

中華民國 106 年 12 月 25 日第 35 期第 14 卷



※※※第 1789 次例會※※※

第 35 屆

社員常年大會

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
副社長:張辛庚
秘 書:張志偉
財 務:曾杉源
糾 察:李彥錫

社務行政委員會主委:張辛庚
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 2017年12月25日 第1789次例會

大里扶輪社 2017-2018 年度第 35 屆社員常年大會

一、開會時間：中華民國 106 年 12 月 25 日（星期一）19：00

二、開會地點：本社社館（國光樓 6F）

三、出席人數：應出席： 24 員。 實出席： 員。

四、列席人員：

五、會議開始：請廖至軍社長鳴鐘開會

司儀紀錄：秘書 張志偉

六、通過本次會議議程：

七、介紹來賓：

八、主席致詞：

九、貴賓致詞：

十、報告上次會議執行狀況「P3-6」

十一、討論提案：

1. 提案：請提名本社 2019-20、2020-21 年度社長提名人選。

說明：依據 31 屆社員大會決議討論，連續往後產生 2 屆社長提名人。因人選上有所變動，2018-19 年度社長當選人為曾杉源社友，請再重新推舉 2019-20、2020-21 年度社長提名人選。

決議：

2. 提案：本社第 36 屆理監事選舉，監票人、唱票人、計票人提請案。

說明：候選人如附件候選人選舉名冊。

決議：

3. 提案：推舉本社第 36 屆 2018-2019 年度理監事人員通過案。

說明：依據扶輪社細則第一章第一條之規定及 31 屆社員大會通過理事名額共 11 位，選舉 36 屆理監事，選舉得票最多 3 名當選理事，得票 4-8 名為候補理事，另由該屆社長推派 3 名推派理事及第一章第二條之規定秘書一人、財務一人及糾察一人為職員理事；應聯合社長及依第二章之規定甫卸任之前社長組成理事會。（一張選票最多勾選 5 名）

決議：

4. 提案：本社第 36 屆共同基金管理委員會委員提請通過案。

說明：依慣例共同基金管理辦法，選舉委員 2 名聯合當屆社長組成委員會管理共同基金。（一張選票最多勾選 2 名）。

決議：

十二、授權本社第 36 屆社長當選人籌備財務預算及工作計劃通過案。

決議：

十三、臨時動議：

十四、自由發言：

十五、散會：

大里扶輪社 2016~2017 年度第 34 屆社員常年大會

一、時間：105 年 12 月 19 日（星期一）下午 19：00

二、地點：社館（國光樓 6F）

三、參加人員：洪有益、劉振銘、宋喜來、賴輝梧、江漢泗、林進重、張家欣、陳增松、黃銘松、陳通敏、李彥錫、陳錦章、廖至軍、朱田源、黃健光、呂武霖、廖珈弘、黃英智、曾杉源。

四、請假：何森德、劉 成、張辛庚、林諭雍、洪龍廷、張志偉、趙寶祥。

※ 討論提案：

1. 提案：請提名本社 2019-20 年度社長提名人選。

說明：依據 31 屆社員大會決議討論，連續往後產生 2 屆社長提名人。2018-19 年度社長提名人改為廖珈弘社友。

決議:經社員大會決議通過 2019-20 年度社長提名人為黃英智社友。2020-21 年度社長提名人為朱田源社友。

2. 提案:本社將成立扶輪少年服務團案。

說明:本社將與太平社共同輔導一個扶少團，目前選定學校是立人高中，預計成立費用 10 萬元，往後每年提撥 5 萬經費，如兩社一同輔導經費兩社均分之。

決議:經社員大會決議通過此輔導案。

3. 提案: 由社長當選人自行籌組成立「諮詢委員會」案。

說明: 每任的社長、祕書都是初次上任，經驗不足是理當然，就任初期茫茫然，很多活動安排疏忽、遺漏、急就章，久而久之，自己有挫折感，當屆社務、社區活動、聯誼..品質不良。所以社長當選人，在就任前宜自行籌組「諮詢委員會」讓自己隨時都可以請教、討論、有人提醒...等功能，讓新手上路，能順利、安心。

