# 中華民國 107年2月5日第35期第17卷



# ※※※第 1795 次例會※※※ 人物專訪 林進重前社長 LIGHTER PP 第24屆社長

2017-2018 年度理事~~廖至軍.黃健光. 江漢泗.張志偉.黃銘松.張家欣.陳通敏.

李彥錫.呂武霖.黃英智.曾杉源 社訓練師:張家欣 RCC 主委:黃健光

社 員 委 員 會主委:張家欣 服務計劃委員會主委:黃健光 扶輪基金委員會主委:江漢泗 公共關係委員會主委:洪有益

社務行政委員會主委:曾杉源 節 目 主委: 陳增松 出席 主委:趙寶祥 聯 誼 主委: 黃銘松 社 刊 主委:賴輝梧 高爾夫主委:江漢泗

#### 本 週 例 會 2018年2月5日 第 1795 次 例 會

#### KANE 社長時間

地區副秘書長 PRINT,秘書 HERO,直前社長 CYLINDER,社長當選人CPA,各位 PP、社友、夫人、大家晚 安、大家好!

社區服務計劃在一月二十五日,本社多人前往雲林教養院捐贈物資並與院生一起慶生,感謝社友表演薩克斯風、口琴、歌唱帶動表演與院生盡情歡樂,是發揮扶輪友誼精神接下來2月6日大里區獨居老人年菜分送,這是年度計劃的最後一次的社區服務活動,再次誠摯邀請社友共同參與。今年社服計劃由於社友熱情參與,每次感動都讓kane 學習到參加扶輪社團體會捨得與助人為快樂之本,衷心感謝與敬意無法一一表達言謝;在此感謝全體的真情參與。

再來的大部分是社務活動,尤其是兄弟社之間的聯誼, 高爾夫聯誼活動……等等,尚須各位主委按擬定好計劃行程執 行。

今晚我們的人物專訪邀請 LIGHTER P. P 為我們分享他的成功與歷程的過程,請大家熱烈歡迎。

#### HERO 秘書時間

發文日期:中華民國 107年 01月 23日

發文字號: 憲總字第 1070123001 號

速 别:普通

正本受文者:本地區各扶輪社

附 件:一、第一屆地區年會團體獎項申請表

二、第一屆地區年會個人獎項申請表

主 旨:函請提供第一屆地區年會各類獎項表揚名單,詳如說明及附件,惠請查照轉知。

說 明:一、參照國際扶輪政策及地區年會工作計畫案辦理。

二、團體獎項與個人獎項之申請,請依照附件一與附件二辦理。

三、「扶輪社獎」褒揚名單截止至 107 年 2 月 28 日,請各 社於截止日前登錄 RI 網站。

四、申報名單請於民國 107 年 2 月 10 日前提供至總監辦公室,以利審核。

五、本案聯絡人:總監辦公室盧春霞 Tina 電話 04-8742992 0905-758108 信箱 3462dg1718@gmail.com

## 國際扶輪 3462 地區 2017-18 年度總監 謝明憲 DG Ortho 地 區 年 會 主 委 張瑞鄉 Grace

#### 【附件一】 第1屆地區年會團體獎項申請表

	扶輪社			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	分區
助理總監		(簽名)	社長		_(簽名)
年	_月	日提報			
(※請於107	年2月10	) 日以前提報	(至地區)	總監辦公室)	

項 次	地區團體獎項(扶輪社)	事實、數據、相片
1	輔導新社獎	□有(扶輪社) □無
2	扶輪感動推展獎(投稿篇數)	□有(篇數 日期)□無
3	社員成長獎(百分率)	□卓越獎 10% □傑出獎 6% □成長獎 3%
4	扶輪之子認養服務獎	□卓越獎 20 人 □傑出獎 15 人 □服務獎 10 人
	新世代服務獎	□有申請(請附說明)□無
	Interact(團員人數)	Interact(團員人數):
5	Rateract(團員人數)	Rateract(團員人數):
	RYE(Outbound 及 Inbound 人數)	RYE(Outbound 及 Inbound 人數):
	RYLA(參加人數)	RYLA(参加人數):

