



大魯
TAI LU

例會時間：每週五 Every Friday PM12:20
例會地點：花蓮翰品酒店 Chateau de Chine Hualien
通訊處：970064 花蓮市中美路 115 巷 8 號 1 樓
TEL：03-8226006
E-mail：hlrc@ms68.hinet.net
URL：https://www.hlrc.org.tw

Rotary
Club of Hualien



國際扶輪3490地區
花蓮扶輪社

1961年5月14日授證成立

第63卷第15期社刊

2023年10月27日第3146次例會

今日例會節目

10月27日(星期五)第3146次例會

節目：本社10月份社務行政會議/PE Leo 主持
出席主委/蔡哲勇、聯誼主委/呂金晃
節目主委/趙瑞平、社刊主委/許藍山
膳食主委/宋達泉、攝影主委/張乙朝
高爾夫主委/李忠賢、扶輪家庭主委/邱昭呈

▲歡迎新社友陳駿閩先生宣誓入社

21/陳順從 PDG 伉儷 48 週年、
23/吳偉誌社友伉儷 16 週年、
(三) 賀 入社佩章紀念
王茂恭社友 7 週年~2016.11.04 入社
鄭志偉社友 5 週年~2018.11.30 入社

歡迎新生力軍

姓名：陳駿閩
扶輪暱稱：Windoor
年齡：40 歲(1982 年生)
出生地：花蓮縣
夫人：姜家羚
結婚：2012 年 12 月
子女：1 女 1 子
職業分類：金屬門窗
現職：一級棒樹脂門有限公司經理
公司地址：吉安鄉明仁二街 18 號
電話：03-8565588
介紹人：邱昭呈 Archit 社友



下週五例會預告

11月3日(星期五)第3147次例會女賓晚會

地點：花蓮翰品酒店
時間：18:00-19:00 例會-B1 青嵐廳
19:00-20:30 中餐-B1 香榭廳
聯誼：舉行 11 月份喜慶頌
(一) 祝 壽星~生日快樂、天天開心~
1/朱文慶 PP 夫人、2/王茂恭社友夫人、
3/林志峰社友、4/黃啟嘉 PP、
7/顏思仁 PP、8/卓建和 PP、
11/王志豪社友、17/林東成 PP。
(二) 祝 結婚紀念~鸞鶼情深、永浴愛河~
3/張照信 PP 伉儷 42 週年、
9/鄭志偉社友伉儷 18 週年、
14/李承恩社友伉儷 2 週年、

秘書報告

1. 區辦第 045 號函：2023-24 年度地區獎助金申請案，經初審結果，貴社所提新城國中足球隊計劃及申請DDF金額 3,864 美元，同意所請，惟尚需待本地區統一向國際扶輪基金



社長/楊代雲
秘書/陳毅夫
財務/何玉崑
糾察/朱文慶

行政管理主委&2024-2025年度社長當選人/李忠賢
社員主委/莊順德
扶輪基金主委/陳義河
服務計畫主委/王茂恭
公共形象主委/黃啟嘉
聯誼/呂金晃
節目/趙瑞平