決議:經社員大會決議通過由社長當選人自行籌組。

4. 提案:社務運作應該有扶輪組織化、制度化案。

說明: 社務運作應該有扶輪組織化、制度化，讓每位當職社友都有舞台可服務、學習，而非「尊重社長、祕書決定」

*初步行事曆公佈

*當屆委員會、職員組織表公佈

各委員和職務社友即對擔任的角色，主動聯繫、安排相關的活動，提供社長、祕書討論，再送理事會決議。

*社刊附上行事曆及理事會和職員組織表。

決議:經社員大會決議通過。

5. 提案:本社第 35 屆理監事選舉，監票人、唱票人、計票人提請案。

說明:候選人如附件候選人選舉名冊。

決議:經社員大會決議提名~監票人:呂武霖，唱票人:朱田源，計票人:黃英智擔任。

6. 提案:推舉本社第 35 屆 2017-2018 年度理監事人員通過案。

說明:依據扶輪社細則第一章第一條之規定及 31 屆社員大會通過理事名額共 11 位，選舉 35 屆理監事，選舉得票最多 3 名當選理事，得票 4-8 名為候補理事，另由該屆社長推派 3 名推派理事及第一章第二條之規定秘書一人、財務一人及糾察一人為職員理事；應聯合社長及依第二章之規定甫卸任之前社長組成理事會。（一張選票最多勾選 5 名）

決議:經投票選出理事名單

當然理事:黃健光、廖至軍。

推派理事:張家欣、黃銘松、呂武霖

選舉三名理事:

黃英智(17 票)、廖珈弘(16 票)、張志偉(12 票)

候補理事:

曾杉源(9 票)、陳通敏(5 票)、陳增松(5 票)、江漢泗(5 票)

7. 提案:本社第 35 屆共同基金管理委員會委員提請通過案。

說明:依慣例共同基金管理辦法，選舉委員 2 名聯合當屆社長組成委員會管理共同基金。（一張選票最多勾選 2 名）。

決議:經投票選出正式委員宋喜來(得票數 5 票)、張家欣(得票數 5 票)二名、候補委員呂武霖(得票數 4 票)一名。

五、授權本社第 35 屆社長當選人籌備財務預算及工作計劃通過案。

決議:經社員大會決議通過。

六、臨時動議：

七、自由發言：

張家欣：每年社員大會，能將社員手冊增修部分公布在社刊上。

八、散會

KANE 社長時間

地區副秘書長 Print，秘書 Hero，直前社長 Cylinder，各位 PP、社友、夫人、大家晚安、大家好！

12/19、IPP. CYLINDER，LIGHTER，MANPOWER，KANE 及其伉儷，一同前往日月潭踩線，決定了內輪會的自由行及與基隆東南兄弟社春遊的行程，感謝大家在活動上給予支持。

12/20 秘書HERO 夫人在基隆東南兄弟社當主講嘉賓，我社也多人參加，感謝秘書為我們請遊覽車，免得舟車勞頓，又安排泡溫泉之旅，我也邀請世界第一名總監 I. P. D. G. Concrete來本社主講，預定在18年四月份喔……

今天是大里社常年會員大會，將產生18~19新的理事及共同基金委員。下屆的社長將由 CPA 來擔任，在此再度感謝 CPA 能勇於承擔。18~19的秘書將由 CPA 選派，副社長是現任秘書 HERO，待會兒我們請監票人詳述投票內容。謝謝！！

HERO 秘書時間

★社員手冊第44頁~『五、社友間應酬公約』，在29屆社員大會中決議

喪：社友之直系親屬死亡時，每人奠儀 **NT\$1100 元**。（維持不變）
社送花圈一對及罐頭籃以示哀悼。

公祭告別式全體社友參加並宣讀祭文。

婚：社友直系子或孫結婚時，社友每人賀儀 **NT\$2000 元**(修訂原 **1600 元**)全體社友及夫人參加喜宴。

喜：(1)社友本人 60 大壽、70 大壽、80 大壽、90 大壽、100 大壽，無喜宴時由婚喪喜慶代金贈送紀念品（約等同 3000 元或理事會決議）；有喜宴時，每位社友 **NT：2000 元**(修訂原 **1600 元**)

(2)社友本人當選好人好事，模範人員並受縣級以上表揚者及當選社團負責人時（意指工會、商會非關社團...青商會.同濟會.獅子會等），無喜宴時由婚喪喜慶代金贈送紀念品（或賀匾，等同每位社友 250 元金額）有喜宴時，每位社友 **NT：2000 元**(修訂原 **1600 元**)

