

國際扶輪3501地區  
2021-2022年度

# 總監月刊

110年12月號  
NO. 6



- 總監話語：穿越時空話「紅樓」
- 中壢分區寶眷活動
- 授證紀念慶典
- 新竹分區寶眷活動
- 社區服務

# NO. 6

110年12月號

RI社長文告-----	3
總監話語：穿越時空話「紅樓」-----	4
寶眷活動	
• 中壢分區寶眷活動-專題演講「健康之道」-----	6
• 新竹分區寶眷活動-穿越時空話紅樓-----	13
• 穿越時空話紅樓寶眷活動-----	19
訪問美國長島Great Neck扶輪社-----	24
新竹和平扶輪社授證10週年紀念慶典-----	26
苗栗東南扶輪社授證23週年紀念慶典-----	29
• 中壢第五分區寶眷活動-國際禮儀-----	32
• 頭份中區扶輪社淨灘-----	34
• 扶輪送愛到偏鄉 愛心年菜助獨老-----	36
• 龍潭扶輪社捐贈義消捕蜂裝備-----	38
2021-22年度11月份各社社員人數-----	40



## 2021-2022年度總監辦公室

地址：桃園市桃園區中正路527號

電話：03-333-2077

傳真：03-335-8653

E-mail：2122dgmedico@gmail.com

發行人 王元甫 DG Medico / 中壢明星社  
編輯主委 何秋鶯 Lily / 中壢明星社  
採訪主委 賴月貴 Luna / 中壢明星社  
編輯顧問 陳錦宏 DS Pharmacist / 新竹和平社  
許孟紀 DT Kevin / 中壢明星社  
鄧仲華 總監辦公室主任 PP Kevin / 中壢社

## 編輯委員

中壢第一分區：朱顯光 AG Gary	(中壢西區社)
中壢第二分區：陳春明 AG Doctor	(新屋社)
中壢第三分區：陳鷹涵 AG Honey	(中壢明星社)
中壢第四分區：陳振吉 AG Guts	(平鎮社)
中壢第五分區：劉政享 AG Jason	(中壢中區社)
中壢第六分區：徐國修 AG Allan	(中壢和平社)
新竹第一分區：吳和宗 AG Dennis	(新竹南區社)
新竹第二分區：歐筠澤 AG O.A	(新竹中央社)
新竹第三分區：史材鑫 AG SARS	(新竹新豐社)
新竹第四分區：周威君 AG Samuel	(台灣網路社)
新竹第五分區：林秀銘 AG Town	(新竹世芳社)
新竹第六分區：郭建志 AG Brank	(新竹西南社)
新竹第七分區：楊秀美 AG Rice	(新竹百合社)
苗栗第一分區：黃麗明 AG Plan	(苗栗山城社)
苗栗第二分區：何秀琴 AG Judy Life	(苗栗福德社)
苗栗第三分區：鄭聚然 AG YG	(頭份創世紀社)
苗栗第四分區：謝永定 AG Y.T.	(苗栗東南社)
苗栗第五分區：謝江洋 AG Melon	(竹南千禧社)



Septhi Bergerson

## 社長文告

### 各位親愛的改變者：

由於目前全球疫情仍威脅我們及我們關愛的人之安全，公共衛生成為眾人關注的焦點。就某種意義上來說，新冠疫情讓我們比在必須戴口罩及保持社交距離之前，更深刻意識到醫療專業人員的角色及責任。此外，在渡過這場疫情的同時，我們也必須瞭解我們在保持他人安全所扮演的角色。

12 月是扶輪的疾病預防與治療月。這次的全球疫情讓大多數人深刻瞭解到疾病對我們社區所造成的嚴重傷害。可是對抗疾病是扶輪社員數十年來都在做的事。事實上，它是扶輪的七大焦點領域之一。

身為扶輪社員，我們相信健康及幸福是人類的基本權利——即使全球各地 4,000 萬人無法取得基本醫療服務。我們開設診所、眼科醫院，及捐血庫，並為醫療資源不足之社區的醫療設施打造基礎建設，這些工作都回歸到一個中心理念——要遏止致命疫情傷害最容易受傷的人，取得服務、預防，及教育乃是主要關鍵。

我接觸醫療工作是從我的扶輪社——加爾各答-馬哈納哥 (Calcutta-Mahanagar) 扶輪社開始。在那裡，我的工作之一是協助開辦一項叫做「拯救小小心臟」(Saving Little Hearts) 的計畫。這些年來該計畫已經提供超過 2,500 次的免費心臟手術給來自印度、巴基斯坦、孟加拉、尼泊爾，及非洲的兒童。在該計畫擴大至國際之前，它是從

地方開始，目標只是提供 6 項手術給社區。今天，我們的目標是在接下來 5 年之內再完成 2 萬次手術。

世界仰賴扶輪來面對像這樣的挑戰，並為他人樹立典範。過去 10 年來，在扶輪於世界各地主辦的家庭健康日中，醫療專業人員及政府提供免費的醫療服務給 10 個國家的 250 萬人。印度類似的保健營也提供數千次手術給貧苦者。印度每年的非洲醫療團就是透過親手服務來預防及治療疾病的絕佳範例。扶輪社員也參與地方層次的服務；舉例來說，美國及墨西哥的扶輪社資助墨西哥小鎮奎瑞羅 (Querero) 的免費健康診所。

當然，我們根除小兒麻痺的努力顯然是民間社會推動醫療保健的佳話。

這個月，請思考貴社要如何著重預防及對抗疾病。這個時機正適合採取更大、更好、更大膽的策略，透過扶輪社及地區的計畫來影響更多人。訂定可以讓改變維持很多年——而非幾個月——的策略。

每個人都值得長壽、健康的人生。當你以服務改善人生，你今日的行動便可以協助延長他人的生命。

Shekhar Mehia

梅塔

國際扶輪社長



## 總監話語

# 穿越時空話「紅樓」

我們是美好團隊，我們有美好家庭、美好事業、美好人生，當然也要欣賞美好的文學與藝術。《紅樓夢》是中國古典文學名著，集詩詞歌賦、哲學神話、醫案藥方於一書，文章用詞豐富，生動活潑，有許多優美詞句。

### 《紅樓夢》的因緣

《紅樓夢》主要描寫賈寶玉和林黛玉的愛情故事。賈寶玉前世為赤霞宮「神瑛侍者」，林黛玉前世為「絳珠仙子」(絳珠仙草)，皆來自太虛清境。因神瑛侍者對絳珠仙草有澆灌之恩，絳珠仙子打算把一生所有的眼淚還神瑛侍者。兩仙動了凡心，下凡遊歷人間。最後，賈寶玉另結連理，林黛玉淚留至死；結局，賈寶玉看破紅塵，出家以求太虛清境世界。



