

臺灣扶輪

Rotary

11

November
2023

中華民國112年

TAIWAN

<http://taiwan-rotary.org>

民以食為天——
《國際扶輪英文月刊》主編探索新加坡美食天堂

技藝精湛的日本舞踊大師——
藝術家在古老的技藝中發現力和美

扶輪獎學金前受獎人藉由公共衛生改變生活

扶輪人國際志工拾掇

Rotary 

2023-24 年度 國際扶輪最高職員

社長

麥金納利 R. Gordon R. McNally
蘇格蘭 South Queensferry 扶輪社

社長當選人

歐琦珂 Stephanie A. Urchick
美國賓夕法尼亞州 McMurray 扶輪社

副社長

梅瑞威瑟 - 阿濟茲
Patricia Merryweather-Arges
美國伊利諾州 Naperville 扶輪社

財務

凱斯勒 Drew Kessler
美國紐約州 North Rockland
(Haverstraw) 扶輪社

理事

瓦思康塞洛斯 Antônio Henrique
Barbosa de Vasconcelos
巴西 Fortaleza-Alagadiço 扶輪社

切基尼 Alberto Cecchini
義大利 Roma Nord-Est 扶輪社

周錦木 Ghim Bok Chew
新加坡 Bugis Junction 扶輪社

齊桑加 Patrick D. Chisanga
尚比亞 Nkwazi 扶輪社

康威 - 加齊 Eve Conway-Ghazi
英國 Redbridge 扶輪社

希梅爾斯帕赫 Daniel C. Himelspace
美國科羅拉多州 Denver Mile High 扶輪社

赫斯特 Jeremy S. Hurst
開曼群島 Grand Cayman 扶輪社

卡斯騰 Hans-Hermann Kasten
德國 Aachen-Frankenburg 扶輪社

基德瓦伊 Muhammad Faiz Kidwai
巴基斯坦 Karachi Karsaz 扶輪社

米耶斯考格 Lena J. Mjerskaug
挪威 Enebakk 扶輪社

喬杜瑞 Anirudha Roy Chowdhury
印度 Calcutta Mega City 扶輪社

佐藤芳郎 Yoshio Sato
日本岡山南扶輪社

史塔布斯 Beth Stubbs
美國田納西州 Maryville 扶輪社

蘇布拉馬尼安 T.N. "Raju" Subramanian
印度 Deonar 扶輪社

尹永浩 Yeong Ho Yun
韓國 Masan South 扶輪社

秘書長

姜修果 John Hewko
烏克蘭 Kyiv 扶輪社

扶輪簡史

保羅·哈里斯於 1905 年 2 月 23 日在美國伊利諾州芝加哥組織成立了第一個扶輪社。當時是一名年輕律師的保羅·哈里斯，為了追求聯誼與職業上的同志情誼，邀請一群各自從事不同職業的男士，成立這個新的社團。社員資格的基礎—社區中每一事業及專業只限一人參加。最初，新創立的扶輪社其社員集會係輪流在彼此的事業處所舉行，此即「扶輪」名稱之由來。

今日，扶輪社員超過 120 萬人。共同奉行「超我服務」理想的 35,000 多個扶輪社遍及於 200 多個國家及地理區域。

使命聲明

國際扶輪是全世界扶輪社的聯合會，其使命在於透過事業、專業、及社區領導人之聯誼，來服務他人、推廣崇高的道德標準及促進世界瞭解、親善與和平。

扶輪宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會；
- 二、在各種事業及專業中提高道德之標準；認識一切有益於社會的職業之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之職業，藉以服務社會；
- 三、每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會之生活；
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專業人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

四大考驗

我們所想、所說、所做的事應事先捫心自問：

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

特別月

母親與兒童健康月	2023 年 7 月
社員暨拓展新社月	2023 年 8 月
基礎教育與識字月	2023 年 9 月
社區經濟發展月	2023 年 10 月
扶輪基金月	2023 年 11 月
疾病預防與治療月	2023 年 12 月
職業服務月	2024 年 1 月
和平締造與衝突預防月	2024 年 2 月
水資源與用水衛生月	2024 年 3 月
環境保護月	2024 年 4 月
青少年服務月	2024 年 5 月
扶輪聯誼月	2024 年 6 月

註：以上特別月係根據國際扶輪網站最新的事務曆 (Calendar)

2023-24 年度 扶輪基金保管委員會

主委

拉辛 Barry Rassin
巴哈馬 East Nassau 扶輪社

主委當選人

梅隆尼 Mark Daniel Maloney
美國阿拉巴馬州 Decatur 扶輪社

副主委

潘迪亞 Bharat S. Pandya
印度 Borivli 扶輪社

保管委員

赫爾曼 Martha Peak Helman
美國緬因州 Boothbay Harbor 扶輪社

玄天旭 Chun-Wook Hyun
韓國 Seoul-Hansoo 扶輪社

瓊斯 Jennifer E. Jones
加拿大安大略省 Windsor-Roseland 扶輪社

柯納克 Holger Knaack
德國 Herzogtum Lauenburg-Mölln 扶輪社

林修銘 Hsiu-Ming Lin
台灣台北同德扶輪社

朗斯福 Larry A. Lunsford
美國密蘇里州 Kansas City-Plaza 扶輪社

曼涅克 Geeta K. Manek
肯亞 Muthaiga 扶輪社

梅孟 Aziz Memon
巴基斯坦 Karachi 扶輪社

三木明 Akira Miki
日本姬路扶輪社

帕德 Greg E. Podd
美國科羅拉多州 Evergreen 扶輪社

德爾加多 Carlos Sandoval Delgado
墨西哥 San Nicolás de los Garza 扶輪社

肖爾 Dennis J. Shore
澳大利亞 Hawthorn 扶輪社

秘書長

姜修果 John Hewko
烏克蘭 Kyiv 扶輪社

目錄 CONTENTS

國際扶輪區域扶輪雜誌

2023 年 11 月 | 扶輪基金月



為世界創造希望

一、世界扶輪資訊

ROTARY WORLD NEWS

- 3 社長文告
President's message
- 5 扶輪基金保管委員會主委文告
*Message from the Foundation Chair--
The magnitude of our impact*
- 7 2024 國際年會——找到你的年會時刻
2024 Convention--Find your convention moment
- 8 哀悼中看見希望
隨著美國自殺人數攀升，曾經失去所愛的扶輪社員決心防止更多死亡。
*Hope in grief
With suicides rising, Rotary members are determined to stop more deaths*
- 16 民以食為天——
《國際扶輪英文月刊》主編探索新加坡美食天堂
*'To the people, food is heaven'
In Singapore, a Rotary editor explores a culinary paradise*
- 28 世界各地採取行動的人
People of Action around the globe
- 30 技藝精湛的日本舞踊大師
藝術家在古老的技藝中發現力和美
*A master of her craft
An artist finds strength and beauty in ancient disciplines*
- 31 話說當初
當一位年輕的加拿大人作為扶輪交換學生在日本讀了一年書後，他開啟了他傑出的職業生涯
*In the beginning
A distinguished career got its start when a young Canadian spent a year in Japan as a Rotary exchange student*
- 33 道地的墨西哥味道
莫利醬的複雜滋味跨越世代
*The true taste of Mexico
Mole celebrates complex flavors that span generations*
- 34 扶輪獎學金前受獎人藉由公共衛生改變生活／黃文玥譯
Rotary scholar transforms lives through public health
- 36 如何談論我們的行動計畫
How to talk about our action plan

二、地區活動報導

DISTRICT REPORTS

- 37 台灣和平倡議論壇與表彰餐會
將在 12 月 3 日舉行
A forum supporting TRF's Peace initiatives to be held in December 3rd 2023 in Taiwan
- 38 第 41 屆橫渡日月潭活動／楊金振
Rotarians in District 3461 serve at the 2023 Annual Sun Moon Lake Swimming Carnival
- 41 扶輪人國際志工拾掇／游芬媛
Rotarian volunteers from District 3461 serve in Eswatini

封面：護國神山金曦大地（油畫）
台北東北社 謝義鋈 PP Idea



- 45 3482 地區「生命有情，讓愛發光」
CPR+AED 急救訓練系列／方芳
*District 3482 sponsors 4 CPR+AED
training sessions*
- 47 國際扶輪 3482 地區攜手中華民國紅十字
會合作 跨國賑災援助 以行動創造希望／
3482 地區國際災禍救濟委員會
*District 3482 partners with Red Cross for a
disaster relief project in Morocco*
- 48 3482 地區扶輪社公共形象進化的行動計畫／
鄭恬吟
*District 3482's Rotary Image session promotes
People of Action*
- 51 3522 地區螞蟻雄兵 千軍淨灘
陽光 太陽眼鏡 遮陽帽 大小腳印／唐正峰
*1,000 Rotarians clean the beach at Green Bay,
New Taipei City*
- 82 各社活動輯要
Clubs in action

三、扶輪作品

SPECIAL ARTICLES

- 54 畫說扶輪／朱魯青
*Comics on Rotary: Presence Committee
Encourages Member To Attend The Meetings*
- 55 扶輪武功祕笈——幽默與歡笑／黃維敏
Tips from Rotary leaders--humor and fun
- 56 我可以信任你嗎？／蘇一仲
Can a boss trust his employees?
- 57 臺灣林業的「凌霄大樹」——金平亮三／
李博信
*Ryoso Kanehira played a significant role in
Taiwan forestry research*
- 60 京都散策／張宏明
PDG Tony Chang's notes on his trip to Kyoto
- 62 美加邊境的 5020 地區是如何操作
RFE 扶輪友誼交換的？／陳定勝
*How does RFE work in District 5020 bordering
across Canada & USA*
- 63 寰宇之趣／戴文鑫
Interesting encounters in traveling around the world

- 64 基因是什麼？／林光輝
What is DNA?
- 66 認識失智症／顏精華
Understanding dementia
- 69 為一萬元打憲法官司／蔡文斌
A constitutional lawsuit for NT\$10,000
- 69 說文解字正音（十六）／陳怡德
About some Chinese characters (part 16)
- 70 我的鄉愁——臺島史詩歷史畫／蔡慶彰
My nostalgic paintings on historical Taiwan
- 72 10月17日是臺灣文化日／黃信彰
October 17th designated Taiwan Culture Day
- 75 近百歲女性之格言／賴東明
*Quotes from an nearly 100-year-old Japanese
female writer*
- 76 一張郵票的故事——細菌學之父柯霍／
丁天降
*Story of a stamp--about Robert Koch, a founder
of modern bacteriology*
- 78 熱情有愛喜悅自在／林允進
*Be a passionate, loving, joyful and
worry-freed person*
- 79 秋意望月攬知心／徐龍騰
Thoughts inspired by an autumn moon
- 80 雛燕返巢／蔡文龍
I rescued baby swallow birds that fell from nests
- 111 編輯後記
Editor's note

7 全世界扶輪社、社員人數及扶輪夥伴之現況
Rotary numbers

81 台灣 12 地區扶輪社數及社員人數
Rotary club & member figures by district in Taiwan



通往和平的道路

這個月，扶輪朝向支持中東及北非的和平邁進一步。

11月，扶輪及2420地區將為我們與伊斯坦堡巴赫塞希爾大學 (Bahçeşehir University) 合作設立之最新的和平中心，舉辦簽約儀式。

這場儀式是慶祝巴赫塞希爾大學新和平中心及扶輪促進和平工作之系列活動的第一場。5月的2024年國際扶輪年會將慶祝第一個扶輪和平中心設立25週年，恰逢1999年新加坡國際扶輪年會距今25週年。巴赫塞希爾大學第一批和平生力軍的招生工作也從2024年開始，獲選的申請人將從2025年年初開學。

和平中心計畫自開辦以來已經在140多個國家培養超過1,700人，努力建立更和平的世界。這當然值得慶祝，但是扶輪和平獎學金學生不只是紙上的統計數字而已。他們的行動已協助為世界創造希望，並將持續下去。

舉例來說，珍妮佛·蒙哥馬利 (Jennifer Montgomery) 及葛瑞特·寇姆瑞比 (Goret Komurembe)——來自烏干達馬克里爾大學 (Makerere University) 的和平獎學金學生——乃是「紅紫女孩提案」 (Magenta Girls Initiative) 的共同創辦人。這個國際非營利組織給予烏干達女孩及年輕女性支持及工具，以克服不當性別規範、跨世代貧窮、性別暴力、人口走私，及創傷。

另一位在馬克里爾大學就讀的和平獎學金學生恩德茲·恩賈西 (Ndzi Divine Njamsi) 修讀了「積極和平」的課程，正將其與他自己在喀麥

隆的學生分享。他在親眼目睹喀麥隆的極端主義、網路仇恨言論，及暴力之後，對「扶輪積極和平啟動者」 (Rotary Positive Peace Activator) 訓練計畫很感興趣。自從完成學業之後，他已經把他所學到的和平課程傳授給雅溫德國際商業學校 (Yaoundé International Business School) 及這個中非國家其他機構的學生。

世界需要更多像馬克里爾和平中心的畢業生及其他和平獎學金學生這樣的人。為了達到這個目標，我們可以鼓勵我們當地的和平締造者更加認識扶輪，申請這項獎學金，以利增進和平。扶輪社員也可以輔導獎學金申請人。或是你們可以與畢業的和平獎學金學生合作。他們很可能已經有一、兩個提案可受益於各位的協助。

我們在北美洲、歐洲、非洲、澳洲，及亞洲的和平中心也仰賴財務支持。馬克里爾大學的中心得以設立便是拜沃爾特基金會 (Otto and Fran Walter Foundation) 慷慨捐贈1,550萬美元給扶輪基金會之賜。

這間新的扶輪和平中心將提供一年期的和平及發展研究專業進修證書，給研究中東及北非區域和平議題的學生。

和平必須持續推進；它是希望扎根的土壤。可是就像任何旅程一樣，我們一次只能走一步。讓我們一起攜手跨步前進。

葛登·麥金納利 R. GORDON R. MCINALLY
國際扶輪社長



The road to peace

This month, Rotary takes a step toward supporting peacebuilding in the Middle East and North Africa region.

In November, Rotary and District 2420 are hosting a signing ceremony for our newest peace center in partnership with Bahçeşehir University in Istanbul.

The ceremony is the first in a series of events recognizing the new center at BAU and Rotary's work to promote peace. The 2024 Rotary International Convention in May will mark 25 years since the first Rotary Peace Centers were announced — coincidentally at the Rotary Convention in Singapore in 1999. Recruitment for the first cohort of Rotary Peace Fellows at BAU also starts in 2024, and selected candidates will begin their program in early 2025.

Since its beginning, the peace centers program has prepared more than 1,700 peace fellows working in more than 140 countries to create a more peaceful world. That is certainly worth celebrating, but Rotary Peace Fellows are more than statistics on a page. Their actions have helped *Create Hope in the World* and will continue to do so.

For example, Jennifer Montgomery and Goret Komurembe — peace fellows from the program at Makerere University in Uganda — are co-founders of Magenta Girls Initiative. The international nongovernmental organization equips Ugandan girls and young women with the support and tools to overcome harmful gender norms, generational poverty, gender-based violence, trafficking, and trauma.

Ndzi Divine Njamsi, another peace fellow who studied at Makerere, has taken lessons learned about

Positive Peace and is sharing them with students of his own in Cameroon. He became interested in the Rotary Positive Peace Activator training program after witnessing extremism, online hate speech, and violence in Cameroon. Since completing the program, he has brought his lessons on peace to students at the Yaoundé International Business School and other organizations in the Central Africa country.

The world needs more people like the graduates of the program at Makerere and our other peace fellows. To that end, we can all advance peace by encouraging our local peacebuilders to learn more about Rotary and apply for this impactful fellowship. Rotary members can also mentor candidates for the fellowship. Or you can work with peace fellows who have already graduated. They probably have an initiative or two that would benefit from your help.

Our peace centers in North America, Europe, Africa, Australia, and Asia depend on financial support as well. The program at BAU was made possible thanks to a generous gift of \$15.5 million to The Rotary Foundation from the Otto and Fran Walter Foundation.

This new Rotary Peace Center will offer a one-year professional development certificate in peace and development studies for fellows focusing on peacebuilding within the Middle East and North Africa region.

Peace must be waged persistently; it is the soil where hope takes root. But as with any journey, we take one step at a time. Let's take those steps together.

R. GORDON R. MCINALLY

President, Rotary International



扶輪基金保管委員會主委文告

我們弘遠的影響力

這個月在我們禮讚扶輪基金會之際，讓我們瞭解它的成就及地位：全世界最佳人道救援組織之一。

許多慈善機構、救災團體，及非營利組織都做同樣的工作，一般人往往把組織與他們的工作連結在一起。可是我在想有多少人知道扶輪也支持這些目標——其實是其中 7 個——我們稱之為焦點領域。

如果他們想要乾淨飲水、健康，及我們地球永續的未來，就會支持我們基金會所做的事。如果他們想像一個和平、人人識字、各社區有充足的經濟機會可以支持其生存的世界，他們也會相信扶輪的使命。如果他們想要看到母親及她們的嬰孩健康茁壯，他們的願景也符合我們的工作。

透過基金會，我們推動許多事。根除小兒麻痺正在改變世界，一次靠一滴疫苗。扶輪和平中心正在訓練和平締造者來減少暴力，化解衝突。而透過基金會的全球獎助金及地區獎助金，我們在真正改變生命。

我們努力的方式也讓我們與眾不同。我們遍及全球，有超過 4 萬 8,000 個扶輪社及扶青社可作為在地辦事處。我們強調妥善監管各位

插圖：Viktor Miller Gausa

的資金及充分執行各位的計畫。我們總是以永續的解決方案為目標。

在 2022-23 扶輪年度，基金會總計核發 1,098 筆全球獎助金。如果你想像單一筆獎助金能夠做的事，便可開始瞭解我們工作的規模之大，我們的影響力之弘遠——一種人們可以在日常生活中看到、感覺到的影響力。

我們的地區支持的一個全球獎助金計畫把重點放在馬拉威的基礎教育及識字，我們在當地協助訓練了負責教導 4,000 名學生的 38 位教師。我們也興建了兩間廁所，安裝了一套抽水幫浦，讓他們有水可以飲用及洗手。

我將永難忘記和 Esther 造訪該校時，一個小男孩指著我的扶輪徽章，他會認得是因為計畫期間他看過其他義工佩戴過。他說：「我知道你幫助過我。我無法親自去感謝其他幫助過我的人，所以請為我謝謝他們。」

因此，扶輪，謝謝你們，謹代表馬拉威一個未來因你而更光明的小孩，謹代表其他數千名因你們支持扶輪基金會而幫助過的孩子。

巴利·拉辛 BARRY RASSIN
扶輪基金保管委員會主委



TRUSTEE CHAIR'S MESSAGE

The magnitude of our impact

This month, as we celebrate The Rotary Foundation, let's recognize it for what it is: one of the world's best humanitarian organizations.

Many charities, relief organizations, and nonprofits do the same type of work, and the public associates them with the causes they work on. But I wonder how many people know that Rotary supports those same causes — seven of them in fact — which we call our areas of focus.

If they want clean water, good health, and a sustainable future for our planet, they support what our Foundation does. If they envision a world where peace, full literacy, and economic opportunities for communities to support themselves exist, they also believe in Rotary's mission. And if they want to see mothers and their babies thrive, their vision aligns with the work we do.

And we have a lot of work in progress through the Foundation. Polio eradication is changing the world, one drop of vaccine at a time. Rotary Peace Centers are training peacebuilders to reduce violence and resolve conflict. And through Foundation global and district grants, we are improving lives in a real way.

The way we work also sets us apart. We have global reach, with more than 48,000 field offices in the form of Rotary and Rotaract clubs. We emphasize good stewardship of your funds and

efficient implementation of your projects. And we always aim for sustainable solutions.

During the 2022-23 Rotary year, the Foundation awarded 1,098 global grants. If you think of what a single grant can do, you begin to grasp the scale of our work and the magnitude of our impact — an impact people can see and feel in their daily lives.

Our district supported a global grant project that focused on basic education and literacy in Malawi, where we helped train 38 teachers who are responsible for 4,000 students. We also built two toilets and installed a pump, so they had water for drinking and hand washing.

I will never forget that when Esther and I visited the school, a young boy pointed to my Rotary pin, recognizing it from other volunteers who wore their pins during the project. He said, "I know you helped me. I won't be able to travel to thank the others who helped me, so please thank them for me."

So thank you, Rotary, on behalf of a child in Malawi whose future you made a little brighter, and on behalf of thousands of others you have helped by supporting The Rotary Foundation.

BARRY RASSIN

Foundation trustee chair

Illustration by Viktor Miller Gausa

2024 國際年會

找到你的年會時刻



PHOTOGRAPH: MONIKA LOZINSKA

有些社員說他們對國際扶輪年會記憶最深刻的時刻，來自於他們感覺到被扶輪全球規模的偉大所包圍時所感受到的興奮。各國國旗列隊進場（1996年卡加立年會還是溜冰者當旗手），你四周數千名採取行動的夥伴擠滿會場，你走過友誼之家時可能聽到10幾種語言。

參加過3場年會的傑瑞·考夫特 (Jerry Coughter) ——美國北卡萊那州夏洛特 (Charlotte) 扶輪社社員——表示，他一直參加是為了與數千個努力實踐超我服務的人在一起時所獲得的振奮感。他說：「那就是會讓你覺得身為其中一分子真好。」

其他人體驗到「年會時刻」——你感覺到扶輪的廣度，感覺到自己在一個全球運動中的

位置的那個瞬間——是講者十分激勵人心，所聽到的故事及構想一直留在心裡，延續到之後多年的扶輪服務。那種精神恰好突顯出5月25-29日新加坡年會的主題：與世界分享希望。

或許你在新加坡的年會時刻會發生與之前在年會結識的朋友重聚，或者如果這是你的第一場年會，會發生在你瞭解到有數千個懷抱相同服務志業的人都可能成為你的朋友。埃及塔里爾 (El Tahrir) 扶輪社的艾梅兒·西西 (Amal El-Sisi) 說在2023年墨爾本年會中，她跟只通過電子郵件的人親切招呼，像兄弟姊妹一樣。她說：「就是那種感覺：扶輪社員是一家人。」

詳情及註冊請至 convention.rotary.org。

國際扶輪 一瞥

扶輪

社員人數：

1,185,749

扶輪社數：

37,057

扶青社

社員人數：

168,305

社數：

11,265

扶少團

團員人數：

335,662

團數：

14,594

扶輪社區服務團

贊助夥伴人數：

213,900*

團數：

13,141

* 為2018年1月31日數字
資料來源：國際扶輪


哀悼中 看見希望

隨著美國自殺人數攀升，曾經失去所愛的扶輪社員決心防止更多死亡。他們的第一步——交談。



撰文：Neil Steinberg

攝影：Liz Moskowitz



18 歲自殺身亡的
路克·安東尼·湯普森
的家人在位於德州洛
克沃爾 (Rockwall) 的
自宅，拿著他的照片。

蘿莉·柯萊德 (Lori Crider) 所戴著的 6 條懺悔節風格的串珠項鍊透露出她的掙扎及希望，如果你瞭解這些項鍊的顏色所代表的意義。

紫色是悼念自殺身亡的友人或親戚。柯萊德戴了 4 條，包括為她侄子傑西·賽迪羅 (Jesse Cedillo) 戴的。

她在 2022 年秋天一場防止自殺的健走中說：「很不幸，我失去 3 位親屬。」該場健走從達拉斯市郊一處大聯盟舊球場出發，附近六旗樂園 (Six Flags Over Texas) 雲霄飛車背後的天空都是積雨雲。「我有個姑姑是在 90 年代（自殺），然後住在西維吉尼亞州的表弟是在傑西之後。我為他們每個人戴一條紫色，也為在 2005 年自殺的朋友戴一條。」

藍色是防止自殺，這個議題已經成為柯萊德、2021 年創立扶輪社來致力此目標的社員，以及許多親友自殺而來參加健走的人的共同使命。

柯萊德住在阿拉巴馬州鄉下的侄子——據她描述是一位說話輕聲細語、夢想成為警察的年輕男子——在 2015 年，用隔壁親戚家的一把槍自殺，得年 20 歲。家人說那家人為了防身及參加四健會的射擊運動，家裡隨時都有槍。

美國每年有近 5 萬人自殺身亡，超過半數是使用槍枝。每年自殺的人數可以坐滿達拉斯健走舉辦地點——一座大聯盟舊球場的所有座位。2022 年，初步的數字顯示當年度美國的自殺率是美國疾病管制中心開始收集資料的 50 年來最高的。根據美國疾病管制中心一

蘿莉·柯萊德 分享的一個建議是：「讓他們知道他們並不孤單。我們家決定我們的做法就是把話說出來。」

份報告，新冠疫情的負面影響可能拉高這個數字。據世界衛生組織統計，以全球來說，每年有超過 70 萬人自殺身亡。

雖然要防止自殺沒有簡單的解決方法，一個證實有效的預防方法是限制高風險的人無法接近可以傷害自我的物品或地點。瑪麗安·貝茲 (Marian Betz)——急診室醫師，同時也是柯羅拉多大學研究預防自殺及槍枝死亡的教授——說：「把人與自殺的方法隔出時間與空間便可拯救生命。」

這就是藥物用泡殼包裝以及在橋梁加蓋欄杆背後的想法。貝茲在為美國防止自殺基金會 (American Foundation for Suicide Prevention) 所拍攝的影片中指出，以槍枝來說，有取得槍枝的管道可以讓自殺的風險增加 3 倍，部分是因為槍枝比其他自殺方式更容易致命。在美國以槍枝自殺的成功率近 90%，而蓄意服藥自殺的死亡率僅有 2%。有些研究顯示許多試圖終結生命的人都是貿然行動，沒有規劃。

貝茲說，槍枝奪走許多人活下去的第二機會。她說：「當我們談論防止自殺及預防槍枝自殺，我們不是說要沒收槍枝。我們是說如何在高危險時期把它鎖得更安全。」

在侄子身故後，在 2010 年加入扶輪的柯萊德投入幫助他人，並與雪莉·魏朵 (Shirley Weddle)——也體會過這種切身之痛，積極倡導心理健康——一起創立扶輪防止自殺及腦部健康 (Suicide Prevention and Brain Health) 網路扶輪社。該社社員鼓勵他人說出來，思考如何讓每個人把心理健康當成日常生活的一部分，協助減少美國及世界各地的自殺人數。該社社員經常參與宣導、消除汙名、支持遺族的活動，包括由美國防止自殺基金會所舉辦、類似達拉斯市郊那場的「走出黑暗健走」。

這個創社時約有 50 名社員——多數都不曾接觸扶輪——的網路扶輪社服務重點，證明扶輪如何站在最前線，鼓勵人們照顧自己的心理健康，抱持開放關懷的心，注意周遭他人的感覺。國際扶輪社長葛登·麥金納利因為弟弟



蘿莉·柯萊德投入防止自殺這個目標來克服自己侄子死亡的傷痛。她說：「我希望我可以幫助某人不要失去他們的傑西。」

自殺身亡後個人對這個議題的關注，鼓勵全球社員強化他們在心理健康方面的努力。

雖然處理自殺的計畫可能因文化而異，世界各地的扶輪社目前正支持自己所在區域的心理健康照護者的工作並採取其他行動。黎巴嫩的薩赫爾-麥騰 (Sahel Metn) 扶青社及阿姆斯特丹-夜巡國際 (Amsterdam Nachtwacht International) 扶青社募款來支持黎巴嫩唯一的自殺防止專線電話。尼泊爾的扶輪社員為教師

辦理校園防止自殺及心理健康管理的研習，包括如何減少汙名及歧視的方法。

菲律賓馬尼拉市郊的一個扶輪社為長者辦理免費諮詢。美國的扶輪社也針對防止自殺及如何降低有高風險自我傷害的人接近可能致險的物品或地點等主題辦理教育研習。

當該網路扶輪社社員與各組織合作並與扶輪社或社區團體討論防止自殺及改善心理健康的方法時，他們報告的主題包括風險因素、警訊、介入，及把致命物品和考慮自殺者隔離的方法。

貝茲建議醫師教導周圍有槍枝的病患面對自己或親近的人，在置身有自我傷害的危險時所擁有的選擇。公共衛生專家建議大家存放槍枝時不要上膛，套上鋼纜槍鎖或放在保險箱裡，並且不要與子彈放在一起。或者是有人身處高風險時，把槍枝改放至自家以外的地方；有些販售槍枝的商店或執法單位可以暫時保管。貝茲指出，有些人在面對自殺風險時，會選擇不要擁有槍枝。

柯萊德呼應這個想法，暫時降低取得致命物品的便利性來為有自殺傾向者建立一個越安全的環境，這個人安然渡過危險期的機會就越高。在對扶輪社的名為「談話可救命」(Talk Saves Lives) 的演講中說：「我們給他們時間，讓強烈的自殺衝動緩和下來，也給他人時間介入，提供心理健康支援。」她和魏朵——上述網路扶輪社的創社社長——以及社員泰莉·哈特曼 (Terri Hartman) 成為這個由美國

雪莉·魏朵——自殺者遺族，也是心理衛生倡議者——協助創立防止自殺及腦部健康網路扶輪社，來增加認識、消除汙名，及支持遺族。



這些健走的一個重點是公開揭示自殺不是禁忌的話題。魏朵說：「你不僅可以談論自殺，還必須談。」

防止自殺基金會所製作的演講的主講人，從她們地區內的扶輪社開始，目標是把這種意識及健康觀念傳播到世界各地。她們三個人是在一個哀悼者支援團體結識，現在主持自殺者遺族支援團體。

這些演講、募款活動，及宣導運動的一個重點就是精神健康倡議者及公共衛生專家有構想可以協助。他們想要每個人聽聽他們說——無論是一個考慮自殺的人、知道有人有自殺念頭的



人，或只是想要盡一己之力讓世界更加支持身陷憂鬱、創傷壓力、寂寞、物質濫用，或其他生命壓力而需要協助的人。

首先，心理健康專家希望人們在懷疑朋友、父母、手足，或子女有死亡或自我傷害的念頭時，能拋除任何想要跟他們談談的猶豫。全國心理健康聯盟 (National Alliance on Mental Illness) 指出，許多研究顯示討論這個議題不會增加自殺的機率。

專家強調你不必知道所有的答案。沮喪

如果懷疑某人在考慮自殺，你應該怎麼做？

全國心理健康學會 (National Institute of Mental Health) 提供 5 個步驟來協助陷於情緒泥淖的人：

- 1 直接問他們：「你想自殺嗎？」
- 2 降低他們接近可能致命之物品或地點的可能性，確保他們的安全。
- 3 陪伴。聆聽他們的感覺，理解他們所說的話。
- 4 幫助他們聯繫自殺風險專線或是他們信賴的人。
- 5 在危機後維持關係，後續追蹤，保持聯繫。

如果你或你認識的某個人在考慮自殺，請撥打 988 或傳簡訊至 988 或到 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) 網站來聯繫「988 美國自殺及危機生命線」。如果你在美國以外的地方，請至 [findahelpline.com](https://www.findahelpline.com) 來聯繫貴國的相關服務。

的人往往不是在尋求具體的建議，國際防止自殺協會 (International Association for Suicide Prevention) 表示，光是簡單聊聊，展現同理心都可以解救性命。該團體建議要多留意警訊，包括無助、憤怒，及衝動的行動，並掌握可用的資源。

柯萊德建議在美國的人可以把「988 自殺及危機生命線」設為電話連絡人。她主張：「你自己或他人都可能用得到。求援不是示弱；它反而是堅強。」諮商師及醫師建議有自殺或自我傷害想法的人可以擬定書面的安全計畫，詳細列舉他們可怎麼做，可以連絡誰，甚至那些念頭浮現或當他們感覺失控時，可以告訴自己什麼。那些計畫的其中一個步驟就是確保妥善放置或移除任何可以用來自我傷害的物品。