(3)社友新居落成，工廠落成，公司開幕等同(2)。（須擔任負責人為條件）

★社員手冊第23頁~『第五章第二條常年社費』，在30屆社員大會中決議

常年社費每月金額，依年度開始時之社員人數20人以下每月3700元(修訂原3200元)，21人~30人每月3500元(修訂原3000元)，31人以上每月3300元(修訂原2800元)，並以半年繳方式於每年7月1日及1月1日分二期繳納。每期並另收扶輪雜誌月刊訂閱費用，金額依扶輪出版委員會之規定。前項常年社費由當年度理事會議訂定之。

★社員手冊第43頁~『三、兄弟社間往來應酬費用』，在33屆社員大會中決議增列

第③為因應兄弟社往來之情誼，增列本社所屬之兄弟社奠儀禮金

由本社統籌支付。

1. 對象為兄弟社社友之配偶或直系血親
2. 由該年度之委員會預算項下款目支出
3. 每一事件為該聯誼委員會支付 NT\$11,000 元

經 33 屆社員大會決議通過由 105 年度元月起適用。

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/日旗			節目內容	起迄時間	擔當司儀	附記
1790	1/1	一	元旦休會			
1791	1/8	一	變更下屆第一次理事籌備會暨一月份理事會	時間. 地點另行通知	張志偉	
1792	1/18	四	專題演講~吳寶芬 健康吃喝快樂生活	時間: 下午 18:20~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點: 菊園「德芳南路」	陳增松	
1793	1/22	一	下半年度第一次內輪餐敘暨慶生會. 人物專訪	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~雲林療養院捐物資	時間. 地點另行通知	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			
1797	2/19	一	農曆大年初四休會一次			
1798	2/24	六	新春團拜	時間. 地點另行通知	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	
※12 月分爐邊: 第一組曾杉源、第二組林進重、第三組李彥錫 張辛庚						

CPA財務報告

大里扶輪社35屆歡喜金								
編號	社友姓名	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月	總計
1	洪有益							0
2	劉振銘	1000						1000
3	宋喜來							0
4	何森德							0
5	賴輝梧							0
6	江漢泗			1000		1000		2000
7	林進重							0
8	張家欣					500		500
9	陳增松			500				500
10	黃銘松							0
11	陳通敏							0
12	李彥錫			1500		1000		2500
13	劉 成							0
14	張辛庚							0
15	陳錦章		500			500		1000
16	廖至軍	1000		2000		1000		4000
17	朱田源							0
18	黃健光			1500		500		2000
19	呂武霖							0
20	黃英智					500		500
21	林諭雍							0
22	張志偉			500				500
23	曾杉源			500		500		1000
24	趙寶祥					500		500
	來賓	14500	21000				1500	37000
	總計	16500	21500	7500	0	6000	1500	53000

大里扶輪社2017-18年度十一月收入明細

項目	科目	預算收入金額	七月	八月	九月	十月	十一月	累積金額
社務收入	入社費收入	50,000						-
	常年社費	1,260,000	504,000					504,000
	歡喜捐款	100,000	16,500	21,500	7,500		6,000	51,500
								-
	社務收入小計	1,410,000	520,500	21,500	7,500	-	6,000	555,500
社務服務特別活動費統一捐收入	交接典禮暨7月女賓夕	250,000		196,636				196,636
	父親節活動暨8月女賓夕	40,000			21,952			21,952
	總監公式訪問暨女賓夕	60,000			43,960			43,960
	中秋節暨9月女賓夕	50,000				38,976		38,976
	重陽節暨10月女賓夕	30,000						-
	秋遊	100,000				53,844		53,844
	八社聯合親子活動	18,000						-
	新春團拜暨女賓夕	60,000						-
	春遊	100,000						-
	換證	350,000						-
	母親節暨女賓夕							-
	兄弟社活動聯誼	100,000						-
	女賓夕統一捐	20,000						-
	分攤金收入小計	1,178,000	-	196,636	65,912	92,820	-	355,368
職業服務	上半年度職業參觀	20,000						-
	下半年度職業參觀	20,000						-
								-
	職業服務收入小計	40,000	-	-	-	-	-	-
國際服務	國際服務	40,000						-
								-
	國際服務收入小計	40,000	-	-	-	-	-	-
社區服務	上半年度社區服務	140,000					87,388	87,388
	下半年度社區服務	140,000						-
	其他	20,000						-
	扶輪之子獎助金	72,000						-
	社會服務收入小計	372,000	-	-	-	-	87,388	87,388
地區分區代收款	中華扶輪教育獎學金	150,000		170,000				170,000
	RI會費	54,000	55,800					55,800
	地區基金	18,000	14,400					14,400
	地區年會分攤金	24,000						-
	地區年會註冊費	36,000						-
	分區八社聯合例會	54,000						-
	保羅哈里斯之友捐款	60,000					60,890	60,890
	台北世界年會準備金	30,000	24,000					24,000
	代收款收入小計	426,000	94,200	170,000	-	-	60,890	325,090
	年度預算總收入	3,466,000	614,700	388,136	73,412	92,820	154,278	1,323,346

