中華民國 107 年 1 月 18 日第 35 期第 15 卷

※※※第 1792 次例會※※※

專題演講

吳寶芬 講師

健康吃喝快樂生活

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

HERO 秘書時間

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，以免影響球賽進行程序。

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)

獎項：

1.	參加獎	Rotary Logo康寧高級316不銹鋼真空保溫杯+高級帽子	11.	第八名	高仕高爾夫禮券3000元
2.	總監獎(親蜜獎)	獎盃壹座，百貨公司禮券10000元	12.	第九名	高仕高爾夫禮券3000元
3.	最優桿獎	獎盃壹座，百貨公司禮券5000元	13.	第十名	鑫司公司提供鑫司牌8加侖電能儲存熱水器
4.	淨桿冠軍	獎盃壹座,南峰球場提供MARUMANDz 鐵桿1組(價值40960)	14.	第 11 ~ 20 名	高仕高爾夫禮券2000元
5.	淨桿亞軍	獎盃壹座，百貨公司禮券7000元	15.	第 21 ~ 40 名	高仕高爾夫禮券1500元
6.	淨桿季軍	獎盃壹座，百貨公司禮券5000元	16.	第 41 ~ 50 名	高仕高爾夫禮券1000元
7.	第四名	百貨公司禮券 4000 元	17.	努力獎(1 名)	高仕高爾夫禮券 1000 元
8.	第五名	百貨公司禮券 4000 元	18.	遠桿獎(2 名)	高仕高爾夫禮券 2000 元
9.	第六名	百貨公司禮券 4000 元	19.	近洞獎(4 名)	高仕高爾夫禮券 2000 元
10.	第七名	高仕高爾夫提供高級球桿袋 1 只	20.	逢跳獎	第 51 名、第 61 名、第 71 名。第 321 名等以此類推，各得禮券 500 元。

※3月05日、06日，兩日一桿進洞獎項：

洞別	獎項	提供者及贊助廠商
第四洞(以先進為準)	Benz汽車一部(牌價) PS.得獎者需自付稅金15%	中華賓士公司台中分公司 如擁有職業及教練、培訓選手資格等證照者，不能獲得該一桿進洞獎項。
第七洞(以先進為準)	電動摩托車一部(牌價)	
第七洞(以先進為準)	鑫司牌30加侖電能儲存熱水器1台(市價15000元)	鑫司公司
第十一洞(以先進為準)	電動腳踏車一部	
第十一洞(以先進為準)	鑫司牌30加侖電能儲存熱水器1台(市價15000元)	鑫司公司
第十四洞(以先進為準)	電動腳踏車一部	
第十四洞(以先進為準)	鑫司牌30加侖電能儲存熱水器1台(市價15000元)	鑫司公司

※感謝本次比賽由南峰高爾夫球場提供礦泉水2瓶及電腦計分免費。
※因故未全部球員完成比賽時，將由大會裁判組決定，除了一桿進洞獎，其他相關獎項由大會完成抽獎分配相關獎品。

頒獎日期：107年3月18日地區年會頒發
主辦單位：國際扶輪3462地區第一屆地區年會活動委員會
承辦單位：南投南崗扶輪社
國際扶輪3462地區
第一屆地區年會高 爾夫球賽籌備委員會
承辦社：南投南崗扶輪社
社長 曾耀民JoJo
主委 曾春永Driver 敬邀
0958-389519
南投縣草屯鎮玉屏路濟公巷1弄號
電話：0963-455315

發文日期：中華民國 107 年 01 月 08 日
發文字號：憲總字第 1070108001 號
速　　別：普通
受文者：本地區各扶輪社
主　旨：懇請各扶輪社提供第一屆地區年會各社之活動照片、上傳社長上台介紹詞，如說明，請查照。
說　明：一、依據第一屆地區年會委員會工作計畫內容辦理。
　　二、第一屆地區年會將於 107 年 3 月 18 日星期日假台中葳格國際會議中心盛大舉行，屆時將安排在會場外友誼廣場，展出各

社年度活動照片，並循往例介紹各社社長賢伉儷出場，接受全場與會社友之歡迎禮讚。

三、請各社執行秘書協助儘將活動照片 2 張(橫式電子檔、解析度大於 1024x768)，及各社社長介紹詞(限 60 個字詞，並包含參加的地區服務活動)，上傳至地區年會活動平台網址(http://bit.ly/3462-01)彙整，截止日期 107 年 2 月 28 日前，謝謝貴社的配合。

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

大里扶輪社 2017~2018 年度一月份理事會議記錄

一、 時間:107 年 1 月 8 日（星期一）下午 17：31
二、 地點:新天地餐廳-東區店
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、列席: 陳錦章
六、討論提案

