

DISTRICT3460



社長 簡本昌  
 社長當選人兼行政管理主委 蘇罔源  
 社員主委 陳永泉  
 服務計劃主委 張仲雄  
 扶輪基金主委 王錦龍  
 公關主委 吳盈達  
 秘書 蔡振賢  
 會計 陳水金  
 糾察 羅德誠  
 聯誼 林定嘉  
 社刊主委 楊輝煌  
 理事 林志豐、簡本昌、蘇罔源  
 陳光龍、李兆祥、林定嘉  
 楊金振、陳文熙、張仲雄  
 吳傳森、陳能輝、楊輝煌  
 蔡振賢、陳水金、羅德誠



台中東南扶輪社週刊 中華民國一〇三年四月八日  
 Rotary Club of Taichung Southeast 第四十五卷 第四十期

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

ENGAGE ROTARY  
 CHANGE LIVES



參與扶輪  
 改變人生

第 2394 次例會紀要

社刊主委 楊輝煌 (PEER)

【禪修是圓滿人生的開始——身心靈整體健康】

今晚的演講者時時容光煥發，常保一顆年輕的心，有何祕訣能讓超過一甲子人生經驗的商場老將看不出歲月留露在外貌的痕跡，且聽 HUNTER 社友詳盡道出「禪修是圓滿人生的開始——身心靈整體健康」。

禪是甚麼？禪是「靜慮」、「冥想」，只是表達禪定的狀態；更廣義地說，禪是宇宙本體，具有無生無滅且純真、至善、完美本性的最高境界；禪的最終境界就是“靜、淨”；禪就是佛，佛就是禪。禪修的目的是藉修持正法，將今世身體上的病痛及心理上的煩惱、痛苦、壓力、憂鬱等障礙以及過去世的業力完全排除，讓靈性完全解





脫超凡入聖；就是修內心得到清淨解脫，明心見性，見佛成佛。

圓滿人生是發自個人內心追求個人價值滿足的認知，圓滿人生就是以禪修的「清淨心」來追求人生的「真善美」。圓滿人生要先圓滿自己有一個健康的身體及具備圓滿的心，自己圓滿後再擴及圓滿身邊的一切人、事、物。圓滿的人生，必須能“知足、感恩”。

持戒+禪定→生「智慧」。清淨持戒，戒「貪、嗔、痴、慢、疑、殺、盜、淫、妄、酒」。禪定(靜坐)可以平衡自律神經系統，提高治癒力；可以降低壓力，提高免疫力；可以抑制疼痛；可以改變大腦結構，提高智力；可以調解人體的五臟六腑；靜坐比睡眠更能使人精力充沛；靜坐可以帶來快樂；靜坐是身心合一的養身法。禪定能夠開啓內在的智慧，引導人們反省自我，覺知生命的存在，達到開悟解脫。

臨床研究證實禪坐具有下列效能：放鬆、紓解壓力；降低焦慮；降低血壓；幫助改善高血壓、糖尿病等長期慢性疾病；減輕長期疼痛症狀；改善失眠問題、提昇睡眠品質；降低壓力賀爾蒙；大腦皮質層增厚；體內排毒、延緩老化；減少看病次數；協調身心平衡，提昇心智健康；淨化大腦、內在喜悅、正向思維；改善心理受創後壓力症候群；提高自覺能力、記憶力與專注效能；提昇自我療愈能力；活化腺體、按摩器官；維持理想健康體重與提昇認知功能。

禪坐具有非常多的效能，最後 HUNTER 社友帶領大家練習「腹部呼吸」，保持背挺直、肩膀放鬆、頭擺正，慢慢「調氣」——把呼吸調得很平順、很細長，聽不到呼吸的聲音；接著「調心」——心也要慢慢地平靜安定下來，並與內在的自性本體相應，與佛菩薩相應，啟動生命能量朝圓滿人生邁進。



#### 【本週例會】2394 次例會

- 時間：103 年 4 月 1 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：禪修是圓滿人生的開始---身心靈整體健康
- 演講者：李潢漳先生 (力山工業股份有限公司 顧問、本社禪修大師 HUNTER 社友)



#### 【4 月 1 日出席報告】

社員數：60 名 請假：2 名 缺席：9 名  
資深：5 名 應計數：53 名 出席：44 名 出席率：83%

## 【4月1日歡喜紅箱】

\* HUNTER 社友精彩演講。

\* 歡喜 LIGHT P.P.孫女彌月之喜。

\* 歡喜 TONY 夫人順利出院，祝她身體早日康復。

\* 恭喜 HAKATA P.P.娶媳婦。

SURGEON 社長 \$1,000	PAINT P.P. \$500	FOOD P.P. \$500	TOM P.P. \$500
PEER \$500	PAPER P.P. \$500	FLOUR P.P. \$500	MAGNET P.P. \$500
STEEL P.P. \$500	COMPUTER P.P. \$500	LIGHT P.P. \$500	AUDIT P.P. \$500
HAKATA P.P. \$1,000	TEXTILE P.P. \$500	FACE P.P. \$500	HEART \$1,000
SHOES \$500	SCHOOL \$500	RUBBER \$500	HEALTH \$500
OSCAR \$500	BUILDING \$500	JIN \$500	PETER \$500
POWER \$500	TEA \$500	WATER \$500	CHUNG SHIN P.P. \$1,000
DANIEL\$500	MARBLE \$500		

