

中華民國 106 年 12 月 18 日第 35 期第 13 卷



※※※第 1788 次例會※※※

專題演講

陳鴻岳 教練

台中大坑歡樂 YA 跑團 創團長

~如何享受運動帶來健康-搭配正確的養生觀念~

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

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!

3462地區 1-4分區親子嘉年華活動，於本月12/9日在西區忠明公園廣場舉行，社友伉儷也陸續來到現場，當日下午三點多總監也蒞臨會場，各社正在進行表演節目，我社在憶童趣親子活動負責「九宮格」丟沙包遊戲，LIGHTER夫人更是得到高分，真是可喜可賀，也要謝謝 秘書 HERO 女兒和她的同學，代表大里扶輪社表演吉他歌唱，讓八社表演活動劃下完美句點。

12/10日葡羊小鎮溪湖馬拉松在溪湖媽厝國小舉行，社友參與熱烈，完賽後順勢來到王功漁港，大家搭著蚵仔車來到海邊挖蛤蠣，吃著漁民備好的烤蚵仔，看見大家挖蛤蠣的歡樂時光、美不勝收。

2017-18 3462地區「捐助緬甸教養院物資及國際義診」，上星期已經開始了，地區副秘書長 PRINT 也是本社PP. 也代表本社的出席活動，相關照片已陸續傳回，感謝PRINT 伉儷、辛苦了！

12/20日是秘書HERO夫人將到基隆東南扶輪社當講師，YANG-KEE社長特別邀請大里社社友伉儷參加，秘書HERO也特別安排遊覽車到北部一日遊，詳細內容請秘書來說明。

12/25日是大里社常年會員大會，請社友踴躍出席，並提出寶貴的意見。

路跑是大里社的全社運動，星期日彰化139馬拉松及其他路跑項目一直在社裡綿延不絕，今天的專題講題內容是運動與養生，這堂課後定能讓我們更能有效發揮運動的效能，最後祝大家聖誕節快樂!謝謝。

HERO 秘書時間

大里扶輪社 2017~2018 年度十二月份理事會議記錄

一、時間:106 年 12 月 4 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

五、缺席:黃英智、張家欣

六、討論提案

1. 案由:107 年 1 月 1 日(星期一)第 1790 次例會休會案。

說明:1 月 1 日適逢元旦特休會一次。

決議:經理事會決議通過休會。

2. 案由:1 月 15 日(星期一)第 1792 次例會變更時間、地點案。

說明:1 月 18 日(星期四)晚上 18 點將舉辦分區聯合專題演講活動，將邀請吳寶芬講師蒞臨-健康吃喝快樂生活，地點在菊園婚宴會館(德芳南路店)，餐費認桌一桌 3500 元。特將例會變更時間及地點。

決議:經理事會決議通過變更。

3. 案由:下半年度與基隆東南兄弟社高爾夫球敘討論案。

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將委託本社處理，請各理事提建議。

決議:經理事會決議由 IPP. PACK. TRADE. LIGHTER 相關人員決定夜宿地點及遊玩行程。

4. 案由:華山基金會獨居老人年菜社區服務案。

說明:華山基金會大里站送來捐贈獨居老人年菜案，有表明大里區目前登記獨居老人有 80 幾位。

決議:經理事會決議通過，配合 35 屆捐贈 35 份年菜，捐贈金額 21000 元。

5. 案由:十一月份財務報表審核案。

說明:總計 336440-扶輪之子 190962=145478 社務結餘

決議:經理事會決議通過。

臨時動議:

張志偉:社當人選幾經曲折,感謝 CPA 的支持能踴躍承擔這重任。

◎12 月 25 日例會是本年度社員常年大會,請社友務必準時出席召開大會,也請將提案事先告知秘書處。

※社員大會將有三項年度重大任務:

