

中華民國 107 年 1 月 22 日第 35 期第 16 卷



※※※第 1793 次例會※※※
下半年度第一次內輪餐敘
1、2 月慶生會。
社長頒第二季出席率
社務座談

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 長:廖至軍
社 當:曾杉源
秘 書:張志偉
財 務:曾杉源
糾 察:李彥錫

社務行政委員會主委:曾杉源
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

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1月22日 第1793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！

時間過得很快，下屆的籌備會已開過一次，確定下屆職員及理事名單，漸漸就接班位置，希望接下來幾月的活動能更有聲有色，今日我們將頒第二季出席%，還有慶生會及社務座談，社友如有寶貴意見請提出，讓我們有更完善的計畫及執行。

今日感謝美麗夫人們的美味佳餚，這是社的一個很好的傳統，讓各個夫人的好手藝有個展演的空間，大家可說是吃好. 喝好. 好滿足阿!!

HERO 秘書時間

發文日期：中華民國 107 年 01 月 16 日

發文字號：憲總字第 1070116002 號

正本受文者：本地區各扶輪社

附件：1、DLS 議程表 2、DLS 報名表。

主旨：請踴躍報名參加地區訓練會議『地區領導人研習會 DLS』，如說明及附件，惠請查照轉知。

說明：一、參照國際扶輪彙編 20.080. 相關規範辦理。

二、舉辦地點：台中葳格高中4樓

時間：107 年 3 月 17 日星期六13:30起

地址：406台中市北屯區軍福十八路328號

報名截止日：即日起至107 年 2 月 24 日止

三、邀請對象：

1. 各社前社長、前助理總監及地區委員會前主委
2. 名額暫訂 35 名，額滿為止。

四、請各社統籌彙整名單，逕洽地區總監辦事處。

五、惠請各講師於 107 年 03 月 04 日前，逕將講義 E-mail 至 bv5af73@gmail.com，以利彙編手冊。

國際扶輪 3462 地區 2017-18年度總監 謝明憲 DG Ortho

發文日期：中華民國 107 年 01 月 16 日

發文字號：憲總字第 1070116003 號

正本受文者：本地區各扶輪社

附件：1、分組討論議程表 2、分組討論報名表 3、討論題綱及講師名單

主旨：請踴躍報名參加地區年會『扶輪改善世界成果分享』分組討論會議，如說明及附件，惠請查照轉知。

說明：一、參照國際扶輪彙編 20.020. 及舉辦地區年會相關規範辦理。

二、舉辦地點：台中葳格高中4樓

時間：107 年 3 月 17 日星期六13:30起

地址：406台中市北屯區軍福十八路328號

報名截止日：即日起至107 年 2 月 28 日止

三、邀請對象：各社現任社長、秘書及五大主委

四、請各社統籌彙整名單，逕洽地區總監辦事處。

五、惠請各社執行秘書協助，將各社分組講師近照彙整後併同上開報名表郵遞或 E-mail 至地區總監辦事處，以利彙編手冊。

國際扶輪 3462 地區 2017-18 年度總監 謝明憲 DG Ortho

發文日期：中華民國 107 年 01 月 18 日

發文字號：憲總字第 1070118001 號

速 別：普通

正本受文者：本地區各扶輪社

附件：2018 國際扶輪加拿大多倫多世界年會行程及費用

主旨：隨函檢附地區參加 2018 國際扶輪加拿大多倫多世界年會相關行程「2018 國際扶輪年會 3462 地區行程計劃方案」，詳如附件，惠請各社宣導社友共襄盛舉，踴躍報名參加為荷，即請查照轉知。

說明：1、地區參加 2018 國際扶輪世界年會，特組團前往加拿大多倫多市，活動相關行程，詳細內容與費用等，請參閱附件。

2、即日起開始接受報名，截至 107 年 2 月 25 日止，機位有限，以報名順序先後為主。

3、本案聯絡人：總監辦事處執秘盧春霞 Tina

電話：04-8742992 手機：0937-930720

信箱：3462dgl718@gmail.com

國際扶輪 3462 地區 2017-18 年度總監 謝明憲 DG Ortho

◎目前有多項活動需社友及夫人們報名，以利活動安排及進行。

1. 1/25(星期四)雲林教養院社區服務。

2. 2月初將安排一天送年菜至大里區獨居長輩家中。

3. 2/24(星期六)晚上18:30 PACK PP將舉辦大爐春酒宴，敬邀全體社友及夫人出席，地點在19甲長青會館：大里區新甲路92號，車可以停在：立元停車場。

4. 2/25(星期日)本社新春團拜，地點：小田田民宿(台中市后里區眉山里三月路3-1號)，上午10點即可入場喔！

5. 3/18(星期日)本3462地區年會，社友依慣例100%報名，請各夫人踴躍報名喔！

6.3/10-11(星期六.日)與基隆東南兄弟社高球聯誼暨春遊活動，將夜宿儷山林日月潭館(哲園)，原則是包棟與兄弟社聯誼，雙人房為7000元，請盡快報名喔!!

