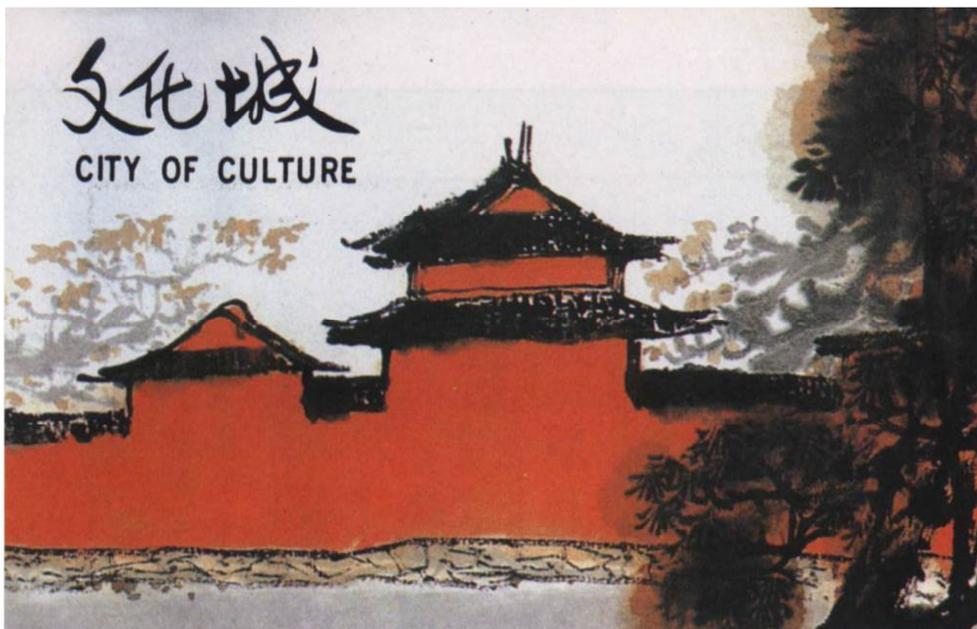




社長 蘇罔源
 社長當選人兼行政
 管理主委 陳光龍
 社員主委 楊金振
 服務計劃主委
 郭國慶
 扶輪基金主委
 顏亮光
 公關主委 方建義
 秘書 林定嘉
 會計 林賢三
 糾察 廖進生
 聯誼 王錦龍
 社刊主委 吳傳森
 理事 簡本昌、蘇罔源、陳光龍
 楊金振、郭國慶、方建義
 趙榮勤、蔡振賢、李兆祥
 趙博玟、王錦龍、陳水金



台中東南扶輪社週刊

Rotary Club of Taichung Southeast

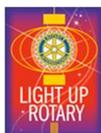
中華民國一〇四年五月十二日

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。
- \* 恭喜 TONY P.P. 添加小孫女，再次成“公”。
- \* 恭賀四、五月份壽星生日快樂! 結婚紀念日快樂!
- \* 恭喜 SPACE 千金榮獲武術比賽冠軍。
- \* 感謝 COIL 社友述說精彩的扶輪感動。
- \* 恭喜 BRAIN 公子明仁高中國防醫學院。
- \* 歡迎劉明洲賢伉儷來社參加例會。
- \* 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，請記得準備哟！

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。

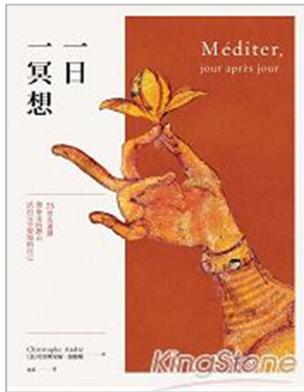
二、總監提名及地區選務委員會決議案正式公告：

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。

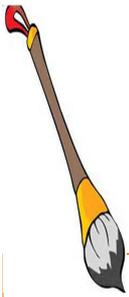
此外，要訓練觀察思緒。我們腦子中的思緒就像猴子在樹上活蹦亂跳，又像是脫韁的野馬，因此佛家有「心猿意馬」的比喻，在覺知訓練中，我們要能觀察自己的思考，去觀測到一些雜念，也就是要觀照自己，練習與自己的心理保持距離。觀照自己是一種修行，其中一個法門稱為「貓捉老鼠」，這種方法專門來對治我們飄忽不定的妄想心，妄想就像老鼠，方法就像是守在老鼠洞口的貓，若有一隻盡責的貓守在洞口，老鼠自然不敢出洞。覺知訓練中也要學習給情感空間，我們要學會接受負面或痛苦的感受。讓它留下來，不要想把它趕走或馬上去解決它。先去面對它，接受它，也就是接納它的存在，才能觀察它、體驗它、檢視它。然後我們才能沈澱下來，找出處理它的方法，最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

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