- 一.增修本社之內規,內規之增修係為社員大會時每位社友之職權請各位社友踴躍提出建言以促進社務能更順利運作,更貼近真實的需求,更增進社友彼此利益,更能使社友每個人得到公平,能更促進大家的信譽和社友間的情誼,如何能對社區提供更多的服務。故請社友們有機會詳讀本社內規,並利用社員大會提出建議。
- 二.選舉下屆理事(第 36 屆 2018~2019 年度)社員大會為扶輪程序裡最重要的社員集會,其中最重要的任務就是選舉理事。依扶輪精神當選理事是一種榮耀也是一種責任,更應以義不容辭的態度積極參與理事會之運作,切勿當選理事而拒絕接任造成社務運作之困擾更是破壞扶輪體制的行為。職員與各委員會主委則由社長任命產生,為順利推行四大服務而成立之五大委員會及為社務能順利運作而有秘書、財務、糾察三名職員,故擔任主委與職員其實都是一種學習與服務,基於我大里扶輪社之優良傳統,由社長任命之職員與各主委亦是一種榮耀與責任,自當不要拒絕更應全力以赴。
- 三.選舉下屆共同基金委員二名:
依新修訂之內規共同基金管理辦法,當屆社長為當然委員外,每年度選任二位社友擔任共同基金之委員,由此三位委員負責保管本社之共同基金。

MATSU節目主委報告

◎今日主講人~陳鴻岳

經歷：鐵人三項 226 公里、
東進武嶺 105 公里挑戰賽、南橫 108 公
里超級馬拉松、鎮西堡 100 公里超級馬
拉松、北投龍鳳谷 7 小時長距離馬拉松
……等 100 多項大、小賽事

題目：如何享受運動帶來健康，搭配正確的養生觀念。

主旨：中、老年人除了保健食品和藥品之外，如何借助正確的運動
觀念與食補，讓自己更健康，提升生活品質和水準

1. 何謂運動與勞動
2. 如何正確運動
3. 適度的暖身和拉筋
4. 飲食習慣和運動的結合
5. 提問與回覆



國際扶輪 3462 地區台中市第 1-4 分區
2017-18 年 12-2 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
1789	12/25	一	社員常年大會	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	
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: 新口味	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						

BANK運動保健主委報告

跑山對於準備馬拉松有那些好處？怎麼練？

記得小時候剛加入跑步協會時，裡頭的大哥常會告訴新手：「要跑馬拉松就要練山路！」不知所以然的我，在求好心切之下都會在假日安排山路的長跑，但說實際上的“效果”嘛...也說不上來，好像有讓我變強，又好像沒有，但過程蠻辛苦的就是了。話說我真正仰賴山路訓練明顯提升長跑表現是高中之後，在母校三重商工田徑隊張淑惠老師和陳念青老師的指導下，開始懂得山路訓練的方法和要領，最後在大學時期這套“山路訓練邏輯”越來越清楚，更能掌握各個訓練週期可以做的山路訓練了。縱觀古今中外，幾乎所有長跑豪傑都有屬於自己的“山頭”，以台灣為例，較著名像是蔣介文學長之於台中大坑、張嘉哲學長之於貓空、吳永發前輩之於朝陽科技大學、成淵高中田徑隊之於風櫃嘴、長跑孵蛋箱之於六張犁、新竹十八尖山和五股觀音山都出了許多為人所知的長跑名將。日本箱根驛傳山神－柏原龍二與神野大地除了跑山厲害，也都是田徑場及馬拉松場上的常勝軍，而制霸越野賽(XC)、障礙賽及所有長跑領域的非洲選手，從小就習慣在丘陵及山地練跑。以上舉例並非要大家每天都練山路，或把山路跑作為課表的主項，當然也並非“山路跑的好、馬拉松就一定跑的好”，而是山路訓練確實對於提高神經徵召能力、最大攝氧量、強化離心收縮能力、動作技術及全身性力量有正面的幫助。這次的分享要來聊聊關於山路訓練的好處，以及如何透過山路訓練來增加自己的跑步能力。

神經徵召肌肉之能力提升

影響肌肉力量的原因有兩個，第一是肌肥大(肌纖維的粗大)，第二是神經徵召肌肉的能力提升，對於長跑運動而言，我們希望透過後者來提升力量。運動時，人體神經徵召肌肉纖維的量會隨著運動強度提升而增加，如果我們平時只做低負荷的慢跑，那麼身體也只會動員一小部分的肌纖維(慢肌)來工作，其他型態的肌纖維都會處於閒置狀態，如果長期只做這樣的訓練，身體動員徵召肌纖維的能力就會變差，就好像打仗時只有部分士兵願意上場，其他的懶散的在一旁睡覺一樣。

