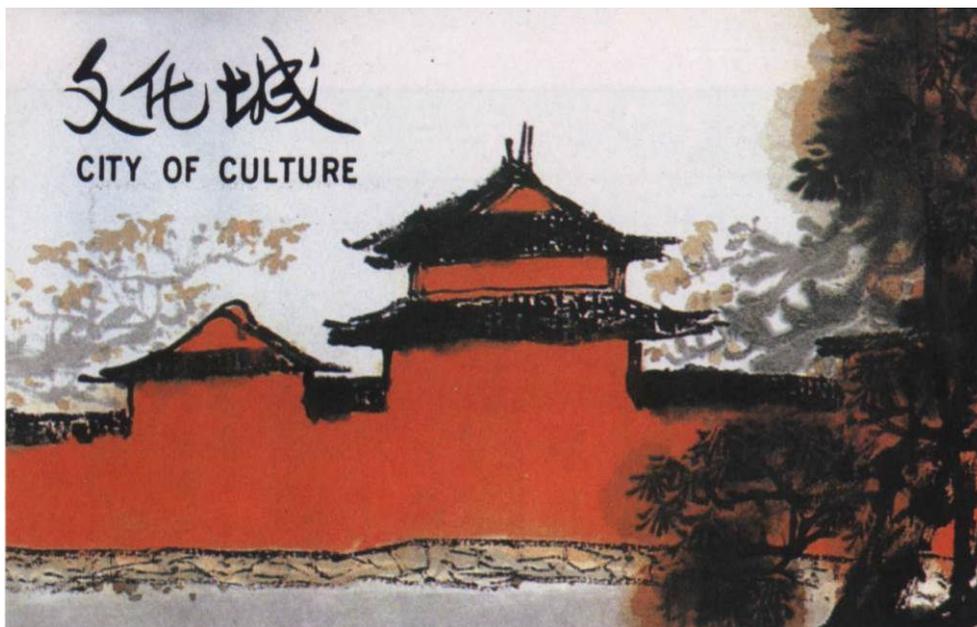




社長 蘇罔源
 社長當選人兼行政管理主委 陳光龍
 社員主委 楊金振
 服務計劃主委 郭國慶
 扶輪基金主委 顏亮光
 公關主委 方建義
 秘書 林定嘉
 會計 林賢三
 糾察 廖進生
 聯誼 王錦龍
 社刊主委 吳傳森

理事 簡本昌、蘇罔源、陳光龍
 楊金振、郭國慶、方建義
 趙榮勤、蔡振賢、李兆祥
 趙博玟、王錦龍、陳水金



台中東南扶輪社週刊

Rotary Club of Taichung Southeast

中華民國一〇四年二月十日

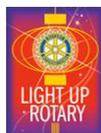
第四十六卷

第卅二期

例會：每星期二下午六時卅分在
 永豐棧酒店大墩館 3 樓牡丹廳
 通訊處：台中市五權路 2-3 號 8 樓 811 室
 網址：<http://www.rotarytcse.org.tw>
 TEL：(04)22241212

MEETING PLACE：EVERY TUESDAY PM 6:30 AT
 TEMPUS HOTEL TAICHUNG (DADUN BUILDING) 3F PEONY
 ADDRESS：811,8F NO2-3,WU-CHUAN ROAD., TAICHUNG
 E-mail：rotary.tcse@msa.hinet.net
 FAX：(04)22248492

LIGHT UP ROTARY



光 耀 扶 輪

第 2438 次例會紀要

文/社刊主委 吳傳森(ERISON)

【輕鬆活出美麗人生】

今晚演講的重點，在於強調要讓一個人的身體健康和心靈快樂，訣竅有兩點：第一、如何讓身體遠離污染源。第二、如何讓人避免憂鬱。

(一)首先從第一部分談起，台灣目前的狀況，因為地少人多，加上技術密集導向的產業，在經濟發展的過程中，由於國民生活習慣的改變，產生大量的廢棄物，造成環境超負荷的現象，日益威脅國人的身體健康，加上外食人口的增加。所謂的「病從口入」就是在於強調均衡飲食的重要性，現代人因工作壓力的關係，造成飲食不正常，常以垃圾食物替代，吃漢堡、洋芋片、喝可樂，體