地區總監  
王元甫 DG Medico

### 返本歸真

人本來自仙界，入凡間而有七情六慾，但仍保有純真善良(元神)之本性。入世間為情所迷，為利所惑，庸庸碌碌，汲汲營營，墮落沉淪一生。惟有能看淡名利，回歸純真善良(元神)之本性，返本歸真，方能重返太虛清境世界。

### 太虛清境

太虛清境是道家的神仙世界，太虛就是道。宇宙萬物都是由「道」所生成(《道德經·第42章》曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」)

### 人有元神

人本來自仙界(天國)。《黃帝內經》說，人是「天地合氣」所形成(《黃帝內經·素問·寶命全形論》曰：「夫人生於地，懸命於天；天地合氣，命之曰人。」)《黃帝內經》是中醫聖經，是上帝(玉皇上帝)所傳，玉皇上帝是天界的皇帝(《黃帝內經·素問·六節藏象論》曰：「此上帝所秘，先師傳之也。」)



人是「天地合氣」所生成，所以生命的組成包含「天的成份」與「地的成份」。「天的成份」屬於無形，包含神、魂、魄、氣、命門；「地的成份」屬於有形，包含五臟、六腑、四肢、百骸。

人的生命有「三寶」：「精」、「氣」、「神」。「精」屬於「有形」，是人體的精華物質；「氣」屬於「無形」，是眼睛看不到的，是「能量」；「神」又稱為「元神」，是無形的，來自於天國，是人真正的主宰，人有道德、善良的心，是因為人有元神(純真善良之本性)。

### 《紅樓夢》幻滅與夢醒

《紅樓夢》描繪富貴家族的興盛與衰亡，作者創造兩個對比鮮明的世界，一為大觀園的理想世界，是純真、善良的；一為大觀園以外的現實世界，是骯髒、墮落的。最終，現實世界摧毀了理想世界，理想世界完全幻滅。

人世間如夢似幻，夢醒時人世全非；富貴如浮雲，轉眼都成空。賈寶玉回想所夢見「太虛幻境」的人間投影，最終看破紅塵，出家修煉以求太虛清境世界。老子《道德經》說：「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。」人世間禍福相倚，端看「真」心。

### 富而有德·行善天下

扶輪人是富有的人們，生活富裕；平常捐獻，做公益，做服務。扶輪人用「善心」，行善天下。服務會點燃我們內心的「火花」，也就是感動我們善良的「內心」(元神)。我們「公益之心」會變多，我們「自私之心」會變少。久而久之，改變我們的內心，改變我們的人生觀，改變我們的價值觀。我們內心變得美好，家庭、事業、人生也都變得美好。



# 專題演講：健康之道

2021.12.11 中壢錦家御宴

蘇專誠院長 PP Healer / 中壢南區扶輪社



## 前言

「健康」是指個人或群體面臨生理、心理或社會的挑戰時，適應及自我管理的良好狀態及能力  
「道」是技能，知道不等於做到，道也是道路，要走才會到，光想是不會到的，「道」也可以說是應用知識的技能。

當然牽涉到技能就有天分的因素，所以健康身體跟人本身的體質基因也非常有關係。這也是某些人生活行態不健康，抽菸喝酒仍享有高壽的原因，現代更發展出基因檢測，知道體質，能提早預防疾病，解決問題。

另外大家如果想要控制體重飲食控制絕對是比運動更重要的，可以說運動不是為了減肥，運動是讓身體更健康，能夠肌肉增加，體脂肪下降。



## 飲食作息方面

健康飲食的原則為均衡進食，避免進食過多食物及熱量及注意烹調方式，吸收各種所需營養以外，當然也要避免攝入對身體有害物質如香菸及酒精及高溫油炸產生的自由基。規律作息，避免過勞，避免高壓力的生活對健康而言也很重要。

2019年已高齡94歲的馬哈迪撰寫題為《這就是我的保健秘訣》的文章時指出，飲食習慣是保健的第一要訣，人們應該為生存而吃，而非為吃而生活：「除非是年輕人長身體，否則人體不需要太多食物。對他們而言，食物是身體成長所需，但是食量也不能超出所需。肥胖通常是伴隨過量飲食而至，且肥胖對健康和壽命有影響。

我們傳統教育我們，所需的能量來源大約有55%是來自於醣類（碳水化合物），30%是脂肪，15%源自於蛋白質。我推薦除了低熱量飲食外也可以採用「減醣飲食」，便是每天將醣類的攝取佔比減少至20%~30%。

還有一點，果糖是不好的糖，果糖的代謝路徑與其他糖類不同，是直接經由肝臟儲存成脂肪，然後再引發如三酸甘油酯升高、胰島素抗性增加等不好的生化反應。研究發現，食用過量果糖會造成肝細胞傷害，因為肝臟處理果糖的程序就像處理酒精一樣，會提高非酒精性脂肪肝的發生機率，我們當然也要減少蔗糖攝取蔗糖是一種雙醣（葡萄糖+果糖）當然也要少喝市售含糖的飲料及果汁「間歇性斷食」間歇性斷食（英語：Intermittent fasting，縮寫：IF）是種間歇性的進食方式通稱，包括在一個期間內進行斷食與進食循環。間歇性斷食可能有助於體重減輕，產生相當於長期限限制卡路里的效果，我個人的經驗很推薦間歇性斷食及減醣飲食，各位可以依各人身體狀況施行看看，當然如果有慢性病就可能需醫師評估才可。

2018年一份對肥胖者進行間歇性斷食實驗的文獻回顧表明，減少每週一至六天的卡路里攝入量，持續長達至少12週以上，平均可協助受試者減輕7公斤的體重。研究認為間歇性斷食法的減肥功效，與肥胖者在短期內連續斷食減肥，是同樣有效。初步證據表明，幾種心血管問題和代謝指標（如體脂，低密度脂蛋白LDL，三酸甘油酯，胰島素敏感性，血壓等）也得到改善。

## 運動方面

運動可區分為三種類型：

### 第一種心肺耐力

心肺耐力指的是人體攝取氧氣與轉化氧氣的能力，任何有氧代謝的運動皆可訓練心肺耐力，訓練時以大肌肉群為主，具節奏性、能持續一段時間的活動（至少10分鐘）。

### 通往健康的道路三大要點

- 一.健康飲食規律作息
- 二.運動及保持良好身體指數
- 三.健檢及醫療協助

## 第二種是肌力和肌耐力

所謂肌力，是肌肉產生力量的能力，而肌耐力，是指肌肉負載相同重量時，能夠完成較多反覆次數，或是能夠承受較多重量的能力。

想要增進肌力或肌耐力，最直接的方式就是從事肌力的訓練。常見的肌肉適能活動有阻力訓練與重量訓練。阻力訓練是一種對抗阻力的運動，主要訓練人體肌肉，常見的項目有伏地挺身、彈力帶。重量訓練是以負荷重物或特定器材的方式來訓練，常見的項目有啞鈴、槓鈴等。

