

中華民國 107 年 4 月 16 日第 35 期第 19 卷



※※※第 1805 次例會※※※

專題演講

陳建安養生講師

長春健診中心

解痠雜貨店

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4月16日 第1805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, 今天的陳建安講師、各位 PP. 社友及夫人、大家好。

本社授證盃高爾夫聯誼活動，已經在10日於霧峰球場舉行，感謝高爾夫主委 TRADE PP. 及社友全力協助配合圓滿成功，接下來高爾夫聯誼活動是5月10日的分區助理總監盃高爾夫球賽，很榮幸也是由本社來籌劃準備，因為是由我們籌備的，也希望當日有更亮麗的成績。

2018-19地區訓練研習會 (DTA )，也在昨日4/15在逢甲大學舉辦完成，也感謝社長當選人 CPA 招待我們晚餐，大夥也在談論明年各項活動，要如何辦理得更精彩、更活躍，請大家拭目以待……

路跑、登山等健身運動、已成為大里社的全民運動，如何減少運動後的肌肉疼痛症狀是一門科學，今日很榮幸能夠邀請到陳建安講師來為各位帶來解答，請大家再次熱烈歡迎我們的講師，並祝大家身體健康平安。謝謝!!

## HERO 秘書時間

### 大里扶輪社 2017~2018 年度四月份理事會議記錄

- 一、時間:107年4月9日(星期一)下午20:10
- 二、地點:社館
- 三、主席:廖至軍 紀錄:張志偉
- 四、出席:廖至軍、黃健光、張志偉、黃銘松、呂武霖、江漢泗、

李彥錫、陳通敏、曾杉源、黃英智、張家欣

## 五、討論提案

1. 案由:3/10-11 春遊統一捐案。預算春遊 100000 元+兄弟社聯誼 100000 元

說明:

修改布條	400	哲園開瓶費啤酒.水	3270
租腳踏車	2120	執秘住宿費	3500
3/10 午餐 5 桌*3500+飲料	17900	司領房	2000
3/10 晚餐套組 71 人*1000	71000	纜車費用	8865
3/11 午餐 3.5 桌+啤酒.飲料	13955	2 天車資全含	24000
綠牌威士忌 2 瓶*1080	2160	保險	3040
海尼根 2 箱*850	1700	合計 153910 元	

總計 153910/29 點=5308(1 點)

社長 4 點=21232 副社長.秘書 2 點=10616 理事.社友 1 點=5308

決議:經理事會決議通過收此筆統一捐。

2. 案由:4 月 2 日(星期一)第 1803 次例會變更時間.地點追認案。

說明:3 月 30 日(星期五)下午 18:30 將舉辦三月份大組爐邊,由李彥錫.張辛庚.江漢泗三位爐主做東,特將例會變更至櫻屋日本料理(台中市西屯區大墩 19 街 193 號)。

決議:經理事會決議通過變更。

3. 案由:4 月 23 日(星期一)第 1806 次例會變更時間.地點案。

說明:4 月 28 日(星期六)18:00 將舉辦本社授證 35 週年慶典暨與 12 社聯合例會,特將例會變更菊園婚宴會館(德芳南路店 2 樓)

決議:經理事會決議通過變更。

4. 案由:4 月 30 日(星期一)第 1807 次例會變更時間.地點案。

說明:4 月 29 日(星期日)將與日本富士吉田西姐妹社球敘、半日遊、餐敘,特將例會變更至國際球場 12:00 午宴。

決議:經理事會決議通過變更。

5. 案由:5 月 7 日(星期一)第 1808 次例會變更時間.地點案。

說明:5 月 3 日(星期四)18:30 將與后里兄弟社舉辦慶祝母親節扶輪日活動,特將例會變更東達餐廳(后里區成功路 478 號)

決議:經理事會決議通過變更。

6. 案由:三月份財務報表審核案。

說明:總計 327571-扶輪之子 190962=136609 社務結餘

決議：經理事會決議通過。

臨時動議：

1. 授證慶典邀請各退社前社長蒞臨。
2. 與后里兄弟社高爾夫球敘，請高球主委 Trade 再另安排時間。
3. 授證節目安排請 IPP Cylinder 及 Pack 主委擬定。

## 財團法人中華扶輪教育基金會 函

地址：40310 台中市西區大隆路 20 號 5 樓之 1  
電話：04-23282971

受文者：國際扶輪台灣各地區 2017-18 年度總監辦事處 副  
本：國際扶輪台灣各地區扶輪社

速 別：最速件 發函方式：E-mail  
發文日期：中華民國 107 年 4 月 12 日  
發文字號：(107)華扶明字第 1718078 號 附  
件：附件隨文

主 旨：函知本會網路資訊平台已經架設完成，並請提供貴地區扶輪社 近期例會專題演講節目時間表，本會擬從中徵選各地區最精彩 五個節目，派員前往錄影上網，與全國扶輪社友分享。

說 明：一、茲為加強本基金會對全國扶輪社友之服務，本基金會特設科技資訊委員會，負責架設網路資訊平台，為我台灣扶輪社友 共同分享和成長的園地。

二、目前本會網路資訊平台已經架設完成，特此專函，敬請提供 貴地區全體扶輪社近期例會專題演講題目及時間表，本會擬從中各徵選最精彩五社，派員前往錄影上網，與全國扶輪社 友分享。

三、歡迎加入台灣扶輪大家庭，讓我們大家一起來充實這個扶輪 園地，並藉由這個園地共同成長。

四、我們的網址：<http://www.cref.org.tw>；本業務專用聯絡 信箱：[cref5@cref.org.tw](mailto:cref5@cref.org.tw)。

