洲站所結下了善的緣分～延續至今。

新北共好慈善協會是為 65 歲以上獨居弱勢老人，提供免費長期到宅關懷及送餐服務等。在站所內定期也會安排義剪、義診、修剪指甲、口腔檢查、量血壓等，蘆洲站從籌備開幕至今雖是短短的 3 年，這過程歷歷在眼前，長輩們從初次見面的陌生，至今看到我們所流露出自然的親切與快樂，我們也感受到他們收到溫暖的笑容反饋。

今年在 Peggy 社長安排下，我們仍舊親力親為到站做服務，而院所的老人家都很可愛，知道我們要去，也在家用色紙摺了小狗與青蛙說要送我們，當時內心的感動，除了將禮物收好外，心裡想著，這群長輩一定希望有人陪伴，聽聽他們話家常，說說年輕時動人的故事。

當天除了協助長輩量血壓，也得知協會 10 月底會



◆DIY合力做蛋糕



## 分區焦點



◆長輩們親手製作的小禮物



◆愛與關懷、物資發放

帶長輩們去新竹一日遊，需要輕便的後背包，也另外詢問協會尚需補充不足的一些物資，社上也用每年義賣時所得的善款，撥出預算為這群長輩圓一個小小的夢想。告別時也祝福他們要健康平安快樂，並告訴他們我們會再來的～。

每年 11 月為蘆洲湧蓮社義賣活動，今年日期訂為 11 月 23 日，地點如往年一樣在蘆洲湧蓮寺前面廣場，希望大家能共襄善舉，花小錢一起做善事，為需要的孩童、老人、學校、機構共同出一份力量，讓這社會在善的循環下更加溫暖與美麗！。✈

蘆洲湧蓮 勇往直前  
湧蓮湧蓮 和諧連連



◆實用物資小背包、準備開心出遊



Rotary  
Club of Luchou Yanglian

國際扶輪3490地區 新北市第十分區  
蘆洲湧蓮扶輪社 社區服務

# 吉安扶輪社 & 花蓮義消 捐血暨防災宣導

圖文／社長李文賢 P.Tiger 吉安扶輪社

**國**際扶輪 3490 地區吉安扶輪社社長李文賢、社區服務主委王錫白，中秋過後率領全體社員、寶眷們，在花蓮遠東百貨公司前廣場，辦理「捐血暨防火防災宣導」，當天捐血完成獲贈送秀泰影城電影票，且現場不僅安排花蓮宣導義消實用的防火防災宣導，更有吉安分隊救護義消進行 CPR 及 AED 教學，VR 防災體驗車供民眾親身體驗，吸引大批鄉親上車挽袖，一天下來募得二百二十五袋熱血，提升花蓮捐血中心的血液庫存量。

負責此次捐血活動籌劃的社區服務主委王錫白，亦是花蓮特種搜救大隊大隊長，活動結合義消各分隊設攤，讓民眾捐血助人之餘，更能學習 CPR 及 AED 自救救人的常識與技能，透過防火防災之住警器宣導，強化日常的危機意識，對於符合消防局補助資格者，現場可以領取住宅用火災警報器，降低日常災害。

社長李文賢表示，捐血活動是吉安扶輪社社區服務的項目之一，扶輪社秉持著一貫的服務宗旨，結合防災宣導及體驗活動，提高民眾的捐血意願，讓本次活動人潮不斷，一天下來共計募得 225 袋熱血，五十多位民眾學習 CPR 及 AED，發出 170 個住警器，而社長親自學習 CPR 的過程中，更為吉安社招募一位新社友，為神奇



◆花蓮捐血站蔡站長致贈感謝狀並與工作人員合影



◆社長李文賢與社友們一同學習CPR

的扶輪創造神奇的成果。活動結束，對於社區主委王錫白精心籌畫本次活動的辛勞並帶領義消隊員一起參與公益，表

達感謝嘉許之意。此外，對參與今日所有服務的社友、夫人寶眷們及熱心捐血的民眾，亦表達誠摯的感謝之意。✨



◆社長率先挽袖捐出二袋500C.C.熱血



◆AG Food登上VR防災體驗車當場體驗



# 重陽佳節倍思親 公共形象

圖文／社友曹元愷 Jasper 新北北海岸扶輪社

## 生意欲做、善事愛做

# 今

日夥同新北北海岸扶輪社社長與前社長、社友們，一同參與基隆安樂區內寮里重陽節活動，現場安排了為老人家義剪、量血糖與老人共餐及為老人家慶生會。看到滿滿的人潮，可以明顯感受到庄仔內的和諧氛圍。相當的溫暖，肯定是里長非常用心的經營，才能獲得里民們大力支持，營造出如此團結的力量。

今天我們歡聚一堂，共同慶祝這個富有傳統意義的重陽節。新北北海岸扶輪社也盡一點微薄之力給予加菜金，讓長輩們能開心過重陽節，對我來說也是意義非凡。

重陽節不僅是我們表達對長輩關懷和敬意的日子，更是傳承尊老愛幼美德的象徵。今天的活動不僅是對傳統文化的延續，也是一次讓我們再次聚首，分享喜悅、交流情感的好機會。希望大家能夠在這個溫馨的氛圍中享受美好的時光，度過一個難忘的重陽節。再次感謝大家的到來，祝願各位長輩健康長壽，幸福安康！🌟



◆義剪活動

# 干城里節能減碳重陽敬老活動



◆與老人共餐



◆頒贈加菜金



# 美好的計畫必有感人的故事

## 聯合社區服務 花蓮港區社、日本大阪城南社、豐原北區社

9月30日這天，不畏山陀兒颱風即將來襲，花蓮港區扶輪社 Window 社長、Bulega 秘書及社友一行與代表國際扶輪 3490 地區的災難救助委員會主委（總監特助）PP Jack 及風塵僕僕從台中前來的豐原北區扶輪社 IPP Vise、服務計畫主委 Abula 及社務行政主委 Paint，齊抵花蓮市中華國小辦理學校災後教學環境及設施改善計畫的聯合社區服務活動。

此次的受贈單位—中華國小，位於米崙斷層帶，因地處環境的特殊性，在 0206 大地震時受到過第一波大地震的洗禮，本次 0403 的大地震也再次感受到了大自然的威力，雖然是造成一些災害，但在不影響安全的情況下，在第一時間也全力配合花蓮縣政府團隊成立緊急收容中心，提供活動中心場館、停車空間及水電設施等，讓災民的安置能夠迅速到位。

在捐贈儀式中，中華國小精心規劃了迎賓節目：木箱鼓及佛朗明哥舞。據老師說，雖然成軍不久，但我們還是能感受學生的用心學習，及想在這個場合表達對扶輪的叔叔、伯伯們的感謝及歡迎之意。

而在此次聯合服務活動的伙伴之一豐原北區扶輪社，繞過半個台灣來到花蓮，本來一行 6 人，卻因為颱風的交通因素，無法抵達。因此當天由他們的 IPP Vise 代表，他表示此行他們也帶來日本的姐妹社—大阪城南扶輪社的愛心，希望能共同為花蓮 0403 震災盡一份心力，讓學生能有好的學習環境。



◆捐贈儀式



## 分區焦點

◆致贈感謝狀 (3490地區)



身為主辦社的花蓮港區扶輪社 Window 社長，在致詞人除了感謝中華國小給予這個機會，也謝謝該校總是給花蓮的扶輪人最好的支援。希望透過這次的捐贈，能讓學校因為震災造成的問題獲得改善，也讓學生能有個更安全無疑的受教環境。也感謝 JSC 總監的全力支持，讓此計畫的經費能有著落。

0403 震災至今，花蓮尚有很多未復原的地方，身為一個花蓮人，真得很感謝各界協助，並也對自己身為扶輪人感到自豪，因為扶輪的力量跨越地區、跨越國界，都能一起為震災受災的人、事、地、物盡一份心力。

本次改善計畫包括：

- 一、改善學校用水設施老舊管線，提升用水的效能及避免管線漏水之狀況，營造優質的教學環境。
- 二、改善現有活動中心屋頂漏水之狀況，提升活動中心使用之安全性及

維護管理之便利性。

代表 JSC 總監及團隊出席的總監特助 PP Jack 於致詞中也提到：0403 重創花蓮，中華國小提供了很多服務，如災民安置、開立協調會等。至今，本地區也抑注很多資金幫助花蓮，希望災害趕快過去。並以一句很有意思的話語「冬天不管多長，後面就是春天」，給予在場的貴賓及花蓮的好朋友們鼓舞。

最後，江校長也感謝扶輪社能夠及時的捐助，因為校園供水系統的整備及維護關係學校正常供水的機制，活動中心的屋頂漏水更是隱藏著不確定的風險，期待能夠透過這次的改善工程，讓學校的環境能保持優質安全的狀況。  
【學校社區化、社區學校化】尋求創造學校與社區共榮共享的優質教育環境，共同為打造行政用心辦學、社區關心助學、教師專心教學、家長放心共學及學生開心樂學的五心校園來努力。🚀





# 基隆分區第一次聯合例會

圖文／執行秘書簡杏馨 Grace 基隆東區扶輪社

本次聯合例會輪由基隆東區、基隆社及基隆南區社共同承辦，當日由本社邀請知名資深的證券分析師朱成志先生蒞臨專題演講，並由本社 Vincent Lin 社長介紹主講人，Sabrina 秘書及 PP Architect 擔任大會司儀。

朱成志先生不僅是資深的證券分析師，還成立萬寶投顧、萬寶週刊、萬寶月刊，朱成志先生不僅事業成功還很有愛心，成立萬寶教育關懷協會，這幾年針對原住民提供很多的協助，今天基隆分區很多社友都是慕名而來，彭園三樓坐無虛席，共 220 位扶輪社友齊聚一堂，讓身為主辦社的我們倍感榮耀。

朱成志先生在專題演講中表示投資理論分成二大門派，成長型的投資、價值型投資。成長股之父普萊斯認為大多數公司的收益有 3 個重要的階段：成長、成熟和衰退。因此，購買收益增長快於經濟增長的股票，可免受通貨膨脹的影響。股神巴菲特向來被視為價值型投資的代表，巴菲特認為股價只是一時的，長期來說終將回歸應有的價格。

他在演講中分析 2024 年全球資金流向美股、日本意外升息、債券基金、美國聯準會即將降息、美國家庭股票配置比創新高、美股超級七雄與台積電 ADR、AI 輝達、英特爾整頓事業台積電利多、台積電德國設廠歐盟主席到場宣布補助 50 億歐元等重要資訊，並截至聯合例會當天下午的股票資訊的技術分析，專業又認真的態度，讓大家受益良多。✈️





# 暨 8、9 月份爐邊會 基隆東區扶輪社關西親子一日遊

圖文／執行秘書簡杏馨 Grace 基隆東區扶輪社

**本**社每年在暑假期間都會舉辦親子一日遊，社友伉儷偕同小扶輪一起出遊，不僅增進社友親子情感，更讓小扶輪融入本社，進而瞭解扶輪。

Vincent Lin 社長很早就開始規劃 8 月 24 日親子遊的行程，本社經常舉辦旅遊活動，加上台灣不大，要挑選適合親子遊的地點，又沒有去過的，確實不容易，尤其夏天很熱，要能輕鬆的攜家帶眷出遊又要不能曬到太毒的太陽，又是一大難題了。所幸提早規劃，尋尋覓覓終於敲定了今天的親子遊健行步道 - 馬武督探索森林。

來到馬武督探索森林，首先抵達的是因戲劇拍片場景而聲名大噪的綠光小學，我們在這裡重溫當學生的樂趣，一下子變成小學生，當天一日班長由 PP David 擔任，Vincent Lin 社長擔任班導師，當班長 PP David 高喊起立，大家齊聲大喊老師好、同學好時，瞬間回到無憂的童年，接著往綠光小學旁邊的路進去，只要走 15 分鐘左右就能到彩虹瀑布，走起來非常輕鬆愉快，由於周圍都是高聳林木，走起來很舒服不怕曬，還有滿滿芬多精，漫步在林中觀賞瀑布。