可以達到肌力與肌耐力訓練的運動類型有：

- 1.徒手：爬樓梯、走路、跳繩、伏地挺身、抬腿...等。
- 2.輔具：彈力帶、彈力繩、啞鈴、踝部加重器...等。
- 3.機械器材：腿部推舉機、胸大肌推舉機...等。

## 第三種是柔軟度訓練

藉由肌肉的伸展運動來增進柔軟度，讓關節達到最大的活動範圍。

可以增進柔軟度的運動類型有：

單人徒手伸展運動、雙人徒手伸展運動、毛巾操、瑜珈、皮拉提斯...等。

而瑜珈則是主要是一系列的修身養心方法，包括調身的體位法，調息的呼吸法、調心的冥想法等，以達至身心的健康，是非常好的運動，另外我也相當推薦「靜坐」meditation對我們的身心健康有非常大的幫助。

## 保持良好身體指數

三高是什麼？是哪三高？

所謂的高三是指高血壓、高血脂、高血糖，每個都有生化指數可以評估有沒有超標，或是在邊緣值上，可以讓你知道如何超前保養。

國人十大死因數據，與三高最直接性關係的死因分別為第二名心臟病、第四名的腦血管疾病、第五名糖尿病、第八名高血壓，以及間接造成第九名腎炎腎病症候群及腎病變。

三高（高血壓、高血脂、高血糖）都會造成心血管嚴重的傷害，而相對的日積月累造成的動脈粥狀硬化等問題，增加三高患者中風、心肌梗塞的風險，其造成的失能和死亡是不容忽視的。為了避免這些疾病的發生，如果有三高慢性病要好好治療及預防併發症。



## 1. 血壓正常值

120/80mmHg以下是正常血壓，120-139/80-89mmHg是正常高值血壓， $\geq 140/90$ mmHg是高血壓。如果經過多次量度，證實患有高血壓，便要小心治療，因為長期處於高血壓，會引致多種疾病，如：心臟衰竭、心絞痛、心肌梗塞、中風、腎病、腦溢血。

## 2. 標準體重範圍

目前世界衛生組織 WHO 計算標準體重的方法，計算的公式如下。

男性： $(\text{身高 (cm)} - 80) \times 70\% = \text{標準體重}$   
女性： $(\text{身高 (cm)} - 70) \times 60\% = \text{標準體重}$ 。若範圍值落在正負 10% 內，為正常體重；若範圍值落在 10%~ 20% 體重為過重或過輕；若範圍值落在正負 20% 以上則體重為肥胖或體重不足。

身體質量指數(BMI值)： $\text{體重指數 BMI} = \text{體重 (kg)} / \text{身高平方 (m)}^2$

當一個人的 BMI 指數介在 18.5 和 24 的範圍內的時候屬於正常；BMI 小於 18.5 時，是體重過輕；數值介在 24 至 27 時是體重過重；數值介在 27~30 和 30~35，分別為輕度和中度肥胖；BMI 超過 35 以上則為重度肥胖。

## 3 體脂肪

是人體脂肪和體重的百分比，正常的人體中約有 1/4 是由皮下及內臟脂肪組成，負責維持器官穩定及保護內臟等功能。一般而言成年男性體脂肪率超過 25%，成年女性超過 30% 就是肥胖；而男性體脂率介於 15~25%，女性體脂率介在 20%~30% 則為正常值，確切的數據會因為年齡有所差別，年齡愈大體脂率通常會越高。

## 4 內臟脂肪

體脂肪分為皮下脂肪和內臟脂肪，而內臟脂肪是指環繞在腹腔及腸胃周圍的脂肪，負責保護、支撐和固定內臟。若內臟脂肪超標和高血壓、糖尿病、高血脂症、動脈硬化和心血管疾病的發生有很大的關係。而男女正常的內臟脂肪數值分別為 4~6 和 2~4。若數值在 10~14 為肥胖，可能有脂肪肝的問題。

## 5 肌肉量

肌肉量會顯現出一個人是否健康，因為肌肉會消耗熱量，所以肌肉量多的話，基礎代謝率也越高，越不容易發胖。若減肥者不是減掉肥肉，而是減掉了肌肉，則會使基礎代謝率變低，容易復胖。此外，肌肉的多寡也與老化有關，所以肌肉量少的人會比較容易老化。

## 健康檢查及醫療治療疾病

我們的身體想要保持健康延長使用年限無非要正常使用，定期保養健檢，善用醫療資源治療疾病。我們現代人很擔心的癌症，其實和火災很像，早期發現用很少力氣便可以解決問題，但是未發現或拖延解決通常導致無法挽回的情況。

一般健檢 我們除了注意血壓，體重，體脂率，抽血檢驗數值外，肺癌篩檢的黃金標準肺部低劑量電腦斷層掃描，可以早期發現肺部一公分以下的小病變，早期處理。腸胃鏡檢查，早期發現瘰肉併切除，腹部肝臟超音波及心臟血管檢查，讓我們能夠早期發現問題 以便能快速解決問題，對健康也是相當重要的一件事。

對於女性而言，定期乳房攝影 子宮頸抹片檢查，婦科超音波檢查也是必要的功課，當然身體有問題時尋求正規醫療資源協助治療解決問題 不輕易聽信偏方才是正道，如果我們都做到這些功課，我們就走上健康的道路。

祝福各位社友都能成為健康快樂，幸福滿滿的人瑞，贏在起跑點，但是最慢跑到終點。感謝大家。









新竹分區寶眷活動

# 穿越時空話紅樓 扶輪寶眷聯誼繽紛登場

2021.12.14 新竹華麗風采宴會館

地區媒體採訪主委 / 賴月貴Luna / 中壢明星扶輪社



國際扶輪3501地區新竹分區，12月14日舉辦寶眷聯誼活動，最後壓軸-美麗繽紛的「十二金釵走秀」，與總監王元甫(DG Medico)和總監夫人劉香君Jenny等人合影。

國際扶輪3501地區為了增進寶眷之間的情誼，舉辦各種活動，新竹分區寶眷主委黃連惠(Laura)受命籌劃此次活動，尋思結合知性與感性，帶給寶眷不一樣的體驗，於是，一場名為「穿越時空話紅樓」的活動，14日在新竹華麗風采宴會館，繽紛熱鬧、精采浪漫的展開。