財團法人中華扶輪教育基金會

董 事 長 郭 道 明

## 大里扶輪社第 35 屆授證典禮工作人員分配表

工作分配	召集人	小組成員	工作內容
佈置組	賴輝梧	黃英智. 何森德. 朱田源. 張辛庚	1. 下午 4:00 到達會場 2. 旗幟、布條、桌卡、蘭花、桌椅、茶水等的擺設
接待組	洪有益	宋喜來. 江漢泗. 劉振銘	1. 來賓及友社社友之接待 2. 引導來賓入會場及入座 3. 下午 4:30 前到達會場
註冊組	陳通敏	陳錦章. 曾杉源. 呂武霖	1. 下午 4:30 前到達會場 2. 辦理來賓及友社社友之簽到、註冊 3. 分發資料 4. 來賓佩帶胸花 5. 提供已報到之來賓及友社社友名單給司儀
禮品組	陳增松	李彥錫	1. 配合司儀應變整個流程 2. 頒、領獎或互贈紀念品
司儀組	張家欣	黃健光	1. 擔任會議程序司儀 2. 當日活動流程掌控
膳食組	林諭雍	趙寶祥	1. 餐敘中注意酒水及出菜進度
攝影組	林進重	劉 成	1. 當日活動攝影及播放影片
翻譯組	CYLINDER 夫人	A-KI 公子 PRINT 女婿 錢妙玲小姐	1. 當日活動翻譯
現場指揮	張志偉. 黃銘松		1. 確認各組別之執行情形 2. 調派協助各組之作業

※ 以上工作分配敬請各社友配合，謝謝！

※ 當日請所有社友及夫人下午 4:00 分前到達

※ 請各組召集人聯繫各小組工作進度回報給現場指揮秘書張志偉。

### CPA社務行政主委報告

※ 今日例會結束將召開下屆第二次理事籌備會議，請各理事當選人留步。

## PACK聯誼主委報告

※CANBAN夫人尊翁不幸於日前辭世，將在4/19(星期四)11:30在台北市第二殯儀館舉行公祭告別儀式，如有空前往致禮請跟聯誼這邊報名，將安排車子前往。

## BANK 運動保健主委報告

※為讓社友PP及夫人運動養生，謹訂於4月21日(星期六)早上09:30舉辦登山健行活動，集合地點:霧峰前省諮議會館雙獅子前，沿其後山櫻花步道,好漢坡等健行，歡迎大家踴躍參加，並於回程，準時於11:30在田媽媽議蘆餐廳(霧峰區中正路734號，電話:04-2333-8818)舉辦本(4)月爐邊(再煩請爐邊主委Food詢邀)，由本月爐主Bank, Lighter PP, Matsu PP及Water共同作東，敬邀全體社友及夫人(含未參加登山健行者)參加，以上報告，謝謝!

## MATSU節目主委報告



陳建安

0936-288445

Email : [almustafawork@gmail.com](mailto:almustafawork@gmail.com)

<http://bodyworklife.blogspot.com>



星期二的養生課Line群組

■養生教育工作者

「解痠雜貨店」自助互助養生教學活動 召集人

知己養生設計工作室

長春健診中心 養生講師

台東大學 身心整合與休閒產業管理系兼任講師 ( 99-100年 )

■研究領域

養生教育 ( 身心動作教育、養生導引、日本浪越指壓 )

藝用人體解剖學、書法、人物人體素描

■研習課程

少年養生實驗室 / 夫妻養生實驗室

養生導引 - 養生運動的肢體運用原理

體知身體美學 - 繪畫解剖學



解痠雜貨店Line群組

■觀念篇——談養生從這裡開始……

學不會。

做不到。

無法持續。

再好的養生運動都沒用！

## ■觀念篇—身體生理/養生運動原則

基本原則：

呼吸要長、姿勢要正確、身體使用要合理符合身體力線

養生運動的基本原則：

- 一、簡單與持續性。（學得會、做得到、能持續）
- 二、最低傷害性與最大效益化。
- 三、能適當地運用到身體所有的肌群、放鬆肌肉並產生彈性。
- 四、能不斷的調整身體結構回到中軸、平衡。
- 五、能活絡身體的十四經絡，提升身體能量。
- 六、能靜心。

《養生導引》測知老化的五個動作-3



站姿彎腰，不用反動力  
能否雙手觸及地板？

- 作法：  
兩足並齊膝蓋伸直，由站姿慢慢前彎，兩手緩緩觸地。
- 要點：  
身體的一半在髖關節（約鼠蹊部）的位置，以髌關節（鼠蹊部）為折點，放鬆緩緩下彎。
- 你覺察到了什麼？