在進行上坡跑的訓練時，人體必需抵抗比平地更大的重力位能，因而提高肌肉的負擔，進而就能促使神經徵召更多的肌纖維來動作，並且讓肌纖維學習如何協調收縮與放鬆。

提高最大攝氧量(VO2max)

我們可以從統計數據得知，需要長時間、高功率輸出的運動員，最大攝氧量都比一般耐力運動員來的高，例如自行車、高山滑雪、越野跑等等。透過高強度的爬坡快跑，可以刺激增加心搏量來提高運動員的攝氧能力。

強化離心收縮

肌肉等張收縮的過程分為向心收縮及離心收縮，先簡單敘述一下兩者差異:向心收縮時，肌肉產生力量並且縮短；離心收縮則是肌肉產生力量並且伸長。以深蹲為例，往下蹲時股四頭肌離心收縮，站起時股四頭肌則是向心收縮。

離心收縮能徵召更多的肌纖維參與運動，因此比向心收縮發揮更大的力量，同時也是造成延遲性肌肉痠痛(DOMS)的主因。訓練離心收縮可以增加向心收縮時的力量，也能提升快縮肌收縮的速度。下坡跑會很大程度的使股四頭肌及小腿後肌群在支撐期離心收縮，透過安排下坡訓練，可以使肌肉及結締組織更適應離心收縮時的壓力，進而成長變強。

提升動作技術

在眾多爭議的跑步動作技術中，唯一沒有爭議的是腳掌落地的位置離身體重心(髖部)越近越好，白話一點的說法就是最好腳掌落在身體下方。上坡跑時，你幾乎很難將腳掌踩在身體前面(因為會往後倒)，因此上坡跑可以增進腳掌正確落點的知覺，進而提升跑步技術表現。

全身性力量的提升

在連續的長距離上坡跑過程中，身體為了避免負荷集中在下肢，會自然的協調全身的肌肉一起共同負荷來前進，此時你會發現雙臂的擺幅自然會比跑平地時大上一些，在疲勞時甚至全身會扭曲變形，直到你放棄抵抗重力而轉換為步兵模式。如果要提升馬拉松後半段的跑步經濟性及全身肌力，長距離的山路訓練是不可少的必修項目。

怎麼練？

山路的訓練參數，會因為所選擇環境的坡度、起伏(連續長坡 or 丘陵)而造成不同的訓練效果，不同的坡度之下所刺激到的肌肉群也會不同，絕對不是練越陡越好(除非你準備的是觀音馬之類的比賽)，你必須要視目標賽事的環境來做調整。

各式山路菜單

山路輕鬆跑

輕鬆跑課表常安排在基礎期或強度課表間作為調整或恢復的手段，你或許納悶，跑山路怎麼會輕鬆呢？理由是這樣的，山路跑的時候你不需有配速的壓力，上坡時，你可以盡量地放慢速度，並同時感受腳掌落在身體下方的知覺，在輕鬆跑的同時可以順便進行動作技術的訓練；下坡就打空檔，放鬆上半身，絲毫不費力的完成課表，你會發現時間過得蠻快的。除此之外，山路跑用到的肌群與平路會有些許不同，正好可以作為田徑場或平地訓練後的肌群轉換，但首先你必須選一條不是很陡的山路，坡度最好在 6%以內，以丘陵地行為佳，才不會造成肌肉太大的負擔。

山路 LSD/ 持續跑

長距離輕鬆跑及有強度的持續跑是建構馬拉松有氧能力的重點，在山路進行訓練的理由與輕鬆跑相同，唯一可以做變化的是，如果目標賽事是山路馬拉松，我會建議在訓練上盡量找與目標賽事環境類似的場地訓練，身體會在過程中找到最輕鬆省力的跑姿及用力方式，並發展相對應的肌肉群。

短距離陡坡衝刺

找一個坡度 7%~10%的上坡進行短距離(15~20 秒)的衝刺，接著反向慢跑回起點，休息時間約 2~3 分鐘，等完全恢復後在進行下一趟。這樣的訓練可以增進神經肌肉的連結，提升神經徵召肌肉的能力，並增加心臟的最大心搏量，使血液的運輸更有效率。須特別留意的是，這樣的訓練不會是”主菜”，它比較像是輔助訓練，來提高生理素質及動作技術。