	NGSE(参加人數)	NGSE(参加人數):
6	中華扶輪教育基金會獎	□百萬 □十萬 □每人 600
7	扶輪基金貢獻獎	全社捐獻 USD         平均每人 USD         永久基金
8	地區年會100%參與獎	□社友 100% □寶眷 100%

# 【附件二】 第1屆地區年會個人獎項申請表

	扶輪社		分區
 社長	 (簽名)	秘書	 (簽名)
年月	日提報		
(※請於107年	2月10日前提報至	地區總監辦公室	<u> </u>

項次	獎項名稱	受獎者 (姓名、扶輪名)
1	巨額捐獻獎	
2	保羅哈里斯協會會員獎	
3	保羅哈里斯之友獎	
4	永久基金捐獻獎	
5	社務卓越獎(社長獎)	
6	最佳輔佐獎 (秘書獎)	
7	地區國際義診獎(參加或捐物資者)	
8	扶輪之子認養個人傑出獎(10人)	
9	青少年領袖營功勞獎(RYLA)	
10	青少年交換功勞獎 (RYE)	
11	RYE 接待獎	

12	NGSE 新世代服務交換獎	
13	扶輪百歲人瑞獎(百歲以上)	姓名(歲數)
14	扶輪長壽獎 (90 歲以上)	姓名(歲數)
15	扶輪長青獎 (80 歲以上)	姓名(歲數)
16	資深扶輪獎(扶輪資歷40年以上)	姓名(資歷)
17	推薦新社友獎 (今年推薦最多幾人)	姓名(人數)
18	連續 20 年以上 100%出席者獎	姓名(年數)

# 地區年會-地區服務九大活動個人獎表揚

		一—————————————————————————————————————
助玛	里總監(簽	名) 社長(簽名)
	_年月日提報(請於	₹107年2月10日以前提報至地區總監辦公室)
項 次	地區個人獎	參與社友姓名(社名)、事實簡述
1	原住民關懷大未來計畫	
2	國際義診關懷	
3	泰北 VTT 活動	
4	扶輪之子成材計畫	
5	扶輪愛跑	
6	扶輪新世代聯誼會	
7	藥物濫用防治推廣	
8	扶輪課輔教學推廣	
9	受護地球植樹活動	

# 地區年會-地區服務九大活動團體獎表揚

			分區
助耳	里總監(簽名)	社長	_(簽名)
	_年月日提報(請於10	77年2月10日以前提報3	至地區總監辦公室
項 次	地區團體獎項(扶輪社)	參與活動事實	<b> 简</b> 道
1	國際義診關懷	□有(有捐款	_元) □無
2	泰北 VTT 活動	□有(有捐款	_元) □無
3	扶輪之子成材計畫	□有(有捐款	_元) □無
4	扶輪愛跑	□有(有捐款	_元) □無
5	原住民關懷大未來計畫	□有 簡述: □無	
6	扶輪新世代聯誼會	□有 簡述: □無	
7	藥物濫用防治推廣	□有 簡述: □無	
8	扶輪課輔教學推廣	□有 簡述: □無	
9	愛護地球植樹活動	□有 簡述: □無	