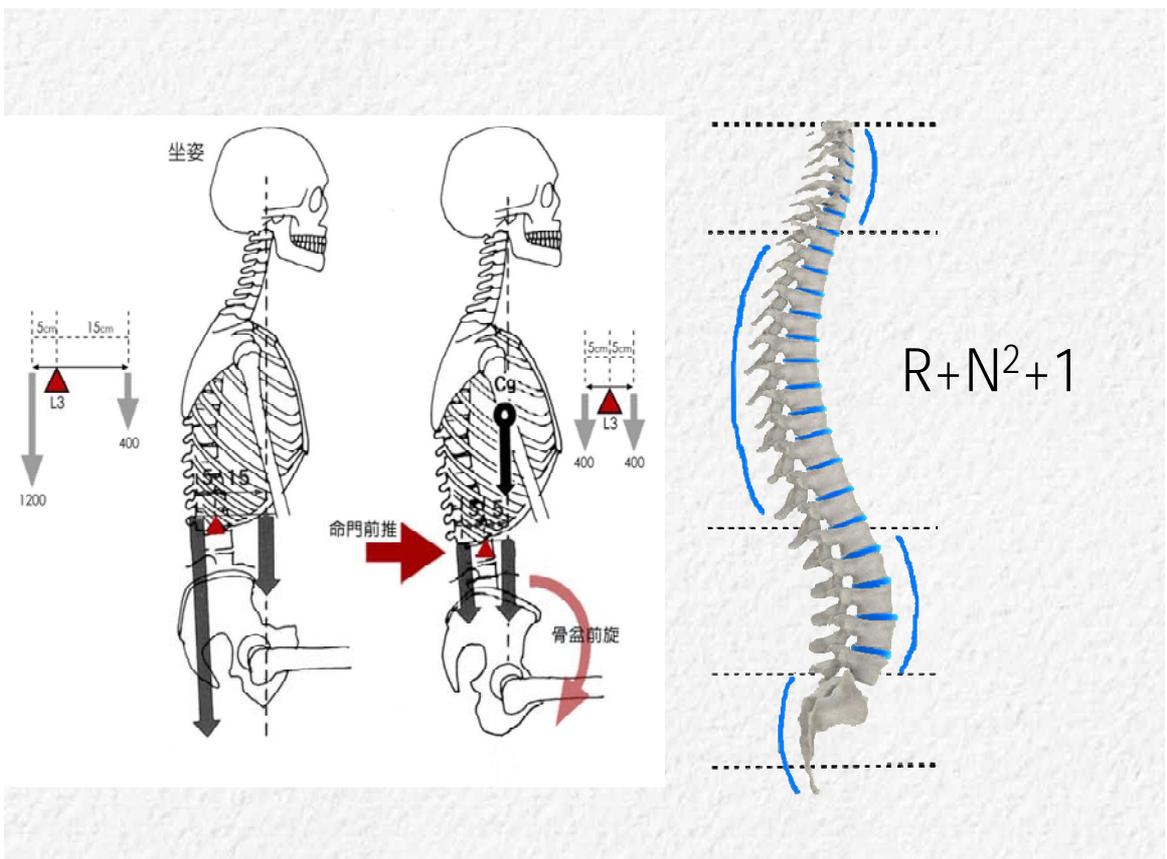
檢測一下身體。

# ■ 自助養生

人生總是在十字路口，  
而我總是知道 如何去走  
但是，我從來不去做  
因為，那…  
太苦了！ — 《女人香》

■ 這動作是世界上最好的養生動作  
把手掌搓熱，想按哪裡，就按哪裡！





## 坐姿挺腰

(挺腰；不要抬頭挺胸)

挺胸會讓整個胸肌群（胸大肌、胸小肌）與背肌群（斜方肌、大、小菱形肌、岡下肌、大、小圓肌等）相互結抗、繃緊，挺腰會讓脊柱上升，腰背不會緊繃。



### ■ 作法：

- 1、找出你的肚臍，肚臍的正後方這點中醫稱為「命門」，大約在第二、三腰椎中間。
- 2、端坐在椅子上，背不要靠，輕輕地將命門往前挺，吸氣，直到兩側坐骨結節平均地支撐在椅面上。
- 3、不要刻意維持姿勢，做完即放輕鬆、吐氣，「動作可以讓我們休息，維持同一個姿勢則不行」。隨時想到隨時做，讓它變成自然習慣。

### ■ 說明：

這個坐姿的新嘗試，在人體結構上，真正產生的動作，是藉由腰椎的前挺，帶動薦椎與髖骨，造成骨盆前旋的動作。

透過這個骨盆「前旋」的動作，脊柱的四個生理曲度會產生上升、延伸，促進脊椎、腹部與背部肌肉的均衡使用，促使身體回歸中立位，達到調整、放鬆的效果。並可改善胸悶、水牛肩、烏龜頸等現象。

## 兩腿交叉螺旋

(兩腿交叉、大腿內側夾緊)

### ■ 作法：

準備動作：兩腳自然站立。

- 1、兩腳交叉。  
左腳先在前、右腳在後，盡量交叉到大腿。
- 2、大腿緩緩用力夾緊。  
緩緩踮起腳尖。若踮腳尖有困難，可不踮。
- 3、自然呼吸，默數10~30秒。  
視個人狀況而定。放鬆。
- 4、1~3算一次，做六次。
- 5、前後換腳，再做六次。

### ■ 說明：

- 1、這是一個本能動作。
- 2、大腿內側夾緊即強化內收肌、下腹腔與腰部肌群的收縮，得以促進下肢與下腹腔的循環、改善腰背疼痛。
- 3、這個動作可以站著做；也可以躺著坐；也可以坐著做。它最大的好處是可以“隨時做”最好把它變成自然習慣，隨時調整身體。

## 雙手交叉螺旋延伸

■ 說明：1、螺旋是最長的延伸。2、透過兩臂帶動到腰背肌群做最長的延伸，延伸脊柱，同時強化平衡背部兩側肌群。



■ 準備動作：  
兩手自然下垂於身側。  
(站姿、坐姿皆可)

兩手前伸，翻掌心朝外，前臂交叉，掌心相對交握。(手臂左上右下或相反皆可，但要記得交換)。

吸氣。緩緩地將雙手一邊延伸、一邊高舉，舉到極限，向上延伸吸到極限。

吐氣。由下而上，依腰背、肩膀、手肘、手腕、手指依序放鬆、掌心相對。

雙手緩緩放下，兩側肩胛骨後夾，手掌後旋，帶動肩、肘、腕，向身體兩側舒展、向外延伸至極限。依序放鬆腰、背、肩膀、手肘、手腕至兩手自然下垂於身側回到準備動作。手臂上下交換再做一次。



### ■動作講解：

#### 一、準備動作

- 1、兩腳分立，腳掌外側與外肩同寬。
- 2、左腳在前，右腳在後，兩腳交叉，重心分落兩腳。
- 3、兩手前伸，翻掌心朝外，左上、右手下，雙臂交叉，掌心相對交握。

