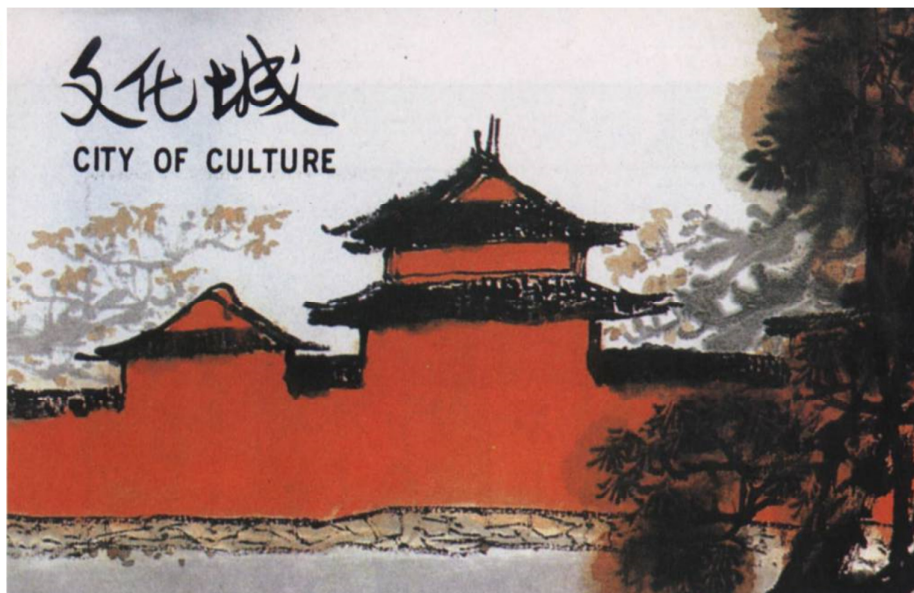




社長 林定嘉
社長提名人兼行政
管理主委 趙榮勤
社員主委 方建義
服務計劃主委
張仲雄
扶輪基金主委
陳連春
公關主委 顏亮光
秘書 楊朝弘
會計 楊金振
糾察 林賢三
聯誼 蔡振賢
社刊主委 黃國恒

理事 陳光龍、林定嘉、趙榮勤
李兆祥、蔡振賢、陳連春
蘇罔源、賴復進、方建義
張仲雄、陳文熙、張立翰



台中東南扶輪社週刊

Rotary Club of Taichung Southeast

中華民國一〇五年十二月六日

第四十八卷

第二十期

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

ROTARY SERVING HUMANITY



扶輪服務人類

第 2533 次例會紀要

文 / 社刊主委 黃國恒(LIFE)

【10-11 月份女賓夕晚會】

今天的女賓夕出席達 90%，加上美麗的夫人、寶眷，可想而知場面有多麼熱鬧滾滾了，無怪乎社長致詞時幽默地說：「看到這麼多寶眷及小孩，包括 PHARMACY 公子、女兒，PUNCH 社友公子、女兒，DENTIST 的女兒，感覺到東南扶輪社人丁興旺，愈來愈強大」今晚的節目是由 TELECOM、PUNCH 兩位新社友來自我介紹。TELCOM 社友提到初來乍到東南社感覺就像大學新鮮人般，有各式各樣有趣的次社團(團體)，既多樣又新奇。父母皆是教育人員，尤其母親是國小老師，這讓他在唸小學時享有許多有趣的“禮遇”經驗。目前從事電話節費事業，亦即一般所稱的第二類電信業，主要業務是幫助客戶節省電話費。(例如市話中華電信要收 1.6



元，一樣的通話時間，透過他們節費系統，只要 0.1 元)「在座的社友 COIL 剛好也是我們的客戶」，TELECOM 社友提到並感謝。TELECOM 也分享到他在 50 歲參加五專同學會時滿驕傲的，因為相較其他同學，不管是擁有的事業、車子、房子、財富都讓他很抬得起頭，尤其幸運的是娶到在各方面都對他助益許多的老婆大人。

接下來由 PUNCH 社友自我介紹，他說到目前傳統行業經營的辛苦面，唯有更認真創新才能突破。來到東南社才發現他們的客戶建成鋼鐵也是本社社友 COIL (P.S：各位發現了嗎？今天兩位在台上很巧地都提到 COIL 社友是他們的客戶)，也非常感謝 COIL 社友對他們事業的照顧。PUNCH 社友還分享他與夫人(大學同學)的戀愛過程，一路走來，始終甜蜜，並也當眾感謝夫人用心地在教育兩位小孩。



接下來頒發保羅哈里斯之友及巨額捐獻獎章，首先由社長頒發鉅額捐獻獎章給 TONY P.P.，而保羅哈里斯之友共 20 位：PETER、HEART、COMPUTER P.P.、AUTO、BUILDING、BRAIN、CLUTCH、CHUNG SHIN P.P.、DANIEL、ERISON、HEALTH P.P.、JIN、LASER、MARBLE、PHARMACY、SAFE、SENDAY、STAINLESS、TRADE MAX、YOUNG。