中午在藏身於鄉野郊區中的逸園客家料理餐廳用餐，雖然餐點是客家口味，但餐廳却非常雅緻，讓人在用餐當中享受到田園的氛圍，接著我們前往全國番茄品種最多的金勇番茄農場，途中開始下大雨，幸虧金勇番茄農場有室內的場區，我們在那裡聽導覽解說，也可輕鬆的購買農產品，慷慨的聯誼主委 PP Container 買了蕃茄聯合國禮盒送給大家。離開金勇番茄農場還在下雨，Vincent Lin 社長與大家商量後決定到林口三井 outlet，不僅可躲雨，也可以讓大家放鬆心情購物，實在是很棒。

晚上我們到新東南海鮮餐廳汀州店舉辦 8-9 月爐邊會，有事不能參加親子遊的 PP First 特地坐客運來與我們相會，大家看到他風塵僕僕的從基隆趕來，都非常感動，8-9 月爐主們一一向大家敬酒，新社友 Gino 也非常大方的逐桌敬酒致意，讓今天的爐邊會變得更加溫馨熱鬧。🌟

# 採取行動的人—— 愛護地球、守護海洋

圖文／社長林維娟 P. Carlin 新北市產經扶輪社

1 13年09月27日為國際扶輪3490地區2024-2025年度新北市第五、八分區聯合社區服務響應世界清潔日 - 舉辦聯合淨灘活動。

1993年開始每年的九月份第三個週末訂為「世界清潔日」，後來每年九月份的第三個星期六訂為國際淨灘日，已是全球性的活動，希望藉由這個節日讓大家動手維護環境，而維護環境的方法，可藉由環境清掃、淨灘、淨山、資源回收等等的方式去達成。

今年淨灘地點在林口火力發電廠海域沙灘，活動由第八分區三重三陽扶輪社主辦，第五、第八分區各社協辦。JSC總監伉儷與秘書長 Tooling 特地至淨灘現場給予勉勵，並親手做服務跟我們一起淨灘，落實總監強調的「親手做服務」。

在清理垃圾的過程中，看到許多不應該出現在海灘上的物品，深刻體會到環保的重要性。我們的行為不僅影響眼前的環境，更是對未來的一種承諾。希望大家能夠將這種環保意識延續到日常生活中，了解海洋汙染和塑膠垃圾對環境及海洋生物有多大的危害，藉此鼓勵大家減少使用一次性塑膠用品並確實做好資源回收，讓海洋環境和大自然得到更多保護。





◆滿是瓶蓋與塑膠碎片



◆第一次看到垃圾這麼開心

為了讓地球永續發展，我們必需共同守護大自然，為下一代創造更美好的環境！第五、第八分區社友們大家同心協力，共同完成了一項社區服務。✈

快樂參與 ~ 真心付出  
為世界創造希望  
和諧團隊 Go Go Go



◆在總監JSC帶領淨灘之下，海岸線恢復美麗無限



# 第197次例會暨總監公式訪問

圖文／社長陳彩月 Music 新北北海岸扶輪社

8月19日下午4點社長、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，社長、秘書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 JSC 總監致詞暨年度工作目標宣導，結束近 45 分鐘報告後進行頒獎，頒發聘書予今年度擔任地區團隊職務的社友，接著社長贈紀念品給于總監。

今日 Music 社長除了授證交接上的 5 位生力軍，今日又多了一位新社友宣誓配章加入新北北海岸扶輪社。也將帶著一股衝勁將『神奇扶輪』之精神，發揮的淋漓盡致。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。2024-25 年度預計增加社員人數為 5 人，已達成目標。

再來北海岸社跨區結交的 3501 地區中壢六和社友好社，在社長阮慶瀾帶領社友們一起前來共襄盛舉。讓當日更加熱鬧滾滾。

當日也是八月份壽星的慶生會，社友與來賓們共同慶祝八月份壽星生日快樂，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第 197 次例會暨總監公式訪問劃下圓滿句點。🎉



◆五大主委與總監團隊會晤



◆新社友宣誓



◆總監配章



◆北海岸社與中壢六和社的夫人們與總監夫人同樂



◆夫人們與總監夫人相見歡



◆生力軍一枚

# 新北北海岸扶輪社第200次例會暨前社長日

圖文／社長當選人劉麗雪 PE Angela 新北北海岸扶輪社

10月7日迎來了第200次例會，為了增添不一樣的例會，就在祿姆 (Judy-Liu) 姑爺的招待下，舉辦的一日遊行程。姑爺用心的籌劃，無數次的與執秘接洽細問細節、場地、流程等事宜，圓滿成功的完成這不一樣的例會，讓社友、寶尊眷們開心度過這樣難忘的一日。

大家起個大早，上遊覽車出發前往例會地點 Pick Cup 咖啡廳前進，嘗鮮的第一次咖啡廳開例會，在姑爺的佈置下完全無違和感，場地雖小五臟俱全、溫馨、溫暖的聚集了 34 位社友。前社長們抽籤決定當日社長為 IPP Light、秘書 PP Jacky、司儀 PP Andy、糾察 CP Hotel、財務 PP Johnny、出席 PP Landy，在談笑風生的過程中慢慢地抓回以前的風采、台風穩健將程序一一的完成，完全不怕場笑聲不斷。會後就是光輝十月的壽星們的慶生會，姑爺準備了店長親手做的手工蛋糕，在歡愉聲中唱了「國、台語」生日歌，品嚐美味的蛋糕後完成了今日的例會。

祿姆姑爺預訂了午餐「田川日本料理餐廳」，高級日本料理讓大家飽餐一頓，吃飽喝足的往下個行程走



◆北海岸社讚！讚！讚！



## 分區焦點

去，桃園 outlet 走走消化一下圓圓的肚子。由於褓姆家也在桃園所以下一站為褓姆家，一行人參觀了住宅無不聲聲驚奇，彷彿劉姥姥進大觀園般。房子夠大容得下我們這一班人，大家歡天喜地、東南西北話家常。天色漸漸黑也該是回程了，拜別了褓姆與姑爺，晚餐時間又到了，品嚐完了風味甕仔雞，踏上回家之路。第 200 次例會暨前社長日圓滿成功，當日有一位新社友朱毅豪 (Tim) 的加入，備感意義非凡。褓姆還準備伴手禮米粉給每位社友，再次感謝褓姆 Judy-Liu 與其姑爺熱情款待。🌟



◆褓姆家話家常



◆餐會







—— 重千禧扶輪社 113 年 8 月 21 日 第 1149 次例會，  
 —— 蒙 PP Julia 的大力推薦，特別安排了一場兼具  
 —— 內涵與人文的茶道體驗，邀請「青園學前教育機構」總園長陳敏惠老師蒞臨專題演講「詩意茶韻；在茶一香中品味人生」及茶道講師易玲老師及和菓子點心講師陳圓老師共兩位，分別示範泡茶及茶點的說明，暨詹佳菁老師帶領的幾位茶人，共同帶給社友及與會來賓們個充滿茶香的午後。

本次例會的場地，由上述幾位老師特別提早到場，布置出多個充滿藝術感的茶席，其中包括荷葉形桌墊、計時用小沙漏、花瓶、點心盤、品茗杯及每位體驗者一個泡茶的茶碗，創造出一個寧靜和諧的氛圍；再加上社長 Flower Rose 提供每桌桌花，除了讓每位一進入例會會場的社友及來賓們置身於裊裊茶香中，更在視覺上先享受了茶道的美感。

主講人敏惠老師除介紹其本身對日本茶道、咖啡文化等多所涉獵後，選擇進入我國茶道文化加以研究，更將茶道文化帶入其所經營的三家幼稚園中，讓所有大班小朋友們學習端坐、泡茶、靜心及奉茶等程序，並進而在畢業前夕向家長們奉上一杯自己泡的茶湯，表達感恩父母之意。聽到這裡，腦海中不禁浮現許多小小的身影，專注仔細的沖泡一杯茶後，兩手端請父母品茗的畫面，真是美好而令人感動。接著主講人帶領大家欣賞一首用寶塔體詠茶的詩，由唐朝詩人元稹所做的《一言至七言詩 茶》：

# 詩意茶韻 例會茶道體驗

圖文／節目主委梁鑫南 Nana 三重千禧扶輪社



茶

香葉	嫩芽
慕詩客	愛僧家
碾雕白玉	羅織紅紗
銚煎黃蕊色	碗轉曲塵花
夜後邀陪明月	晨前命對朝霞
洗盡古今人不倦	將至醉後豈堪誇

## 分區焦點



此詩概括描述了茶葉的外型與氣味，及人們對茶葉的喜愛、飲茶習慣及茶葉的功用等，是一首既寫實又浪漫的詩。

接下來由佳菁老師及陳圓老師示範基本泡茶程序，在兩位老師一系列優雅的動作中，完成兩泡清香的茶湯。順道讓大家了解到泡茶很重要的三要素是：茶葉的量、溫度、時間。同時由易玲老師解說，以品茗杯品茶應分三口喝下，代表著三好願：心發好願、口說好話、身行好事。然後，再由陳圓老師分享製作和菓子的過程，讓大家了解製作和菓子的繁複程序及精緻用料。經過老師幽默風趣的講解後，頓時吸引人想要立刻嚐一嚐面前的茶食滋味了。隨後與會者親自以茶碗的泡茶方式，試著為自己泡出一杯清香的文山包種茶湯。最後，便是品茶及品茶點時間，讓大家在清雅茶香及優雅的音樂中，享受一小段充滿清香而

輕鬆的茶道午後。

「茶道」除了基本的泡茶程序及工具外，更包含了深層的文化及生活禪的意涵。在泡茶及品茗的環境中，是寧靜、優雅而安定的；但隨著滾水慢慢沖入茶葉中，讓茶葉充分翻滾及舒展，並進而釋放出清香的茶湯，這一過程卻又充滿了無限生機。從準備泡茶器具、選擇適合的茶點、布置茶席、到專注泡出一席茶，在在都表現出認真生活的禪意。希望大家無論在單獨泡茶時，享受一場與自己的心靈對話；而在與多人泡茶聊天時，能感受到以茶會友的輕鬆愉悅。我想所謂的茶道無非就是自在吧！🌈



# 親手作服務 扶輪社區活動初體驗的感動！

圖文／社友扶停雲 Zoe 三重南區扶輪社

「國際淨灘日」定在每年九月份的第三個星期六，是一個每年舉行的全球性活動，活動目的在鼓勵大眾參與清理世界各地海灘和水域的垃圾和污染物。

當時社內在報名這個活動的時候，我其實猶豫很久，因為過敏肌超級怕曬，但是姐姐們的笑容和熱情是讓人沒辦法拒絕的，所以被當面一問，就立刻畫押～報名了！

參與這次活動，讓我最感到震撼的是，當下看到海灘似乎乾乾淨淨，沒什麼垃圾，但沿著沙灘上海水褪去的痕跡，竟然密密麻麻佈滿了五顏六色的塑膠碎片、吸管、瓶蓋、打火機、針頭、保麗龍。

常常看到海龜誤把塑膠當水母吃掉無法消化、海鳥被塑膠袋捆住嘴巴不能覓食、鯨魚腹內滿滿都是垃圾的新聞，但這些文字看過去就感歎一下，沒什麼真實感，直到我親自看到這些彷彿融入沙灘的成千上萬的塑膠碎片，才真切體會到人類如何嚴重地汙染、影響著我們成長、生活的地球。

