

Rotary
District 3481



地區 期刊



↑地區粉專掃一掃↑

DISTRICT'S JOURNAL

2024-2025
總監文告
和平中心
扶輪120週年
地區精彩活動
分區服務計劃



01 | DG Healthy 期許

扶輪的力量來自於每一位社友的
緊密連結與無私奉獻

2

02 | DG Healthy 祝福

祝福 3481 地區在未來的歲月裡，
持續成長、創新與突破

3

03 | 總監文告

總監的話

4

04 | 分區資訊

台北台美扶輪社重啟國際扶輪
迎賓牌坊，再現台北城市光彩

5

國際扶輪 3481 地區年會盛大登場
海內外嘉賓齊聚見證服務力量

7

2024-25 年度服務計畫
夢想上壘 袋代同行

9

無光之境，無限感動：
一場扶輪 DEI 跨界音樂會的共融實踐

11

05 | 地區活動

參加 2024-25 年度國際扶輪
12 地區自行車環島活動心得

14

「公益草地嘉年華 健康家庭動起來」
活動紀實

18

國際扶輪 3481、3482 地區
羽球聯誼錦標賽

22

3481 地區攜手國北教大
和平柱與國際和平中心揭幕

26

和平柱揭幕暨國際和平中心成立
儀式於國立臺北教育大學隆重舉行

28

第八屆地區年會 保齡球聯誼競賽

32

科技傳遞書香・扶輪點亮未來

36

「健康呷佰二」總監盃
增肌減脂競賽成果報告

38

扶輪 120 週年慶典
在光陰的齒輪上刻下善念

45

第一屆扶輪盃法治教育作文比賽

48

地區影音大賽

影像說故事 服務有溫度

50

2025 雙北世界壯年運動會

52

齊心成就 圓滿年會
～我的地區年會主委心得

54

五大服務獎 得獎名單

57

06 | 各分區扶輪社活動

中區社全球獎助金 血液運送車

58

地區期刊編輯團隊

60

24-25 年度 DG Healthy 的期許 ——

扶輪的力量來自於每一位社友的 緊密連結與無私奉獻

正如鑽石般堅韌、璀璨，因為我們彼此支持，才能成就非凡。

親愛的國際扶輪 3481 地區扶輪家人們：

在我即將卸任的此刻，回首這一年，心中充滿感恩與期許。能夠擔任 2024-2025 年度地區總監，是我人生中極為榮耀的時刻。這一年，我們共同見證了扶輪 120 週年的里程碑，也攜手打造了屬於 3481 地區的「鑽石團隊」。我深信，扶輪的力量來自於每一位社友的緊密連結與無私奉獻，正如鑽石般堅韌、璀璨，因為我們彼此支持，才能成就非凡。

我期許 3481 地區持續秉持「超我服務」的核心價值，將扶輪的精神內化為日常生活的行動。不論是職業服務、社區貢獻，還是國際合作，我們都要勇於跨出舒適圈，主動關懷、積極參與，讓扶輪的影響力擴展到社會每一個角落。台灣扶輪能夠在全球持續成長，正是因為我們珍惜這個國際平台，並以行動回應世界的需要。

未來，我期望 3481 地區能善用數位科技，推動「數位扶輪」，提升社務效率與社友參與感。同時，我們要重視健康，推廣「健康扶輪」理念，從個人、家庭、社會到企業，打造全方位的健康環境。更要強化「永續服務」的精神，集結專業、培訓人才，讓善的循環不斷延伸，影響更多生命。

在這個充滿挑戰與機會的時代，我希望每一位社友都能成為「People of Action」，主動發現問題、提出解方、攜手合作。讓我們不僅是扶輪的參與者，更是推動改變的領航者。扶輪 120 週年是新的起點，願 3481 地區在未來的日子裡，持續發光發熱，成為台灣乃至國際間最具影響力的團隊。

