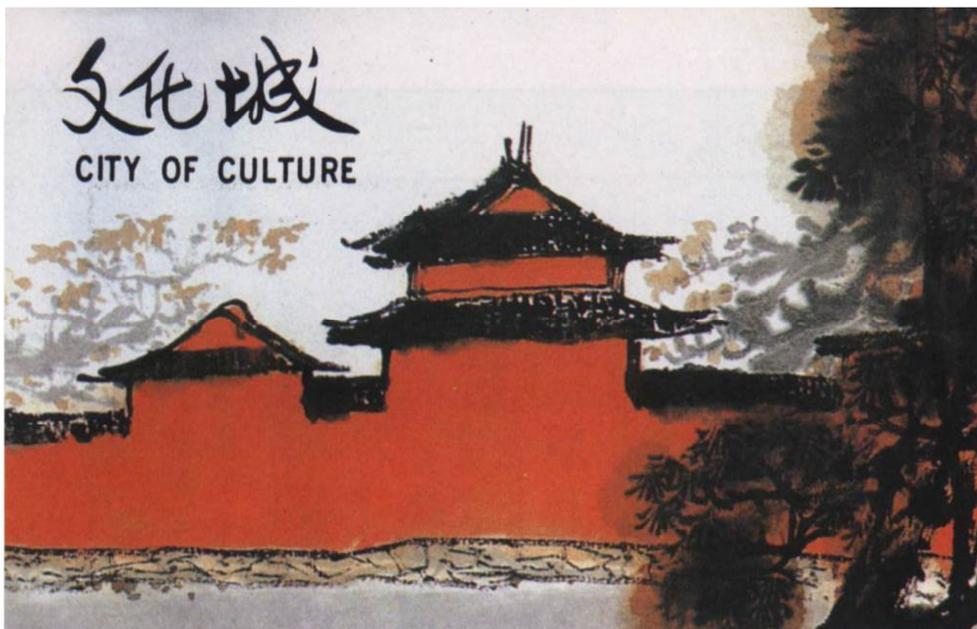




社長 蘇罔源  
 社長當選人兼行政  
 管理主委 陳光龍  
 社員主委 楊金振  
 服務計劃主委  
 郭國慶  
 扶輪基金主委  
 顏亮光  
 公關主委 方建義  
 秘書 林定嘉  
 會計 林賢三  
 糾察 廖進生  
 聯誼 王錦龍  
 社刊主委 吳傳森  
 理事 簡本昌、蘇罔源、陳光龍  
 楊金振、郭國慶、方建義  
 趙榮勤、蔡振賢、李兆祥  
 趙博玟、王錦龍、陳水金



**台中東南扶輪社週刊**

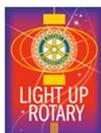
Rotary Club of Taichung Southeast

中華民國一〇四年五月廿六日  
 第四十六卷 第四十五期

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 2453 次例會紀要**

文/社刊主委 吳傳森(ERISON)

**【從產地到餐桌-一趟慢食之旅】**

(一)演講者劉欣維先生，首先從台灣的淨土台東池上開始，介紹產地的景觀和當地出產的農作物，池上乃台灣東部的米香之都，風景自然秀麗，四周沒有工廠的污染源，所以所生產的池上米，既香甜又好吃，而玉里的農作物，如蘿蔔絲、春一枝的冰棒也赫赫有名，完全是配合當季水果的產出而製造出來的，因物賤傷農，為增加農民的收入，此乃一舉兩得最好的運作模式，而在演講中，劉先生也介紹到「王群翔的慢食家宴」，其中以「米料理」最出名，還有「鳳鳴」的咖啡及糯米糕也非常有特色，若到當地觀光，該地點值得一遊。