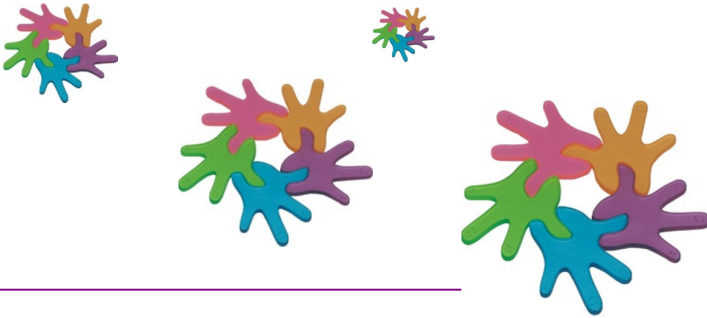
隨後的餐宴，享用美食佳餚之餘，社友之間的互相敬酒增添了晚宴熱鬧的氣氛，也拉近了大家之間的距離。



9、10 月生日、結婚紀念快樂!!



-頒發 7-9 月出席%獎、頒發 7-9 月投稿有功獎-



【上週例會】 2533 例會

- 時 間：105 年 11 月 29 日(星期二) 晚間 6：30 鳴鐘開會
- 地 點：寶麗金餐飲集團-崇德店 (台中市北屯區崇德路二段 345 號)
- 節 目：10-11 月份女賓夕晚會

【出席主委報告 11 月 29 日】

社員數：68 名 名譽社員：2 名 應計數：64 名 出 席：57 名
 資 深：4 名 請 假：2 名 缺 席：7 名 出席率：89%

【糾察報告 -11 月 29 日歡喜紅箱】

- * 歡喜 TELECOM 及 PUNCH 精彩自我介紹，很成功。
- * 歡喜 10-11 月份社友、夫人生日及結婚紀念快樂。
- * 歡喜東南大軍日本神戶馬拉松圓滿成功，平安回國。
- * 歡喜 CLUTCH 今年做內外公。

PETER 社長 \$2,000	AUTO \$1,000	PHARMACY \$1,000	VINCENT \$1,000
TONY P.P. \$1,000	LASER \$1,000	YOUNG \$1,000	LIGHT P.P. \$1,000
HEART \$1,000	JIN \$1,000	ERISON \$1,000	STEVEN \$1,000
RUBBER \$1,000	COIL \$1,000	MARBLE \$1,000	BUILDING \$1,000
STAINLESS \$1,000	HEALTH P.P. \$500	BRAIN \$500	TRADE MAX \$500
TOM P.P. \$500	ALAN \$500	SCHOOL \$500	LEE P.D.G. \$500
POWER \$500	OSCAR I.P.P. \$500	STEEL P.P. \$500	TELECOM \$500
KING KONG \$500	FLOUR P.P. \$500	DENTIST \$500	DESIGNER P.P. \$500

SURGEON P.P. \$500----- * 歡喜神戶馬圓滿成功。
 * 歡喜 DANIEL 榮登華商龍鳳榜榮獲傑出華裔。

BONE \$1,000-----	* 社友生日、結婚紀念快樂。 * 歡喜家庭懇談會，讓夫人偕同參加!
MYANMAR \$1,000-----	* 2016 年香港珠寶展圓滿落幕。 * 歡喜老婆大人歸國參加女賓夕!
PUNCH \$2,000-----	* 全家參與女賓夕。
DRAON P.P.\$1,000-----	* 歡喜新社友 PUNCH、TELECOM 自我介紹成功。 * 歡喜 CLUTCH 又做阿公。* 感謝 7-9 月社友 100%出席。 * 今日出席率 89%
CLUTCH \$60,000-----	歡喜今年做內外公! 歡喜 NTD 2 萬元給社內運用。 歡喜 NTD 2 萬元，指定用途「偏鄉教學」社區服務基金。 歡喜 NTD 2 萬元，指定用途「關懷啟短學童」社區服務基金。
TONY 夫人 \$2,000-----	出征神戶雖沒完馬，仍要感謝東南有此愛跑家庭，讓我勇敢踏出勇於嘗試，這對我本就是不可能的任務，但只求盡力，落馬了心中難免會有遺憾與難過。感陪跑一段的 TOM PP、小花導演沿路的拍攝與對我的聲聲問候，中途遇上給我鼓勵與加油，又燃起我動力再跑。超有責任感的 MARBLE 隊長，到最後腿抽筋了，還好有 STAINLESS 先生的照顧與陪伴。回國後總教頭 SURGEON 的來電信心喊話，五天同學的伙伴，點滴在心頭，歷歷感念在心~感恩神戶馬的同伴~感恩有此東南愛跑家庭~特感謝~有你們真好!

本次例會紅箱合計 **\$93,000**

【本週例會】2534 例會

- 時 間：105 年 12 月 06 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：鑑古知今－藝術品修復教我們的事
- 演 講 者：蔡舜任 先生(油畫修復師／亞洲現代美術館副館長)



本週演講內容預告...