有件事很奇妙，我覺得如果當下映入眼簾的是中型垃圾，像寶特瓶、便當盒、啤酒瓶等等，我可能會認為這是台灣人沒有公德心；如果看到是大型垃圾，我可能



◆小小煙頭也是對海洋生物造成嚴重的影響



會鎖定幾間清倒廢棄物的廠商去檢舉。總之，我會把海灘上的垃圾，歸咎為個人行為，與我無關。但今天我看到的是成千上萬、不可能一個短短的淨灘日就撿拾乾淨的、彷彿它本身就是沙灘一般細小的塑膠碎片。

前面所說的震撼，來自於我終於深切認知到，這一大堆的塑膠碎片絕不可能只是單獨的個人行為，而是全人類的共業。它們可能不只來自台灣，而是各個國家的垃圾進入海洋中之後，被拍打成碎片，隨著洋流來到這裡。一個小時之後，扶輪社的大家把蒐集到的好幾大袋垃圾交給垃圾車。

我不禁想，垃圾們，最後都到哪裡去了呢？海洋中的垃圾，到底是誰丟的？一年一個周末的「世界（環境）清潔日」，要多久才能回收這些垃圾？好吧，雖然看到我們海灘的現狀感到相當

難過，但整個活動還是非常充實、開心的，我很高興自己最後有戰勝酷熱和惰性，參加了淨灘活動。✨

### 三重南區女力第一 三重南區滿滿愛心



◆撿不完的垃圾



# RYLA的AI領袖研習營心得

圖文／社長王永池 P Joy 寶眷王薪喻 五股扶輪社



這次參加 RYLA 青少年領袖獎研習營，是一個充滿學習和成長的旅程。整個活動讓我更了解 AI 的發展，也讓我深刻體會到團隊合作的力量。

在課程中，梁桂嘉教授帶領我們了解了時代演變如何推進 AI 的發展，他特別強調要善於觀察、運用好奇心，以及不管在任何年紀都應該保持夢想，因為夢想是最強大的驅動力。這些話對我來說真的很有啟發，讓我重新審視自己的目標和方向。

陳人鳳老師的課程中，我們學習了雙鑽石發想流程，並且了解到如何運用 AI 來輔助創意設計。她介紹了很多有趣的 AI 工具，不只是我們熟悉的 ChatGPT，還有像是製作音樂的 Suno、平面設計的 Mokker、影片生成的 Runway 等等。這些工具開啟了我對 AI 應用的全新視野。課堂上我們還進行了一個小活動，讓我們現學現賣，感謝第二小隊的夥伴們各司其職，讓我們在極短時間內碰撞出非常具創意的想法。

盧建邦老師則帶領我們實際操作了最新型的人型機器人，還進行了一場有趣的投籃競賽！除了技術體驗外，他還和我們分享了創業過程中的挑戰以及他如何化解這些困難，並提醒我們要時刻抱有感恩的心，這些經



◆從陌生到默契佳的第二小隊



驗讓我受益匪淺。

感謝扶輪扶青、主辦單位，以及地區總監 DG JSC 和 RYLA 主委 PP Tile，還有場地提供與經驗分享的 CP Coffee。尤其感謝 Woody 老師，他總是保持著滿滿的活力，確保我們在活動中不會感到一絲無聊。還有所有工作人員和隊輔，因為他們，我們能在一個安心的環境中勇於提出自己的建議，並且被認真對待，這讓我感到非常感動。當然，還要

感謝所有學員，大家一起用心參與，才能讓這次活動的效果達到最大化。

這次研習營讓我明白，無論什麼年齡、什麼背景的人，都可以使用 AI，AI 其實已經融入了我們生活的方方面面，幫助我們創造更多的可能性。對了，這篇文章也是我學以致用，用 AI 稍微潤色過的喔，大家有發現嗎？希望未來有更多機會繼續探索 AI 的世界，期待和大家一起成長！🌟



◆AI創意設計實作挑戰不可能的任務



◆扶輪新領袖 AI新時代



◆扶輪新領袖 AI新時代

◆慶生活動

# 我們在拉拉山巨木群大口深呼吸 土城社秋季旅遊——

圖文／寶眷社友 陳嘉惠 Nana 土城扶輪社

我在拉拉山國家森林遊樂區巨木群前大口深呼吸，我不擅長爬山，在拉拉山我發現，爬山只要堅持前進，一定會看到不一樣的風景。土城扶輪社 9/21~22 舉辦「桃園拉拉山神木森呼吸」秋季旅遊，感謝 Deco（裴哲仁）社長團隊的精心安排，讓我們跟家人一同離開都市、遠離網路，認識不一樣的美景山巒，擁有兩天一夜舒服幸福的山林小旅行。

這次二天一夜的旅行，社友與寶眷們參加非常踴躍，PP Conoco、PP Metal、PP Press、PP Talking，還有很多的 PP 及社友們都攜家帶眷，人數近百人，9/21 一早 3 部遊覽車就熱鬧滾滾的出發，感謝 Deco 社長特地到台北泉州街買香腸帶上山幫我們加菜，社長夫人準備很多點心零食給小朋友，聯誼主委 Money 也帶很多糖果餅乾給大朋友、小朋友。

這次旅行主要景點是位處霧林帶的拉拉山國家森林遊樂區，前身為達觀山自然保護區，除了珍貴檜木巨木群外，也是台灣藍鵲、黃腹琉璃、台灣野山羊、食



◆角板山行館



蟹獾、觀霧山椒魚等野生動植物重要棲息環境，以生態保育及環境教育推廣為主。

每個國家森林遊樂區的特色都不一樣，而主打觀賞巨木的森林遊樂區就屬阿里山、大雪山和林務局轄下第 19 座國家森林遊樂區的拉拉山。在國家森林遊樂區前十大巨木排行榜中，拉拉山就佔了五棵，其中樹齡 1495 年的 24 號巨木為第二大。拉拉山每寸土地上，長滿各種植物，它的空氣有存活兩千年的檜木林，釋放芬多精殺菌，空氣特別清新，「這是全亞洲氧氣最多的地方！」。

秋旅第一天，我們拜訪了角板山行館、巴陵古道生態園區、晚上在達觀農場住宿、吃飯、慶生，還有歡唱卡拉 OK。第二天一早就坐接駁車到拉拉山

國家公園，中午返回農場午餐，飯後到今年才開幕的羅浮溫泉泡湯。這次旅行雖然碰到豪雨，但社友、寶眷、小朋友們，完全不受影響、玩興不減，彼此像童年玩伴一樣自在談天，盡情享受小旅行的放鬆時光，而最有趣的是，小朋友們拍照拍出血心得，只要聽到照相，就會主動蹲在前面成一排，非常可愛。

Deco 社長這次以「相約走進微笑山線，享受親子幸福時光」為旅遊主軸，讓我們走入山林，發現自然之美，了解山村自成一格的在地生活，希望我們的眼前永遠有一座山，永遠有值得追求和跨越的挑戰，然後時時能記得在山腳下的感覺，有一天得到新的視野的時候，心要留在土地上，記得謙卑，記得仰望。🌟

◆拉拉山國家森林遊樂區







# 扶輪有愛 · 愛無限

圖文／社長 廖建坤 P.Andy 新北得意扶輪社

**感**謝春暉啟能中心讓我們有服務貢獻的機會！新北得意扶輪社與 3490 地區第八分區五個扶輪社，攜手捐贈春暉啟能中心職能復健輔具器材。這是一次意義非凡的愛心行動，看似我們在付出，實際收穫最大的是自己，那是錢買不到的喜悅和內心深處的感動！

位於三峽的春暉啟能中心，走過 40 個年頭，默默幫助無數院生和家庭，服務近 200 位重度與極重度障礙者，年齡從 18 到 83 歲不等，讓沒有家、或歸不得家的身心障礙朋友在春暉有一個安身立命的家。這裡不僅提供全時的照護，還透過專業輔導員，社工老師和志工，讓院生在安全的環境中學習技能、自立生活，為他們的未來帶來希望。





◆主辦新北得意社、與春暉創辦人、院長及主任合影

◆現場加碼募款、贊助獅鼓團購置新「獅頭」

創辦人陳美花與陳飛燕夫妻以偉大的愛心成立了春暉，為這些身心障礙者創造了一個溫暖的家，多年的堅持不懈成就了無數院生與家庭，這份愛的力量令人動容，我們來捐贈深感不僅是付出，更是收穫，看似簡單的一場活動，卻觸動現場每個人，從內心深處感受到滿滿的能量與感動，這是一種無法用金錢衡量的幸福。

在活動結束前，我們得知「獅鼓團」主道具「獅頭」已用超過十年需要

更新替換，現場 AG 和各社長們馬上發起募款行動，短短一分鐘內、就募齊了所需的費用，這不僅展現扶輪人的愛心更體現八分區五社同心團結合作的力量，感謝 3490 第八分區所有參與扶輪社的慷慨捐贈！正如我們常說的：扶輪有愛~愛無限，哪裡有需要，扶輪人就到那！世界是一個迴音谷，念念不忘，必有迴響！讓我們一起攜手把愛傳出去，將扶輪的愛與溫暖傳遞給更多需要幫助的人。🚀

◆熱忱參與的社友們合照留念



# 攜手做愛心 扶輪處處有溫暖——

圖文／秘書 蘇韋鎬 Dove 新北北海岸扶輪社

**新**北北海岸扶輪社在社友也是議員何淑萍的發起下，社友紛紛慷慨解囊，募得善款 16 萬 7 千元整送至獨自扶養精障女兒，又甫開刀出院半年無法工作之賴姓男子家中。

社長聽聞議員也是社友之何淑萍告知，信義區有一位 50 歲賴姓民眾，獨自扶養極重度精神障礙女兒，又於日前因心肌梗塞送醫裝支架撿回一條命，龐大醫療費讓一家人陷入困境，由於賴先生至少要休養半年，才能正常工作，經濟重擔全仰賴 18 歲兒子外出打工賺錢。於是開始於社內募款。希望能幫他度過短期難關。



◆賴先生簡介目前狀況



◆慰問何議員前才車禍依舊愛心不落人後



當日聯合基隆市婦女會與鳳凰獅子會和惜福會等民間社團力量，愛心不落人後，共同送與慰問金與日常生活用品等物送至賴先生家中。看見社會有困難家庭，盡力伸出援手。『施比授更有福』，享受著付出的快樂。更以此拋磚引玉，讓更多需要幫助的人能夠得到幫助。✧



◆北海岸社慰問精障兒童



◆扶輪社與獅子會共同探望賴先生

第3490次例會

3490次例會

59



◆社長李建國贈地區總監陳建勳紀念酒

◆扶輪基金主委PP Jack頒發優勝獎品

# 宜蘭扶輪社第3490次例會暨中秋聯歡晚會

圖文／社長李建國 P Drink 宜蘭扶輪社

宜蘭扶輪社第 3490 次例會暨中秋聯歡晚會，於 113 年 9 月 15 日盛大舉行，今晚全體社友及夫人協同宜蘭扶青社一同歡慶，地區總監陳建勳伉儷和地區秘書長吳勝雄也特別前來參與盛會，共同見證這歷史性的一刻。

晚會首先由社長李建國 Drink 致詞：今天是一個很特別的日子，是中國人團圓的節日，象徵團圓與和諧，而扶輪社正是這樣一個溫暖的大家庭，凝聚了來自不同領域，懷抱著共同信念的朋友們。今天是本社第「3490」次例會，和我們國際扶輪 3490 地區、數字不謀而合，更是別具意義。

宜蘭扶輪社七十年的歷史，充滿了成長、挑戰與不斷服務的精神，每一位社友的貢獻都讓我們更接近實現「服務人群」的使命，讓更多需要的人感受到扶輪的關懷。今晚特別感謝地區總監陳建勳伉儷及地區秘書吳勝雄的蒞臨，給予指導與支持，讓我們在服務道路上更加堅定。最後，值此中秋佳節之際，祝福大家月圓人團圓，幸福美滿、平安喜樂。