(二)何謂「在地食材」呢？就是當地所生產的農作物，因天候、土壤、季節的關係，每個地方所產生作物均不相同，各有其特色，而「在地食材」，強調的是有機、新鮮、無污染農藥殘留物等。而甚麼是「慢食」？「慢食」，並不是慢慢吃，而是用珍惜傳統細嚼食材的心情，用感情去體會食物，也是對過度加工充斥食品的一種厭棄，以及人對圍繞廚房母親一種記憶的復甦，「慢食」，是為了對抗速食文化而發起「由食物入手保護傳統文化」的運動，跳脫「速食」以標準化、一致化方式大量生產的食品，希望吃下去的食物是美好純淨，並且不傷害環境與農民的經濟，也是讓生活返本歸真的飲食文化，這幾年來，在台灣這塊淨土上，卻發生了層出不窮的食安問題，如塑化劑、毒澱粉、毒奶粉、假米、餿水油、假油等等，使國人的健康產生非常嚴重的問題，所以如何選用既安全又健康的食物、食材是非常嚴謹的課題。



(三)在貧富不均的社會結構型態中，自然會有「銅板經濟」的產生，而且比率會越來越大，銅板經濟強調低價、大量、速食，所以所生產的食品，對人體的健康有嚴重的傷害，而所謂的十大垃圾食品，如 1.油炸類 2.醃製類 3.加工類 4.餅乾類 5.汽水、可樂類 6.方便類 7.罐頭類 8.話梅蜜餞類 9.冷凍甜品類 10.燒烤類，我們每日飲食時，應盡量避免之。

(四)總結：為什麼要支持在地食材呢？答案有 1.愛鄉愛土，在認識世界之前，先好好認識這塊土地 2.享受新鮮 3.協助小農 4.保護飲食文化 5.支持物種多樣性，當今在緊張繁忙的競爭社會中，如何享受「OFF」生活乃是一門既輕鬆又嚴謹的生活方式，首先要向法國人一樣，懂得生活浪漫的情調，凡事慢慢來，回到家慢慢得享受美好豐盛的晚餐，如此過活，人生才會輕鬆又快樂，在人生的過程中，不要忙著趕路而忽略周邊美麗的景觀，錯過，有可能以後再也看不到啊，以上。

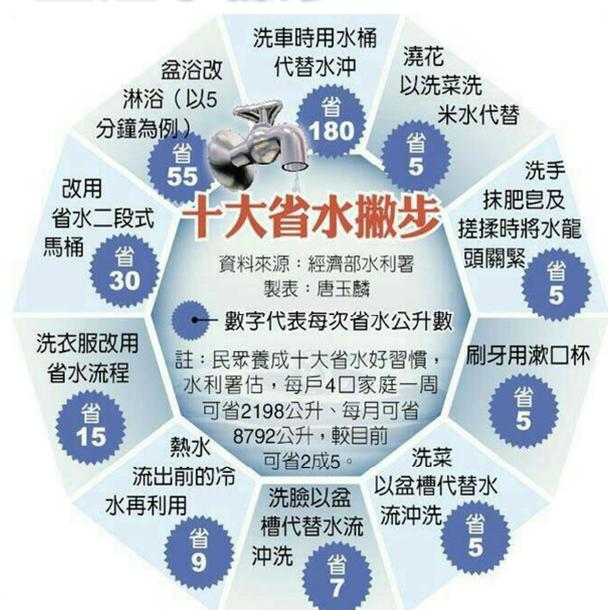
### 【上週例會】2453 次例會

- 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)



## 生活小撇步...



## 【社長報告-5月19日】

- 1、感謝主講者劉欣維先生的精彩演講。柴、米、油、鹽、醬、醋、茶是人生的開門七件事，也就是每個人每天都要面對的事。近年來這七樣東西，都已經潛藏一些問題，直接威脅我們的健康，水果、蔬菜亦然。政府卻拿不出改善的政策，無奈的老百姓只好自己學著如何選擇食物？如何吃？才能獲得健康。我覺得除了不偏食，均衡攝取六大類食物之外，加上「三少、三多」的原則。（三少是少糖、少鹽、少油，三多是多喝水、多纖維、多運動），相信會更健康、更有活力。
- 2、感謝社刊主委 ERISON 述說精彩的扶輪感動。ERISON 社友的文筆和文學底子都相當好，經由他娓娓道來的扶輪感動，令人感到特別溫馨。
- 3、歡迎劉明洲董事長、黃憲仁董事長、陳紹良醫師等三位貴賓參加今晚的例會。
- 4、恭喜 BUILDING 社友已經完成研究所的學業，榮獲逢甲大學 EMBA 高階班碩士學位。