內大量囤積酸性食物，加上缺少運動，導入引發慢性病及罹癌的現象產生。

(二)再來談談空氣的污染源，主要有兩種：<一>是甲醛，現在家庭和辦公室裡的建築裝飾中，材料大量使用化工原料，如塗料、填料及各種有機溶劑等，都含有大量的有機化合物，經裝修後揮發到室內空氣中，造成室內汙染，故甲醛會導致眼睛和黏膜細胞的傷害，經動物實驗顯示，暴露在大劑量的甲醛，會使得鼻子和喉嚨致癌的機率增加<二>世紀之毒---戴奧辛，主要來源是燃燒廢五金、電纜線而產生，及汽機車鉛廢氣物等，因具有劇毒，會讓人罹癌的機率大大的增加。

(三)水的污染源，由於台灣污水下水道之普及率，遠遠落後於其他先進國家，家庭、畜牧、工廠等廢水，大都沒有妥善的處理，而直接排入河川，使河川汙染度急速惡化，而國人飲用的自來水，為了淨水添加了氯，加入南部的國人大量飲用含有砷量高的井水，加上農藥、化學肥料殘留物滲入水中，也大大增加國人罹癌的高危機來源。

(四)二十一世紀的黑死病---憂鬱症，它可能發生在任何人身上，不論性別和年齡，大都跟壓力有關，如何沉澱心靈，培養開朗快樂的個性，讓壓力找到排出口，平常減少負面的想法，常與人互動並轉念，相信對心情的提升有莫大的助益。

總結：如李白所云：「夫天地者，萬物之逆旅也，光陰者，百代之過客也」。人生真的是過路客，而養生秘訣，特與社友們分享，內容如下：起得早，睡的好，七分飽，長跑跑，多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老，日行五千步，夜眠七小時，飲食不逾量，作息要均衡，心中常喜樂，口頭無怨聲，愛人如愛己，助人盡忠誠，「忍」字養福，「樂」自益壽，「動」字健身，「靜」字養心，希望我們每天都生活在快樂中。以上。



【上週例會】2438 次例會

- 時 間：104 年 2 月 3 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地 點：永豐棧酒店(大墩館) 3F 牡丹廳
- 節 目：專題演講
- 演講題目：輕鬆活出美麗人生
- 演 講 者：葉思敏 講師 (中華民國環境健康協會專任講師)



【社長報告-2月3日】

- 1、感謝主講者葉思敏講師蒞臨本社例會，她的演講內容不但十分精彩，而且演講方式幽默風趣。不僅提醒大家要注意生活中的許多小細節，又該如何去避免二次污染的危害，更要建立正向思考，保持身心靈的健康，如此才能擁有輕鬆自在的美麗人生。
- 2、感謝 JIN 社友述說了精彩的扶輪感動。他擔任本屆的膳食主委，“尚介”認真，“尚介”負責任，經常會與我討論例會、女賓夕的菜單，(交接、授証亦不例會)，不滿意的就立刻更換菜單是經常的事，更甬說有時候還會與餐廳的廚師討論和建議，亦可見他在晚會現場隨時監控出菜的時間、管控酒的不浪費等等，目的無他只求能夠為全體社友增取最大的福利。雖然，多位社友曾經問我本屆的例會餐費是否漲價了呢？答案當然是否定的。一樣的價錢，卻物超所值，這就是 JIN 社友帶給我們的“扶輪感動”！
- 3、正值年終前的吃尾牙季，提醒社友們參加尾牙餐會時，若喝酒，絕不開車！若開車，絕不喝酒！

【聯誼主委報告-2月3日】

今天與會的來賓，我們誠摯的歡迎演講者-中華民國環境健康協會葉思敏講師，也歡迎 JIN 的扶輪感動粉絲團“JIN 夫人、HEART 夫人、PETER 夫人、CLUTCH 夫人”出席本次例會。大家以熱烈的掌聲來歡迎。

【出席主委報告 2 月 3 日】

現職社員數：61 名 名譽社員：2 名 出席：42 名
資 深：5 名 應 計 數：56 名 缺 席：14 名 出席率：75%

【糾察報告 – 2 月 3 日歡喜紅箱】

- * 歡喜主講者葉思敏講師的精彩演講。 *歡喜“尚介”認真，“尚介”負責任的膳食主委 JIN 精彩的扶輪感動。
- * 歡喜美麗的粉絲團參加例會!