地區總監陳建勳 JSC 致詞表示：今天我們歡聚一



◆總監伉儷及秘書長蒞臨指導



◆社長夫人贈送全體夫人70週年咖啡保溫瓶 ◆社長贈送繳清全年社費及紅箱紀念酒

堂，慶祝宜蘭扶輪社第 3490 次例會，這也標誌著走過了 70 年的光輝歷程。我感到無比榮幸，能見證這個具有里程碑意義的時刻。由衷感謝坐在台前歷任社長們，正是因為大家無私的奉獻和堅定不移的信念，我們才能在這條道路上越走越遠。在此祝今晚例會圓滿成功，社運昌隆，中秋佳節愉快。

緊接著社長精心準備了意寓『2425 生龍活虎』的兩款金門高粱龍年及虎年紀念酒贈與總監及秘書長，感謝他們對地區的付出。同時社長也贈送金門高粱龍年及兔年紀念酒給予繳清全年度社費及紅箱的社友，感謝他們對社的支持。社長夫人也於今晚贈送總監夫人及全體社友夫人 70 週年咖啡保溫瓶。席間並贈送社友中秋禮品 - 亞典鳳凰酥禮盒，祝賀大家中秋佳節快樂。

今晚的中秋晚會不僅有美食與佳酒相伴，更讓大家大展優美歌喉，讓整場氣氛熱絡起來，另外扶青社員精心安排及主持趣味競賽「過關斬將」打彈珠遊戲，不僅考驗大家的手眼協調、技巧，讓大家在競賽中增進此的互動與情感，隨著彈珠的跳動，每次過關的瞬間，現場的歡呼聲此起彼落，獲勝的七位社友及夫人，並由社長、秘書及五大主委頒贈精心準備的禮品，讓晚會的氣氛達到了新的高點。熱鬧的晚會不僅讓我們感受中秋節的溫暖，也使我心更加凝聚，晚會就在這和諧愉快的氛圍中圓滿落幕，讓這份開心與回憶長存。🌟



◆總監伉儷、地區秘書與全體社友合影

# 板橋扶輪社第3000次例會紀實

圖文／前社長黃永昌 PP Bank 板橋扶輪社



2024年9月8日板橋扶輪社舉行第3000次的例會，3000次例會是58年所累積出來的里程碑，板橋社社友們無不懷著歡欣與期待的心情來迎接這天的到來，大概半年多之前，就有社友提議要擴大來舉辦，社長Trust即開始構思如何迎接這特殊的例會、隨即請板橋扶輪社歷史文物委員會主委規劃，接獲指示後Bank PP即著手搜集整理板橋扶輪社成立58年來各百次例會的資料，以及歷年來重要事跡，準備於第3000次例會報告分享。

最後決定將過去58屆中，所發生值得大家勉懷與紀念的事件，製作成影片，跟與會人員與來賓共同分享這份成長的喜悅。

2024年9月8日下午5點，JSC總監帶領著祝賀團隊還有二分區的所有社長及秘書蒞臨板橋社第3000次例會現場、輔導社-台北西區社及共同輔導社-台北西北區社、三重社也都由社長親自率團帶來致賀，兄弟社新竹科園社也是帶領全社人員前來參加，共同祝福我們這個得來不易的大日子。

例會開始，Trust社長除了向與會貴賓表達萬分感謝



◆致贈前社長扶輪紀念獎牌



之意，也感謝社裡所有的 PP 和社友，因為大家的堅持及共同打拚才能有 3000 次的例會產生，板橋扶輪社才可以一代接一代，繼續來做扶輪這麼有義意的工作。

最後是例會程序重頭戲，由 Bank PP 作第三千次例會歷史回顧報告分享，除了將板橋社自創立一直到第 57 屆，歷屆的重要活動剪輯成短影片分享，並在分享過程中請擔當重要活動項目的當屆社長起立，由大家給予鼓掌致意！最後社長 Trust 也一一一致贈紀念獎牌給所有的前社長，謝謝他們 58 年來的付出與努力！

例會結束開始餐敘聯誼，餐敘餘興節目中，高齡九十五歲的第 13 屆社長 Building PP 和高齡八十八歲的第 20 屆社長 Gyne PP 都上台高歌一曲，聽著他們雄渾的歌聲，展現出寶刀未老，在場所有人員，皆為他們的康健身體感到無比的高興，也祝願他們在扶輪的陪伴下，永遠健康快樂。

一場特具意義的例會，就在大家的見證與祝福下，劃下了完美的句點，謝謝社長 Trust 的規劃與安排，讓大家能回顧美麗與榮耀。

## 後記：3000 次例會感言

3000 次例會呈現板橋扶輪社的歷史縮影，過往以來的每一次例會都記錄者扶輪社友與扶輪先進各項付出的歷史痕跡！扶輪社例會能延續 3000 次，最主要是每位社友的無私付出，而維繫扶輪人無私付出的原動力是扶輪人的素養與美德！

### 扶輪人的美德：感恩、回饋與傳承

我們感恩扶輪先進，感恩扶輪生涯中的貴人，因為感恩扶輪人更知道要回饋，回饋社會、照顧弱勢！

### 扶輪人的素養：尊重與包容

扶輪人尊重扶輪規範、尊重領導體制，扶輪各領域領導人也充分包容不同的意見，整合不同意見！這樣上下結合起來扶輪社的運作也就能更順遂更久遠！🚀





# 挑戰極限——大小霸壯麗的旅程與心靈的磨練

圖文／前社長林福 PP Johnson 五股扶輪社

今年我們 Joy 社長上任前就商討年度登山行事曆，除了每月合併例會的健行活動，並規劃百岳行程，幾經考慮後敲定「世紀奇峰～大霸尖山」，就是新台幣伍佰元上的高山圖案。因大霸尖山是臺灣最著名的高山之一，其外型如神工鬼雕天成的孤峰造型，屹立在雪山山脈雪山地壘聖稜線的北緣，標高 3,492 公尺，從前漢人以遙望如同一個熬酒桶，稱之為「熬酒桶山」、「酒桶山」，位於新竹縣尖石鄉秀巒村與苗栗縣泰安鄉梅園村之間，即雪霸國家公園中的「霸」，擁有「世紀奇峰」的美譽，在著名的台灣百岳排名 28，與中央尖山、達芬尖山合稱三尖。

第一天 07:00 抵達大鹿林道起點走了 17 公里（大夥開心邁著快樂步伐前進）～下切工寮休息午餐（11:30）～馬達拉溪登山口（瀑布溪景美、空氣清新涼爽）～剛起登時（12:00）隊員還有說有笑的，慢慢的談笑聲越來越少，後來只剩疾呼急喘的喘息聲，隊員也因個人落差，將隊伍分成三段式的拉開距離，爬山不是有上有下的嗎？怎麼這黑森林就是一直陡上再陡上，4K 陡升 900 公尺，陡到喘呼呼，上氣不接下氣的，走三步停一步，終於在 17:30 前陸續趕到山莊吃晚餐！

第二天 4:00 戴著頭燈出發，到 3050 高地（陡升 2.5K）～中霸山屋（08:00）～中霸坪（500 元最佳攝影點）～霸基（11:30 大夥開心拍照）～在佈滿大小岩礫中攀上陡度 6、70 度的小霸尖山（3,418M），真是驚險萬分、四肢並用如攀岩般；大夥於基點留下



◆小霸尖山-攻頂成功 2024年11月



紀念照，在雲霧繚繞中緩緩下山回程拜訪伊澤山(3,297M)~3050高地~再加碼另一座百岳~加利山(3,112M)，由於起霧+天色漸暗加快腳步下山，有隊員因體力透支滑了兩跤，幸好無礙，在隊員相扶持下趕17:30前回到山莊用晚餐。隊員似乎都累了，連兩天都行走12小時左右(近42K)沒啥胃口，較前一晚吃的少，很快地都躺平睡了(山屋大通鋪半夜有人上廁所、交響樂團演奏聲此起彼落，能安穩睡沉的無幾人)。

第三天04:00離開山莊下山，由於此黑森林路段(4K陡降900公尺)除了陡、樹根盤旋泥濘、碎石塊區跨步落差也大，頂著頭燈小心翼翼的放慢腳步，踩穩踏點穩定重心，絲毫不敢掉以輕心(上山容易下山難)，從黑夜走到清晨露出陽光笑臉(又有隊員連續的滑倒)，終於抵達大鹿林道(08:10)~而挑戰還沒結束。剛走著平緩徐徐涼風舒適的林道，滿心歡喜往回家的路上前進，走著走著雖與社友們天南地北的聊著，但經過兩天的體力消耗睡眠不佳，疲累的雙腳卻越是沉重，登山鞋內的腳趾頭

似乎在抗議著~要休息了，走了7K在路旁的石桌脫下鞋子，按摩舒壓腳底，沿途與前往大小霸的山友打招呼，騎乘越野車走17K，真的好生羨慕。就這樣走走停停的拖著疲憊的雙腳，終於走完17K抵達管制站(13:35)，看著隊員陸續回到遊覽車上，喝著沙士吃著嚮導準備的泡麵，15位隊員快樂出門挑戰大小霸遇大景攻頂，且全員平安下山，終於如釋負重令人很欣慰！

雖然回程途中走到厭世，有人從此要封山、要丟了登山鞋、也說何必如此自虐，在家躺著舒服多好；但上車後即興奮地七嘴八舌討論起下一次爬山目標了！這次大霸尖山除了個人歷經的體能考驗及心靈掙扎(前兩天行程中每天有1-2位未能全程走完)，大家都展現了極大的毅力和團隊精神。Joy社長和夫人林芬的壯舉及意志力更是特別鼓舞人心，選在這國家雙十國慶日，挑戰極限，看來即使過程艱苦疲累，這趟旅程帶來的挑戰和成就感，讓人對下次的登山行程充滿期待！你有考慮下次挑戰哪座山嗎？🏔️

◆九九山莊門口留影



◆馬達拉溪登山口與協作合影



# 單車環島第三次團練心得分享

圖文／社長劉逸榛 P Lighting 三重南欣扶輪社

從沒參加過單車環島的我，自從七月份上任社長後，鼓起勇氣挑戰，報名單車環島，爾後一些前輩都說要練騎（很重要喔），否則可能無法應付九天的單車環島，我很乖的自主練習，一個禮拜大約練騎 5 天。

單車環島大隊舉辦的第一次、第二次團練，因為考慮穿著單車服搭乘大眾交通工具，私人物品要怎麼攜帶等問題，沒有報名；直到第三次團練大家在報名時遇到三重三陽社 PP Abula 願意載我去宜蘭團練，懷著忐忑的心情報名跟了。

9 月 28 日首先到羅東森林管理處廣場集合 → 十六份圳自行車道 → 武淵水火同源。休息時我問租車（電輔車）老闆，為何我沒感覺有電子輔助？雖然騎行時不致於落後，總感覺不太對？老闆說：可能妳踩的力量不夠所以電力沒有啟動，於是只好繼續向前行。經過冬山河 → 快到東林寺時有一個上坡要過橋，路旁有宜蘭社前輩在指揮：上坡要換擋。我換檔，糟糕一換檔踩不動，再換好像踩到石頭般更是無法動，只好下來牽車上橋。到東林寺休息時大隊長 Dennis 的姪女來關心，



◆集合暖身



為什麼電輔車會無法上坡？結果是沒開電源…難怪！我一直覺得好像被騙了！一點也沒騎到電輔車的感覺，中途還問過租車人員，還幫我調整椅子高度，竟然沒發現。原來打開電源若是超過 5 分鐘的休息會自動關電，還要重開。但我早上試騎時，租車（電輔車）老闆沒說啊！試騎可以之後要出發時已經半小時以後了。難怪…有神奇的體驗，哈哈！！

