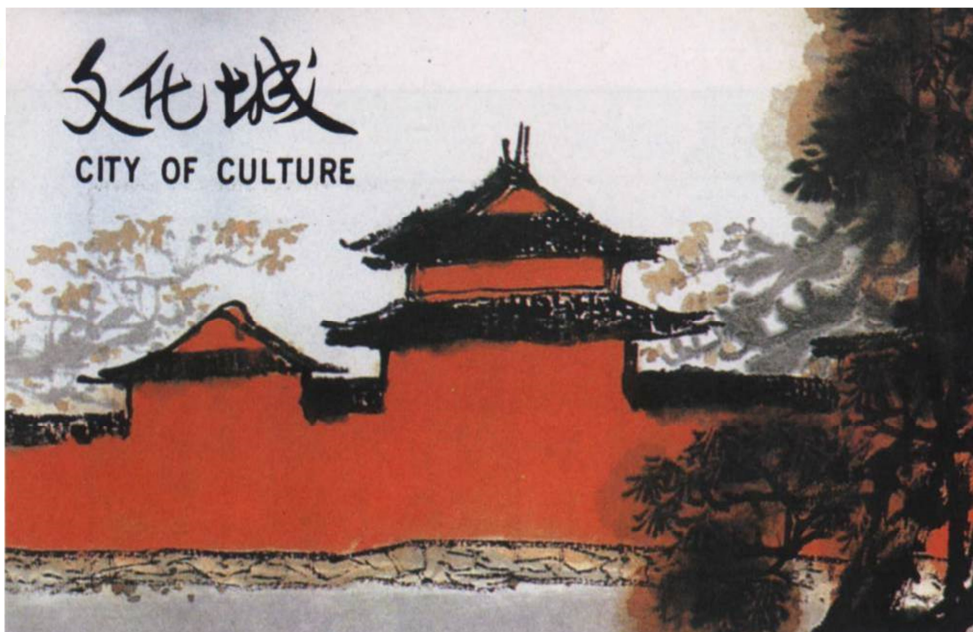




社長 蘇罔源  
 社長當選人兼行政  
 管理主委 陳光龍  
 社員主委 楊金振  
 服務計劃主委  
 郭國慶  
 扶輪基金主委  
 顏亮光  
 公關主委 方建義  
 秘書 林定嘉  
 會計 林賢三  
 糾察 廖進生  
 聯誼 王錦龍  
 社刊主委 吳傳森

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

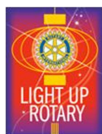
中華民國一〇四年五月十二日

第四十六卷 第四十三期

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 2451 次例會紀要

文/社刊主委 吳傳森(ERISON)

#### 【慶祝母親節女賓夕晚會】

在傍晚時分，華燈初照，景色宜人，大夥們（尤其夫人們，打扮得明媚動人、婀娜多姿）陸陸續續抵達會場—福野臻愛婚宴會館，其主體建築物差不多建造完成，但其四周環境及空調、軟體設施，尚有改善和進步的空間，其服務人員的訓練也是如此，雖然有微小的瑕疵，但在節目主委 LIFE 的精心策劃下，節目辦得既溫馨又感人，真是辛苦他了.....。茲將晚會的流程概述如下：

首先、由 COIL 社友分享扶輪感動，其幽默風趣的內容，博得全場滿堂彩，第二、社長致詞 1.祝所有的夫人母親節快樂！2.祝 4、5 月份的社友、夫人生日及結婚紀念日快樂！3.感謝 COIL 社友的扶輪分享，



第三、TEXILE P.P.小公子惇正結婚喜宴，將於 5 月 9 日中午 12：00 假長榮桂冠酒店 B2 長榮廳舉行，他熱情的邀請全體社友、夫人踴躍出席參加，分享其喜悅，第四、第五、第六、分別由秘書、出席主委、糾察主委報告，內容省略，第七、則由聯誼主委舉行四、五月份社友及夫人的生日、結婚紀念日的慶祝活動，第八、則由長青關懷主委舉辦兩位社友、夫人的關懷頒獎活動，第九、則由社刊主委對 1~3 月投稿有功人員舉行的頒獎活動，禮成完畢之後，就是娛興節目了.....。