#### 二、雙腿內側用力夾緊，提會陰收小腹、臀部夾緊。

#### 三、緩緩吸氣。緩緩將雙手一邊延伸、一邊向上高舉（量力而為，盡量舉過頭），舉到極限後，緩緩墊起腳尖，再延伸，吸氣吸滿，緩緩吐氣，腳跟著地。

#### 四、吸氣全身再次向上延伸，吸滿緩緩吐氣。同時重心落至右腳，左腳向左橫開與肩同寬、雙手放開，由下而上，依腰背、肩膀、手肘、手腕、手指依序放鬆，雙手緩緩放開，掌心抱圓相對。

#### 五、雙手緩緩放下，兩側肩胛骨後夾（肩胛骨內側緣夾緊），手臂後旋，帶動肩、肘、腕，向身體兩側舒展、向外延伸至極限。

#### 六、依序放鬆腰、背、肩、肘、腕至兩手自然下垂於身側，回到準備動作一、1。

#### 七、換邊，左右反方向操作。左右算一次，做六次。

## ■互助養生

我常對我太太說：

「麥相害！妳那甘苦屈瓜，我第一個遭殃。」

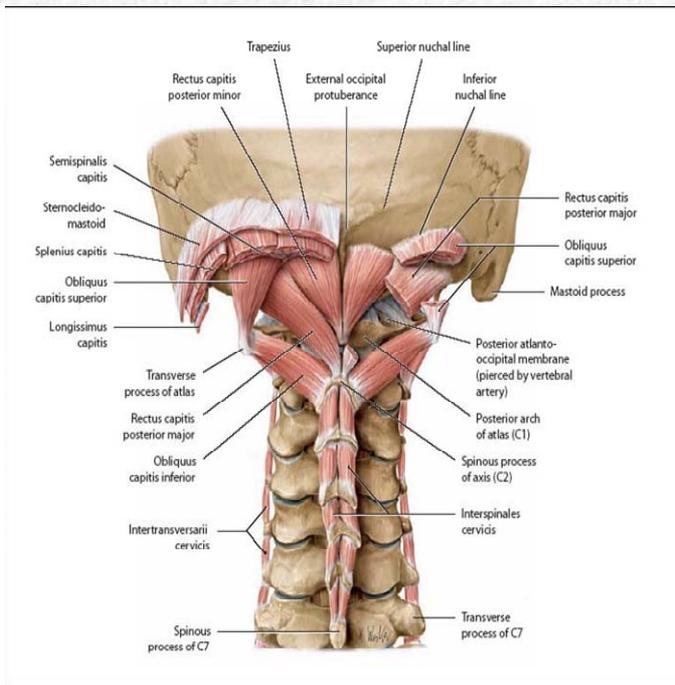
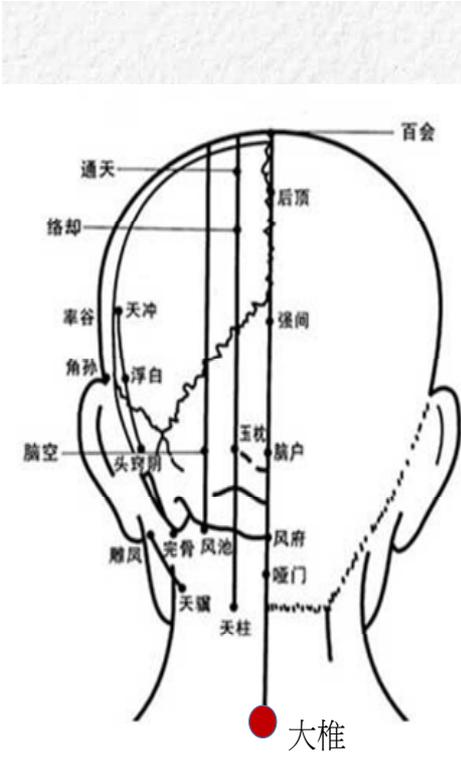
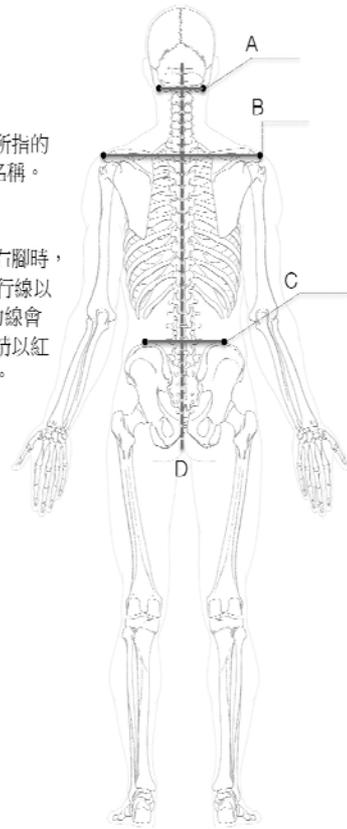