大里扶輪社2017-18年度十一月支出明細

項目	科目	預算金額	七月	八月	九月	十月	十一月	累積金額	尚可使用預算數
辦公費用支出	人事費	320,500	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	115,000	205,500
	社館租金	72,000			18,000		18,000	36,000	36,000
	社館管理費	30,960	5,160		5,160		5,160	15,480	15,480
	郵電費	50,000	3,154	3,176	2,968	3,192	2,331	14,821	35,179
	水費	2,000		120		137		257	1,743
	電費	18,000		3,242		3,329		6,571	11,429
	文具用品	5,000					319	319	4,681
	印刷費	65,000	6,200	13,830	7,025			27,055	37,945
	書籍訂購費	25,000		6,000				6,000	19,000
	雜項購置	58,800	5,565	1,864		1,864		9,293	49,507
	辦公經費支出小計	647,260	43,079	51,232	56,153	31,522	48,810	230,796	416,464
社務費用支出	例會餐費	100,000	19,405	3,500	5,800		2,400	31,105	68,895
	例會節目費	30,000	1,500		3,000	9,620	1,500	15,620	14,380
	例會用品費	5,000	270		500		220	990	4,010
	內輪會推動費	90,000	10,513	3,300				13,813	76,187
	家庭懇談推動費	5,000						-	5,000
	登山路跑推動費	50,000		7,220				7,220	42,780
	訓練費職前講習	25,000						-	25,000
	國際特別活動費	10,000						-	10,000
	保羅哈里斯之友	15,000					15,222	15,222	-
	社友生日、結婚禮金	18,000		1,260	2,520		3,600	7,380	10,620
	聯誼費-他社聯合例會餐費	55,000					10,000	10,000	45,000
	聯誼費-婚喪喜慶	70,000	4,100	600	600		600	5,900	64,100
	聯誼費-分區社、社聯席費	15,000				10,605		10,605	4,395
	聯誼費-卸任紀念品	30,000						-	30,000
	聯誼費-兄弟姊妹社聯誼費	135,000			12,000	7,200		19,200	115,800
	聯誼費-友社註冊費	30,000	24,000					24,000	6,000
	雜費	59,740	1,499	840	9,529	700	99	12,667	47,073
	社區服務配合款	20,000						-	20,000
	社務費用支出小計	762,740	61,287	16,720	33,949	28,125	33,641	173,722	589,018
社區服務特別活動費統一撥支	交接典禮暨7月女賓夕	250,000	196,620					196,620	53,380
	父親節活動暨8月女賓夕	40,000		21,950				21,950	18,050
	總監公式訪問暨女賓夕	60,000		64,445				64,445	-
	中秋節暨9月女賓夕	50,000				38,967		38,967	11,033
	重陽節暨10月女賓夕	30,000					4,800	4,800	25,200
	秋遊	100,000			53,846			53,846	46,154
	八社聯合親子活動	18,000				5,000		5,000	13,000
	新春團拜暨女賓夕	60,000						-	60,000
	春遊	100,000						-	100,000
	校誼	350,000						-	350,000
	母親節暨女賓夕							-	-
	兄弟社活動聯誼	100,000						-	100,000
	女賓夕統一撥	20,000						-	20,000
	統一撥分攤金小計	1,178,000	196,620	86,395	53,846	43,967	4,800	385,628	792,372
職業服務支出	上半年度職業參觀	20,000						-	20,000
	下半年度職業參觀	20,000						-	20,000
	職業服務支出小計	40,000	-	-	-	-	-	-	40,000
國際服務	國際服務	40,000						-	40,000
	國際服務支出小計	40,000	-	-	-	-	-	-	40,000
社區服務支出	上半年度社區服務	140,000				87,390		87,390	52,610
	下半年度社區服務	140,000						-	140,000
	其他	20,000						-	20,000
	扶輪之友獎助金	72,000						-	72,000
	社區服務支出小計	372,000	-	-	-	87,390	-	87,390	284,610
地區分區代收	中華扶輪教育獎學金	150,000					170,000	170,000	-
	RI會費	54,000		31,042				31,042	22,958
	地區基金	18,000	14,400					14,400	3,600
	地區年會分攤金	24,000						-	24,000
	地區年會註冊費	36,000						-	36,000
	分區八社聯合例會	54,000						-	54,000
	保羅哈里斯之友捐款	60,000					60,890	60,890	-
	台北世界年會準備金	30,000	24,000					24,000	6,000
	代收款合計	426,000	38,400	31,042	-	-	230,890	300,332	125,668
	年度經費支出總計	3,466,000	339,386	185,389	143,948	191,004	318,141	1,177,868	2,288,132