最後，感謝每一位社友的努力與奉獻。讓我們一起將扶輪的精神傳遞下去，讓愛與服務的力量，照亮世界每一個角落。

24-25 年度 DG Healthy 的祝福 ——

祝福 3481 地區在未來的歲月裡， 持續成長、創新與突破

願我們的服務不僅改變自己，也改變世界。
讓我們攜手迎向扶輪的下一個 120 年，讓愛與服務的種子，
繼續在世界各地生根發芽。

親 愛的扶輪家人、鑽石夥伴們：
時光荏苒，轉眼間我的總監任期即將畫下句點。這一年來，因為有你們的陪伴與支持，我才能無畏前行。此刻，懷著無限感激與祝福，謹向所有扶輪家人獻上最誠摯的心意。

首先，祝福每一位社友都能健康平安。健康是人生的根本，也是我們推動「健康扶輪」的初衷。這一年，無論是推動「健康無所不在」的活動，還是與社友們一同參與「增肌減脂、節能減碳」比賽，我都深刻體會到：唯有健康的身心，才能成就健康的家庭、企業與社會。願大家都能珍惜身體、保持樂觀，讓健康成為我們服務的基石。

其次，祝福 3481 地區持續團結、創新、永續。扶輪的力量來自於團隊的緊密連結。正如鑽石團隊的精神——「緊密相連，所以強大；反射祝福，所以永續」。在這一年裡，我們共同見證了許多感人的故事：有社友在危難時伸出援手，有團隊在國際間展現台灣的溫暖與力量。這些都是扶輪精神最美的展現。願未來的日子

裡，大家繼續攜手並肩，讓扶輪的光芒照亮更多需要的地方。

第三，祝福每一位社友都能找到屬於自己的扶輪價值。扶輪不僅是一個組織，更是一種生活哲學。每一次服務、每一次奉獻，都是自我成長與實現的機會。我鼓勵大家勇於分享自己的扶輪故事，感動自己也感動他人。讓我們用行動詮釋「超我服務」，用愛心與智慧影響世界。

此外，感謝所有前總監、社長、秘書及鑽石團隊的領導與付出。你們的堅持與努力，是 3481 地區持續進步的關鍵。也要感謝所有默默耕耘的社友，因為有你們，扶輪才能在台灣、在國際舞台上發光發熱。願大家都能在扶輪這個大家庭中，找到歸屬感與成就感。

最後，祝福 3481 地區在未來的歲月裡，持續成長、創新與突破。願我們的服務不僅改變自己，也改變世界。讓我們攜手迎向扶輪的下一個 120 年，讓愛與服務的種子，繼續在世界各地生根發芽。

謝謝大家，祝福大家健康、快樂、平安、幸福！

總監文告——

總監的話

親愛的國際扶輪 3481 地區的社長、秘書、鑽石團隊、以及扶輪先進大家好：

在這個榮耀的時刻，作為 2024-2025 年度總監，我懷著無比感恩與責任，向大家發表這份文告。這一年，是扶輪 120 週年，也是我們 3481 地區以「鑽石團隊」為名，攜手共創新局的一年。

首先，我要感謝每一位引介、滋養、鼓勵社長與秘書的扶輪先進。正因為有你們的培育與傳承，3481 地區才能在國際扶輪的舞台上持續發光。每一位社長、秘書的勇於承擔與全心投入，讓社友們緊密相連，凝聚成堅不可摧的團隊力量。

今年，我們以「呼召、奉獻、傳講」三大魔法為行動主軸：

- **呼召**：不遺漏任何一位優秀人才，邀請更多有利他精神的朋友加入扶輪，壯大我們的行動力。
- **奉獻**：秉持「超我服務」的精神，發揮職業服務的優良傳統，無論出人、出錢、出時間，都以感動為出發點，服務社會。
- **傳講**：系統性整理、分享扶輪感動故事，讓更多人了解扶輪的美好，激勵更多人投入服務。

同時，我們也推動三大策略：

- **數位扶輪**：導入新科技，發展 3481 地區的數據管理與 AI 應用，提升扶輪運作效率。
- **健康扶輪**：強調健康無所不在，從個人到社會，推動健康身心、健康家庭、健康企業。
- **永續服務**：群策群力，培訓扶輪獎助金專家，打造行善天下的永續服務模式。