大里扶輪社、基隆東南扶輪社 春季旅遊暨高爾夫球聯誼賽

(一) 107 年 3 月 10 日 (六)

10：00	台豐球場相見歡，大合照。
10：50	開球

半日遊行程

10：30	台豐球場出發
12：00～13：30	埔里方正谷餐廳午餐
14：00～15：00	紅茶故事館
15：30～16：00	文武廟
16：10	日月潭哲園飯店 CHECK IN
16：30～18：00	環湖自行車
18：30	哲園飯店晚餐，卡拉 OK 聯歡晚會

(二) 107 年 3 月 11 日 (日)

09：00～10：30	搭船遊日月潭
10：40～11：40	搭纜車觀景
12：30～14：00	公田溝餐廳午餐
14：00	珍重惜別

CPA社務行政主委報告

今日菜單~~~

一. 二月爐主夫人~~

賴輝梧夫人: 什錦炒麵. 鵝肉福菜蘿蔔湯

劉成夫人: 古早味油飯

張家欣夫人: 黃昏美食*2

黃銘松夫人: 鮮炒高麗菜. 紅燒台灣鯛

黃健光夫人: 蒜泥白肉. 手作豆腐麻薯

宋喜來夫人: 鮮炒豆子. 香煎鹹魚

不分區~~

廖至軍夫人: 白飯. 香菇雞湯. 水果

曾杉源夫人: 香炒中翅. 鹹豬肉

張志偉夫人: 培根青椒. 年味香腸

黃英智夫人: 燒鴨

◎1/23-24(二. 三)內輪日月潭自由行。

內輪活動:

集合時間: 1/23 星期二中午 13:00 集合出發

集合地點: press 家 (大衛路)

自行開車或共乘

行程安排:

1/23 日 13:00 大里出發

— 日月潭水社碼頭 (最美單車道/騎單車)

— 向山遊客中心 (喝咖啡聊是非)

— 觀景台

— 頭社壩環湖單車道

— 返回水社碼頭

— 富豪群別墅 (晚餐/水果創意料理餐 \$650/人)

— 別墅轟趴

1/24 日

富豪群別墅早餐
 一自由活動（湖岸步道健行）
 一環湖遊船
 一一味無二綠食坊餐廳午餐
 一賦歸

餐費由內輪經費支出
 夫人開車共乘者每輛車內輪經費補貼油資\$1000/輛
 富豪群別墅住宿費由參加之人分攤

◎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

◎大里扶輪社 2017-2018 年下半年度爐邊分組表

	一月	二月	三月	四月	五月	六月
第一組	賴輝梧	黃銘松	李彥錫	趙寶祥	朱田源	陳錦章
第二組	劉 成	黃健光	張辛庚	呂武霖 陳增松	林諭雍	洪有益 何森德
第三組	張家欣	宋喜來	江漢泗	林進重	劉振銘	陳通敏

社 長：廖至軍
 社 當：曾杉源
 新社友：黃信嘉

秘 書：張志偉
 爐邊主委：黃英智

MATSU節目主委報告

國際扶輪 3462 地區台中市第 1-4 分區 2018 年 1-3 月份 大里扶輪社 例會節目表

社長：廖至軍
秘書：張志偉
節目：陳增松

例會/日期/星期			節目內容	起迄時間	擔當司儀	附記
1793	1/22	一	下半年度第一次內輪餐敘暨慶生會. 社務座談	時間: 下午 18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點: 社館「國光樓六樓」	趙寶祥	
1794	1/25	四	社區服務~雲林教養院捐物資	時間: 下午 14 點-15 點 地點: 雲林教養院(雲林縣斗南鎮忠孝路 157 號)	李彥錫	
1795	2/5	一	專題演講	時間: 下午 18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點: 社館「國光樓六樓」	洪有益	
1796	2/12	一	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	一	農曆大年初四休會一次			
1798	2/25	日	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)	黃銘松	
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季高球賽暨春遊	開球時間: 台豐球場 10:50 夜宿: 儼山林會館日月潭館	江漢泗 林進重	