也不可忽視與人連結的價值。柯萊德分享的一個建議是：「讓他們知道他們並不孤單。」

我們家決定我們的做法就是把話說出來，因為沒人可預見何時會發生。」

在達拉斯市郊辦理的健走會場，人們持續在下雨的清晨走出戶外，人行道上長長蜿蜒的人龍與一群朋友及家人交錯，有些人拿著往生者的相片集，或穿著相關的紀念T恤，上頭印著“Team Jake”（與 Jake 站在一起）、“#For James”（支持 James），及紀念一名 11 歲兒童的“#TeamJulian”。他們的故事都呼應一個不斷重複的主題：槍枝的存在會讓一時衝動變成永遠的遺憾。

柯萊德希望這場健走可以讓各家庭開始談論自殺及防止的方法——就像參加這場健走的凱西 (Kathy) 及東尼·湯普森 (Tony Thompson) 家一樣。2018 年他們 18 歲的兒子路克 (Luke) 自殺。凱西在她兒子的悼念儀式中幾乎說不出話來。可是現在她與她丈夫以一對一的方式與他人談論這件事，並看到了成果。

在路克身故後數個月，東尼·湯普森忍不住跟一名同事分享他家的故事，後者轉述給自己的家人。湯普森回憶說：「他女兒隔天去學校跟輔導老師說：『我兩天沒睡覺了。我本來打算...』，後來引發許多介入的行動。」

凱西·湯普森說：「她媽媽打電話給我說：『我想你們救了我女兒一命。』」他們後來知道那個女孩本來打算自殺，因為不想讓父母擔心，一直沒有跟他們分享她的感覺。湯普森夫婦與那對夫妻變得親近，後者說他們女兒聽到他們的故事才願意打開心扉。東尼·湯普森說：「後來，她在她高中畢業慶祝派對上哭著說：『我本來撐不到這時候的。』」

其他參加健走的人戴著紅色珠鍊是為了往生的配偶或夥伴，金色是父母。大家彼此招呼，在體育館的資訊站拿文宣及點心。該網路扶輪社是這場健走的贊助者之一，活動目標是

教育大眾，讓與此議題有關的人串連在一起。這場活動募款來支持研究、倡議，及教育。

柯萊德也戴一條藍綠色的項鍊表示支持自殺未遂者。她投入防止自殺，來克服自己侄子往生的傷痛，並防止更多人死亡。她說：「我希望我可以協助其他人不要失去他們的傑西。」

在體育館，魏朵為所屬扶輪社擺了一張桌子，上頭放幾個碗裝著宣導護腕及紅白色相間的薄荷糖，還有描述該社社員及他們所屬心理衛生組織所提供之服務及訓練的傳單。她戴的白色珠鍊是在紀念一個孩子。她兒子馬修 (Matthew) 在就讀德州大學達拉斯分校時自殺，當時 22 歲。她的網路扶輪社已經在該校辦理過防止自殺宣導健走。

對魏朵來說，這些健走的一個重點是公開揭示自殺不是禁忌的話題。她說：「你不僅可以談論自殺，還必須談。」魏朵表示，當人們把心理健康與生理健康同等看待，瞭解睡眠、飲食、運動，及壓力如何影響體內的化學變化及人們的行動及反應——包括自殺的念頭——大家的觀點便會開始改變，汙名也可以減少。

該網路扶輪社的展覽周圍有參與這場健走的各種團體的攤位。其中一個是「士兵的守護天使」(Soldiers' Angels)，該組織提供支持及資源給服役者、退伍軍人，以及他們的家人。

每天約有 17 名美國退伍軍人自殺身亡，這個比例即使在調整年齡及性別的因素後，還是比其他美國成年人高出近 60%。退伍軍人的危險因素包括因服役產生的身體及心理狀況、轉型為平民生活的困難，以及自家可取得槍枝。

在「聰明點」(BeSmart) 倡議團體所設立宣傳槍枝儲存方法的攤位，義工朵娜·史密德 (Donna Schmidt) 說該組織用 SMART 這個縮寫，來提醒人們可以採取的 5 個步驟：妥

→ 瞭解貴社或地區如何支持增進心理健康及福祉的活動，請至 rotary.org/initiatives23-24。

→ 有意與防止自殺及腦部健康網路扶輪社聯繫請至 suicidepreventionbrainhealth.rotary.org。



在凱西與東尼·湯普森經歷喪兒之痛後，他與某個女兒也在痛苦掙扎的人分享他們的故事。凱西·湯普森說：「她媽媽打電話給我說：『我想你們救了我女兒一命。』」

善放置家裡及車上的所有槍枝 (secure)、負責的模範行為 (model)、詢問其他人家是否有未妥善存放的槍枝 (ask)、瞭解槍枝在自殺所扮演的角色 (recognize)、以及告訴他人這些訣竅 (tell)。該組織的義工已經到世界各地的扶輪社例會演說。史密德說他們的訊息是「如果你有槍，就請注意安全。」活動中還提供免費的鋼纜槍鎖。

健走的距離不長，比 1 英里長一點，可是足以募得 22 萬 7,532 美元。它的非金錢價值對參加者來說十分明顯：集合、走路、談話、擁抱、哭泣。照顧高風險者或是仍在克服自殺後續影響的人，也學會要照顧自己的健康及心理健全。對柯萊德來說，她照顧自己的其中一個方法便是保持行動。她看著天空，甚至把這場「走出黑暗健走」的雨水都看成恩賜。

她說：「這是個重大的議題，它真的需要更多關注。我們必須談論這些事，把知識傳播給更多人。我們必須把它從黑暗中帶出來，談話要到何處取得協助。」

專家表示，你不必知道所有的答案。沮喪的人往往不是在尋求具體的建議，光是簡單聊聊，展現同理心都可以解救性命。

作者：尼爾·史坦柏格 (Neil Steinberg) 是《芝加哥太陽時報》(Chicago Sun-Times) 的社內新聞專欄作家。他的著作《每個天殺的日子：超挑剔、超主觀、另類幽默、令人心碎的芝加哥歷史》(Every Goddamn Day: A Highly Selective, Definitely Opinionated, and Alternatively Humorous and Heartbreaking Historical Tour of Chicago) 在 2022 年由芝加哥大學出版社出版。



中國有句古老的諺語：民以食為天。

在新加坡，《國際扶輪英文月刊 Rotary》主編 Wen Huang 探索美食天堂



Permata 餐廳色彩繽紛的各式美食，代表新加坡所提供的包羅萬象的飲食體驗。

攝影：Juliana Tan

那是7月一個星期六早上5時半。

我在天色昏暗時抵達新加坡樟宜機場，從紐約出發的長途飛行讓我有點四肢無力，所以看到一名男子拿著螢幕上閃亮顯示我姓名的平板時，頓時讓我寬心不少。

他姓 Goh，我下榻的飯店派他到出境大廳門口來接我。我蹣跚走向他的車子，問了個簡單的問題：「什麼可以算是道地的新加坡體驗？」

這只是不傷大雅的閒聊，因此他熱情的回答讓我嚇了一跳。他回答：「先生，是食物。吃是我國的休閒方式。有句有趣的格言是我們人口有550萬人，也有550萬個講究的吃貨。」

Goh 完全吸引了我的注意力。他推薦我的美食之旅是先從一個熟食中心小試身手——我飯店附近一處開放的餐飲市集。他補充說：「街頭美食是我們文化的核心。」然後就連珠炮說出我應該試試的知名新加坡菜餚。「我們的東西這麼好吃是因為它從亞洲許多區域及國家汲取風味。」

兩小時後，預計5月25日於新加坡開幕的國際扶輪年會地主籌備委員會副主委甘惠娟 (Joanne Kam) 來接我。她立刻附議 Goh 跟我說的話。她說：「新加坡是扶輪美食愛好者的完美目的地。」

甘惠娟解釋說，新加坡豐富的飲食文化——從街頭美食到民族特色餐館到米其林星級餐廳——在在反映出該國的多元文化認同。新加坡發跡於19世紀，當時英國體認新加坡位居亞洲繁忙貿易路線十字路口的策略位置，便於此處建立貿易據點。這個貿易站吸引中國、馬來群島、印度，及歐洲的商人及工人。這些族群都把自身的飲食傳統帶到這座小島。數十年期間，這些不同的飲食方式慣壞了新加坡人的味蕾，建立了一種讓傳統菜色融合各種文化差異、不斷演變的嶄新飲食風貌。因此，新加坡成為融合各種風味的獨特地方。

甘惠娟及新加坡旅遊局的年輕職員 Megan Feng 答應要給我一個深入的美食體驗，陪同的還有好幾位扶輪社員，每個人都向我介紹他們最喜愛的菜餚。等到我吃完時，我瞭解到新



加坡的飲食是地域及文化風味的和諧碰撞——每一口都陳述關於這個島國豐富歷史及傳承的迷人故事。

我迫不及待要開始。

茶湯會

在位於新加坡牛車水 (Chinatown) 中心地帶的餐廳「飲茶」(Yum Cha)，我見到地主籌備委員會的成員。其中一位是國際扶輪理事



牛車水的一處熟食中心裡，一位同時兼顧多項工作的小販看顧著她的菜餚。

周錦木 (Ghim Bok Chew)。我們聚會的主人是 Jack Tan，他是 Changi 扶輪社前社長，同時也是這間餐廳的老闆。

在我得以向作陪的扶輪社員表達感謝之前，Feng 就低聲說：「我們把你的接風宴當作周理事驚喜生日宴的煙霧彈。」

我開玩笑說：「一石二鳥。再次證明新加坡的高效率。」

「飲茶」這個詞就是「喝茶」的意思，

可是實際上是茶搭配小盤點心，例如餃子、包子、蛋塔，及糯米點心。搭配的食物本身稱為「點心」，這是起源於中國南方廣東省的傳統，那裡的茶館提供茶搭配兩三道小菜當作簡易早餐。後來這個傳統傳播遍及該區域各地，尤其是香港。

Tan 的餐館提供經典的港式菜色，例如美味的豬肉餃及蝦餃（燒賣）、內餡是烤豬肉的包子（叉燒包），以及在美味醬汁裡滷過的雞



牛車水一間店家裡的榴槤滿到快掉下來。



在「飲茶」餐廳的驚喜派對上，一盤壽桃端上來獻給國際扶輪理事周錦木。

右：在小印度 (Little India) 的大頭照餐酒館 (Mugshots Bistro) 裡，香蕉葉包魚 (meen pollichathu) 搭配印度喀拉拉 (Kerala) 香料，滋味更上層樓。



海南——中國南方的島嶼省分，也是放養的文昌雞的發源地。當地人用鹽水燙過雞肉，搭配薑汁食用。

大約在 20 世紀初，海南許多農民——像是 Lee 及 Quek 的曾祖父母——移民到新加坡及馬來西亞。那些早期移民引進這道簡單的雞肉料理，並用當地食材加以改良。此外，勤儉的家庭充分發揮雞肉的用途，用肉汁來煮飯，增添營養及滋味。

現在，這道菜被認為是新加坡的國民美食，每次我造訪，我都刻意找機會吃——例如在麥士威熟食中心 (Maxwell Food Centre) 的天天海南雞飯 (Tian Tian Hainanese Chicken Rice) 攤位或是文東記 (Boon Tong Kee) 品嚐，後者在新加坡各地有許多分店。

這一次，甘惠娟帶我到她最喜愛的甘榜山雞飯 (Chicken House)——位於湯申路上段 (Upper Thomson Road) 的一家餐廳。與我們一起的還有周錦木、Quek、還有自詡是海南雞飯專家的 Lee。

瓜 (鳳爪)。Tan 的餐廳擴大菜單範圍，納入許多當地的特色菜，例如鹹蛋明蝦，可是因為我對甲殼類過敏，他為我準備先以醬油及米酒醃過、裹粉後油炸的無骨炸雞。

這場飯吃了一小時後，一個小小的蹲式機器人唱著「生日快樂」歌，慢慢進入房間。身為壽星的周錦木似乎為這個數位曲子感到又驚又喜。當我們一起跟著唱時，一名服務生拿著一盤壽桃走進來。這是一種蓬鬆的蒸糕，形狀像桃子，內餡是紅豆泥或是蓮子醬。傳說仙桃樹每三千年才結一次果，任何吃到仙桃的人都可以長生不死。撇開其象徵意義不談，在這個瞬間即逝的時刻，唯一重要的事情是這些壽桃好好吃。

此味只有天上有

Marina City 扶輪社前社長 Lye-Wah Lee 宣稱她為扶輪社友所做的海南雞飯勝過任何餐廳煮的。畢竟，她與她夫婿 Edward Quek——同屬一個扶輪社——都是華裔，家族遠祖來自

「出席年會者務必到新加坡河畔的東岸海鮮中心 (East Coast Seafood Centre)，嚐嚐新加坡知名的辣椒蟹。」

—Elsie Chua
Pandan Valley
扶輪社





當我們抵達時，正下著傾盆大雨，可是外帶櫃台卻排著長長的人龍。Lee提醒我不要被這道知名菜色簡單的外貌所騙，它需要精心準備。在把整隻雞放在加薑、蒜頭，及青蔥的肉汁裡小火燉煮後，短暫泡過冰水來保持雞皮的口感——許多人還會添加雞油來讓米飯的味道更豐富。

一位美國社群媒體網紅曾經驚嘆這道菜的單純，把品嚐海南雞飯的喜悅描述成詩意的體驗。可是在我一口咬下溼潤有嚼勁的雞肉後，我頂多只能發出不合詩歌音律「喔！真讚」的驚呼。

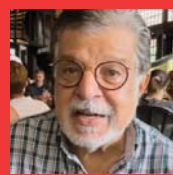
大飽眼福

清真自助餐廳「Permata」位於繁忙的甘榜格南區 (Kampong Gelam) 一棟有粉彩外牆的宏偉大樓裡。隔壁就是馬來傳統文化中心 (Malay Heritage Centre)，前身是馬來蘇丹在新加坡的皇宮。跟我一起到那家餐廳的扶輪社員潭古·印德拉 (Tengku Indra) 是新加坡第一位蘇丹

一名廚師在調理海南雞飯。這是「甘榜山雞飯」(對頁) 的招牌菜。

務必到讓新加坡司令發揚光大的地方——萊佛士飯店 (Raffles Hotel) 的長樂酒吧 (Long Bar) 品嚐這個代表性的調酒。

—Khushroo Dastur
Suntec City
扶輪社



的嫡系子孫，他成長時期住過那棟宮殿。

這家餐廳的專長是所謂的努山達拉菜——以印尼、馬來西亞、新加坡，及該區域其他國家菜餚為主。(努山達拉一詞源自於爪哇語，表示「外島」或「群島」。) 在 Permata 餐廳涼爽的挑高大廳，潭古·印德拉介紹我認識他最喜歡的一些菜色。有羊骨燉湯 (sup tulang merah)，一種鮮美的骨髓湯，還有椰漿飯 (nasi lemak)——椰子飯淋上鯷魚及熱辣椒醬，上頭擺著炸鯷魚、炸花生、小黃瓜切片，及白煮蛋。拉吻肉湯 (Rawon) 燉飯是把加入帶顆粒的印尼黑果 (buah keluak) 醬的濃郁燉牛肉，淋在奶香燉飯上，而小金杯 (kuih pie te) 是一種裝著煸炒涼薯、炒蛋、生小黃瓜片的薄脆糕點。

我興奮地在擺滿食物的大理石檯面繞來繞去。像個闖入藏寶洞穴的孩子，我欣賞鮮明的色彩，吸入咖哩及其他香料的濃郁香氣，並品嚐網餅 (roti jala)





蘇丹回教堂 (Sultan Mosque) 是甘榜格南——馬來傳統文化區——的地標。



左：新加坡扶輪社員在 Permata 餐廳一起吃飯，品嚐骨髓湯（下圖）。
右：牛車水大廈熟食中心 (Chinatown Complex Food Centre) 裡難以抗拒的甜點——什錦豆冰 (ice kacang)。



——一種搭配咖哩雞的薄餅。那是一種——好吧，可以這麼說——配得上蘇丹的感官體驗。

越夜越熱鬧

在南亞，夜市是社交中心：狹窄擁擠的攤位、遮陽傘，及垂掛花朵裝飾的遮陽篷，穿插著燒著大火的湯鍋及油鍋。在新加坡，以飲食為主的市集叫做熟食中心 (hawker centers，前者意為小販)，因為多年前，肩挑扁擔的攤販會走過一條條街道兜售裝在籃子裡的食物。其中之一的紐頓熟食中心 (Newton Food Centre) 因為出現在 2018 年的電影《瘋狂亞洲富豪》(Crazy Rich Asians) 而一夕成名，而今年，它有 4 家美食攤位登上 2023 年米其林指南的新加坡必比登名單。

該中心殖民風格的主要入口有紅色的斜屋



頂，通往一個寬敞的方形廣場，四周都是飲食攤。霓虹招牌展示各式菜餚，從沙嗲到炒麵，多到令人目眩神迷。我走到一張空的桌子前，雖然桌面上放著幾包面紙。甘惠娟說：「這張桌子已經有人坐了。大家去點菜時會放面紙來佔位。」這叫做 choping，跟希望 hoping 押韻，就好比「我們希望不熟悉我們傳統的人不會把面紙掃到桌下。」（沒錯，我就是這麼想。）

甘惠娟說 choping 這個新加坡式英文的用字是源自於印章 chop，也是亞洲部分地方用來簽核文件的官印或關防。她補充說佔位子的做法——就好比在你的位置蓋章或做記號——深植於新加坡的攤販文化，即使許多新加坡人也認為這樣很沒禮貌。

我們在開放的廣場中央佔住一張桌子之後，我的扶輪友人便打散到不同的飲食攤位。地主籌備委員會副主委 Kwai Wah Wong 從一間必比登攤位，擅長蘿蔔

居民及遊客都在紐頓熟食中心享用當地的特色小吃。新加坡以好客及飲食文化聞名。扶輪年會你是親自體驗這點的大好機會。

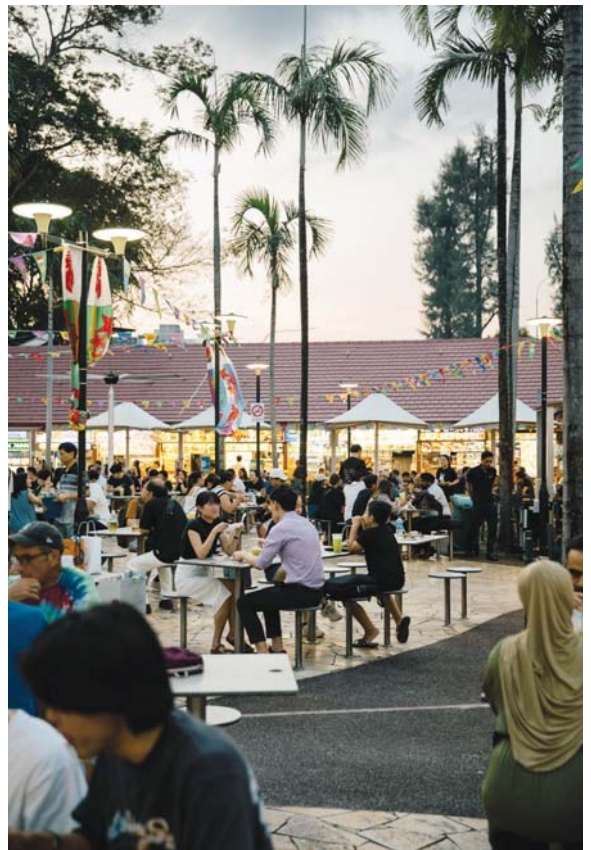
—Anil Changaroth

新加坡
Peace Builders
扶輪社





左：辣參巴魔鬼魚 (sambal stingray) 會連同包裹的香蕉葉端上桌，後者可增添這種味道清淡的魚的風味。
右：紐頓熟食中心因 2018 年的電影《瘋狂亞洲富豪》而出名。



糕的「興蘿蔔糕」(Heng) 買來一盤菜頭粿——雖然新加坡的蘿蔔糕是黑白色的變種，比較像是炒蘿蔔糕。新加坡東區 (Singapore East) 扶輪社社員喬罕·托金凱歐 (Joehan Tohkingeo) 及 Clara Tan 選擇福建炒蝦麵，而甘惠娟喜歡合記 (Hup Kee) 的蚵仔煎 (蚵煎)，搭配香濃的辣椒醬。

我從另一家高人氣的攤位「大家好燒烤雞翼」(TKR Chicken Wing & Satay) 點了牛肉沙嗲。牛肉套在烤肉串並放在混合羅旺子及南薑等香料的醬汁醃過，再放到炭火上烤；濃郁的花生及辣椒沾醬更凸顯它隱含的味道。

一道可以象徵新加坡多文化社會的菜餚是一道名為羅惹 (rojak) 的沙拉，這個馬來文字表示「混合」。每個族群對於這道菜都有自己的版本。舉例來說，華人會混合小黃瓜、萵苣、鳳梨、涼薯及炸豆腐，加上由鹹蝦泥、花生粉、糖、米醋製成的特殊沙拉

要找到好吃的、好喝的另一個地方就是聖陶沙——新加坡南部外海的島嶼渡假村，可以搭纜車抵達。在美麗的海灘放鬆，品味道地的新加坡美食。

—Jona Pang
Tanjong Pagar
扶輪社



醬。印度人使用水煮馬鈴薯及炸扁豆與蝦排，再加上辣沾醬。無論端上桌的是哪一個版本你都可以說它是道地的新加坡菜。

分別的禮物

在我離開新加坡的前一晚，我透過飯店預定前往機場的交通工具。隔天早上，當車子抵達時，我打開車門——很訝異看到 Goh 對著我微笑。他說：「我在任務單上看到你的名字，我告訴我老闆，我要載你。」

等到我坐到車裡，Goh 轉身拿給我一個小盒子，裡頭裝著 6 個一口大小的糕點。我咬了色彩繽紛、有嚼勁的綠色蒸糕一口，嚐到濃郁的椰子味道。Goh 說：「我今天早上去

現在就註冊新加坡年會



2024 年新加坡國際扶輪年會的早鳥註冊優惠到 12 月 15 日截止。別耽擱！今天就到 convention.rotary.org 註冊。



娘惹糕——代表新加坡豐富娘惹文化的美食——乃是 Permata 餐廳提供的甜點之一。

市場買來送你的。那是娘惹糕，娘惹文化的一部分。」

傳說是這樣的，數百年前，中國商人在馬來半島及群島定居，許多人娶了原住民女性。他們的孩子就稱為「土生」(peranakan)，意為「在當地出生」，前一天甘惠娟帶我去加東 (Katong) 及如切 (Joo Chiat) 社區——新加坡娘

惹文化的發源地——我才瞭解到這點。

最能代表過去幾天來我所享受的多元、充滿各種風味的飲食，莫過於七彩的娘惹糕了。Goh 說：「吃了這個甜點，你的新加坡美食饗宴就完整了。」

我又咬了一口。此味只有天上有。

世界各地 採取行動的人

撰文：Brad Webber



美國

2021 年，肯塔基州鮑靈格林 (Bowling Green) 的非裔美國人博物館因龍捲風和隨後的電氣火災而受損之後，該市的一個扶輪社從 6710 地區獲得了 10,000 美元的災害救援獎助金，以幫助修復博物館。但「我們不想只是給支票而已。」鮑靈格林扶輪社前社長維琪·埃爾羅德 (Vickie Elrod) 說。「我們希望親自參與這些文物的保護工作。」大約有十幾名扶輪社員參加了文物建檔研討會，該扶輪社正在協助博物館將文件數位化。其中包括薛克雷格 (Shake Rag) 的記錄，以前這是一個充滿活力的地區，曾經居住著內戰中為聯邦而戰的前奴隸和士兵。這筆資助使該博物館能夠與管理員合作保存該館收藏的制服和其他衣服。這座博物館於 8 月重新開放，但扶輪社員們繼續協助清理受損的文物、圖片和設備。

300+
美國的非裔美國人
博物館和相關組織

16%

估計世界嚴重殘障人口數目



牙買加

牙買加的倡議者們強調要解決住房短缺問題以滿足行動不便者的需求。金斯頓 (Kingston) 扶輪社資助近 23,000 美元來翻修柴郡村，這是一個與康復中心有關連的過渡性住房設施。「扶輪社員們發揮了重要作用，他們參與了我們與居民們在市政廳舉行的三個活動。」該社甫卸任社長卡斯滕·約翰遜 (Karsten Johnson) 說。「我們的計畫是根據他們的優先事項來制定的。」金斯頓扶輪社在佛羅裡達州那不勒斯北區 (Naples North) 扶輪社捐款的支持下，加高了廁所的高度，並在廁所牆上增加了支撐桿和扶手。該社在廚房安裝了新的櫥櫃、水槽和水龍頭，以方便坐輪椅的人使用。第一階段安裝了 6 盞太陽能路燈，於 2 月完成，整個改造於 6 月完成。

Rotary
Club of Bowling Green

Rotary
Club of Kingston

PHOTOGRAPHS: COURTESY OF ROTARY AND ROTARACT CLUBS

葡萄牙

阿爾曼西爾國際 (Almancil International) 扶輪社積極努力達成為兒童服務的使命，尤其對於患有自閉症或唐氏症的兒童。社員們贊助的活動包括衝浪課程和動物治療。6 月，該社在一所學校開設了一個感官室，為 5 至 16 歲的學生提供服務。「這個感官室現已完工，配備了最先進的設備，包括舒緩身體的水床、音樂以及許多感官燈光和觸覺物體。」負責協調該專案的扶輪社員彼得·辛茲 (Peter Hinze) 說。「『這個感官室』可以提供一種平靜的感覺，有助於提高『學生的』視覺和聽覺技能，並有助於規範他們的行為。」該專案耗資超過 16,000 美元。該社提供了大約 5,000 美元，其餘由企業界和友人捐贈。

百分之一

全世界自閉症兒童比例

Rotary
Club of Almancil International



比利時

高姆地區維爾通 (Virton en Gaume) 扶輪社舉辦了為期兩天的音樂會，慶祝卡拉賓斯關麥斯 (Coralpins Gaumais) 阿爾卑斯長號三重奏樂團成立 10 週年，這是一個演奏傳統阿爾卑斯長號的三重奏，阿爾卑斯長號是阿爾卑斯山牧羊人曾經使用過的一種木製長號。140 多名身著民族服裝的登山者、擲旗手和敲鐘人參加了 5 月的活動。這項活動為該社的慈善工作籌集了資金。該社前社長讓·馬裡·海寧 (Jean-Marie Henin) 表示，阿爾卑斯長號是將大自然與該地區居民和諧地融為一體的理想樂器。在 COVID-19 大流行期間，該社舉辦卡拉賓斯關麥斯阿爾卑斯長號三重奏樂團參觀療養院和其他護理機構後，受到啟發，舉辦了一系列音樂會。

86 英尺 9 英寸

世界上最長的阿爾卑斯長號

Rotary
Club of Virton en Gaume



50 至 200

每窩海龜蛋數量

斯里蘭卡

一些專家稱，雖然海龜可以活到 100 多歲，但每 10,000 隻海龜中只有 1 隻能活到成年。世界七種海龜中有五種會游到斯里蘭卡，但為了捕捉海龜作為食用和採集其貝殼而進行的偷獵活動，以及娛樂活動所造成的傷害，使這些生物面臨危險。位於馬拉貝 (Malabe) 的可

倫坡國際航海與工程學院 (CINEC) 的扶青社舉辦了一次公共網路研討會，以提高人們對海龜、珊瑚和其他海洋生物脆弱性的認識。接著在 4 月分，該社為海洋爬行動物提供了幫助，一夜之間將海龜蛋轉移到沒有危險的地方。20 多名扶青社員在坦加勒 (Tangalle) 附近的雷卡瓦 (Rekawa) 海灘聚集，協助將約 350 個海龜蛋運送到保護中心安全孵化。在進行這項工作時，他們用玻璃紙燈罩來照明，以避免打擾對光敏感的海龜。「專家向我們展示了如何在巢穴周圍仔細挖掘，以找出和收集海龜蛋。」專案主持人莫納利·迪薩納亞克 (Monalee Dissanayake) 說。

Rotaract
Club of CINEC



專家

技藝精湛的 日本舞踊大師

藝術家在古老的技藝中
發現力和美

我在台灣上大學時開始學習花道（日本插花藝術），後來又在東京學習，我先生在那裡讀研究所。花道融合了佛教美學和哲學，它透過一朵花或一組花和樹枝構成的作品，帶來色彩、線條、形式和功能的和諧與平衡。與茶道一樣，花道是日本的

林汶玲 CP Wenny
台北牡丹扶輪社

日本傳統舞蹈及
花道老師

古典精緻藝術之一。回到台灣後，我又花了七年時間掌握中國和日本插花的藝術和歷史，以及研究中國古代繪畫和文學經典。

在日本期間，我也被日本舞踊（一種日本傳統舞蹈）所吸引。我學了10年，才獲頒最高教學頭銜。我跳這種舞已經27年了。

任何年齡的女性和男性都可以跳日本舞踊。其動作精準、優美。神奇之處在於扇子的使用，扇子可以象徵月亮、船帆或櫻花。我的老師使用雙扇，可以創造不同的氣氛和情緒。就像太極拳或瑜珈一樣，舞蹈也是一種心靈修養的運動。人必須先定下來。溫柔優雅的舞蹈動作體現了你內在的力和美。由於表演者穿著美麗的和服，對於舞者和觀眾來說都是一場視覺饗宴。

2018年，我協助成立了台北牡丹扶輪社。我們的社員都會跳或喜愛日本舞踊、花道或茶道。我們在扶輪社和社區活動中以及為療養院居民表演。

有一位收藏了大量新娘和服的女士在2011年日本東北部發生地震和海嘯後和我聯繫。海嘯摧毀了她在山形縣的家，她決定賣掉她的收藏，全部都是用銀線和金線繡成的和服。由於我在教日本舞踊，她知道我會珍惜她的傳家寶並善用它們。我購買了整個收藏。我們在地區年會的時裝秀上展示了美麗的和服，並將在2026年台北國際扶輪年會期間為來賓舉辦日本舞踊表演。

—— Wen Huang 根據口述撰寫

他們現在在何處？

話說當初

當一位年輕的加拿大人作為扶輪交換學生在日本讀了一年書後，
他開啟了他傑出的職業生涯

伊恩·麥凱的職業道路就像一條高速公路，穿越了世界上最重要的一些城市：紐約、倫敦、東京。這條路引領他進入金融、政治和全球外交的最高領域，最終擔任了加拿大駐日本大使。

當被問及成功的秘訣時，麥凱歸功於他學習日語的遠見、對金融的濃厚興趣以及他理解高層談判通常在遠離董事會和峰會的情況下收穫最大。但底層的答案更簡單。「這一切都是從扶輪

開始的」他說，後來又補充道：「扶輪是整個生涯的關鍵，我這麼說絕不為過。」

那是8月底的一個晚上，麥凱坐在他東京官邸的書房裡，思考著扶輪對他的影響有多大——以及兩年多前的一系列事件導致加拿大總理賈斯汀·杜魯道 (Justin Trudeau) 選擇他擔任大使。

麥凱的人生軌跡與他童年生活的地方有很大關係。1963年，他出生於英屬哥倫比亞省坎盧普斯 (Kamloops)，在其東南約90英里的彭蒂克頓 (Penticton) 長大。1975年，彭蒂克頓官員為了尋找商機，前往日本四大主島最北端的北海道池田 (Ikeda)。兩年後，一個池田代表團訪問彭蒂克頓，兩市結為姊妹市。直到今天，彭蒂克頓和池田的居民仍然每年進行一次互訪。