首先，節目主委 LIFE 放映乙部慶祝母親節的影片，內容非常的感人，接下來他吹奏薩克斯風，曲名「落雨聲」，曲中內容也十分的溫馨動人，而最後的壓軸節目，乃是由夫人分享身為母親角色的心情點滴.....。

第一位、社長夫人（美璜），非常熱愛自助旅行，她提到過去女子無才便是德，但是幸運的現代女性卻可以行腳走天下。兩點趣事：其一、從德國德勒斯登到柏林坐火車時，有一德國的戲劇家同行，讓其了解到德國的人情、地理、文化。其二、在美國排隊看畢卡索的圖畫，遇到一美國老人，向其解說畢卡索畫的故事，讓其印象深刻。因此，自助旅行會碰到不一樣的風景，過程充滿冒險和挑戰，能讓人的心性更成熟。

第二位、PEER 夫人（麗玲）她談話幽默、風趣，個性活潑開朗，很會自娛娛人，她分享社長夫人和 FLOUR 夫人姐妹的往事點滴，內容輕鬆有趣。

第三位、LIFE 夫人（惠鵲），她分享小 LIFE 的心情故事，小 LIFE 現場也拉了一曲小提琴，他既聰明又可愛。

第四位、夫人 TOM PP（春慧）和 PEER 夫人，合唱一首黃梅調，歌名為「小放牛」。

第五位、BRAIN 夫人（文蕊），她分享小 BRAIN 明仁的互動關係，他今年考上國防醫學院，平時熱愛慢跑，BRAIN 夫人平時愛家、愛先生、愛小孩，現在還在深造碩士，爾後想開長照中心，人既美麗又溫柔，有愛心也熱愛慢跑。