※1 月分爐邊: 第一組賴輝梧、第二組劉 成、第三組張家欣
 ※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

◎霧峰扶輪社授證三十五週年紀念高爾夫球聯誼賽

比賽時間日期：107年(2018年) 3月3日(星期六)

上午7:00開球(請提早30分鐘報到)

參加對象：本分區八社、溪湖中區社、草屯社、草屯中央社。

比賽地點：霧峰高爾夫球場(霧峰鄉峰谷路 668 號
04-23301199)

報名日期：即日起至106年12月29日(星期五)止，採團體報名，免報名費，果嶺費及桿弟費自理，請踴躍報名參加。

發文日期：中華民國106年12月26日

發文字號：憲總字第 1061226001 號

正本受文者：本地區各扶輪社

附件：國際扶輪3462地區第一屆年會高爾夫球賽簡章

主旨：函請各扶輪社踴躍報名參加2017-18年度第一屆區年會高爾夫球賽，如說明及附件，即請查照轉知。

說明：

一、報名日期：即日起至 民國 107年 1月 25日 截止，報名以社為單位，採網路報名 <http://bit.ly/3462-01>。

二、參加資格：限本地區扶輪社員暨配偶

三、比賽日期：民國107年3月5日、6日(星期一、星期二)

四、比賽地點：南峰高爾夫球場(南投市鳳山路336-3號)

國際扶輪3462地區

2017-18 年度 總監 謝明憲 DG Ortho

地區年會委員會主委 張瑞鄉 Grace

國際扶輪3462地區第一屆區年會高爾夫球賽簡章

各位扶輪前輩 賜鑒：

首先感謝閣下對本次地區年會高爾夫球賽踴躍報名，共襄盛舉，敬表謝忱。球賽意義，旨在促進社友間的聯誼和調劑身心為目的。因參賽者甚眾，承

辦社對事務性或技術性的安排服務若有所缺失，尚請見諒。茲有下列幾點注意事項，

懇請各社友共同合作，以維護扶輪形象，俾便球賽能順利進行。謝謝各位！比賽球場：

南峰高爾夫球場 / 南投市鳳山路336-3號 TEL：049-2254868。

報名日期：自即日起至107年1月25日止，以社為單位，採網路報名

<http://bit.ly/3462-01>。

比賽日期：107年3月5日、06日（星期一、二）

報名費用：每人900元（報名後參賽與否，概不退款）

報名費請以電匯方式，匯至：遠東國際商業銀行南投分行 戶名：南投縣南投市南崗國際扶輪社 帳號：05100400562723

參加獎：Rotary Logo康寧高級316不銹鋼真空保溫杯+高級帽子 比賽規則：淨桿相同時以差點少者勝，相同時以年紀大者勝。

注意事項：1、請依照配對分組表所指定時間到場擊球，風雨無阻。提早30分鐘到達球場櫃台辦理擊球卡後，再向年會球賽服務台報到。

2【早場 上午6：00報到，6：30開球。午場 中午10：30報到，11：00開球；每日二梯次】

3、請依照被安排配對組別參賽，主辦單位有權將各組溢收（超過各組限定的報名人數）及缺席者重新編組，請勿要求調換隊友。遲到者視為自動放棄，請勿見怪，以免影響球賽進程序。

4、果嶺、桿弟、餐飲等費用自理，請於擊球後自行向球場櫃台繳納。（非會員擊球費 早場：2,000元；午場：2,400元）。

5、採十八洞同時開球男女混和編組，以新新貝利亞方式於賽後公開抽洞電腦計分，成績表於三月十八日於年會中公告及領獎。

6、比賽後請即時繳交成績表，如隔場後繳交者將不予計算成績。

7、年滿六十五歲以上社友，請在銀色發球台開球。

8、若有高血壓心臟病等社友請攜帶急用藥物，亦請各位社友注意自身健康及安全。

9. 社友及眷屬如擁有職業級教練、培訓選手資格等證照者，不能獲得最優桿獎及一桿進洞獎項。（新新貝利淨桿獎不在限制內）

◎年會盃本社預計報 3/5(星期一)的午場，請要報名社友快報名，已快截止。

◎本社承辦八社聯合晚會暨助理總監之夜高爾夫球賽，將制定球賽計畫書。

BANK 運動保健主委報告

★Are you Ready？馬拉松新手祕笈（下）——比賽篇

經過上、中篇的介紹，跑步初級生們已學會自行打理比賽所需用品，並調配適當的飲食內容，接下來，本系列專文的最終篇，要來分享增進比賽表現和跑馬樂趣的技術問題，將大家順利送進終點，趕緊看下去吧！