1. 案由:107 年 1 月 8 日(星期一)第 1791 次例會變更地點追認案。
說明:1 月 8 日下午 17:31 將召開一月份理事會，18:00 召開下屆第一次理事籌備會，並由 CPA 社長當選人及 HERO 秘書作東，宴請全體社友及夫人，特將例會地點變更至新天地餐廳~東區店（台中市東區旱溪東路一段 456 號)。
決議:經理事會決議通過。

2. 案由:1 月 29 日(星期一)第 1794 次例會變更時間.地點案。
說明:1 月 25 日(星期四)下午 14 點將舉辦社區服務~雲林教養院(雲林縣斗南鎮忠孝路 157 號)捐物資，與院學員慶生同樂會，特將例會變更時間及地點。服務計劃報告：

雲林教養院 055954359（163 分機）吳奇諺先生。
*心智障礙對象
*18 歲以下少女
時間：14:00—40 分鐘
*薩克斯風三首
深情海岸
望春風
月亮代表我的心
備用：相思語
請有學薩克風的社友先自主練習踴躍參加。
*口琴三首 Lighter PP 獨奏演出
*夫人歌唱三首(請喜歡唱歌的夫人鼎力支持)。
物資捐贈：(預算 15000)
①.米——50 袋
②.菜頭粿
③.萬益食品
★全體在社館會同練習時間：
1 月 15 日(一)下午 3-5 點
1 月 22 日(一)下午 3-5 點
（雲林教養院有卡拉 OK 設備）
請社友、夫人們踴躍報名參加，我們將會安排共乘車輛前往。
決議:經理事會決議通過。團練時間 1/15 為 18:30-20:30。1/22 為 16:00-18:00。

3. 案由:下半年度與基隆東南兄弟社高爾夫球敘再討論案。P5-6
說明:球敘日期安排在 3 月 10 日(星期六)，本次基隆東南兄弟社將安排 2 天行程與本社聯誼，10 日將安排夜宿日月潭，夜宿地點及遊玩行程請參考。南投觀光產業科爭取，此房價含兩人晚餐、早餐、KTV 及日月潭遊湖費用，有住宿人員每位由社補助 1000 元。
決議:經理事會決議通過。

4. 案由:2 月 26 日(星期一)第 1798 次例會變更時間.地點案。P7
說明:2 月 25 日(星期日)上午 10 點-14 點將舉辦新春團拜暨家庭日活動，特將地點變更至小田田民宿(台中市后里區眉山里三月路

3-1 號)，當天有倥窯、釣魚比賽、卡拉 OK 歡唱、鄉土特色餐..等。

決議: 經理事會決議通過變更，釣魚費用再與小田田討論。釣魚比賽設三獎項~最大尾獎、總量最多獎、總重量最重獎。

5.案由:社館改造，提升社館使用率案。

說明:a.社舘清理、室內設計、裝潢 DIY.費用：3 萬

b.更新卡拉 OK 設備及灌新歌：1 萬

c.咖啡、茶水區更新：1 萬（設飲水機）

d.簡報電腦更新：2 萬

目的：增加社館的使用率（卡拉 OK 唱歌、韻律體操、社友、夫人聚會聊天，提升例會質感。

e.地板更新

f.冰箱更新

決議:經理事會決議通過，委由社務行政主委 CPA 負責規劃社館改善計畫。

6.案由:十二月份財務報表審核案。

說明: 總計 234830-扶輪之子 190962=43868 社務結餘

決議:經理事會決議通過。

臨時動議:無

CPA社務行政主委報告

◎1/22 內輪餐敘由 1 月、2 月爐主夫人提供，請將菜名報給執行秘書!

1 月~賴輝梧夫人、劉　成夫人、張家欣夫人

2 月~黃銘松夫人、黃健光夫人、宋喜來夫人

◎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
－自由活動（湖岸步道健行）
－環湖遊船
－一味無二綠食坊餐廳午餐
－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

MATSU節目主委報告

今日主講人

吳寶芬‧500 芬

從事醫學教育工作超過 36 年，有足夠的專業、非 常資深的經驗、夠雞婆的膽識、精力旺盛的體魄， 最重要的是——有千年一見的耍寶和口才。至今，已 獲邀演講超過 6800 場，連總統府、中研院、司法 院都邀她去演講，全國已有超過 68 萬人次聽過她

的演講，凡是聽過的人，必對她的專業與幽默留下 深刻的印象。這種妖怪，怎麼可以丟在家裡等著領 老人年金?!