TSJ 藝術修復工事負責人蔡舜任，目前亦為亞洲現代美術館副館長，數年來透過演說及教學，傳承藝術品及文物修復理論及實作技巧，期望將乘載重要歷史記憶及美感的文物，完善延續至下一個世代。



【下週例會】2535 次例會

105 年 12 月 13 日(星期二) 例會調整至 12 月 12 日(星期一)舉辦
台中東南扶輪社授證 48 週年慶典

- 授證時間：12 月 12 日(星期一)下午 5：30 註冊 6：00 鳴鐘開會
- 授證地點：台中金典酒店 13 樓金典廳
- 授證文藝展時間：12 月 12 日(星期一)下午 4：30-8：00
- 授證文藝展地點：台中金典酒店 13 樓金典廳



授證注意：

- ※ 請提供文藝展作品之社友、夫人於下午 1：30 將作品送至金典會場！
敬請授證分工表工作人員之社友，請準時出席協助活動進行。
- ※ 授證當天下午 5：45，授證流程中將安排歷屆前社長伉儷進場…走紅毯…
本社也為前社長伉儷準備胸花，敬請配合留意集合!!
- ※ 授證表演團體採排時間預訂如下：
2：45-3：15 薩克斯風團 3：15-3：45 長笛團
3：45-4：15 合唱團 4：15-4：30 扶青團

~請全體社友、夫人準時出席參加~

【社務訊息】

- 由天主教台中教區主教公署主辦，本社協辦之「【史瓦濟蘭晴空下】2016 國際志工親善大使團成果發表攝影展」開幕剪綵記者會，將於 12 月 13 日(星期二)上午 9：30，假台中文學館(台中市西區樂群街 38 號)舉行，歡迎社友、夫人踴躍出席參加。
攝影展館：研習講堂展期自 12 月 13 日(二)至 12 月 23 日(五)
上午 100：00-17：00(每週一及國定假日休館)。



- **第四十九屆台灣四東聯合例會暨春季旅遊**將於 106 年 4 月 29-30 日(星期六、日)舉行。本次依往例將配合今年主辦社高雄東區扶輪社於 4 月 29 日(星期六)白天行程將舉辦高爾夫球賽組及旅遊組，晚間晚會假高雄國賓大飯店 2F 國際廳舉行，行程將於近日公佈，歡迎社友、夫人、寶眷踴躍先行報名四東高爾夫球賽組、旅遊組，俾便訂餐、訂房事宜。感謝您!
- **第二組家庭懇談會**謹訂於 105 年 12 月 13 日(星期二)晚間 6：30 假德馨風味美食館(地址：台中市南區學府路 39 號)舉行，請組員準時參加。

組別	組長	出席社員
第二組	賴志鴻	梁榮輝、張仲雄、羅德誠、劉明洲、黃國恒、蘇罔源、黃演禮、王錦龍、李原彰、李潢漳、賴志鴻、梁繼昌、許枝旺

- **第五組家庭懇談會**謹訂於 105 年 12 月 19 日(星期一)晚間 6：30 假金悅軒餐廳 (地址：台中市公益路二段 213 號)舉行，請組員準時參加。

組別	組長	出席社員
第五組	簡本昌	李兆祥、張立翰、陳水金、楊金振、吳惇萍、徐文乾、孫國憲、趙博玟、房宗儀、杜義龍、孫國明、簡本昌、陳能輝、王漢斌

同好會活動訊息

- **合唱團**：下次團練時間為 12 月 06 日(星期二) 下午 3：30-5：30 假大墩文化中心音樂教室舉行，歡迎踴躍出席參加。
- **愛跑隊**：十二月份賽事，12 月 25 日「2016 相約在冬季~集集音樂馬拉松」！
- **薩克斯風團**：本年度練習時間為每月第一、三週，週一晚上 7：30-9：00，地點假久馨(股)公司(台中市工業區 8 路 15 號二樓會議室)，下次練習時間為 12 月 19 日(星期一)，請團員踴躍參加。
- **長笛團**：長笛團將於 12 月 07 日(星期二)上課囉…晚上 7：00 假 WATER 公司會議室上課，請團員準時出席參加。

截錄-第十一屆(2016-2017)年度全國國中、小學生書法比賽 決賽結果名單公告 (上)

<決賽結果完整公告，請上本社網站 <http://www.rotarycse.org.tw>>

評審感言

林俊臣、吳繼濤、魯漢平 老師／合撰

本次台中市東南扶輪社所主辦的「第十一屆（2016-2017 年度）全國國中、小學生書法比賽」，在歷經十一年的持續耕耘，由第一屆徵選台中縣市各小學，第二屆增為中部五縣市各小學開始；自第三屆起欣逢