# ◎3/18年會本社已報名人員名單共24位社友12位夫人

- 1 4 1 1 - 116-2	-/\'-	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, <b>.</b>
大里扶輪社	洪有益	A-ki	社友
大里扶輪社	劉振銘	Print	社友
大里扶輪社	林遺寶	Print 夫人	寶眷
大里扶輪社	宋喜來	Press	社友
大里扶輪社	何森德	Paint	社友
大里扶輪社	賴輝梧	Light	社友
大里扶輪社	曾麗華	Light 夫人	寶眷
大里扶輪社	江漢泗	Trade	社友
大里扶輪社	楊瑞娟	Trade 夫人	寶眷
大里扶輪社	林進重	Lighter	社友
大里扶輪社	林邱玉枝	Lighter 夫人	寶眷
大里扶輪社	張家欣	Manpower	社友
大里扶輪社	陳靜賞	Manpower 夫人	寶眷
大里扶輪社	陳增松	Matsu	社友
大里扶輪社	黃銘松	Pack	社友
大里扶輪社	沈英蜂	Pack 夫人	寶眷
大里扶輪社	陳通敏	Alumi	社友
大里扶輪社	李彥錫	Laser	社友
大里扶輪社	劉成	Tta	社友
大里扶輪社	張辛庚	Shoes	社友
大里扶輪社	陳錦章	Land	社友
大里扶輪社	洪紅碧	Land 夫人	寶眷
大里扶輪社	廖至軍	Kane	社友
大里扶輪社	陳君儀	Kane 夫人	寶眷
大里扶輪社	朱田源	Tony	社友
大里扶輪社	黄健光	Cylinder	社友
大里扶輪社	紀麗霞	Cylinder 夫人	寶眷
大里扶輪社	呂武霖	Bank	社友
大里扶輪社	黄英智	Food	社友
大里扶輪社	趙鳳珠	Food 夫人	寶眷
大里扶輪社	林諭雍	Canban	社友
大里扶輪社	張志偉	Hero	社友
大里扶輪社	呂家伃	Hero 夫人	寶眷
大里扶輪社	曾杉源	CPA	社友
大里扶輪社	洪素梅	CPA 夫人	寶眷
大里扶輪社	趙寶祥	Water	社友

◎參加年會分組討論名單~3/17下午13:30-16:35 地點:逢甲大學忠勤樓

社長組	廖至軍	Kane	V
秘書組	張志偉	Hero	V
社務行政組	曾杉源	CPA	V
服務計畫組	黄健光	Cylinder	V
社員委員會組	張家欣	Manpower	V
扶輪基金組	江漢泗	Trade	V
公共形象組	洪有益	A-Ki	V

發文日期:中華民國 107年 01月 30日

發文字號: 憲總字第 1070130001 號

正本受文者:本地區各扶輪社

主 旨:舉辦「3462 地區年會 RI 代表歡迎會暨保羅哈里斯之友餐會」,敬邀踴躍報名參加,惠請查照轉知。

說 明:一、「3462 地區年會 RI 代表歡迎會暨保羅哈里斯之友餐會」, 訂於 107 年 03 月 17 日(六)下午六時假台中林酒店舉行。

二、敬邀前總監伉儷、地區副總監伉儷、地區助理總監 伉儷、分區助理總監伉儷、年度鉅額捐獻社友伉儷、年 度保羅哈里斯之友社友、年會捐款贊助社友伉儷、地區 副秘書長、地區執行秘書與各社社長,踴躍報名參加。 三、請各社執秘協助於2月23日前完成報名:

報名網站: http://bit.ly/3462-01-phf 查詢已經報名: http://bit.ly/3462-01-phf-rsvp

#### 國際扶輪 3462 地區

2017-18 年度總監 謝明憲 DG Ortho 地區扶輪基金會主委林伯龍 PDG Doctor 地 區 年 會 主 委 張瑞鄉 Grace

		國際扶輪3462地區 第1屆地區年會程	序表(第三版)
		2018年03月18日(星期日	)
			註冊組:鐘錦坤X-Building大里國光社
08:30-09:00	30'	報到註冊、聯誼	扶輪回顧展:謝志懋Eric台中西屯社
			各社執行秘書: 蔵格B1
,			
第一全	會	司儀:台中網路社洪玉玲Lily、台中	P黎明社陳舜智Seven
		介紹地區團隊及各社社長	
09:00-09:45	45'	總監伉儷、副總監伉儷、前總監伉儷、地區助理總監伉儷、地區財務長伉儷、地區副秘書長伉儷、地區執行秘書 伉儷、地區親睦主委伉儷、地區募款主委伉儷、年會主委 伉儷、年會副主委伉儷、年會秘書長伉儷、年會會計長伉 儷、年會副秘書長伉儷、分區助理總監伉儷及各社社長伉 儷、RYE主委、扶青團主委、扶少團主委	
			場外:徐國雄Jonny台中草悟道社
00.45.10.00		歡迎RI社長代表進場儀式	場内:陳銘添Flange鹿港東區社
09:45-10:00	15'		九天民俗技藝團表演
		全體大合照	攝影組:金學宏Rack彰化中區社
		總監鳴鐘宣布開會	總監:謝明憲DG Ortho
10:00-1015	15'	唱國歌、秦RI社長代表國國歌	國歌、RI社長代表國國歌領唱:
		唱扶輪頌、宣讀扶輪四大考驗	扶輪頌領唱:
10:15-10:25	10'	介紹RI社長代表、貴賓	大會司儀組
10.13-10.23	10	唱歡迎友社社友歌、懷念已故社友	歡迎友社社友歌領唱:
10:25-10:30	5'	地區年會主委致歡迎詞	年會主委:張瑞鄉Grace彰化松柏社
10:30-10:40	10'	總監致詞	總監:謝明憲DG Ortho
10:40-10:45	5'	介紹RI社長代表	DG Ortho, Aide PDG Doctor Lin
10:45-11:00	15'	RI社長代表致詞	RIPR: PDG Chong Mau Kiong
11:00-11:05	5'	PRIP Gary C.K. Huang致詞	黃其光PRIP Gary C.K. Huang
11:05-11:15	10'	貴賓致詞	
11:15-11:40	25′	地區現況報告	總監:謝明憲DG Ortho
11:40-12:00	20'	節目表演	大會節目組:陳銘添Flange鹿港東區社
12:00-13:00	60'	午餐	膳食組:賴柏成Design員林中區社