麥凱在彭蒂克頓中學就讀時聽說這個姐妹市計畫，因此他對日本的語言、文化和傳統著迷起來。「這有點神奇」他說。「我確實對日本著迷。」1980年夏天，他參加了學校第一個學生交換計畫，到池田參訪三週。回國後，他立即開始尋找再度訪問日本的機會。

當他被選去日本當扶輪青少年交換學生一年時，這個機會來了。（麥凱的父親是彭蒂克頓扶輪社的社員）他高中最後一年是在日本山口縣的下關第一高等學校學唸的。「到年底」麥凱說，「我對於日語的書面和口語運用自如。」

他也對扶輪有了更多的瞭



加拿大駐日本大使、前扶輪青少年交換學生伊恩·麥凱 (Ian G. McKay) 回顧自己在金融、政治和外交領域的職業生涯，他說：「扶輪是整個生涯的關鍵，我這麼說絕不為過。」

解。在日本，他受到下關西區扶輪社的接待，定期參加週三的例會——儘管最初他對自己這個日語還不太流利的18歲年輕人，會受到日本扶輪社員怎樣的對待，感到有些不安。「我被擁抱了」他說。「我感受到一種社區意識。」

回到加拿大後，麥凱在英屬哥倫比亞大學獲得了學士學位，他在那裡讀了政治學和日語。（他後來獲得了安大略省金斯頓的女王大學的MBA學位）正如麥凱所解釋的那樣，隨著日本經濟的蓬勃發展，華爾街「正在尋找會說日語的年輕員工」，他被總部位於紐約的歐洲經紀投資(Eurobrokers Investment)公司招募為衍生性商品經紀人。於是他前往東京上任，並在那裡晉升為該公司日本區董事總經理，後來在倫敦擔任英國區聯合董事總經理。

但即便麥凱在高級金融服務領域有著成功的職業生涯，他還是不禁回憶起他從扶輪學到的東西。「每週三」他說，「我會看到這群商人從繁忙的企業生活中抽出時間來討論社區服務和友

誼等想法。它給人留下了深刻的印象。有一天我醒來，知道我必須做一些不同的事情。」

回到祖國後，麥凱於2000年作為加拿大自由黨候選人競選下議院席位。他沒有達成預期目標，但已經開始為自己贏得聲譽。2001年，他移居渥太華，擔任加拿大總理姜·克雷蒂安(Jean Chrétien)和保羅·馬丁(Paul Martin)領導下的三名內閣成員的高級政策顧問。2010年，麥凱被任命為加拿大自由黨全國幹事長，在這個職位上他逐漸與冉冉升起的國家政治明星建立密切關係，其中包括於2015年開始擔任總理的杜魯道。

宣誓就職兩年後，杜魯道發現自己陷入了一個國際危機。在他未能出席預定在越南舉行的世界領導人會議後，加拿大是否繼續參與跨太平洋夥伴關係似乎受到質疑。杜魯道在此之前與日本首相安倍晉三會面，他對提議的貿易協定某些方面表達了保留意見。但他的缺席造成加拿大和日本之間的關係出現裂痕。

接下來麥凱就登場了。為了恢復貿易談判，他於2018年

1月飛往東京，與日本大臣就該協定進行了磋商。兩人曾多次會面，他們幾乎完全用日語交談。幾天之內，日本和加拿大之間就重新建立了和睦關係，貿易協定也重回正軌。加拿大國際貿易部長弗朗索瓦·菲利普·桑鵬菲(François-Philippe Champagne)在2018年1月23日發布的一份聲明說，「加拿大成功締結了一項協定…這在很大程度上要歸功於敬業且辛勤工作的談判團隊和加拿大特使伊恩·麥凱(Ian McKay)。」

杜魯道並沒有忘記麥凱的獨特才華：今年春天，加拿大總理任命麥凱為加拿大的印太特使，麥凱曾於2021年被任命為加拿大駐日本大使。

麥凱也沒有忘記扶輪。今年1月，他打算到山口的Sea Mall Palace向他大約40年前第一次參加例會的扶輪社發表演講——當然，完全是用日語——他認為這個扶輪社開啟了他漫長、非凡和傑出的職業生涯。麥凱說：「我實際上是回來表達謝意。」

撰文：Bryan Smith



伊恩·麥凱

- 扶輪青少年交換，日本，1981-82年
- 加拿大駐日本大使，2021年4月迄今
- 加拿大印太特使，2023年4月迄今

左起：今年9月，伊恩·麥凱與加拿大總理賈斯汀·杜魯道一起出席在印尼舉行的東南亞國協會議；1982年，麥凱參加下關西扶輪社為他舉辦的告別派對。



蕾特西雅·帕拉·托雷多
(Leticia Parra Toledo)
墨西哥
Arboledas-Atizapán de Zaragoza 扶輪社

道地的墨西哥味道

莫利醬的複雜滋味跨越世代

在 11 月 1-2 日慶祝亡靈節 (Día de Los Muertos) 期間，墨西哥街道熱鬧非凡，有萬壽菊花環、古怪的骷髏、以及高掛的鮮豔紙旗串。人們在裝飾精緻的墓園及祭壇聚集，向他們親愛的亡者致意。家家戶戶透過故事、舞蹈、音樂，及傳統食物來慶祝。在歡樂的氣氛中，有一道菜往往成為主角，象徵這個場合的精髓——莫利醬。蕾特西亞·帕拉·托雷多說：「莫利醬展現墨西哥的真正味道。」

這種傳統的墨西哥醬汁的味道及歷史都很豐富精彩。帕拉說：「莫利醬是最重要的國家代表菜色之一，源自於西班牙殖民之前的文化。」莫利醬的起源可追溯至阿茲提克帝國的儀式，現在已經成為特殊場合的必要元素，與朋友及家人一起享用。

甘願辛苦：要煮莫利醬並非易事。帕拉說：「它需要許多食材，費時好幾個小時。」整個過程要融合許多材料，包括辣椒、堅果、水果，及香料。有些食譜可能包含超過 30 種食材。數小時的炒、煮，及混合創造出一種可以搭配各式菜色的醬汁，從雞肉飯到安吉拉捲及墨西哥粽皆宜。

味道多元：莫利醬有許多種，每一種都有自己的味道組合。白莫利 (mole poblano) 及黑莫利 (mole negro) 是用各種辣椒、香料，及最顯著的——巧克力所製成。微紅莫利 (mole colorado) 是用番茄、葡萄乾，及其他甜食材製作出來的紅色醬汁。而鮮綠色的綠莫利 (mole verde) 是混合新鮮綠色蔬菜、香草、辣椒，及南瓜籽烹煮出來的。

撰文：Eva Remijan-Toba

繪圖：Karen Alejandra González Ibarra

扶輪獎學金前受獎人 藉由公共衛生改變生活



作者：Eunji Cho，

2020-21 年 3640 地區扶輪前受獎人（韓國）

譯者：台北南隆社 黃文玥 PP Wen Yue



Rotary International

扶輪前受獎人 Eunji Cho 在倫敦衛生與熱帶醫學院前留影

萬那杜是南太平洋的一個小島國，約有 30 萬人口，分布在 83 個島嶼上，該國具有自然美景和旅遊吸引力。然而，居民卻往往難以獲得優質的醫療服務。為了前往醫療機構就醫，通常需要數小時的搭船航行，即便如此，醫療保健專業人員也是十分不足。

萬那杜也經常受到地震、海嘯、龍捲風、火山爆發和氣候變遷影響等天災的影響。所有這些外在條件都會影響居民的健康。3 月在颱風來襲時，首都斷水斷電，導致藉由水所傳播的病源，在潮濕的氣候環境與關係密切的家庭之間傳播。

作為一位擁有國際衛生碩士學位的 2020-21 年扶輪前受獎人，我在世界衛生組織駐萬那杜辦事處工作，協助該國衛生部門改善醫療保健。在我的協助之下，開展一項以社區為基礎的公共衛生計畫，培訓社區成員擔任初級衛

生保健工作。其目的是使居民能夠在住家附近得到及時的緊急護理或基本治療，而無需長時間搭船求診。這些類似於第一線衛生工作者的社區志工所執行的任務，正是為根除小兒麻痺而工作者。

改變我職涯軌跡的事件

我在大學求學期間第一次對國際發展產生了興趣。畢業後，我開始在一家名為「好鄰居」的國際非政府組織從事海外專案支援工作。我曾被派往尼泊爾、泰國和塔吉克等國家，從事與健康、教育、水和環境衛生相關的計畫。也正是在塔吉克，發生了一些事情改變了我整個職業生涯的軌跡。

有一天，一位同事的新生嬰兒患了心臟病。該名同事開了五個小時的車，沿著蜿蜒崎嶇的山路抵達醫院後，卻被告知孩子的病情無法治癒，之後在折返下山的路上，孩子死在了我同事的懷抱裡。

當我參加葬禮時，我深切感受到，開發中國家對醫療保健的迫切需求。我認為並且相信這些問題是可以解決的，更覺得自己有責任做出貢獻。假如當時是在一個較發達國家，擁有較好的醫療基礎設施和設備，我同事的孩子是可以接受治療而免於犧牲的。這事件激起我的動力，並且為專注於公共衛生領域做出貢獻。

接下來的一年，當我在聯合國兒童基金會駐烏干達國家辦事處規劃和支持衛生計畫時，我對渴望獲得國際衛生專業知識的願望變

得更加強烈。在閱讀到扶輪 3640 地區時事通訊中，我讀到了有關透過扶輪基金會的全球獎助金取得獎學金的資訊，而利用這筆獎學金可以幫助我支付學費。

透過我在國際援助支援方面的工作，我瞭解到扶輪基金會。當我在扶輪網站上探索扶輪的焦點領域時，我意識到扶輪的使命與我過去的工作和未來的願望是一致的。這給了我申請的信心。

我聯繫了 3640 地區，並與韓國 Seoul Gangdong 扶輪社取得了聯繫。那裡的扶輪社員有支持扶輪獎學金申請者的經驗，並且從準備文件到抵達倫敦的整個過程中，慷慨地協助我。我很感謝他們的支持，這讓我獲得了包括生活費在內的全額獎學金。

連結與成長的一年

在倫敦衛生與熱帶醫學院，我主修公共衛生促進發展。我在聯合國兒童基金會和世界衛生組織工作過的許多同事都曾經在那裡求學過，它是國際衛生領域最負盛名的研究機構之一。

一年多來，我有機會與 30 位來自不同背景和國籍的同學一起學習流行病學、衛生統計學、衛生經濟學等學科。在我們討論公共衛生主題的研討會上，我有機會介紹社區為基礎的公共衛生實務。這是一種涉及將社區成員培訓為開發中國家公共衛生工作者的方法。透過學習理論、分享各種現場經驗以及積極參與這個計畫，我大大充實了自己的知識。

然而，我的碩士學位最有價值的方面是我所遇到的人。由於該計畫要求至少在開發中國家從事三年公共衛生工作才能入學，所以我的同學都是在聯合國機構、非政府組織、學術界或各國衛生部工作的專業人士。光是聽他們的故事就間接地擴展了我的知識和經驗。儘管有新冠肺炎 (COVID-19) 的流行，我仍定期與同學見面，並且我們繼續透過電腦與線上會議保持聯繫。



在倫敦求學期間，Eunji Cho 偶然發現了 Keswick 扶輪社所捐贈的許願井。

此外，韓國的贊助扶輪社和英國的主辦扶輪社一直在關心我的健康狀況，確保我適應良好，並在需要時提供協助。特別是，雷頓斯通 (Leytonstone) 和伍德福德 (Woodford) 扶輪社不遺餘力地在機場迎接我，並邀請我在學期間到韓國餐廳及其家中用餐。

我謹向在我的教育和職業發展歷程中無條件支持我的贊助地區和扶輪社表示深深的謝意。我還要衷心感謝扶輪基金會和扶輪社員，他們使我能夠透過我的職業對世界產生更重大的影響。

原文發表於 2023 年 9 月 27 日

Rotary Voice 部落格

<https://blog.rotary.org/2023/09/27/rotary-scholar-transforms-lives-through-public-health/#more-14956>

如何談論 我們的 行動計畫

如同啟發它的「採取行動的人」，
扶輪對未來的計畫也是大膽的。

本詞彙表有助於扶輪的所有人用同一種聲音和
同一種詞彙談論我們的目標，以便我們能夠一
同前進並採取行動。

願景

「在我們一起展望的世界裡，人們結合力量，採取行動，在自身、社區及全球各地創造永續的改變。」

行動計畫

我們的 5 年策略計畫的名稱，包括 4 個策略優先事項和 14 個目標。

參與者

所有扶輪社員和其他參與扶輪活動的個人。

策略優先事項

增加我們的影響

定義、衡量、追蹤及採集
服務專案的數據，以衡量
我們的影響力、改進專案
品質並創造持恆的改變。

擴展我們的觸及

發展新的參與模式，以吸
引多元的扶輪參與者並團
結他們採取行動。

促使參與者的投入

創造新的途徑以激勵參與
者並提供有價值的體驗，
讓他們願意留下來。

增強我們的適應能力

使扶輪的營運和治理架構
更有效能、更具代表性、
更有彈性且更有效果。

目標

我們希望行動計畫完成的具體事情。

倡議

實現每個目標的可以行動步驟。國際扶輪秘書處在策略計畫委員會的督導下負責達成這些目標。

投入

投資於一項計畫的資源。
例如：識字計畫中使用的
材料。

輸出

一項計畫立即產生的
結果。
例如：完成識字計畫的
人數。

結果

一項計畫的短期或中期
結果。
例如：透過識字計畫獲得
閱讀能力的人數。

影響

一項計畫的長期影響或
最終結果。
例如：社區中教育成果的
改變。

如欲參加此一計畫：

myrotary.org/strategicplan





和平締造與衝突預防

Bridge to Peace : Connecting Hearts, Changing Destinies

台灣和平倡議論壇 與表彰餐會

2023

時間：12/03 (日) 17:00 報到
17:30 會議開始

地點：格萊天漾大飯店 (台北市萬華區艋舺大道101號)

召集人：Peace MGI Advisor 洪清暉 (Ortho)
E/MGA 張黃嘉 (Stephen)

協辦：台灣扶輪出版暨網路資訊協會

表彰對象：

- I. 請12地區推薦各乙名，對推廣和平領域有貢獻社員。
- II. 今年度捐贈10000美元以上指定和平用途者與成立和平冠名基金社員 (伉儷)。

座談會：Taiwan's Young Generation Building Peace for the World
12地區扶青社代表

表彰：Recognition of Named Endowment Fund donors & Major Donors for Peace

連絡人：郭小姐 TEL：02-89670562

E-mail: panhsi520@gmail.com

專題演講：



Rotary's Impact on Peace
TRF Trustee
Mark Maloney



Taiwan's impact on Peace
D3522 達仁社
CP 溫淑慧

獎助金案例分享

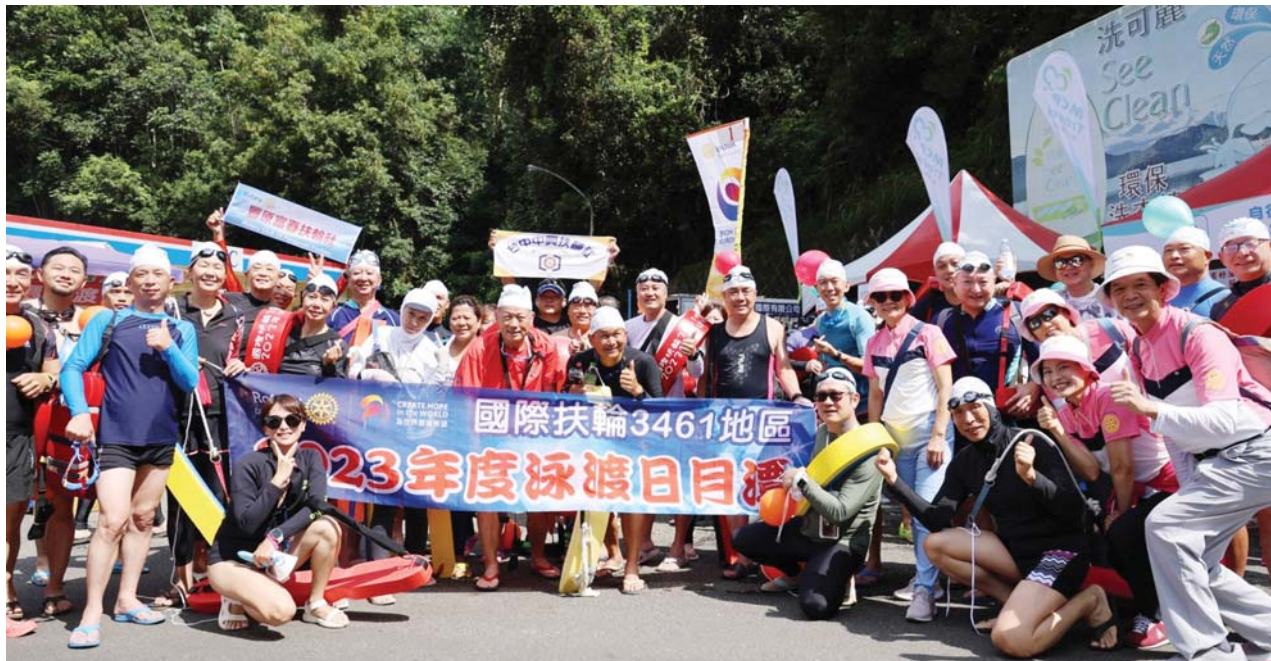


簡介扶輪和平中心
(Rotary Peace Center)
及其獎學金

程敏淑

第 41 屆橫渡日月潭活動

台中東南社 楊金振 DG Tony



緣起

扶輪社是什麼？是人生中最美好的「際遇」。國際扶輪社長葛登·麥金納利呼籲扶輪藉由努力促進和平及精神福祉「為世界創造希望」。他敦請社員致力參與突破溝通困境的對話並贏得實現這些價值所需的信任。扶輪不斷持恆的改變，持續成長，追求卓越，時代的巨輪，永不停息，都是年年超越。

勇氣

台灣人必做三件事為橫渡日月潭、登玉山、騎自行車環台。其中橫渡日月潭活動，就各方面來說，是相對比較可行納入地區年度活動，但是安全也是一大難題，參與社友要以會游泳為佳，而委員會主委要會游泳與橫渡日月潭經驗為首先，得知后里社 City 符合這樣的條件，商談後由他出任游泳委員會主委，在還





沒有上任前就展開籌備，訓練及報名工作（因為開始報名是7月2日），費盡全力，協調教練，泳池場地與主辦單位溝通，找前縣長幫忙，在很短時間內竭盡所能搞定全部事情，報名及繳費工作更是複雜，幸好有 Rita 及后里社執秘淑惠幫助，順利完成必要工作。

整備

大會規定參加人員必要相關的裝備，其中魚雷浮標是多數人所沒有的，立馬協調廠商製

作並在浮標印上扶輪的標誌，以達到公共形象的宣傳，從報到處到下水的地點有段距離，如果社友沒有攜帶拖鞋而在行進中受傷，又立馬在群組中登記排水鞋尺寸，排水鞋上也有印上年度主題圖，視覺印象無所不在，但活動最高指導原則就是平安歸來。

行動

橫渡日月潭當天 City 一早就在集合地區服務大家，City 身上有腰傷，展現認真負責





的態度，讓人感動與不捨，C 區副主委神岡社 Ethan 身體微恙，依舊出席擔任 2 車負責人並下水橫渡，兩位用實際的行動體現扶輪精神，令人佩服。我們不是看到希望才「堅持」，而是堅持才看到「希望」，3 公里的距離我們都完成了。扶輪人都是良善的人，橫渡日月潭的社友寶眷們皆平安歸來，心中的不安終於可以放下來了。



感謝

參與扶輪多年，在親身參與的過程中總能感動別人與被感動，有機會能結識更多友社的社友，體認到扶輪的兩大基石是「聯誼」與「服務」。首先感謝游泳委員會的籌備讓活動圓滿成功，台中馬拉松社 Angel 協助交通三餐、台中東南社社友 Rex 招待魚池鄉「HOHOCHA 喝喝茶」（台灣香日月潭紅茶廠）門票、茗茶、茶葉蛋，以及參加的社友寶眷，最後感謝自己的「勇氣」舉辦橫泳日月潭活動與社友有個美好的假期，難忘的回憶！因為有你有我 2023-24 年度扶輪主題「為世界創造希望」，我們也為自己創造希望，並增加我們的影響、促使參與者投入、增加我們的適應能力、擴展我們的觸及，只要有大家沒有想不到的，也沒有做不到的，第 41 屆橫渡日月潭成功。

扶輪人國際志工拾掇

台中台美社 游芬媛 PP Stacy



隨著時代的變遷，社會逐漸多元開放，台灣志願服務的範圍，已逐漸從台灣本島擴至海外，天主教會台中教區蘇耀文主教從 2010 年開始，號召台中地區專業醫療服務人員、志工、扶輪社友及寶眷，協辦單位靜宜大學則號召許多學校青年學子以及老師們，共同組成志工服務團隊，自費前往台灣在非洲邦交國史瓦帝尼提供人道關懷醫療服務、教學及民生文化交流，團長台中東南社趙榮勤 Brain 及夫人周文蕊更從 2011 年起年年擔任領導任務，扶輪人自發性參與慢慢組成團隊，大家各司其職，期許每個年度志工都能發揮最大的實力在史瓦帝尼服務期間完成預定的活動任務，這三年疫情期間雖然無法親自提供服務，但是每年 5 月物資貨櫃依然前往史瓦帝尼，我們結合了企業資源以及社會的力量，透過國際志願服務的機會，將台灣的大愛與溫暖傳遞到非洲友邦史瓦帝尼王國。



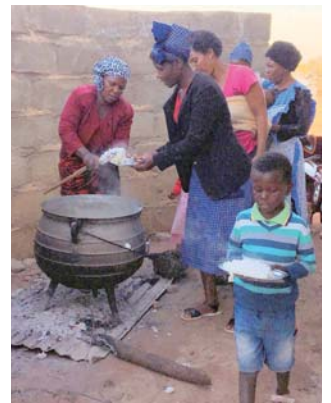
稍貧瘠居民不善農作物的耕種，我國也派駐農耕隊幫助他們種稻米、甘蔗、玉米，老百姓普遍無法靠自有能力生存，急需外國企業來此投資幫助創造就業機會，改善自身生活條件，史瓦帝尼政府也規劃了廣大的土地，作為生技園區，對國外廠商提出許多獎勵優渥的投資方案，鼓勵世界各國企業來此設廠，但是由於衛生教育的落後、醫療設備及技術不普及幾個疾病如愛滋病、肺結核等 2 大傳染病在該國非常的猖獗，是奪走人民生命的兩大原因，人民平均壽命只有 40 多歲，間接造成了許多愛滋病孤兒在街頭流浪。身為三個孩子的母親，對於

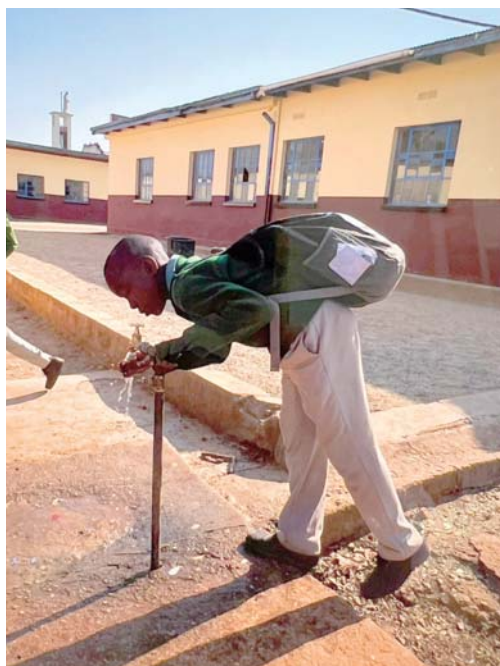


史瓦帝尼位於非洲南端，四面被南非所包圍的小國，國土面積約台灣的一半大小（17,364 平方公里）氣候日夜溫差極大，但空氣非常的乾淨清新，人民溫和善良，商業活動不發達，經濟發展遲緩，失業率極高，土地



愛滋病孤兒
一天一餐的玉米糊





一個中學只有一個水龍頭

這樣的訊息只有心痛二字可以形容。

每年前往史瓦帝尼，還有許多的重點任務，流浪兒童食物站計畫（簡稱 NCP）每一個食物站提供 40-50 位孤兒的玉米糊，這也是他們一天中唯一的一餐，這一個月的飽足整年費用約台幣 19,200 元，只要我們每天少喝一杯珍珠奶茶一整年可以養活 40 位愛滋孤兒，親愛的贊助者，謝謝你們的良善與大愛讓孩子的生命可以繼續綻放，困境中依然聽見孩子們在希望裡吟唱，這貧瘠的偏鄉，可以天天吃飽對他們來說像是遙不可及的夢想，然而在世界其他的地方，過於富裕的生活，早就忘記珍惜食物是多麼重要而可貴的一件事。

在這裡除了義診，同時發放二手衣物、鞋子、環保袋、女性內衣等等許多物資。讓他們在寒冷的天氣中有外套、毛毯、白米，5 月分貨櫃過去的物資幾年下來，學生志工與當地高中學生通力合作，將貨櫃改為電腦教室（由華碩公司提供的二手電腦），還裝上燈具作為課後輔導教室，愛女孩計畫：教授布衛生棉製作和二手衣物修改的縫紉教室。每年持續的水資源建置，在學校、社區購置大型水塔，挖掘

水井，自動實行扶輪推行世界七大焦點領域服務計畫，讓偏鄉的學校或社區也有一口乾淨的水。

因為當地的經濟落後，致使許多優秀的學生無法上學，我們所辦逆風少年——優秀高中學生種子助學計畫，台北廖浩欽醫師提供學費、午餐費、交通費用，讓孩子可以安心的讀書，期待因為教育可以翻轉偏鄉孩子們的人生，高中畢業之後，可以找到工作或從事較專業的工作回饋社會。靜宜大學汪凱彰老師和台中港中區社 Art 夫人賴美嫻 May 帶領的學生志工、小扶輪，每一年先行出發在當地有 21 天以上的時間，許多時候他們必須在當地的國、高中教學及各項文化的交流活動，比如說當地學生最愛也是校長指定的國術教學、英語教學、音樂教室，繪畫教學滿滿的學生擠爆



教室、操場。我們的學生志工們在此開啟非洲孩子對於亞洲文化的好奇心，成為每年學校教學炒熱氣氛的重頭戲，學生志工們親身見證什麼叫做給予的幸福！

與北醫合作的大義診，同時進行輔導創業就業計畫首推扶輪紅豆餅，這可是把所有器械、材料都原裝扛過去，當地修女說每一個可以賣台幣 2 元，對於家庭經濟不無小補呢！年輕婦女縫紉機教學（紡織工廠的白董事長每年提供 20 台縫紉機、蚊帳布）教導偏鄉的婦女學習縫紉技術，也可以藉由自己的雙手創業。團長台中東南社 Brain 也鼓勵青年創業，四年來大男孩的菜園欣欣向榮，每年總是捧著帳冊帶領我們參觀他的農場，年年增加菜園的領地，還貸款買了小貨車，與超市洽談固定貨源供應，這也是我們志工服務的最後目標——鼓勵年輕人創業、就業，擁有釣魚的能力。



許多扶輪人志工皆有幾年以上的義診經驗，每個月會議討論進度，彼此分享鼓勵執行了許多行前的任務，還有各社友提供的白米、文具、英文書籍、醫療器材用品藥品，除了上網募集之外，李芳裕 PDG Medichem 董事長的永信藥品公司大方提供藥品任我們選擇。多年來全力相挺義診活動，讓我們的團隊放心義診從不缺藥品，當關上貨櫃時滿滿的感動與期待油然而生，感激所有善心人士幫忙與支持。

在台灣有方便的 Wi-Fi、隨處手搖飲料，天氣熱有冷氣，不怕跳電，冬天洗澡有熱水，四處都是柏油路，出門不用擔心衣服鞋襪會髒掉，那裡比不上台灣，今年的熱水依然不熱，



跑不動的 Wi-Fi 還是一樣笨，可是年年讓我們牽掛的孩子們高中畢業了嗎？書有沒有好好念？有沒有天天去吃那一盤玉米糊？這些大小孩子的笑容天真無邪知足的表情，始終是我們最放不下，也是持續保持熱誠的泉源。疫情前 2019 年 Art 夫人 May 匯集姐姐們的愛心幫助 7 所學校，讓孩子們有完整的制服、鞋子、書包快樂的上學。吃飽飯不應該只是一種期盼，快樂的上學，也不應該只是一種想像，但願我們傳遞一分愛的滋養，孩子們可以感受被重視的溫暖。

年年追著足跡飛越 12,000 公里，超過 30 小時以上的飛行，回答過數不清的問號？長途旅程很累人的，但我們沒有時間調時差，第二天行程就須馬上工作，來到熟悉的另一個世界，風一樣的輕柔，乾淨的藍天、清新的空氣，疲累感頓時消失一半，是的，我們年年依約來看你們，放不下是同為父母親的心念，時間太短想做很多，我們帶著台灣滿溢的關懷與大愛、祝福與分享在每一個需要的角落，但願他們都可以獲得健康、平安，曾經以為是分浪漫，多年後明白這是分療癒的旅程，一路上雖然艱辛崎嶇，但團隊相互支援從不曾退縮，療癒工作的瓶頸，療癒紛亂的情緒，療癒生活的煩躁，在台灣的繁華，日日喧囂腳步思緒從未曾停歇，熱鬧燦爛氾濫在生活周遭，生活在外界以為的美麗世界，庸庸碌碌奔波世俗瑣事，扛在肩上的擔子與責任沒得逃避的現實面，每當夏天來臨時，那裡成了我們的另一分寄托，一分想念、一分眷戀，我們把這分生命的力量

種植在另一個美麗的新世界，感恩史瓦帝尼王國給我們服務的機會，增長生活的信心勇氣與熱誠，這萬里之外愛的使命，永遠不會是句點，不會是壓力，我們會將她幻化為生命的美麗，傳遞愛、珍惜每一次的相遇。

堅持從來都不是容易的事情，是分真心，也是分韌性，感恩老天爺的安排給予生命新功課新視野，我們會持續的往前走，謝謝一路上所有好朋友，給予我們無限的支持，謝謝每年參與活動的扶輪人，認識與不認識的恩人。生命有限，愛與溫暖可以傳遞世間永永遠遠，這條路雖然遲了，但我們已在路上。



感謝贊助

NCP 食物站：曾靜柱先生。

義診活動：團長台中東南社趙榮勤先生 Brain 及周文蕊夫人、台中惠來社鐘朝海先生 Clock 及陳孜文夫人、大甲中央社陳力平醫師 Ali、Kelly 醫師、3470 地區張樹福醫師 PDG Joseph、台中台美社 Stacy 夫婿陳建利醫師。

白米：台中南屯社鄭金郎先生 Randy 及吳幸娟夫人 Janice、大甲中央社陳力平醫師 Ali。

醫療器材捐助：3470 地區張樹福醫師 PDG Joseph、團長台中東南社趙榮勤醫師 Brain。



排在食物站領物資、看病的鄉民



「生命有情，讓愛發光」 CPR+AED 急救訓練系列

2023-24 年度地區志工委員會／地區年會籌備委員會主委
台北新世紀社 方芳 PP Fanny



今年度擔任志工委員會主委，思考如何可以發揮委員會最大服務功能。根據統計，台灣每年約有 2 萬人因心跳驟停而緊急送醫，停止心跳的患者若在 4 分鐘內實施 CPR、8 分