以上因歡樂的時光過得很快，最後由每位社友拿著愛的兌換券和康乃馨，送給自己心愛的夫人，並照相留念，場面非常的溫馨感人，為難忘的母親節晚會，留下深深的感動並充滿無限回憶.....。以上。

~~~~~慶祝母親節晚會花絮~~~~~



【上週例會】2451 次例會

- 時 間：104 年 5 月 5 日(星期二) 晚間 6：30 鳴鐘開會
- 地 點：福野臻愛婚宴會館  
(地址：台中市永春路 17-8 號，電話：04-23805800)
- 節 目：**慶祝母親節女賓夕晚會**



## 【社長報告-5月5日】



- 1、祝東南社美麗的夫人母親節快樂。
- 2、祝福四月份五月份的壽星生日快樂和結婚週年紀念日快樂。
- 3、感謝 COIL 社友述說精彩的扶輪感動。入社之後從不會拿麥克風講話，進步到拿著兩支麥克風在台上說了十分鐘才結束，這就是參加東南扶輪社的魅力囉！

## 【聯誼主委報告-5月5日】

今天與會的來賓，我們誠摯的歡迎 BUILDING 的好朋友劉明洲伉儷、DENTIST 千金絮妮、LIFE 公子士庭、BRAIN 公子明仁參加今天的母親節晚會。大家以熱烈的掌聲來歡迎。

## 【出席主委報告 5 月 5 日】

現職社員數：61 名      名譽社員：2 名      出      席：52 名  
資      深：3 名      應 計 數：58 名      缺      席：6 名      出 席 率：90%

## 【糾察報告 - 5 月 5 日歡喜紅箱】

- \* 敬祝全體社友夫人母親節快樂。
- \* 恭賀四、五月份壽星生日快樂!結婚紀念日快樂!
- \* 感謝 COIL 社友述說精彩的扶輪感動。
- \* 歡迎劉明洲賢伉儷來社參加例會。
- \* 恭喜 TONY P.P.添加小孫女，再次成“公”。
- \* 恭喜 SPACE 千金榮獲武術比賽冠軍。
- \* 恭喜 BRAIN 公子明仁高中國防醫學院。
- \* 歡喜 TEXTILE P.P.、MAGNET P.P.二位公子結婚喜事。

|                     |                  |                     |                      |
|---------------------|------------------|---------------------|----------------------|
| HEALTH 社長 \$1,000   | COIL \$1,000     | PETER \$1,000       | LEE P.D.G. \$500     |
| TOM P.P. \$500      | ERISON \$1,000   | JIN \$1,000         | STAINLESS \$500      |
| DANIEL \$500        | RUBBER \$1,000   | DRAGON P.P. \$1,000 | SCHOOL \$500         |
| HEART \$1,000       | SAFE \$1,000     | PEER \$1,000        | SURGEON I.P.P. \$500 |
| PAPER P.P. \$500    | AUDIT P.P. \$500 | TRADE MAX \$500     | DENTIST \$500        |
| ROBINSON P.P. \$500 | POWER \$500      | STEEL P.P. \$500    | PACKING \$500        |
| OSCAR \$500         | ROBERT \$500     | YOUNG \$500         | FLOUR P.P. \$500     |
| MARBLE \$500        |                  |                     |                      |

|                           |                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| HAKATA P.P. \$500-----    | * 生日快樂。                                                    |
| LIFE \$1,000-----         | * 感謝所有社友夫人今晚節目的幫忙。                                         |
| BUILDING\$1,000-----      | * 歡喜我逢甲 EMBA 同學劉明洲伉儷來社參加例會。                                |
| TONY P.P. 與夫人\$1,000--    | * 祝日社友生日及結婚紀念快樂。* 祝全體人母親節快樂!<br>* TEXTILE P.P.娶媳。* 楊家再添孫女! |