比賽策略

設定目標

賽前的最後幾週，應隨練習評估自己的狀況，為比賽設定一個大略的目標，讓自己在比賽過程中掌握節奏與配速。設定目標的基準，可以依照賽前最後幾次的長距離練習，以最順暢的速度跑完，跑完的應覺得累但不致筋疲力盡，此時的時間大約就可以估計比賽完賽的時間，寧可保守些，也不要跑太快造成最後撞牆無力、舉步維艱。

配速

所謂的配速，就是將預期完成的比賽時間，按 42 公里平均分配，從

1km 所需時間	5km	10km	15km	20km	25km	30km	35km	42km 完成時間
5'30"	27'30"	55'	1:23'	1:50'	2:18'	2:45'	3:13'	3:51'
5'45"	28'45"	58'	1:26'	1:55'	2:24'	2:53'	3:21'	4:01'
6'	30'	1:00'	1:30'	2:00'	2:30'	3:00'	3:30'	4:12'
6'15"	31'15"	1:03'	1:34'	2:05'	2:36'	3:08'	3:39'	4:22'
6'30"	32'30"	1:05'	1:38'	2:10'	2:43'	3:15'	3:48'	4:33'
6'45"	33'45"	1:08'	1:41'	2:15'	2:49'	3:23'	3:56'	4:43'
7'	35'	1:10'	1:45'	2:20'	2:55'	3:30'	4:05'	4:54'
7'15"	36'15"	1:13'	1:49'	2:25'	3:01'	3:38'	4:14'	5:04'
7'30"	37'30"	1:15'	1:53'	2:30'	3:08'	3:45'	4:23'	5:15'
7'45"	38'45"	1:18'	1:56'	2:35'	3:14'	3:53'	4:31'	5:25'
8'	40'	1:20'	2:00'	2:40'	3:20'	4:00'	4:40'	5:36'
8'15"	41'15"	1:23'	2:04'	2:45'	3:26'	4:08'	4:49'	5:46'
8'30"	42'30"	1:25'	2:08'	2:50'	3:33'	4:15'	4:58'	5:57'
8'45"	43'45"	1:28'	2:11'	2:55'	3:39'	4:23'	5:06'	6:07'
9'	45'	1:30'	2:15'	3:00'	3:45'	4:30'	5:15'	6:18'

出發開始，依距離累積時間，方便比賽時檢查自己是否照預定的計畫進行，跑太快應降速，跑太慢則跟上，剛好跑在目標內是最理想的，但也應依各人當天狀況靈活調整，配速只是參考，不要死守。

這邊附上一個配速表給跑友參考：

比賽過程中有時比賽單位會安排配速員，按目標時間穩穩帶領跑者跑到終點，此時可以跟進；若沒有，可以在跑順之後，找尋速度跟自己相近的跑友一起跑，相互帶領，彼此打氣，但跑者的禮儀也別忘記，有些跑友習慣獨跑，最好在靠近時和對方示意，不要造成雙方的壓力喔！

心理建設

好緊張喔，怎麼辦？

站上起跑線、開跑後面對人群、或有同儕與朋友的壓力，難免會緊張。放輕鬆，深呼吸，跳一跳，帶點微笑，和跑友一起開跑，比賽中不時看看身邊的風景與加油群眾，都是放鬆身心的好方法；若比賽發現狀況不佳，則不要死守目標，以免身心更加緊張；若狀況奇佳無比，也可以試試稍快的配速，總之，有信心，傾聽身體的聲音，享受比賽。

按部就班，準備上場

跑前準備

抵達比賽會場，可以開始簡單熱身，防風衣物先不要脫掉，如果為了避開人潮先去寄物，則可以穿上輕便雨衣，熱身後要保持身體溫暖。

熱身從活動各關節開始，頭、頸、肩、手臂、腰、髖、大小腿、膝蓋、腳踝，都要活動開來；接著可以在附近慢跑個 **10-15** 分鐘，跑完輕微地做些靜態伸展或鬆筋操，接著進行動態伸展操，如快步抬腿、小跳步、踢臀跑、橫向交叉跑等等，讓肌肉甦醒、做好準備。