中距離上坡反覆跑

這是很典型的山路訓練法，一般會找一條 300~400m 長的山路，以間歇強度進行 8~10 趟的快跑，每趟間隔休息慢跑回起點，這樣的練習對於提高 VO2max 及肌肉力量有神奇的效果。為了避免同樣坡度下反覆訓練後所造成的副作用－跑姿的改變，我會建議找一條坡度有起伏的山坡進行訓練，例如:200m 緩坡+100m 平路+100m 陡坡，如此訓練到的肌群與心肺適應都會更有彈性、更符合實際需求。

長距離下坡快跑

下坡快跑是鍛鍊離心收縮及速度很好的方式，但也因為較大的衝擊及負荷會增加運動傷害的風險，因此這樣的訓練適合在狀態比較好的時候做。安排的時機是在強化期，此時你應該具備良好的肌力及有氧基礎，在發展速度上會最安全有效! 我建議做這樣的課表時距離不宜太短，1~3K 為佳，坡度的選擇以不超過 6%為主，太陡的下坡會讓你的動作變形，影響跑姿。典型的課表範例像是：輕鬆跑至山頂後折返，以間歇強度進行 1K*6，中間原地休息 3 分鐘；或是 3K*2，間隔休息 5 分鐘。

分享的最後，要在提醒大家的是山路訓練並非比例越高越好，除非你是準備一場山路的比賽。比例過高的山坡訓練，也會讓下肢的肌肉群變得比較粗壯，動作上也會習慣性的有較高的抬腿，對於準備一場田徑賽或城市馬拉松並不見得是一件好事情。關於山路訓練的計畫，你必須在了解上述原理之後，確認自己的目標，用智慧來安排適合的時機進行有效的課表，那麼這項訓練一定會帶給你驚奇的效果的!

CYLINDER國際服務主委報告

★國際扶輪3462地區~緬甸愛心義診-孤兒院關懷~

國際扶輪3462地區總監謝明憲伉儷暨義診主委曾露醫師表示：籌劃許久的緬甸愛心義診捐贈及孤兒院關懷，是2017-18年度國際扶輪第3462地區的首次國

際服務及主軸之一。此行共有**58**位扶輪社友及寶眷抱著服務奉獻及滿滿的愛心，希望藉由這項服務，將台灣扶輪人的愛送進緬甸，秉持扶輪改善世界(Rotary Making a Difference)的信念，也期望未來的幾年都能到緬甸持續服務奉獻，並與緬甸人民建立美好親善的情誼。

來自台灣的「國際扶輪3462地區2017-18年度國際愛心義診關懷團」與本地的「緬甸台商總會(MTBA)」配合辦理愛心活動，首先於**2017年12月16日**上午由謝明憲總監伉儷、義診主委曾露、副主委詹修政、張延互等共**60**位團員，緬甸台商總會現任會長何廷貴先生、前會長郭坤石先生及會員幹部等人，來到了緬甸仰光Thanlyin的「Dammikaryarma Garden孤兒院」作愛心捐贈，本次的活動共捐了**430**袋大米(價值**11,180,000**緬幣)、**30**桶香油(價值**1,005,000**緬幣)、米粉絲**160**包(價值**1,68,000**緬幣)、食用塩**30**包(價值**186,000**緬幣)及現金**800000**緬幣，參與的扶輪社員們也紛紛慷慨解囊捐款，部份社友更是從台灣帶來了許多的糖果餅乾及文具用品小禮物分送給院內的孩童，場面相當溫馨愉快，緬甸台商總會也為此次的活動慷慨捐贈物資**400**萬緬幣、台商總會會長何廷貴個人捐款現金**50**萬緬幣、台商總會高爾夫球組長捐六包米給孤兒院，此次受到捐贈的孤兒院寺內約有**250**名孤兒院生，年齡從**3**歲至**16**歲不等，該院亦聘任了**9**名老師及**5**名宿管人員，全部人員共計**300**人左右。