啟動電源之後真是差很多，一下子就騎到一佳村養生餐廳吃午餐。餐後續騎到梅花湖 → 鼻子頭堤防 → 河濱路 →

羅東森林管理處。有電之後的感覺很不一樣速度飛快，也不怕上坡了！還好有這次的團練，才能發現問題。

感謝三陽社 PP Abula 讓我搭便車，感謝三陽社 Well 帶專業的照相機在路上帮大家拍照。感謝宜蘭社準備這次團練，一路上的交通指引，在路口的指揮，還有補給車、水、水果、飲料…等等。還有宜蘭社的 Camera 一下子在路口指揮一下子趕到前面有景點時停車帮大家拍照，好忙喔！

感謝這一切的安排，心中滿滿的感動，單車環島第三次團練圓滿成功。🌟



◆十六份圳自行車道



◆發現電輔車騎不動



◆保持車距距離，以策安全

◆早餐享受超浮誇的龍蝦粥



# 都是對扶輪友誼的加冕 擁有儀式感的旅遊

文／糾察 曾偉豪 Anigo 新北市和平扶輪社

張愛玲說：「生活需要儀式感，儀式感能喚起我們內心自我的尊重，也讓我們更好地更認真地去過屬於我們生活裡的每一天。」沒錯！不管是生活或是旅遊，總需要些儀式感，更是因為對生活的熱愛和對幸福的敏感，添加點儀式會讓我們在平凡又瑣碎的日子裡，找到詩意般的生活及不願將就的勇氣。

新北市和平扶輪社 2024 年度秋季旅遊暨社內職業參訪就在擁有儀式感的感受中畫上幸福句點。今年秋季旅遊在 P Becca 及 S Rainbow 精心策劃，安排採用不同於一般旅遊的方式，讓社友們體驗了滿滿儀式感的懶人露營模式，只要輕裝出發，不用繁瑣裝備，更不用費力搭帳篷，就可盡情享受大自然的洗禮！113 年 10 月 13 日（星期日）上午 08:00 參加秋季旅遊的社友，在板橋火車站北二門集合快樂出發。下午 15:30 左右，兩輛滿載社友的遊覽車駛入了「雲霧灣灣」位在苗栗大湖鄉的薑麻園休閒農業園區，當藍天、白雲、綠地這些元素匯集之後，就是要進入全新的懶人露營模式。

我們從城市出逃，奔向自由的山野，用一次老薑蒸足浴的呵護，揭開了幸福的序章，坐著眺望無邊際的山與雲霧，然後超豐盛的客家手工點心下午茶、精油



◆職業參訪科學中藥界的翹楚-科達製藥

◆在光能靈氣及星空療癒課程中補充財富能量



◆早餐享受超浮誇的龍蝦粥



蠟燭手作 DIY 課，讓活動的行程充實又 chill！晚餐提供海陸烤肉大餐，生活如此多嬌，吃點燒烤露個營就是爽！夜晚在滿天星斗的景區裡療癒冥想，P Becca 特別邀請吳婉麗老師與社友光軍進行星空療癒冥想課程，藉由光能靈氣的作用補充身體能量，同時也會釋放身體沉重的負能量，在這種接收和釋放的過程中，使生命能量流動同時打開我們的財富能量。

晚上最壓軸的就是煙火慶生，社長不忘提供十月壽星們最給力的會場佈置及儀式感到位的慶生煙火，當絢爛煙火升空、精心佈置的氣球裝置、還有蛋糕、祝福的生日快樂歌，收穫了壽星滿滿的感動。重點是晚上帳篷外面的小燈串全部點亮時，整個園區感覺也很夢幻，這其實是社友聯誼時間，帳前敬明月，樂來酒一杯，小酌談心讓扶輪情誼果然萬歲！

第二天的活動重點是蒞臨參訪科學中藥界的翹楚 - 科達製藥，科達製藥公

司陳美玲副總親自接待社友並介紹在中藥源頭管理的辦法，讓社友體會出科達製藥對中藥品質控管的堅持與用心。科達製藥也特別貼心準備了熱騰騰的麻油猴頭菇四神湯和玫瑰神熾飲，讓大家現場品嚐，大家對於科達的日常保健用品也表示了高度肯定。社友們非常開心能有此次交流參訪的機會，對中藥材有更深入了解。

總之，露營是和平社這個年度醉美的遇見，處處驚見的小確幸，還是感謝 P Becca 及 S Rainbow 精心的安排！🌟



◆晚餐是和牛海陸燒烤讓整個嘴巴滿滿回味



◆社友們在曠野晚風的星空裡留下美麗合照

# 有需要的地方就有扶輪—— 新北市陽光扶輪社尖石鄉社區服務計畫

圖文／社長 吳姿霖 P. Celine 新北市陽光扶輪社

## 緣起

**去**年在擔任陽光扶輪社社長當選人時，有幸能夠共同參與「大興愛心協會」及「樂善聯誼會」至尖石鄉辦理聯合社會服務活動，捐贈成人紙尿布及看護墊共計 146 箱，讓家有臥床者或使用尿布需求的原民們領用，減緩家庭的經濟壓力並與尖石鄉建立良緣。

## 親手做服務

今年我們的愛心仍然不斷輪轉，嘉惠更多原民。我們實際參訪並深入體察瞭解新竹縣尖石鄉的人口組成、文化屬性、生活型態、社區發展等相關因素，評估並瞭解生活物資的需求。依照尖石鄉文化健康站提出之需求，用實際行動直接購買 9 種民生物資，如：米、沙拉油、衛生紙、鮪魚罐頭、花生麵筋罐頭、菜心罐頭、鹽、香筍、麵條等生活物資，實際嘉惠尖石鄉原民文化健康站的居民們。

由於地屬偏鄉，我們透過議員、鄉代的聯繫並雇用多輛貨車運送物資，社友們齊心協力、團結一致，將一箱一箱的物資用人力搬運到文化健康站，並將物資一項



◆有參與有感動，有需要的地方就有扶輪



◆受贈單位致贈感謝狀



◆社友們親手將物資交給原住民同胞一起歡聚同樂

一項分類裝袋，親手交給當地居民們。當天文化健康站湧入了滿滿的人潮，其中有多位年愈百歲的人瑞特地蒞臨，看到長輩們臉上掛滿笑容，也讓我們內心深處澎湃不已、感動滿滿。

### 有需要的地方就有我們

持續至今，我們仍然不斷的问候關懷尖石鄉的居民，以實際行動來支持，

使得其有更良好的生活環境及品質。更期盼拋磚引玉，吸引更多朋友們跟我們一起共同參與，盡點綿薄之力！透過這次的社區服務，我們凝聚了社友與扶輪家庭的向心力！讓社友協同扶輪二代們，藉由身體力行，親自參與真心付出、培養出無私奉獻的精神，也讓我們愛心嘉惠更多民眾，讓愛持續。🌟



◆攜手做公益把愛傳出去



◆百歲人瑞一同參與感動滿滿



◆有需要的地方就有陽光



# 親善與服務，締造和平

## 扶輪精神在基層棒球教育中的傳承

**國**際扶輪 3490 地區新北市第六分區，近期舉辦了一場以「親善與服務 締造和平」為主題的聯合社區服務，贊助新北市佳林國中棒球隊的經費捐贈。此次活動由林口扶輪社主辦，協辦社包括五股、五股金鐘、新北市新世代、林口幸福及大坪頂扶輪社，展現了扶輪社對基層體育教育的長期支持與承諾。

### 扶輪的力量：超越物質的援助

2018 年，在林口扶輪社前社長林富山與新北市議員蔡淑君的共同推動下，佳林國中棒球隊開始獲得資源支持，主要用於添購配備與聘請師資，致力於培養優秀的棒球選手，自此以來，林口扶輪社便持續與棒球隊合作支持球隊的成長與發展。歷屆林口扶輪社社長，包括夏蘇傳、陳明正、謝國瑞、宋文曲、賴志明、陳秋金及現任社長魏明忠，皆積極參與其中，確保球隊在資源上獲得穩定支持。這份援助不僅僅是物質上的捐贈，還展現了扶輪社對教育與服務的深刻承諾。

### 教育與體育並重：全人教育的實踐

佳林國中棒球隊一向秉持著學業、品行與球技並重的理念，這也是扶輪社贊助的核心價值之一。扶輪社相信，棒球不應該只是運動訓練，還應該是教育孩子們如何成為全面發展的人才。因此，在扶輪社的支持下，

圖／引用新北市佳林國中棒球隊照片  
文／社長魏明忠 P. Medico 林口扶輪社



◆佳林國中棒球隊



佳林國中的棒球隊不僅在技術上有了進步，球員們的學業成績也名列前茅。這正是扶輪社「服務他人，造福社會」精神的具體體現。

## 運動科學的引入：邁向專業化

近年來，隨著運動科學的發展，佳林國中棒球隊也開始運用數據分析來提升訓練效率。扶輪社捐助的經費不僅用於購買設備，還促成了棒球隊與運動科學機構的合作，讓教練能夠更深入了解球員的身體狀況，並避免過度訓練造成的傷害。這些數據分析幫助球員設定更具體的訓練目標，進而提高訓練效果，這種專業化的輔助讓球隊更具競爭力。

## 扶輪人的堅持：持續的愛與承諾

扶輪社多年來對佳林國中棒球隊的支持不僅限於經費的捐助，還包括對球隊長期的關心與陪伴。扶輪社成員定期

與校方及教練團隊溝通，了解球隊的需求，並積極提供建議和資源。這種深入參與，不僅是對孩子們體育發展的支持，更是對其人格塑造的重視。正如現任社長魏明忠所說：「扶輪精神在於不斷服務，不斷關懷社會。我們希望透過這樣的贊助，讓這些孩子能夠有一個更光明的未來。」

## 和平的締造：體育與社會的融合

扶輪社對基層體育的支持，不僅是培養優秀的運動人才，更是為社會培育具有團隊合作精神、互助尊重他人的下一代，透過棒球訓練，孩子們學會如何面對挑戰、如何與隊友合作，這些價值觀將成為他們未來人生中的寶貴資產，並促進社會的和諧與和平。扶輪精神的核心—「親善與服務，締造和平」在這次的捐助活動中得到了最好的詮釋，並將持續影響未來的每一個角落。🚀



◆ 新北市第六分區聯合社區服務-贊助佳林國中棒球隊經費捐贈儀式

# 創會主席Ali Chen（陳明理）為區域青年交流鋪設新道路 東亞青少年交換聯盟(EAYEN)正式成立

圖文／前社長林蔚濠 林蔚濠 PP Cilih 3490 地區網路扶輪社

於 2024 年 5 月 22 日，東亞青少年交換聯盟 (East Asia Youth Exchange Network, EAYEN) 於台北正式成立。該聯盟旨在促進東亞地區的青年文化交流，為台灣、韓國、日本、菲律賓、泰國及印尼等國的青年提供多元的學習機會，成為區域合作與交流的新平台。



◆創會主席Ali Chen（板橋群英社CP）率先致詞說明EAYEN對青少年海外交換的重要性及對遠道而來的嘉賓表達感謝之意

## 強化扶輪青少年交換計劃

EAYEN 專注於推動東亞地區的扶輪青少年交換計劃，透過短期和長期的交換項目，讓東亞青年能夠體驗不同國家的文化與語言。EAYEN 的成立將簡化各國之間的合作流程，提供標準化的交換申請，確保參與者在安全環境中學習與成長，並促進更多國家參與扶輪青少年交換計劃。

創會主席 Ali Chen（板橋群英社 CP Ali）表示：「EAYEN 是一個充滿希望的合作平台，將幫助東亞青年拓展全球視野，成為國際化的未來領袖。」

## 全球扶輪青少年交換區域領導人聯盟的支持

EAYEN 的成立得到全球扶輪青少年交換區域領導人聯盟 (Council of Regional Exchange Leaders, COREL)