ERISON \$2,000-----	* TONY 夫人順利出院，祝她身體早日恢復健康。 * 祝 LIGHT P.P.喜獲金孫非常恭喜他。 * HUNTER 師兄精彩演講，受益匪淺。
PACKING \$500-----	* 演講者精彩演講。* 馬拉松完跑。
LEE P.D.G.\$500-----	* 謝謝 HUNTER 的專題演講。* 其他值得慶賀之事。
DRAGON P.P. \$1,000---	* 演講者精彩演講。* 歡喜 3/30 擔任 STAR 早餐會演講者。感謝 STAR 主委 FLOUR P.P.的邀請。* 恭喜 HAKATA P.P.娶媳婦。
TONY P.P. \$1,000-----	* 演講者精彩演講。 * 謝謝各位社友的夫人對內人在住院期間的探望及關懷。

本次例會紅箱合計 **\$22,000**

## 【本週例會】2395 次例會

■ 時 間：103 年 4 月 8 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：對全球經濟局勢的猜想與投資思維

■ 演 講 者：楊輝煌 先生 (元匯財務管理顧問有限公司 負責人、  
本社 PEER 社友)



## 本週演講內容預告...

瞬息萬變的全球經濟局勢，從日本的安倍經濟改革到美國 Fed 的 QE 縮減，從歐盟的通縮壓力到人民幣的驟貶，從國際原物料的重挫到新興國家的資金外逃，這一切的變化隱藏多少股市、債市、外匯與原物料的投資機會，如何猜想與思維才能趨吉避凶，進而持盈保泰？且聽 PEER 一一分解。



## 【下週例會】2396 次例會

■ 時 間：103 年 4 月 15 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：認識你的家

■ 演 講 者：李原彰 先生 (天硯設計工程有限公司主持人、李原彰建築師事務所建築師、雲林科技大學建築與室內設計系兼任講師、本社 SPACE 社友)



## 下週演講內容預告...

家是與我們的生活息息相關的地方，每個人都希望居住在一個安全、健康、充滿能量、舒適、美觀的家中。十多年來，我們與許多屋主合作一起建立他們的家，從土地的選擇、建築設計到房子的室內設計，希望與大家分享常見的問題與偶爾遇到的風險。

- 一、 土地選擇的常見問題與隱藏風險
- 二、 建築設計的常見問題（基本法規、安全、風水與能量、施工）
- 三、 室內設計的常見問題（基本法規、預算、材料選用與施工）
- 四、 綠建築與療癒建築



## 【社務訊息】

- **恭喜 HAKATA P.P. 娶媳婦囉!** HAKATA P.P. 公子研壹已於 102 年 12 月 28 日於竹塘教會在上帝的祝福之下舉行結婚禮拜，另擇於 4 月 19 日(星期六)晚間 6：00 假台北寒舍艾麗酒店(台北市信義區松高路 18 號)舉行晚宴，歡迎全體社友、夫人一同前往給予祝福。HAKATA P.P. 特別安排巴士接送社友及夫人前往，當日下午 2：30 假美術館集合出發，欲參加者及需搭乘巴士者儘速向幹事登記。
- **東南社史編輯邀稿!!** 歡迎投稿與大家一起分享，豐富社史內容。請儘速 E-mail 或傳真幹事佳惠。1、投稿單元文章字數 600-1000 字。2、請各社友提供家庭照一張、介紹家庭文稿 200 字以內。
- **下年度家庭懇談會** 將於 3 月至 5 月份舉行，本次活動自由選擇地點，並邀請夫人一同參加，(\*不論出席與否，費用以各組家庭數均攤。)請各組組長儘速辦理。

組別	組 長	出席社員
第一組	林五爵	陳文熙、林五爵、蔡裕芳、方建義、廖進生、梁榮輝、陳連春、江耀亭、杜義龍、楊朝弘、房宗儀
第二組	羅德誠	黃森隆、林添丁、蔡本全、羅德誠、陳能輝、賴志鴻、黃國恒、王水樹、趙榮勤、林志豐、蔡孟聰
第三組	李兆祥	吳惇萍、李兆祥、劉重德、顏亮光、賴復進、蘇罔源、趙博玟、陳光龍、楊輝煌、郭國慶、李原彰

第四組	黃演禮	孫國明、黃演禮、林茂柏、洪平二、王錦龍、江進助、楊金振、張立翰、吳盈達、陳龍富、林宜全
第五組	黃昭欽	李潢漳、黃昭欽、徐文乾、林賢三、陳永泉、張仲雄、陳水金、吳育成、梁繼昌、吳傳森、林丕弘、歐太陽