鐘內執行 AED 電擊，存活率將會提高到 60% 至 75%。由於心跳停止 10 分鐘後，恐造成患者腦部缺氧、損傷甚至死亡，因此學會正確的 CPR 急救技能相當重要，如果可以在 4-6 分鐘黃金時間內救護車來之前，有能力、有信心正確的給予身旁的人或家人急救，將成為別人生命中的天使。

志工委員會於日前舉辦了四場精彩的 CPR+AED 及哈姆立克法急救訓練活動，社友們爭相報名積極參與這項急救訓練，表現出他們對自身安全的高度關注。

活動的成功強調了志工服務和教育的價值，實現了志工委員會的使命。參與社友紛紛表示，這次訓練活動不僅提供了寶貴的急救技能，還加強了社友們的凝聚力。社友們承諾將所學應用於實際情況，為需要幫助的人提供即時的支援。





這次訓練活動在紅十字會總部舉行，吸引了來自各社的社友們參加。紅十字會的專業急救教練們負責培訓，深入淺出的原理說明，引導 CPR+AED 技巧的指導及學習，這些技能面對突發緊急情況時非常重要。

中華民國紅十字會王清峰會長表示，拯救生命是紅十字運動成員的使命，自 1963 年起舉辦各項急救訓練，「生命教育與急救知能」是本會的基本功，更是列為優先的專業項目。

地區總監莊子華表示：「過去三年國際扶輪一直在推廣志願服務，培養更多社區急救種子。近年我們透過專業團體，學習更多知識，參與紅十字會的急救課程，受到社友們熱烈迴響，未來也將持續號召所有地區的社友，相約來紅十字會學習急救。更期盼能將所學，透過線上教學影片，翻譯成越語版、印尼文等，讓

居家照顧者也能上網學習。」

感謝中華民國紅十字會提供師資、器材、安妮模型、場地，全程參與及筆試通過共 3 小時，即可取得中華民國紅十字會 CPR+AED（180 分鐘）訓練證書，每位社友還可以獲得 5 點總監獎項分數

這項 180 分鐘急救訓練活動使社友們獲得急救技能，個個覺得非常充實、有意義，也鼓勵他們將這些技能傳授給家人和社區成員，以提高整個社區的安全意識和應對能力。

這次國際扶輪 3482 地區的 CPR+AED 及哈姆立克法急救訓練活動是一個成功的範例，激勵扶輪社友積極投入學習保障自身安全及生命救援技能。廣泛提供 CPR+AED 及哈姆立克法急救訓練學習的機會，這將在緊急情況下挽救更多生命，成為別人生命中的貴人。



無國界的關懷

國際扶輪 3482 地區攜手中華民國紅十字會合作 跨國賑災援助 以行動創造希望

3482 地區國際災禍救濟委員會

2023 年 9 月 10 日於報紙上得知摩洛哥遭遇強震，地區總監指示應立即召開國際災禍委員會，討論本地區救災事宜。

委員會於 9 月 12 日召開會議，一致決定配合紅十字會救災行動，總監建議救災必須爭取時間，應及時採取行動，9 月 13 日又發生利比亞洪災災禍，緊急協調獲同意二案同時處理，而總監莊子華 Coach 率先認捐新台幣 100 萬元，前總監 Electronics 更是熱心響應認捐 50 萬元，隨後立即發文各社請求共同伸出援手，所幸總監 Coach 是紅十字會理事，各社亦有編列急難救助金，協調工作順利。

於是提出 10 萬美金救助金與中華民國紅十字會共同攜手合作賑災援助摩洛哥強震災及利比亞洪災，以協助完成各項救災事務，亦希望讓災害中的受害者暨家屬們早日重建家園並獲得心靈上的最大安定。

扶輪社長期關注全球國際災禍議題，承諾



提供「超我服務」來改善社區，以創造持恆的正向力量，從 2015 年印度南部清奈大水災援助、2016 年日本熊本強震救災，到 2022 年烏克蘭人道援助、土耳其強震募款賑災，國際災禍救濟計畫讓扶輪連結的援手無遠弗屆，陪伴無數個災後無依的家庭，正如我們過去在許多世界危難時刻所做的實質援助一樣，將人道救濟放在我們最首要的位置，這是身為扶輪人的一種驕傲及光榮。



煥然一新！

扶輪社公共形象進化的行動計畫



地區公共形象主委 台北華城社 鄭恬吟 PP Caroline

為了提升國際扶輪 3482 地區的公共形象，在 2023-24 為世界創造希望的年度中，地區總監莊子華希望集結眾人之力，運用社群媒體的力量，各社主動曝光的方式，將我們各項服務成果，透過網路渠道曝光捲動，讓民眾認識扶輪，瞭解我們的公益成果，服務社區鄰里而啟發更多善心人士加入我們。

當「扶輪」成為品牌時，
我們都該發揮影響力，讓世界更美好

3482 地區總監莊子華說，扶輪公共形象要從每一位社友做起，每個人的表現都影響到社團、分區、地區、地帶，以及國際扶輪的全球形象；我們以多元 (Diversity)、平等 (Equity)、包容 (Inclusion) 的精神，平等善待每一位社友，運用深厚的組織文化營造社友們的認同及歸屬感。

根據國際扶輪定義的品牌價值，扶輪人是「People of Action = 採取行動的人」，100 多年來，國際扶輪集結各行各業的社會菁英，利用自己的專業，服務人群改善社會；People of

Action 不是行銷推廣，而是扶輪人展現行動的方式，我們共同設想著一群人採取行動走入鄰里社區，深入偏鄉與弱勢團體，透過我們的專業與領導，

以讓世界更美好為目標，努力前進著。

因此，當扶輪成為一個品牌的時候，每位社友都成為品牌推廣大使，每位社友都該發揮自身的影響力，並且積極與正確的運用扶輪品牌中心 (Brand Center) 的製作廣告文宣，讓更多人知道扶輪人解決了什麼問題、創造了什麼機會，在自媒體頻道中，以說故事方式，傳達扶輪人的影響力。

公共形象論壇跨界分享，
培養自己成為採取行動的扶輪人





該用什麼方式呈現扶輪的成果？如何說扶輪故事才能讓社會大眾聽得懂？

長久以來，扶輪人總是默默付出不求回報，即便是我們在世界各地各種疾病、戰爭、災難、水資源、婦女及兒童，甚至在新冠疫情防護等議題上貢獻心力，許多人仍然不完全瞭解我們，以及長久以來的奉獻。

因此，地區公共形象委員會找來奧美集團董事總經理謝馨慧跟大家分享，如何運用科技的力量，以數據為基礎建立扶輪的公共關係，將我們的品牌從內部溝通、媒體新聞傳播、到外部傳播，拉近與社會大眾的距離，建立起我們在公眾的信任。

還有，由文案達人唐崇達老師引導我們如何下手一個寫+拍的計畫，透過粉絲團發文，

並且符合 1. 按讚 2. 留言 3. 分享 4. 訂閱等四項要素，透過內容與觀點，集結「字」同「道」合，用交流、交心的態度經營，讓人按讚分享提高曝光度。

最後，回歸到扶輪的本質與文化，台北同心社社長彭俊人告訴大家，我們要用一種方式來說出我們的故事，讓世界各地的所有人瞭解扶輪社的工作、我們如何成為採取行動的人，以及我們的工作為何重要，如何創造持久變革的世界。

6 場實戰工作坊， 教你說出打動人心的扶輪故事

為了曝光各社服務成果，委員會特別設計 3 主題 6 梯次的實戰工作坊，安排講師教導大



家製作社群文章、拍攝故事性的照片、手機就能製作的短影片，讓大家都成為扶輪網紅，累積 3482 地區社群網路多媒體素材，主動曝光各社的服務成果，讓社會認識我們的服務，提高社群的觸及，達成粉絲專頁破萬計畫的目標。

網路資訊的力量已成為日常，培養社友社群及多媒體能力更是刻不容緩，透過工作坊的培力，讓社友經營社群平台、網路資訊的能力提升外，在公共關係、多媒體及教材、社群網路及數位傳媒四個委員會的聯合運作，讓地區的服務計畫、社區服務讓更多人看到，帶動 3482 地區整體社友凝聚力，感受到扶輪的溫暖、宗旨及熱忱，我們以粉絲數破萬為目標，逐步的完成任務卻也準備隨時接受更多挑戰，我們是一群認真工作



卻也懂得享受人生的扶輪人，面對瞬息萬變的年代，同心攜手同行，哪裡需要我們，我們就在哪裡，期許我們在 3482 地區總監莊子華及秘書長陳品棋帶領下，讓地區的公共形象煥然一新，展現行動創造希望，我們是一群採取行動的扶輪人。



公共形象創造希望團隊一起為世界創造希望

螞蟻雄兵 千軍淨灘

陽光 太陽眼鏡 遮陽帽 大小腳印

3522 地區淨灘籌備主委 台北市東昇社 唐正峰 IPP Kevin Tang



今年9月第三個星期六是9月16日，在這個炎熱的早晨，上千位來自國際扶輪3522地區的扶輪社友、寶尊眷，以及臺灣空運國際物流集團的員工和眷屬們，一同聚集在新北市萬里翡翠灣沙灘，共同參與了此一具有深遠意



義的公益淨灘活動。這是國際扶輪3522地區連續第四年舉辦的活動，今年特別之處在於首次有千人齊聚一堂，攜手守護海洋生態的永續生存。活動的口號是「扶輪人、一家人、大手牽小手、淨灘你和我」，彰顯了社區凝聚力和



環保意識的結合。

活動從早上7時半開始，大夥兒在自由廣場集結，與朝陽一同升起的是人們的熱情和期待。參與者穿著輕便的衣物和帽子，配戴太陽眼鏡，做好了應對炎熱天氣的準備。許多家庭攜帶年幼的孩子，共同參與這個具有教育意義的活動。

隨著太陽的升起，我們一同前往新北市萬里翡翠灣沙灘。這個美麗的沙灘位於北台灣的海岸線上，但也受到了塑料垃圾和污染的威脅。作為一個重要的海洋生態區域，我們的任務是保護它，讓未來的世代也能夠享受到這片

潔淨的沙灘。

我們結合了國際扶輪的力量，展現了社區和企業的共同責任，以守護海洋環境的永續生存。炎熱的天氣並沒有減低我們的熱情。各社分成許多小組，穿梭於沙灘之間，彷彿在探尋海洋生態的寶藏。我們彙整出大大小小的塑膠瓶、塑膠袋、海洋垃圾等，這些不環保的物品，如果遺留在海洋，將對海洋生態造成嚴重的傷害。

今年的活動之所以格外特別，因為首次有千人齊聚一堂，攜手參與淨灘行動。這種團結的力量令人鼓舞，顯示出我們對於環保事業的





共同關心。不僅有國際扶輪的社友寶眷們，還有總監許旭輝 Benison 企業員工們的參與。誠如總監 Benison 的期許，在他拋磚引玉下，希望未來有更多社友的企業員工能夠一同參與這項公益淨灘活動，攜手為地球盡一分心力。

公益淨灘不僅僅是一次活動，更是對海洋永續的一種奉獻。期待未來有更多的人加入，共同守護我們珍貴的海洋生態，讓地球變得更加美好，充滿生機。扶輪人、一家人，大手牽小手，淨灘你和我，讓我們攜手前行，為地球的綠色未來而努力。

本次活動能夠順利圓滿成功，特別感謝總監 Benison 及秘書長 Capital 的全力支持，以及總監企業員工的共同參與、地區服務計畫主委 PP Longer 和執行長 PP Miao 的指導與協

助、AG King 的努力協助場地布置及餐廳協調安排、活動執行長 Rtn. Marian 及其工作團隊的全程奉獻。期待明年有更盛大的場面，讓國際扶輪 3522 地區的公益淨灘活動能夠持續發光發熱，永續傳遞環境保護的重要性。





出席委員會鼓勵社友出席

時時研究出席不踴躍的原因，設法消除之並提高社友出席的興趣。

Presence Committee Encourages Member To Attend The Meetings

The committee tries the best to find out the reasons why the members wouldn't attend the meetings and then to figure out ways to attract members to come to the meetings.

幽默與歡笑

台北百齡社 黃維敏 PDG Tommy



在扶輪大家庭我們要時時保有「幽默與歡笑」。

「幽默把玫瑰花展現出來，而將花的刺藏了起來。」

1993-94 年度 RI 社長羅伯·巴斯 (Robert R. Bath) 提及美國名政治家曾說過的一句話。「幽默 Humor」我以為它不只是擺脫精神枷鎖的一種心理治療良方，也是人際緊張關係的「潤滑劑」。

我們在繁忙而又緊張的生活中想要調劑下我們緊張的神經。我們並不一定非要停下工作來放輕鬆。其實，只要在忙碌中懂得善用幽默的話語，也會令人身心愉快，讓人在會心一笑中得到休息。

幽默的快樂屬於一種解脫的快樂。在美國醫界更認為「幽默的笑聲」是種「靜態的慢跑」，它不但會使我們緊張的肌肉鬆弛，更進而有益於我們的心肝功能。一位富於幽默氣質的人，不但會懂得如何愉快的生活，更會將愉快帶給他人。因為，他體會到人性的兩面。一面是原則性，另一面則是戲謔性。每當人際衝突對立，也就是雙方各自強烈堅持自己的原則因而形成緊張的關係時，他總會運用幽默大師林語堂所說「幽默是智慧之刀的一幌」，將他自己也把他周圍的人其咄咄逼人的刺藏了起來，而將人格中豁達、善良、隨和、歡笑等如同玫瑰花般高雅的特質展現出來。

多年的扶輪體驗，讓我覺得扶輪這麼複雜的組織就像一個巨大的機器，有許多機械零件。唯有我們用許多「幽默」的潤滑劑來滑潤機器，它才會順暢的運轉。同時，扶輪如同 RI 前社長巴斯所強調每位社友不但要擁有「智慧的心 Intelligent Heart」外，還需要能做到「親手服務」。也就是我們不僅是出錢，還要親自動手來服務，以我們的雙手為那些失去希望的人重建美夢。也只有在我們自己親手做時，才會體會到什麼叫做「超我服務」。當然如此認真的服務是一種相當嚴肅的工作。如同前面所提幽默則是一種擺脫精神枷鎖的良方。因此，RI 前社長巴斯要我們時時保有「幽默與歡笑」。因為保有這分幽默與歡笑不但能幫助我們為扶輪認真工作外，而且能在我們遭受挫折時支持我們，並在感到沮喪時能減輕我們的負擔。同時，德語有句話說：「每個人的內心都藏著一個渴望遊戲的小孩」。我個人以為我們一方面要嚴肅的從事扶輪服務工作，同時，我們也要記得我們內心那個小孩，有時也需要遊戲。

因此，我們也需要共同來培養「扶輪生活文化」，就是一種樂觀、冷靜和幽默的氣氛，一種溫暖的扶輪環境。才能吸收到不是一般普通的紅花，而是如同含苞待放高雅的紅玫瑰花般優秀的社員，而且能使他們留下來落地生根。更進而藉由「幽默」使他們人格中咄咄逼人的刺藏了起來，而充分綻放出紅玫瑰般高雅的特質，使他們更豁達、更善良、更隨和、更加歡笑。如此幽默、溫馨的扶輪環境，才能吸引住年輕的新社員，才能給扶輪帶來新的才華、觀點、發展與創新的空間。



台北士林社
蘇一仲 PDG Antonio

人生下一步會怎樣？會嚐到什麼滋味？會遇到什麼樣的人？沒人知道。也因此，讓人生充滿酸甜苦辣的驚喜。

看過人生無數風景的蘇一仲，親自用文筆與畫筆譜出的心靈浮世繪，獻給每一個為人生打拼的你。要與你一起——和過去及未來的酸甜苦辣乾杯！

我可以信任你嗎？

不論古今中外，凡成功的帝王或企業，都有一套獨特的用人之道。唐太宗善於納諫，不論前朝遺臣、敵對陣營，甚至內舉不避親，只要是人才，都有機會受到重用。長江集團創辦人李嘉誠說道：「在企業發展的不同階段，要能啟用不同才能的人，不論是熱情洋溢的青年或穩重圓融的中壯年，也不論華人或洋人，皆能各取所需、各盡其力。」

韓非子曰：「雖有堯之智而無眾人之助，大功不立。」要建立偉大的功業，僅憑一人之力，可謂遙不可及。故此，如何識人與用人，成了主要的關鍵。古人云：「疑人不用，用人不疑。」自有其道理，治理國家豈若兒戲，輕率地任用來歷不明、其心不忠的人，或是輕易聽信謠言造成君臣離心，對整體國家的治理，都將帶來負面影響，不可不慎。

然而，疑人若是不用，也可能埋沒、流失重要的人才；用人若是不疑，也可能會演變成「飼老鼠咬布袋」。此等弊病，初始未見，經年累月，必將內耗。企業主應有足夠的智慧和膽識，啟用種種可疑之人，聽其言、觀其行，在用人的過程中，抱持懷疑的態度，予以瞭解、觀察與考核。如此一來，只要是人才就有機會站上舞台，至於能否長久立足，則有賴個人表現。

韓非子有幾個觀察考核的用人之術，相當有趣，值得玩味。例如：「挾知而問」，即明知故問，雖然心中十分篤定，卻裝做全然不知，以求知者的姿態來考核疑人，觀察其言行，判斷其虛實；還有「倒言反事」，故意胡說八道，顛倒情事，藉此試探疑人的表現，能否堅持原則，或見風轉舵；「疑人要用，用人要疑」，真正放手大膽用人，並且謹慎觀察和考核，方可日久見人心，路遙知馬力。

要建立偉大的功業，僅憑一人之力，可謂遙不可及。故此，如何識人與用人，成了主要的關鍵。

臺灣林業的「凌霄大樹」

——金平亮三

台北中山社 李博信 DGE Marine



1896年日本領臺之後，即積極展開臺灣之產業調查，並收集各類資料做為制定臺灣經濟政策的藍本。臺灣總督府為此特別設置了科學實驗機構，並延攬幾位日本專家學者來臺規劃，金平亮三 (Kanehira Ryozo) 就是在這個契機之下來到了臺灣。

1905年，臺灣總督府率先開啟植物調查的工作，此後即由苗圃、林業試驗場、中央研究所林業部及臺北帝大農學部等機構接手，持續進行調查任務。當時金平亮三即為主導林業調查的重要成員。

金平亮三 (1882-1948年)，出生於日本岡山縣，是一位森林學家，曾任臺灣總督府中央研究所林業部部長，九州帝國大學農學部教授，為台灣森林的經濟產業與研究奠下基礎。

金平亮三於1907年自東京帝國大學農科畢業後，即自費遠渡美、英、法、德、瑞、奧等國考察，展開其林學研究的旅程。



新莊街助役——林學周



金平亮三先生 Kanehira

1909年，金平亮三奉派赴臺擔任臺灣總督府技師。1911年，總督府民政部殖產局成立「林業試驗場」，金平奉派擔任試驗場主事。當時日本人尚未深入瞭解臺灣林木的知識，因此他向畢業於農事

試驗場農事講習所的新莊街助役林學周收集了一些相關的資料，開始進行臺灣林木的研究。

1910年代初期，金平亮三指導日本植物學家佐佐木舜一進行臺灣植物的調查研究、標本採集以及藥用植物的長期調查，收集範圍涵蓋全臺及澎湖群島，並將調查成果出版「綱要臺灣民間藥用植物誌」著作，係民間藥用植物系統研究之先河。佐佐木舜一在臺灣三十餘年，其採集的標本數量之多無出其右者。

1912年，金平亮三出席臺灣博物學會的例會，在聆聽早田文藏之「臺灣植物調查之必要、沿革及植物區系」的演講之後，其研究方向也受到其影響。翌年，他奉臺灣總督府指派以林務課兼理林業試驗場之任務，擔任林木產物利用及繁殖試驗調查之林業試驗場職務。這段期間他指導的試驗包括連續三回奎寧栽培試驗、持續二回的臺灣產木材強弱試驗、臺灣產移植柚木材之強弱試驗、臺灣產針葉樹之樹脂溝配列、臺灣產林木之燐寸軸木試作及其材質試驗、木麻黃菌根接種試驗等等。



早田文藏 Bunzō Hayata

1913年4月，金平亮三奉派赴南洋爪哇、婆羅洲、菲律賓、香港及華南等地考察90



佐佐木舜一

天，進行橡膠、椰子之栽培作業及貿易的調查，同時也採購一些熱帶植物的苗種回國。返臺後他以考察的成果撰寫「南洋諸島視察復命書」，做為考察報告書。

1914年，臺灣總督府再度以南支那、南洋施設費等名義編列預算，指派金平亮三搭日本海軍艦艇前往馬里亞納群島、馬紹爾群島、加羅林群島等進行為期四個月的森林地質及產業調查。

1902至1923年之間，美國農業部指派菲律賓植物學家埃爾默·德魯·梅林(Elmer Drew Merrill)來台考察。當時在林業試驗場任職的金平亮三，便經常與其接觸，互相研討在臺灣本島及鄰近島嶼所採集的植物標本是否為新種。此後金平亮三即發表了約二十種的新植物的物種。

日本領台初期臺灣的瘧疾流行嚴重，1912年8月至1914年7月間，金平亮三首先從爪哇引進奎寧的種子，又央請正在印尼的東京帝大的農科學生，從爪哇攜帶66棵奎寧苗株移植到大學演習林(今臺大實驗林區)，此後奎寧的栽培試驗即成為金平亮三首要的研究工作。



威爾遜先生



埃爾默·德魯·梅林
Elmer Drew Merrill

1917年底，日本政府批准英國人威爾遜到遠東做東洋植物調查的申請，同時也知會臺灣總督府提供資料予以協助，俾能盡速完成臺灣山林的調查工作，亦可藉此向世界展現總督府管理林業的成果。

1918年考察的終點站到達了臺灣，這是威爾遜在四次東亞之旅中第一次踏上臺灣島。他抵臺之後即由金平亮三與其助手佐佐木舜一在數十名警察與原住民挑夫的協助下，展開為期六個月的臺灣山林探險。他們一行深入蠻荒的山林中調查臺灣森林的樹種。在半年之內他們已經環繞了臺灣一周，包括走訪奇萊山區，參觀阿里山、八仙山與太平山三大林場，甚至還登上玉山頂峰，採集了很多不同的針葉樹種子與超過萬份的植物標本。

佐佐木舜一也是日本的植物學者，他在臺灣三十餘年，致力於臺灣植物的調查研究及標本採集，是標本採集數量最豐富的日本學者。

1920年12月，金平亮三獲得林學博士學位。

1921年原有的「台北苗圃」改稱為「台北植物園」。是年，日人統合全台試驗機構成立「中央研究所」，並將林業試驗場改隸「中央研究所林業部」，成為中央研究所四大研究部門之一。

金平亮三除了負責行政事務與研究工作之外，亦在臺灣總督府高等農林學校擔任講師，臺灣高農改為臺北高農後，他仍然以在外研究員的身分擔任臺北高農的講師，講授熱帶林業。

1921年8月，金平亮三再度奉命前往南洋調查熱帶植物。他先抵達可倫坡，然後以六個月的期間考察錫蘭、印度、緬甸、荷屬東印度、爪哇島、馬來半島，直到1922年初才回到臺灣。他在南洋各地總計採集了2,321種植物，製作標本達10,000件以上。回臺後的10月他受邀在總督府總務長官的官邸演講「熱帶林業觀」。

1923年，金平亮三引進原產亞馬遜熱帶雨林的單子紅豆樹，種植在台北植物園、高雄六龜扇平工作站及嘉義公園工作站(今嘉義植物園)三處，可惜直到2014年，全臺僅存種植於嘉義樹木園的一株。

金平亮三在臺灣的廿多年之間，除研究植物外，亦充實了林業部標本館的收藏。當時以

他為名的臺灣植物有金平芒、金平氏杜鵑（烏來杜鵑），而由他命名的植物則有菱形奴草等。此外他還經常在「臺灣山林會報」撰文呼籲建立台灣國家公園，以保護天然環境。



金平亮三 1928 年 2 月 26 日與岸邊正在開花的烏來杜鵑合影，金平亮三將這張照片寄贈給當時在阿諾德植物園工作的命名者威爾遜 (E.H.Wilson) 收藏，原件保存於美國哈佛大學阿諾德樹木園 (Arnold Arboretum) 園藝圖書館。



烏來杜鵑

1927 年 10 月，九州帝國大學致函臺灣總督府，請調金平亮三返日任教，因此他就在 1928

年春天束裝返回日本，總督府特以「事務格別勉勵」特別獎賞 1,000 圓禮金。

1929 年至 1932 年期間，金平亮三受南洋廳委託進行南洋林業調查，每年出訪南洋一次，前後來回南洋群島做了四次的植物考察。

1932 年 4 月，金平亮三在林學會春季大會上，以「臺灣森林樹木の地理的分布」為題做演講，其講辭內容分別收錄於「林學會雜誌」及「臺灣樹木誌」。

1933 年及 1935 年，他又兩度來臺進行考察研究工作。

他在臺期間先後擔任臺灣林業試驗場場長並兼任台北植物園園長，也是中央研究所林業

部的首任部長。他以一位優秀的研究者，對臺灣的林業付出卓越的貢獻，因此被林學界譽為臺灣林業史上之「凌霄大樹」。

1936 年，他於擔任九州帝國大學農學教授時，日本農學會以「南洋群島植物誌」的卓越學術成就，頒贈「日本農學賞」；同年，東京帝國大學農學會亦頒予「農學會賞」。1937 年，帝國學士院頒贈「日本學士院獎」。此時他在農學上的學術地位達到了最高峰。

1948 年 11 月 27 日逝世。

2003 年 9 月，台北植物園舉辦「名人植樹活動」，特別安排曾任園長的金平亮三及早田文藏、田代安定等三位學者的後裔在園內植樹，以紀念他們研究臺灣植物的偉大貢獻。



田代安定 Antei Tashiro



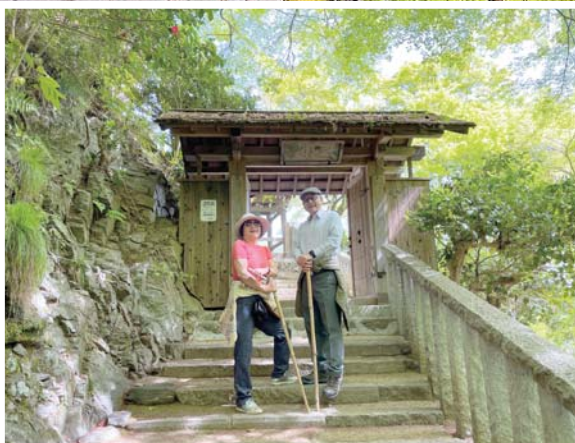
金平亮三（前）與早田文藏博士（後），攝於台北植物園內腊葉館前階梯合影。



京都散策

新竹西北社

張宏明 PDG Tony



4月中旬去京都五天一個小旅行，沒有預定行程只為耍廢度假。今年花季提早，沒趕上櫻花，各處名勝皆人潮，故而沒拜訪一座古剎。沒賞花、沒訪勝卻是幾次遊京都最堪回味的一次。

到了京都直奔慕名已久的嵐山虹夕諾雅，光是從渡月小橋接待處坐渡船到旅店心就靜下來了，川上扁舟稀落不復櫻花季盛況，因而讓緩緩的保津川不再喧嘩，我們從安靜開始進入安靜，內與外皆如是。

嵐山星野座落河畔坡上，佔地不大卻因錯落有致的房舍分布而隱約通幽。莊內尚存一顆晚開的河津櫻，在楓樹林中粉色在枝頭也吹雪在小徑

與坡上，一點點的色彩就提味了整個空間。

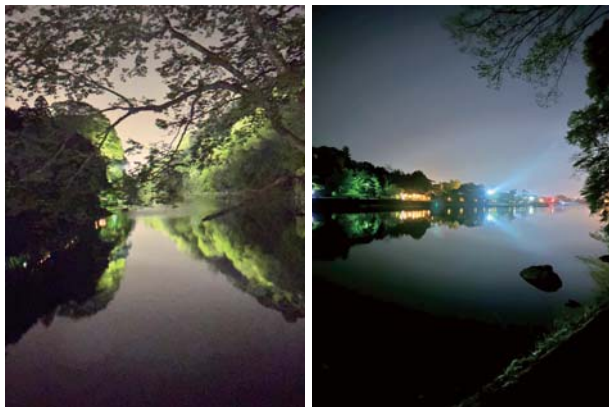
我們房間面對江水與嵐山，滿山新綠雖無櫻紅卻極舒心。各處星野都有一個廳供客人休閒喝茶，其窗外有一兩層平台名曰天空茶室，我們房間爬出窗外亦有一小平台一樣可以坐臥舒鬆，我可以整日坐在那裡喝茶看江水流過，看滿山盎然綠意，當時天氣稍涼但在暖陽下極為舒服，我們好像哪裡也不用去了！

晚餐後我們興起走河邊步道進街上，步道旁的老楓樹高大而樹形各有其致，間夾野蘭花妝點，有野趣又細緻。入夜山間有燈火人家、有刻意打光，嵐山夜晚的沉靜優美更勝白天，更讓人



嚟口沉思。我們沒去走哲學家之路，可是走這一趟卻好像又頓悟了許多。

隔一天我們驅車去 20 年前就想去的美秀美術館，貝聿銘的巧思讓我們五體投地，剛好趕上最後的垂櫻大道，即使已近尾聲仍然令人讚嘆！看盡垂櫻進入光影變異的隧道，出隧道是跨山谷的大橋，然後才到美術館，三段路徑，優雅、隱喻而豁然開朗，進美術館前就先讓我拜服了。一



個私人財團有雄厚財力、有豐富收藏又能出鉅資請名家建構一座可以傳世的美術館，這是何等的胸襟，何等的見識。

待了兩晚的嵐山星野，移駕京都四季，四季飯店在市塵中卻不染塵味，八百年歷史的積翠園雖不大卻典雅有致，在林間池畔喝個咖啡配上京果子甜點也覺逍遙。四季的服務在全球都沒話說，日本的四季更有其細膩處，不想出門湊熱鬧，這是一個可以在房內、館內發懶的好地方。

晚餐在四條巷弄內尋一星級割烹老店，第三代接班的主廚年輕卻不生澀，質樸而含韻的一道道料理讓我們驚喜拜服，食罷離店，主廚與接待女將店門口辭行，一直到巷口回頭仍見鞠躬送客，酒足飯飽心也舒暢溫暖。京都的氣氛不只在風景、古蹟與美食，那種在骨子裡的文化素養更是讓你神怡。

此行京都沒見到盛開的櫻花、沒拜名寺，可是回到家後又想什麼時候再去了！

美加邊境的 5020 地區 是如何操作 RFE 扶輪友誼交換的？

台北東誠社 陳定勝 PP Alex



體驗不同的文化，建立國際友誼——這就是扶輪友誼交換之目的。國際扶輪有解釋 RFE 計畫的官方文件，儘管每個地區的做法略有不同，但 5020 地區遵循以下模式。

RFE 地區主委會與潛在的地區的 RFE 委員會先進行溝通。一旦選定一個地區合作，各項準備工作就會開始分配。每個參與者都必需自己籌措資金。歡迎夫婦或單身人士參加。RFE 開放邀請所有扶輪社員及其夥伴。（夥伴不必是扶輪社員）。未成年人也可以參與 RFE，將根據個案具體情況進行考慮請事先告知對方。