東南扶輪社 40 週年社慶，擴大增至全國公私立國小學生參與，並維持全國比賽的類型至今。自去年起，東南扶輪社更擴大規模增設「國中組」，以鼓勵同學們持續地參與。以民間社團獨力舉辦全國性書法競賽，若非有高度共識與決心，加上對人文素養向下扎根的社會責任驅使，絕難能有此成效。由此，足可顯示台中東南扶輪社推動此一文化紮根的決心毅力與使命感。

本屆初賽送件全國合計約 300 件作品，顯示出比賽受到各界重視的程度，經初審後合計甄選出 150 位同學，並於 2016 年 11 月 6 日於台中市永安國小進行現場決賽，業已圓滿閉幕。主辦單位於決賽後旋即特別邀請林俊臣、吳繼濤、魯漢平三位老師擔任決

選評審委員，經嚴格篩選討論後，評選出國中組、國小中、高年級各組前三名合計 18 位，及各組優選、佳作同學。

本屆比賽，初選來自全國各地參與徵選者非常踴躍，自上屆起為避免可能與其他比賽時間衝突，並方便外縣市參賽同學舟車時間的規劃，或因同學趕場書寫，造成時間的壓縮，特將決賽時段改為下午。而本屆超過八成二以上的決賽出席，可說是歷年之最，同學更遠從新北、新竹、高雄、屏東等地前來，也說明比賽受到全國書法學子、家長與老師們的重視。主辦單位也希望讓同學在充裕的時間安排下，能有更好的參賽表現，讓整體比賽進行順利。

本屆「東南扶輪社書法比賽」，國小中、高年級在整體參賽水準上，除仍屬高年級的表現實力較為平均而突出，競爭最為激烈外。「國中組」整體的參賽水準更是發揮引領風潮的另一層次。除空前競爭外，也展現出各樣令人眼睛為之一亮的優秀作品，希望此後能逐次在各年度提升比賽所發揮出來的效應。綜觀本次參賽作品，整體的風格多樣，其中以智永行楷、唐楷（褚、柳為多）、魏碑及宋徽宗瘦金書風格等最為大宗，可見書法教育的多元性與學習啟發的時代傾向。不過稍感遺憾的是，部分地區同一書法風貌的問題、制式化的落款用筆，期許指導老師們在教學上能更為多樣化，也在此向指導老師們所做的努力致上敬意。

本屆決賽題目，國中、國小組均節選自東晉時代王羲之〈蘭亭集序〉文章中選句。除表達對於「書聖」王羲之的崇敬之意外，亦希望王羲之「天下第一行書」的書法風采與文章內容的深刻度均能讓同學留下精彩印象。其中，國小組選句中有重複「所」、「其」字的出現，國中組則有「所」、「矣」等字，而「不」、「之」等字多達三、五次之多，均考驗參賽同學們在筆畫繁簡調整與結構變化的運用能力。對國中組同學來說，時間的掌握即是關鍵，也是一場實力之爭。而賽前提醒參賽同學注意題目文字勿寫錯，較之往年已有明顯改善，也希望同學來年參賽時仍務必放在心上。

而於決賽場次中，主辦單位與評審委員見到參賽同學皆能謹守比賽規則，並能於書寫完成後，主動參與清潔整理座位，如此落實在生活美學上的動作感到欣慰與讚賞。然而仍有以下幾點心得，提供給指導老師、家長與參賽同學們參考：

- 一、正向自然書寫的態度養成。仍有為數不少的同學在書寫的文字順序上，為求文字定位或避免手部沾染墨漬，而以橫式書寫第一行，或是由左至右書寫，均為刻意規避與正確書寫習慣的取巧，多少導致書法整體行氣上不夠自然而顯刻板，應完全避免。另外或有夾帶格墊、字帖查字、使用非主辦單位提供之紙張等情事，均應避免。尤其對於比賽不取巧、公平競爭的精神，更是指導老師事前提醒同學們參賽時應該具備的態度。
- 二、過度刻畫添描的習慣隱憂。部分同學於參賽時，因過於求好或缺乏自信而顯露某些慣性。如不同程度地對於筆畫刻描而欠缺自然，或輕率於主辦單位對於落款格式的要求…，均非評審委員們所樂見。
- 三、避免患得患失的心理干擾。部分家長基於對子女求好心切，於休息區看台上

揮手暗示，指指點點，除對子女造成心理壓力成了不良示範外，亦會影響其他同學參賽的心情。雖較往年已有所改善，但這都不是主辦單位所樂見的。

四、國中組比賽相關心得另列於國中組講評後。

「東南扶輪社書法比賽」一直希望透過較廣泛區域與各地書法面貌的競賽，凸顯全國比賽中相互切磋、見習的意義。依據每年參賽人數與比例，皆會斟酌微調入選之作品，然一時的名次，毋需過於功利而患得患失；如何持續書法藝術的熱情才是最重要的。冀望藉由書法文字的美感，提升自我的人文素養，進而對於生活中美感的體會與實踐發生影響，更期許對於整個社會風氣更高層次的向上提升有所助益。面對目前少子化的今日，仍能有這麼多同學們不遠百里，各位家長們不辭辛勞陪同，前來參與比賽，主辦單位除致上十二萬分的敬意外，評審委員們也在此恭喜得獎的同學們有很好的表現，其餘的同學能夠再接再厲。也希望同學們能瞭解，參賽的目的不僅在於取得優秀的成績，更希望能夠藉此理解自己學習成效與書友間的切磋砥礪，而不囿限於自己所知的技法、風格與同儕表現面貌，如此才能在良性循環的比賽中，提升國內的書法學習風氣。