| TEXTILE P.P. \$1,000----- | * 母親節快樂。<br>* 邀請全體堂友及夫人 5/9(六)中午到長榮桂冠酒店 B2 長榮廳參加喜宴。        |

本次例會紅箱合計 **\$24,000**

## 【秘書報告-社務訊息】

- **賀！** MAGNET P.P.公子信誠結婚喜宴，將於 6 月 27 日(星期六)中午 12：00 假全國大飯店 B1 國際廳舉行，邀請全體社友、夫人踴躍出席參加分享喜悅。

- 由財團法人台中市私立龍眼林社會福利慈善事業基金會主辦，本社協辦之社區服務活動「**台中市端午節街友嘉年華暨宣導活動**」將於 6 月 13 日(星期六)上午九時至十二時止，假臺中公園(臺中市北區公園路 37 之 1 號)(平等街與公園路入口處廣場)舉行，當天將有臺中市街友約 400 位。活動包括就業媒合服務、社會福利政策宣導、生活用品發放、使用沐浴車、愛心粽發放、愛心麵包發放、愛心義剪、愛心義診。歡迎社友、夫人、寶眷踴躍於 5 月 13 日前向幹事報名參加擔任志工行列。
- **為街友募集二手衣物!**請社友、夫人共襄盛舉，將家中乾淨二手衣物於 6 月 1 日-5 日送至主委 BRAIN 住家(南屯路二段 516 號)管理室，轉交 BRAIN 趙醫師，統一整理捐贈。
- **台中社授證 60 週年紀念慶典**，謹訂於 5 月 15 日(星期五)假台中林酒店舉行，採事先報名方式入席，餐費每人收 1 仟，歡喜不拘，即日起報名 4 月 20 日截止。請輪值社友 HAKATAP.P.、PAPER P.P.、PHARMACY、BC、RUBBER、ARCHI 及欲補出席之社友代表參加。(依輪值表出席之社友其註冊費由社支付。)
- **第五組家庭懇談會**謹訂於 5 月 17 日(星期日)晚間 6:30 假大和招待所(存中街 15 號)舉行，本次家庭懇談會邀請夫人一同參加，敬請踴躍出席。
- **台中市第 1-2 分區、1-6 分區十二社健行聯合例會**，將於 6 月 14 日(星期日)舉行，請社友、夫人、寶眷踴躍於 5/12 前向幹事報名參加。
  - ◆集合地點：日月潭向山遊客中心前廣場
  - ◆健行郊遊：上午 9:00~11:00(健行郊遊路線依現場指示)
  - ◆開會時間：2015 年 06 月 14 日 (星期日) 報到 11:30 開會用餐 12:00-14:00
  - ◆開會地點：日月潭雲品酒店
- 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。六月份輪值分享之社友如下，請記得準備喲！

6 月 02 日例會：PEER

6 月 23 日例會：PHARMACY

6 月 09 日例會：LIFE

6 月 30 日例會：LONG

## 同好會活動訊息

- **合唱團練習時間**，謹訂於 5 月 19 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。
- **長笛團練習時間**，謹訂於 5 月 19 日(星期二)晚上 7:00 假 WATER 公司會議室上課，請團員準時出席參加。
- **愛跑隊活動**：5 月 24 日參加「靜宜大學 EMBA 半程馬拉松嘉年華 2015」、5 月 31 日參加「**2015 望高寮馬拉松(為植物人而跑)**」。請已報名之社友、夫人準時參加，也預祝順利完跑。
- **五月份高爾夫球月例賽**，將舉行外地賽！時間謹訂於 5 月 16 日(星期六)中午 11 點開球，地點假關西老爺球場，賽後於球場餐廳餐敘。



### 【本週例會】 2452 次例會

- 時間：104 年 05 月 12 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：法務工作二、三事
- 演講者：曾勇夫 先生 (前法務部部長)



### 本週演講內容預告...

- 一、初中坐火車通學，被他校學生欺侮，圍觀者衆，卻無人伸援，乃決定將來從事司法工作，保護自己，替弱者伸張正義。
- 二、高中畢業考上台大法律系，後來又考上司法官，一生從事司法工作。
- 三、法務部長任內：  
(一) 執行死刑  
(二) 重視矯正工作-脫胎換骨，浴火重生  
(三) 打擊毒品犯罪。



### 【下週例會】 2453 次例會

- 時間：104 年 05 月 19 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：從產地到餐桌-一趟慢食之旅
- 演講者：劉欣維 先生 (台灣環境資訊協會 環境教育講師  
台灣公平貿易協會 理事)



### 下週演講內容預告...

近年來我走訪各地農友，遇到許多朋友為了做自己，回到故鄉選擇友善的方式種植，也將在地的食材烹調上桌，打破了目前無止盡的食安危機的戲碼，一起來趟鄉村慢食小旅行吧！



### 【總監辦事處來函】 光字第 14150506105 號

主旨：2017-18 年度地區總監提名人結果公告，惠請查照轉知

說明：一、遵循國際扶輪細則：「13.020.8 挑戰候選人」之規定，暨 104 年 4 月 9 日總監提名及地區選務委員會之決議案，並於 104 年 4 月 10 日發文「提名公告」，業經公告期限截止並無他人提出挑戰。