HEALTH 社長 \$1,000	BUILDING \$500	SENDAY \$500	ERISON \$500
SAFE \$1,000	PACKING \$500	TEXTILE P.P. \$500	SHOES \$500
PETER \$1,000	PHARMACY \$500	ROBERT \$500	YOUNG \$500
LEE P.D.G. \$500	OSCAR \$500	TOM P.P. \$500	AUDIT P.P. \$500
HEART \$500	FLOUR P.P. \$500		

PAPER P.P. \$500-----	* 演講者精彩演講。 * 感謝 CEDAR 專程由水裡帶回水果讓讀書會享受。 * JIN 扶輪感動。
DRAGON P.P. \$1,000----	* 演講者精彩演講。 * 歡喜同年好友 JIN 精彩扶輪感動。 * 歡喜社友夫人來社例會。
PETER 夫人\$1,000-----	* JIN 分享精彩。
HEART 夫人 \$ 500-----	* 演講者精彩演講。 * 歡喜 JIN 哥的扶輪分享。
JIN 夫人 \$500-----	* 高興聽 JIN 的扶輪分享！

本次例會紅箱合計 **\$14,000**

【秘書報告-社務訊息】

- **台中黎明社創社授證典禮**，謹訂於 2 月 11 日(星期三)晚間 6：00 假台中林酒店國際廳舉行，請欲補出席之社友代表參加。
- **本社健行茶樂會活動「埔里尋香~牛耳覓藝」開跑囉!** 敬請全體社友、寶眷踴躍於 2/10 前向幹事報名參加!!行程如下：

日期：104 年 3 月 8 日(星期日)
行程：9：00 自由路台中銀行
9：10 美術館集合出發
10：30 牛耳藝術渡假村健行導覽
11：30-13：30 渡假村內餐廳中餐
13：30-14：00 園區自由活動
14：00-16：00 午后品茗沏茶
16：30-18：00 回程台中



※自行開車前往之社友、寶眷請於入口處說明為「台中東南扶輪社」團體即可不再購門票直接入園。

- 為配合今年度地區「光耀扶輪」主軸，將於每次例會前邀請社友們講述 **2-3 分鐘「扶輪感動」**，凡對參與扶輪、享受扶輪中的小感動，與社友們一同分享。三月份、四月份輪值分享之社友如下，請記得準備喲！

3 月 03 日例會：HEART 4 月 07 日例會：OSCAR
3 月 17 日例會：TEA 4 月 28 日例會：ROBERT
3 月 31 日例會：BRAIN

- **台中市聯合春節團拜酒會**將於 2 月 19 日(星期四)農曆大年初一舉行，歡迎踴躍參加。
時間：上午 8:30 註冊聯誼
 上午 9:00 鳴鐘團拜開始
 上午 9:00~10：20 團拜酒會
地點：全國大飯店 B1 國際廳



同好會活動訊息

- **愛跑團**將於 2 月 28 日(星期六)參加「2015 扶輪盃超級馬拉松接力賽暨健康路跑賽」，請已報名之社友、夫人準時參加，也預祝順利完跑。
- **合唱團練習時間**，謹訂於 3 月 3 日(星期二)下午 3：30-5：00 地點於台中大墩文化中心地下樓音樂教室(台中市英才路 600 號)舉行，歡迎踴躍出席參加。
- **讀書會**謹訂於 3 月 7 日(星期六)假 TONY P.后里工廠(台中市后里區民生路 486 號)舉行，當天下午 5：00 先用餐再看電影，本次欣賞的電影為「一路玩到掛」，歡迎攜眷一同參加。

【本週例會】2439 次例會

- 時 間：104 年 2 月 10 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地 點：永豐棧酒店(大墩館) 3F 牡丹廳
- 節 目：專題演講
- 演講題目：中華文物賞析導覽
- 演 講 者：張文彬 先生 (國道新建工程局第二區工程處副處長)



本週演講內容預告...