3501地區總監王元甫(DG Medico)除了研究醫學專業之外，也喜愛閱讀中國古典文學名著，他說《紅樓夢》主要描寫賈寶玉和林黛玉的愛情故事。賈寶玉前世為「神瑛侍者」，林黛玉前世為「絳珠仙子」，皆來自太虛清境。因神瑛侍者對絳珠仙草有澆灌之恩，絳珠仙子打算用一生的眼淚回報他。兩仙動了凡心，下凡遊歷人間。最後，賈寶玉另結連理，娶了薛寶釵，林黛玉因之傷心斷魂，賈寶玉後來也看破紅塵、出家修行，最終回歸太虛清境。

地區總監王元甫說，世人多是天上來，一入凡間惹塵埃，為情所迷、為利所惑、庸庸碌碌、汲汲營營，甚至墮落沉淪一生。惟有看淡名利，回歸純真善良(元神)之本性，返本歸真，方能重返太虛清境。

地區總監王元甫又說，扶輪社用「善心」服務，行善天下，服務會點燃我們內心的「火花」，也就是感動善良的「內心」(元神)。我們的「公益之心」會變多，「自私之心」會變少，久而久之，改變我們的內心，改變我們的人生觀，改變我們的價值觀。我們內心變得美好，家庭、事業、人生也都變得美好。



國際扶輪3501地區總監王元甫(DG Medico)致詞。



地區寶眷主委(地區總監夫人)劉香君Jenny說，我們是美好團隊，我們有美好家庭、美好事業、美好人生，當然也要欣賞美好的文學與藝術。《紅樓夢》是中國古典文學名著，集詩詞歌賦、哲學命理、醫案藥方於一書，文章用詞豐富，生動活潑，有許多優美詩詞。

地區寶眷主委(地區總監夫人)劉香君Jenny致詞。

新竹分區寶眷主委黃連惠說，「穿越時空話紅樓」活動豐富多元，共有「四部曲」包括：3501地區扶輪合唱團演唱、紅樓夢研究泰斗朱嘉雯教授專題演講、十二金釵茶席，以及最後壓軸——美麗繽紛的十二金釵走秀。

國際扶輪3501地區  
新竹分區寶眷主委黃連惠(Laura)受命籌劃此次聯誼活動。





## 穿越古今 專題演講觸動人心

扶輪社特別邀請到東華大學教授暨台灣紅樓夢研究學會會長朱嘉雯，帶來一場精采的演講，她說《紅樓夢》本就是一部描寫「寶眷聯誼」的小說。

朱嘉雯說，呼應今日的活動述說紅樓夢的故事，別具意義！書中眾多的女性人物，從老太太起，到邢、王兩位夫人，以及鳳姐兒、李紈、秦可卿，乃至迎春、探春、惜春等姊妹，無不是寧、榮二府的寶眷。還有賈寶玉的大姐姐元妃娘娘，更是皇上的寶眷。

古典文學浪漫多情，文學作品其實是現實生活的反映，從人物的個性、吃的食物和居住環境等，十二金釵都活靈活現的被描繪著，如黛玉的多愁善感、薛寶釵為人著想的「大家閨秀精神」、史湘雲性格暢意瀟灑等，書中又集詩詞歌賦、哲學命理、醫案藥方之大全，一路讀來趣味盎然。

朱嘉雯說，古代女眷的聯誼，為的是挽留不多的青春，以便將來在漫長的煎熬歲月裡，一點一點地回眸憑弔。今人的聯誼則開展了青春的盛宴，將人生最美好的時光綿延到歲歲年年，她祝福如扶輪寶眷都能幸福美滿。



## 滿紙茶香話古今

一部紅樓夢、滿紙茶葉香，喝茶也是中國的傳統文化，PDG Ken夫人李幸慧（Lisa）應新竹寶眷主委黃連惠之邀，召集了苗栗、新竹及中壢各分區的扶輪姐妹，加入了「穿越時空話紅樓」的活動行列。

從問茶、尋茶、試茶、練茶到器物之選用，眾姐妹齊心努力於游藝之間，用心的推出15桌茶席，讓紅樓茶韻穿越大觀園與貴族文化之回眸，扶輪寶眷們品著茶香話古今。

一部紅樓夢、滿紙茶葉香，喝茶也是中國的傳統文化，扶輪寶眷們品著茶香話古今。



## 音樂與色彩交錯 四部曲完美呈現

「3501地區扶輪合唱團」起源於2015年間，由社友馮蕙珍(Melody)老師擔任指揮，成員大部份來自新竹各社的社友及寶眷，演唱歌曲以國內作曲家的作品為主。希望能夠以混聲四部的歌聲，傳遞台灣本土合唱作品的精采、豐富、多元、優美與動聽。◇

音樂與色彩交錯，穿越時空四部曲完美呈現，合唱團首先以《紅豆詞》和《枉凝眉》兩首動聽的曲子，作為活動序曲，讓悅耳的歌聲帶動氣氛，最後再以繽紛美麗又活潑的「十二金釵走秀」讓整個活動達到高潮，彷彿美麗的樂章在最扣人心弦處，劃下完美休止符。









## 國際扶輪3501地區2021-22寶眷活動



# 穿越時空話紅樓

新竹寶眷主委

世博社·黃連惠Laura

去年接到總監Medico·夫人Jenny·秘書長Pharmacist的盛情邀約，希望我擔任新竹分區寶眷主委，內心誠惶誠恐，開始發想怎樣的活動，才是理想的寶眷活動？自己期許以「多元·知性·女性為主題」作出發點，於是「穿越時空話紅樓」夢想起飛，構思將活動分成四個曲目，希望節目有靜態、有動態，更要有層次感。參與表演者都是女社友或寶眷，並且要求當天貴賓服裝都著「中華古典服飾」。感謝活動當天大家都很合作，個個打扮得風姿綽約、典雅華麗、盛況空前！

### ◎節目內容：

序 曲	3501地區合唱團演唱-紅豆詞/枉凝眉
二部曲	朱嘉雯教授專題演講-穿越時空話紅樓
三部曲	十二金釵茶席-滿紙茶香今何在
四部曲	十二金釵走秀-霓裳美姿秀

### 序曲 3501 地區合唱團演唱-紅豆詞/枉凝眉

紅豆詞：是賈寶玉在書中第28回吟唱的一首詞。  
 滴不盡相思血淚拋紅豆 紅豆代表相思。  
 忘不了新愁與舊愁 咽不下玉粒金波噎滿喉。  
 新仇舊恨，食難下嚥啊！  
 展不開眉頭，捱不明更漏眉頭深鎖時間多難捱。  
 而最後的青山隱隱 綠水悠悠 意謂著寶玉與黛玉  
 兩人的愛情難以割捨！