◆各國代表共同簽署備忘錄(MOU)左起泰國、台灣、韓國、菲律賓、日本以及印尼。




的全力支持。COREL 秘書長 Terrance 在線上致詞中表示：「EAYEN 的成立填補了東亞青少年交換的空白，將促進更多文化理解與國際合作。」

## 創始國代表的願景

來自創始國的代表也在大會上分享了他們的期許。印尼代表 Dodi Priam 表示：「EAYEN 將為印尼青年創造更多參與國際交流的機會，讓他們增長見識，激發潛能。」日本代表 Taro Tokuoka 則認為，EAYEN 將促進東亞國家間的合作與和平，「這個聯盟將幫助青年成為文化大使，促進國際間的理解。」來自菲律賓的代表 Oliver Ong 表示：「EAYEN 將為青年創造更多安全和富有意義的文化交流環境。」

## 展望未來

東亞青少年交換聯盟的成立，為區域內的青年合作開啟了新篇章。隨著更多國家的加入，EAYEN 將成為東亞地區青年國際合作的核心平台，推動區域和平與繁榮。 



◆RYEMT同仁(D3461、D3462、D3470、D3490)與各國來賓合影



◆TRYEMP(D3521、D3522、D3523)與各國來賓合影



◆TFRYE D3510與各國來賓合影



◆全球扶輪青少年交換區域領導人代表，齊聚新北市為EAYEN成立獻上祝福

# 從陌生到家園的蛻變， 泰國女孩的台灣心旅， 神奇扶輪：

圖文／社長魏凱蒂 P. Kitty 福爾摩莎扶青社

我叫 Kitty，來自泰國。在我的人生中，有一段特別的經歷深深影響了我，那就是透過扶輪社 RYE (Rotary Youth Exchange) 交換學生項目，來到了台灣 3490 地區。當時的 RYE 主委是國際扶輪 3490 地區 DGE Archi (24-25 年度地區總監當選人)，他的悉心照顧讓我感激不已，也讓我在這段旅程中真正愛上了這座美麗的島嶼。正是這一切，開啟了我與扶輪的神奇緣分！



## 初到台灣的懷抱

我來到台灣的第一站是花蓮，這裡成了我在台灣的第二個家，由吉安扶輪社接待。我是吉安扶輪社接待的第一位交換學生，雖然當時 Uncle 們有些緊張，但卻用心照顧我。我的三個接待家庭也都把我當作親生女兒，這種溫暖的感覺讓我倍感欣慰。

第一個接待家庭經營著三家餐廳，分別是兩家牛排店和一家特色桌菜餐廳。他們的工作非常繁忙，但我卻從中學到了餐廳管理的技巧，還感受到





了與家人一起  
打拼的喜悅。在  
牛排店裡，我學會了  
如何準備食材、調配醬汁，甚至參與了  
服務顧客的過程。這些經驗讓我對餐飲  
業有了更深的理解，也增進了我的溝通  
能力。

### 充滿溫馨的家庭

第二個接待家庭從事房地產仲介業。在過年的時候，我和接待媽媽一起煮年菜，這一幕至今讓我感到無比幸福。全家團圓的氛圍是我在泰國也經常經歷的，但在這裡的每一個細節卻讓我感受到不同的溫暖。那時的我們一起圍坐在餐桌前，分享著彼此的故事，這些瞬間深深地烙印在我的心中。

第三個家庭則是從事 LED 及版面輸出業務。他們特地為我布置了一間 Hello Kitty 主題的房間，這是我夢寐以求的！每當我躺在床上，看到那些熟悉的圖案，心裡總會湧起一陣暖流。我在這裡不僅僅是做客，更是被視作家中的一份子，這種歸屬感令我心安。

### 學習中文的決心

在這三個家庭的愛護下，我深刻體會到溝通的重要性。我希望能夠更有效地與他們交流，於是下定決心要好好學習中文。回到泰國後，我努力考取了泰國第一志願的中文系。透過不斷的學習與實踐，我最終成功地掌握了中文，這不僅是為了學業，更是為了能夠與我的“台灣爸爸媽媽”們更親近。

### 對台灣的深厚印象

大學畢業後，台灣給我的印象一直非常好，我因此決定努力尋找在台灣工作的機會。最終，我考取了台灣政府的獎學金，來到淡江大學就讀企業管理研究所。在那裡，我又重新找到了自己對學習的熱情，也認識了許多志同道合的朋友。

畢業後，我捨不得回到泰國，於是留在台灣工作。現在，我在威剛科技股份有限公司負責泰國市場的開發與操作，這份工作讓我可以繼續發揮自己的專長，同時也能為兩岸的交流搭建橋樑。





## 回饋社會的決心：加入扶青社成為 3490 地區第一位外國籍扶青社社長


扶輪社在我心中佔據了不可替代的地位，它不僅改變了我的人生，也讓我產生了回饋社會的願望。這份感激促使我參加了扶青社，而今年我有幸成為福爾摩莎扶青社 24-25 年度的社長，這也是 3490 地區第一位外國籍扶青社社長。這個角色讓我能夠有更多機會為社會貢獻力量，並在其中找到樂趣。

在擔任社長的過程中，我深刻理解了服務的意義。扶青社不僅是一個友誼的平台，它更是一個讓我們實踐公益的舞台。我的目標是能夠像扶輪社一樣，持續為社會做出貢獻，同時也希望能夠結交到更多的終身朋友。在這段旅程中，我體會到了服務的快樂，並且深信只要心懷善念，便能改變他人的人生。

能夠成為扶青社的社長，讓我感受到了一種責任感。我希望透過我的努力，能夠鼓勵更多年輕人投入社會服務，讓我們的社區變得更加美好。扶輪社的理

念深深影響著我，讓我堅信，愛與服務的力量可以改變世界。

### 結語

透過扶輪社 RYE 交換學生項目，我在台灣的這段生活讓我收穫了無數的愛與支持。無論是接待家庭的溫暖，還是扶輪社的友誼，都深深影響了我。未來，我希望能繼續在台灣生活，並為社會貢獻我的一份力量，讓更多人感受到這份來自扶輪社的溫暖。真的是神奇扶輪！這一切都源於我對台灣的熱愛，對扶輪社的感激，我將永遠不會忘記這段美好的旅程。 





# 扶青社長達30多年的情誼 來自國際扶輪3490地區與2700地區

圖文／地區副代表暨地區國際主委 鄭敏賢 VDRR Apoo 新北阿囉哈扶青社

## 長達三十多年的情誼

**3**490 地區扶青社與 2700 地區扶青社自三十多年前開始就展開這段奇妙的旅程，當時由 348 地區楊梅扶輪社社友公子黃玉東先生在日本參加小倉東扶青團，遂促使兩地區長年來締結的開端，而 348 地區於 1990-91 年度分為 3480 及 3490 地區。

1990 年 2670 及 2700 地區扶青團地區代表連袂到 3490 地區拜訪，表達了互訪的意願，而當時扶青團輔導主委桃園扶輪社的陳炳林 PP Cortina 召集了 3480 及 3490 兩地區的團長及秘書一同回訪 2670 及 2700 地區，出錢又出力，凡事都親力親為，受人敬重。

於 1991 年 5 月 3480 及 3490 地區共 51 位扶青團員展開了第一次出訪日本 2670 及 2700 地區，因人數眾多，甚至在出訪之前，當時的 3490 第一屆地區代表三重扶青團的黃金梅及總幹事基隆東南扶青團的李秀敏還擔任先遣部隊提前走過行程，確保飲食及交通住宿無虞，出訪時為了安全起見還比照正副總統不搭同架飛機的概念，分成兩個班次前往。



◆ 1991年5月第一次出訪270地區時參與第22屆地區扶青年會的珍貴照片



◆ 2010年5月2700地區第41屆地區扶青年會





◆ 2011年2700地區來訪3490地區第21屆扶青年會



◆ 2011年2700地區第42屆地區扶青年會



◆ 2013年2700地區來訪3490地區第23屆地區扶青年會



◆ 2014年2700地區第45屆地區扶青年會

雖然語言不通、環境陌生，但在扶青這份關係的連結下，台日扶青團在互訪的過程中，學習了彼此的文化、禮儀，品嚐了道地的美食，加深了彼此

的情誼，也有為此而開始學習彼此語言的團員，並約定好未來每年都要進行互訪。



◆ 2015年2700地區第46屆地區扶青年會



◆ 2017年2700地區第48屆地區扶青年會



◆ 2019年浩浩蕩蕩的60人出訪2700第50屆地區扶青年會



這份情誼就這樣延續了三十多年，因疫情期間雖曾短暫中斷的互訪也在

2022-23 年度重新連結，直至今日我們依然能透過這樣的方式建立終身友誼。



◆ 2023年5月全球疫情中斷後第一次互訪



◆ 2024年5月2700地區參與3490地區第34屆扶青年會



◆ 2024年5月隨即出訪2700地區參與第55屆地區扶青年會

有多少人可以在一個陌生的環境跟甚至素未謀面的人把酒言歡，有多少的機會可以一群人在異地受到另一群人的熱情款待，是加入了扶青才讓我體會到了如瑰寶般的寶貴經驗，我們都在藉此機會在成長茁壯，扶青宗旨每一條都在互訪的過程中完美實現，也是在 3490 地區前輩們前人種樹的成果，我們不忘在享用甜美果實時，不斷灌溉滋養，讓這份甜蜜持續傳遞下去，把我所看、所感受、所體驗的用圖文去記錄下來，得來不易的情誼朝四十年邁進，繼續撰寫屬於我們的故事。Rotaract District 3490



◆ 2024年3490、2700地區互訪剪影



# 大隱國小足球隊裝備計畫緣由 羅東西區扶輪社捐贈

圖文／受贈單位宜蘭縣三星鄉大隱國小何賢堯校長

本次計畫緣起於扶輪社的核心宗旨：

「照護偏鄉學校，點亮孩子的希望」。這

項補助計畫不僅是對體育發展的支持，更是展現偏鄉教育資源不足的關懷，透過扶輪社的資源與影響力，幫助孩子們在成長的道路上獲得更多機會，實現夢想。



◆球門

## 一、計畫緣由

大隱國小的足球發展已逾二十餘年，雖位居偏鄉，但足球卻是學校重點發展的體育項目。過去幾年，學校的足球隊在縣內賽事中表現優異，甚至連續三年在國小世界盃中取得縣代表權，代表宜蘭縣參賽，成績斐然。然而，由於資源有限，足球隊的球衣已經穿了四年，逐漸破舊、褪色，亟需更新。這樣的情況反映了偏鄉學校在硬體資源上的短缺，也讓扶輪社看到了服務的契機。

## 二、計畫的啟動與過程

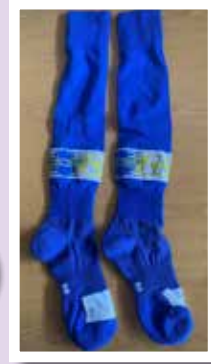
這項補助計畫的啟動，得益於幾位熱心人士的因緣際會。在一次偶然的會面中，家長會范瀚譽會長與足球隊黑馬教練，以及本校教育基金會賴振富董事長，正



◆捐贈經費



◆新球衣



◆球襪

好討論到足球隊裝備的需求。這時，吳樹彬校友正巧路過，身為大隱國小的校友，他與兩人打了聲招呼。賴董事長當時向吳提到，學校足球隊的球衣與裝備已經老舊，需要更新，儘管吳樹彬當時尚未接任社長職務，但這件事他一直記在心裡。

當吳樹彬先生正式接任羅東西區扶輪社社長後，第一時間便聯繫了學校，並表達了對這項補助計畫的支持。他立即向扶輪社提交了裝備補助計畫的提案，並承諾將全力推動。經過一系列籌備，扶輪社的幹部們迅速展開行動，最終促成了這項美事的實現。