在這一年裡，我們見證了台灣扶輪的國際影響力。台灣社友的熱情、善良與專業，讓世界看見台灣的力量。每一次國際交流、每一場社區服務，都是 3481 地區展現軟實力的舞台。

我們也深刻體會到健康的重要。今年，年輕有為的社友 Victor 離世、Howard 在社慶時倒下，這些事件提醒我們：健康是所有成就的根本。未來，3481 地區將持續推動「健康永續呷百二」，讓健康成為我們服務的核心。

展望未來，讓我們緊密相連、反射祝福，發揮鑽石團隊的精神。願每一位社友都能在扶輪找到價值與歸屬，攜手創造更多奇蹟。讓我們在扶輪 120 週年的榮耀時刻，繼續用愛與行動，照亮世界每一個需要的角落。

分區資訊——

台北台美扶輪社重啟國際扶輪迎賓牌坊，再現台北城市光彩

■ 台北台美社 S Nancy 投稿

轉載至威傳媒新聞 <https://www.winnews.com.tw/221309/>

繼日前發起大規模清潔與粉刷活動後，位於台北市松山機場敦化北路起點的國際扶輪迎賓牌坊，今日再度迎來由台北台美扶輪社主導的接續行動，持續為這座承載著台北迎賓意象的重要地標增添光彩。本次活動不僅展現扶輪社友們對服務的熱忱與對城市門面的重視，更可見台北市政府的高度關注與支持，副市長亦親臨現場致詞，肯定扶輪社的貢獻。

回顧先前，台北台美扶輪社在社長楊弘仁（Fred）的號召下，於第一百次例會當日，動員近百位社友進行了牌坊的清潔與基礎粉刷工作。這座歷史悠久的牌坊，根據查詢到的歷史資料，這座牌坊於1978年由台北12個扶輪社聯合建造，當時是慶祝蔣經國先生就任中華民國第六任總統，並迎接來自世界各地的貴賓。然而，歷經數十年的風雨洗禮，牌坊不免顯得老舊。

為了重現牌坊昔日的光采，台北台美扶輪社積極奔走，並獲得台北市議員張斯綱的協助，成功協調市政府公園路燈管理處同意進行整修作業。包括國際扶輪



3481 地區總監劉影梅（Healthy）等多位扶輪社友及前輩皆積極參與了先前的清潔粉刷活動。社長楊弘仁強調，這不僅是簡單的粉刷，更是扶輪精神的傳承。

今日的接續活動，正是為了更進一步提升牌坊的整體形象。本次活動延續了之前的努力，目的在讓牌坊以更嶄新的面貌迎接即將到來的台北市壯年運動會貴賓，以及2026年將在台北舉行的國際扶輪年會。

台北市副市長張溫德親臨現場並發表講話，副市長在講話中對台北台美扶輪社積極提升公共形象的義舉表達了高度讚賞與感謝，並強調市政府對於民間團體共同

美化城市景觀的重視與支持。副市長表示在安全之都以及未來之都裡面所提到的，不論是理性的務實或者是非常感性的創造，也都跟我們台北台美扶輪社所堅持的理性跟感性的核心理念是完全契合，所以台北台美扶輪社就是台北市在推動各項政策最紮實的夥伴，也希望我們所有的社友在5月17號到5月30號期間，在各個活動場都能夠展開雙臂，讓世界各國的好手知道台北市的熱情，感受台北市的美好。

台北台美扶輪社社長楊弘仁對於能持續推動牌坊的整修工作感到欣慰，並感謝

所有參與的社友以及台北市政府的支持。他表示，透過大家的共同努力，這座具有歷史意義的迎賓牌坊將能以嶄新的姿態，向國內外旅客展現台灣的熱情與扶輪的精神。

本次接續行動，不僅讓國際扶輪的標誌在松山機場國門前更加閃耀，更象徵著扶輪社與市政府攜手合作，共同為台北市的城市形象注入新的活力。這座承載著歷史記憶的迎賓牌坊，在扶輪社的持續努力和市政府的重視下，將繼續迎接每一位到訪台北的賓客。