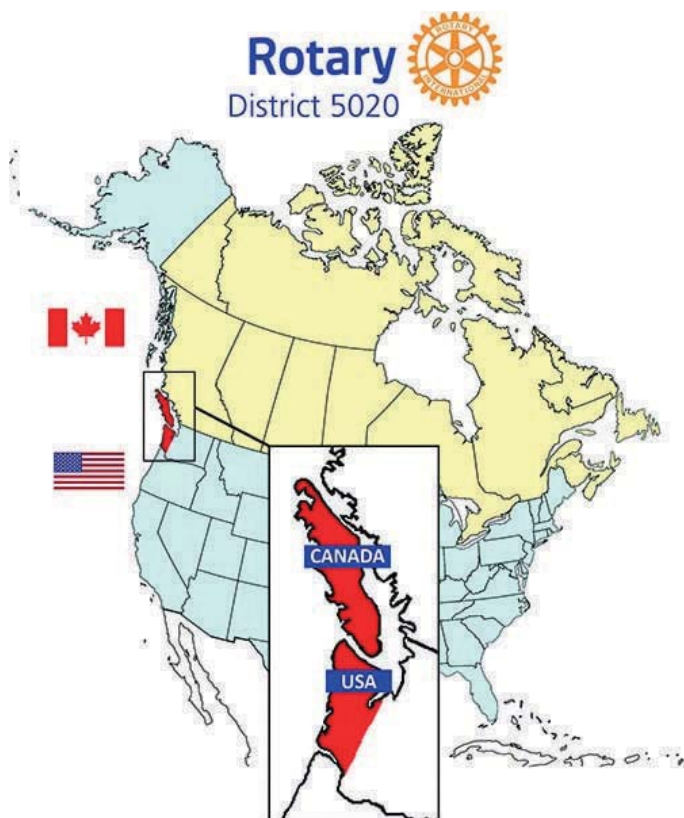
一般來說，RFE 進行交流時程約兩週。有些地區要求更短的時間。通常大約 8-12 人



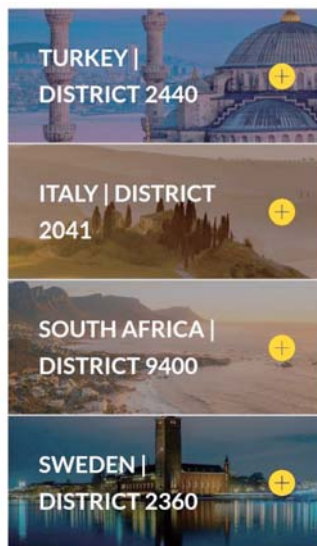
組成團隊，其中包括一名團長。團隊需在預定日期抵達接待地區。抵達後接待團隊交由當地的扶輪社員負責。RFE 基本上安排家庭住宿，通常每隔幾天更換一次寄宿家庭。以便訪問不同家庭及社區。接待社向訪客展示當地景點、

公園、博物館，及他們引以為豪的事物。參與由扶輪社主辦的聚會。也可以安排參與服務計畫。Host 通常會提供住宿和家庭膳食及地區範圍內的交通，但訪客必須支付入場費或外食餐廳等支付給第三方的額外費用。

外國接待地區回訪時我方必須同意提供對等接待標準。RFE 參與者在接待期間，同意提供一



PLANNED EXCHANGES



5020 地區 RFE 交換地區

切必要服務，接待節奏通常很輕快。早上起床，也許參觀扶輪社的服務計畫，也許參觀一兩個景點。晚上可能有扶輪社的例會或聚會，歡迎來訪的團隊。RFE 出訪團隊應該準備在接待社聚會上作簡報介紹團隊及地區。您將以團體方式行動，Host 將規劃您的行程。來訪者可以提供喜好意見，但一般來說，他們計畫好的就是我們所應尊重的。

RFE 好處

結交終生的朋友。「與當地人一起生活」。當然具有成本效益。擴展您的扶輪理解。看看您可能永遠看也不到的世界。發展未來的夥伴關係。

RFE 義務

如果您決定進行交流，當對方團隊訪問我們時，您將需要接待。這通常意味著 8-12 人的團隊連續住宿三晚。因此，如果您的社願意

提供支援，那將會有所幫助。您可以透過各種方式提供交通、協調訪問等。您將全程參與他們在您所在社區的那幾天。您將需要貴社的支援。請事先詢問他們，這應該在申請交流之前完成。RFE 會要求您積極從貴社尋找寄宿地點，並在他們訪問您所在城鎮時，成為 RFE 大使。在出訪活動時，體驗 RFE 與「度假」的不同，您是被接待的，並且通常不會被「詢問」您是否想參加活動，您只是被告知要參加。您將被期望充分參與，就像他們來訪問您的城鎮時參與您精心策劃的活動一樣。每個團隊成員都必須預訂自己的航班，但請注意，預訂會有特定的截止日期，您將被要求向 RFE 主委或團長提供您的航班副本。那些無法在規定日期之前訂妥航班的人可能會被要求退出，以便其他人可以參與體驗。

原文編譯自

<https://www.rotary5020.org/friendship-exchange/>

寰宇之趣

台中西區社
戴文鑫 Danny

延續千年以上，並扎根於四國遍路上的獨特「款待文化」（お接待）。當地居民將虔誠之心寄託於遍路者，視遍路者正在進行承擔人類共業的苦修，而對遍路者的布施自然也是功德。

遍路行的尾聲，途中遇見一位熱心的婦人，準備了咖啡茶點，還有摺紙的小禮物，在自家門口邀請遍路者們稍事休息。

一路上有多次被款待的經驗，無論是路邊行人的熱情問候，學童們的請安招呼聲，店家提供無償烏龍麵或早午餐的熱忱款待，許許多多在遍路上的溫馨款待，令人衷心感念難以忘懷。





基因是什麼？

長庚大學醫學院特聘教授 林光輝博士

基因是指存在於生物體內，能夠影響個體遺傳性狀的基本遺傳單位。簡單來說，基因就像是身體裡面的指令書，告訴身體該如何生長、發育和運作。基因包含了一些 DNA 的序列，這些序列會指示細胞製造出特定的蛋白質，進而影響到個體的外觀、行為和生理功能等方面。人類的基因組由數萬個基因組成，每個基因都有不同的功能和影響。基因的變異可能會導致不同的表現型，這就是為什麼每個人都是獨特的原因之一。通過對基因的研究，人們可以更好地瞭解生命的本質，並開發出更好的醫療和治療方法。

基因是掌控生物體遺傳特徵的基本單位。它們是 DNA 的一部分，存在於細胞核中，負責傳遞生物體的遺傳資訊。每個人的基因都是獨特的，決定了我們的身體外觀，身高、體重、眼睛顏色、皮膚顏色等特徵都受到基因的影響。此外，基因還決定了我們的生理特徵，如血型、免疫系統、代謝能力和易感性等。

除了人類，動物和植物也有自己獨特的基因組合。比如，犬種之間的差異主要來自基因的變異，因此不同品種的狗看起來和行為都不一樣。植物也有許多基因變異，例如高粱的基因變異能使它的葉片形狀和花色有所不同。除了天然的基因變異，人類還通過基因編輯技術進行基因改造。這種技術可以刪除、替換或增加某些基因，以改變生物體的遺傳特徵。這種技術在醫學和農業上有廣泛的應用，例如治療基因缺陷、提高農作物產量等。

然而，基因編輯技術也引發了一些倫理和安全問題。由於這種技術可能會對人類和其他生物體產生不可預測的影響，因此需要嚴

格的監管和評估。總之，基因是生物體遺傳資訊的基本單位元，掌控著生物體的外觀和生理特徵。基因的變異可以使生物體之間產生巨大差異，並可以通過基因編輯技術進行改變。然而，這種技術需要嚴格的監管和評估，以確保它的安全性和倫理性。

基因的多型性：

是指在人類中，同一基因的不同形式或變異的存在。這些不同的形式可能會影響基因的功能、表現或對疾病的易感性。基因多態性通常是由單核苷酸多態性或 SNP (Single Nucleotide Polymorphism) 所導致的。SNP 是指基因序列中的一個單一核苷酸 (A、T、C 或 G) 發生變異的現象。因此，同一基因的不同 SNP 會導致基因表現和功能的差異。

例如，人類的血型是由 ABO 基因的多型性所決定。這個基因有三種形式，分別是 A、B、O，而每個人身上的 ABO 基因只有其中兩個，一個來自母親，一個來自父親。因此，一個人的血型可以是 A 型、B 型、AB 型或 O 型。此外，某些基因多型性還可能會影響人們對特定藥物的反應。這就是為什麼醫生需要瞭解患者的基因型，以選擇最有效的治療方法。

基因的多型性是指在同一個基因座（特定的基因在染色體上面的位置）上，不同個體之間存在著不同的基因變體或型態。基因的多型性就是說，同樣的基因在不同人身上可能有微小的差異。就像是大家都住在同一條街上，但房子的顏色可能有紅的、藍的、綠的等等。換句話說，多型性表示了在一個人類族群中，某個特定基因的碼序可以稍微不同，導致個體

之間在某些遺傳特徵上有所差異。這些差異可能讓我們在長相、身體特徵，甚至容易得某些病的程度上有所不同。科學家研究這些差異，能幫助我們更瞭解基因是如何影響我們的身體和健康的。

舉例來說，想像有一個控制眼睛顏色的基因，它有兩個主要的變體：A 和 a。個體可以有兩個相同的變體（AA 或 aa），也可以有一個 A 和一個 a 的組合（Aa）。這就是基因的多型性，因為眼睛顏色在不同人之間可能會有所不同，這取決於他們所擁有的基因型。

多型性在人類的生物學和遺傳學研究中扮演著重要角色，因為它可以解釋為什麼即使在同一個族群中，人們的外貌、特性、易感疾病等方面會有差異。通過研究基因的多型性，科學家可以更深入瞭解基因如何影響我們的生理和疾病風險，並且有助於個體化醫療的發展。

總之，基因多型性是指同一基因的不同變異形式，這些變異形式可能會影響基因的功能、表現或對疾病的易感性。這些變異形式通常由單核苷酸多態性 (SNP) 所導致，並且對於藥物治療也有重要的影響。

中醫的體質是不是跟基因的多型性相關呢？

中醫的體質理論與基因的多型性有一定的相關性。中醫認為，人體的體質是由多個因素共同作用所形成的，包括先天因素、環境因素、生活方式、飲食習慣等。其中，先天因素可能涉及到基因的多型性。根據中醫的理論，不同的體質具有不同的生理和代謝特點，對疾病的易感性和治療反應也有所不同。例如，中醫認為陰虛體質的人容易出現代謝失調、免疫力下降等問題，而陽虛體質的人容易出現疲勞、消化不良等問題。在治療方面，中醫會根據患者的體質特點，選擇相應的中藥或針灸治療方案。

基因的多型性可能會導致不同體質特點的形成，進而對中醫的診斷和治療方案產生影

響。例如，基因多型性與某些藥物代謝酶的活性有關，進而會影響患者對某些藥物的敏感性和代謝速度。因此，在中醫的治療中，也需要考慮到基因的多型性對患者的影響，選擇適合的治療方案。

總之，中醫的體質理論與基因的多型性存在著一定的相關性，這些因素對患者的生理和代謝特點、疾病易感性和治療反應等方面產生影響，需要在中醫的診斷和治療中加以考慮。

遺傳工程？

是一項利用基因技術來改變生物體的遺傳組成的科學技術，包括之前講的基因編輯。它的目的是為了改善人類的生活，包括食品、藥品、疾病治療、生物燃料等多個領域。

遺傳工程最常見的應用是在食品生產上，包括改良作物的品質、產量和抗病能力，以及製造更加營養豐富、更健康的食品。例如，一些基因工程大豆可以抵抗除草劑，減少除草劑的使用量；某些基因工程玉米則可以產生抗蟲子的蛋白質，減少農藥的使用量。此外，基因工程也被用於改善奶牛、豬和雞等家畜的品質和產量。

另一個遺傳工程的應用是在醫療領域中。基因工程技術可以用於生產大量的蛋白質、抗體和其他生物分子，這些分子可以用於治療疾病，如癌症、心臟病和遺傳性疾病等。例如，基因工程技術已經成功地用於生產多種重要的藥物，包括胰島素、生長激素、血友病因子和白血病治療的藥物等。

遺傳工程的應用還包括能源領域，如利用基因工程來生產更高效的生物燃料。例如，利用基因工程改造植物細胞的壁結構，可以增加植物纖維素的含量，使其更適合生產生物燃料。雖然遺傳工程在改善生活品質和解決問題方面有著巨大的潛力，但也需要遵守相關的規定和道德標準，確保安全和可持續性。

認識失智症

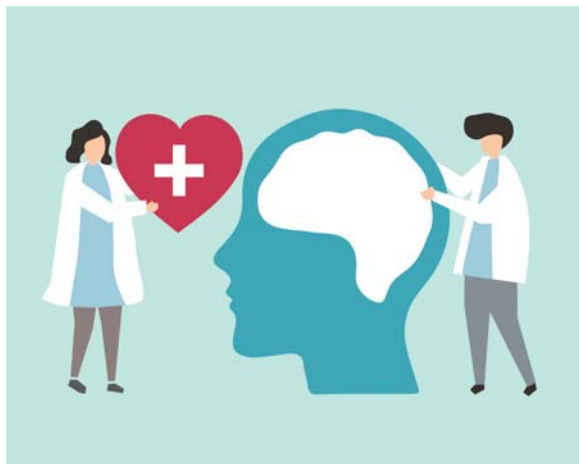
豐原北區社 顏精華 PP Brain



失智症是隨著年紀增大而逐漸增加的疾病，跟著全世界大部分國家平均壽命的延長，失智的人口，也很驚人的增加。依據國際失智症協會 2020 年的資料，全世界失智症的人口大約 5,000 萬，平均每年增加 1,000 萬人，估計到 2050 年就會朝 1 億 6,000 萬失智者邁進，所以失智症可以說是全球健康的海嘯，而且正面襲來，讓我們無法逃避。

失智症的早期症狀包括：

1. 記憶力減退影響到生活
2. 計畫事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原本熟悉的事物
4. 對時間地點感到混淆
5. 有困難理解視覺影像和空間的關係
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 東西擺放錯亂，且失去回頭尋找的能力
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場或社交活動退出
10. 情緒和個性的改變等警訊



每位失智者大腦受損及退化的狀況都不一樣，失智症的病因也超過 100 種，其中大家最熟悉的是阿茲海默型失智症（Alzheimer's disease，簡稱 AD）而「失智症」與「阿茲海默症」這兩種名稱也常常交互使用。

減少風險大腦靈光

以正向的態度和生活迎向自然的老化

（《優雅的老年》大衛·斯諾登著）

1990 年當美國前總統雷根向全國人民宣告自己得了「阿茲海默症」之後才真正加速了全世界對這個疾病的研究，台灣幾位重量級的公司總裁，也都陸續罹患，為什麼這些曾經日理萬機、能量充沛、叱吒風雲的人物也難逃罹患失智症的命運？

一般人大約在 40 歲以後，記憶力處理多重事物的能力、思考的速度和大腦儲存知識的容量都會逐漸開始下降，以阿茲海默症病患研究為例，美國梅約醫學中心以失智症的影像分析發現腦細胞不正常的死亡是經過 10-15 年，就會出現記憶衰退的輕度認知障礙，其中有 15-20% 會在五年內產生病變，成為輕度失智，普通人每年腦細胞的流失 1%，但是失智症的病人則超過 4%，大腦從健康變為輕度知能障礙，到演變為失智症，發展的時間大約 10-20 年，甚至於更久的時間。

所以失智症不是一種正常的老化，只不過在初期或輕度的時候症狀不明顯或出現的頻率不高，所以家人總會以為那是因為工作太忙或年紀大了的關係，這也說明了為什麼不少個案確定診斷後都已經是中度失智了。

可改變的失智症危險因子

1. 低教育程度

在大腦發展成熟前，接受的教育越多認知功能越好，20 歲以後如果持續學習更可以增進認知刺激和腦部的可塑性，活化原先閒置的區域和腦細胞的通路，所以人到中年以後，仍然需要透過不斷地學習，來維持多功能的認知和促進，大腦退化徵兆就會越不明顯。

2. 聽力障礙

中年的聽力損傷，在相對缺乏外在的認知刺激下，會造成顳葉中接受外來訊號的「海馬迴嗅皮層」萎縮。

3. 高血壓

50 歲左右的中年人，如果收縮壓常常高於 140mmHG，失智症的風險就會增加，如果有服用降血壓得失智症的風險就會降低 10% 以上。

4. 腦部創傷

腦部受創後明顯的在 10 年內得失智症的比例相當高，而且跟創傷程度有直接的關係，有些甚至在受創傷六個月內就會演變成失智症。退伍軍人和足球選手都是近年來研究中比較明顯的案例。

5. 飲酒過量

飲酒過量已經證實大腦演變、認知受損和失智症都有影響，過量的定義是每週超過 21 個單位（每個單位 10 CC 酒精）發現長期每週飲酒超過 21 單位的人比每週飲酒低於 14 單位的受測者，失智風險高出 17%。

6. 肥胖

身高體重指數 (BMI>30) 失智的風險就會大大提高，中年肥胖會增加失智的風險。

7. 抽煙

吸煙者比非吸煙者得失智症的風險高，平均壽命也會受到影響，一項針對五萬名 60 歲的受測者調查，戒煙超過四年以上比持續抽煙的人的失智症的風險至少可以延後八年。

8. 憂鬱

它可能是失智症的前期徵兆，但是多數大型研究將它列為失智症的危險因子之一，長期的沮喪有可能在 20 多年後演變成失智症，老人的憂鬱比年輕人的憂鬱更能觸發失智症，發現如果憂鬱症超過五年的人比同年齡長者的風險高出 1.5 倍。

9. 社交孤立

社交互動不但可以擴大腦部認知保留區，也可以鼓舞正向的行為，具有保護大腦的功能。結婚的人會比單身的人有更多親人間的長期互動，因此終身單身或長期寡居的人失智風險比較高，社交連結活動和社交參與積極的人，可以在晚年維持比較好的認知功能。



10. 不愛運動

一項長達 28 年的研究指出：中年以後每週五天、每次 30 分鐘、心跳達 100 以上，會流汗的中度到強度運動，確實有益於大腦健康會促進其改變認知功能。

11. 空氣污染

空氣中的懸浮微粒 PM 2.5 和空氣污染對健康或大腦中的專注力有害，造成空氣中所增加的一氧化碳、二氧化碳濃度和 PM 2.5 都會增加失智的罹患率。

12. 糖尿病

第二型糖尿病是失智症的危險因子，不論男女，而且跟糖尿病的罹患年數及嚴重程度有直接的關係。

失智症絕對不是由單一原因所造成的疾病，而且有 40% 是可以透過健康生活習慣和良好疾病控制來降低失智風險，也就是說如果能夠留意健康管理，每五位中老年族群，至少兩個人可以免於失智的侵襲。

其實危險因子大都來自不良的生活習慣，大部分的人為了預防失智症願意改善自己的生活習慣，例如戒煙、戒酒、飲食改變、增加運動，親愛的讀者們你們會願意為了避免失智上升做哪些努力？

導致失智症的風險非常多，不過可以確定的是這些危險因子幾乎都跟生活習慣和態度有關，加上年齡是不可逆的變數，因為失智風險會隨著年齡增加而倍增，所以提前預防疾病就變得更重要，最好是從年輕時就開始，因為我們不知道在失智症長達 15 到 20 年的潛伏期中，他什麼時候會悄悄上升，至少大家就從現在這一刻起開始護腦保衛戰吧！

除了這個疾病之外，身體的器官退化、自身免疫力問題和慢性疾病都會隨著年齡增加

而來，所以在高齡化的社會如何自然健康的老化，成了全球最重要的公共衛生議題，身邊和網路上健康的資訊隨手可得，但是最重要的還是每個人自己做了哪些降低風險的行動？

吃對食物優腦又強身

美國 2008 年發表一項長達六年的大型研究，證實銀杏對於預防失智症的效果並不明顯，到底什麼樣的食物或營養品才對大腦健康有益，一項由加州大學洛杉磯分校神經外科及生理科學所主持的研究指出，控制飲食是一種保護大腦和預防心智退化的好方法：

1. 多吃含 omega 脂肪酸的食物：魚類，尤其是鮭魚、核桃和奇異果等食物中的 omega3 脂肪酸，不但可以促進腦部神經元間的傳導，也可增加學習和記憶的效果，研究顯示如果 omega3 長期攝取不足，容易出現注意力不集中、憂鬱或失智的病症。
2. 控制熱量：過多的卡路里和體重，容易引發中風或其他的心臟血管疾病，影響腦部運作功能，同時也容易產生自由基破壞腦細胞的蛋白質脂肪結構進而造成傷害。
3. 補充含抗氧化和維生素的食物減低自由基產生，增進對大腦的保護。美國農業部建議的抗氧化蔬果包括藍莓、橘子、酪梨、葡萄、菠菜、花椰菜、茄子、青椒等深綠色蔬菜，此外全麥食物還有豐富纖維礦物質和酵素。
4. 少吃速食：這些含反式脂肪的垃圾食物具有高熱量和飽和的脂肪酸，容易造成高膽固醇，增加腦部神經元的糾結，破壞腦細胞核的正常發展，影響記憶和認知功能，除了控制食物外，最好能搭配固定的運動習慣以及充足的睡眠，才能更有效地增進大腦的活躍。

為一萬元打憲法官司

台南安南社

蔡文斌 PDG Robert



2023年9月28日，憲法法庭作成112年憲判字第15號判決。該號判決是8票贊成7票反對，低空掠過。憲法訴訟法自2022年1月4日起施行，本來大法官總額三分之二出席，出席三分之二之同意才能通過釋憲，新法改為過半數可決。

該號判決，是財政部國有財產署石姓書記，因公自己不慎跌傷，申請新台幣（下同）1萬元慰問金，遞經復審及行政訴訟駁回後聲請釋憲。

該號判決，大法官認定，公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法，限縮意外的定義，牴觸母法即公務人員保障法的規定。石姓書記，將可依該號判決，聲請再審。

近20年前的2005年1月30日，聯合報曾報導，張姓男子為了11元的地價稅提起行政訴訟，經台北高等行政法院判決敗訴。司法院官員大嘆實在不敷成本。因為該案判決共10頁，單單打字、印刷等支出，成本遠超過11元。

上述張姓男子主張其土地地目雖然是建地，但屬於保護區的農業用地，且非供建物基地使用，應課田賦，免徵地價稅。他不服繳稅通知書，先申請復查，未獲撤銷或變更，提起訴願遭駁回後，提起行政訴訟。

更早的近50年前，尤英夫律師就因為台北市公車片面調漲票價為1元，他留下3格車票，打起「1元5角車票官司」。這件官司的過程，變成他的碩士論文主題。他爭的是：公車票價經市議會審議決定，調漲票價應否經市議會審議？又公車票價的調整，是民事關係，抑或公法關係？

這些年來，也曾有人，對鐵路局提起民事訴訟，主張鐵路班車誤點，係屬運送契約的不完全給付，保留實質上金錢可以計算的損害賠償，先競合主張基於侵權行為法律關係，請求精神上的損害賠償1元。

11元、1元5角或1元，丟在地上可能沒人要撿，其中涉及的卻是以小窺大的重大法律關係。石姓書記為1萬元打憲法官司，大法官本次解釋，也祇石姓書記獲得利益。道理相同。

說文解字

正音 (十)



台中大屯社
陳怡德 PP Computer

晷 音「詭」

1. 日影。
2. 光陰；時間。
如：日無暇晷。焚膏繼晷。
3. 測日影以定時間的儀器。
如：日晷。

晬 音「最」

1. 週年。
2. 嬰兒週歲或滿百日。台語：度晬。

媧 音「許」

1. 婦女。如：老媧。
2. 喜悅自得，言語和善的樣子。
如：媧媧。

嫗 音「玉」

1. 母親。
2. 老婦。
3. 撫育。
如：嫗育。
4. 和悅的樣子。
如：嫗然。

簞 音「單」

- 圓形有蓋的盛物小竹器。
如：簞食瓢飲。

我的鄉愁——臺島史詩歷史畫

台中東興社 蔡慶彰 CP Art



近十年來參觀各地藝術展覽，發覺當前所謂的「後現代繪畫」已經黔驢技窮，逐漸走向「遊戲性」、「偶發性」等無秩序的繪畫語言，虛假的超越，註定藝術即將凋零的宿命，很多畫家為了迎合藝術時尚，選擇隨波逐流，卻呈現藝術與非藝術的混沌狀態。

我承認自己也不能免俗，常以「遊戲」、「實驗」作為創作的動力，因為這是非常快樂的創作方式。但有時也常思考，應以有限的生命，將已繪畫之長，為這塊土地盡點責任。

臺灣數百年前少有圖像畫面記載，很多精彩的故事僅能依靠口耳代代相傳，將這些珍貴的歷史資料轉化為畫面，變成我的創作目標之一，這理想其實是一項艱鉅的工程，而且不符合現代繪畫抽象的審美品味，相信大部分畫家都沒有這股傻勁。

傳統鄉土美學是使命感的起手式，因此到處寫生，蒐集臺灣各地美景、民俗文化資料，

將所見所聞用心的記錄在畫布上，表達對臺灣本土的關愛；十多年前因緣扶輪社區服務，受



▲ 赤崁樓今昔 50F 油彩 2013

臺南的一級古蹟赤崁樓，其實是 1653 年荷治時期興建的歐式建築普羅民遮城 (Provincia) 殘蹟，因戰事殘損、地貌改變，加上自然風蝕，成為今日樣貌。



▲ 大肚王傳奇 50F 油彩 2014

大航海時代「大肚王國」已普遍被國際認知，曾統率中部數十社與荷軍抗衡、簽訂合約，荷、清史料多有記載。臺灣人不能忘記這段歷史。PAPORA 平埔族後裔至今仍年年以「揸祖公」儀式紀念。



▲ 台中今昔——小北門 100F 油彩 2014

1889 年臺灣巡撫劉銘傳聘仕紳吳鸞旂任經理，於臺中興建臺灣府，可惜遺跡均於日治時都更而拆除。小北門（乾健門）就在今三民路與民權路口，署立臺中醫院前的百年榕樹，見證這段繁華的歷史。

邀到山地部落輔導文創產業，深深感動臺灣之美，美在原鄉的人事物景，這個發現給我不少創作的題材與發表。從部落的延伸，我常思索自己的原鄉，過去是臺灣平埔族群故地，我們不能抹煞這段消逝的歷史，它一定有很多動人的故事，值得投入研究追溯採證，試圖再現臺



▲ 柳川三個年代 100F 油彩 2018

柳川貫穿臺中市區，在日治時代興建，曾經風光旖旎，國府遷臺為安置大量難民，於河川兩岸大舉違建吊腳屋，歷 30 年後才全數拆除，部分恢復種植垂柳、改建文學館與美術館及現代親水公園。



▲ 大肚溪行舟圖 100F 油彩 2013

早期臺灣西部 PAPORA 平埔族群大多傍水而居，生活生命因水滋養。由於經常氾濫成災，房屋建造簡陋，可以臨時整棟遷移至高處，交通運輸使用竹筏，女人當家，男人外出狩獵，社會安康祥和。

灣數百年來的歷史風華。

曾經自我追尋，我是誰？我想做甚麼？我能做甚麼？追尋自我過程中，必然有不少的困惑，最後發現本土的歷史觀不斷和藝術生命旅程的典故相遇，豐富了創作題材，也精采了創作生命。



▲ 番薯毋驚落土爛只求枝葉代代淡 50F 油彩 2014

臺灣本是蠻荒瘴癘之地，千百年來先民渡海來臺墾殖，胼手胝足歷盡滄桑，承先啟後，世代如地瓜強韌綿延不絕。（人物參考約翰湯姆森 1871 攝影）



▲ 讚嘆臺灣 Formosa 100F 油彩 2012

臺灣歷經荷鄭、清領、日治、國府四百年外來政權的統治，透過民主選舉，已逐漸蛻變成一個現代多元自由安定的國家，值得讚嘆。

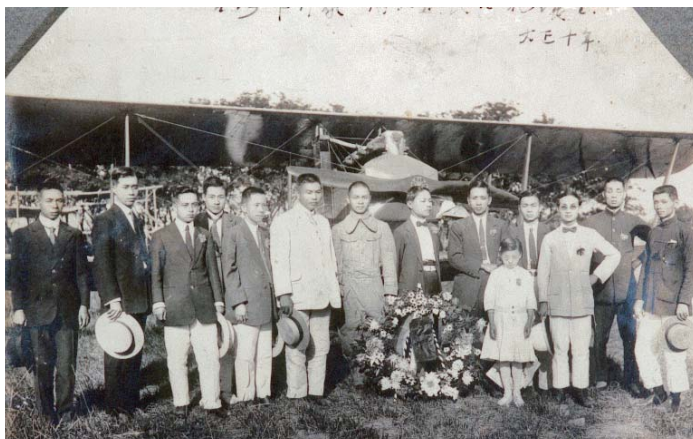
10月17日是臺灣文化日

台中大屯社 黃信彰 Culture



臺灣也有文化日

在文化部官網上，關於「臺灣文化日」有著以下紀載：為紀念臺灣文化協會當年推動文化啟蒙的貢獻，以理性民主的公民意識，抵抗殖民統治，迎向新世界。為緬懷先賢的播種與實踐，再現當年前輩們宣揚新思潮，鼓吹新文藝，提倡新生活的鬥志與用心，為保存土地與人民的歷史記憶，期待能重現與傳承文協精神，記取前輩熱情投入斯土斯民的理念，並繼起創新，提升文化的涵養，以共助共榮的方式，展現臺灣多元風貌。…1921年10月



謝文達於1920年10月17日在臺中練兵場舉行臺灣史上首度「鄉土訪問飛行」，引領了臺籍知識菁英的文化反殖民理念，臺灣文化協會於焉誕生。



1920年代，台灣第一飛行家謝文達在座機上的飛行英姿。



1921年10月17日，臺灣文化協會在臺北靜修女校禮堂舉行創立大會。

17日，臺灣青年林獻堂、蔡惠如、林幼春、蔣渭水、吳海水、蔡培火、賴和等人，在臺北市大稻埕靜修女中創立「臺灣文化協會」，推動臺灣的文化啟蒙；為傳承文協精神，文化部持續推廣10月17日為「臺灣文化日」，引領民眾認識臺灣文化…。

其實，「臺灣文化日」是在2001年間，由斯時的行政院文化建設委員會，依據法令規畫「具特殊意義，有慶祝或舉辦活動必要之日」核准後總統府公布明訂，以每年的10月17日為「臺灣國民文化日」；該政策除落實了陳水扁總統的政治承諾外，同時也希望藉此宣導，讓今後臺灣人有系統地認同本土文明與推動臺灣文化。

為什麼是10月17日？

臺灣文化日為什麼會訂立在10月17日呢？目前文化界與學界人士大多只知導因於蔣渭水等人於1921年10月17日，在臺北大稻埕的靜修女學校創立臺灣有史以來第一個全島性的文化組織「臺灣文化協會」，逐次推動

具有現代性意涵的新文化運動，並成為1920年代反殖民活動的大本營，以其創立日為「臺灣文化日」實至名歸。

但是，譽為「臺灣新文化運動之父」的蔣渭水為什麼要挑選10月17日為文協的創立日呢？實則有其特殊意義也。

飛上天空 日本能 臺灣也能

臺灣史上第一位飛行家謝文達先生，於1920年8月在日本「第一回懸賞飛行競技大會」中，擊敗包括日本「殖民母國」在內世界各國飛行好手獲獎後凱旋歸臺，成為當時媒體追逐的「臺灣之光」。此後，謝文達並於1920年10月17日在臺中練兵場舉行臺灣史上首度「鄉土訪問飛行」，這是臺灣人第一次在自己的土地上起飛，就民族意義來說，等於是向殖民政府宣告「日本能，臺灣也能」。