■ **台灣七地區單車環島活動**

**活動緣起**

迎接 2014-15 第一位台灣的 RI 社長 Gary 上任，招募七



地區扶輪社友進行自行車環島大會師活動，藉此活動來宣傳 RI 有史以來規模最大，耗時最長，成就最大的一項全球性服務 - 《End Polio Now》消除小兒麻痺，並同時發起為《End Polio Now》募款的計畫，以「我騎一公里，你捐一塊錢」，作為小額募款的基礎，讓身為地球村一份子的台灣民眾們共同響應做愛心，最後於 10/24 〈World Polio Day〉世界根除小兒麻痺日當天在台北市舉辦七地區聯合宣傳活動，同時迎接七個地區的環島騎士。

**關於 End Polio Now**

國際扶輪為消滅小兒麻痺已經奮鬥了 25 年，捐款金額達數億美金，現在已經到了最後的關頭，全球只剩下巴基斯坦、阿富汗跟奈及利亞三個疫區，假如不把它消除，十年之內小兒麻痺將會捲土重來。聯合國世界衛生組織已宣佈 2013~2018 為消滅小兒麻痺的最終一戰，叫做《END GAME》，蓋茲基金會也宣佈了一個新的與扶輪共同捐款夥伴計畫，扶輪社每募捐一元，蓋茲基金會就相對捐兩元，此時我們為《End Polio Now》募款更形重要，貢獻也更大。End Polio Cycling Tour 在此刻出發深具意義。

**環島日期：**2014/10/16(四) ~ 2014/10/28(二)

**環島對象：**扶輪社友及家庭成員

**環島方式：**分以下七個地區出發

- 10/16(四)台北出發，10/24(五)返回台北 - 3480、3490、3520
- 10/17(五)新竹出發，10/25(六)返回新竹 - 3500
- 10/18(六)台中出發，10/26(日)返回台中 - 3460
- 10/19(日)嘉義出發，10/27(一)返回嘉義 - 3470
- 10/20(一)高雄出發，10/28(二)返回高雄 - 3510

**環島人數：**每地區以 60 人為上限，不低於 30 人。

**環島執行：**財團法人自行車新文化基金會企劃統籌，捷安特旅行社全程環島服務。

**報名期間：**即日起至 2014/07/20

**網頁資訊：**<http://rotarybike.org/introduction>

**參加團費：**兩人房 \$36,000 / 單人房 \$45,000 自備車扣 1,000 元

(以上費用含短袖車衣兩件、頭巾兩條、袖套一組)

報名後預付訂金 1 萬元，並於 2014/09/10 前將團費繳清

**商品加購：**車衣\$1,100/件，頭巾\$110/條，袖套\$120/組(2014/05/31 確認加購數量)

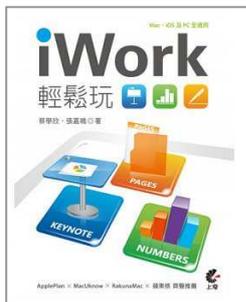
# 寶眷新新聞...

**恭喜!**本社 BUILDING 秘書大公子學欣，出新書囉!於 3 月 28 日假台北信義新天地 A9 法雅客 Apple Shop 舉行新書發表會，本社截取當天活動內容與大家分享。

**書名：**iWork 輕鬆玩

**作者：**蔡學欣、張嘉鳴

**書籍介紹：**



這是一本專門提供給蘋果電腦用戶的辦公室軟體工具書，像是微軟的 Microsoft Office 一樣，iWork 提供給用戶完整的簡報、文書及試算表製作體驗。特別的是，已故蘋果執行長 Steve Jobs 在演說各場簡報時，都是使用這套軟體完成投影片設計。因此在 iWork 系列中，到處都能見到蘋果熱愛設計的思維，而本書更進一步的分解 Steve Jobs 投影片設計的技巧，教讀者如何像蘋果一樣使用這套眾人皆知的簡報軟體，讓演說更上層樓。

**分享會介紹：**

作者蔡學欣當天分享書籍中最重要的投影片設計技巧，以「簡報超能力」的主軸引導讀者如何在開始設計投影片前，就先規劃好演說內容，再以觀眾的本能做為出發點，解釋超能力如何運作，使投影片的設計既簡潔、優雅又實用，就像每場蘋果官方的簡報一樣，在結束後總能迅速擄獲人心，讓簡報設計者不再像無頭蒼蠅般，充份傳達訊息給聽眾，完成有效溝通。分享會後，學欣帶讀者們進行一場熱鬧的遊戲，並在現場回答問題，活動相當熱烈，現場也直接售出十多本新書。



**博君一笑**

<醫生篇>

有位患者到醫院求診。醫師問：你哪邊不舒服？  
患者答：我昨晚做了個夢，夢見自己是頭牛在吃草。  
醫師便說：你放心，這很正常。  
每個人也會夢到，夢境和現實是不一樣的。  
隻見那位患者很緊張的說：  
可是.....可是.....我起床時發現我床上的草蓆不見了一半。

資料來源：網路分享信