現　　任

吳寶芬健康教育中心負責人
鉅微管理顧問公司講師 學橋教育學苑師
國際扶輪社醫學健康類講師
台北市警察局民防訓練教官
清涼音文教基金會講師
中華民國紳士協會講師

學　　歷

台灣省公共衛生研究所
馬偕醫護管理專科學校

曾任職

台灣省勞工安全協會講師
國防部將級軍官工商培訓班講師
行政院國家發展研究班第一期講師
獅子會醫療保健講師
世界華人講師聯盟講師
農訓雜誌〈尋樂．COM〉專欄作家
廈門台海雜誌專欄作家
電視及廣播健康節目主持人
馬偕醫院公共衛生科、早產兒中心、
新生兒加護病房、麻瘋病防治門診、
癌症病房及中華民國防癌協會宣導組

著　　作

長年精心研究預防醫學，用力推廣正確的養生觀念，已出版 21 本著作。 近期最新著作為《吃，從頭學起》（2010 年 9 月文經社出版）

《好孕 500 分》（2012 年 9 月圓神出版事業機構如何出版）

《養出聰明健康的小孩》、《活力家庭的健康法則》、《吃對了！讓你樂活 健康》CD 三套（清涼音文化事業有限公司出版）

今日講題大綱~~

健康吃喝快樂生活

1. 少鹽少糖必少命
2. 好油好糖不荒唐
3. 美酒一盅解千愁
4. 茶葉咖啡健康咖
5. 舉杯邀月灌豆漿
6. 海鮮保命更新鮮
7. 百病不生需戒奶
8. 護肝保胃不過敏
9. 抗壓好眠新境界
10. 吃喝不難更快活

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:儷山林會館日月潭館	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

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　　秘　　書：張志偉
社　當：曾杉源　　爐邊主委：黃英智
新社友：黃信嘉

BANK運動保健主委報告

【跑步訓練】【飲食補給】**Are you Ready**？馬拉松新手祕笈 **(**中**)—**飲食篇

在上篇我們替跑步初級生們，整理了跑馬時要備上的利器，讓大家至少不會因為準備這些“身外之物”而感到焦慮、慌張，甚或影響整個比賽的進行。

外在打理好後，緊接著此系列專文的中篇，就是討論內在身體前進能量的來源**—**飲食，怎麼吃才能跑得好，跑得更健康？繼續看下去吧！

跑以食為天

跑者們平日認真練習，注意飲食，一切準備就緒，裝備確認齊全，但，比賽前後與過程的飲食，往往是影響跑步順利與否的關鍵。當然，到外地跑馬，享受美食小吃是一定要的，但請把它放在賽後慶功遊樂，盡情享受。比賽前後，可以參考如下的飲食安排：

比賽前幾天到前晚

比賽當週、到比賽前幾天，可以多吃富含碳水化合物的食品，像是米飯、麵條、地瓜芋頭、雜糧麵包、各類水果等等。全麥製品能提供更多的維生素，也幫助消化，讓比賽週腸胃運作順暢。搭配適量的蛋白質和蔬菜，減少過多的油脂攝取，身體神清氣爽，準備迎接跑馬盛會。

賽前一天，應該吃平時習慣的食物，比例上仍應多攝取碳水化合物，但以好消化吸收的食物為主，像茄汁義大利麵、糙米飯、饅頭等等。賽前一天不要吃得太多，也不要吃得太油膩或過多的蛋白質，油脂與蛋白質消化時間較久，隔天早上可能消化不及造成腸胃不適，此外，也不要吃過多的纖維或易脹氣的地瓜、豆類、白蘿蔔、包心菜、汽水等等。

比賽當天

跑馬當天，起床時可以先喝一杯溫開水，幫助腸道排空；早餐一定要吃，但要避免消化不及，所以建議在開賽前 **2** 小時食用完畢較理想，選擇簡單易消化的碳水化合物，如全麥麵包、饅頭、或便利商店隨手可能的御飯糰都可以。

整裝前往比賽會場和熱身時，可以每隔 **20** 分鐘左右喝一點運動飲料，保持血糖穩定。若有喝咖啡的習慣，要注意咖啡可能利尿而跑廁所。

前往起跑線準備出發時，可以再喝一點運動飲料，幾口就好，或帶個鋁箔包，開賽前喝掉。

比賽途中

比賽過程中最好每經過水站都要喝幾口水，身體在運動過程中代謝、比平常更需要水分補充，等到已經渴了才喝，往往已是過度缺水，這可能讓你頭昏倦怠、口乾心煩；喝水也不要牛飲，定時補充，少量多喝才適當。

有些比賽會提供運動飲料，可以在靠近水站時觀察工作人員身後的飲品種類，以辨別水杯中裝的是何種飲品；若大會有提供補給食物，可以視個人狀況吃一點，以不影響些續跑步的食物與份量為主。有個小地方要注意，若剛吃了補給品或能量膠，則喝水不喝運動飲料，運動飲料糖分濃度高，和補給品一起食用會影響水分補充和消化速度。