分區資訊——

國際扶輪 3481 地區年會盛大登場 海內外嘉賓齊聚見證服務力量

■ 台北台美社 S Nancy 投稿

轉載至威傳媒新聞 <https://www.winnews.com.tw/226167/>

國際扶輪 3481 地區 2024-2025 年度年會於台北圓山大飯店隆重舉行，超過千名社友與嘉賓齊聚一堂，共同慶祝這場年度盛事。2024-2025 年度年會由地區總監劉影梅（DG Healthy）領軍，以「神奇扶輪 鑽石閃耀」為主題，展現扶輪精神、團隊力量與和平願景，並見證社友一年的奉獻成果。

籌備主委林汶玲（CP Wenny）致詞表示：「年會不僅是總監實踐願景的展現，更是我們團隊凝聚與成長的見證。」她感謝地區團隊歷經 10 次籌備會議與無數次推演，攜手打造一場充滿溫暖與光彩的盛

會。

年會開幕式氣氛隆重盛大，由退役三軍儀隊指導國旗進場儀式，並由光耀艇隊執行劍門迎賓，為賓客帶來極致尊榮。國立臺灣戲曲學院台灣特技團亦帶來精采特技演出，為年會揭開熱鬧序幕。

國際友誼也是此次年會的亮點。韓國 3610 地區與日本 2750 地區的總監皆率團親自來台共襄盛舉。年會現場由 3481 地區社友熱情接待，展現國際扶輪跨國友誼與文化交流精神。

總監劉影梅在致詞中表示：「我們是因為彼此緊密相連，才成為閃耀的鑽石。」



鑽石本身不發光，而是反射了過去累積的祝福與愛。」她強調扶輪五大核心價值——聯誼、正直、多元、服務、領導力，並呼籲社友持續投入服務，讓愛與希望持續在世界各地發光。

代表國際扶輪社長 Stephanie 出席的梁美智（RIPR）也在會中發表專題演講。她特別肯定 3481 地區積極推動和平行動，並指出「和平不只是沒有戰爭，更是主動追求理解與合作的承諾」，並讚揚該地區創新性的「數位性暴力防治計畫」，及與國立台北教育大學合作籌設的國際和平中心。

台北市政府副市長陳溫德也到場蒞臨祝賀，致詞中表示回想起今年 3 月 29 日與台北台美扶輪社共同揭幕敦化北路人行

道上的扶輪迎賓牌坊，當時我親手為迎賓牌坊畫下最後一道顏色，象徵台北以理性與感性兼具的姿態，揭開雙北市壯運活動的序幕，誠摯歡迎來自世界各地的朋友。

陳溫德副市長特別向 3481 地區的所有社友致上最高敬意。扶輪社友長期投入弱勢關懷、基層教育、反霸凌倡議與公益服務，展現了扶輪核心價值：友誼、正直、多元、服務與領導力。這些行動不但溫暖了人心，更強化了市府與民間合作推動公共政策的力量。

國際扶輪 3481 地區 2024-2025 年度地區年會，不只是回顧與慶祝，更是行動與希望的起點。在團隊合作與國際連結的共同努力下，3481 地區正朝向更高的服務目標邁進，書寫屬於台灣扶輪的國際傳奇。

分區資訊——

2024-25 年度服務計畫 夢想上壘 袋代同行

看著孩子們的笑容與活力，我們深信，這份愛心將成為他們追逐夢想的動力。

■ 台北雄鷹社

在這個充滿希望的早晨，雖然外面下著大雨，卻澆不熄我們想要陪伴孩子們完成夢想的決心，台北雄鷹扶輪社攜手三重正義國小少棒隊，完成了一場溫馨且意義非凡的服務計畫。活動現場，孩子們穿著整齊的球衣，臉上綻放著燦爛的笑容，眼神裡閃爍著對未來的憧憬與自信。這一刻，我們不僅看見了球場上的活力，更感受到夢想在每個孩子心中悄悄萌芽。