自二全會		司儀:台中惠文社賴金妙Angel	、台中中科社朱晉熙Crow
13:00-13:40	40'	各社與總監合照	攝影組:金學宏Rack彰化中區社
15.00 15.40	10		程序組:曾建忠Net大里國光社
13:40-15:10	90'	寶眷聯誼	蕨格餐廳 詹秀娟Can員林誼真社
13:40-14:15	35'	頒獎表揚(各項特殊貢獻獎、高爾夫球獎)	頒獎組:蘇亮妃Sophia台中惠民社
14:15-14:25	10'	中華扶輪教育基金會報告	基金會董事長:郭道明PDG Trading
14:25-14:30	5'	鼓勵社友出席2018年世界年會	地區助理總監:趙志能Jim彰化中區社
14:30-14:35	5'	年會秘書長報告	年會秘書長:沈襄君Shirley彰化松柏社
14:35-14:45	10'	提案討論	議事主委: 林昌星 Scott台中東海社 提案組: 梁明勝Archi台中東海社
14:45-14:50	5'	上年度地區財務.會計報告	蕭珍琪CPA台中南屯社
14:50-15:10	20'	休息(品嚐點心、戶外欣賞節目)	茶水點心組:謝富龍Dragon台中南屯社
第三全	會言	司儀:台中惠文社賴金妙Angel、台	中中科社朱晉熙Crown
15:10-15:20	10'	節目表演	大會節目組:陳銘添Flange鹿港東區社
15.10-15.20	1.0		3
15:20-15:50		RI現況報告	RIPR : PDG Chong Mau Kiong
			5874
15:20-15:50	30'	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人	RIPR : PDG Chong Mau Kiong
15:20-15:50 15:50-15:55	<b>30</b> '	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人 沈登贊Today台中西南社	RIPR: PDG Chong Mau Kiong 總監:謝明憲DG Ortho
15:20-15:50 15:50-15:55 15:55-16:15	30° 5′ 20′	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人 沈登贊Today台中西南社 總監當選人致詞及團隊介紹 介紹2019-2020年度總監提名人	RIPR: PDG Chong Mau Kiong 總監:謝明憲DG Ortho 總監當選人:沈登贊Today台中西南社
15:20-15:50 15:50-15:55 15:55-16:15 16:15-16:20	30' 5' 20' 5' 25'	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人 沈登贊Today台中西南社 總監當選人致詞及團隊介紹 介紹2019-2020年度總監提名人 黃進霖Maclin彰化南區社 RI社長代表講評	RIPR: PDG Chong Mau Kiong 總監:謝明憲DG Ortho 總監當選人:沈登贊Today台中西南社 總監:謝明憲DG Ortho
15:20-15:50 15:50-15:55 15:55-16:15 16:15-16:20 16:20-16:45	30' 5' 20' 5' 25'	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人 沈登贊Today台中西南社 總監當選人致詞及團隊介紹 介紹2019-2020年度總監提名人 黃進霖Maclin彰化南區社 RI社長代表講評 總監致贈RI社長代表伉儷紀念品	RIPR: PDG Chong Mau Kiong 總監:謝明憲DG Ortho 總監當選人:沈登贊Today台中西南社 總監:謝明憲DG Ortho
15:20-15:50 15:50-15:55 15:55-16:15 16:15-16:20 16:20-16:45 16:45-17:20 17:20-18:20	30' 5' 20' 5' 25' 35' 60'	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人 沈登贊Today台中西南社 總監當選人致詞及團隊介紹 介紹2019-2020年度總監提名人 黃進霖Maclin彰化南區社 RI社長代表講評 總監致贈RI社長代表伉儷紀念品	RIPR: PDG Chong Mau Kiong 總監:謝明憲DG Ortho 總監當選人:沈登贊Today台中西南社 總監:謝明憲DG Ortho RIPR: PDG Chong Mau Kiong 摸彩組:吳存孝Adidas田中社 膳食組:賴柏成Design員林中區社
15:20-15:50 15:50-15:55 15:55-16:15 16:15-16:20 16:20-16:45 16:45-17:20 17:20-18:20	30' 5' 20' 5' 25' 35' 60'	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人 沈登贊Today台中西南社 總監當選人致詞及團隊介紹 介紹2019-2020年度總監提名人 黃進霖Maclin彰化南區社 RI社長代表講評 總監致贈RI社長代表伉儷紀念品 摸彩 晚宴	RIPR: PDG Chong Mau Kiong 總監:謝明憲DG Ortho 總監當選人:沈登贊Today台中西南社 總監:謝明憲DG Ortho RIPR: PDG Chong Mau Kiong 摸彩組:吳存孝Adidas田中社 膳食組:賴柏成Design員林中區社
15:20-15:50 15:50-15:55 15:55-16:15 16:15-16:20 16:20-16:45 16:45-17:20 17:20-18:20	30' 5' 20' 5' 25' 35' 60'	RI現況報告 介紹2018-19年度總監當選人 沈登贊Today台中西南社 總監當選人致詞及團隊介紹 介紹2019-2020年度總監提名人 黃進霖Maclin彰化南區社 RI社長代表講評 總監致贈RI社長代表伉儷紀念品 摸彩 晚宴	RIPR: PDG Chong Mau Kiong 總監:謝明憲DG Ortho 總監當選人: 沈登贊Today台中西南社 總監:謝明憲DG Ortho  RIPR: PDG Chong Mau Kiong  摸彩組: 吳存孝Adidas田中社  膳食組: 賴柏成Design員林中區社  中草悟道社張博威Willy

#### CPA社務行政主委報告

◎2月12日(星期一)內輪會將在下午14點,在社館舉辦內 輪蘭花花藝組合,請各夫人踴躍出席喔!!

### FOOD家庭懇談主委報告

◎二月份第一組黃銘松爐主,將在2月24日(星期六)晚上 18:30 舉辦大爐暨春酒,地點在長青會館(大里區新甲路 92 號)在19甲,車可以停在:立元停車場。

#### CYLINDER服務計畫主委報告

◎2/6(星期二)上午10點將配合華山基金會送年菜至獨居長 輩家中,第一站在大里區吉隆路19巷26號,請參加送餐人員 直接至此地址集合喔!!