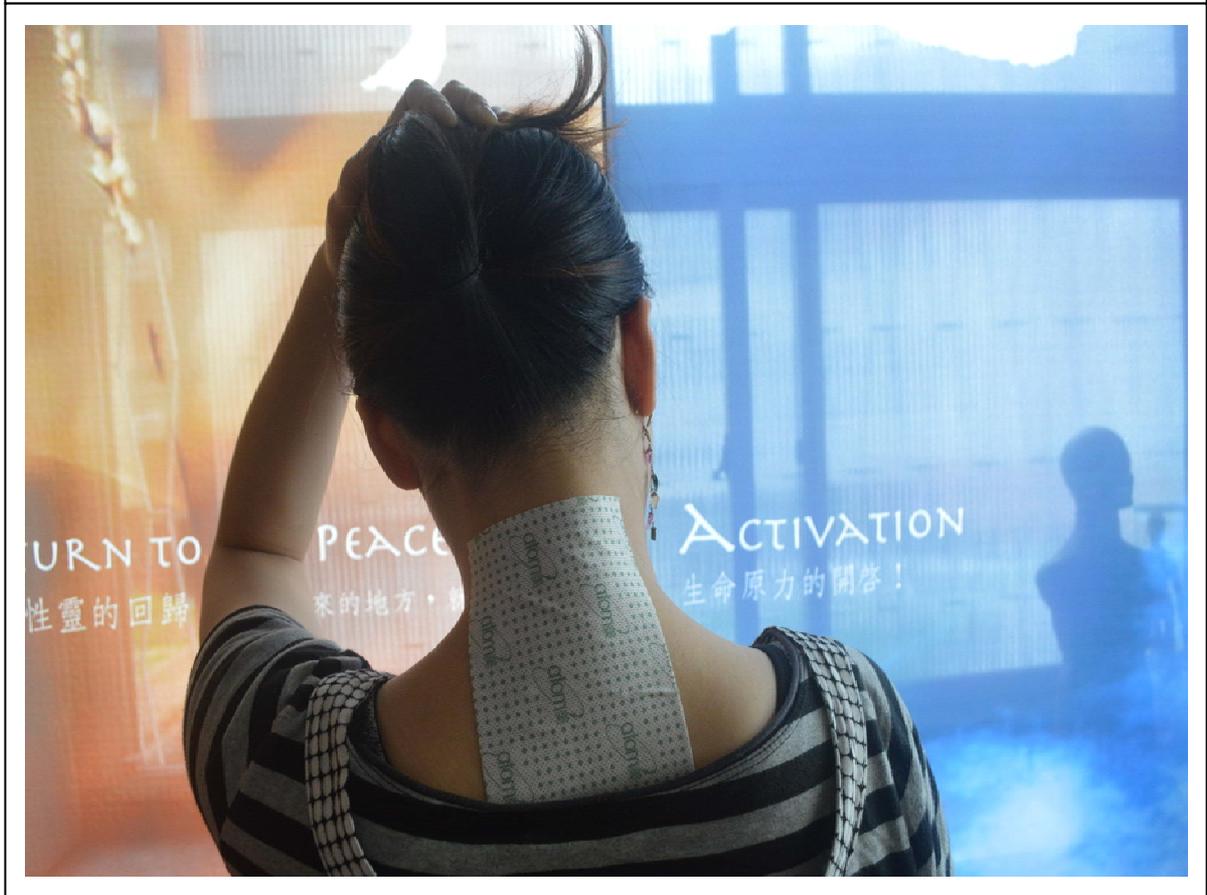
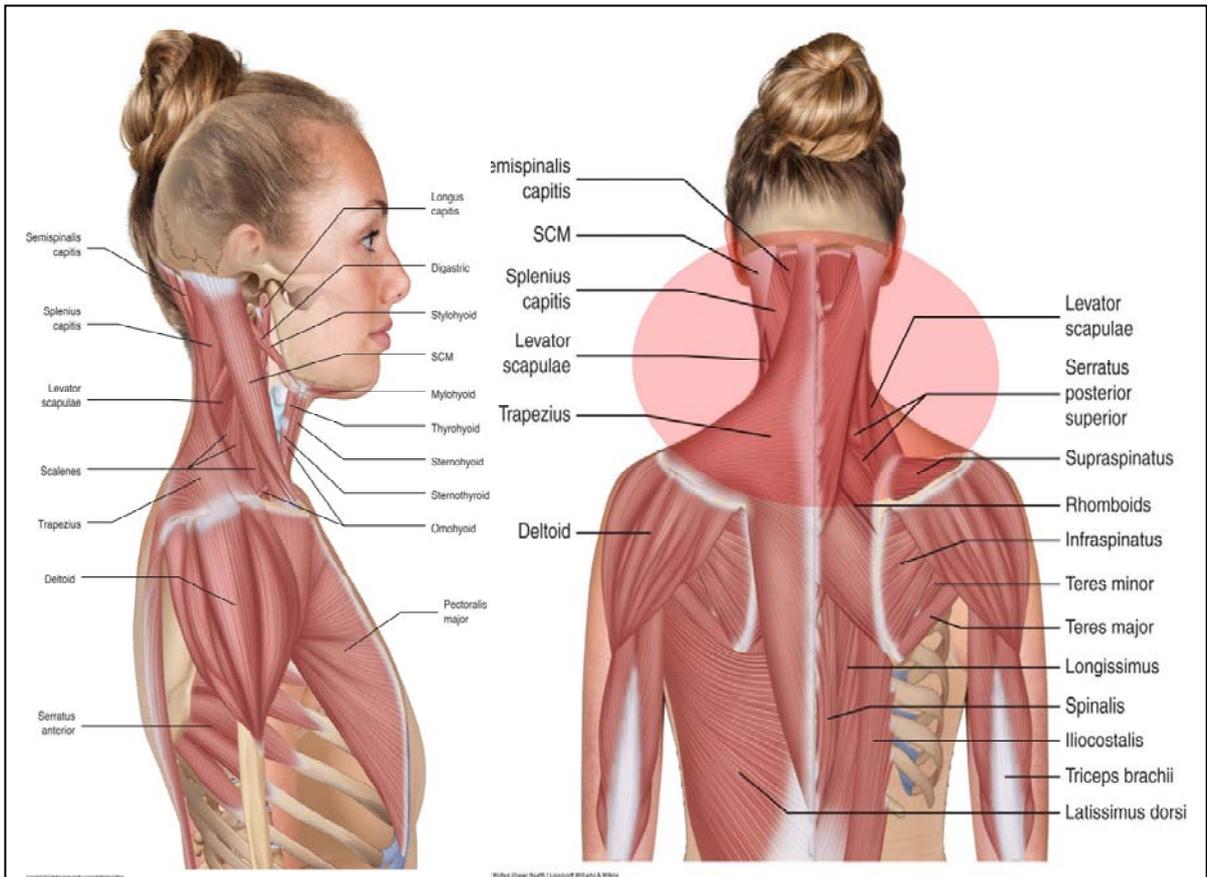
人體三條力線