出席/蔡哲勇
社刊/許藍山

會(TRF)申請核可後，才能依據所提計劃開始執行。

2. 區辦第 048 號函：本地區 2024-2025 年度地區獎助金管理研討會訂於 2023 年 11 月 25 日(六)09:00-19:30 於新莊典華舉辦，各社應參加人員為 2024-25 年度社長、秘書、扶輪基金主委及有興的社員共 2~4 名，每名註冊費 1,000 元，依規定各社必須完成此研討會取得認證書，始得申請 2024-2025 年度獎助金計劃(包含地區獎助金及全球獎助金)。請於 11/10 前完成線上報名及繳款。
3. 區辦第 049 號函：有關扶輪獎之獲得屬貴社及社長於 2023-2024 年度達到既定工作目標之肯定及榮譽，本次符合扶輪獎之資格為準時繳交RI會費及達到扶輪工作目標(共 10 項)之半數，即可申請該獎。請依該目標及說明，於 2024 年 6 月 30 日前於國際扶輪中央系統申請。
4. 依照本地區第 31 屆地區年會提案第四案決議，各分區應提早兩年度提名助理總監及地區副秘書建議人選，供總監當選人審酌，同時各分區需依據 2022 年版國際扶輪程序手冊之地區領導計劃架構，成立領導計劃(彙編 17.030.1)函請各分區提名 2025-2026 年度助理總監一名；地區副秘書一名，由當屆總監任命之，於 2023/12/31 前上網填報提名人資料。依據 2022 年版國際扶輪程序手冊之模範扶輪社章程，第十一章第 5 條(b)規定，各扶輪社社長必須於就任之日算起前 2 年以內(或至少 18 個月以前)選舉之，準此，各扶輪社應將已產生社長當選人及秘書名單及通訊資料，於 2024/6/1 前上網登錄資料。
5. 台北北門社函：函邀貴社共同參與本社姊妹社泰國曼谷挽那扶輪社全球獎助金服務計劃GG2456080，捐贈曼谷Lat Krabang公立醫院超聲波掃描器 1 台及多頻譜身體組成分析儀(BCM)1 台，贊助款 1 顆PHF計 1,050 美元。
6. 花蓮東海岸社訃告：本社社長當選人曾施傑 PE. Broker尊翁仙逝、享壽 71 歲，擇於 10 月 30 日(一)上午 9:40 於花蓮市立殯儀館A廳舉行家祭、隨後公祭。
7. 感謝友社傳來社刊，已上傳本社公務群組：日本橫濱西社、日本安芸社。

召開本社第一組家庭懇談會

時間：2023 年 10 月 31 日(星期二)18:00

地點：夯肉餐廳/花蓮市仁愛街 91 號

一、應參加 14 位/恕略敬稱：

陳義河、吳國政、林茂益、朱文慶、黃啟嘉、卓建和、許藍山、鍾政昌、任聿新、林凱尉、蔡翼鍾、邱昭呈、龔逸明、劉尚政。

二、邀請列席：

社長、社長當選人、秘書及今年度新社友。

召集人/組長 PP Highway 敬邀

本社主辦聯合社區服務捐贈儀式

時間：2023 年 11 月 8 日(星期三)10:00-12:20

地點：黎明喜樂園/壽豐鄉共和村三農場 19 號

本社今年度社區服務之一「擁抱肯納、等待黎明」聯合捐贈計畫，邀請宜蘭社聯合捐贈黎明教養院新設的黎明喜樂園相關設備 3 台如下，希望完善成人自閉症患者的生活學習環境，得到療癒、訓練、教育及自立生活的支持。

1. 兩截式專業型全配 17.4AH 電池割草機
2. M301 身高體重秤
3. 醫療專用多功能清潔車(含上蓋)

本社以 60 屆全球獎助金案結餘款 26,706 元投入本社區服務案，並邀請宜蘭社配合款 2 萬，不足數 13,737 元由社長贊助，採購總經費計 60,443 元，於黎明喜樂園舉辦捐贈儀式，並參加黎明庇護工場園遊會，敬請踴躍報名參加。

社區服務主委/Archit 敬邀

花蓮第一、二分區11社聯合運動大會

日期：2023 年 11 月 12 日(星期日)上午 11:30

地點：花蓮市中華國小運動場、晚會/活動中心
流程：

11:30報到&午餐

12:30列隊進場→13:00開幕式→14:30趣味競賽

16:50-17:40閉幕式

17:50聯歡晚宴/感謝社長招待

- 一、服裝：今年度社長贈送的運動上衣(預計 11/3 例會分發)及去年度擔任 Golf 主委時贈送的帽子、沒有的請自備白色帽子，搭配淺色長褲或牛仔褲，盡量穿白色布鞋。

二、聯誼委員會準備水果、水、午餐，為響應環保，請自備碗筷。

三、本社晚會表演「Jazz & A cappella 的邂逅」，第 11 順位。

▲敬邀全體社友及夫人和小扶輪踴躍報名參加。已完成報名晚宴 68 位/恕略敬稱：

楊代雲 2、李忠賢 5、陳毅夫 1、吳國政 2、陳順從 2、游文達 2、林茂益 2、葉平南 2、張乙朝 1、朱文慶 1、林東成 2、呂金晃 3、黃啟嘉 1、張照信 2、顏思仁 2、卓建和 2、莊順德 1、許藍山 2、何玉崑 1、陳義河 1、趙瑞平 1、邱錫樑 2、任聿新 4、傅星衡 2、蕭旺生 2、林凱尉 1、王茂恭 1、蔡耀德 2、宋達泉 1、邱昭呈 1、吳偉誌 4、鄭志偉 3、龔逸明 1、陳閔揚 1、陳祐廷 2、石嘉盛 1、執秘 1。