決選結果：

<國小中年級組>

第一名： 呂苙慧 同學 __ 新北市廣福國小
第二名： 林書妍 同學 __ 雲林縣公誠國小
第二名： 郭宇恩 同學 __ 高雄市忠孝國小
第三名： 龔卉心 同學 __ 屏東縣後庄國小
第三名： 徐子媛 同學 __ 台中市龍泉國小
第三名： 童品慈 同學 __ 台中市龍泉國小
優 選：共計 5 名 佳 作：共計 10 名

<國小高年級組>

第一名： 王嫻勻 同學 __ 高雄市莒光國小
第二名： 王齡萱 同學 __ 高雄市援中國小
第二名： 林勛恩 同學 __ 雲林縣公誠國小
第三名： 辜苗瑋 同學 __ 高雄市瑞興國小
第三名： 孫偉庭 同學 __ 高雄市陽明國小
第三名： 許芳瑜 同學 __ 高雄市漢民國小
優 選：共計 5 名 佳 作：共計 10 名

<國中組>

第一名： 李孟蓁 同學 __ 高雄市橋頭國中
第二名： 劉盈萱 同學 __ 台中市大甲國中
第二名： 陳恩宇 同學 __ 新北市中山國中
第三名： 林佳圻 同學 __ 新北市中山國中
第三名： 陳煥瑋 同學 __ 高雄市楠梓國中
第三名： 廖思品 同學 __ 新竹縣自強國中
優 選：共計 5 名 佳 作：共計 10 名



東南澎澎裙大軍遠征日本神戶馬

文 / 簡本昌(SURGEON)

11/19 天未亮 4:20 在美術館上遊覽車赴機場，預定搭 8:10 華航班機飛關西機場。約六點到達機場，最熱情的 DRAGON 已等在那裡要為我們送機，還說這次沒有一起去當加油團長，跑完當晚慶功宴要請大家喝酒，足感心，寒暄一下，趕緊辦理手續，突然旅行社星野小姐發現我跟千芳拿的是過期護照，頓時傻眼。千芳也嚇一跳，說拿錯了，新護照應該在家裏，星野小姐說來回再快也趕不上原班飛機，她安慰說不要緊張，飛大阪的班次很多，先拿到護照再說，於是我們行李請領隊、社友先幫忙帶出去，也幫忙完成馬拉松報到手續，我們隨後再趕過去。



接著兵分兩路，千芳回去拿護照，我留下來補買機票，那知也許適逢賞楓期，又是假日，遍詢各航空公司都班班客滿，這下子我也開始急了，心中開始抱怨怎麼會有這種烏龍發生？前幾天我還提醒千芳護照檢查了沒？她總回說：栽啦！栽啦！這下子真的”栽了”，好不容易星野小姐問到有下午 2:30 飛往高松市的班機，我也不清楚高松市位在何方？還是聽她的，先買了再說。DRAGON 留下來陪我吃早餐，才告訴我高松市位於四國，要到神戶可還有一段漫漫長路呢！反正事到如今急也沒用，船到橋頭自然直。星野小姐安慰說她會請旅行社再看有沒有什麼更好的方法？那知過一陣子，星野小姐面帶憂色匆匆過來，先請我一定不能生氣，她剛接到千芳的電話，口氣很急很緊張說找了很久還是找不到護照，問她有沒有立刻補辦的方法？還怕我生氣，要她先別讓我知道。其實請 DRAGON 先離開後，獨自一人坐著等待，心中早已平靜許多，回想這次出國真是一波三折，才一星期多前，家母突發劇烈咳嗽，呼吸困難，緊急住院檢查發現頸部有一個巨大腫瘤壓迫氣管，造成呼吸道阻塞，需動手術。考慮是否手術天人交戰，九十高齡風險難免，術後恢復能否順利也無法預料，當時就想出國恐有變數，但出國日子已近，也不想驚動大家，當時就抱著走一步算一步的心態，只能默默祈禱一切順利，結果手術非常順利，家母也恢復得很快，又找到一位信任的看護，家母也要我別擔心，儘管放心出國，所以雖然出國其實心中還是有些牽掛，如今發生這種事情，想想也許冥冥之中自有天意，又想起以前讀過的一篇文章”前攝行為”，（當遭遇困境時，反過來控制局面，而不被局面所控制），心想千芳不要因為心急、緊張之下又有更多意外發生，趕緊打電話安慰她不要緊張，如果找不到頂多就是不能出去罷了！就當成是天意吧！接著請她冷靜下來，再做最後的努力，好好想看看可能會把護照塞在那裡，因為我們一個月前才用過啊！（那次也是高難度的旅程，兒子、千芳、和我帶九十高齡老母去沖繩自助旅行）我就靜靜的等待，這時想起如果我們出