- 淺前線
- 淺後線
- 中間線

一、填充  
請填上虛線所指的  
部位(A,B,C)名稱。

二、圖示  
當重心站在右腳時，  
A,B,C三條平行線以  
及脊柱D的力線會  
如何改變，請以紅  
筆標識出來。





※分享

※感恩

國際扶輪 3462 地區台中市第 1-4 分區  
2018 年 4-5 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
1806	4/28	六	本社授證35週年慶典暨12社聯合例會	時間:17:20-18:00 註冊 18:00-19:00 例會 地點:菊園婚宴會館(德芳南路店2樓)	張志偉	
1807	4/29	日	與日本富士吉田西姐妹社聯誼球敘及餐會	時間:7:30 國際球場開球 8:30 半日遊 餐敘地點:球場餐廳 12:00	黃健光	
1808	5/3	四	與后里兄弟社慶祝母親節	時間:18:30 地點:東達餐廳(台中市后里區成功路478號)	何森德	
1809	5/14	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	呂武霖	
1810	5/21	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	黃英智	
1811	5/26	六	八社聯合晚會暨助理總監之夜	時間:下午 17:30~註冊聯誼 18:00~19:10 開會 地點:全國飯店~國際廳	張志偉	
※4 月分爐邊:第一組趙寶祥、第二組呂武霖、第三組林進重 ※5 月分爐邊:第一組朱田源、第二組林諭雍、第三組劉振銘 ※6 月分爐邊:第一組陳錦章、第二組洪有益、第三組陳通敏						

## 國際扶輪 3462 地區台中市 1-4 分區助理總監盃暨八社高爾夫球聯誼賽

主旨：為慶祝國際扶輪 3462 地區台中市 1-4 分區第一屆八社聯合感恩晚會，感謝各級長官及扶輪先進對本區的關心與指導，特舉辦本次聯誼球賽，俾能藉此活動增進分區各社間之聯誼，彼此切磋球技，促進身心健康。期望各社社友先進共襄盛舉並踴躍報名參加，竭誠歡迎閣下蒞臨。

- 一、邀請對象：霧峰扶輪社、大里扶輪社、太平扶輪社、烏日扶輪社、大里國光扶輪社、太平洋扶輪社、大里中興扶輪社、台中草悟道扶輪社，各社社友及夫人。
- 二、比賽時間：107 年 5 月 10 日(星期四)上午 10:30 報到，11:00 開球
- 三、比賽地點：霧峰高爾夫球場  
(台中市霧峰區峰谷路 668 號 04-23301199)
- 四、日期報名：即日起至 **107 年 4 月 10 日(星期二)止**，採團體各社統一報名，免報名費，果嶺費及桿弟費請自理，請踴躍報名。
- 五、比賽辦法：1. 依球場單行規則，及國際高爾夫球比賽規則辦理。  
2. 採新新貝利亞制 (總桿以年長者優先，淨桿以差點低者優先，如差點相同則由第 18 洞往回比，桿數低者優先)。  
※ 球場教練及培訓選手歡迎參加，但成績不計。
- 六、獎品如下：一桿進洞獎：禮券 10,000 元  
(助理總監 E.C.、副秘書長 Broker、聯誼主委 Cash、太平洋社社長 V.G，共計四洞。)  
總桿冠軍：(禮券+獎盃)3,000 元  
淨桿冠軍：(禮券+獎盃)5,000 元  
淨桿亞軍：禮券 3,000 元  
淨桿季軍：禮券 2,000 元  
淨桿殿軍：禮券 1,500 元  
第五名：禮券 1,200 元  
第六名：禮券 1,000 元  
第七名：禮券 800 元  
第八~十名：禮券 600(600 元\*3=1,800 元)  
助理總監獎第十一名：禮券 6,000 元  
跳躍獎：第 21、31、41、51、14、28、42、56 名，禮券 500(500\*8=4,000 元)

遠桿獎：2名、禮券 500(500\*2=1,000 元)

近洞獎：4名，禮券 500(500\*4=2,000 元)

二近洞獎：2名、禮券 500(500\*2=1,000 元)

參加獎：帽子一頂、紀念球一條(約 200\*60=12,000 元)、餐券一份(100\*60=6,000 元)

七、頒獎日期：於 107 年 5 月 26 日(星期六)全國飯店 B1 國際廳  
台中市 1-4 分區八社聯合感恩晚會中頒發。

註 1:預計參加人數 60 人。

註 2:凡報名本次聯誼球賽之社友、夫人，主辦單位會統一處理各位團體保險【意外保險 100 萬；意外傷害醫療 10 萬(實支實付)；意外住院日額\$1,000 元】，如欲增加其他投保項目，請另外自行處理。

註 3:本次球賽費用由助理總監贊助 40,000 元，副秘書長、分區聯誼主委、八社社長共同贊助 20,000 元。如有結餘或剩餘款部分轉由 1-4 分區 2017-18 社秘聯誼基金處理。

台中市 1~4 分區 助理總監 周添銘

副秘書長 李慶恩

聯誼主委 陳永平

大里扶輪社 社長 廖至軍

秘書 張志偉

高爾夫主委江漢泗 敬 邀

## A-KI扶輪知識主委報告★每週的扶輪思索

### 如何營造輕鬆愉快而有秩序的例會氣氛

1. 每一位講話或發言的人，少一點客套，多一點幽默。(包括社長)。說話要輕鬆如話家常。不要以嚴肅的口氣使例會氣氛僵硬。(要記得例會是茶會聚會的性質，猶如話家常不是開會)。
2. 扶輪的例會有事情要報告或要講話的社友，不必先稱呼「社長，前社長，前總監」等，不用客套，不拘形式，直接以話家常的方式報告內容，有助輕鬆的例會氣氛。如要回歸扶輪原點，重溫保羅哈理斯時代輕鬆愉快，無拘無束