扶青社/運動 11、午餐 2、晚宴 6。

母社/基隆扶輪社授證 70 週年慶典

時間：2023 年 11 月 16 日(星期四)17:30

地點：台北美福大飯店

註冊費：每名 2,200 元。

交通：自強號#221-花蓮 13:48-台北 16:24

普悠瑪#256-台北 22:00-花蓮 00:17

Golf 球聯誼賽：同日上午 10:00 於台北球場舉行

▲已完成報名及分發車票 16 位/恕略敬稱：

楊代雲 2、李忠賢 1、陳毅夫 1、顏思仁 2、葉平南 2、朱文慶 1、呂金晃 2、許藍山 2、卓建和 2、鄭志偉 1。

基隆社主委/PE Leo

本社第 8 次理監事會議記錄

時間：2023 年 10 月 20 日(星期五)14:10

地點：花蓮翰品酒店 B1 青嵐廳

主席：社長 楊代雲

出席：楊代雲、李忠賢、陳毅夫、何玉崑、朱文慶、黃啟嘉、莊順德、陳義河、趙瑞平、王茂恭、邱昭呈、吳偉誌。

請假：呂金晃、顏思仁、任聿新。

一、討論提案：

案一：審核推薦第 6304 號新社員入社案。

說明：推薦吳孟儒先生簡介如附，職業分類擬

貸予「旅宿管理顧問」。依規章如符合社員資格通過推薦，則於通知社員後，七日內無社友以書面提出異議，則邀請蒞社見習。請社長說明，提請討論。

決議：照案通過，歡迎入社。

二、散會(14:25)

本社第 3145 次例會記實

時間：2023 年 10 月 20 日(星期五)12:20

地點：花蓮翰品酒店

主席：P. Cardiac

司儀：PP Robin

聯誼報告/PP Plant 副聯誼

1. 歡迎今日節目主講人張皓森中醫師。
2. 歡迎準社友陳駿閩先生第一次蒞社見習。
3. 感謝社長夫人贈送中秋晚會社友家庭合影精緻相片，有去拍照的，請記得領取。

秘書報告/IF 秘書

1. 報告來文(已登當日社刊)。

五大委員會工作告

一、社員主委 PP Iron

1. 歡迎準社友陳駿閩先生今天第一次以準社友身份見習，他經營一級棒樹脂門有限公司，金門窗行業，誠實穩重、家庭幸福美滿，非常優秀，歡迎他儘快加入本社大家庭。



2. 很高興又有一份新社友推薦案，也感謝社長同意在今天例會後召開理監事會審核，也希望大家支持...

二、服務計畫主委 Arch

本週社區服務配合台北北門社捐贈案，請社區服務主委為大家報告。

三、社區服務主委 Archit

本週三由社長帶領共 7 位社友到台北與台北北門社聯合社區服務~捐贈安德烈食物銀行各 10 萬元經費、北門社另有 PP Meter 固緯電子公司配合 30 萬，總計捐獻 50 萬的食物包經費。因場地有限故本社只派相關職務 7 位參加，另針對個案準



備食物箱，多位志工一同參與包裝，本社因較遠要趕回程，故只捐贈、沒有參加打包，經受贈單位簡報，我覺得這是一個很有意義的計畫，也覺得這個協會很用心...

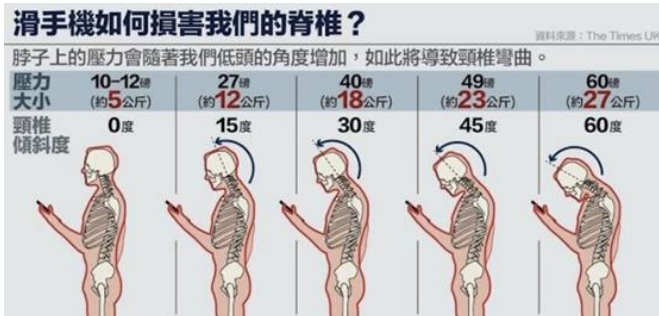
社友時間

一、PE Leo

今年度本地區根除小兒麻痺公益單車環島活動 10 月 25 日下週三下午約 4 點半會抵達花蓮美侖大飯店，因為 AG Color 及本社社長都有參加騎車，故由我代表帶領大家到場歡迎，花蓮各社也是本社參與 12 位最多，希望大家全力支持一同到場熱烈歡迎。