如比賽當天天氣冷，則穿著輕便雨衣前往起跑點，開跑後再找垃圾桶丟棄；若溫度真的很低，可以在比賽服外穿上不要的輕便長袖，待開跑後氣溫與身體狀況再決定是否脫去。

站上起跑線

最令人興奮的一刻。調整呼吸，放鬆心情，快速回想一下自己的比賽策略。天氣冷時別忘了穿輕便雨衣。若方便的話，可帶個鋁箔包的運動飲料，開賽前喝下，有助於起跑後快速進入狀況。此時也別忘了不時跳一跳，踢踢腿，伸伸腰，讓肌肉保持放鬆，就要開跑啦！

鳴槍起跑

起承轉合

馬拉松就像一篇優美的文章，起、承、轉、合，掌握各階段，堅持到最後，你將通過勝利的終點：

- **起（0-10k）**：開跑！所有跑者魚貫般地一股腦往前衝，怕自己跑太慢嗎？事實正好相反，大多數的跑者受比賽氣氛影響，腎上腺素和心跳上升，一開始都跑太快，穩下來，以舒適的步調前進，將身體跑開，調整呼吸與步伐，在開賽前數公里看看手錶確認配速，一切才剛開始。
- **承（11-21k）**：正常來說，這是比賽最美好的一段，信心充沛，呼吸順暢，這段時間要注意不要超速，維持穩定的節奏，別忘了定期補給喝水，也可以尋找合適的領跑者跟隨。



- **轉（22-32k）**：剛過一半，準備加速衝向終點嗎？別急，人生七十才開始，跑馬三十才開始，馬拉松最重要的考驗是三十公里到最後，在 22-32 公里時要耐住性子，按目標配速進行；賽前的補給此時應消耗的差不多了，可以開始補給能量膠等食品，水或運動飲料仍不要忘記喝，你要為通往終點的道路做好準備。
- **合（33-42k）**：最後階段，過 32 公里後可以做最後一次能量補給，此時檢視身心，若狀況極佳，可以稍微快一些些，但不要突然加速，以免抽筋；若感到疲憊，則略為放慢步調，縮小步幅讓步伐輕快；如果有跟跑友一起跑，相互鼓勵，能分散疲勞感，不時抬頭看看周圍的人群和風景，一切努力，將化為終點的榮耀。

通過終點時，別忘了帶著微笑，迎接屬於自己的光榮時刻喔！

出狀況了，怎麼辦

萬事俱備，但人生不如意十之八九，跑馬難免出現意想不到的狀況，但小心處理，通常不會影響完賽：

- **抽筋**：抽筋多半是因為電解質不平衡或配速超過肌肉負擔太多太



久而造成，比賽中別忘了定時喝運動飲料或補充電解質膠囊，也要注意配速，若感覺肌肉負擔過大，應該放慢步調，縮小步幅，不要勉強；若真的抽筋，則不要立刻停下來，速度放到最慢，以小碎步的方式慢慢前進，深呼吸，如此通常會慢慢恢復，恢復後仍應先維持慢而頻的節奏，逐步恢復原本配速。

- **撞牆**：所謂撞牆，就是身體能量不夠，讓跑者無力、舉步維艱，跑馬像爬牆。比賽前應吃足夠的早餐，比賽過程中要定期補給，不要等餓了才吃、渴了才喝。若不慎撞到牆，則放慢步調，順順地跑到下一個補給站，腦中想點開心的事，看看風景，分散機餓無力的感覺。

- **胃痛**：跑太快、早餐吃太多、賽前沒有上廁所、水一下子喝太大口，都可能造成胃痛，喝水或跑快的胃痛在放慢速度後通常可以改善；消化不良的話則只能放慢速度，必要時停下來輕微按摩腹部再跑。比賽通常定點會有流動廁所，若有需要不要忍，快去快回！