國際扶輪3462地區義診主委台中草悟道社曾露醫師表示：2017年12月17日在緬甸Samalauk的農友種苗農民醫院，提供台灣扶輪人的愛心義診及手術醫療麻醉機設備捐贈，扶輪成員中有醫師**11**位，包括外科、內科、骨科、耳鼻喉科、腸胃科、眼科、牙科等，及**49**位扶輪社友及寶眷，全心奉獻帶著台灣扶輪人的熱誠關懷，為緬甸地區的人民提供最優質的義診醫療服務，未來國際扶輪3462地區亦期待能持續提供義診醫療來到此地服務民眾，進而能落實扶輪的宗旨目標，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。



★每週的扶輪思索

Weekly Rotary Thoughts

台北松山扶輪社前社長 高永吉 PP Spencer 提供

地區訓練師 PDG Tommy 校訂發佈

扶輪歌曲

The Rotary Song !

1923 由諾里斯・摩根製作.

版權屬於美國德拉威州威明敦扶輪社

(1)

"R-O-T-A-R-Y,

that spells Rotary.

R-O-T-A-R-Y,

is one big family.

From north to south,

and east to west,

He profits most who serves the best,

R-O-T-A-R-Y,

that spells Rotary."

(2)

R-O-T-A-R-Y

That spells Rotary

R-O-T-A-R-Y

Is one great family

Where friendship binds for man's uplift

Where each one strive his best to give

R-O-T-A-R-Y

That spells **R-O-T-A-R-Y**

扶輪歌曲 R-O-T-A-R-Y 的歷史

這首 R-O-T-A-R-Y 的扶輪歌曲是由 Norris C. Morgan 所製作，它同時也稱為 “The Rotary Song” 或 “Rotary Song”。根據檔案所保留的資料，這首歌原先於 1923 年就有版權保護，是由威明敦扶輪社所註冊，它是許多扶輪發行歌曲之一。該歌曲最早非公開發行，只在扶輪社例會中演唱。

你可以從 “The Rotarian” 中閱讀該曲之記載，請參考以下之 Links:

https://www.google.com/search?tbo=p&tbm=bks&q=%22R-O-T-A-R-Y:+that+spe+lls+rotary%22+intitle:The+intitle:Rotarian&tbs=,bkv:f&num=100&gws_rd=ssl

扶輪思索

本週的扶輪思索是用來提醒我們大家，扶輪這個服務社團是什麼樣的組織？

國際扶輪(RI)是全世界歷史最悠久且最有名的服務社團組織，在 200 個國家及區域大約有 34,000 多個扶輪社。國際扶輪的社員構成一個全球性的事業及專業領導人的網絡，他們志願奉獻出時間及才華來服務社區及全世界。扶輪的座右銘為「超我服務」，揭示了這個組織 120 多萬社員之間強烈的聯誼精神、有意義的社區服務及國際服務，是全球扶輪的特徵。

扶輪具有豐厚但有時也很複雜的傳統及組織架構，有許多計劃及慣例，使得每位社員以身為扶輪社員為榮。於此略述扶輪的組織如下：

扶輪社員是扶輪社的社員，而扶輪社乃為國際扶輪(RI)這個全球組織的會員。每個扶輪社選舉自己的職員，並在扶輪章程及細則的架構下，享有相當大的自主權。全世界的扶輪社分成 537 個扶輪地區，每一地區由一位地區總監領導，他是國際扶輪的職員。地區的行政管理組織包含助理總監及各種委員會，負責指導及支援助地區各社。有效的扶輪社應努力維持或增加社員人數、區、透過捐獻及參與計劃來支持扶輪基金會、並培養扶輪領導人，使其有能力在扶輪社階層以上服務扶輪。

國際扶輪理事會有理事 19 名，包括國際扶輪社長及社長當選人，每季開會以制定各項政策。傳統上，每年經選舉產生的國際扶輪社長都會擬定年度主題及工作重點。

雖然國際扶輪社長是扶輪組織的執行長，實際負責管理的職員是國際扶輪秘書長，他負責領導位於美國伊利諾州芝加哥郊區伊文斯敦的扶輪世界總部，以及設在阿根廷、澳大利亞、巴西、印度、日本、韓國、及瑞士的 7 個國際辦事處的大約 600 名辦事員。英國的英愛國際扶輪辦事處負責服務該地域的扶輪社及扶輪地區。