## 【聯誼主委報告-5月19日】

今天與會的來賓，我們誠摯的歡迎台灣公平貿易協會理事劉欣維先生、來賓 劉明洲董事長、黃憲仁董事長、陳紹良醫師參加今天的例會。大家以熱烈的掌聲來歡迎。

## 【出席主委報告 5 月 19 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 12 日歡喜紅箱】

- \* 感謝主講者劉欣維先生的精彩演講。
- \* 恭喜 BUILDING 社友完成學業榮登逢甲大學 EMBA 高階班碩士。
- \* 歡迎三位來賓：吳明洲董事長、黃憲仁董事長及陳紹良醫師蒞臨例會。
- \* 感謝 ERISON 社友述說精彩的扶輪感動!

HEALTH 社長 \$1,000	PAPER P.P. \$500	COIL \$1,000	CHUNG SHIN P.P. \$1,000
JIN \$500	MAGNET P.P. \$500	BRAIN \$500	DRAGON P.P. \$1,000
ERISON \$500	HEART \$500	SAFE \$500	POWER \$500
SCHOOL \$500	TRADE MAX \$500	OSCAR \$500	MARBLE \$1,000
SENDAY \$500	ARCHI \$1,000		

BUILDING \$1,000----- \* 歡迎珣睿科技總經理劉明洲第三次來社參加例會。  
來賓 黃憲仁先生 \$500

本次例會紅箱合計 **\$13,500**

## 【秘書報告-社務訊息】

- 新年度社員名錄將開始印製，請欲更改內容、照片之社友於 6 月 16 日前向幹事提出變更。
- 5、6 月繳費通知單已於本週郵寄給社友，為配合年度結算，請於 6 月 9 日前繳交，謝謝。
- 本週開始為配合年度結算，5 月 26 日例會歡喜紅箱採收現金。  
另，6 月份例會，不收紅箱！
- **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。

- 恭喜 BUILDING 社友已經完成研究所的學業，榮獲逢甲大學 EMBA 高階班碩士學位。



- 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、寶眷屆時請準時出席參加。本次參與活動 66 位，乘車人數合計 41 位。搭乘巴士者，均備有早餐，敬請準時上車。

行程：上午 7：20 自由路台中銀行 7：30 美術館集合出發

9：00 於日月潭向山遊客中心前廣場集合(先到達先照相)

9：00-11：00 健行郊遊，依現場路線指示。

11：30 日月潭雲品酒店報到聯誼報到

12：00-14：00 日月潭雲品酒店餐敘

14：30 回程台中

- 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 26 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 26 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 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。
- **五月份讀書會**，謹訂於 5 月 29 日(星期五)晚間 7：30 假 LEE P.D.G.書房舉行，本次閱讀「此生」歡迎踴躍參加。

## 【本週例會】 2454 次例會

■ 時 間：104 年 05 月 26 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 & 扶青團聯合例會

■ 演講題目：1415 年度 3460 GSE 返國報告

■ 演 講 者：

團長 趙志能 Jim：上邑實業有限公司 董事長 (彰化中區社)

團員 賴怡霓 Oreo：般若科技股份有限公司 國外業務專員(台中社推薦團員)

江依芳 Yvonne：上順旅行社 領隊導遊(台中社推薦團員)

陳姵君 Sharon：立津國際開發有限公司 業務(台中東海社推薦團員)

劉又誠 Magic：活動企劃與魔術師(台中東南扶青團團員)



## 本週演講內容預告...

什麼是 GSE?為什麼這麼好可以去美國一個月不用錢?

到底這趟前往扶輪社發源地-美國，有什麼有趣新奇的事情?