不去，倒是我們的行李出去玩了一整個行程，以後談起來也很有趣，可能會被社友糗很久，心裡居然還笑了出來。

結果不多久就接到千芳來電，護照終於找到了，這時星野小姐也帶來好消息，旅行社幫忙找到飛往大阪的機票了，千芳趕來時我趕快趨前去給她一個深深的擁抱，跟她說：辛苦了！看她眼淚幾乎掉了下來！她說還好我有打電話叫她不要緊張，不要急，她冷靜下來，才在我上次出國帶的隨身包找到護照，奇怪的是之前這個包包她也找過三次都沒找到，可見心急、緊張真的沒有用。



經過一番折騰總算搭上下午 2:40 的飛機，飛往大阪，再轉車到神戶，一路順暢，抵達時居然還趕得上跟大家吃晚餐，當然免不了被消遣一下，笑著回說可能跑步以後脾氣有進步，這次我們居然都沒吵架，要是以前我們兩個一定是

她怪我，我怪她，可能已經吵到要鬧離婚。回到旅館繃了一天的神經總算放鬆下來，突然覺得很累，千芳說她不知道死了多少細胞，趕緊泡澡、上床休息，準備迎接明天馬拉松的到來！

這次跑神戶馬東南大軍在隊長 MARBLE 伉儷熱情吆喝下陣容更龐大，總共 31 位，（27 位跑全馬，4 位啦啦隊，）除了去年跑岡山馬的勇咖外，今年多了挑戰初馬的有 STEVEN、綉菁、素青、麗英、AUTO、LASER 和女兒 CAROL，兒子 MIKEY，SPACE 的哥哥（李原傑醫師也遠從花蓮來，）還有王大榮先生（YOUNG 的 IMC 好友）還有挑戰海外初馬的 ROBERT、VINCENT、HUNTER，（更難得的是把夫人 NIKKY 也帶出來當啦啦隊）。另外還有美妙、燕玲、來有、也當加油團。因為辦馬拉松的關係，當地旅館全滿，東南大軍還得分住兩處，我們住東急飯店，一部分人住車站飯店，還好離得不遠，旅館房間很小，選在這裏是因距離起跑點比較近，所以只能將就。

11/20 用完早餐就看到小花跟椎原夫婦來到旅館大廳，原來他們是搭第一班新幹線列車從岡山特地來為我們加油的，剛好在轉搭捷運車上碰到小花，就一起過來，他還特地帶蒟蒻能量包要在 30K 處幫我們補給、加油，真是盛情感人。



隊長 MARBLE、慧鋒很用心的設計造型，穿澎澎裙，還送每人黃色背心再配上隊帽，女生穿起來很可愛，我穿起來就有點不敢恭維，但千芳囑咐我一定要相挺到底，也只好遶下去了。椎原夫婦看到大家不分男女都穿澎澎裙非常訝異，頻頻問我真的要穿這樣跑馬拉松？我回說沒錯，他一定覺得我們勇氣可嘉。

1995 阪神大地震，當時神戶受創嚴重，死傷無數，歷經浩劫重生，為了鼓舞士氣，振興經濟，舉辦神戶馬拉松，今年是第六屆，以「感恩與友誼」做為主題，感謝所有幫助的人。向日葵做為象徵劫後重生，迎向光明與希望，所以分給參賽者黃色手套，

當每個人都戴上黃色手套，高舉雙手揮舞時就像一片向日葵花海迎風搖曳，十分壯觀。

日本跑馬拉松是依照個人成績排定出發順序，速度快的先出發，因參賽人數眾多，排在後面的要通過起跑線，需花很多時間，還好這次我們排在 D 區，算還蠻前面的，而且所有隊友都在一起，MARBLE 隊長說這次大家盡量跑在一起，請小花和 YOUNG 配速，他負責殿後，希望能把所有隊友全帶回來。我因家母生病的原故，最近疏於練跑，狀況如何也沒有把握，只能見機行事了。

出發點在市政廳，九點準時鳴槍起跑，但 D 區 9:15 才出發，提醒大家可用時間其實不到七小時，要注意關門時間還是下午四點。VINCENT、WATER、LASER、MIKEY、CAROL，一開始就很快不

見人影，MARBLE 隊長跟小花一直喊跑在一起，大家都穿著澎澎裙非常顯眼，也很吸睛，出發不久就看到東南加油團，還有椎原夫婦也高喊「甘巴茶」，一開始大家還跑在一起，但參賽人數真的很多，不多久就被沖散了，我跟千芳、麗英、麗玲，跑在一起，千芳、麗英越跑越快，我趕上去提醒一開始不要太快，千芳說她跑得很順，她陪麗英，我去陪麗玲就好，還特別提醒不要讓她拍照，（去年岡山馬，她就是一路在拍照），於是我就陪麗玲跑，跑著跑著也過了第二關了，（日本辦馬拉松非常嚴謹，整個賽道完全交通管制，但設有很多關卡，沒在時間內過關就會被收容）慢慢的離開市區，沿