- 中華書畫賞析(古書畫、近現代書畫)
- 中華工藝美術賞析
- 中華美術史概要



【下週例會】2440 次例會

104 年 2 月 17 日(星期二) 例會適逢春節前一天休會乙次。

扶輪感動

文 / 賴復進(JIN)

社長，各位扶輪前輩，各位社友大家晚安大家好~

今天的扶輪感動由 JIN 來為大家報告分享。有一個機緣，經由 PETER 與 BUILDING 的介紹，加入東南扶輪社這個大家庭。在這裡我得到各位前輩與各位社友的指導及鼓勵，與可貴的友誼。大家都是業界的精英，是我學習的對象榜樣，記得我兩三年前做頸部手術時，大家對我的關懷及親切的慰問，給我感到這個大家庭的溫暖。在這裡要向大家說一聲感謝！



我人生的美夢也在大家的幫忙之下完成，歷經四年完成了我心目中理想的家與工廠，給我的人生更加圓滿。不論是工廠還是家的設計的造型都非常的美麗，也是我這區的地標，也是很多人要來學習參觀的對象。在這裡也要特別感謝 BUILDING 的全力支持與協助，不計回報的付出與幫忙，是我實現夢想的貴人。在此還要感謝所有參與施工與設計的社友們，PETER、MARBLE、SPACE、STAINLESS、STEEL P.P.及 PHARMACY。因為你們的協助與付出，使工程順利圓滿成功。我非常高興與榮幸認識大家，與大家結緣，成為扶輪大家庭的一份子。日後要請各位前輩，各位社友多多指教。

以上是 JIN 今日的分享，感謝大家！

祝大家 身體健康，萬事如意，新年快樂！



東南秋季二日遊

文 / 黃麗玲(PEER 夫人)

第一天(12/20)：新竹世博台灣館、馬武督探索森林記趣



加入台中東南扶輪社，生命真的變得多采多姿。除了無所不談的例會、會談等知性全社性活動外，溫馨的長青關懷、活躍的社會服務、豐富多元的旅遊等動態活動更是本社深具魅力之所在。2014 年本社樣樣精采又緊湊，期盼中”天涼好個秋”的秋遊，因傑人杯路跑接力賽、颱風、授證等因素延至 12/20-21 登場，老天爺非常支持地給了晴朗舒爽的好天氣，加上古錐熱情的東南社友、夫人一起同行，兩天一夜的秋季旅遊開心有趣，令人回味再三！(感謝社長及主委們的費心安排^^!)

兩輛遊覽車分別由 HEALTH 社長、STEEL P.P.旅遊主委以及 PETER 秘書、BUILDING 領軍，沿路兩車不但分別發送主委精心準備的豐盛餐點、水果，Hello Kitty 車體裝飾的 A 車，另有甫自南非返國之馬拉松健將 OIL 千金 May 與超貼心、可愛的外孫女 Shinny、小天使般的佳惠女兒宇芋等三位貴賓；B 車車長則藉妙語如珠，以社友們自我介紹、TRADE MAX 新社友與夫人的 K 歌(果然~不是猛



龍不過江呀!)來開場，為趣味的第一天行程拉開序幕。首站來到聞名的環球購物中心【新竹世博台灣館】，此產創園區分為世博台灣館、貨櫃嬉遊村及風城文創館三區^{註1}；而新竹世博台灣館，它是 2010 年上海世博人氣最高的展覽館，由台灣建築大師李祖原所設計^{註2}。大伙兒先到 3 樓戶外平台貼近霹靂布袋戲偶像，超級大粉絲 POWER 夫人最為奮，連靦腆 RUBBER 及夫人都跟著雀躍不已！《這才到第 1-1 個參觀點呀~》接著，購票排隊從新奇的 1 樓”數位變裝”進入本館，驚呼喜樂不斷。影片簡介後，親身感受 720°全天域劇場~它是直徑 12 公尺的 720°球幕立體空間，站立於貫穿其中的天橋，觀賞高科技投影熔接成的全球幕台灣美景。8 聲道環繞音響加上 4D 特效，不論視聽、感官充分體驗，隨著影片播放能聞到花香，滴到海豚跳躍灑落的水珠，此等身歷其境的震撼，令人感動難忘；連代表走訪

過許多國家的 LEE 夫人都嘖嘖稱奇，大歎”太美了”！接著在 4 樓點燈平台”放天燈”，更是別具心裁！其以”山水心燈”為概念，表達台灣”放天燈”活動祈福許願與淨化心靈意涵；天燈代表「天」，LED 球幕代表「地」，我們則代表「人」，提醒「天、地、人平衡」與自然共存之必要。社友、夫人們紛紛按選點燈台觸控螢幕的祈福語，來默許心願(“愛與和平”之類的..)；當然，最具代表性的就是 HEALTH 社長與夫人之”愛的合照”哇！最後，夫人們發揮強大購買力，快速體驗 2 樓 MIT 文化商場，再以步下會唱歌的鍵盤樓梯，揮別這個新奇有趣的園地。