讓我們藉由 GSE 團員的眼睛來認識 6980 這個地區

以及觀摩美國扶輪文化與精神！



## 【下週例會】 2455 次例會

■ 時 間：104 年 06 月 02 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：高牆裡的閱讀課

■ 演 講 者：何蕙萍 小姐 (聯電科技文教基金會專職人員負責企劃執行志工活動、  
專案台灣科學工業園區同業公會新竹園區志工委員會總召集人、  
新竹誠正矯正中學悅讀社指導老師、聯電聖心課輔班督導)



## 下週演講內容預告...

921 震災之後，開始從事志願服務，從生命線志工、企業志工到現在成為專業的公益企劃執行。五年前成立「聯電愛故事團」，讓科技人透過戲劇與學童互動，五年來 46 場、1.6 萬人看過聯電人的表演、五年前進入矯正署「誠正少年矯正中學」演出後，竟開啓了為收容少年服務工作，每週到校帶領悅讀社團，透過書本、電影、日常生活大小事，和迷途少年們交流，鼓勵收容青少年成為自己生命中的貴人。教育，該在生活中實現，期許以自身的影響力，讓更多人投入公益、自助助人。



## 扶輪知識分享~

### 主題：如何做好年度秘書的工作(下)

國際扶輪 3460 地區 2015-16 年度地區訓練講習會 (DTA) 分組研習會 秘書組

主講人：陳俊雄 JOY DGN 台中東區社

助講人：許正達 Carbon 台中東區社

記錄人：陳永泉 Robinson 台中東南社

說明 秘書必需：

- 1.保管社員記錄，並做好更新及傳承。
- 2.記錄及保管有關社務之各項會議記錄。

## 二、與社長共同建構有效能的扶輪社

### ● 有效能扶輪社的四個關鍵要素： (The Four Elements of Effective Clubs)

- 維持並/或擴大其社員人數。
- 成功辦理因應其社區與其他國家社區之需求的服務計劃。
- 透過參與計劃與捐款來支持扶輪基金會。
- 培養能夠在扶輪社層次以上服務的領導人。

說明：1.有人無錢、有錢無人，均無法建構有效能的扶輪社，有錢有人還要有心才有可能。

2.扶輪社非慈善機構，而是國際服務機構，國際有需要，將服務送到。

3.培養扶輪社層級以上的服務領導人才，打造國際服務的領導人。

## 二、與社長共同建構有效能的扶輪社

- 來自地區總監或及助理總監的資訊。
- 把由社友來的所有捐款都登錄在扶輪基金表彰 / 捐獻表。
- 維持所有接受捐款的帳單。
- 對捐款做定期性的報告給扶輪社或地區。
- 對扶輪基金之捐獻資料維持並保持最新紀錄。
- 查社裡的帳，社裡檔案及圖書維持最新資料。

說明：社的基金捐獻、帳目、檔案、圖書等需維持最新的資料。

### 三、串聯地區總監辦公室及國際扶輪的半年度報告

- 1.對國際扶輪做必要的報告：
  - 社員半年報告（截止日期分別為7月1日及1月1日）。
  - 填報社員變動報告表寄交國際扶輪秘書長
- 2.新社友
  - 發給社員卡membership Identification card給核准的新社員。
  - 向國際扶輪報告新社員 Report New Members。
  - 向國際扶輪報告社員退社 Report Terminated Members。
  - 向國際扶輪報告社員資料變動 Report Changes in Membership Data。
  - 寄送全體社員社費單 Statements of Club Dues。
- 3.寄交國際扶輪之半年報告：
  - 社員人數。
  - 繳交國際扶輪之費用金額。
- 4.每月出席報告寄送地區總監

11

說明：上述各種報告秘書均需了解。可由社的幹事負責收集、填報及傳送等工作，但秘書需予以督導。

### 重要單據說明一

The image displays two screenshots of Rotary Club invoices. The left screenshot is a 'CLUB INVOICE - JANUARY 2015' for the Rotary Club of Taichung East, District 3443. It includes fields for Invoice Number (000000014205), Club Number (0000000000), and Invoice Date (01-Jan-2015). The total amount due is 1,539.00 USD. Below this, there is a table for 'JAN-JUN CHARGES' with columns for Quantity, Unit of Measure, Description, and Amount. The total charges are 1,539.00 USD. The right screenshot is a 'Jan-Jun 2015 Invoice Detail' showing a list of members and their subscription amounts. The table has columns for Member ID, Name, Address, and Number of copies. The total number of active members is 57, and the total number of subscriptions is 71.