- **疼痛不適**：跑步是樂趣，是要一輩子從事的運動，若真的很不舒服，不要勉強，向路邊民眾或比賽人員求助，馬場永遠都在，健康第一，開心的跑者最美。

恢復，身心愉悅的捷徑

緩和與伸展

通過終點，開心無比，不要馬上停下來，緩緩的跑或走一陣子，讓喘息的身體平靜下來，幫助乳酸排除，有助恢復；稍微休息後應做靜態的伸展，讓持續跑了好幾個小時的緊繃肌肉舒展開來，伸展完後可以冰敷，讓過熱受損的組織與肌肉停止損傷。

相關文章

—[\[書摘\]《運動傷害圖解聖經》—別忘了 運動後的靜態伸展](#)

即時補給

緩和後的 **15-30** 分鐘內，是身體啟動恢復的黃金時刻，在這段時間內吃下升糖指數較高的碳水化合物與適量蛋白質，可以補充身體的醣分，並避免蛋白質分解以消耗肌肉；馬拉松會場多有賽後點心，此時可以盡情享用。

照顧身體

身體花費大量精力完成一場馬拉松，此時免疫力會較差，容易感冒生病。賽後盡快換上乾淨的衣物，穿上防風或保暖的外套，賽後幾天吃的營養些，多吃蛋白質與蔬菜水果，讓身體恢復重建，少去人多的公共場合；跑完前兩天可以視狀況冰敷，之後幾天則熱敷，加速血液循環。跑後照顧好身體，你會發現，跑完的身體會更加健康，隨時可以迎接下一場馬拉松。

結語

關於跑步，每個跑者都有想說的事，不論你是跑步初心者，還是參加過數場比賽的老馬，相信跑步都是我們共同的語言。只要你做好準備，一定能開心上場，享受比賽過程，迎接終點光榮的一刻。賽後，必定充滿無限美好的回憶。

（圖片來



源：123RF)

WATER出席主委報告

※本年度第二季出席率表符號說明：出席✓ 補出席★ 出國◇ 不計x 公訪◆

例 會	10/1 1777	10/9 1778	10/16 1779	10/20 1780	10/27 1781	11/6 1782	11/10 1783	11/20 1784	11/25 1785	12/4 1786	12/9 1787	12/18 1788	12/25 1789	季出席率 100%	個人出席 100%
洪有益			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊	100
劉振銘			★			✓	✓	✓	★	◇	✓	◇	★		100
宋喜來			✓			✓	★	✓	✓	✓	✓	✓	★		100
何森德						✓		★					★		54
賴輝梧			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊	100
江漢泗			✓			✓	◇	★	★	✓	✓	✓	✓		100
林進重			✓			✓	★	✓	★	✓	✓	✓	✓		100
張家欣			✓			✓	✓	✓	✓	★	✓	✓	✓	😊	100
陳增松			✓			✓	✓	◇	✓	✓	✓	✓	✓	😊	100
黃銘松			✓			✓	✓	✓	★	✓	✓	✓	✓	😊	100
陳通敏			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊	100
李彥錫			✓			✓	★	✓	★	✓	★	✓	✓		100
劉 成						✓		★		★					54
張辛庚						✓				★		✓			54
陳錦章			✓			✓	✓	✓	★	✓	✓	✓	★		100
廖至軍			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊	100
朱田源			◇			✓	★	✓	✓	★			◇		85
黃健光			✓			✓	✓	✓	✓	✓	★	✓	✓	😊	100
呂武霖			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊	100
黃英智			✓			✓	★	✓	★	◇	★	✓	✓		100
林諭雍															31
張志偉			✓			✓	★	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊	100
曾杉源			✓			✓	✓	✓	★	✓	✓	✓	✓	😊	100
趙寶祥			✓			✓		★		★			✓		69

◎季出席率 100%，限補出席一次。

◎季出席 100%有洪有益. 賴輝梧. 張家欣. 陳增松. 黃銘松. 陳通敏. 廖至軍. 黃健光. 呂武霖. 張志偉. 曾杉源共 11 位。

PACK聯誼主委報告

※1月生日壽星~沈英蜂PACK夫人 1/20、宋喜來PRESS 1/25

※1月結婚紀念日~洪有益伉儷1/11、陳錦章伉儷1/21、
張志偉伉儷1/25

※2月生日壽星~劉 成TTA 2/1、黃英智FOOD 2/1、陳秀蓮
PAINT夫人 2/2、吳秀謐MATSU夫人2/15、江漢泗TRADE
2/20、陳君儀KANE夫人2/27