枉凝眉：

描述林黛玉與賈寶玉的戀愛過程，始終伴隨著痛苦及煩冤，最終還是一場虛幻，命運之神把他倆大大地捉弄一番，明明是一對佳偶，卻有緣無份。黛玉的淚，由秋流至冬盡，春流至夏。



這二首知名歌曲，由3501地區合唱團的女聲部寶眷們演出，馮蕙珍老師指揮伴奏，谷筠青老師的絕美古箏，配合姐妹們的優美歌聲，大家聽得如痴如醉，朱嘉雯教授、總監伉儷、PDG夫人及貴賓們，驚艷不已，讚譽這是「天籟美聲」！



## 二部曲 專題演講：穿越時空話紅樓/朱嘉雯教授

朱嘉雯教授台灣紅樓夢研究學會會長，也是紅學權威，聽她演講「穿越時空話紅樓」娓娓道來，那是一種享受！

對於紅樓夢的精要大綱，她如是說：

《紅樓夢》本就是一部描寫「寶眷聯誼」的小說。書中眾多的女性人物，從老太太起，到邢、王兩位夫人，以及鳳姐兒、李紈、秦可卿，乃至迎春、探春、惜春等姊妹，無不是寧、榮二府的寶眷。還有那賈寶玉的大姐姐元妃娘娘，更是皇上的寶眷。





姑娘們從初春到東府裡飲酒賞梅花，到盛夏在花廳上看「水滸戲」打殺得熱鬧！深秋時節有酒席與茶席兼備的豪華螃蟹宴，冬天又乘著冰船圍爐吟詩... ..。大觀園裡四時好風光，帶著如花美眷們，度過了似水的流年。

妙玉女尼原是仕宦人家的寶眷，她的品茗藝術，以水為上，用的是名剎蟠香寺古老梅枝香雪海花瓣上的雪。湘雲女史乃是老太君娘家的寶眷，她在詩社聯吟的宴會裡，著華貴的皮草，愈發顯現鶴勢螂形的高挑姿態，在毫無顧忌地大啖鹿肉之後，卻又詩興奇高！



一時醉了，便憨臥於芍藥花圃，性格暢意瀟灑，不住引人稱快！

黛玉是大鹽官林如海的寶眷，她的進京，將廣陵刻書、操縵的文化，以及蘇州獨特吳儂軟語的鄉音，和風醃果子狸、西湖龍井的飲食，帶進了賈府。寶釵是京城皇商的寶眷，通身帶有一股低調奢華的氣派，不是富貴中人，無論如何是學不來的。

古代女眷的聯誼，為的是挽留不多的青春，將來在漫長的煎熬歲月裡，一點一點地回眸憑弔。今人的聯誼則開展了青春的盛宴，將人生最美好的時光綿延到歲歲年年... ..。

### 三部曲 十二金釵茶席：滿紙茶香今何在 / PDG 夫人李幸慧

博大精深的茶文化，為了讓姊妹們瞭解紅樓夢十二金釵的品茗活動，特別敦聘對茶道相當有研究的PDG Ken 夫人Lisa姐及PP Flora秋香姊，負責第三個曲目「十二金釵茶席：滿紙茶香今何在」集合了國際扶輪3501地區最優秀的15位司茶老師，她們都是社友或寶眷，三個月前開始每週集訓，從問茶、尋茶、試茶、練茶到今天完美的演出，佳評如潮！

我們來聽聽 Lisa 姐籌劃本次茶席活動的點點滴滴：





一部紅樓夢、滿紙茶葉香。十月初，應新竹寶眷主委連惠之邀約，召集了苗栗、新竹及中壢各分區可支援之扶輪姐妹，加入了“穿越時空話紅樓”的活動行列。

只是鐘鳴鼎食、詩書簪纓之家的茶文化，要在沖沏之間演展得宜，談何容易…。

從問茶、尋茶、試茶、練茶到器物之選用，忐忑搖晃一路如影隨形，畢竟紅樓文學鉅著，豈是才疏學淺的我們所能盡述…。在惴惴惶惶中卻又心喜，只見眾姐妹齊心努力在游藝之間，相信於茶之學習，大家又精進了不少。

梅花上的雪、楓葉之宿露、舊年灑的雨水及繁複奪目、精緻收藏的古茶具，在時空背景的轉移裡，已不復當年…。



老君眉、楓露茶、女兒茶、千紅一窟的茶影，呈現較易。而依心情起伏的體己茶，確實難以表述，我們將茶品及人物，現代化、虛擬化，在探軼、解讀、穿鑿附會之下，十二金釵的林黛玉、王熙鳳、賈探春、史湘雲、秦可卿、李紈及妙玉翩然而至，有人生、有故事…。個人的私房體己茶，成了閨蜜談心之甘露。

置入多樣醇厚甘冽的中國茗茶，只為突顯書中百年世家、繁華似錦的富貴生活痕跡。

15桌茶席，是我們的誠意與用心，今日紅樓茶韻穿越了大觀園，貴族文化之回眸，正等待各位之品鑒…。

真真假假古非今  
假假真真今是古

茶席團隊芳名錄					
女兒茶	司茶/瑜薰	千紅一窟	司茶/雯琳	體己茶	司茶/雪英
女兒茶	司茶/貴珠	千紅一窟	司茶/寶秀	體己茶	司茶/貴芬
體己茶	司茶/綉惠	西湖龍井	司茶/秋香	體己茶	司茶/淑華
體己茶	司茶/玉環	楓露茶	司茶/盈菱	老君眉 武夷岩茶	司茶/秋霞
體己茶	司茶/美玲	楓露茶	司茶/如英	老君眉 武夷岩茶	司茶/淑卿



## 部曲 紅樓十二金釵走秀：霓裳美姿秀

十二金釵美姿秀是今天活動的壓軸，全部由女社友或寶眷扮演，個個打扮的婀娜多姿、典雅華麗。從林黛玉逐一登場走秀並由朱嘉雯教授介紹每位金釵的特質喜好，讓與會來賓對十二金釵都留下深刻的印象。十二金釵也是當天活動最閃亮的巨星，謝謝妳們熱情相挺。



角色	模特兒	職稱
賈寶玉	羅曼菁 Mandy	第一分區 AG 夫人
林黛玉	徐婉容 Celine	世博社社長夫人
王熙鳳	曾逸君 Elaine	副秘書長
賈元春	呂麗華 Farina	副秘書長
薛寶釵	林素珠 Ellen	地區區務長夫人
史湘雲	賴馨嫻 Hope	副秘書長
妙玉	吳毓倫 Elaine	第三分區 AG 夫人
賈惜春	范琇銘	副秘書長夫人
賈探春	張玉年 Jessica	總監特助
秦可卿	陳宥方	辦公室副主任夫人
李紈	錢美春 Maggie	地區辦公室主任
賈迎春	鄭翠蘭 Tracy	百合社社長
賈巧姐	李浴淑 Joyce	世芳社寶眷主委