三重正義國小自 1958 年創校以來，始終是三重地區重要的教育據點。學校秉持「正直、仁愛、勤勞、進取」的校訓，致力於培養學生多元發展。1968 年配合九年國民義務教育政策，校名改為「台北縣三重市正義國民小學」，同年成立了著名的「金剛棒球隊」，自此開啟了屬於正義國小的棒球傳奇。雖然球隊曾因經費短缺而中斷，但在師長與家長的支持下，近年少棒隊再度重生，孩子們重新揮舞球棒，延續屬於正義國小的棒球精神，陸續也得



到越來越好的成績。

值得一提的是，正義國小少棒隊屬於社團性質，並非專業體育班。小球員們平日除了練習棒球，更需兼顧課業，努力在學業與運動間取得平衡。他們沒有專業運動員的資源與訓練時間，卻以堅持與熱情，利用課餘時間不斷練習，只為在球場上揮灑汗水、追逐夢想。這份努力與自律，讓每一位小球員都格外珍貴。

這次我們捐贈球棒、球袋與棒球，正是希望為這群努力不懈的小球員注入更多能量。每一份物資，都是對孩子們夢想的支持與鼓勵。活動中，孩子們接過嶄新的球具，彼此擊掌、歡呼，現場洋溢著團結與感恩的氛圍。這份陪伴，不僅讓孩子們在球場上無後顧之憂，更讓他們明白，社會上有許多溫暖的力量在背後默默守護。

看著孩子們的笑容與活力，我們深信，這份愛心將成為他們追逐夢想的動力。未



來，正義國小少棒隊將繼續在球場上揮灑汗水，寫下屬於自己的棒球故事。而台北雄鷹扶輪社也會持續守護這份希望，陪伴孩子們一同成長，讓愛與夢想在每個角落持續發光。

這一天，我們見證了夢想的起點，也感受到扶輪精神的真諦—服務無界，愛無限。





分區資訊——

無光之境，無限感動： 一場扶輪 DEI 跨界音樂會的共融實踐

■ 台北大世紀社 社長

身為台北大世紀扶輪社 24-25 年度社長，我深信扶輪精神不僅體現在服務與友誼，更在於推動社會的多元、平等與共融（DEI）。今年 4 月 12 日，國際扶輪 3481 地區第十一分區與臺北市立啟明學校攜手舉辦「無光之境·無限之音」DEI 公益音樂會，很榮幸以主辦社身分參與這

一場盛事，更是我個人扶輪生涯中最感動的一刻。

舉辦這場音樂會的初衷，來自於我們對多元社會的期許。身為扶輪人，我們相信每個生命都值得被看見、被聽見，無論背景、能力或差異。啟明學校的視障學生，他們的才華與韌性值得更大的舞台。我們



希望透過音樂會，讓社會大眾有機會停下腳步，用心聆聽這些孩子們的聲音，感受他們的生命力與熱情。

在籌備過程中，我們不斷思考如何將 DEI 的精神融入其中。我們邀請了啟鳴之聲合唱團、啟明學校音樂班、沐樂管樂團，以及視障歌手李宜珮共同演出。宜珮是啟明學校的校友，也是我們大世紀扶輪社的社員，她雖然僅存光覺，卻始終保持樂觀，對音樂懷抱無限熱忱。宜珮的故事，正是我們推動 DEI 精神的最佳寫照。

音樂會當天，現場座無虛席。演出曲目豐富多元，涵蓋古典、流行、音樂劇等多種風格。每一首曲子，都展現了視障學生與專業樂團合作的無限可能。觀眾們不僅見證了孩子們的才華，更感受到他們突