※2月結婚紀念日~黃英智伉儷2/5、宋喜來伉儷2/10

CYLINDER服務計畫主委報告

廖社長 您好：

我是台中文心社方嘉綺小姐的秘書，林專員。

我們將在 2/1(四)~2/10(六)帶著孩子們騎單車做音樂巡迴表演，

2/1(四)與 2/10(六)於台中市政府有活動，

期待能邀請貴社社友前來觀賞，並給予小朋友鼓勵！

附件為此次活動相關文宣，再麻煩您幫忙轉交社友們，
並希望能知曉貴社能前來觀賞活動的人數，
與能參與陪騎的愛心志工人數，
以方便活動當日現場安排。

感謝您。

熱愛生命文教基金會 敬上

連絡電話：04-27080908 林專員(周一至周五

AM9:00~PM6:00)

傳真電話：04-24522287

熱愛生命官方網站：<http://www.llf.org.tw/>

熱愛生命臉書：<https://www.facebook.com/jessicafang0601/>

熱愛生命 Chica Cafe：

<https://www.facebook.com/Chica8888/?fref=ts>



LIFE & LOVE HEART

追夢♥旅程 敢夢新奇蹟

財團法人熱愛生命文教基金會

生命奇蹟，感恩巡迴SHOW，邀您一齊響應
熱愛生命文教基金會誠摯邀請全台愛心車友一「騎」助陣
透過飛輪環台，讓愛散播各地，一起用行動支持熱血少年環島公益表演

一、出發日期／地點

日期	集合地點	集合時間	騎乘時間
2/1(四)	臺中市政府	早上8:00	上午7:00 至下午3:00 (時間可自行調整)
2/2(五)	嘉義富野飯店	早上7:00	
2/4(日)	高雄富野飯店	早上7:00	
2/7(三)	花蓮富野飯店	早上7:00	
2/9(五)	淡水臺北旅人	早上7:00	
2/10(六)	加爾默羅天主堂	早上7:00	

二、表演地點／時間

日期	表演地點	表演時間
2/1(四)-臺中	臺中市政府	上午8點~9點
2/1(四)-嘉義	森林之歌多功能展演區	下午4點~6點
2/2(五)-臺南	臺南市立文化中心-假日廣場	下午4點~6點
2/3(六)-高雄	草衙道-晴光之丘	下午4點~6點
2/6(二)-花蓮	東大門夜市-原住民一條街舞臺	下午7點~9點
2/8(四)-臺北	永康公園	下午4點~6點
2/9(五)-新竹	城隍廟前龍鯉水池小廣場	下午4點~6點
2/10(六)-臺中	臺中市政府	下午2點~4點

三、報名專線

連絡電話：04-27080908／林專員
週一～週五 9:00~18:00



你口袋裡的六張百元鈔票
能夠溫暖一位長輩的圍爐夜
全台23000份年菜
Jolin揪你一起來獻愛

Jolin Tsai



線上捐款

主辦單位：華山基金會

主要贊助：YCM 藍天獅子會

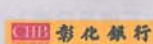
贊助單位：elin 南寶樹蔭 真榮醫院 員生醫院 葡萄王生技 雲林縣警察局 Money CMoney