1920年底謝氏在臺北也舉行了兩次的飛行表演，其盛況可謂萬人空巷，臺人更組成了「稻江應援團」及「北本島人學生聯合應援團」等後援會，並由蔣渭水等人發起全臺首度募款購機活動；在該期間內，全臺各界人士踴躍響應，募款金額超過預期25,000元之目標，一共募得了26,522.7元。

隨後，該款項遂撥款12,000元購置一架



為臺灣文化及反殖民運動留下珍貴歷史的「臺灣民報」，1925年1月6日於臺北大稻埕大安醫院（今義美食品本店）發送實況。



臺灣文化協會第一屆理事會成員合影，這群包括林獻堂、蔣渭水在內的臺籍知識菁英，成功推動了百年來的臺灣文明。

命名為「臺北號」的「伊藤29型」全新飛機；其餘留存款項，便留作為謝文達日後持續推展飛行活動的「飛行基金」。就在這全島性的募款、聯誼、講演和各式聚會中，臺灣人逐漸串連起新一波廿世紀殖民統治下的在地民族情誼，亦成功結合了臺灣議會請願等活動，發展出日治中期風起雲湧的國際級反殖民運動。

臺灣文化協會在這天成立

於是，在該舉鄉土訪問飛行活動整整1年之後，身膺稻江應援團發起人的蔣渭水乃擇訂此日為臺灣文化協會創立日。甚且，1921年即加入會員並大力鼓吹反殖民運動，甚至在東京遊行時飛行市區，撒下20萬張傳單的謝文達，也因此被臺灣總督府稱為創會「有力會員」。又一整年後，蔣氏與石煥長等人再次以1922年10月17日成立了臺灣政治結社之嚆矢——「新臺灣聯盟」；而1934年時的環島飛行英雄楊清溪，仍然延續此間「紀念慣例」。而以10月17日為駕駛飛機進行「環島鄉土訪問飛行」之首航日。

從歷史上來看，蔣渭水在發起謝文達的應援活動之前，相較於其他臺籍反殖民人士而言並不活躍；然而在與謝文達的飛行演出串聯之後，又於1921年春天結識了林獻堂且加入臺灣議會請願運動，才逐漸有其創立臺灣文化協

會之舉。如此說來，1920年10月17日的謝文達的「鄉土訪問飛行」，果是蔣渭水踏入反殖民運動的催化劑，遂以該日為臺灣文化協會創立日來凝結全臺人心，自屬合理之謀。

自2001年「臺灣文化日」訂立以來，過去黨國時代所謂的「光輝燦爛的十月」終於有了新的意義與願景。先前數十年間所謂的十月紀念日，主要是以辛亥革命的「中華民國國慶日」、日本向中國歸還臺灣的「臺灣光復節」，以及蔣中正總統生日的「蔣公誕辰紀念日」為主。而今，就因為「臺灣文化日」，我們有了來自臺灣本土創建事業的主體意義，同時，還是以「文化建設」為紀念主軸的特殊日子，誠然更具國家與國民發展之高瞻願景價值。

文化啟動未來 扶輪創造希望

環觀這22年來之「臺灣文化日」紀念活動，可說是一年比一年精采；不論是陳水扁總統、馬英九總統或是當前的蔡英文總統時代，每年是日全臺政府與民間各界均有所全慶。尤其在2021年的廿週年紀念期間，正逢臺灣文化協會創建一百週年，透過「文協百年」的世紀桂冠加持下，讓相關活動從年初熱鬧到年尾；不但大幅度地引起社會注目，同時也為整個國家留下豐厚地歷史文化資產。

回首百年歷史，臺灣已從島嶼殖民地身分



陳澄波於1927年完成之名畫「夏日街景」，描繪嘉義市區景況，充滿濃厚的臺灣文化風情。

躍升為東亞文化大國，甚至成就了傲視國際的經濟奇蹟；這都是千百年來臺灣社會融合了原住民歷史、殖民地進步與在地認同意識等等無形資產，因而大量累積的豐厚文化。這是臺灣人所創建的文明驕傲，更是演繹未來願景的最大基礎。所以我說：

文明開始 就不會結束

文化啟動 就預見未來

2023-24 國際扶輪的年度主題是「為世界創造希望 (CREATE HOPE in the WORLD)」，具體地說，「文化與未來」正是人類總體希望的所在。因此，歡迎臺灣扶輪也加入每年「臺灣文化日」盛舉，為日後積累更加豐厚與深邃的臺灣扶輪文化。



臺灣雕塑家黃土水於1930年所完成之石膏淺浮雕作品「水牛群像」，原作典藏於臺北中山堂。2009年3月2日公告登錄為國寶，是臺灣文化重要資產。



近百歲女性之格言

台北北區社 賴東明 PP Brain

日本在二次大戰後，社會上流行的話，是「女性絲襪與女人強起來」。在戰前女性絲襪不耐穿，常易有破洞，而女性在社會上地位屬弱者，但經過國力由強轉弱，上述女性用品和地位也轉位，由弱轉強。

著名作家佐藤愛子應是由弱轉強的女性，但仍保留有傳統的女性風味的名人。她年 99 歲。

她出了一本書，為銷售需要借力於廣告。

廣告標題：《愛子的格言》佐藤愛子

副標題：爆笑必生・幽默隨筆集

廣告內容：

- 女人強，但母親弱
- 女人啊，要抱大志
- 男女之間是近而遠
- 不事事的人
- 弱者是強，強者是弱
- 借狐威的老虎
- 敗軍之將會談兵
- 既伎有米三斗也要去入贅
- 不敬神明則會受懲

由上觀之，佐藤愛子將戰後 70-80 年社會現象與 20-30 年前的戰前現象做了親身體驗的比較。

總之，其所言很貼近事實。扶輪社由男性社員增加了女性社員。社會在轉變，扶輪的本質也必須變化，以符潮流。

この秋、九十八歳。ありのままに自分の息づかいでやっついていくしかないわいな。

意気軒昂、元気な愛子節句が、四十年ぶりによみがえる

愛子の格言 大反響/早くも重版!

女は強し、されど母は弱し
女よ、大志を抱け!
近くて遠きは男の中
何もせぬ人正しい人
弱者は強し、強者は弱し
美醜は樹える縄のごとし
狐の威を借る虎
敗軍の將は兵を語る
扮舞三合あっても婿に行く
さわらぬ神にたたりあり

男と女、嫁と姑、親と子……。世の常議、風潮に物申す!
爆笑必至のユーモアエッセイ集

新装版 愛子の格言 佐藤愛子

文字が大きく読みやすい

気がつけば、終着駅 29万突破!

何がおかしい 10万突破!

あわせて読みたい佐藤愛子の本!

中央公論新社 〒100-8152 東京都千代田区大手町1-7-1
http://www.chuohon.co.jp/

細菌學之父柯霍

潮州社 丁天降 PP Austin



羅伯特·柯霍（Robert Koch，1843-1910年），出生於德國的漢諾威鎮上的一個貧苦家庭，父親是礦工，平日總是默默地工作，不喜歡爭逐物質的享受。柯霍承襲了父親的優點，也很能刻苦耐勞，不但自力完成了哥汀根大學醫學院的學業，而且還安貧樂道的留在伍爾史汀小鎮，做一名本本分分的小醫生。

柯霍生長在一切都飛快進步的十九世紀，他忠於工作，在細菌學上具有革命性的偉大貢獻，所以被世人尊為「細菌學之父」。十九世紀是人類歷史上的，百家爭鳴的輝煌時代。在政治上，南美洲和歐洲的國家，紛紛為民族獨立而不惜發生戰爭；在藝術上，寫實主義達到巔峰之後，印象派興起，成為歐洲藝術的主流；其他如社會改革、勞工運動、自由民主思想等，也都在蓬勃的發展。而一連串的發明，例如瓦特的蒸汽機、富爾頓的汽船、史蒂文生的火車頭、貝爾的電話、馬可尼的無線電等等，更是大大改變了過



中華民國郵票發行說明

去生活。化學、物理的進步一日千里，這些都促成了現代醫學的進步。

當英國逐漸取代法國在臨床醫學上的領導地位時，細菌學卻由一位法國的化學家路易士·巴斯德奠定了基礎，他確立了「接觸感染」的理論，並強調主要是因為微生物而傳染。我們可以這樣說，巴斯德使「細菌學」成為一門專門的科學，他是在前面拉，而本文的主角柯霍，則是在後面推，他們將醫學進展的列車向前推動，加速邁進十九世紀末期的進步。他們兩位在細菌學上的卓越成就，實在是相輔相成，無分軒輊的。

柯霍在伍爾史汀鎮上行醫濟世，但工作之餘仍然喜歡躲在簡陋的實驗室裡，埋首於各種實驗。1873年，柯霍30歲，過生日那天，



孟加拉郵票



墨西哥郵票

他嫻淑的妻子用辛苦存下來的錢，買了一架顯微鏡送給他，他當然高興極了，從此以後，他就可以在顯微鏡底下做許多的觀察，於是，他開始檢查一些死於癱疾的牛羊的血液，癱疾是當時十分流行的一種傳染病，患病的牛、羊家畜，嚴重的會在一夜之間吐血而死，那些跟牛羊經常接觸的商人或農人，身上也會長出一粒粒的腫瘡，有的甚至因此併發肺病而慘死。柯霍決定利用他的顯微鏡先找出致病的原因。他觀察那些牛羊的血液中有許多棒狀的東西，而健康的牛羊血液裡，就完全沒有這種桿狀菌。由於缺乏供他做實驗的動物，柯霍只好抓來幾隻鼯鼠，把在「培養菌」中培養出來的細菌，注射到鼯鼠身上，不久，鼯鼠感染上癱疾而紛紛死亡，柯霍終證明出「癱」，正是這種桿狀的微生物引起的傳染病。



古巴郵票



羅馬尼亞郵票

1876年4月29日，病理學家柯思漢興奮過度的衝進布里斯大學的實驗室，那時學生們一個個低著頭專心在做實驗，實驗室沐浴在初夏薄薄的驕陽中，顯得格外沉靜與凝重。而柯思漢完全無視這些。他揮著手大吼道：「快呀，把手邊的工作放下，趕快到柯霍那兒去。他正在做細菌學上最偉大的貢獻哩，快呀，快跟我來！」

充滿自信的柯霍，此刻正在布里斯勞大學的一群權威科學家面前，實地示範他發現癱疾是一種桿狀微生物引起的實驗。這項實驗馬上



上伏塔
(現布吉納法索) 郵票



查德郵票

贏得了在場的學者專家們，一致的激賞，而他自創的培養細菌的一套方法，也讓那些權威科學家們，看得目瞪口呆，心服不已。

1880年，柯霍獲得了一個大好機會，經柯思漢引介，轉入柏林的「德國國立衛生研究院」。柯霍在這裡如魚得水，順利的追查出許多致病的微生物，包括淋病、白喉、斑疹傷寒、壞疽。柯霍四準則：1. 任何一種傳染病必然有一種導致發病的微生物。2. 這種微生物可作細菌培養。3. 由培養得來的微生物，可以使實驗動物感染。4. 從感染的實驗動物體中，可以再度採得該微生物。他在細菌的分類上，有十分突出的表現，1884年柯霍到印度從事霍亂的實驗，研究出傳染是由患者的衣物或飲食傳染並研究控制、消滅霍亂方法。在歐洲的統計，有七分之一人口是死於肺結核病。柯霍實驗出那是一種結核菌在作祟。病菌在空氣中飛散，透過人與人之間的接觸，吸入肺裡面去，窮人沒有錢醫治「富貴病」而活活折磨而死。1891年，柯霍擔任「德國傳染病研究所」所長，一直到1904年，14年間，各國研究學者都到研究所，得到成果。1896年，柯霍去南非研究當地流行的牛瘟、熱帶病。接著到印尼爪哇研究瘧疾。1905年，柯霍以結核病研究的優異表現，榮獲諾貝爾生理醫學獎。他被世人尊為「細菌學之父」。1910年，柯霍因心臟病蒙主恩召於德國巴登，享年66歲。這位偉大細菌學家，也成了國際郵票人物。

熱情有愛喜悅自在

台中社 林允進 PP Propeller



能夠出生為人就已經算是很有福分的，如果能當上企業主或是系主任等領導階級，更是得天獨厚，上天已經賦予天命要來領導大眾走向幸福之路，讓您的團隊成員都能夠活出「熱情有愛喜悅自在」，彼此相互關懷同舟共濟，大家都能建立美滿的家庭。但是很可惜有部分的領導者都自私自利，只關心自己的利益，對於內部成員不去關懷並給出更多的愛，對於外面弱勢貧寒的人冷漠無情，捨不得給出愛心。依我的經驗人們越捨得給出無條件的愛，其背後所獲得老天的回報越多，在無形中是在為了子孫們修福慧。

現在大陸年輕人失業率超過 30% 以上，美國及歐洲物價高漲，一般民眾生活水平下降很多，尤其是舊金山很多人去搶劫商店，在紐約許多街友強行露宿高級旅館外面走廊上，這些亂象皆是因為美國企業沒有愛心，動不動就要將資深高薪員工裁員，一旦中年失業，就很難找到工作。所以希望台灣企業以此借鏡，要用愛心來領導團隊，才是永續經營之道。

年輕的朋友們，要多看正向的書，例如日本經營之聖稻盛和夫的「京瓷哲學」，從中找到人活著的意義，甚至訂下自己人生的目標，例如我大三時就立志將來如有機會要到日本學習「船舶設計」，專心一意的朝目標去努力，就無暇去逛街或夜店，就不會誤入歧途。如果有機會成為創業家那是最棒的選擇。保守一點先找份好工作也是很好的選擇，那就要慎選風評優良的公司，當然熱情有愛的，且著重員工

訓練的公司，是比較好。在台灣大部分公司都是在尋找好人才，所以可以精挑細選，如果你有努力肯學習，有一天必能出人頭地，當然你必須是「熱情有愛喜悅自在」的特質。

人們成功之後，一定要珍惜身邊的家人，例如內人 23 歲大學剛畢業就嫁給我，去日本照料我，後來 29 歲就一起創業，當上公司負責人，她努力學習如何經營公司，曾經被唯一大客戶抽單，銀行抽銀根，公司面臨倒閉邊緣，幸賴她領導有方處置得當，才能讓公司起死回生，在公司建立了優良經營團隊，才有今天的榮景。現在我們倆人身體越來越健康，同心協力到處給出愛。我們養育 2 女 2 男以及 6 男 2 女的孫子，除了兩位女婿在上班之外，我們全家族在日本旅遊 7 天剛回來，讓小孩們從小學會「熱情有愛喜悅自在」的家風。

當我們到國內外去旅遊，難免會感受到陰氣較重，身體會不舒服，看醫生吃藥都不會有效，以我為例，會有晚上睡不著，白天精神萎靡，我會在自家佛堂虔誠禮誦「妙法蓮華經觀世音菩薩普門品」，或是請埔里「號鈦能量館館長」幫我處理，恢復我們「熱情有愛喜悅自在」的本能，繼續為人類做出一些貢獻。

本文主要目的是期望社會上的菁英人士，多為社會散播正能量，讓台灣成為最幸福寶島，讓大家不再有憂鬱症，遠離酒色毒品，不再有人露宿街頭。讓每個人都有溫暖的家庭，享受「熱情有愛喜悅自在」的人生！

秋意望月攬知心

台北客家社 徐龍騰 PP Import



美國好萊塢電影《第凡內的早餐》。著名女影星奧黛莉·赫本 (Audrey Hepburn) 詠唱：《月河》(Moon River)「月河，寬一哩餘，有日優雅來相見。哦！織夢的人、心碎的人，無論妳在何處，我皆相隨…我倆緣同漂泊的人兒，

結伴看盡這般大千世界。佇立河上彩虹盡頭，凝望彼岸，我的老友、月河與我同在…」萬豪流金的華麗年代，演繹著她周旋於豪門富貴，激情享受迷失而浪漫的生活；穿梭在歡樂、落寞以及感傷的迷惘，不斷地藉由夜晚（月亮）的召喚，在永恆的銀色面紗下，傾述那深層的心靈，反思追尋她內心純情的真愛…。



「河流涵蘊著大自然的舞動，月光是真空妙漫的光心，上天的月亮卻是千江萬河的映月。」流逝的歲月有如飄花落水般隱喻時光的玄機。常常記憶在河面上的一陣飄雨、微風枝頭搖曳的葉尖以及白鷺鸞蹬腳展翅振飛的景致，都是無言浪漫的省思。就連秋日午後河堤岸邊頓然的寧靜，也是一種心境空寂。時光的隧道帶來月亮的情懷竟似如般薄霧輕散。童年中秋明夜的記憶，總是關連在「嫦娥奔月」、「玉兔搗杵」的意象，遙想天上廣寒宮的童話故事，兒時家居祖父會在屋前茶桌，炭爐煮著一壺老茶，喝著濃茶嗜食豆沙月餅，家人聚首月下談秋賞月，凝望皎潔明月有著無限空靈的遐思。難忘暖暖爐邊炭火閃耀的光景，應是童年歡樂的路徑，而回憶起那塵封許久的古老深情。

音樂家德弗札克 (Dvořák) 歌劇《Rusalka》

Song to the moon, Act.I 傾述真情少女在月光下的湖畔，遙想遠方的王子情人，唱著戀歌祈請月亮轉達情意之愛。然而，詩人生花妙筆下有著「隙中窺月」、「庭中望月」、「崖上玩月」、「江上賞月」的生命之歌，表徵在人生的境域，有如月有陰晴圓缺，永恆的明月照亮黑夜的韻情，古今中外皆然。

流露於凝望明月的感懷，滿載時空的慕情會是：「月亮知道我的心？」月滿西樓的天映，小閣孤燈情相守的夜月說是：「月亮代表我的心！」碧色琉璃的夜空，想著早期日劇電影《荒城之夜》、《金色夜叉》裡，月光穿越樹梢映得銀光夜色，代表著純情朗淨的月夜詩意。月色輕撫掩映洗滌的心緒，常會誤把「他鄉」比擬「故鄉」的憧憬，總是令人留下些許悵然的繆思。

奧黛莉·赫本說過：「…我當然不會試圖去摘月，但我要月亮奔向我而來…」命運交織著世間別、離、愁、苦的耀然，明月思索內心的情緒呈現人生百態。秋意漸濃，卻有不得清風明月之夢？夜深不知明月有來相照？逝水流年穿巡的歲月，追憶今夕是何昔的思念，驀然回首的傾刻，將會是：「其實月亮不懂我的心…。」



雛燕返巢

台中大屯社 蔡文龍 PP Buck



住家的巷弄對面是一排傳統騎樓式建築，房子座向朝南之故，長年有燕子在此築巢。

每天燕群此起彼落的穿梭巷道，蔚為奇觀也成為常態。

每年的春夏之際，總有如新生兒的雛燕來到人世間報到，燕巢內的成鳥和雛鳥啾啾啾啾叫個不停好不熱鬧。

記得約20年前一個下雨的午後，內人和么女回家時，看到一隻嗷嗷待哺的雛燕，

跌落在巷內的車道上無法動彈。菩薩心的內人趕緊將幼小無依的雛燕，小心翼翼的移進屋內。唯恐一不小心就淪為車輪下的犧牲品，或成為貓狗的點心，老鼠的大餐。

從未養過雛鳥的內人，諮詢鳥店老闆的指導，買回了鳥籠和麵包蟲飼料。

打算把不能飛的雛鳥養大些，當牠能展翅飛翔時，再放生讓牠恢復自由。

第一次餵食雛燕時，幼鳥還不懂得開口吞食麵包蟲，內人煞費苦心的誘導牠吞食飼料。有趣的是，雛燕吃飽後叫聲特別有勁，引來鳥媽、鳥爸輪流來探班，每天停駐在門外電線桿上啾啾叫聲不斷。

好像在安慰關在籠中的雛鳥，不要怕不要擔心爸媽會來陪你……

就這樣連續一星期，兩隻鳥爸鳥媽每天固定輪流來探班，在電桿上和籠中的雛鳥啾啾叫個不停。

一週後，雛鳥長大了不少，翅膀的羽毛也振動有勁，該是放生讓小鳥恢復自由之身的時



雛燕在籠中展翅試飛



雛燕放生飛離鳥籠的瞬間

候了。選擇一個天晴的早上，將籠中的小鳥移出，在成鳥的注視下往空中一放，小鳥應聲展翅飛走了。

當時沒有手機可記錄這個難得的畫面，過了不久，另一隻成鳥又來探班，叫了幾聲，發現到鳥籠已空沒有回應，一下子就飛走了。

事隔多年，每次看到空中飛翔的燕子，總會想起當年餵食雛燕的往事。如今，已成美好的回憶。

俗話說好事成雙，沒想到幾天前雨後的下午，內人又撿到了一隻雛燕，不知道什麼原因掉落在巷內的車道上。

一回生兩回熟，內人馬上為牠準備了新家——新的鳥籠加一個鳥巢，當然少不了飼料麵包蟲。

沒有意外的，鳥爸鳥媽照樣來探班。意外的發現成鳥竟然敢飛入門戶大開的鳥籠，不怕被抓還跟雛鳥啾啾叫個不停。內人準備麵包蟲讓成鳥啄來餵食雛鳥，所以故意大開鳥籠。哪知道成鳥慫恿雛鳥趕快飛離，結果雛鳥體弱

無法飛翔再度摔落到地面。內人看到這一幕，趕緊將雛鳥放回鳥籠並且關上，以策安全。

幾天的照料中，成鳥不僅隔空叫陣，每當內人前往鳥籠餵食的當下，或是我們走近鳥籠時，成鳥總會像轟炸機似的突飛近鳥籠，繞了一圈馬上飛離，作宣示主權的表態？還是感恩內人的照顧？則無人知曉。



雛燕飛到鄰居的車頂稍作歇息

全家人細心的照顧之下，雛鳥發育良好精神抖擻，一副隨時可以展翅高飛的樣子。

昨日上午安排放生，麵包蟲盡量讓牠飽餐一頓後，在牠鳥爸鳥媽的注視下，放置在地面上讓牠自行飛走。

手機即時拍下珍貴的畫面，只見牠展開翅膀揮動了幾次，沒有立刻飛走。成鳥飛下來數次，鼓勵？指引牠？

第一次試飛翅膀揮動沒有很順暢，勉強飛到斜對面鄰居的車頂就停歇。可能剛吃得太飽不想動，或太久沒有飛翔無法作激烈的飛翔。經過一陣子休息，兩隻鳥爸鳥媽飛下飛上的鼓勵引導之下，終於展翅高飛結束了幾天離巢成為籠中鳥的日子。

內人很欣慰，幾天來的付出換來圓滿的結果，也為家人作了最好的愛心示範。

後記：雛燕返巢後，內人發現昨天下午牠站在電線桿上，注視著空空的鳥籠，是在感謝？還是心有餘悸？

台灣 12 地區扶輪社及社員人數

資料來源：9 地帶 RC Jimmy 公布日期：2023/9/1

	2023 年 7 月 1 日	2023 年 9 月 1 日	2023 年 7 月 1 日	2023 年 9 月 1 日
	扶輪社社數	扶輪社社數	扶輪社社員人數	扶輪社社員人數
3461	66	67	2,878	3,009
3462	64	64	2,513	2,513
3470	72	73	2,309	2,438
3481	96	97	2,949	3,039
3482	81	81	2,456	2,519
3490	103	103	4,385	4,526
3501	86	86	2,689	2,900
3502	75	76	2,605	2,757
3510	97	97	3,189	3,289
3521	67	67	2,375	2,402
3522	77	78	2,891	3,035
3523	79	79	2,513	2,546
總計	963	968	33,752	34,973

各社活動輯要

3470 地區台南鳳凰社／林擁翠

秋季二日遊

時序入秋，本社與台北金龍社於9月15-16日盛大舉辦旅遊活動，這次結合了社區服務和職業參觀以及南投景點觀光，由於參加社友踴躍，加上姑爺助陣，旅遊過程歡笑聲迭起。

9月15日上午首站抵達國立暨南大學附屬高中，本社與台北金龍社、新竹東南社，以及台北市宗亞慈善基金會共同頒贈獎助學金共15萬元給暨大附中高三學生，嘉勉受獎學生敦品勵學，努力向上，將來成為國家棟梁。

15日下午，經由本社職業服務主委 PP Maggie 推薦，我們有幸造訪南投極富盛名的油封製造商「茂順密封元件科技股份有限公司（簡稱 NAK）」，該公司培養來自南投、大里、員林等地人才，不斷挑戰創新，讓 NAK 逐漸發展為世界一流密封元件製造大廠，實乃台灣之光。

本社與台北金龍社社友夜宿南投鹿谷鄉五星級米堤大飯店，晚餐互動聯誼，主辦單位提供美食

佳餚醇酒，衝擊味蕾，人人皆大呼過癮。餐敘中穿插勁歌熱舞助興，眾人皆沉醉於歡樂氛圍中。

16日繼續景點參觀，除了體會紫南宮求發財金的空前盛況，同時也瞭解地方神祇「福德正神土地公」在台灣民間宗教信仰中不可撼動的威力。黃昏時抵達南投竹山鎮的人間仙境「瑞龍瀑布」，輕鬆走步道、吊橋，看高約30公尺的瑞龍瀑布水聲潺潺，為遊客帶來滿滿的健康負離子，忘卻人間疾苦。



3481 地區台北市和平社

嘉義市腦性麻痺協會充實設施設備計畫

本社從2014-15年度PP E.T.擔任社長時，開始節省大型活動開銷，一路支持捐贈相關設備及經費，讓「身心障礙者食品研習工作坊實施計畫」順利的推動。十年來持續贊助關懷。

「麻吉烘焙坊」是協會所開設的庇護商店，讓腦性麻痺的朋友，能夠靠自己的力量賺取薪資。目前烘焙坊的設備一部分為 2020-21 年度我們邀集台灣各地區扶輪社共同捐贈，另一部分為善心人士贊助二手設備，各型機具經長期操作已經出現衰減疲態，尤其是大型麵團攪拌缸經常出現故障或零件耗損，長此以往反而提高訓練費用及營運支出，因此如能添購大型攪拌缸等相關訓練設備，將可降低不必要的耗損並大幅提高工作效率和品質。今年度 Peter 社長自上任前即開始定期評估計畫的完整性並根據需要進行調整規劃，秉持著要讓扶輪社的服務計畫延續下去，再度邀集各友好社共同贊助相關烘焙設備，讓身心障礙者能延續技能訓練而不中斷，繼續協助他們自立自強，持續技能的訓練；透過考取證照方式，讓腦麻兒擁有國家認可的能力，也讓社會大眾知道，腦麻兒其實和一般人相同，只要肯努力，一樣做得到。對於成功考取證照的腦麻兒，除了增加自信，到一般市場就業的機會大幅提升，也能發揮跟常人相同的職能表現。



9 月 15 日下午前往協會舉行捐贈儀式，Jennifer 總監也特別排開行程參加捐贈儀式，還有 3490 地區礁溪社和花蓮東南社、3501 地區新竹和平社、3522 地區台北忠孝社和台北仁愛社，還有 3481 地區台北西區社、台北信義社、第八分區（永平社、承平社、永恆社、想像社、永心社），大家從各地前來嘉義共同參與，當天腦麻兒們在老師帶領下，以迎賓舞來歡迎與感謝大家的蒞臨，下午也特別安排烘焙坊半日體驗營，使用這次所捐贈的大型攪拌缸、烤盤台車、不銹鋼網盤、鍍鋁不沾吐司烤盒等，在高溫的烘焙坊裡親手製作鳳梨酥及手工餅乾，另外一組動手包裝 DIY、摺紙盒及包月餅，完工後我們再推餐車來到街頭與腦麻兒一起義賣，雖然大家都汗流浹背，但更能體會到腦麻兒及志工有多麼的辛苦，也很感恩我們能夠盡一點心力幫助腦麻兒。



3481 地區台北信義社

聯合社區服務活動

本社主辦 2023-24 年度第三分區（西門社、文山社、中興社、城西社、金門社、新起社、傳世社、寶成社、動力社）聯合社區服務活動：台北市腦性麻痺暨重症兒童家長互助協會——重症兒童的特殊高護照顧需求捐贈儀式暨包場「哆啦ㄟ夢」中文版電影。

本社已經連續第三年支持腦性麻痺家長協會。這是一群不曾被看見的兒童，因為疾病他們必須接受治療及家人的照顧，甚至



沒有機會出門，本社為了幫助他們也可以走出戶外而舉辦了包場電影，讓小朋友又可以興奮開心的圓夢，度過愉快的一天。

今年度第二次結合第三分區共 10 個社來幫助他們，也捐款近百萬，希望他們的生活在緊急的支持下可以獲得幫助，家長們也可以有一個喘息的時間。所以我們舉行了一場包場電影，讓家長與小朋友一起共度愉快週末。

3482 地區台北城中社 / PP James 夫人黃秀麗

謝炎盛先生 PDG Electronics 獲頒中原大學名譽博士學位典禮觀禮有感

7月25日一早，4部大型遊覽車載送本社及其他扶輪社的社友和寶眷們，前往中壢中原大學，見證 PDG Electronics 獲頒名譽博士學位的典禮。

一行人抵達中原大學全人中心瑞麗堂的典禮會場時，英姿煥發的謝炎盛博士及雍容華貴的夫人 Catherine，早已在會場外親切熱情的接待來賓，並合影留念。

會場約 200 個座位，座無虛席，人氣沸騰。典禮於上午 10 時準時開始，由女高音、長笛和鋼琴三者擔綱，以悠揚樂曲揭開序幕。接著工學院張政元院長致推薦詞、中原大學李英明校長致頌詞、皮世明教務長宣讀證書，緊接著是我們敬愛的謝博士致答詞，最後中原大學張光正董事長貴賓致賀詞。禮成前還有莊嚴隆重的「殿奏」、獻花以及大合照。此時此刻，我們敬愛的 PDG Electronics 已是明正言順、實至名歸的謝炎盛博士，我們扶輪社友與有榮焉！



相信在台灣扶輪人對 PDG Electronics 的熱心公益、樂善好施絕不陌生，對他的「超我服務，行善天下」也都有目共睹。很高興有這個榮幸參加此次盛典。從致推薦詞、致頌詞、致答詞以及貴賓致詞中，讓我更深一層的看到謝博士的為善不欲人知，也更瞭解他不遺餘力培育後進的意義。如此善



行義舉，三十年如一日持續地捐款，依恃的是愛心和關心，非凡人所能。更令筆者感動的是獲此得來不易的殊榮，不忘歸功於夫人和家人的支持與陪伴。

誠摯感謝 PDG Electronics 賢伉儷這些天為此典禮事宜忙碌之時，還特設午宴款待我們。當日下午並安排我們進入門禁森嚴的國家中山科學研究院參觀，由專人導覽解說，讓大家進一步瞭解我們國家的科技實力。

行程的最後，人人帶著精美巧克力禮盒快樂賦歸，真是至善至美回味無窮的一天。再次恭喜 PDG Electronics 獲頒名譽博士學位，並讓我們榮幸分享這分榮耀！

3490 地區蘇澳社／簡明發

善用人脈存摺廣增社友

廣結善緣、累積人脈，透過社交活動、交流以及人際關係的建立，來擴展社會菁英，建立更多的人際關係，所謂「養兵千日，用在一朝」是要花時間積累資源、人才等，以備不時之需。



本社於 7 月 19 日 Ethan 總監公式訪問時，社友 Tim 及社友 Danny 正式宣誓加入本社大家庭。



其中有一位社友因緣際會、時機成熟，從三峽來到宜蘭縣利澤工業區購地設廠。且亦為宜蘭福氣家族公義協會會員，該協會是幫助弱勢家庭的慈善組織，其使命與扶輪的核心價值中的服務相符，並經社友們鏗而不舍、極力拜訪爭取，因此允諾加入本社，總結未來社團人員的結合，急需靠點、線、面組合，實為未來發展趨勢。