扶輪稱呼對照表

英文簡稱	英文全名	中文全名
R.I.	Rotary International	國際扶輪
T.R.F.	The Rotary Foundation	扶輪基金會
R.I.P.	Rotary International President	現任國際扶輪社長
R.I.P.E.	Rotary International President-Elect	國際扶輪社長當選人(下屆社長)
R.I.V.P.	Rotary International Vice President	現任國際扶輪副社長
R.I.P.R.	Rotary International President's Representative	國際扶輪社長代表(出席地區年會)
P.R.I.P.	Past Rotary International President	前國際扶輪社長
I.P.R.I.P.	Immediate Past Rotary International President	剛卸任一年以內的國際扶輪社長
R.I.D.	Rotary International Director	國際扶輪理事
D.G.	District Governor	地區總監
P.D.G.	Past District Governor	前地區總監
I.P.D.G.	Immediate Past District Governor	剛卸任一年以內的地區總監
R.R.F.C.	Regional Rotary Foundation Coordinator	地域扶輪基金協調人
D.G.E.	District Governor- Elect	地區總監當選人(下屆總監)
D.G.N.	District Governor- Nominee	地區總監提名人
D.G.N.D.	District Governor- Nominee Designated	地區總監提名人指定人
A.G.	Assistant Governor	分區助理總監
D.S.	District Secretary	地區祕書長
C.P.	Charter President	創社社長
P.	President	社長
P.E.	President- Elect	社長當選人(或下屆社長)
V.P.	Vice President	副社長
C.S.	Club Secretary	社祕書
I.P.P.	Immediate Past President	剛卸任一年以內的社長
P.P.	Past President	前社長
E.S.	Executive secretary	執行祕書

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，也會令人心身愉快，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。

參加名字	12/17(日) 彰化139馬 06:30起跑	1/7(日) 松柏 嶺馬 06:30 起跑	1/14(日) 后 里花博馬 06:30起跑	2/28(三) 扶 輪愛跑 06:00集合	3/11(日) 埔里山城 06:30起跑	
黃健光	628	871	872	第四棒	788	
紀麗霞	627	721	872	健跑走組	787	
黃英智	628	871	872	第三棒	788	
趙鳳珠	627	721	872	健跑走組	787	
張家欣	627	871	872	第五棒	788	
陳靜賞				健跑走組		
張伯丞				健跑走組		
張凌維				健跑走組		
張重山				健跑走組		
呂武霖	628	871	872	第一棒	788	
林月裡			522	健跑走組		
陳錦章				啦啦隊		
洪紅碧				啦啦隊		
陳增松		721		第二棒	787	
吳秀謐				啦啦隊		
陳怡彤		721		健跑走組		
廖至軍	627	721	873	健跑走組		
陳君儀			522			
徐政達			522			
廖丕威			522	萬益接力		
廖雨柔			522	健跑走組		
廖綾萱		721	872	萬益接力		
趙寶祥				健跑走組		
廖家玉				健跑走組		
黃銘松		621		健跑走組		
沈英峰		621		健跑走組		
洪文愛	628	871	873	第六棒	787	
宋喜來		621	522	健跑走組		
江杏雪		621	522	健跑走組		
林進重		621	522	啦啦隊		
林邱玉枝		621	522	啦啦隊		
陳通敏		621		健跑走組		
蕭素芬		621		健跑走組		
李彥錫			522	健跑走組		
孫玉蘭			522	健跑走組		
劉振銘				健跑走組		
林遠寶				健跑走組		
曾杉源				健跑走組		
洪素梅				健跑走組		
賴輝梧				健跑走組		
曾麗華				健跑走組		
劉成				健跑走組		
陳玲惠				健跑走組		
洪有益				啦啦隊		
洪林阿架				啦啦隊		
張志偉				啦啦隊		
呂家仔				啦啦隊		
林永興			972			
林瑤洲			872			
楊茹蘭			972			
莊雪玉			872			
陳文章		660				
林隆弘		660				
黃郁紋		871				
合計	5020	15840	17280	0	6300	
	10K報名費 600(含押 金)另加運 費.手續費	21K報名費 850. 10K報名費 700. 5K報名費600	21K報名費 950(含押 金)10K報名 費850(含押 金) 5K報 名費500		9.8K報名費 750(含押金)	



終於在寒風中完賽!!



忘記叫 PACK PP 縮小腹!