最後，感謝今天來參與這個盛會的姐妹們，妳們熱情的參與，是我們向前的原動力！尤其是世博社社長Safe伉儷所率領的世博工作團隊，從會前會到當天演出，高度的默契，合作無間的精神是最佳的後盾。

籌備大型多元的活動，需要大家的支持，感謝姐妹們賜給我勇氣，讓我勇於承擔。賜給我力量，讓我勇往邁進。感恩！

賀「穿越時空話紅樓」圓滿成功！

# 訪問美國長島Great Neck扶輪社

新竹百合扶輪社社友 / 陳劉潔玲 Katherine



在今年新竹百合扶輪社總監公式訪問會議上的新社友授證典禮上,聽DG Medico演講提到世界各地的扶輪社拜訪；也看到各地不同的會議風貌非常的嚮往。正好今年八月也打算與先生一同去紐約看女兒，就向社長Tracy提出這個想法，她樂見其成並鼓勵我能向總監學習，在扶輪平台學習結交新朋友，臨行前讓我帶了我一幅百合社的社旗，帶去拜訪贈送給友社。

到美國後我先依照DG Medico的建議，上網查了在我女兒家所在地區最近的扶輪社；寫了一封自我介紹信過去詢問可否參與他們的例會？這個扶輪社是位於長島的Great Neck,開車8分鐘就到甚是方便。

10月27日當天起了一個大早，去參加Great Neck扶輪社的早餐會議，該社人數很少僅12人，因疫情關係他們的會議是採線上以及實體參加都可以，他們的例會時間為每週三的上午8點開始到8點50結束。開會地點，是在其中一位社友的辦公會議室召開，備有簡單的貝果跟咖啡招待社友們，一切都很簡單但很正式。(附上開會時的幾張照片大家可以略知一二及開會的議程),也可以發現到他們穿著很簡單輕鬆，因為開完會大家都要回去上班，大家的公司都在附近。



因感恩節即將到來，所以以感恩節的活動為主要討論的內容，他們討論分工很實在也很認真，因為人少每個人都要貢獻一己之力；但他們很會運用地方資源整合，就能舉辦大型的活動！這一次他們要舉辦的社區服務活動是免費的 1,000 個家庭分食火雞大餐嘉年華。



我也介紹了我們新竹市百合扶輪社是目前地區少數的純女社，社友有 51 位，有多元的年度服務計畫介紹給他們，其中一位女士一直稱讚我們的社旗真美，社友也美麗多才，希望能有機會來台灣拜訪。

這次拜訪的心得是世界各地的扶輪社都是非常熱忱的為社會做出貢獻 Serve to Change Lives，以服務改善世界，同時也改善自己的人生，讓身為扶輪新社員的我感到非常的榮幸。



# 新竹和平扶輪社授證10週年紀念慶典

2021.12.05 新竹港南艾萊爾會館  
新竹和平扶輪社長謝昌寶P Peter



總監Medico伉儷、各位前總監、扶輪領導人、所有與會貴賓及社友寶眷小扶輪大家好。今天是新竹和平扶輪社授證 10 週年慶典的日子，非常感謝各位貴賓撥空參加我們和平社的授證慶典，讓我們增添無限的光彩，僅代表新竹和平社全體社友寶眷，致上十二萬分的謝意。

在此感謝CP創立新竹和平社、各位PP們無私的付出以及社友寶眷全力參與，讓和平社邁向卓越的第十屆，特別感謝我的裸姆 CPA 邀請我參加新竹和平扶輪社，讓我能夠在這裡向各位扶輪領導人學習。

我認為一天做一件事、一月做一件新事、一年做一件大事、一生做一件有意義的事，104 年加入新竹和平扶輪社動機「進來學習、出去服務；交朋友、職業服務」，經過這幾年學習、參加各項大型活動，讓我知道每一次參與的都是一種學習、一種挑戰、一種收穫，在我心中也種下種子逐漸發芽。



我謹代表全體社友以感恩的心來感謝 CP 及各位 PP 們，您們絕對是我們和平社的模範生和驕傲，也是我學習的榜樣，我會繼續追隨您們的腳步，帶領和平社前進，讓和平社更加的茁壯，當然也要感謝社友寶眷們的全力支持及相挺，今年我會全力以赴的做好值日生的角色，讓和平社的傳統繼續延續，活動更加的豐富。

在擔任值日生的這一年，請大家敬請指教，我也會全力傳達總監交付的任務，誠摯地邀請和平社的家人們一同來協助我盡力的完成這一年度的目標。

感謝與會的扶輪先進，對新竹和平扶輪社的疼愛，感激不盡，參加扶輪多年的我，真的在和平社看到和平，相信有了和平，才能真正參與扶輪、體驗扶輪進而享受扶輪。

最後敬祝各社社運昌隆，與會的貴賓、社友寶眷身體健康、闔家平安。







# 苗栗東南扶輪社授證23週年紀念慶典

2021.12.09 千璽會館

苗栗東南扶輪社社長張維裕P Eugene



各位與會的貴賓、Main Table扶輪領導人(RID Surgeon、DG Medico、DG Water、CP Tony、PDG Nick、Sun、Tony、Prorite、Peter、Mirror、Archi、Ceramic、IPDG Peter、DGE Heart man、DGN Dentist) 與總監辦公室的長官們、輔導社-苗栗社長Eric、姊妹社-明德社長 King、金蘭社-武陵社社長 Lawson、各友社社長、社友、寶眷們，大家晚安，大家好；

我謹代表苗栗東南扶輪社的社友寶眷們，歡迎大家參加東南扶輪社23周年授證慶典；感謝 PP House 於 2018年12月介紹我進入了這個大家庭，更要謝謝我們的CP Tony、保母Korgu與資深的PP與社友們創立了苗栗東南扶輪社，給了我學習服務的機會，也才有機會站在這上面。

2021年7月1日，我接任了第二十三屆社長一職，個人扶輪經歷不足，要承擔如此重責大任實在有壓力，但是我始終抱著「進來學習，出去服務」的信念，嘗試去做好每一件事情，以彰顯東南扶輪社的服務精神。