午餐來到 STEEL P.P.旅遊主委熟悉的御申園上海料理，餐廳內部空間不大但佈置溫馨、具中國風，隨後各項餐點~宮保雞丁、醋溜魚片、蝦仁豆苗、酸白菜火鍋(以東北傳統木炭鍋具盛裝)等，更是好吃得令人驚艷《留下感動的淚水~這也才第 1 天的午餐...》呢！

飯後驅車來到海拔近千公尺，位於新竹關西深山的【馬武督探索森林】，先造訪三立電視勵志戲劇「綠光·森林」耗時 4 個月所搭建的「綠光小學」，這間「森林小學」為保留森林原貌沒有整地，童話中美麗的樹屋全部架高，蓋得非常環保。溫煦的午後陽光下，社友們紳士地牽著夫人、幹事佳惠擁著小天使般的可愛女兒，眾人愜意漫步森林浴步道、觀賞索虹橋瀑布、馬武督瀑布，美景宛若仙境。社長夫人、TONY P.P.夫人、STEEL P.P.夫人、TEXTILE P.P.、HEART 夫人等紛紛留下”沉魚落雁”般的倩影；而社裡 CLUTCH、OSCAR、TOM、PEER 及夫人等勇腳們，更走訪了林務局列管的國寶級楊梅阿公與楊梅阿嬤，雖汗水淋漓但飽吸芬多精，眾人收穫溢於言表。



晚上入住五星級新竹喜來登飯店，並於飯店內豐邑餐廳舉行晚宴。迎面一品燒味拼盤立馬讓人減肥破功，白刺蝦、金目鱸、燉全雞、燴牛腩、焗子排、燒野菜等盡顯五星級飯店餐廳菜色的霸氣，是故，咱們只好棄械投降啦！然而，代誌並不是這麼簡



單。重感情的 DANIEL 及夫人、DRAGON P.P.，在百忙中還情意十足地，帶著好吃的新竹竹塹餅與香醇迷人的威士忌、紅酒，風塵僕僕地來與社友、夫人、寶眷們同歡。酒酣耳熱、快意溫馨後，大伙兒或是在挑高 12.5 公尺的大廳，欣賞璀璨 LED 燈環繞的聖誕樹、漫步光廊，或是盡情享受這榮獲國家建築金質首獎的美麗飯店設施~真是愉悅的旅程呀！

註¹ 資料來源：環球世博新竹店

http://hc.twglobalmall.com/about_taiwan

註² 資料來源：四方通行

<http://guide.easytravel.com.tw/scenic/62192>



文 / 黃麗英(OSCAR 夫人)

第二天(12/21)：綠世界生態農場、薰衣草森林記趣



第二天在舒服的喜來登飯店飯飽喝足後，就前往令人期待的綠世界生態農場。一入場，映入眼簾就是那美麗的天鵝湖，裡面有各種天鵝，尤其是黑天鵝，更是既神秘又優雅，當然還有第一賞鳥區，一大隻鵝鵝站在那，遠看還以為是假的，靠近一看它居然張嘴要啄我，嚇了我一大跳，那嘴巴那麼大，要是真的被啄到可不得了，內心不禁感嘆居然有如此巨大的鳥類啊！

在園內參觀，心想這裡真的是一個名副其實的綠世界，處處都陰陰鬱鬱，有雨林空中步道、水生植物公園、仙人掌公園…等等，來到綠世界，一次便可觀賞世界上所有類型的生態，可謂應有盡有，真是不虛此行啊！

來到了新竹，就要吃最道地的客家菜，在 STEEL P.P.精心安排下，客家菜實在美味，最後還有草仔粿，真是午餐的完美句點。餐後，在北埔老街買買擂茶、黑糖糕、柿餅…等等，伴手禮實在琳琅滿目，真是逛得目不暇給。緊接著就到了明德水庫旁的薰衣草森林，依著清澈湖水，伴著幸福鐘聲，在姍紫嫣紅中，不禁發出滿足的嘆息，人生如此復何求呢？

休息片刻，在不捨中邁向歸途，經過兩天一夜的魅力行，著實令人印象深刻，也感謝旅遊主委 STEEL P.P.的悉心安排，讓所有人都盡興而歸。