### 三、計畫的目標與成果

因此在 113 年 10 月 16 日上午 10 點遂行，由羅東西區扶輪社社長吳樹彬率領，與國際扶輪 3490 地區宜蘭第一、第二分區的 15 家贊助扶輪社，包括社長、副社長及賣眷幹部們，齊聚大隱國小，進行一場別具意義的聯合服務活動，此次活動的核心內容，便是捐贈並更新大隱國小足球隊的球衣及訓練裝備。

活動當天，孩子們換上全新的球衣，展現出嶄新的自信與活力。全新的戰袍，不僅是裝備上的提升，更是對孩子們信心與鬥志的激勵。看著孩子們在全新裝備中雀躍不已的神情，扶輪社成員們感到十分欣慰與感動。



◆贈送小社旗

◆贈送感謝狀



這不僅僅是一場捐贈儀式，扶輪社的成員們也藉此機會鼓勵孩子們，勉勵他們在未來的足球路上持續精進球技，養成良好的體育精神與態度。期望孩子們能以更高的標準要求自己，勇敢追夢，並在未來的賽事中再創佳績，向一直以來無私支持他們的扶輪社叔叔阿姨們表達感謝之情。

透過這次的補助計畫，扶輪社希望能點燃這群偏鄉孩子們心中的希望之火，讓這些肯努力築夢的孩子相信自己，無論身處何處，只要勇敢追夢，就有機會成為未來的棟樑之材。Rotaract District 3490



◆全體合影

# 總監公式訪問行程

國際扶輪3490地區2024-2025年度日程表-七月						
星期一(第1週)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	2	3	4	5	6	7
	(基隆) 基隆社(午) 每週二	(7分區) 土城社(午) 每週三				
	(宜1) 宜蘭社(晚) 每週二	(宜1) 宜蘭南區社(晚) 每週三	(宜1) 宜蘭西區社(晚) 每週四			
星期一(第2週)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8	9	10	11	12	13	14
	(9分區) 五工社(午) 每週二	(1分區) 三重東區社(午) 2.3.4週.周三	(2分區) 板橋社(午) 每週四	(基隆) 基隆東區社(午) 每週五		
	(宜2) 羅東社(晚) 每週二	(宜2) 羅東西區社(晚) 每週三	(宜2) 冬瓜山社(晚) 第2.4週.周四	(9分區) 百越社(晚) 2.4週.周四		
星期一(第3週)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
15	16	17	18	19	20	21
(2分區) 板橋西區社(午) 每週一	(3分區) 新莊社(午) 1.3周二	(基隆) 基隆東南社(午) 1.3週.周三	(7分區) 土城中央社(午) 每週四	(4分區) 樹林社(午) 每週五	(2分區) 板橋東區社(午) 每週六	
		(3分區) 新莊東區社(晚) 1.3週.周三	(6分區) 新北新世代社 (晚)周四			
星期一(第4週)	星期二	星期三	星期四	星期五(第4週)	星期六	星期日
22	23	24	25	26	27	28
	(2分區) 板橋南區社(午) 每週二	(9分區) 新北百合社(午) 每週三	(基隆) 基隆西北社(午) 每週四			
(11分區) 永大社(晚) 1.3週.周一	(9分區) 泰山社(晚) 每週二	(宜1) 宜蘭東區社(晚) 1.2.4週.周三	(基隆) 基隆中區社(晚) 每週四	(宜1) 礁溪社(晚) 每週五		
星期一(第5週)	星期二	星期三				
29	30	31				
	(4分區) 樹林芳園社(午) 1.3.5週.周二	(7分區) 三峽北大 菁英社(午) 每週三				
(9分區) 新北圓桌社(晚) 1.3.5週.周一	(基隆) 基隆南區社(晚) 1.3週.周二	(宜2) 蘇澳社(晚) 每週三				



# 總監公式訪問行程

國際扶輪3490地區2024-2025年度日程表-八月						
			星期四(第1週)	星期五	星期六	星期日
			1	2	3	4
			(4分區) 大漢溪社(午) 每週四	(1分區) 三重社(午) 每週五		
			(11分區) 新北卓越社(晚) 1.3週.周四	(9分區) 頭前社(晚) 1.3週.週五		
星期一(第1週)	星期二	星期三	星期四(第2週)	星期五	星期六	星期日
5	6	7	8	9	10	11
			(5分區) 三重南區社(午) 1.2.3週.周四	(6分區) 林口社(午) 每週五		
(花2) 花蓮港區社(晚) 每週一	(花2) 玉里社(晚) 每週二	(花1) 吉安社(晚) 1.2.3週.週三	(宜2) 羅東東區社(晚) 每週四	(10分區) 3490網路社(晚) 第1週.周五	(4分區) 青誼社 (下午五點) (2.4週周六)	
星期一(第2週)	星期二	星期三	星期四(第3週)	星期五	星期六	星期日
12	13	14	15	16	17	18
	(8分區) 三重三陽社(午) 每週二	(4分區) 鶯歌社 第1週.週三(晚) 2.3.4週.周三 (午)	(10分區) 蘆洲社(午) 每週四	(10分區) 蘆洲重陽社(午) 每週五		
	(6分區) 林口幸福社(晚) 2.4週.週二	(10分區) 新北荒野社(晚) (第2週.周三) (第4週.周六) 移動	(8分區) 新北陽光社(晚) 1.3週.周四	(5分區) 新北產經社(晚) 第3週.周五		
星期一(第3週)	星期二	星期三	星期四(第4週)	星期五	星期六	星期日
19	20	21	22	23	24	25
	(7分區) 土城山櫻社(午) 每週二	(7分區) 土城東區社(午) 1.3週.週三		(花1) 花蓮社(午) 每週五		
(基隆) 新北北海岸社 (晚) 2.4週.周一	(宜2) 羅東中區社(晚) 1.3週.周二	(3分區) 新泰社(晚) 每週三	(花1) 新荷社(晚) 每週四			
星期一	星期二	星期三	星期四(第5週)	星期五	星期六	
26	27	28	29	30	31	
	(3分區) 新莊中央社(午) 2.4週.周二	(3分區) 新莊南區社(午) 2.4週.週三		(2分區) 板橋北區社(午) 每週五		
	(2分區) 板橋群英社(晚) 每週二	(6分區) 五股金鐘社(晚) 星期三	(1分區) 八里社(晚) 1.3.5週.周四	(8分區) 得意社(晚) 第1.3週.周四		



國際扶輪3490地區2024-2025年度日程表-九月

國際扶輪3490地區2024-2025年度日程表-九月						
						星期日(第1週)
						1
<b>RYE</b> 1、派遣講習會、2、接待講習會、3、派遣甄試、4、成績開封，總監都要到，致詞及大合照。						
星期一(第1週)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日(第2週)
2	3	4	5	6	7	8
	(1分區) 三重北區社(午) 每週二	(6分區) 五股社(午) 每週三	(8分區) 三重南欣社(午) 1.3週.周四	(7分區) 三峽社(午) 每週五		
(4分區) 高爾夫球社 (1.3週)周一 下午五點	(7分區) 新北城星社(晚) 1.3週.周二	(1分區) 台北集賢社(晚) 1.3週.周三	(2分區) 新北光暉社(晚) 每週四	(11分區) 新北綠家社(晚) 第2週(周四) 第4週(周四) 移動		
星期一(第2週)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日(第3週)
9	10	11	12	13	14	15
	(2分區) 板橋中區社(午) 每週二	(8分區) 三重千禧社(午) 2.3.4週.周三				
(9分區) 福營社(晚) 每隔週一		(宜1) 宜蘭北區社(晚) 2.4週.周三	(4分區) 新北市和平社 (晚) 2.3.4週.周四	(11分區) 新北永愛社(晚) 2.4週.周四		
星期一(第3週)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日(第4週)
16	17	18	19	20	21	22
	(5分區) 新北百富社(晚) 2.4週.周四	(1分區)AG 新北單車社(晚) 第3週周三 (晚上) 第4週周三 (中午)	(4分區) 新北世界社(晚) 每週四	(5分區) 新北光耀社(晚) 1.3週.周五		
星期一(第4週)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日(第5週)
23	24	25	26	27	28	29
			(5分區) 三重中央社(午) 1.2.3週.周四			
	(花2) 花蓮東海岸社 (晚) 第2.4週.周二	(花2) 花蓮華東社(晚) 2.4週.周三	(基隆分區) 基隆永昌社(晚) 第2.4週.周四	(基隆) 新北瑞芳社(晚) 2.4週.周五		
星期一(第5週)						
30						



# 總監公式訪問行程

國際扶輪3490地區2024-2025年度日程表-十月						
	星期二(第1週)	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1	2	3	4	5	6
	(10分區) 蘆洲湧蓮社(午) 每週二	(4分區) 新北國際網路 社(午) 第1.3週.周三				
	(花2) 花蓮中區社(晚) 1.3.4.5週.周二	(6分區) 大坪頂社(晚) 1.3週.周三	(花1) 花蓮東南社(晚) 1.2.4週.周四			
星期一(第1週)	星期二(第2週)	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
7	8	9	10	11	12	13
			雙十節			
	(11分區) 新北永心社(晚) 2.4週.周二	(宜蘭-2分區) 華文社(晚) 2.4週.周三				
星期一(第2週)	星期二(第3週)	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
14	15	16	17	18	19	20
	(11分區) 新莊菁美社 第1週(二)午 第3週(二)(晚)					
		(宜1) 頭城社(晚) 1.3週.周三				
星期一(第3週)	星期二(第4週)	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
21	22	23	24	25	26	27
		(花1) 花蓮菁英社(晚) 第2.4週.周三	(花2) 花蓮美侖山社 (晚) 2.4週.周四			
星期一	星期二(第5週)	星期三	星期四	星期五		
28	29	30	31	30		

國際扶輪3490地區2024-2025年度日程表-十一月						
				星期五(第1週)	星期六	星期日
				1	2	3
星期一(第1週)	星期二	星期三	星期四	星期五(第2週)	星期六	星期日
4	5	6	7	8	9	10
		(宜2) 五結社(晚) 第2.4週.周三				
星期一(第2週)	星期二	星期三	星期四	星期五(第3週)	星期六	星期日
11	12	13	14	15	16	17
		(4分區) 北大光樂社(晚) 第2.4週.周三				
星期一(第3週)	星期二	星期三	星期四	星期五(第4週)	星期六	星期日
18	19	20	21	22	23	24
		(1分區) 新北金荷社(晚) 第1.3週.周三 第3週移動 (戶外)				
		(花1) 花蓮菁英社(晚) 第2.4週.周三	(花2) 花蓮美侖山社 (晚) 2.4週.周四			
星期一(第4週)	星期二	星期三	星期四	星期五(第5週)	星期六	
25	26	27	28	29	30	