明細	收	入	收	入	收	入	收	入	支	出	結	餘
上月結餘											\$	309,341
本月收入	\$	614,700	\$	388,136	\$	73,412	\$	92,820	\$	154,278		
本月支出									\$	318,141		
總計	\$	924,041	\$	697,477	\$	382,753	\$	402,161	\$	463,619	\$	145,478

總計336440-扶輪之子190962=145478社務結餘

活期存款簿	\$72,050
未到期支票	\$0
未收款	\$ 208,398
現金	\$55,992
總計	\$336,440

社長:

財務: 杉源

製表人:

執行秘書 洪文愛

大里扶輪社2017-18年度基金收支費用

項目	科目	摘要	收入	支出	結餘
共同基金	34屆	6月27日			\$ 1,230,561
	定期解約扣利息	100萬定期		2677	\$ 1,227,884
	35屆社務借支			250000	\$ 977,884
	社友西裝26套	含版費		170000	\$ 807,884
	夫人外套布料	約40件		90600	\$ 717,284
	夫人外套工錢	26件含扣子		59200	\$ 658,084
	34屆社務結餘轉入		159318		\$ 817,402
	35屆社. 秘捐基金款	社5萬+秘2萬	70000		\$ 887,402
	35屆訪日親善行程	10/20-10/25		200000	\$ 687,402
	35屆社務還款	11月28日	250000		\$ 937,402
婚喪喜慶代	34屆結餘				\$ 26,584
	廖珈弘退社	26584/25		1063	\$ 25,521
	社友應收5000元/人	24位社友	120000		\$ 145,521
扶輪之子帳戶	34屆結餘金額				\$ 110,962
	洪有益認捐	8月31日	6000		\$ 116,962
	江漢泗認捐	8月31日	12000		\$ 128,962
	李彥錫認捐	8月31日	12000		\$ 140,962
	廖至軍認捐	8月31日	12000		\$ 152,962
	陳君儀認捐	8月31日	12000		\$ 164,962
	黃健光認捐	8月31日	12000		\$ 176,962
	張志偉認捐	8月31日	12000		\$ 188,962
	曾杉源認捐	8月31日	12000		\$ 200,962
	賴輝梧認捐	9月5日	5000		\$ 205,962
	林進重認捐	9月5日	5000		\$ 210,962
	張家欣認捐	9月5日	6000		\$ 216,962
	黃銘松認捐	9月5日	12000		\$ 228,962
	劉振銘認捐	9月15日	6000		\$ 234,962
	陳增松認捐	9月15日	5000		\$ 239,962
	呂武霖認捐	9月15日	6000		\$ 245,962
	英辰食品(黃英智)認捐	9月15日	12000		\$ 257,962
	林諭雍認捐	9月15日	5000		\$ 262,962
	崧宥工業有限公司認捐	9月19日	12000		\$ 274,962
	上半年度14位*6000			84000	\$ 190,962