二、總監提名及地區選務委員會決議案正式公告：

國際扶輪 3461 地區：總監提名人童瑞龍 Five (台中港東區社)

國際扶輪 3462 地區：總監提名人謝明憲 Ortho (田中社)

## 「一日一冥想」讀書心得

簡靜修(ROBINSON 夫人)



生活在這個資訊爆炸的瘋狂時代，人們不斷被捲入網路、臉書、推特、Line 的大漩渦當中，每天在按「讚」，按分享、傳 Line 中忙得不亦樂乎，生活看似十分豐富、多彩多姿，其實心靈卻是非常空虛，因為不斷地去攀外緣，六根不得清淨，專注力就非常渙散，人際關係看似熱絡，實際是疏離的，真的是「相識滿天下，知己有幾何？」由於無法將心安住，情緒就會起伏不定，沮喪、憂鬱、躁鬱、失眠等症狀隨之產生，罹患精神官能症的人越來越多，游走在社會中就變成不定時炸彈，非常危險。

要避免這一切發生在我們身上，覺知訓練（亦即建立健全的心理態度）是絕對必要的。在「一日一冥想」這本書中，法國身心醫師翁德端藉著一幅幅名畫帶著讀者進入冥想、靜心，摒除感官與思維，而活出覺知的自己。他認為覺知的第一步就是活在當下，好好體會當下的美好，也就是心無旁騖，吃飯就好好吃飯，走路就好好走路，不可一心多用。然後要訓練自己專注於呼吸、調息。呼吸就像是一個覺知的船錨，能幫助我們停泊在當下，尤其當我們遭遇困難或面臨試煉時，專注於呼吸能讓我們心定下來，心定了，智慧就產生，就有能力去解決問題。佛學中很強調「戒、定、慧」，就是這個道理。佛教禪宗，打坐、數息是很重要的修行法門。接下來要關注身體。覺知練習中，要定時安靜，溫柔地檢視身體的每一部份，與身體的各種感覺建立連結，對它全狀況進行了解。瑜伽術應該是關注身體的最佳方法。覺知訓練也包括閉上眼睛聆聽，去接納周遭的聲音還有自己身上的聲音。藉著聽覺訓練，我們能意識到這些聲音的存在，以及聲音在我們身上觸發的情緒、思慮或衝動。之後我們要好好品味靜默。靜默會將我們喜歡的聲音加以強調，並紓解令我們不悅的聲音。

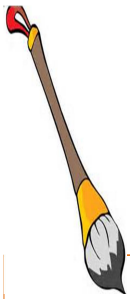
此外，要訓練觀察思緒。我們腦子中的思緒就像猴子在樹上活蹦亂跳，又像是脫韁的野馬，因此佛家有「心猿意馬」的比喻，在覺知訓練中，我們要能觀察自己的思考，去觀測到一些雜念，也就是要觀照自己，練習與自己的心理保持距離。觀照自己是一種修行，其中一個法門稱為「貓捉老鼠」，這種方法專門來對治我們飄忽不定的妄想心，妄想就像老鼠，方法就像是守在老鼠洞口的貓，若有一隻盡責的貓守在洞口，老鼠自然不敢出洞。覺知訓練中也要學習給情感空間，我們要學會接受負面或痛苦的感受。讓它留下來，不要想把它趕走或馬上去解決它。先去面對它，接受它，也就是接納它的存在，才能觀察它、體驗它、檢視它。然後我們才能沈澱下來，找出處理它的方法，最後放下它。

注意力是覺知訓練的核心，沒有注意力就沒意識，就會不知不覺，但注意力和意識是不同的。在專注時我們要排除，而在意識中，我們要接納。意識分為三個層次，第一層次是最初級的意識，是我們籠統的印象和感覺。第二層是認同意識，它讓我們從第一階段印象中形成「自我」的概念，意識讓我們能對所經歷的事物做一綜合，並且體會到

所有屬於我們的感覺，第三個層次是反省的意識，能夠對「自我」保持距離，並觀照自己，它讓我們理解和思考，它讓我們發覺自己太自私，或是正在不耐煩或焦慮，而覺知訓練包括這三個層次，著重開展注意力，強化意識，這讓我想到佛學中的「止觀」。止就是止息一切妄念，在專注中我們要排除一切。觀是觀察一切真理，並去接納。止屬於定，觀屬於慧，止觀就是定慧雙修，是天台宗主要修行法門。

最後，覺知中靜思是必要的。我們許多行為和環境讓我們六根不淨，思緒紛亂。經由靜思，我們集中精神觀照自己。而覺知中的第二個必要就是精簡。在冥想練習中要培養四種放棄—不評判、不篩選、不執著、不期待。不評判冥想練習的成敗得失。不篩選就是不要有分別心，保持好奇去接納一切事物。不執著於愉快的，不要因為擔心失去愉快而焦慮。不期待覺知訓練會帶給你澄明和安寧，在覺知中，我們樂於接受已有的，滿足於當下。覺知，就是永遠深切地感知我已到達我要去的地方，就是此時、此地。如此一來，我們的心靈就能如佛陀所說的大如宇宙，各種經驗，無論好壞，得以來去自如，沒有衝突、掙扎或痛苦。這不正是金剛經所說：「應無所住，而生其心」的境界嗎？

## 社區服務活動…



**第九屆(2014-2015)年度全國國小學童書法比賽得獎作品巡迴展**，於3月至6月前往七所國民小學展開，感謝多位社友及基金會志工協助運送點交，鼓勵國小學童對於書法之欣賞，從而進行書法創作，藉以培養學生透過書法提升藝術與個人涵養。

### 104.4/13(一)~4/24(五) 巡台中市清水區東山國小展出心得

書法原本就為東山國小的特色課程，此次東南扶輪社書法展至本校進行展出，學童得獎的作品程度之高，提供本校學生很好的學習教材。

此次實施處了課餘之間學生自行欣賞，主要結合書法課程的教學活動，藉由專業教師導覽欣賞，從字體、筆畫運筆、落款、字體架構等方面說明講解，讓學生學習到很多。

有句話說：「站在巨人的肩上可以看的更高更遠」，讓孩子觀摩優秀的書法作品學習佳作，涵養東山書法的特色傳承。

感謝台中東南扶輪社學童書法作品至本校進行展出的活動，成就孩子學習。



陳佩君老師專業指導



整隊準備欣賞作品



落款說明