著港邊跑，這段路線可以看到對向的跑者，只見領先群已往回跑了，姿勢真是漂亮，涼風吹來天氣不錯，氣溫十多度，太陽只稍稍露臉就躲起來了，適合跑步的好天氣，在快到明石海峽大橋折返點前，看到千芳跟麗英已經往回跑了，狀況還不錯，很快的我們也折返了。看到小花和 YOUNG 配速的那一群，接著又陸續遇到 HUNTER、蕙伶、STAINLESS，最後看到小蔡已經落後許多，互相打氣後繼續前進，但看麗玲腳步越來越沉重，呼吸也很急促，幾次請她停下來用走的，她都搖頭說停下來就跑不動了，堅持要跑，但速度已經明顯變慢，不多久就被小花帶領的那群趕過去了，眼見越離越遠，我也開始有些心急，但還是只能提醒她調整呼吸，小碎步，不能太喘，幾次都很擔心的問她有沒問題？不要太勉強。雖然已說不出話，她還是直搖頭，意志力令人佩

日本神戶馬拉松舉行 2萬選手組 向日葵紀念逝者



服，但速度越來越慢，對面已經出現收容車了，日本人辦事效率真高，對面的賽道已經開始淨空，但我也已無計可施，只能暗自著急，這時突然看到一位熟悉的身影跑過來，原來是惠鳳，露出她那燦爛的笑容，很興奮的說她一路上都在找麗玲，要陪她跑，我也老實的告訴惠鳳，我陪就好，因為時間已經很緊迫，要是麗玲跑不動了，我可能還可以衝一下，不要連她也過不了關，（麗玲說她就知道我早已想要落跑，我趕緊說妳要是不棄，我就不離!）但惠鳳還是堅持要陪，她說沒關係我扶妳一把，於是扶著麗玲奮力向前，三人同心，其力斷金，一路上多個人說說笑笑輕鬆許多，麗玲說她一定要撐到看到（嘻哈啦）（30K 處，因為去年她在 29K 被回收），不多久看到 STEVEN 跟綉菁兩人牽得緊緊的在前面，原來綉菁跑到兩個手掌腫得像（哆來夢）一樣圓圓的，害她很緊張，我告訴她別擔心，我也有過這種經驗，請她手抬高手指動一動就會改善，STEVEN 說剩下的距離他們快走應該也來得及。互道加油繼續前進，終於來到 30K 處，卻不見（嘻哈啦）夫婦，有些失望，



心想真的等太久了，應該回去了。沒想到在不遠處就看到他們夫婦，他說 VINCENT 已經過去一小時了，這段時間都沒看到我們隊友，以為都被收走了。枯等這麼久真的太感動了，趕緊拍照留念，吃了他的蒟蒻能量包，麗玲也漸漸恢復體力，又跑得動了，我說跑跑走走就來得及，終於到達跨海大橋了，終點在橋另一端的 EXPO，過了橋，看到小花、YOUNG、TOM、慧鋒、大榮、素青、千芳、麗英，都在一起。小花說配速成功，時間還很充裕，可以慢慢走，等後面的，大家在終點前 200 公尺處集結一起跑進終點，接著 AUTO、STEVEN、綉菁、ROBERT 陸續到來，看到一位隊友就是一陣高興，連 HUNTER 也出現了，他笑說大家一定以為他過不了關，他一直有在控制時間，一付老神在在。隊長 MARBLE 很盡責，真的留在最後才出現，終點前又看到（嘻哈啦）夫婦，哇！全程參與，再次感動。東南澎澎裙大軍整好隊，以最興奮的心情跑進終點！



感謝隊長 MARBLE、慧鋒用心安排、連繫、規劃，才有這次美好的旅程，真的辛苦了！當然最重要的是所有社友、夫人熱情的參與，

SPACE 哥哥遠從花蓮來，LASER 全家出動，小花幫忙拍片、配速，還送能量包。美妙幫忙縫製澎澎裙.....，大家同心協力，互相幫助，不計較，為完成共同目標而努力。這種感覺真好！

十年修來同船渡，百年修來共枕眠。多少年才能修來一起跑馬拉松呢？每次跑完都有好多好多感動！聽到惠鳳說這次跑馬她事先就請 AUTO 自己跑，她一定要陪麗玲，縱使不能完馬也沒關係。聽到麗玲說其實途中，幾次真的想放棄，但想起自己的承諾，要為美淑、PACKING 祈福，也要為 PEER 而跑，才一直堅持下去。這種情感令人動容。人生道路崎嶇難行，需要好友互相扶持，PACKING 兩次報名都未能成行，這次大榮臨時替補，本來應該是我們照顧他，結果都是他在幫忙拍照、服務，有幸多認識一位好朋友！