節目時間

本週邀請張皓森中醫師蒞社主講「頸椎疾病之中醫診療」，以認識頸椎病的症狀及原因，治療的各種不同方法，以及如何保健、注意姿勢、看我復健運動及飲食...等等，專業的醫學，為我們深入淺出、圖文並茂講解，並親身示範不良及正確的頸椎姿勢及收下巴方式，大家都很認真的聽，也分別提問，獲益良多。



頸椎病可能造成的症狀：

- 肌肉：頸部僵硬疼痛活動不順、背緊繃疼痛、手指緊繃
- 神經症狀：手臂麻、指尖麻、手臂抬舉痠痛無力、頭痛、手肘痠痛
- 血管症狀：頭痛頭暈、手感覺冰冷
- 其他：胸悶、心悸、焦慮、失眠

自我復健運動：

- 收下巴運動
- 伸展、熱敷都 ok
- 何時不能做這些運動？
越做越痛時(可能是用錯肌群、姿勢不對、或其他原因)



社長報告/P. Cardiac

1. 感謝張醫師為我們主講現代人最常見的頸椎疾病...
2. 歡迎準社友陳先生，也高興又有推薦新社友案，今天例會後請理監事們留步參加審核。
3. 下週五(10/27)中午例會節目是 10 月份社務行政會議，也請大家踴躍出席。
4. 上週五本社秋之旅暨司馬庫斯高山例會及職業服務參訪，感謝 38 位社友及寶眷熱情參與，也謝謝聯誼主委 PP Sand 精心安排，謝謝辛苦的職業服務主委 Volvo15 日當天專程趕去宜蘭參加職業參訪，活動圓滿成功，謝謝大家。
5. 前天週三本社配合北門社的聯合社區服務捐贈中華安得烈慈善協會食物銀行計畫兩社各 10 萬元，感謝社區主委 Archit 連繫安排，7 位社友們代表本社參加，活動順利成功，謝謝大家。接下來由本社主辦邀請宜蘭社配合的社區服務「擁抱肯納、等待黎明」計畫，11 月 8 日在黎明喜樂園舉辦捐贈儀式，有勞 Archit 主委再次籌備安排。

6. 本社共有 12 位社友及寶眷參加今年度地區根除小兒麻痺公益單車環島活動，花蓮分區總共才 16 位參與...，我們今晚就要北上，明早 200 多位的單車團隊從台北出發，下週三(10/25)傍晚 4:30 左右到達花蓮美侖飯店，本社公共形象宣傳準備了布條，邀請社友及寶眷撥冗到場表達花蓮社友的熱情。
7. 今年度聯合運動會 11 月 12 日在中華國小舉行，感謝大家配合完成 Polo 衫尺寸登記，印製 Logo 後會帶來分發，在活動中心的晚宴桌數必須在 10/25 前回報，屆時不能再增減，請大家配合儘速完成報名。
8. 今年度中秋晚會社友及寶眷有到入口中秋美景佈景合影者，內人做成特製木相框贈送各位供珍存。



出席報告/Metal 主委

2023 年 10 月 20 日第 3145 次例會

| | | | |
|---------|------|-----|------|
| 社友人數 | 46 人 | 補出席 | 10 人 |
| 免計出席 | 5 人 | 出席 | 20 人 |
| 應出席 | 41 人 | 缺席 | 11 人 |
| 出席率 73% | | | |

我們想念您、期盼下次例會相聚~

1. 免計出席：PP Lederkyn、PP Battery、PDG TV、PP Glass、Hao。
2. 補出席：PP Stone、PP Sand、AG Color、PP Attorney、PP Building、IPP Rush、Volvo、Surgeon、Dylan、Jason。
3. 缺席：PP Truck、PP Bosch、Kevin、Mochi、Frank、Wagyu、Mark、Ortho、Eder、Min、Peter。