「扶輪的社長不是人在當的，而是時間在當社長」，時間過得真的很快，如今能夠順利完成接連的社務工作，要歸功於我的秘書長-Allan、社友及主委們的鼎力協助相挺，一同經歷過許多的挑戰和考驗，不論是在活動的誕生還是社務的推動上面，再次感謝大家都能不遺餘力，才能展現出國際扶輪服務社區與人類的精神。接下來的半年尚未完成的各項服務計畫還需要繼續推動，還希望全體社友們能夠熱情參與下來共同完成。

今晚我也要由衷的謝謝我的夫人 - Emmy 在這段期間，在工作事業上的分勞、在家庭上照顧我父母與岳母、當然還有財務上的支持，謝謝我的秘書長 Allan與夫人Amanda 全方位的推動與協助，謝謝主辦扶輪活動及社務的主委們，對扶輪無私的「出錢、出席、出力」。謝謝各位PP、社友與寶眷們的提攜與協助。因為有你們的支持與肯定，才能堅定地走下去。本次慶典活動也要感謝授證主委 IPP Food 的安排與協助以及 PP Jason 的細心指導。

最後我要祝福今晚所有與會的貴賓、Mani Table 的扶輪領導人、社友及寶眷們平安健康、家庭幸福美滿，事業順利，社務昌隆！也祝大家有一個愉快的東南之夜！





● 表彰巨額捐獻社友



● 苗栗東南扶輪社授證23週年紀念慶典



# 中壢第五分區寶眷活動-國際禮儀

2021.11.03 南方莊園渡假飯店  
中壢北區扶輪社寶眷主委 黃俊男



今年7月起擔任了中壢北區寶眷主委一職，殊不知以前頂多祇要騰出時間去參與活動就行，根本不用去傷什麼腦筋，現下可大大的不同啦！在與社長（老婆大人）多次的討論中，想著什麼樣的主題與內容，才能讓社友及保眷們能收穫滿滿！？

活動要達到聯誼同歡的目的，最好又能在實務上增廣見聞，不但要有知性又要感性，除了讓本社社友和保眷們盡興外，還能創新進一步增進母子社的感情交流嗎？

念着、想著之間，一股無形的力量和緣分，自然而然一步步的水到渠成，在積極的聯絡、溝通與協調之下，順利促成了此次精緻又令人印象深刻的活動安排。

本次聯合寶眷活動於2021.11.03舉辦，由我們中壢北區扶輪社主辦暨中壢中區、中壢北區、中壢群英社聯合例會。



## 演講主題：國際禮儀

### 主 講 人：呂志堅先生

呂講師現任中華民國外交部禮賓處副參事，從食、衣、住、行、育、樂等六大範疇，包括會議、宴會上的旗幟、受獎、座位安排、坐車、服裝、用餐的 BMW、Out Site in、In Side Out Rule、如何品酒和稱讚、問候、送禮...等等禮儀，真讓人獲益良多。



在南方莊園渡假飯店優美的環境之下，秋高氣爽晴朗的好天氣中，聆聽講師幽默詼諧又風趣的講述著，學習並實際體驗西式用餐的禮儀。

餐後在有著中壢後花園美譽的景色中，由專業的攝影師馬克為大家拍下美美的照片，使幸福的我們又共度了美麗充實的一天活動圓滿成功，感謝中壢中區、中壢群英、本社社友與寶眷們熱情的支持與參與。





## 頭份中區扶輪社2021-22年度【地區獎助金】

# 擁抱大海 攜手來淨灘

2021.11.20竹南假日之森

頭份中區扶輪社社長 馮瑞華 P Poli



海洋似乎離我們居住的陸地很遙遠，但怎麼發現海灘垃圾居然大多來自陸地上民眾日常生活，隨手亂丟的垃圾廢棄物；因此，從日常生活中的環保做起，對於保護海洋生物，維持乾淨健康的海洋有很大的幫助！否則海灘垃圾怎麼清也清不完，清完這回下回還有，不一定還產生更多垃圾，所以已經不能用那麼單純的「請勿亂丟垃圾」這類的道德口號呼籲，更多的是要知道垃圾是怎麼來的，從源頭改善。才是淨灘意義之所在！



2021年11月20日 上午9:24:49  
竹南鎮



# 扶輪送愛到偏鄉 愛心年菜助獨老

2021.11.28 苗栗南庄美德農場  
楊梅永欣扶輪社社長鍾淑美P Mei



楊梅永欣扶輪社社長鍾淑美與扶輪社社員熱心於孤老公益，有感於南庄偏鄉資源募集不易，故號召社員支持華山基金會孤老服務，11月28日上午於南庄美德農場舉辦受贈儀式，並邀請六個扶輪社共同參與，認助華山基金會一百零八份年菜幫助苗栗偏鄉地區孤老，讓他們安心過好年。

昨天扶輪送愛到偏鄉，愛心年菜助獨老活動熱鬧滾滾，七扶輪社社長(楊梅永欣社、新屋社、楊梅社、中壢北區社、中壢東區社、楊梅東區社、楊梅靜德社)與華山基金會服務的長輩一起完成手印畫，象徵願意一同守護偏鄉孤老，為他們盡一份心力。

盼望此舉能夠拋磚引玉，邀請更多人關注孤老公益，認助華山基金會愛心年菜，送愛偏鄉，溫暖孤老。鍾淑美女士表示，「此次受贈儀式最主要是希望讓站長及志工安心於孤老服務，期許送愛不間斷，一棒接著一棒，邀請更多人加入，讓南庄天使站能夠永續經營。」





國際扶輪3501地區  
2021-2022年度

# 龍潭扶輪社捐贈義消捕蜂裝備

2021.11.30 龍潭消防分隊  
龍潭扶輪社社長王裕瑩P Dynasty



國際扶輪3501地區龍潭扶輪社，長期從事回饋社會的服務活動，以「行善天下、以服務改善人生」為今年的重大服務目標，適逢龍潭扶輪社30週年慶，王裕瑩社長及前社長、社友的共識下，啟動社會服務活動，11月30日至龍潭消防分隊捐贈龍潭義消中隊捕蜂裝備，擴展扶輪服務目標，促進祥和社會之理想。

桃園市義消近年更因執行捕蜂抓蛇勤務而倍受鄉親肯定，109年桃園市全年捕蜂抓蛇勤務將近9000件，前龍潭義消公發裝備尚無法達到每位隊員一件，基於衛生理由，且前套裝備已時隔5年，破損不堪使用，為維護隊員執勤安全，龍潭扶輪社捐贈捕蜂裝備，捐贈透連身式捕蜂衣30套及紅光捕蜂手電筒30支。