自有社館回憶

本社社館總面積約 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，112 年 8 月 9 日 3522 地區 PDG Venture 應社長 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。

本社成立於 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，尚屬一個筆路檻樓，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，為無屬於自用場所絞腦盡汁，皇天不負苦

心人，商得鎮公所同意，在蘇北社區加建3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，漫步當車，恐會影響到例會出席率，毅然決定興建新會館，巧合



的是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，在全體社友及寶尊關懷群策群力，共同克服萬難下，總共籌集到資金共新台幣 1,300 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。

3490 地區板橋社

第一次新世代座談會

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。本社於 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。本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。

8 月 26 日舉辦「57 屆新世代社友座談會」，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，並以成為本社的一分子為榮。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，瞭解扶輪社友們在社中各項活動的參與情況與聯誼點滴。

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，為本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。

3490 地區花蓮社

聯合社區服務

本社與 3482 地區台北北門社於 8 月 12 日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）並由本社社長的康寧診所捐獻部分實物物資。本次資助對象為「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 6 個部落 300 多位獨居老人和臥床長者的實際需求，但經費拮据急需救援。此次亦邀請醫師社友



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）等醫生及其他張皓森醫生（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：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。花蓮社社長楊代雲醫師表示，非常榮幸能夠參與這場義診與捐贈的活動，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。

3490 地區土城中央社

捐贈大型電動捐血車「土城中央扶輪號」

本社於 9 月 20 天舉行捐贈大型電動捐血車約定儀式，社長郭垚芳表示，捐血活動一直是扶輪社熱心參與的公共事務之一，捐血車更是重要的工具，電動車取代傳統柴油車不會有噪音及廢氣產生，減少碳排放，大幅提升民眾捐血時的便利、舒適與安全。本著愛心不能停、環保不能等的理念，本社於 8 月底社內提案募款購置大型電動捐血車，短短二十天達成目標，「土城中央扶輪號」預計後年上

路，成為全台第一輛由單一社團內部自行募款捐贈的大型電動捐血車。

台北捐血中心主任林敏昌感謝扶輪社長期以來一直深耕募血活動，社友們真的是出錢又出力，親力親為穿梭於大小街巷呼籲捐血，與捐血中心共同面對缺血的困難。因為捐血活動在執行勤務中捐血車無法熄火，過程中會不斷排放廢氣及產生噪音，偶而會造成觀感不佳的問題；為能永續發展並友善環境，朝淨零排放的目標邁進，以大型電動捐血車取代傳統柴油捐血車是世界趨勢，能降低對環境的衝擊，即將上路的土城中央扶輪號車



本社創社社長現任國策顧問秦嘉鴻以企業益州集團名義捐出500萬來拋磚引玉，吸引更多人參與

上設置6個座位，提供捐血人躺或坐式捐血椅，捐血完成後有更寬敞的休息空間，讓捐血人享有更舒適的環境，環境空間變大也讓護理人員工作流程更加順暢。



在全體社員歡笑合影中活動圓滿成功

捐出500萬來拋磚引玉，吸引更多人參與，社友全力支持，都熱心參與募款，短時間內就達成目標，促成這樁美事。

以捐血車單趟出勤來計算，電動捐血車相較於傳統柴油捐血車，足足可降低48%之碳排放量，響應2050淨零目標。約定儀式熱鬧溫馨，除有社友獻唱展現才藝外，土城中央扶輪號電動捐血車模型也是吸睛焦點，活動在全體社員歡笑合影中圓滿成功。

總統府國策顧問同時也是創社社長秦嘉鴻表示，電動捐血車造價高，募款通常需要較長時間，本社不到一個月就能募得大型電動捐血車購置款，顯見社員除了熱心挽袖救人命的捐血活動外，也相當珍愛台灣守護地球，為減碳盡一分心意。社友共襄善舉，以冠名贊助方式來募款，身為本社創社社長的他以企業益州集團名義

3502 地區八德旭德社／林葳

扶輪有愛慶中秋——愛老人中秋亮起來千歲愛宴社區服務

9月8日上午9時，桃園市桃園區的鉞宴會館便已開始忙碌了起來，扶輪社友們和桃園市華山基金會各站志工們布置場地、懸掛彩旗、活動演練、做好任務分配，大夥兒的心情無比興奮，因為我們

將要迎接來自桃園市各區華山基金會 200 多位的老寶貝，一起來參與由本社主辦，八德陽德社、八德同德社、八德有德社、桃園陽明社、八德耀德社協辦的「愛老人中秋亮起來千歲愛宴」公益活動。

現場有華山基金會幫老寶貝們精心策劃的變裝走秀和 K 歌大賽，老寶貝們精彩的表演讓大夥兒驚嘆連連！

也有扶輪社友們為老寶貝們精心準備的體操舞蹈表演、日語歌曲演唱和 3502 地區專屬舞蹈表演——「無憂無慮」，為的就是博得老寶貝們的歡心！

第十二分區 6 社的社長們以及現場 50 多位的扶輪夥伴們，從列隊迎接老寶貝們的到來，到幫忙血壓測量、血糖檢測、噓寒問暖、餐桌陪伴、幫忙佈菜等貼心細節，樣樣鉅細靡遺服務到位，讓長輩們直到結束時還依依不捨地喊著「下次一定還要再來參加」、「真正揪感心 A」，整場活動下來，看著老寶貝們開心快樂的模樣，覺得這活動太值得了！



正如本社 Pauline 社長於會中所言：「有許多單身老人們無法和家人共度美好的時刻，因此我們與華山基金會攜手合作共同籌辦這場活動，旨在為單身老人們帶來溫馨與關懷，我們希望透過這個活動，讓長者們感受到社會的溫暖、感受到家的溫馨。希望用愛串連起各方力量，於中秋佳節一同伸出雙手幫助失能、失智、失依的長輩，讓長輩得以感受社會各界的關懷，感受中秋團圓的氣氛。」

讓我們繼續結合社會大眾力量，共同關懷弱勢獨居老人，推廣「老吾老以及人之老」理念，使長輩感受社會溫暖；讓我們一起點亮社會之愛火，傳遞來自各界的溫情，使失能失智失依的長輩們不再孤苦無依。並積極投入各項社會公益活動，為社會做出更多更有意義的貢獻。

3510 地區高雄燕之巢社／張云璈

捐血有愛，救人最樂聯合社區服務活動

颱風逼近，全台各地血庫都告急，感謝各位熱血的捐血人在 9 月 2 日撥空前來台中銀行燕巢分行前挽袖捐熱血，是日共募得 211 袋血，每袋血傳遞的都是滿滿的愛心！守護病友，拯救生命，捐血有愛，救人最樂！

在本社的號召之下，岡山社、路竹社、阿公店社、高雄濱海社、高雄新市鎮社、北高雄社、旗山社、旗山東區社皆熱情呼應當天的活動，許多社友及寶眷也愛心不落人後，紛紛親自挽袖捐血，加入

送愛的行列。

是日的活動除了有主辦單位贈送給捐血人的禮券、洗碗精、礦泉水外，還有台中銀行燕巢分行的大力協助，提供優質場地；祥有味食品股份有限公司提供麵包；方信淵議員提供餅乾



及飲料；還有特地到場響應活動的燕巢區吳進興區長、燕巢區西燕里李秀英里長、宋立彬議員，以及在現場協助捐血人填表及發放贈品的高雄燕之巢扶輪社區服務團團員們與高雄燕之巢扶青社員們，非常感謝大家的蒞臨與協助。

下次的捐血活動日期為 12 月 2 日，誠摯邀請各位熱血人能夠再次參與，一起傳遞愛的超級力量。

3510 地區高雄中山社

慶祝父親節晚會

社長葉士豪 Matt 特地回枋山載爸爸及媽媽來參加本社父親節眷屬聯誼晚會，Matt 父親開玩笑說：「母親節呷龍蝦，父親節跑到沒半個！」但是晚看到本社晚會席開這麼多桌，非常熱鬧，也見證兒子的好人緣，特別感謝社友



們的照顧。

晚會中邀請每位小扶輪上來表達對父親的愛，PP Minami 兒子廷州說：「養兒方知父母恩」，自己當了爸爸，才知道當父母的難處，才能體會父母的大恩大德，希望爸爸身體健康，跟著爸爸一起學經營事業是件有趣、好玩的事，很謝謝爸爸帶著他



Matt社長全家福

學習了很多！

IPP LED 大兒子定寰翌日將啟程前往德國做 RYE 交換生，像兄弟一樣的父子情，他謝謝爸爸做他的後盾，鼓勵他踏出去體會不一樣的旅程；晚會中每位小扶輪深深的表達心中的秘密及不敢說的話語，對於爸爸都表達了深深的愛。

Matt 社長很開心每位小扶輪都表達了愛意，他也要謝謝父親一路對他的栽培，希望父親能身體健康，更開心本社的社友們繼續保持健康的身体，跟著本社一起公益服務社會，他也開心致贈本社「寶」社友們禮金乙份，祝各位社友們父親節快樂！

本社為失親兒舉辦青少年就業輔導 「向著標竿職跑」職業探索體驗營

本社 Matt 社長大力支持與贊助失親兒基金會再辦青少年就業輔導營，於 8 月 18-19 日接連 2 天為失親兒基金會孩子舉辦「向著標竿職跑」職業探索體驗營活動，藉由實地的參訪及體驗，讓失親兒學習實作課程及認識產業，期待引導失親兒能找到未來發展方向，使他們畢業能順利接軌就業。

Matt 社長今年促成油機工業、愛妮雅公司、圓山大飯店、聯成電腦等企業加入，除了提供職場體驗，並請專人指導孩子體驗各場域的工作，每個人皆有兩個產業的參訪體驗機會。失親兒對於能實地看見工具機、房務餐飲實習及美容產品等的軟硬體實際操作等，都覺得獲益良多。

參與職業探索體驗營的一位失親兒也分享了他參訪油機工業的心得，他說油機工業分類了好幾個不同的領域，雖與他自己就讀的科系不同，但油機的規模也令他大開眼界。



本社副社長李冠勳參與第二天孩子的學習成果發表會並擔任講評師之一，他看見每位孩子正在發光發亮，努力向上學習，藉由不同職場領域探索，打開孩子不同的眼光與視野，也藉機找尋自我的方向及體會各行業的精華之處，面對接下來的升學與職涯方向時，有不同的嘗試與選擇，也看見失親兒基金會不僅有職場參訪還安排不同專業的職場達人分享自己如何創造自己的人生以

及斜槓創業，透過職場生活講座學習面談技巧、從法律的角度中預防打工陷阱是一場很棒也很值得繼續支持的活動。

3510 地區高雄西北社／王雅玲

高雄第七分區第一次聯合例會

本年度第七分區第一次聯合例會，由本社和高雄繁星社主辦，Yeh 社長感謝助理總監 A-Che、副助理總監 Jackie 及各社熱情參與。主講人黃柔閩小姐是畫家、音樂家、戲劇教育家、演員，一路的學經歷堪稱學霸等級，長年在表演領域耕耘的藝術家，經由 PP Nick 伉儷邀請，分享其三十年來「為了藝術，為了愛」心路歷程。

黃柔閩小姐生於屏東，長於高雄，畢業於台南女中，台北市立師範學院音樂系，主修鋼琴與大提琴。父親畢業於台東師範音樂科，曾任音樂老師，完美遺傳藝術基因。後在國小教書三年，期間接觸劇場表演，後辭職以追求表演事業。1998 年，赴美國西雅圖進修音樂治療和肢體表演兩年，回台後成為全職演員。接下人見人怕《華燈初上》「錢姐」角色，用舌頭清牙齒、抖腳、搓腳模樣，本人與戲劇的差異，實在令人難以聯想，很多朋友、學生看到這劇中的監獄戲，還不太敢確定那是她。現實生活中，其實在演藝領域裡，她可是位知名的表演指導老師，一頭俐落帥氣短髮，表露無遺的率真與自信，讓她深受學生喜愛，有學生還稱讚她是戲劇界的「周美青」。



各社社長致贈紀念小社旗



本社與主講人合影

不易的堅持。誠如她最後的結語：我們都是天生的表演藝術家，生活是藝術、說話是藝術、關係是藝術，為世界創造希望！

本社、日本京都西北姐妹社續盟典禮

自上一屆即開始積極籌備，9 月 1 日啖著 Yeh 社長準備的早餐向桃園出發，先到海霸王午餐。因班機提前抵達，眾人立即毫不猶豫捨棄還剩下一半的佳肴，趕往桃園機場第二航廈接機。

熱烈寒暄後，轉往忠烈祠等待觀賞下午 3 時的衛兵交接。腰持手槍的哨長帶領兩位哨手和兩位警戒哨整齊劃一的走向正廳換哨，大夥兒也跟著他們邊拍照邊走，倒也是蠻有趣的畫面。

入住紅柱金瓦、中國宮殿建築外觀，台北的地標圓山大飯店。因晚上訂的是國宴，因此可以享受

演員其實蠻孤單的，孤寂也是注定的，這工作很難讓人家瞭解，鏡頭前有些細微變化，導演有時也不知道。去年同時有 5 個角色演出，她形容就像抽屜，誰先開場現身就把抽屜打開，即使沒有角色上身，仍需用演員身分看世界，有許多圈外人不理解的苦澀之處。

被稱為表演藝術家，她謙稱很不敢當，但一路走來也是

免費參觀東密道，Check in 前，分台、日二組導覽，揭開神秘別有洞天的面紗。

解說完大廳的建築歷史和細節，再進入東密道。全長 84 個階梯、67 公尺，為避開追兵和直線前進的子彈，特意設計迂迴彎曲；還有凹凸不平的牆面，有加強吸音效果，另外也有即使後



續盟典禮



本社於續盟書簽名

兩社締結姊妹社，長達 35 年間，經歷台灣 921 大地震、高雄 88 大水災；日本 321 大地震。雖然無法時常見面，但彼此關懷、互相幫助受災的人民，這分真心跨國情誼，是相當溫暖且可貴。2018 年擔任秘書，第一次前往日本京都訪問，並參加了二社續盟盛會，典禮莊嚴隆重，晚會氣氛歡樂。還特別安排到白井治夫前社長的白井電子滋賀工廠職業參觀，獲益良多。期盼兩社能夠積極聯誼、互訪，透過親善交流，增加彼此的認識、敦睦友誼，可以擁有無數個 35 年。

接著雙方社長、秘書、國際主委、姊妹社主委，各別在彼此的續盟書上簽名，同意自 2023 年 9 月 29 日起至 2028 年 9 月 28 日止，為期五年，延續二社三十幾年的深厚情誼。

有追兵，也不易定位的作用。

此行的重頭戲續盟典禮，晚上 6 時半於 10 樓長青廳隆重舉行。唱二國國歌後，生石社長、Yeh 社長再分別介紹參加的社友及寶眷，一致感謝詞、一致歡迎詞。

Yeh 社長表示全體社友和眷屬們皆以非常高興的心情，一起歡迎日本京都西北姊妹社。本社慎重選擇圓山大飯店做為續盟的地點，以共同見證二社手足般情誼，這個珍貴且難得的一刻。自 1988 年 9 月

3510 地區阿公店社／梁仕楷

譜出反毒生命樂章 邀請「玫瑰墓」樂團宣導反毒

本社於 9 月 8 日下午 2 時在路竹高中舉辦反毒音樂演講活動，邀請知名「玫瑰墓」樂團參與反毒宣導，首次以音樂會方式譜出反毒生命樂章，讓音樂融入反毒意識，警惕大家遠離毒品一起反毒並珍惜生命。

這場以「音愛生命」生命教育暨反毒校園音樂演講會，在路竹高中家長會顧問誠真牙醫院長許惠娟（本社現任社長）的極力促成。獲得本社、高雄燕之巢社、路竹社、岡山社、高雄濱海社、高雄新市鎮社、北高雄社、旗山社、旗山東區社等多個單位的合辦，要讓學生們透過搖滾音樂，放鬆心情，

以感人的故事，聚焦生命教育與反毒。

「玫瑰墓」樂團是由台南市立醫院急診主任蘇世揚、專業音樂工作者、教職與社福等人士，因熱愛音樂所組成的樂團，藉由描述患者真實的生命故事，譜成樂曲，打動人心，更加珍惜生命。

本社社長許惠娟表示，邀請「玫瑰墓」樂團演出，透過音樂演繹生命故事，不僅曲調動人，更有著許多充滿激勵人心的故事；該活動與以往反毒研習不同，希望以感動人心感性的方式，透過音樂故事，傳遞多一點正能量，重新燃起對生命的熱情，同時警惕毒品的危害，請同學一定要珍惜愛護自己的生命，還有一定要遠離可怕的毒品。



片與精美的投影歌詞，形成獨特的原聲文學搖滾，現場透過故事講說，以及樂團的演出，讓音樂融入反毒意識，警惕大家遠離毒品共同反毒。

盧正川校長表示，感謝多個單位的主辦，讓路竹的學生能感受到這場生命震撼的音樂會，也感謝玫瑰墓樂團透過一則則生命故事和動人音樂帶來的震撼和生命觸動，影響無數的學生和家庭，希望學生能尊重生命、關愛家人、重新省思人生的重量，讓生命教育從根扎起，影響無遠弗屆。

3510 地區高雄社／陳靜慧

第一分區中秋晚會聯合例會活動記要

今年度第一分區助理總監是由高雄欣欣社 PP Skin 擔任，副助理總監則是由本社 PP David，按往例應由助理總監社承辦此次中秋晚會聯合例會，但經第一分區 AG、VAG 及 6 社社長秘書開會討論後，決定由本社先主辦第一分區中秋晚會聯合例會，9 月 7 日晚上假成功路漢來飯店 9 樓金龍廳舉行，此次本社也突破以往委由高雄燈塔社 PP Jamies 公司承辦所有晚會節目規劃安排等事宜，期望讓第一分區 6 社社友及寶眷能度過一個不同以往且開心難忘的中秋佳節。

此次晚會主題設定為「上海灘特務密令 007」，為免太晚開席讓大家餓肚子，將報到時間提早至

下午 6 時，6 時半會先上前菜，7 時才敲鐘開會，晚會聯誼由高雄燈塔社 IPP Jamie 及本社聯誼主委 Youwin 聯袂主持。介紹與會來賓及友社社友後，由 Sam 社長代表主辦社致歡迎詞，接著請 AG Skin 致詞，簡短例會儀式後，繼續用餐聯誼，邊欣賞愛麗絲樂團帶來精彩的歌曲演唱，精心打扮的女樂手演唱符合當晚主題及中秋佳節的應景歌曲，伴著懷舊樂聲大家盡情享用美食佳餚，也把握機會與友社社友敬酒寒暄聯誼。



用餐告一段落開始進行一系列特務任務，首先由各社推派一名特務上台，分兩組闖關競賽，分別是飲桂花酒、剝光柚子、照明武器及朱元璋月餅起義，最後則是解題任務，本社、扶青社、高雄圓山社及高雄欣欣社同組，前三關皆落後，還好最後一關由 Sam 社長拔得頭籌，全組一起完成解題任務

逆轉勝，博得滿堂賀采。接著分別進行猜文解字、特務近身搏鬥等任務，分別邀請現場社友上台參與，輸的社友得接受終級懲罰，總之一系列有關中秋主題的遊戲，讓台上社友玩得開心，台下社友拍得盡興，精心打扮的社友及寶眷們也利用機會揪團留下紀念合照或獨照，一年一度的中秋佳節晚會在歡樂的氣氛中圓滿落幕，大家相約明年新春團拜再聚會。



3510 地區高雄市大愛社

扶輪之子認養捐贈儀式

響應 3510 地區扶輪之子認養計畫，Mei 社長也認同這項社服計畫相當有意義，所以今年度本社集結社友的力量，共認養 30 位扶輪之子。其中有 7 位指定認養鹽埕國小及大社國小學生，並感謝大愛之友 Candice 的贊助，無私奉獻的為這些弱勢家庭的孩子付出愛心。

9 月 15 日，溫馨的捐贈儀式在鹽





埤國小和大社國小分別舉行，由 Mei 社長親自頒贈獎助學金給這些扶輪之子。而每位扶輪之子也用心寫下的感謝卡，表達了他們對扶輪社的感激之情。社長代表接收這些感謝卡，同時鼓勵這些孩子。

鹽埤國小校長方朝郁和大社國小校長黃煒斌熱情地接待了本社社友們，學校對扶輪社的持續支持表示感激。這些扶輪之子將帶著社會的關愛和溫暖，進

入學習的世界，相信這分愛心援助將對他們的成長和未來產生積極而正面的影響。

其中有一位扶輪之子令大家印象深刻，是 Candice 持續認養的大社國小畢業生，母親尚在住院中特地跟醫院請假陪孩子過來領取獎助學金並深深感謝扶輪社的善心。

看到孩子們臉上純真的笑容，社友們都很開心，Mei 社長及 Candice 也和扶輪之子們約定好了，在聖誕節前夕會再回訪並送上聖誕禮物，讓他們在心靈上得到滿滿的關懷與祝福。

3510 地區高雄晨光社／蔡宜庭

本社與高雄中區社聯合——左營國中扶輪之子認養捐贈儀式

這是第三年認養左營國中扶輪之子，如同去年，9月7日下午與高雄中區社於左營國中視聽中心辦理捐贈儀式。WP 社長伉儷帶領社友、夫人們出席，左營國中蔡智文校長對於兩社社友的熱心認養除了感謝還是感謝，他提醒學生們要心存感恩，日後和扶輪社友一樣奉獻社會。

WP 社長希望這認養經費可以減輕學生們些許的經濟負擔；身為左營國中家長會榮譽會長的 PP Tom 很高興牽引晨光社認養左營



國中扶輪之子邁入第三年，期望這分善緣可以持續久遠。雖然很少出席例會，高雄市議員邱俊憲 Frank 仍關心社內大小事，對於本社辦理的各項社區服務，深感榮耀、感謝與感動。地區扶輪之子委員 PP Grace 舉一位失親的扶輪之子從扶輪獎助金得到栽培，

最後成為秘魯共和國駐台大使的真實案例來勉勵學生——我們無法決定出生，但可以經由努力、透過扶輪的獎助金申請助學成功。有感於高科技產業造成許多產業外移，高技術能力對應於高薪酬加劇了高低薪資落差，DGE Alfred 認為扶輪人除了認養扶輪之子幫助孩子減輕求學壓力，也可以協助他們在職涯規劃找尋有潛力的產業，擁有高技能高薪酬才能翻轉貧困人生。

兩社所認養的扶輪之子代表透過簡短的志向分享讓大家瞭解他們的優秀與勤奮，左營國中家長會會長／高雄中區社 PP Max 感謝本社和中區社對學生的關懷，加碼分送每位學生餐點一份，讓捐贈儀式更添甜蜜溫暖。

3510 地區高雄市大發社

「超級大發·非常有愛」捐血活動

本社與大發工業區廠商協進會於9月8日在大發工業區駐在所前的廣場共同舉辦「超級大發·非常有愛」捐血活動。本社社長楊煜德 Trading 一早便率先挽袖捐出熱血，大發工業區廠商協進會劉正光理事長（同時也是本社前社長 PP Grand）、大發工業區服務中心主任、林園分局分局長、大寮消防隊分隊長及工業區內的廠家單位同仁，共同響應捐血一袋、救人一命的愛心捐血活動。



捐血活動贈品有眼部舒壓按摩器、石墨烯面膜等實用精品，另有工業區內的廠商聚和公司加碼贈送地板家具護木精油、沅順食品供應現炸雞米花，還有星巴克大寮店提供咖啡飲品，讓捐血民眾不僅拿到實用的精美好禮，並且補充了滿滿的活力。主辦單位、協辦單位及贊助單位共襄盛舉用愛心發揮軟實力，為此公益活動奉獻一己之力，造福更多急需用血的人。

當天出勤的捐血車依然是「大發扶輪二號」熟悉的身影。活動現場不僅有捐血車來彰顯扶輪的公益精神，並且還有 EndPolio 人形看板放置於出入口必經之處，向捐血民眾展示我們扶輪人在全球實施根除小兒麻痺的執行成果，加強扶輪公共形象。

捐血車因使用年限的問題而需要汰舊換新，以維繫血源募集的持續性，故而「大發扶輪二號」捐血車加入募集血源的行列，這輛車與本社在2012年捐贈的「大發扶輪社一號」捐血車，是高屏地區由扶輪社友所捐贈而目前仍在使用的捐血車之中碩果僅存的；藉由捐血車的出勤跑遍高屏地區的每個角落，充分展現出扶輪人道關懷行善天下的精神，並且落實「為世界創造希望」的年度主題。



3521 地區台北關渡社

頒發台南菁寮國中小學及三慈國小獎學金／陳律睿

服務有分好多種，其中一種就是將愛留下，讓這樣的愛能夠在需要的人身上茁壯、發芽。本社透過獎學金的發放，種下希望的種子，讓需要的孩子能夠成長茁壯。

9月11日，是本社前往台南頒發獎學金的日子。本社在社長陳明業的帶領下，前往菁寮國小、菁寮國中，以及三慈國小。說起這幾間學校，都與本社有長久的淵源。其中，黃啟元先生是菁寮國小、菁寮國中的校友。在人生努力的過程中，黃啟元社友的愛心對於故鄉學子的照顧，他將自己的愛留下，希望自己的努力能夠啟發學弟妹。因此，本社來替他完成這個願望，成就頒發獎學金的服務。此外，本次頒發獎學金邀請了本社的兄弟社——北港宗聖社一起參與。北港宗聖社今年度由社長施景文帶領社友，與本社一同服務。同時，扶輪精神連結了更多的善心人，在路途中甚至巧遇板橋社的社友，他們立刻表示願意共同參與，為這些孩子找到更多希望與未來。



在三所學校的頒發儀式中，社長陳明業強調了一個重要的訊息：希望所有的受獎學生都要記住這位學長留下的愛，並且明白這不僅是一分鼓勵，更是一個期望，希望每個孩子都能在未來成長為一個能夠幫助他人的人。今日接受別人的幫助，明日幫助他人，這樣的善循環是這次獎學金頒發的核心。當然，更重要的是要懂得珍惜福分。陳社長也希望所有的學生都要記得自己的校長，因為沒有這三校校長的辛勞和奉獻，就不會有這樣的資源提供給孩子們。儘管獎學金金額有限，但其背後所代表的意義更加重要。這才是本社從事社會服務的初衷與本質。

整個過程中，社長陳明業一直強調服務的關鍵是如何延續下去。除了獎學金外，孩子們現在可能需要更多的視野擴展、更多學習機會，以及更多軟實力的培養。例如，讓孩子們多閱讀一本書有時勝於提供物質援助。因此，本社與學校提出了一個兒童節贈書活動的想法。這個提議不僅得到了校長的熱烈支持，也獲得了北港宗聖社和板橋社的認同，他們也願意參與，一同分享愛心，持之以恆。種下善因，相信會帶來實質的幫助，以善養善，以福帶福，這才是所有扶輪社從事服務時應該堅守的初衷。

整個過程中，社長陳明業一直強調服務的關鍵是如何延續下去。除了獎學金外，孩子們現在可能



需要更多的視野擴展、更多學習機會，以及更多軟實力的培養。例如，讓孩子們多閱讀一本書有時勝於提供物質援助。因此，本社與學校提出了一個兒童節贈書活動的想法。這個提議不僅得到了校長的熱烈支持，也獲得了北港宗聖社和板橋社的認同，他們也願意參與，一同分享愛心，持之以恆。種下善因，相信會帶來實質的幫助，以善養善，以福帶福，這才是所有扶輪社從事服務時應該堅守的初衷。

環遊世界八十天！桃園機場繞圈圈！／陳明業

今年的台北關渡社，好熱鬧！充滿異國風情的地球村，就是我們最真實的寫照！

國際服務是扶輪社的一大特色，彰顯國際扶輪的全球性、展現了跨國的友情，也開闊了扶輪家庭

的視野。本社今年就有 3 個扶輪家庭加入了 RYE 計畫，三位 RYE 分別前往墨西哥、德國和法國。

在馬不停蹄的前置準備階段，扶輪社友們就展現了互相協助的真摯情誼，台北百齡社 Gloria 社長特地帶著他的兒子，與我們三個 RYE 家庭，分享美國交換一年的心得，以及需要注意的細節。Gloria 的公公，也是本社的社友 Oddo，也特別請其分享，如何發揮自身的優點，融入當地的社區，贏得友誼。因此，我們的 RYE，這次也特別帶著她心愛的電吉他，前往墨西哥，以音樂建立友誼。



這一陣子的桃園機場，好熱鬧！IB+OB，讓機場充滿了扶輪色彩。

三場 Outbound 的送機，我們特別準備了小社旗和服務計畫的專書給 RYE，除了帶著我們滿滿的祝福，也把我們台灣社區服務的成果，帶去地球的另一端進行分享。在機場巧遇別地區的 Outbound，發現是同一班機，前往同一個地區，彼此的扶持，就從台灣開始。

三場 Inbound 接機，充滿異國的情調，也充滿台灣味的熱情，更見台灣扶輪，彼此扶助的真情。第一場 IB，就巧遇 3522 地區的夥伴，一起接同一班機的墨西哥 RYE，社友還特別準備了滿滿都是台灣零食所包成的花束，讓 RYE 一到台灣，就能享受特有台灣味。第二場 IB，我們接的是來自法國的 RYE，台中南門社因為交通問題來不及接機，沒問題！我們發揮扶輪有愛、一起陪伴的精神，陪著同班機前來的墨西哥 RYE，等待台中轟爸轟媽的到來，台中的轟爸轟媽也很趣味，到機場後第一件事，就是彈著烏克麗麗，我們兩個扶輪社一起合唱台灣的歡迎曲，轟爸轟媽更當場允諾，會帶著



RYE 一起來參加我們的地區扶輪日，為我們的龍舟競賽加油。第三場 IB，同一天剛好是 RYE 的生日，我們邀請了現場同一班機的其他扶輪社和 RYE，一起為我們的巴西 RYE 慶生。

IB+OB 的機場活動，只是一個開端，後續我們將帶著 RYE，一同體會台灣的美。不只是參加台灣的扶輪活動，還會一起主辦聯誼活動，加深扶輪彼此的連結，讓今年的扶輪，充滿地球村的美麗色彩！

3522 地區新北市滬尾社／沈坤英

彩繪淡水連結社區

由本社所策劃，3522 地區第一分區各社聯合舉辦的社會服務活動「彩繪淡水」，今年來到第 14 個年頭，在真理大學再次協辦下，這充滿色彩的藝術活動再度於真理大學校園舉行。

此次活動的主辦是由 3522 地區第一分區的各社，包括本社、東區社、仁愛社、博愛社、大仁社、華新社、松仁社、松智社和華仁社，共有 9 個社聯合主辦。感謝老天爺給了我們一個風和日麗的好天氣，許多扶輪社友以及寶眷再加上扶青社友早上 8 時不到就已經到達活動地點，開始準備活動場地布置及安排，不到 9 時就已經有許多家長帶著小朋友排隊等著領畫紙及彩筆迫不及待地進入校園，準備開始他們的創作之旅，今年參賽狀況十分踴躍總共高達 310 位小朋友參與創作比賽，這也代表著我們對 310 個家庭再次推廣扶輪的服務精神。

繪畫活動於 11 時 30 分結束，同學們繪畫完成後陸續交卷，每幅畫作都反映了創作者的個人品味和視角，展現了他們的激情、認真和純潔情感。交卷的同時領取摸彩券參加摸彩活動，工作人員及貴賓在活動結束後，一同前往將捷金鬱金香酒店用餐。在一分區助理總監、真理大學林博彥董事長致詞勉勵