大里扶輪社第三十五屆應收社費明細表

2017/11/30

編號	會計科目	常年社費 收入(7-12) @3500	R.I會費 全年	地區基金 全年	台北 世界年會	中華扶輪 教育金	扶輪之子 認捐	共同基金	婚喪喜慶 代收欸	交接 統一捐	父親節 統一捐	公式訪問 統一捐	秋遊 統一捐	中秋節 統一捐	社區服務 統一捐	保羅哈 里斯	歡喜 收入	總計 應收	已收	未收	
1	洪有益	21,000	1,800	600	1000		6000		5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			48,986	45,896	3,090	洪有益A-KI
2	劉振銘	21,000	1,800	600	1000	10000	6000		5000	4796	784	1570	1923	1392	3121		1000	59,986	41,000	18,986	劉振銘PRINT
3	宋喜來	21,000	1,800	600	1000				5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			42,986	36,000	6,986	宋喜來PRESS
4	何森標	21,000	1,800	600	1000				5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			42,986	40,000	2,986	何森標PAINT
5	賴輝梧	21,000	1,800	600	1000		5000		5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			47,986	48,000	-14	賴輝梧LIGHT
6	江漢西	21,000	3,600	600	1000	10000	12000		5000	4796	784	1570	1923	1392	3121		2000	68,786	68,786	0	江漢西TRADE
7	林連重	21,000	3,600	600	1000	10000	5000		5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			59,786	50,000	9,786	林連重LIGHTER
8	張家欣	21,000	3,600	600	1000	10000	6000		5000	7194	784	1570	1923	1392	3121		500	63,684	63,184	500	張家欣MANPOWER
9	陳增松	21,000	1,800	600	1000		5000		5000	4796	784	1570	1923	1392	3121		500	48,486	15,000	33,486	陳增松MATSU
10	黃銘松	21,000	1,800	600	1000	10000	12000		5000	7194	784	1570	1923	1392	3121			67,384	70,000	-2,616	黃銘松PACK
11	陳通敏	21,000	1,800	600	1000	10000			5000	7194	784	1570	1923	1392	3121			55,384	52,263	3,121	陳通敏ALUMI
12	李唐錫	21,000	3,600	600	1000	10000	12000		5000	7194	704	1570	1923	1392	3121		2500	71,684	82,000	-10,316	李唐錫LASER
13	劉 成	21,000	1,800	600	1000				5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			42,986	43,000	-14	劉 成TTA
14	張辛庚	21,000	1,800	600	1000	10000			5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			52,986	52,986	0	張辛庚SHOES
15	陳錦堂	21,000	1,800	600	1000	10000			5000	4796	784	1570	1923	1392	3121		1000	53,986	45,500	8,486	陳錦堂LAND
16	廖至軍	21,000	3,600	600	1000	10000	24000	50000	5000	47960	3136	6280	7692	5568	12484	22834	4000	225,154	289,066	-63,912	廖至軍KANE
17	朱田源	21,000	1,800	600	1000	10000			5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			52,986	70,000	-17,014	朱田源TONY
18	黃健光	21,000	3,600	600	1000	10000	12000		5000	7194	784	1570	1923	1392	3121	22834	2000	94,018	98,592	-4,574	黃健光CYLINDER
19	呂武霖	21,000	1,800	600	1000		6000		5000	7194	784	1570	1923	1392	3121			51,384	40,000	11,384	呂武霖BANK
20	黃英智	21,000	3,600	600	1000	10000	12000		5000	7194	784	1570	1923	1392	3121		500	69,684	66,063	3,621	黃英智FOOD
21	林論雍	21,000	1,800	600	1000	10000	5000		5000	4796	784	1570	1923	1392	3121			57,986	51,080	6,906	林論雍CANDAN
22	張志偉	21,000	1,800	600	1000	10000	12000	20000	5000	23980	1568	3140	3846	2784	6242		500	113,460	103,200	10,260	張志偉HERO
23	曾杉源	21,000	1,800	600	1000	10000	12000		5000	7194	784	1570	1923	1392	3121		1000	68,384	69,400	-1,016	曾杉源CPA
24	趙寶祥	21,000	1,800	600	1000	10000			5000	4796	784	1570	1923	1392	3121		500	53,486	44,196	9,290	趙寶祥WATER
	總計	504,000	55,800	14,400	24,000	170,000	152,000	70,000	120,000	196,636	21,952	43,960	53,844	38,976	87,388	45,668	16,000	1,614,624	1,585,212	29,412	
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																					