龍潭義消中隊回贈感謝狀，義消中隊捕蜂隊員全體著新捕蜂衣與扶輪社合影，肯定龍潭扶輪社服務目標，展現扶輪精神的社會公益形象。





### 2021-22年度11月份各社社員人數

分區	ID	社名	11月30日 純社友 人數	社友人數 分級	11月30日 RI網站 登錄人數	11月30日 各社回報明細統計						
						社友總數	社友		耆社友		衛星社	
							男	女	男	女	男	女
中壢分區	16361	中壢社	30	30-39	30	30	25	5				
	51123	中壢西區社	34	30-39	34	34	34					
	83265	中壢東山社	40	40-49	40	40	40					
	222414	中壢六和社	18	10-19	22	22	8	10	2	2		
	86353	中壢大同社	17	10-19	19	19	17			2		
	16404	楊梅社	28	20-29	43	43	28		1	14		
	73227	楊梅東區社	12	10-19	26	28	12			9	4	3
	83586	楊梅永欣社	20	20-29	27	27		20	3	4		
	88012	楊梅靜德社	27	20-29	32	32	2	25	5			
	89616	新屋社	27	20-29	27	27	15	12				
	16363	中壢東區社	29	20-29	30	30	23	6	1			
	51691	中壢南星社	34	30-39	34	34	26	8				
	83585	中壢環南社	26	20-29	25	26	21	5				
	87408	中壢群英社	13	10-19	13	13	10	3				
	88297	中壢明星社	29	20-29	35	33	16	13		4		
	28377	龍潭社	26	20-29	39	39	19	7	5	8		
	29289	平鎮社	27	20-29	27	27	27					
	75322	平鎮中豐社	42	40-49	41	42	42					
	83346	平鎮聯新	17	10-19	18	17	17					
	89614	中壢中原社	14	10-19	20	14	11	3				
	90406	埔心社	14	10-19	15	14	7	7				
	16362	中壢中區社	23	20-29	23	25	22	1		2		
	26971	中壢北區社	30	30-39	46	47	5	25	13	4		
	30765	中壢中興社	46	40-49	46	46	46					
	80531	中壢中央社	36	30-39	36	36	33	3				
	16364	中壢南區社	63	60-69	61	63	63					
	62534	中壢東南社	32	30-39	32	32	32	0				
	85213	中壢和平社	28	20-29	27	30	28			2		
	85816	中壢鎮南網路社	31	30-39	31	31	23	8				
	90457	中壢陽光社	15	10-19	20	20	9	6	1	4		
新竹分區	16366	新竹社	46	40-49	46	46	46					
	21492	新竹南區社	35	30-39	35	35	35					
	29583	新竹中區社	40	40-49	40	40	19	21				
	85689	新竹世博社	21	20-29	21	21	18	3				
	222379	新竹射箭社	24	20-29	25	24	16	8				
	16369	新竹北區社	39	30-39	39	39	39					
	72879	新竹中央社	40	40-49	35	40	40					
	84711	新竹和平社	32	30-39	32	32	23	9				
	87907	新竹世界和平社	18	10-19	19	18	11	7				
	91210	新竹樂麗社	22	20-29	25	25	12	10		3		
	21062	竹東社	22	20-29	40	41	22			19		
	29500	新竹科園社	21	20-29	25	21	19	2				
	29522	新竹文化社	6		6	6	6					
	55583	新竹新湖社	22	20-29	44	44	21	1		20	2	
	61626	新竹新豐社	22	20-29	53	54	22			16	16	
	91093	竹北社	43	40-49	42	43	39	4				
	16367	新竹東區社	40	40-49	40	40	34	6				
	29287	新竹城中社	35	30-39	35	35	35					
	64634	新竹竹塹社	16		15	16	13	3				
	67094	台灣網路社	27	20-29	27	27	18	9				
	81097	新竹竹夢社	19	10-19	22	22	6	13	3			
	24606	新竹東北區社	25	20-29	25	25	25					
	84005	新竹網路社	22	20-29	22	22	19	3				
	84984	新竹朝陽社	16	10-19	27	27	16			11		
	89620	新竹世芳社	26	20-29	26	26	18	8				
	30509	新竹西北社	61	60-69	61	61	32	29				
	50344	新竹東南社	42	40-49	64	75	42			33		
	84085	新竹西南社	21	20-29	21	21	20	1				
	86434	新竹東門社	25	20-29	32	33	21	4	3	5		
	91057	新竹陽光社	25	20-29	28	25	19	6				
第七分區	24014	新竹西區社	47	40-49	47	47	47					
	73026	新竹百合社	51	50-59	51	51		51				
	83571	新竹矽谷社	25	20-29	25	25	19	6				
	85214	新竹菁華社	25	20-29	25	25	21	4				
	89787	新竹天翠社	22	20-29	22	22	14	8				
苗栗分區	16440	苗栗社	45	40-49	59	59	38	7		14		
	55714	苗栗山城社	27	20-29	27	27	16	11				
	87937	苗栗群星社	18	10-19	16	18	8	10				
	90130	苗栗桐花社	24	20-29	29	29	6	18	4	1		
	16415	竹南社	59	50-59	118	118	59			47	8	4
	82652	苗栗中央社	32	30-39	32	33	30	2				1
	87065	苗栗福德社	33	30-39	50	52	20	13	5	14		
	16473	頭份社	30	30-39	40	40	28	2		10		
	55715	頭份創世紀社	32	30-39	30	32	27	5				
	82659	頭份夏威夷社	25	20-29	21	25	20	5				
	82709	頭份東方社	26	20-29	26	26	15	11				
	83860	苗栗東北社	31	30-39	21	31	25	6				
	85621	頭份中區社	22	20-29	31	31	18	4	2	7		
	16448	三義社	26	20-29	37	37	20	6		5	2	4
	51560	苗栗東南社	55	50-59	70	70	50	5	2	13		
85217	苗栗和平社	24	20-29	24	24	13	11					
87405	苗栗南區社	45	40-49	44	45	32	13					
53349	竹南千禧社	53	50-59	53	53	53						
69138	竹南百齡社	46	40-49	70	70	46			24			
85065	苗栗向陽社	19	10-19	30	29	8	11	2	8			
85588	竹南網路社	27	20-29	27	27	25	2					
計			2550		2916	2951	2025	525	52	305	32	12
							2550		357		44	

感謝您撥冗閱讀，並歡迎您踴躍投稿總監月刊。  
豐富的月刊內容，記錄了總監團隊的努力與奉獻。  
這是 D3501 地區你我共同的榮耀！

編輯主委 何秋鶯Lily



**國際扶輪 3501 地區2021-22年度**

**總監 王元甫 DG Medico 辦公室**  
330 桃園市桃園區中正路527號  
TEL : (03)333-2077 FAX : (03)335-8653  
E-mail : 2122dgmedico@gmail.com