後，現場直



播由 IPP Battery 提供的三項電子產品抽出 3 位幸運得獎者。下午 2 時評審工作展開，評審小組由淡水國中的高如君老師、正德國中的張玉珍老師以及惇敘工商的蔡竹婷老師組成。遴選出了高年級和低年級組別的前三名以及八幅佳作。比賽結果將在本社的 Facebook 專頁上公布，並且另擇期在淡水鄧公國小舉行頒獎典禮。

這項社會服務活動不僅培養了當地青少年的藝術才華，還加強了本社、真理大學與社區之間的聯繫，在淡水、三芝當地受到民眾高度重視和參與，甚至有外縣市的學子特地過來參加。我們希望未來每年都能將這個有意義的活動持續舉辦下去。

3522 地區新北市淡海社

職業參訪 安徽桃花潭酒業

9 月 3 日職業參訪安徽涇縣桃花潭酒業，這是 PP Rover 繼海南農場之後的另一項事業。桃花潭酒業公司始建於 1954 年，2021 年 11 月重新改組，2023 年正式發展。董事長盧建春先生乃白酒釀造大師，是皖南最大、品牌知名度最高的白酒釀造企業。

每年製酒時間都在 9 月中下旬，為了讓社友實地參觀，特別提早在是日開爐釀製，在馬總經理的簡介





及盧董的酒廠實體運作介紹下，大家不僅品嚐頂級匠酒——我愛轟炸機，也喝了今年第一口最新鮮的原酒。另一廠區內陳列著一罈罈 1,000 公斤的封壇酒，60.5 度的原酒，等待有緣人收藏。

園區中，不僅有景致如畫，徽派仿古建築群，為典型江南園林風格，處處可見「粉牆黛瓦、徽風皖韻」的水墨江南大酒店，更設立桃花潭酒博物館，豐富的收藏，著實讓人眼睛一

亮。抵達當晚的迎賓煙火秀，更讓我們感受到主人的盛情。

詩人李白的一首《贈汪倫》，讓桃花潭名聞遐邇，也讓此次的職業參訪更有深度。謝謝 PP Rover 伉儷招待社友寶眷吃喝玩樂，還贈送每位二瓶 52 度桃花潭白酒，真是不虛此行啊！

919 快樂捐血 讓愛連結

為推動「捐血一袋，救人一命」的理念，讓生命無憾的延伸，今年是本社第 26 年舉辦捐血，雖非假日，在透過地方媒體及張貼海報、網路的宣傳下，尤其是頂著 3522 地區 2023-24 年度愛心捐血月服務計畫，更要努力來達成 600 袋的目標。

辛苦的 PP Eric、PP Ranch、YF 社友早上 7 時 40 分就到社館搬運物品，PP Aaron、淡海社服團團員及淡水社社友協助會場布置，即便 9 時捐血才開始，還是要提早做好準備。



感謝六分區 AG Jimmy、DAG Johnny 於 9 時前就抵達會場，看到我們對活動的籌劃分工及執行力；上午 10 時 DG Benison 也抵達響應，捐出健康的一袋血，扶輪親手服務，用愛分享，著實令人感動。

三台捐血車在水碓派出所前停靠著，烈日下，有專程騎車前來的民眾，有帶著學童下課的爸媽，還有路過的青年朋友，也紛紛挽袖捐血，這分盛情，正是社會溫暖的寫照。下午 4 時半登錄截止，總共有 312 人捐血成功，募得 481 袋鮮血，雖未達標，也差強人意，明年再加油。



謝謝 A-Te 社長請喝咖啡，提振士氣，感謝大家支持參與活動，希望透過扶輪的力量，讓更多人受益，共同為世界創造希望，讓人間更有愛。

3522 地區台北東南社

2023 扶輪連結愛的延續「關懷婦女健康醫療照護服務活動」

9月4-5日由PP Tube 帶領專業團隊並邀請 Andrew 社長與社友至本社固定例會場所台北喜來登飯店展開關懷婦女健康之社會公益、職業及醫療健康照顧之醫療服務活動，服務應用於其個人事業及社會之生活、連結並建立關係，進而改善生活，創造美好。而社長夫人羅春英女士及PP Tube 夫人侯郁年藥師、婦幼護理師，更是於現場擔任義工。活動舉辦兩天，圓滿完成。



PP Tube 自來來香格里拉大飯店創始於 42 年前，即為該飯店之創始會員，為該飯店提供健康免費醫療篩檢由其經營的台灣地區婦幼衛生中心也歷 25 年，有感於類同扶輪宗旨以服務及友誼為信念，不計營利為目的，幾乎每年為該飯店之所有工作人員包括大廚及管理階層或基層服務同仁無償提供醫檢，免除他們耗費寶貴工時，奔赴他處醫療中心尋求檢查。尤其數年間也有眾多的扶輪社在該飯店舉辦例會或活動，有感於長期蒙受該飯店員工辛勤及不厭其煩、辛勤及貼心的服務，深懷感激之心意，本社之例會或晚會場址也移至喜來登飯店舉辦。



本社以及 3522 地區陸續購贈三台子宮頸抹片巡迴檢診車予「台灣地區婦幼衛生中心」使用，協助政府為了子宮頸癌及乳癌之防治篩檢、衛生教育宣導，停泊於偏鄉及大街小巷，提供義診，不時均可目睹其蹤影，歷年來受惠者無數。長期投注於子宮頸癌之篩檢服務上，使其績效屬全國第一位，讓我們扶輪精神體現出實質性的效益，本社長期重視醫療服務貢獻之餘也作了功德，婦幼中心長期提供免費醫療篩檢服務之際，扶輪社員蒞場協助表示感謝服務之意，這也是一項榮譽、發揚社區及職業與社會服務的一項表徵。

3522 地區台北市八芝蘭社／陳俊男

因為平等 所以存在——紅鼻子醫生的微笑配方

「在台灣，每 15 個孩子裡就有 1 個住院就診」、「你們知道這些住院的孩子失去了什麼嗎？自由，他們無法自由的上課、無法和大家一起玩、無法吃自己喜歡的東西」、「在醫院裡面，他們慢慢的失去了笑容」。

本社這個月邀請中華民國紅鼻子關懷小丑協會（紅鼻子醫生）蒞臨分享該協會平時在各地醫院的服務，同時也以紅鼻子醫生第一視角的觀點與社友們分享這份工作上所面對的喜怒哀樂。

2015 年成立的紅鼻子關懷小丑協會透過 29 位受過專業訓練的紅鼻子醫生每週固定到醫院裡，與住院的孩子們一起互動，藉由表演、遊戲與陪伴，找回孩子們的笑容。

本次例會邀請到的主講人吳思瑞小姐，本身就是一位紅鼻子醫生。從 2016 年開始擔任紅鼻子醫生，經歷過許多難過、悲傷或是其他的負面情緒，但是她依然在這個崗位上，幫助孩子們緩解住院的壓力、找回快樂的笑聲；結束工作以後的她，卸下紅鼻子醫生的身分，為了達成與孩子們的承諾，在有限的時間內練習下一次表演的內容、消化孩子們離開這個世界去當小天使的情緒，更是她的日常。透過主講人的分享，社友們不但了解了紅鼻子醫生的日常工作，更重要的是我們也同時感受到這份工作對病童、病童家人及醫護人員所帶來的影響。



「為世界創造希望」，孩童就是我們的希望。本社長期關注孩童議題。我們從不同的角度與不同的單位一起關心這些孩子們的成長過程，希望可以幫助這些國家未來的主人翁平安、順利地長大。這次藉由紅鼻子醫生的分享，我們希望未來持續關注孩童成長過程中會遇到的各項議題，藉由扶輪社的力量打造一個適合他們成長的社會環境。

3523 地區台北網路社／李俊毅

參與 2023-24 年度扶輪國際青少年交換短期營隊 波蘭「從現代到未來營隊」2023/7/21-2023/8/4

獨自踏出國門前往波蘭華沙參加短期 camp，從處理報名的文書資料填寫及文件需要扶輪社的推薦（在扶輪社開例會時段一一去找叔叔阿姨簽名）、自己上網比價格訂機票及如何轉機，還有認識

許多來自不同國家的學生，跟他們成為好朋友，以上這些體驗，在去年暑假之前是沒有想過的。

因為媽媽所屬的扶輪社有 RYE 扶輪青少年交換，初次耳聞時，我覺得不太妥當，因為不敢想像一個人搭飛機，也擔心還是個青少年的我無法掌握突發情況，當時沒有心思去理會，直到參與了交換學生歸國分享，讓我產生了興趣，而且申請的制度也十分完善，營隊也有扶輪義工會全程協助。

在波蘭的假期應該是我所有暑假裡最好玩的一次，期間也發生了不少趣事，其中最勁爆就是：我在抵達華沙時，托運行李並沒有跟上飛機，所以我過了三天只有一套衣服的日子。還有在一間博物館外打高爾夫球拿到第二名及泛舟、游泳、騎腳踏車、野營等。

但這些只佔了我精采回憶的冰山一角，令我最懷念的是每天可以和同一個營隊不同國家的人閒聊趣事及交流。我覺得盡早學會自己處理事情，看看不同的風俗文化是成為一個有深度的青少年具備的條件喔！

在寄宿家庭的生活是一種體驗也是訓練，轟爸轟媽雖然隨和，但都會嚴格要求遵守規定，凡事不講第二次，又因為實在不熟悉那邊的習慣，所以有時會笨手笨腳，但我把每個錯誤都當成學習的經驗，希望以後能派上用場。



回到台灣，我發現深受這趟旅程的影響，在別人交代事情的時候會第一次就聽清楚，遇到不懂或好奇的事認真研究，因為知道時間的寶貴，我把握認識每個人事物的機會。

現在還跟一些營隊的同學保持聯絡，有空閒時可以交換不同國家文化生活心得，接下來每年，我會毫不猶豫地爭取這個機會。謝謝，國際扶輪。

感謝在波蘭負責帶我的扶輪社，和每個義工 Uncle 及 Auntie。

3523 地區臺北新北投社

北投永續發展的加乘思維

很榮幸能夠邀請到毛賢寧（毛哥）來擔任講師，其實本社很多社友都認識毛哥，除了因為大家都是在溫泉產業相關的各行各業外，另一方面則是因為毛哥在溫泉湯花的推廣上，真的是不遺餘力，尤其當沉穩細膩的毛哥，遇上了溫泉小舖的智玲姊後，這一冷一熱的個性，更是擦出了許多創意的火花。

而今天最讓社友們玩得不亦樂乎的，便是由溫泉水中提煉出來的湯花製成的手工皂，除了手工皂的皂香外，還隱隱透出了溫泉獨有的硫磺味，是一種屬於在地居民記憶中的那股味道。

而質地微軟的手工皂，智玲姊也特別準備了各種不同的皂章讓社友們親自體驗如何印皂章，雖然看似簡單，但用力不足，章就蓋的不



漂亮；用力過猛，又有可能把手工皂整個壓壞了，在大家不斷嘗試下，終於蓋出一個個富含各種祝福語的手工皂，再裝入合適的包裝袋後，一份專屬的禮物就這樣出爐了。

會後也十分感謝社長貼心的準備了中

秋禮盒給與會的每位社友，在送禮之餘也不忘支持公益，特別選擇了喜憨兒基金會的中秋禮盒，大家原本都以為是烘焙坊的好吃月餅，結果回家拆開一看，竟是精美的咖啡壺與咖啡，讓社友們愛不釋手，今年的中秋節應該會飄散著濃醇的咖啡香吧。

中秋聯歡活動

說到中秋節，是一年一度最期待的活動之一，怎麼可以忘記烤肉呢！

今年度本社移師到八里的雷朗園區，園區內除了可以烤肉戲水外，還有許多的極限設施可以提供大家玩耍，而且因為園區位於八里左岸，甚至還可以看到淡水河景呢！

我們也再次邀請到去年中秋節一起合辦的 3522 地區





台北市八芝蘭社一同慶祝，連續兩年一起合辦，感覺更親切了，除了必備的美食、飲料、甜點外，最令人期待的就是打水仗了，大人和小孩們紛紛拿起水槍和水球應戰，戰況激烈，大家玩得不亦樂乎。

而我們最敬愛的 CP Steven 和 PP Angus，也不負眾望的獲得最多人的關愛，換得一身清涼。

期待下一次兩社的合作能夠再有更精彩的火花。

3523 地區台北市西南區社

2023 國中生夏令營「follow me! 一起走跳天龍」

本社與台北家扶中心合辦 2023 年國中夏令營「follow me! 一起走跳天龍」活動於 7 月 27-30 日在台北家扶中心大安本館（台北市大安區樂利路 97 號 B1）熱鬧的展開。這次的活動是針對家扶中心扶助之弱勢兒少（暑假後升國中二年級至高中一年級的青少年共 18 名）所舉辦的活動，本社從第 34 屆熱心的 PP Ken 當社長與愛心不落人後的 PP Sherry 當祕書長時，開始贊助此活動，到今年已 14 個年頭了。帶領這些國中生從學習策劃出遊活動，運用團隊合作走入城



與台北家扶合辦的國中夏令營



台北家扶國中生與蒙古學生活動交流

市角落實境學習，學習資訊蒐集、旅行籌備的流程，透過策劃自助旅行的過程，從認識自己居住地區的小旅行路線、規劃出遊景點，體驗青旅住宿，到學習與外國人士介紹及導覽自己居住的城市，期許青年在這個活動中增進創造力、規劃力、問題解決力、時間管理力、增進人際社交力等。

感謝 Hank 社長帶領祕書長 Peck 與 PDG DK 夫人 Andi、PP Daniel、

PP Sherry、2 寶爸 Alex 並邀請二分區各社社長、社友們熱情參與這個有意義的活動，給予家扶中心扶助之弱勢兒少加油打氣；感謝 IPP Louisa 用心製作 PPT 與這些國中生分享規劃自助旅行的點點滴滴。

3523 地區台北市華欣社／王培剛

總監公式訪問

DG Stela 總監蒞臨本社，社友特別精心安排一段開場順口溜的藏頭詩讓總監特別難忘的公式訪問歡迎儀式。

透過詩歌的交流，大家都非常開心，讓總監公式訪問會前會，順利的畫下完美句點。

筆者也在會議中特別介紹本社的主要社會服務：大豹溪救生物資捐贈以及小可樂果劇團展演兩項活動。大豹溪是非常棒的親水場域，但是每年也奪走很多無辜的生命，本社在社長的號召之下特別關注救生物資的捐贈，讓救生員有充沛的裝備來拯救生命，避免遺憾的發生，這是過去扶輪社較少關注的領域。另外一個是進行很多



多年的小可樂果劇團展演，這已獲得 3523 地區或其他扶輪地區的關注，而且大力支持的活動。小可樂果劇團的團員是一群慢飛天使，透過戲劇的練習及公演，培養這群天使突破生命的能力，激發潛力，創造極限，每年的公演更是讓大家萬分的感動，是一個非常有意義的服務計畫。

總監公式訪問就是要讓總監瞭解本社，也讓本社瞭解地區總監年度的計畫，這場會議非常成功，賓主盡歡，也為本社正式開啟美好的樂章。



3523 地區台北永康社

地區籃球隊比賽心情分享／沈一傑

在今年度的扶輪社地區籃球比賽中，本社與扶青社一共組了三隊參加，比賽過程真的是非常的刺激，整整一天的比賽過程充滿了劇烈的競爭和緊張的時刻。在座位席上的永康啦啦隊，熱情不斷，一直不停地歡呼和支持，也為我們永康籃球隊友注入了無限的動力。

出乎意料之外，永康青年 B 隊居然晉級了決賽。因此有人去取消了下午的卡拉 OK 之約、也有

人去看了醫生又匆匆趕回。啊！原來大家之前都不看好會進入決賽啊！

比賽進入了季軍和殿軍決賽，過程一度落後，但永康青年 B 隊並沒有灰心，沉著冷靜的不斷一球一球的追趕，最後 6 比 6 打成平手，戲劇性的靠罰球逆轉而勝，成功晉級到第三名。這個真的是本社的榮耀，也反映團隊合作和拼搏精神。

加入本社多年了，在場邊看著參賽的兒



子凱榮，一位從國小一路成長，現在已經長的比爸爸還高，我的內心也是感到無比的驕傲。這次比賽對他來說不僅是一個體育比賽，更是一次重要的成長和學習經驗。

同時，我們要感謝本社熱情社友的大力支持，從一大早到傍晚，大家熱情和鼓勵為永康籃球隊帶來了無限動力。

送餐心得／洪偉華

第一次代表扶輪社送餐，原本以為這可能是比較制式，甚至會不會帶點作秀的公益活動，但實際體驗過之後卻充滿感動。

一來到惜食廚房，就感覺很不一樣。廚房和打飯的環境都很乾淨，這裡的人都很認真的在準備每一個便當。把一袋袋的便當裝入貼心的保溫袋之後開車出發配送，到了配送的里服務中心，發現真的已經有長輩在等著便當的到來，看著長輩拎著便當心滿意足離開的背影，這讓我有驚訝和觸動到。



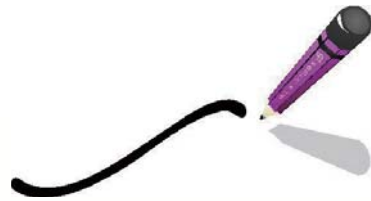
原來一個看似簡單的便當，裡面卻有著滿滿的愛與期盼，而且不是一天兩天的作秀，而是日復一日年復一年的付出與堅持。

謝謝本社在父親節的這個月分，讓我有機會透過送愛送便當給長輩的公益活動，更懂得知福與惜福。



更正：112 年 10 月號第 103 頁，台北關渡社「社團法人新北市伯特利全人關懷協會助學計畫」作者為趙翊嫻，該篇誤植，特此更正致歉

稿約



- 1) 本刊為國際扶輪認證之唯一華語區域扶輪雜誌，是國際扶輪與社友共同推展扶輪公共形象之重要媒介。竭誠歡迎依照以下準則撰寫扶輪服務計畫及活動，也歡迎分享專業新知、趣味軼事、嗜好收集、保健理財等文章。
- 2) 推展扶輪公共形象——國際扶輪要求本刊刊登的文章照片，必須以展現扶輪人是「採取行動的人」，及造福社區改變世界的重要影響力，彰顯扶輪服務計畫受益對象，俟後生活獲得重大改善的感人服務故事。
- 3) 著作權、隱私權、保護青少年、扶輪標誌：投稿作品之圖文照片必須皆為本人創作；非投稿者創作（尤其源自於網路者）部分必須以書面取得原著作人同意；投稿作品無償供本刊及國際扶輪使用；為防範兒童及青少年受到侵擾，拍攝或使用他們的照片必須由監護人或單位允准；作品中扶輪標誌須遵循國際扶輪品牌規則，不使用舊有的藍金扶輪徽章圖照，除非文章是描述歷史事件。投稿本刊之作者，視為投稿人已了解並同意遵行上述規則。如有任何糾紛，概由投稿人負責。
- 4) 文字與照片——文字以簡要為準。照片以具故事感、有張力之作品為佳，並附註簡短說明。入選月刊封面者，可獲稿費新台幣 3,000 元。
- 5) 各社活動輯要——
 - 簡要報導符合七大焦點領域的服務活動者優先刊登，文稿需在 300 字以內。
 - 例會、授證、社友職業參觀、聯誼郊遊、節慶等活動則視是否具有特色及月刊篇幅情況選登，文稿需在 100 字以內。投稿日期超出活動時間 1 個月者，恕不刊登。
 - 投稿各社活動照片每則以 2 幀為限，由本刊選登。截稿日期為前個月 1 日。
- 6) 私人函件恕不轉載刊登，但歡迎改成報導扶輪活動形式投稿。地區聯合活動之稿件，約 1,200 字左右，照片 3-5 幀。
- 7) 請將文字檔及圖片檔（高解析）分別 E-mail 至 editor.rotapub@msa.hinet.net 或將打字稿、電子檔案寄至 104 台北市中山北路二段 115 巷 43 號 7 樓之 1 台灣扶輪出版暨網路資訊協會（以稿紙繕寫亦可，字跡力求清晰，字跡不清晰者延後處理），以增本刊編輯效率。
- 8) 稿件請註明姓名、身分（社友、寶眷，或幹事）、社內稱呼、所屬扶輪社、地址、照片（背面請加註社名、活動說明）及電話，照片恕不退還。社友及寶眷投稿恕無稿費。
- 9) 投稿內容若有不實、毀謗、違反善良風俗，或涉及宗教、政治等內容者，不予刊登或予以刪除。同一服務活動不予以重覆刊登，本刊對來稿有取捨及刪改權。如因篇幅關係未獲刊登敬請見諒。
- 10) 本刊為求準時出版，月刊每期截稿日期為前個月 10 日，逾期稿件則延期處理，敬請合作。

台灣扶輪月刊廣告訂購單

2021/5/7 修訂

台灣扶輪月刊廣告價目表

版位	完成尺寸	提供尺寸（裁切用）	單價	數量	總價
封底	19×26 公分	19.6×26.6 公分	NT\$24,000-		NT\$
封底裡	19×26 公分	19.6×26.6 公分	NT\$12,000-		NT\$
一般內單頁	19×26 公分	19.6×26.6 公分	NT\$6,000-		NT\$
含稅總計					NT\$
廣告指定刊登期別： _____年_____月、_____年_____月及_____年_____月					
付款方式： 廣告客戶及社團法人台灣扶輪出版暨網路資訊協會雙方於本訂購單簽章確認後，由廣告客戶於三日內將款項一次全部付清並電匯至： 華南銀行儲蓄分行；戶名：社團法人台灣扶輪出版暨網路資訊協會； 帳號：101160538383；並將匯款單傳真 (02)2541-8608 或以電子郵件寄至： editor.rotapub@msa.hinet.net 或 taiwanrotary@taiwan-rotary.org					

- 1) 廣告客戶簽名確認後即是同意遵守附件「台灣扶輪月刊廣告施行辦法」。
- 2) 廣告由客戶事先依所確認刊登版位尺寸自行完成設計及修改。
- 3) 廣告刊登連續 12 月分者，最後一期得予以免費。

確認：

廣告客戶：	社團法人台灣扶輪出版暨網路資訊協會
統一編號：	統一編號：42402630
電話：	電話：(02)2541-8756 / 2541-8580
傳真：	傳真：(02)2541-8608
電子郵件：	電子郵件：editor.rotapub@msa.hinet.net taiwanrotary@taiwan-rotary.org
地址：	地址：台北市中山北路二段 115 巷 43 號 7 樓之 1
聯絡人：	聯絡人：
手機：	手機：
簽名處：	簽名處：
日期：	日期：
公司章：	公司章：

連絡電話：(02)2541-8756，Fax：(02)2541-8608

Email: editor.rotapub@msa.hinet.net / taiwanrotary@taiwan-rotary.org



• 主編 •

編輯 後記

11 月社長文告〈通往和平的道路〉，社長葛登·麥金納利提出在 11 月扶輪 2420 地區將為我們與伊斯坦堡巴赫塞希爾大學 (Bahçe ehir University) 合作設立之最新的和平中心，和平中心計畫自開辦以來已經培養超過 1,700 人分別在 140 多個國家共同努力建立更和平的世界。

由 Neil Steinberg 撰文、Liz Moskowitz 攝影〈哀悼中看見希望〉，這是由一群防止自殺及腦部健康網路扶輪社社員與各組織合作並與扶輪社或社區團體共同因應防止自殺。2024 新加坡年會專輯第二部由《國際扶輪英文月刊 Rotary》的主編 Wen Huang 展開新加坡美食天堂之旅，敘述 Permata 餐廳色彩繽紛的各式美食，以及代表新加坡所提供的包羅萬象的飲食體驗供參加新加坡年會的社友們參考。

〈技藝精湛的日本舞踊大師——藝術家在古老的技藝中發現力和美〉，這是台北牡丹扶輪社 CP Wenny 她本身是知名日本傳統舞蹈及花道老師，這篇原載《國際扶輪英文月刊》經主編推薦翻譯轉載在《台灣扶輪月刊》。

〈扶輪人國際志工拾掇〉是台中台美社 PP Stacy 曾多次親身參與志工服務團隊前往台灣在非洲邦交國史瓦帝尼提供人道關懷醫療服務、教學及民生文化交流的體驗。

主編精選〈基因是什麼？〉是由長庚大學醫學院特聘教授林光輝博士撰述他指出基因是掌控生物體遺傳特徵的基本單位，它們是 DNA 的一部分存在於細胞核中負責傳遞生物體的遺傳資訊。林教授是知名基因研究學者值得推薦這深度閱讀的文章。

此外新竹西北社 PDG Tony〈京都散策〉、豐原北區社 PP Brain〈認識失智症〉、台南安南社 PDG Robert〈為一萬元打憲法官司〉、台中東興社 CP Art〈我的鄉愁——臺島史詩歷史畫〉、台中大屯社 Culture〈10 月 17 日是台灣文化日〉以及 PP Buck〈雛燕返巢〉，以及台北客家社 PP Import〈秋意望月攬知心〉，以及每期持續提供稿件的扶輪前輩，致上萬分謝意。

國際扶輪秘書處／世界總部

RI Secretariat / World Headquarters

辦公時間：美國中央標準時間（世界協調時間減 6 小時）早上 9 時至下午 4 時，週一至週五。網站：my.rotary.org

國際扶輪聯絡名單及雜誌訂閱

國際扶輪提供以下聯絡方式，供各扶輪社遇有下列常見問題時參考聯絡：

Rotary Support Center 扶輪支援中心

處理扶輪基金會捐獻及表彰、扶少團、扶青社、國際扶輪獎（助）金、青少年交換及其他一般性問題。

電子郵件：RotarySupportCenter@rotary.org

亞太扶輪社及地區支援

協助處理國際扶輪政策、行政管理程序、My Rotary 及扶輪社中央系統 (Rotary Club Central) 的訓練資源。

David Peterson

Manager

電子郵件：david.peterson@rotary.org

Vanthana Champi (Ta)

Associate Officer

電子郵件：vanthana.champi@rotary.org

Ting-Fen Hillinger 胡婷芬

Senior Officer

電子郵件：ting-fen.hillinger@rotary.org

Data Services 資料服務

處理訂閱國際扶輪英文月刊 Rotary 及所有資料數據，包括扶輪社社員人數最新資訊、扶輪社職員最新資訊、聯絡資訊更正及 My Rotary 帳戶問題。電子郵件：Data@rotary.org

Accounts Receivable 應收帳款

處理扶輪社帳單 (club invoice) 問題。

電子郵件：RI.ClubFinance@rotary.org

Financial Reps 財務代表：

Laura Ovalle

電子郵件：laura.ovalle@rotary.org

扶輪基金會事宜的連絡資訊

Global Philanthropy 全球慈善事業 (3300-3523 地區及中國)

協助處理有關承諾捐獻、設立冠名永久基金、支援扶輪基金會的方式，及任何其他與扶輪基金會捐獻及表彰有關的問題。

Hazel Seow 蕭佩珊

Philanthropy Adviser, East Asia

電子郵件：hazel.seow@rotary.org

雜誌通訊

通訊長 David Alexander

Chief Communications Officer

電子郵件：david.alexander@rotary.org

全球通訊處長 Patrick Nunes

Director, Global Communications

電子郵件：patrick.nunes@rotary.org



區域內容與雜誌引導人全球通訊組 Gundula Miethke

Regional Content & Magazines Lead

Global Communications Group

電子郵件：gundula.miethke@rotary.org

版權說明及免責聲明：

- 一、Rotary  (主品牌標誌)， (卓越標誌)，及「ROTARY 扶輪」均屬國際扶輪擁有的標誌，本刊獲授權使用。
- 二、本刊中所表達之觀點未必為國際扶輪或扶輪基金會之觀點。
- 三、投稿本刊之作品，必須為投稿者創作或已取得原著作人同意使用，並由投稿者自行負責。如投稿作品引起著作權、隱私權等一切糾紛，造成本刊、國際扶輪、扶輪基金會損失，概由投稿者賠償。
- 四、作品投稿本刊，即表示投稿者了解並同意：遵行本刊稿約之規定，放棄向本刊要求著作權及版權等任何權利，本刊有編輯修改之權利。

2023-24 年度台灣 12 個地區總監

3461 地區總監楊金振 Tony (台中東南社)

3462 地區總監李正雄 Hose (員林南區社)

3470 地區總監林宇星 Riding (台南東南社)

3481 地區總監黃桂香 Jennifer (台北永福社)

3482 地區總監莊子華 Coach (台北大龍峒社)

3490 地區總監陳昱森 Ethan (樹林社)

3501 地區總監張世澤 Dentist (苗栗社)

3502 地區總監林淑華 Joyce (八德美德社)

3510 地區總監賴寶禾 PH Lai (鳳山南區社)

3521 地區總監章金元 Michael (台北市洲美社)

3522 地區總監許旭輝 Benison (台北市忠孝社)

3523 地區總監楊奕蘭 Stela (台北政愛社)

台灣扶輪出版暨網路資訊協會

理事長：邱世文

副理事長：莊進標、涂百洲、林照雄

常務理事：謝明憲、蔡正得、周佳弘、

吳蓓琳、許仁華、林華明

監事主席：洪清暉

常務監事：謝奇峯、郭繼勳

秘書長：王友民

財務長：吳麗容

副秘書長：陳世儒、陳定勝

執行秘書：邵玉楚

會務組：陳怡婷

會計組：許雅茹

總務組：賴豐富

台灣扶輪月刊

發行人：邱世文 (3461 地區豐原社)

主編：王友民 (3461 地區台中中興社)

編輯組：組長 余俐瑤、美編 毛韻雯

網站組：謝靜宜

翻譯組：陳怡婷

資料組：邵玉楚

會務顧問：李博信 (3521 地區台北中山社)

法律顧問：王叔榮 (3461 地區台中南門社)

簽證會計師：楊德宏 (3482 地區台北客家社)

地址：104 台北市中山北路二段 115 巷 43 號
7 樓之 1

電話：(02) 2541-8756 • 2541-8750 • 2541-8580

傳真：886-2-2541-8608

E-mail：taiwanrotary@taiwan-rotary.org

editor.rotapub@msa.hinet.net

網址：http://taiwan-rotary.org

通訊：台北郵政信箱 67 ~ 556 號

承印：光隆印刷廠股份有限公司

中華郵政台字第 1310 號執照登記為第一類新聞紙
內政部台內園字第 1050029282 號

本月刊為國際扶輪授權之正式區域扶輪雜誌



歐洲頂級遊艇代理 | 亞平開發股份有限公司 | 06-2953988
 台南市安平區新港路二段777號 | FB&官網：亞平遊艇



經典與前衛的詠唱 | 義大利傳奇船廠

CRANCHI YACHTS

歷經 153 Years 製作工藝融合義大利超跑美學

採用創新工藝和高科技材料製成

settantotto 78

台中中興社 | 藍立泓



亞平遊艇 | 張慶祥



亞果遊艇台中城市會所 | 陳福臺



LOBSANG X 企業手札書

台灣文化森情系列之貳拾壹-港口文化

羅布森每年出刊，希望傳達台灣的文化，並具有
「文化性」「知識性」「教育性」「實用性」



復古羅盤

附專用皮套



2024手札書
即將推出!!



視障陪跑員
羅布森董事長 汪世旭
CP Lobsang



LINE線上諮詢



客戶分享



台灣精品
TAIWAN EXCELLENCE
2022



國家品牌玉山獎



2023遠見
ESG企業永續獎



羅布森樓梯升降椅 ☎ 04-2372-6611

🏠 台中市西區五權西路一段257號13樓之2

扶輪社友專案優惠 <上上-易易-爬爬>

免費到府服務專線：0800-331188