國際扶輪 3490 地區

# 2024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	尊眷 人數	寶眷 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	46	0	0	0	0	4	83
16379	三重東區扶輪社	San Chung East, Taiwan	27	1	14	0	0	3	85
27805	三重北區扶輪社	Sanchung North, Taiwan	21	0	10	0	0	4	75
51234	台北集賢扶輪社	Taipei Jixian, Taiwan	25	6	7	2	0	2	85
87453	新北市單車網路扶輪社	E-Club of New Taipei Cycling, Taiwan	29	7	8	0	6	2	77
87727	八里扶輪社	Bali, New Taipei City, Taiwan	11	6	4	0	0	2	75
89213	新北市金荷扶輪社	New Taipei City Gold Plus, Taiwan	0	12	1	2	0	2	90
新北市第一分區 小計 Sub Total			159	32	44	4	6	19	
16377	板橋扶輪社	Panchiao, Taiwan	78	0	0	0	0	3	87
21940	板橋北區扶輪社	Panchiao North, Taiwan	55	0	5	0	0	3	90
24607	板橋東區扶輪社	Panchiao East, Taiwan	51	0	7	0	0	1	75
25163	板橋南區扶輪社	Panchiao South, Taiwan	40	0	9	0	0	4	85
29345	板橋西區扶輪社	Panchiao West, Taiwan	34	0	16	0	0	4	78
30768	板橋中區扶輪社	Panchiao Central, Taiwan	0	31	22	0	0	3	86
83738	板橋群英扶輪社	Panchiao Elite, Taiwan	40	17	0	0	0	4	81
86673	新北光暉扶輪社	New Taipei Brilliant Leaders, Taiwan	20	0	4	0	0	2	70
新北市第二分區 小計 Sub Total			318	48	63	0	0	24	
16368	新莊扶輪社	Hsinchuang, Taiwan	17	4	2	0	0	2	79
25012	新泰扶輪社	Hsintay, Taiwan	36	0	31	0	0	4	63
30766	新莊東區扶輪社	Hsinchuang East, Taiwan	39	0	5	0	0	2	94
50923	新莊中央扶輪社	Hsinchuang Central, Taiwan	47	0	37	3	0	2	85
51283	新莊南區扶輪社	Hsinchuang South, Taiwan	0	31	9	12	0	2	68
新北市第三分區 小計 Sub Total			139	35	84	15	0	12	
16380	樹林扶輪社	Shulin, Taiwan	51	0	49	0	0	2	88
31674	鶯歌扶輪社	Ying Ko, Taiwan	34	3	15	0	0	4	71
51236	樹林芳園扶輪社	Shulin Fangyuan, Taiwan	0	35	1	13	0	3	91
62002	大漢溪扶輪社	Takoham River, Taipei County, Taiwan	43	0	25	0	0	4	81
84950	新北市和平扶輪社	New Taipei City Peace, Taiwan	11	24	2	4	0	2	74
86676	新北市北大光榮扶輪社	New Taipei City Beida Glory, Taiwan	20	10	12	7	0	2	67
87413	新北世界扶輪社	New Taipei World, Taiwan	13	6	4	4	0	2	90
226053	新北青誼扶輪社	New Taipei Qing-Yi, Taiwan	39	15	0	0	0	1	73
226046	新北高爾夫扶輪社	New Taipei Golf, Taiwan	33	6	7	0	0	1	75
新北市第四分區 小計 Sub Total			244	99	115	28	0	21	
26058	三重中央扶輪社	Sanchung Central, Taiwan	46	0	3	0	0	3	85
26817	三重南區扶輪社	Sanchung South, Taipei, Taiwan	0	42	1	4	0	3	92
83744	新北百富扶輪社	New Taipei Bai-Fu, Taiwan	8	17	4	4	0	2	85
86352	新北市光耀扶輪社	New Taipei City Light-up, Taiwan	12	8	0	0	0	3	85
87578	新北市產經扶輪社	New Taipei City Inter-Industry, Taiwan	10	13	3	4	0	5	89
新北市第五分區 小計 Sub Total			76	80	11	12	0	16	

扶輪社 ID	社名	Rotary Club of	男社友人數	女社友人數	尊眷人數	寶眷人數	衛星社社友人數	例會次數	出席率
24676	林口扶輪社	Lin Kou, Taiwan	48	0	49	0	0	4	70
30769	五股扶輪社	Wu Ku, Taiwan	47	0	40	0	0	3	77
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	22	8	19	4	0	2	74
85733	林口幸福扶輪社	Formosa Happiness, New Taipei City, Taiwan	23	18	13	3	0	2	56
222089	大坪頂扶輪社	Da Ping Ding, New Taipei City, Taiwan	16	5	0	0	0	2	70
	新北市第六分區	小計 Sub Total	199	31	158	7	0	16	
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	63	0	3	0	0	2	59
51288	三峽扶輪社	San Hsia, Taiwan	44	0	39	0	0	4	80
64817	土城山櫻扶輪社	Tucheng Sanyin, Taipei County, Taiwan	0	42	17	1	0	5	66
85870	三峽北大菁英扶輪社	Sanhsia Beida Elite, Taiwan	33	10	10	3	0	4	70
87677	土城東區扶輪社	Tucheng East, Taiwan	37	0	0	0	0	4	75
88265	新北城星扶輪社	New Taipei City Star, Taiwan	31	16	0	0	0	2	86
	新北市第七分區	小計 Sub Total	266	68	69	4	0	26	
50811	三重三陽扶輪社	Sanchung Sanyang, Taiwan	72	0	22	0	0	4	91
51124	三重南欣扶輪社	Sanchung Nan Shin, Taiwan	0	24	5	3	0	2	91
53716	三重千禧扶輪社	Sanchung Chianshi, Taipei, Taiwan	0	28	5	4	0	3	92
88231	新北市陽光扶輪社	New Taipei City Yang-Guang, Taiwan	15	14	5	5	0	2	60
225143	新北得意社	New Taipei Dei, Taiwan	19	15	0	0	0	2	85
	新北市第八分區	小計 Sub Total	106	81	37	12	0	13	
50940	五工扶輪社	Wu Kung, Taiwan	78	0	82	0	0	5	72
52173	泰山扶輪社	Taishan, Taipei, Taiwan	37	0	17	0	0	3	65
78551	新北市百合扶輪社	New Taipei City Lily, Taiwan	0	25	6	7	0	2	60
81862	頭前扶輪社	Toucian, Taiwan	22	0	14	0	0	2	55
87192	新北圓桌扶輪社	New Taipei Newlife, Taiwan	6	10	1	0	0	2	80
91004	福營扶輪社	Fu Win, Taiwan	16	4	0	0	0	2	40
91040	百越扶輪社	Supreme, New Taipei City, Taiwan	27	3	0	0	0	2	50
	新北市第九分區	小計 Sub Total	186	42	120	7	0	18	
24255	蘆洲扶輪社	Lu Chou, Taiwan	39	0	4	0	0	2	85
28893	蘆洲重陽扶輪社	Lu Chou Chungyang, Taiwan	21	0	14	0	0	3	95
79351	蘆洲湧蓮扶輪社	Luchou Yonglian, Taiwan	0	28	3	0	0	3	72
83705	3490地區網路扶輪社	E-Club of District 3490, Taiwan	23	0	4	0	0	2	76
88385	新北荒野扶輪社	New Taipei Wilderness, Taiwan	8	8	2	1	0	2	75
	新北市第十分區	小計 Sub Total	91	36	27	1	0	12	
85500	新北卓越扶輪社	New Taipei City Excellent, Taiwan	14	5	1	0	0	2	46
87407	新莊菁美扶輪社	Xin Zhuang Jing Mei, Taiwan	4	9	1	1	0	2	75
88843	新北綠家扶輪社	New Taipei Green Home, Taiwan	23	5	0	1	0	2	34
89748	永大扶輪社	New Taipei Titans, Taiwan	29	4	1	0	0	2	66
224962	新北永心社	New Taipei City Youngheart, Taiwan	4	11	3	1	0	2	90
225922	新北永愛社	New Taipei Young-Ai, Taiwan	12	10	0	0	0	2	73
	新北市第十一分區	小計 Sub Total	86	44	6	3	0	12	384



# 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	尊 眷 人 數	賓 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	22	3	9	1	0	4	90
16374	基隆南區扶輪社	Keelung South, Taiwan	26	1	0	0	0	2	70
16373	基隆東區扶輪社	Keelung East, Taiwan	23	7	0	0	0	4	81
16375	基隆東南扶輪社	Keelung Southeast, Taiwan	34	0	4	0	0	3	76
28506	基隆西北扶輪社	Keelung Northwest, Taiwan	39	0	0	0	0	2	76
51281	基隆中區扶輪社	Keelung Central, Taiwan	30	1	26	0	0	4	75
87463	新北北海岸扶輪社	New Taipei Northern Coast, Taiwan	17	18	8	3	0	2	86
88448	基隆永昌扶輪社	Keelung Yong chang, Taiwan	35	7	21	3	0	2	71
88485	新北瑞芳扶輪社	Ruifang New Taipei City, Taiwan	13	5	5	0	0	1	95
基隆分區		小計 Sub Total	239	42	73	7	0	24	
16371	宜蘭扶輪社	Ilan, Taiwan	43	0	32	0	0	5	67
16359	礁溪扶輪社	Chiao-Hsi, Taiwan	15	6	15	0	0	4	81
16403	頭城扶輪社	Toucheng, Taiwan	10	6	5	1	0	2	85
22168	宜蘭西區扶輪社	Ilan West, Taiwan	32	7	3	0	0	2	71
27665	宜蘭東區扶輪社	Ilan East, Taiwan	17	5	0	0	0	2	77
29288	宜蘭南區扶輪社	I-Lan South, Taiwan	26	6	18	2	0	3	90
87283	宜蘭北區扶輪社	Ilan North, Taiwan	11	5	3	0	0	2	75
226382	蘭陽扶輪社	Lan Yang, Taiwan	38	8	21	1	0	2	87
宜蘭縣第一分區		小計 Sub Total	192	43	97	4	0	22	
16376	羅東扶輪社	Lotung, Taiwan	30	6	19	2	0	2	67
16381	蘇澳扶輪社	Suao, Taiwan	60	0	54	0	0	5	80
23630	羅東東區扶輪社	Lotung East, Taiwan	25	0	14	0	0	3	76
27244	羅東西區扶輪社	Lotung West, Taiwan	40	8	35	5	0	4	71
29382	羅東中區扶輪社	Lo-Tung Central, Taiwan	32	4	24	1	0	2	80
89740	冬瓜山扶輪社	Dong Gua Shan, Yilan County, Taiwan	14	13	4	0	0	2	62
223081	五結扶輪社	Wu Jie, Taiwan	16	8	10	1	0	2	92
225876	宜蘭華文社	Yilan Mandarin, Taiwan	24	3	4	1	0	2	56
宜蘭縣第二分區		小計 Sub Total	241	42	164	10	0	22	
16422	花蓮扶輪社	Hualien, Taiwan	50	0	12	0	0	4	73
16411	吉安扶輪社	Chian, Taiwan	44	0	2	0	0	3	78
26398	花蓮東南扶輪社	Hualien Southeast, Taiwan	18	2	2	0	0	2	84
30745	花蓮新荷扶輪社	New Hualien, Taiwan	19	23	12	10	0	2	77
89519	花蓮菁英扶輪社	Hualien Elite, Taiwan	22	13	3	2	0	2	76
花蓮縣第一分區		小計 Sub Total	153	38	31	12	0	13	
16482	玉里扶輪社	Yuli, Taiwan	27	2	2	0	0	3	78
16424	花蓮港區扶輪社	Hualien Harbour, Taiwan	49	0	0	0	0	4	87
16423	花蓮中區扶輪社	Hualien Central, Taiwan	41	0	0	0	0	3	75
26513	花蓮美侖山扶輪社	Hualien Mei Lung Shan, Taiwan	17	7	0	0	0	1	80
28516	花蓮華東扶輪社	Hualien Hua-Tung, Taiwan	29	0	2	0	0	2	83
89912	花蓮東海岸扶輪社	Hualien East Coast, Taiwan	48	0	0	0	0	2	65
花蓮縣第二分區		小計 Sub Total	211	9	4	0	0	15	
合計 Total			2,906	770	1,103	126	6		



# 總監月刊 稿約

## Notice To Contributors

捕捉瞬間 | 紀錄感動 | 分享扶輪

## 歡迎踴躍投稿！

### 📁 稿件要求

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

◎ 每二個月 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：社內中文尊稱、英文尊稱、所屬扶輪社、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 : [rid3490.gov2425@gmail.com](mailto:rid3490.gov2425@gmail.com)



北極

雅





投我以木桃  
報之以李

詩經  
大雅



扶輪社友 Rotarians

超我服務 Service Above Self

服務最多 獲益最豐 One Profits Most Who Serves Best



國際扶輪3490地區