紅箱時間/PP Niwa 糾察主委

1. PP Concrete/500 元/精彩演講
2. PP Niwa/500 元/聯誼舉辦司馬庫斯之旅很成功
3. P. Cardiac/3000 元/歡迎張醫師精彩演講
4. Bank/500 元/家母百歲生日快樂

5. S. IF/500 元/歡喜張醫生演講
6. Arch/1000 元/社區服務及職業服務成功、精彩演講
7. Archit/1000 元/北門社聯合社區服務順利歡迎準社友陳先生及主講人張醫師
8. Max/500 元/歡喜張醫師精彩演講、早退
9. Rock/500 元/遲到+服裝不整
10. 職務被代理各 300 元/PP Sand
11. 出席率未達 75%糾察/社長 1500 元、社當 1000 元、秘書 800 元、主委 500 元
12. 其他收入/賣徽章:Archit200 元

▲本週紅箱捐款 12,100 元；其他收入 200 元。

歡迎根除小兒麻痺公益單車環島勇士

本 3490 地區 2023-2024 年度根除全球小兒麻痺公益單車環島活動，10 月 21 日於板橋集合出發，首日即達高雄→22 日到恆春→23 日到知本→24 日到池上→25 日傍晚抵達花蓮美侖大飯店舉辦總監之夜，花蓮一、二分區共有 16 位參加，本社即佔 12 名，本社準備了歡迎布條及花環熱烈歡喜迎接勇士們!!同時本社也在總監之夜節目推出「六+三超越專業樂團」，由 Cardiac 社長、PP Sand、Metal 夫人陳思加及賴耀老師合力演出薩克斯風音樂曲，獲熱烈迴響。





本社近期會議及活動

- 10/31(二)18:00 本社第一組家庭懇談會由組長 PP Highway 召集，於夯肉餐廳召開。
- 11/03(五)18:00 本社第 3147 次例會女賓晚會暨 11 月份喜慶頌，於花蓮翰品酒店舉行，19:00-21:00 晚餐中式合菜餐。
- 11/08(三)10:00 本社邀請宜蘭社聯合社區服務「擁抱肯納、等待黎明」捐贈計畫，於黎明喜樂園(壽豐鄉共和村三農場 19 號)舉行捐贈儀式，11:50 參加園遊會。
- 11/10(五)12:20 本社第 3148 次例會於花蓮翰品酒店舉行，節目邀請台北延平扶輪社張文啟前社長 PP Joe 主講：從「明治維新」談「台灣維新」。例會後原地召開 11 月份理監事會議。
- 11/12(日)11:30 花蓮 11 社聯合運動大會於中華國小運動場舉行，晚宴於活動中心聚餐及表演。
- 11/15(三)09:30 本地區寶眷聯誼活動「打開潛能說故事」，於新莊典華 5 樓舉行。
- 11/16(四)17:30 輔導母社基隆社授證 70 週年慶典台北美福大飯店舉行，同日上午 10:00 高爾夫球聯誼賽於台北球場舉行。
- 11/17(五)12:20 本社第 3149 次例會於花蓮翰品酒店舉行。
- 11/17(五)18:00 花蓮第一、二分區第 4 次社長秘書聯席會議在玉里召開。
- 11/18(六)10:30-13:00 本社扶輪家庭寶眷聯誼第 2 組活動~國際中西餐禮儀，於花蓮美侖大飯店 1 樓綠茵廳舉行。
- 11/20(一)11:00 本社與台北北門社高爾夫球聯誼賽於桃園大溪高爾夫球場舉行。本社球隊出外賽 11/21(二) 10:50 於八里高爾夫球場開球；11/22(三)10:30 於濱海球場開球。
- 11/24(五) 12:20 本社第 3150 次例會於花蓮翰品酒店舉行，節目 11 月社務行政會議。
- 11/25(六)09:00 本地區 2024-2025 年度地區獎助金管理研討會於新莊典華舉辦。

扶輪之宗旨

- 扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵與培養：
- 第一、增廣相識為擴展服務之機會。
 - 第二、在各種事業及專門職業中提高道德之標準，認識一切有益於社會的職業之價值及每一扶輪社員應尊重其本身之職業，藉以服務社會。
 - 第三、每一扶輪社員能以服務理想應用於其個人、事業及社會之生活。
 - 第四、結合具有服務理想之各種事業及專門職業人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

四大考驗

- 遇事反省 然後言或行 ——
- 一、是否真實？
 - 二、是否公平？
 - 三、能否促進信譽友誼？
 - 四、能否兼顧彼此利益？