每次站上馬場都懷著感恩的心情，多麼幸福才能跑馬拉松啊！一生中又能有多少次這種機會呢？記得領隊小楊說他本身也跑過馬拉松，也帶過很多跑馬團從沒看過像我們這種的，他覺得扶輪社友都是人生勝利組，我們平均年齡也已五十多，所以一開始根本不看好我們能完馬，頂多有一半能過關就不容易了，沒想到我們這麼棒。其實過程比結果重要，回想大家一起練跑、一起努力、一起進步，這樣就夠了。請記得我們都是東南大軍，你我都在故事裏！



神戸馬拉松

文 / 楊綉菁(STEVEN 夫人)

神戸馬拉松！本來是抱著輕鬆愉快心情跑！結果卻是歡樂、痛苦、感動交織的 42.195 公里！

在東南大軍的互相扶持、加油下，一路精彩！小插曲的發生、心情低落、跑程變慢，得到 SURGEON 解惑、看到日日安的努力，隊長一個都不放棄的陪跑！隊長夫人關心加油聲，這些點滴回憶值得細細回味。東南大軍真是太強了，與有榮焉！



神戶馬拉松之旅

文 / 謝慧鋒(MARBLE 夫人)

神戶馬拉松是我個人的第 8 場全馬，也是第四場海外馬，前面三次都是以參加者的身份，只需做好自身各項準備帶著輕鬆愉快的心情參加即可。但去年岡山馬 SURGEON 與千芳姐帶領大家不但跑馬玩的開心，又與姐妹社做良好愉快的聯誼，回來後大家就很期待今年能再來個海外馬。

今年 MARBLE 擔任愛跑隊隊長，為了延續東南愛跑的團隊精神，義不容辭接下了這任務，從規劃到成行當中真的有太多變化與考驗，心裡真的想放棄...但轉個念頭，過去幾次主辦者一定也是如此，我既然享受也該付出，好吧！硬著頭皮一定得用心做好，從行程規劃到服裝 Coplay.....這一切真的感謝 STEEL、美妙、KING KONG 與大家的協助，方能讓這一切順利成行。



終於喬定東南大軍以最亮眼的服裝出場，在神戶馬拉松一進場就有媒體來拍照，此時感謝“北投熊愛走”及時遞出國旗來借我們拍照，為台灣與台中東南扶輪社搶些版面，增添亮點！

當然超讓我感動的岡山姊妹社椎原裕二先生，一早就來到飯店陪我們到會場為我們加油打氣，還準備好在 30K 處為大家補給...啾感心~！

9:15 第二批起跑全場 2 萬人，在起跑後沒多久東南大軍就被沖散成幾小組了，一組一組都依著配速員的速度不敢脫隊。其中我們的“月亮”~素青姐，不但擔心自己不能過關，還一路邊跑邊點名...大榮不能跑太快回來。惠鳳有沒有來，AUTO...呢？而自己答應陪麗英與蕙伶姐跑，但看麗英跑的很好也就放心的交給千芳姐，而回頭找蕙伶姐，幸好蕙伶姐有 TOM 陪著一路跑。不一會兒就看到我們東南最快腳 VINCENT 已經折返了太強了，接著 LASER 也折返真是厲害！而後面的就以團體配速，其中最辛苦的 PHARMACY 不但邊跑得邊幫大家拍照錄影還得為大家配速加鼓勵。而 MARBLE 是負責最後關門馬，先是陪著小蔡到第四關，就差一分鐘...小蔡就這麼被收走了，接著往前趕到 STAINLESS 陪到近半馬，眼看時間就不急了，只好繼續往前，卻看到蕙伶姐腳抽筋，稍作協助後不得已只好放下，以四分速衝過第五關，慢慢的趕上小組隊伍，大家一同互相鼓勵、互相找笑點來忘記腳下的疼痛，唯有 STEVEN 夫人不知為啥雙手腫大，直到遇上了 SURGEON 大夫，告知綉菁沒事的放心，只要動動手指將手抬高就好，也就這樣，綉菁就這麼一路把手掛在 STEVEN 身上，掛了四小時，相互扶持之情在此時展露無遺。最後，我因為自己腳不適，只好與大榮兄一路慢慢跑進終點等大家，越等心越急距關門時間只剩 20 分鐘，怎麼還不見大夥兒，忍耐不住打電話給 MARBLE，了解已經通過最後關卡，集合準備一起入場，此時才放心，終於看到大家非常興奮且開心的進入終點，似乎已經完全忘了所有的痛，神戶馬順利成功，雖然有三位落馬，但只要健康的有身體不怕沒機會。

一路上看到有裝著義肢的跑者、也有腦麻的跑者、視障的跑者，還有我們團結的愛跑隊友們，同心協力不畏困難挑戰自己的極限，一步步完成這 42.195k 的馬拉松賽，加上沿途的加油打氣聲充滿在這 7 小時的賽事中。真是感人又感動的一場馬拉松賽事，想想人生只要願意、肯給自己機會，還有什麼不可能的呢？