1. R.I 稱社的幹事為社的執行秘書，隸屬社的秘書管轄。
2. 幹事要做的事，秘書都應知道。秘書不一定是執行者，但要督導。
3. 社對外發簡訊、公文均需秘書屬名，送 R.I 的文件需秘書簽署。
4. 每年 7/1、1/1 前向 R.I 呈報社友人數、社友名單、半年報和繳交會費。若遲報四個月內要罰款，Delay 超過 150 天會被暫時中止社籍。補繳後，再過 150 天才能恢復社籍。若一整年未繳會費，會被完全中止社籍。

## 重要單據說明二

ROTARY CLUB OF TAICHUNG EAST 辦事處：台中市五權路2-3號8F804室 電話：(04) 2227-9517 傳真：(04) 2227-8701		台灣省台中市人民團體 立案證書編號第2-06-006號核准立案 統一編號：06034554
台中市東區扶輪社		NO 000104
收 據		
RECEIVED FROM RTN: 社友姓名	-----	
THE SUM OF N.I.S 金額 新台幣	拾 萬 仟 佰 拾 元 角 整	
DESCRIPTION: 摘 要	<input type="checkbox"/> 年度捐款 <input type="checkbox"/> 常年社費	
DATE	-----	
<small>註：1.本捐款收據依所得稅法第17條及36條之規定，得列為捐款人所得稅之扣除額。 2.依印花稅法第6條第14款之規定，本捐款收據免貼印花稅票。</small>		
		第一聯：存根(白) 第二聯：收款(紅)

說明：社的收據應分兩種：(1) 常年社費（不可抵稅）。(2) 捐款（可抵稅）。

## 個案討論

- 貴社秘書的主要責任有哪些?
- 你將如何與貴社社長合作?
- 你將如何與貴社財務合作?
- 你會如何支持貴社各委員會?
- 你會簡化哪些行政管理工作?
- 下一年度你將致力達成哪個年度目標?這對於貴社策略計畫有何助益?



- 說明：
1. 社長分配職務時，應慎選主委，主委能力強，活動就容易推動。秘書秉承社長指示擔任督導工作，不一定要親力親為。
  2. 社務推動最大的助力是社友，因此，如何和社友有良好的聯誼，爭取社友的支持，是社長、秘書最重要的功課。
  3. 秘書、財務和直前社長是社理事會中的當然理事。
  4. 各項活動要成功，需要有縝密的計劃和準備。
  5. 社可以為了推動新事務而增設新委員會。
  6. R.I 程序手冊內規定之行政程序不要違背，但可予以簡化。如社遇重大棘手問題，可同時召開諮詢委員會和理事會，由諮詢委員提出卓見，理事會表決。
  7. 社員可分兩種：正職社員和榮譽社員（後者由當屆社長聘任，一聘一年）。
  8. 擔任秘書要一心一意，先了解社務內容，認真學習，探索著手處，就會駕輕就熟。
  9. 秘書英明、社長閒閒，則秘書必然是以後最佳社長人選。
  10. 任何活動有其 SOP 標準作業流程，了解 SOP 以後，再依據前述運作藍圖，以串聯至 D.G.O 和 R.I-S。
  11. 幹事英明、秘書也閒閒。但有的社的幹事做久了，會呼風喚雨，忘了 R.I 的策略持續改變中，因此，秘書要正確指導，使幹事不偏離正軌。
  12. 恭喜接任秘書重責，祝各社社運昌隆，謝謝大家。

-完-