國際獅子會
300-C3區



台灣紅十字會
愛國愛鄉基金會



彰化銀行



台南中壇善心會總會、高雄分會、馬來西亞分會



大里扶輪社

協辦單位：台灣大車隊 55688 台中商業銀行 台灣加油站 大滿之音FM97.1 BPL 宏碁股份有限公司 台中郵局

CPA財務主委報告

大里扶輪社第三十五屆應收社費明細表

編號	會計科目										
	社友姓名	上半年度 未繳	常年社費 收入(1-6) @3500	區年會 分攤金	區年會 註冊費	分區 聯合晚會	歡喜 收入	總計 應收	已 收	未收	
1	洪有益	3090	21,000	800	1,200	1800		27,890		27,890	洪有益A-KI
2	劉振銘	18986	21,000	800	2,400	1800		44,986		44,986	劉振銘PRINT
3	宋喜來	6986	21,000	800	1,200	1800		31,786		31,786	宋喜來PRESS
4	何森德	2986	21,000	800	1,200	1800		27,786		27,786	何森德PAINT
5	賴輝梧		21,000	800	2,400	1800		26,000	14	25,986	賴輝梧LIGHT
6	江漢泗		21,000	800	2,400	1800		26,000		26,000	江漢泗TRADE
7	林進重	9786	21,000	800	2,400	1800		35,786		35,786	林進重LIGHTER
8	張家欣	500	21,000	800	2,400	1800		26,500		26,500	張家欣MANPOWER
9	陳增松		21,000	800	1,200	1800		24,800		24,800	陳增松MATSU
10	黃銘松		21,000	800	2,400	1800		26,000	2,616	23,384	黃銘松PACK
11	陳通敏	3121	21,000	800	1,200	1800		27,921		27,921	陳通敏ALUMI
12	李彥錫		21,000	800	1,200	1800		24,800	10,316	14,484	李彥錫LASER
13	劉 成		21,000	800	1,200	1800		24,800	14	24,786	劉 成TTA
14	張辛庚		21,000	800	1,200	1800		24,800		24,800	張辛庚SHOES
15	陳錦章	8486	21,000	800	2,400	1800		34,486		34,486	陳錦章LAND
16	廖至軍		21,000	800	2,400	1800		48,834	63,912	-15,078	廖至軍KANE
17	朱田源		21,000	800	1,200	1800		24,800	17,014	7,786	朱田源TONY
18	黃健光		21,000	800	2,400	1800		48,834	4,574	44,260	黃健光CYLINDER
19	呂武霖	11384	21,000	800	1,200	1800		36,184		36,184	呂武霖BANK
20	黃英智	3621	21,000	800	2,400	1800		29,621		29,621	黃英智FOOD
21	林諭雍	6906	21,000	800	1,200	1800		31,706		31,706	林諭雍CANBAN
22	張志偉	10260	21,000	800	2,400	1800		36,260		36,260	張志偉HERO
23	曾杉源		21,000	800	2,400	1800		26,000	1,016	24,984	曾杉源CPA
24	趙寶祥	9290	21,000	800	1,200	1800		34,090		34,090	趙寶祥WATER
	總計	95402	504,000	19,200	43,200	43,200	0	750,670	99,476	651,194	
P.S社費繳費明細如上。請社友們準時繳交,以便社務運作順利請匯款至土地銀行大里分行 戶名:臺中市大里扶輪社 帳 號:150001001479											

3462地區扶輪獎報告2018/01/11

Club ID	社名	中文社名	四大要項達成項數 (4項要全部達成)	(一)半年報與 showcase (2項要全部達成)	(二)社員與社務 (8項要達成4項)	(三)基金與人道服務 (9項要達成4項)	(四)公關與媒體 (8項要達成4項)
	等於0總數		1	2	0	3	1
	大於等於1總數		57	53	58	55	57
	大於等於2總數		47	3	58	52	56
	大於等於3總數		37		58	46	53
	大於等於4總數		2		51	38	51
	達標統計		37	53	51	38	51
87315	Calligraphy Greenway	草悟道	2	1	7	3	6
21941	Taiping	太平	2	1	6	3	7
51350	Taiping Young	太平洋	3	1	6	6	7
16469	Tali	大里	3	2	3	5	8
77605	Tali Chung-Hsing, Tali City	大里中興	3	1	4	4	6
50261	Tali Kuo Kuang, Taichung	大里國光	3	1	6	4	5
16478	Wufeng	霧峰	3	1	5	5	8
27451	Wu Jih	烏日	3	1	5	5	4

3462地區RCC作業進度追蹤表(2018/1/08)

分區	登錄社名	中文社名	目標設定	半年報繳交否？ (9/01)	社員數	My Rotary社員資料建立及帳號註冊績效				
						性別未 輸入	年齡未 輸入	已註冊	未註冊	註冊比率
1-4	Calligraphy Greenway (87315)	草悟道	20	Y	45	0	0	43	2	95.56%
1-4	Taiping (21941)	太平	33	Y	49	0	0	49	0	100.00%
1-4	Taiping Young (51350)	太平洋	21	Y	27	0	0	27	0	100.00%
1-4	Tali (16469)	大里	15	Y	31	0	0	30	1	96.77%
1-4	Tali Chung-Hsing, Tali City (77605)	大里中興	15	Y	35	0	0	35	0	100.00%
1-4	Tali Kuo Kuang, Taichung (50261)	大里國光	23	Y	85	0	0	85	0	100.00%
1-4	Wufeng (16478)	霧峰	19	Y	31	0	0	29	2	93.55%
1-4	Wu Jih (27451)	烏日	23	Y	27	0	0	27	0	100.00%



本社の聖誕老公公及婆婆!!



HERO 夫人出國比賽!