若有攜帶個人補給品，則應在賽前依練習狀況安排定期補給時間，而不是沒力了才吃，比方說 **21** 公里與 **32** 公里後各吃一包能量膠就是不錯的安排；若比賽是個大熱天，也可以攜帶方便補充的電解質膠囊或鹽錠，但別忘了要喝水。

賽後恢復

完賽總是令人興奮，此時注意一些小地方可以讓賽後的身心更為舒暢。緩和，伸展後馬上補充碳水化合物和適量的蛋白質，比例大約是 **4:1**，即時的補給能啟動身體的恢復機制，補充醣分，幫助蛋白質合成與防止分解。可以事前準備調味乳、加糖豆漿、或牛奶巧克力等食物，好不容易完賽了，吃些甜食犒賞自己吧！

追夢心旅程．敢夢新奇蹟
奔向未來的力量
敢夢
讓台灣看見熱愛生命
2018
2/01~2/10
即將啓程，感恩巡迴表演
指導單位：臺中市政府社會局
主辦單位：財團法人熱愛生命文教基金會
協辦單位：財團法人立人教育基金會、寶島騎跡自行車協會、
美利達自行車、熱愛生命Chica Caf'e、
惠陽國際股份有限公司、僑光科技大學
贊助單位：財團法人臺中市佛教本願山彌陀講堂、
泰新系統科技股份有限公司、
博士韋爾股份有限公司、臺中市私立弘文高級中學
邀您一起參與公益活動，歡迎贊助和協助
財團法人熱愛生命文教基金會
地址：40744台中市西屯區逢甲路225巷33號2樓
電話：04-27080908 傳真：04-24522287
http://www.llf.org.tw email：llh88.org@gmail.com
LIFE & LOVE HEART
熱愛生命官網
熱愛生命line@
chica caf'e line@

活動預告

2018年2/01日 ~ 2/10六

財團法人熱愛生命文教基金會

以愛之名、閃耀凡星 勇敢追夢計畫

預計於2018年2月1日~2月10日

熱愛生命將展開創新的追夢旅程10天，

是想創造凡星們的舞台，走出台中，讓更多的人認識熱愛生命，

『敢夢車隊』發揮動能訓練用單車的運動精神馳騁台灣，

熱愛生命將在嘉義、台南、高雄、花蓮、台北、新竹、台中等七個城市，

舉辦凡星薩克斯風樂團巡迴公演、現場繪畫素描、現場煮咖啡，

開創凡星之家動能訓練、技能訓練、職能訓練的追夢計畫。

熱愛生命想創造凡星的舞台，邀請你一同來參與，

用單車和音樂饗宴洗滌身心靈，

用咖啡香氛分享品味生活。

有意贊助、協辦請洽04-27080908 蔡小姐

詳情請關注本會官網和熱愛生命FB和LINE動態

財團法人熱愛生命文教基金會

40744台中市西屯區逢甲路225巷33號2樓

電話：04-27080908 傳真：04-24522287

http://www.llf.org.tw email：llh88.org@gmail.com

活動贊助洽詢：蔡小姐，週一至週五，09:00-18:00

熱愛生命官網

熱愛生命 line@

表演地點一覽表

時間	地點	詳細地址
2018/2/1（四） 08:00-09:00	台中市政府一樓川堂 啟航	台中市 台灣大道3段99號
2018/2/1（四） 16:00-18:00	嘉義森林之歌小舞台	嘉義市 西區文化路308-1號
2018/2/2（五） 16:00-18:00	台南文化中心 -戶外廣場	台南市東區 中華東路3段332號
2018/2/3（六） 16:00-18:00	高雄草衙道-晴光之丘	高雄市 前鎮區中安路1-1號
2018/2/6（二） 19:00-21:00	花蓮東大門夜市 -原住民一條街舞台	花蓮市中山路50號
2018/2/8（四） 16:00-18:00	台北永康公園	台北市 大安區永康街8號
2018/2/9（五） 16:00-18:00	城隍廟前 龍鯉水池小廣場	新竹市 北區中山路75號
2018/2/10（六） 14:00-16:00	台中市政府一樓川堂 成果展	台中市 台灣大道3段99號

財團法人熱愛生命文教基金會
地址：台中市西屯區逢甲路225巷3號
電話：04-27080908
04-35067857
營業時間：周一至周六
早上9:00～下午6:00

追夢旅程
敢夢新奇蹟

LIFE & LOVE HEART

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

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 Caf'e：
https://www.facebook.com/Chica8888/?fref=ts

理事選舉開票情形!!

后里花博馬完賽囉!