#### MATSU節目主委報告

◆今日人物專訪林進重 LIGHTER

◆夫人: 林邱玉枝

◆入社日期:1994.4.28

◆職業分類:打火機製造

◆現職:昌炘股份有限公司

董事長

◆地址:台中市大里區國中 路41號



社長:廖至軍 秘書:張志偉 節目:陳增松 國際扶輪 3462 地區台中市第 1-4 分區 2018年 2-3 月份 大里扶輪社 例會節目表

			<u> </u>	<u> </u>		
例會/	日期/星	呈期	節目內容	起迄時間	擔當 司儀	附記
1796	2/12	1	適逢近農曆過年休會 一次	下午 14 點在社館內輪年節蘭 花盆栽組合		
1797	2/19	_	農曆大年初四休會一 次			
1798	2/25	田	新春團拜暨家庭扶輪 日	時間:上午10點即可入場 地點:小田田民宿(台中市后 里區眉山里三月路3-1號)	黄銘松	
1799	3/3	六	參加霧峰社授證35週 年慶典暨聯合例會	時間:下午 18:00~註冊聯誼 19:00~20:00 開會 地點:台中饗宴館(台中市南 屯區益豐路 4 段 338 號)	張志偉	
1800	3/10 3/11	六日	與基隆東南兄弟社春 李高球賽暨春遊	開球時間:台豐球場 10:50 夜宿:儷山林會館日月潭館	江漢泗 林進重	
1801	3/18	日	地區年會	時間:上午08:30-09:00 報到地點: 葳格國際會議中心(台中市軍福18路328號)	張志偉	
1802	3/23	五	參加基隆東南社授證 35 週年慶典暨聯合例 會	上車時間及地點另行通知	林進重	

※2 月分爐邊:第一組黃銘松、第二組黃健光、第三組宋喜來 ※3 月分爐邊:第一組李彥錫、第二組張辛庚、第三組江漢泗

# TRADE高爾夫主委報告

#### ◎霧峰授證盃

比賽日期:107年3月3日(六)上午7:00 準時開球逾時不候。

比賽地點:霧峰高爾夫球場

#### 大里 扶輪社

聯絡人: 江漢泗 聯絡電話:0910-421910

姓名	R. T. N	性別	聯絡電話
洪有益	A-K I	男	0932-622219
宋喜來	PRESS	男	0938-665111
何森德	PAINT	男	0912-302508
賴輝梧	LIGHT	男	0910-492906
江漢泗	TRADE	男	0910-421910
林進重	LIGHTER	男	0910-414637
張家欣	MANPOWER	男	0932-100891
黄銘松	PACK	男	0937-581783
黄健光	CYLINDER	男	0931-538968
紀麗霞	CYLINDER 夫人	女	

共10人

◎年會盃本社報 3/5(星期一)的午場,已報名人員共8位。

洪有益	A-ki	男
賴輝梧	Light	男
江漢泗	Trade	男
林進重	Lighter	男
張家欣	Manpower	男
黄銘松	Pack	男
黄健光	Cylinder	男
紀麗霞	Cylinder 夫人	女

### BANK 運動保健主委報告

★一張圖 了解「促進血液循環」穴位

• 作者 : 康健雜誌



按摩、足浴 幫助血液循環順暢。

#### ★運動後的超級配飲食

根據國外的設計研究,最聰明的做法是運動後吃點東西,碳水化合物與蛋白質比例為4:1或是3:1,能對肌肉恢復產生較好的效果。且熱量不超過300卡!快來看看哪些食物超級配>>

完整內容請見康健雜誌第165期《運動後聰明吃,加速減重》

超級配:碳水化合物	<b>凍建</b> 職		
碳水化合物	份量	重量(克)	熱量(卡)
饅頭(中)	1 個	50	210
燕麥(熟)	1 碗	100	130
柳橙原汁	1 杯	250	125
香蕉(中)	1 個	120	120
蘋果原汁	1 杯	250	105
全麥蘇打餅乾	3 片	30	90
白吐司	1片	25	75
全麥吐司	1片	25	75
小番茄	20~30顆	-	62
土芭樂(中)	1 個	155	60

蛋白質	份量	重量(克)	熱量(卡)
低糖豆漿	1 罐	450	200
低脂牛奶	1 罐	290	136
堅果(杏仁果、核桃、腰果)	1 小把	17	100
原味優格	1份	100	92
茶葉蛋	1 顆	65	75
水煮鮪魚罐頭	1 罐	90	62
花生醬	2 小匙	9	57

資料來源: 台安醫院營養部劉怡里提供



與院生們同樂歡唱!!



內輪自由行日月潭!