的例會，可經大家共識如在例會中開口稱呼「社長，前社長，前總監」等客套的社友，由糾察執行歡喜Fine。誠如保羅哈理斯所說：「扶輪的例會每一社友嚴禁使用任何頭銜及尊稱，拋棄一切累贅及無意義的拘束，一度回到童年時代的情景」（見保羅哈理斯「我的扶輪生涯選集」P21）。「當所有的拘束與教條被拋棄時，友誼便趨於興盛」（見保羅哈理斯著：「我的扶輪生涯選集」P53）。

3. 對每一個人(包括來訪之非扶輪社員)都要親切友善、無心機，猶如親兄弟姊妹般對待，更不可有階級觀念。無論擔任過任何扶輪職務(包括社長、總監、RI社長)卸任後就是普通社友。扶輪職務是職責，不是權力或階級，是由社友輪流擔任，奉獻時間，將扶輪經驗及智慧與社友分享，每一項扶輪職務(包括社長、總監、RI社長)之功能及其任務在於鼓勵、協助及促使每一扶輪社友能實踐扶輪宗旨、關懷別人、增進友誼。扶輪最大功能在於每一社員自我人格的成長(見扶輪宗旨、23-34決議)，任何扶輪職務卸任後就是普通社友。

4. 值得大家警惕者。切勿在社友中出現「老大」左右整個扶輪社動態。扶輪社裡，無論年資或資歷深高，大家都同樣。每位社友必須親自參與每次服務活動(包括社務)。絕不容許有「指導階級」的存在，只想「管」而不「做」，這是服務活動最大的絆腳石。力求社內團結和氣，消滅「特權指導」人物存在，正是推展社務服務最基本原則。

5. 對來訪者(包括外賓及友社社友)每一社友都是聯誼委員。

每一社友不但對內要營造良好氣氛，對來訪者也要使他們對例會有良好的印象。每一社友都有責任接待來訪者(扶輪宗旨第一條)，親切接待，安排座位，簡單介紹給同座的人，使來訪者有賓至如歸的感覺。(接待來訪者不限於糾察及聯誼委員，是每一社友的責任)。於例會介紹來賓時，由同座接待的社友介紹友社社友及來賓，風趣幽默，與友社社友及來賓打

成一片，使友社社友及來賓有賓至如歸，一家親的感覺。鼓勵每一社友參與才能營造輕鬆愉快而有秩序的例會氣氛。

## 6. 利用糾察的活動

糾察為例會的重要人物，是例會的潤滑劑。糾察負責營造例會的氣氛。例會輕鬆愉快的氣氛及秩序之維護，例會進行順利與否，有賴糾察之靈活運作。在大的活動，經常看到由擔任過總監的社友擔任糾察。可見糾察之重要性。

糾察之職責有三：

- (1) 營造例會輕鬆愉快的氣氛。
- (2) 營造社友有參與感的氣氛。
- (3) 使例會順利進行。

a. 如何營造例會輕鬆愉快的氣氛，以下舉幾個例子。

1) 糾察應利用例會前數分鐘以播放音樂、大家一起歌唱，或講笑話（要文雅，不可低俗），簡單的運動，或女（男）高音獨唱，或其他短短的輕鬆節目等各種方式帶動例會輕鬆和諧的氣氛。

2) 例會開始前販賣歡喜彩券（每張50元），為營造社員歡樂氣氛，目的不在金錢。抽中的人分配一半，餘歸社。

b. 如何營造社友有參與感的氣氛，以下舉例。

善用糾察活動：

鼓勵社友自動說出「歡喜」、「快樂」的事情或「特別」的事情（每人時間數秒鐘，最好不超過30秒）。糾察持「歡喜箱」在例會走動，社友說完後自動隨意放進「歡喜箱」歡喜錢。歡喜錢金額宜微小。為和氣糾察不宜勉強執行。（最好不超過100元、其目的不在捐款，而在於營造社友輕鬆參與、增加例會氣氛）。由此一方面可讓社友互相知道最近的狀況增進友誼，一方面讓社友有參與感。

c. 如何使例會順利進行，舉以下幾個例子。

1)例會前

為使例會順利進行，糾察應提前於例會 前到場，確認事事準備妥當。如麥克風，節目所需用具是否準備好，桌椅、鐘槌、社旗等會場佈置是否妥善，負責演講者之茶水、銀幕燈光之控制，麥克風之高度是否適當，麥克風運作是否正常，避免故障，運作不佳，致影響例會之進行

2)例會中

協助麥克風、銀幕投影設備、燈光等之操作，以免影響例會之進行。並注意演講者之茶水。

d. 維持例會秩序

1)例會開始前請大家關閉手機。如欲講電話請在場外，不可干擾會場。

2)在例會中私語影響社友聽講及演講人之演講、擾亂例會秩序時，應婉勸，用不傷害友誼之任何方式勸止，例如遞小條給私語的社友「請你聲音小一點」。

3)建立社長敲鐘的權威。社長一敲鐘，社友馬上肅靜，即使有重要的事情亦要馬上閉嘴就坐，以顯示扶輪社員的氣質。

e. 為完成上述任務，可多設幾位助理糾察，協助及分工執行糾察任務。

f. 糾察之職責不在募捐(在例會中禁止募捐)。

## 扶輪社社員可否加入其他社團？

問：一位扶輪社社員可否加入其他社團組織嗎？

答：為了遵守作為扶輪社之社員的義務，扶輪社員不應參加可能大幅降低該社員履行社員義務之機會的類似社區或服務社團。正在接

受扶輪社考慮為社員之人士不得隱瞞他在其他服務組織的會員資格。因此，有意加入類似之社區社團或服務社團之扶輪社員，應事先徵得該社理事會之核准，始得加入。又者，該扶輪社的理事會在此情形下，可以正當理由終止任何社員的社籍。(參照模範扶輪社章程第 12 章第 5 條終止社籍之其他原因(a)款正當原因包括扶輪社員因繼續參加其他服務社團社為員，而未能履行其在扶輪社所應負之義務)。此時扶輪社之理事會得以社員不符合本社社員資格召集特別會議，以出席理事三分之二以上之贊成票，終止其社員之社籍。