BANK運動保健主委報告

【跑步訓練】Are you Ready? 馬拉松新手祕笈 (上)—裝備篇

42.195公里，一個迷人又充滿變數的距離。參加一場馬拉松嘉年華，事前準備可說是不可馬虎，馬場老手對整個流程再熟悉也不過，但缺乏經驗的跑步初級生們往往在賽前亂了手腳，甚至影響到休息與比賽過程，無法盡情享受跑馬的樂趣。

本系列專文共分上中下三篇，將為跑者們列出馬拉松的參賽重點：賽前安排、比賽流程、怎麼吃、怎麼穿、賽後如何恢復等等，讓你更有活力、身心都充滿自信地迎接每一場馬拉松。

馬拉松，Are you ready?

工欲善其事，必先利其器

跑馬配備：

不帶不可

- 跑鞋：除非光腳跑，不然請確認跑鞋已收進行李袋，或穿在腳上。跑馬時請穿著平時慣穿的鞋子，當天穿新鞋是大忌，可能因為腳不適應，或鞋子不夠鬆軟而受傷不適。
- 比賽服：跑步背心、長/短袖上衣、短褲、緊身衣褲等，可依個人習慣與天候自由搭配，選擇排汗透氣、輕盈有彈性佳的款式，常見的聚酯纖維運動服，或各廠牌的運動機能服飾都是不錯的選擇。棉質衣物吸濕，不透氣，較不適合跑馬使用。



- 運動錶：幫助你注意配速、掌握節奏、也可以為自己做記錄供日後跑馬參考，有些錶款還配有 GPS 衛星系統，回家可以看到今天跑的路程地圖，很酷。
- 能量補給：能量膠、能量棒、BCAA、鹽錠、電解質、小點心...等補充能量的食物或營養品。選擇好攜帶且已在賽前

試過的食物，比賽當天嚐鮮，可能會慘不忍睹。



- 飲品：賽前賽後都應該保持充足的水分，賽後飲品更是幫助恢復的好幫手，若是大熱天跑馬，也需要快速補充電解質，雖然比賽現場可能有準備，但還是自己多準備一份，萬無一失。

- 寄物袋／包：有些比賽需要路跑協會專用衣物袋才能寄物，可洽詢路跑協會。若有參加跑步社團，在比賽會場也許有團體專用的休息區，可用自己的背包。背包最好大一些，方便多帶衣物與賽後紀念品；如能防水更好，當天可能下大雨；袋外最好附上個人資料的名條，方便尋；袋內也別忘了備個衛生紙。
- 健保卡、零錢：比賽會場人多且雜，保險起見不要帶太多證件與零錢較好，但參加活動總有個萬一，把健保卡帶著吧。

個人選備



- 輕便雨衣、手套：雨衣用處多，下雨遮蔽、賽前保暖、席地而坐都可以用；若比賽當天氣溫很低，可以準備專用的路跑手套或便宜的麻布手套。
- 防曬用品：夏季馬拉松艷陽高照，在三、四個小時的烈日下運動，可能會曬傷，可以準備防曬乳液、袖套、太陽眼鏡等。若要戴帽子，選擇透氣輕薄的款式，以免還沒曬昏，就先熱昏啦。
- 簡單醫藥：OK 蹦、藥膏、噴劑、繃帶、貼布...空間足夠，不嫌麻煩，就帶著吧。

賽後不可少：

- 替換衣物與便鞋：跑完流汗，衣服若不馬上更換，容易感冒，尤其剛經歷了馬拉松的長時間運動，人體抵抗力會較差，賽後乾淨衣物是一定要準備的；腳悶在鞋裡跑了 42 公里，帶雙涼拖鞋，讓它透透氣吧。
- 保暖衣物：不分春夏秋冬，跑完最好不要受風寒，可以視天氣準備厚薄不同的外套與長褲，市售許多運動夾克和熱身褲是個好選擇，透氣不吸汗，又有防風的效果。
- 恢復食飲品：跑完的 15-30 分鐘內，是人體最饑渴、重建恢復的黃金時間，此時即時的補給，能快速啟動修復機制。保久乳、餅乾、巧克力、或任何方便攜帶，含豐富碳水化合物與適量蛋白質的補給品都可以。





與希望家園院童慶聖誕同樂!!



希望家園院長頒感謝狀!