破界限的勇氣與毅力。而當宜珮領唱《手牽手》時，清澈空靈的歌聲迴盪，觀眾們隨著旋律輕輕哼唱。那一刻，我感受到音樂的力量，能夠跨越視覺的限制，直擊心靈深處。

音樂會結束後，在場許多聽眾紛紛表示感動與震撼。他們說，這場音樂會不僅是一場藝術饗宴，更是一場心靈洗禮。如同我們地區總監 Healthy 所說的，「對這些孩子而言，音樂不只是技能，更是與世界對話的語言。他們站上舞台，是對社會說：我們值得被看見，也值得被聽見。」身為扶輪人，我們期待這樣的音樂會能持續舉辦，讓更多視障學生有機會展現才華，也讓社會在感動中反思，共同創造一個更共融、更溫暖的世界。



作為主辦社社長，我衷心感謝所有參與的夥伴、贊助單位與觀眾。這場音樂會的成功，是大家共同努力的成果。未來，我們將繼續推動 DEI 精神，讓多元、平等與包容的理念，在每一次音符跳動中，持續傳遞愛與希望。讓我們攜手，讓社會在音樂的感動中，邁向共融與美好。





環島自行車 20241109-17——

參加 2024-25 年度國際扶輪 12 地區自行車環島活動心得

■ 3481 地區自行車聯誼委員會 主委

2024-25 年度，我有幸擔任 3481 地區自行車聯誼委員會 主委，進而帶領 3481 地區愛好自行車運動的社友們，參與國際扶輪 12 地區終止小兒麻痺及自行車公益環島活動，

這不僅是一趟體能上的挑戰，更是一場充滿意義的公益之旅。這次活動由 3482 地區 PP Ruca 擔任總召集人，House 我擔任執行長，我們都是 3480 車隊的隊友，且曾多次完成環島挑戰，並積極推動結合公益與運動的理念。

這次的活動是訂在 11 月九日至 11 月

十七日，九天八日的行程。

11 月九日活動當天，我們在出發儀式上感受到來自各方的支持與鼓勵。國際扶輪 3481 地區總監 Healthy 與秘書長 Mike 特別到場歡送及致詞鼓勵，還有多位的社友及親屬們為我們的旅程送上祝福。而 DG 即使身體微恙，仍特地從台北趕至高雄，參加 12 地區的大會師活動，親自為我們加油打氣，讓所有參與者深受感動，也更加堅定完成這次環島的決心。

■ 第一天 11/9 有 3481、3482、3490 的社友約有 50 位，我們從台北南港集合



一起出發，以逆時針的環島路線來到新竹。

- **第二天** 11/10 加入了桃竹區 3501 及 3502 的社友共約 65 位，115 位再一起從新竹到台中。
- **第三天** 11/11 加入台中區 3461 及 3462 的社友約 25 位共 140 位再一起出發至嘉義。
- **第四天** 11/12 從嘉義出發經過台南，加入了 3470 的 15 位社友再一起到高雄，這天是最長的一段路共計 123 公里。

- **第五天** 11/13，再加上高雄區 3510 地區的 45 社友，最後總共有約 200 位的社友參加，我們也特別在高雄舉行大會師的活動。

大會師的活動，各地區的總監均蒞臨現場為我們打氣加油。我們的 DG Healthy 即使身體微恙，仍特地從台北趕至高雄，參加 12 地區的大會師活動，親自為我們加油打氣，讓所有參與者深受感動，也更加堅定完成這次環島的決心。大會師後我們全部再一起從高雄騎到屏東。



- 第六天 11/14 的行程是從屏東到台東，我們大家都要挑戰環島中南迴公路的最高點 460 公尺高的壽卡。
- 第七天 11/15 我們從台東到花蓮，經過東部太平洋沿岸的美麗景色。
- 第八天 11/16 天我們先騎一段路到花蓮火車站，下午再坐火車至（因為車隊人多，所以都不走蘇花公路）晚上抵達宜蘭的礁溪。
剛好與 3521、3522、3523 地區的環