註：上述理事會會議之指導原則為第 7 章第 1 條 社員資格之一般資格，本社係由品行端正，具有良好事業，專業或社區信譽之成年人組成。社員應接受四大考驗以及身為扶輪社社員應有之崇高道德標準。但理事會採取此項會議之前，理事會應於開會前至少 10 日以書面通知該社員即將採取行動，俾其提出書面答覆。該社員有權列席理事會辯護。此項通知應當面送達，或掛號郵寄。

## 幽默與歡笑

本週的扶輪思索是有關於在扶輪裡我們要時時保有“幽默與歡笑”。「幽默把玫瑰花展現出來，而將花的刺藏了起來。」

1993-94 年度 RI 社長羅伯·巴斯 (Robert

R. Bath) 提及美國名政治家曾說過的一句話。“幽默 Humor” 我以為它不只是擺脫精神枷鎖的一種心理治療良方，也是種人際緊張關係的「潤滑劑」。

例如我們在繁忙而又緊張的生活中想要調劑下我們緊張的神經。我們並不一定非要停下工作來放輕鬆。其實，只要在忙碌中懂得善用幽默的話語，也會令人身心愉快，讓人在會心一笑中得到休息。

所以，幽默的快樂屬於一種解脫的快樂。在美國醫界更認為“幽默的笑聲”是種“靜態的慢跑”，它不但會使我們緊張的肌肉鬆弛，更進而有益於我們的心肝功能。同時，一位富於幽默氣質的人，不

但會懂得如何愉快的生活，更會將愉快帶給他人。因為，他體會到人性的兩面。一面是原則性，另一面則是戲謔性。每當人際衝突對立，也就是雙方各自強烈堅持自己的原則因而形成緊張的關係時，他總會以運用幽默大師林語堂所說“幽默是智慧之刀的一幌”，會將他自己也把他周圍的人其咄咄逼人的刺藏了起來，而將人格中豁達、善良、隨和、歡笑等如同玫瑰花般高雅的特質展現出來。

多年的扶輪體驗，讓我覺得扶輪這麼複雜的組織就像一個巨大的機器，有許多機械零件。唯有我們用許多“幽默”的潤滑劑來滑潤機器，它才會順暢的運轉。同時，扶輪如同 RI 前社長巴斯所強調每位社友不但要擁有「智慧的心 Intelligent Heart」外，還需要能做到「親手服務」。也就是我們不僅是出錢，還要親自動手來服務，以我們的雙手為那些失去希望的人重建美夢。也只有在我們自己親手做時，才會體會到什麼叫做「超我服務」。當然如此認真的服務是一種相當嚴肅的工作。如同，前面所提幽默則是一種擺脫精神枷鎖的良方般。因此，RI 前社長巴斯要我們時時保有“幽默與歡笑”。因為保有這份幽默與歡笑不但能幫助我們為扶輪認真工作外，而且能在我們遭受挫折時支持我們，並在感到沮喪時能減輕我們的負擔。同時，德語有句話說：「每個人的內心都藏著一個渴望遊戲的小孩」。我個人以為我們一方面要嚴肅的從事扶輪服務工作，同時，我們也要記得我們內心那個小孩，有時也需要遊戲。

因此，我們也需要共同來培養「扶輪生活文化」，就是一種樂觀、冷靜和幽默的氣氛，一種溫暖的扶輪環境。才能吸收到不是一般普通的紅花，而是如同含苞待放高雅的紅玫瑰花般優秀的社員，而且能使他們留下來落地生根。更進而藉由“幽默”使他們人格中咄咄逼人的刺藏了起來，而充份綻放出紅玫瑰般高雅的特質，使他們更豁達、更善良、更隨和、更加歡笑。如此幽默、溫馨的扶輪環境，才能吸引住年輕的新社員，才能給扶輪帶來新的才華、觀點、發展與新的空間。

	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	社區服務 統一捐	新春團拜 統一捐	春遊 統一捐	歡喜 收入	總計 應收	已收	未收
1	洪有益	3090	21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		35,479	29,200	6,279
2	劉振銘	18986	21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308		52,575	43,000	9,575
3	宋喜來	6986	21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		39,375		39,375
4	何森德	2986	21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		35,375		35,375
5	賴輝梧		21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308		33,589	40,014	-6,425
6	江漢泗		21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308		33,589	27,810	5,779
7	林進重	9786	21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308		43,375	37,022	6,353
8	張家欣	500	21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308	2000	36,089	30,000	6,089
9	陳增松		21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		32,389		32,389
10	黃銘松		21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308		33,589	52,616	-19,027
11	陳通敏	3121	21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		35,510	33,040	2,470
12	李彥錫		21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		32,389	10,316	22,073
13	劉成		21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		32,389	14	32,375
14	張辛庚		21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		32,389		32,389
15	陳錦章	8486	21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308	2000	44,075	32,000	12,075
16	廖至軍		21,000	800	2,400	1800	4944	4180	21232	2000	58,356	65,912	-7,556
17	朱田源		21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		32,389	17,014	15,375
18	黃健光		21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308		33,589	29,574	4,015
19	呂武霖		21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		32,389	26,116	6,273
20	黃英智	3621	21,000	800	2,400	1800	1236	1045	5308	2000	39,210	32,857	6,353
21	林諭雍	6906	21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		39,295	35,000	4,295
22	張志偉	10260	21,000	800	2,400	1800	2472	2090	10616	2000	53,438	42,822	10,616
23	曾杉源		21,000	800	2,400	1800	2472	2090	10616	2000	43,178	43,178	0
24	趙寶祥	9290	21,000	800	1,200	1800	1236	1045	5308		41,679	41,700	-21
	總計	84018	504,000	19,200	43,200	43,200	35,844	30,305	153,932	12,000	925,699	669,205	256,494



參加基隆東南兄弟社授證!!



大城濁水溪超馬!