島車隊也約有 200 多人來到宜蘭的礁溪，所以我們就安排一起在長榮酒店，舉行國際扶輪 12 地區自行車環島的慶功宴。

- 第九天 11/17 是我們環島行程的最後一天，從礁溪出發沿著北濱公路，到福隆，進雙溪、七堵、五堵、汐止回到南港高鐵站，結束了九天八夜的環島旅程。

旅程中，我們經歷了長途騎行的疲憊、

突如其來的天候變化，九天中有七天下雨，與各種路況的考驗。

然而，正是因為有著共同的信念與團隊的互相扶持，我們才能夠堅持下去。在每一個補給站，我們補充體力、相互鼓勵，分享旅程的點滴。

在瑞穗停留時，大家特地前往 3482 地區的前主委 PP Fortune 當年最後停留的地點，默哀並獻上祝福，這一刻更讓我們深刻體會到這趟旅程的意義。

最終，我們成功完成環島挑戰，圓滿達成這場愛與承諾的旅程。這次經歷讓我深刻感受到，騎行不僅僅是一種運動，更



是一種信念的展現。我們用雙腳丈量這片土地，也用行動傳遞公益的力量。未來，我希望能持續參與這類活動，讓這份精神代代相傳，讓公益的影響力延續下去。



冬日午後的光輝時刻 20241228——

活動紀實 公益草地嘉年華 健康家庭動起來

■ 主委 李日益



2024年12月28日，美堤河濱公園在刺骨的寒風中，迎來了一場凝聚愛與希望的盛會。「公益草地嘉年華 健康家庭動起來」在歡笑與感動中圓滿落幕，為這一年劃下最溫暖的句點。這一路走來，從無到有，從構想到實現，讓我們再次堅信：「進來學習，出去服務」的扶輪精神，



能在土地上深耕、在社區中綻放、在人心裡留下永恆的光。

一、從發想到啟動：夢想的萌芽

這段旅程的起點，是一通來自總監 Healthy 的電話。那是2023年三月的一天，也是一顆夢想種子悄悄萌芽的時刻。

對「扶輪日」的概念，我們還十分陌生，但在總監的引導與鼓勵下，我們一邊學習一邊嘗試，用雙手描繪出理想中的藍圖。從曾經參與中正紀念堂、師大體育場活動的回憶出發，這一次，我們決定：讓一整片綠草如茵的公園，成為承載健康、快樂與公益的舞台。

十月五日，活動主題與日期正式定案，熟悉的美堤河濱公園成為夢想實現的場地。從第一場籌備會開始，總監以「Who、What、When、Where、Which」的系統思維，一步步帶領團隊踏實前行。感謝 PP Lawyer、執行長 Alex、VDS Janus、Susan 與 Allen 的同心協力，讓規劃落地生根。也感謝 PP Susan 溫暖地號召 PP Johnson、Long、Ronald、Simon、Wayne 等社友，齊心為公益定下核心方向，使這場嘉年華不只熱鬧，更有意義與深度。

二、風雨試煉：智慧與堅持的淬鍊

活動原定於九月二十八日舉辦，卻因水燈法會撞期而延至十月五日。豈料，活動前夕，山陀兒颱風攪亂天氣預報，從細雨轉為暴風雨，籌備團隊陷入一場前所未有的考驗。



十月三日清晨，颱風警報發布。總監在多方評估與溝通後，果斷決定延期。儘管辛苦籌備的節奏被打亂，但我們毫不氣餒，重新申請場地、重啟流程、重新溝通各方資源，只為守護那份對家庭與社區的承諾。

這一刻，我們深深體會：公益的路上，除了熱情，還需要智慧的應變與堅持到底的信念。也正是這些挑戰，讓團隊更加凝聚，讓愛的力量更顯堅韌。

三、寒風中綻放：嘉年華的溫暖篇章

終於，2024年12月28日，寒風凜冽，卻吹不熄大家心中那盞熱情的燈火。

中午十二點，一聲聲震天鼓響揭開序

幕，龍獅齊舞、彩旗飄揚，為扶輪120週年增添無比喜氣與活力。十一位AG社友高舉「公益大旗」，象徵扶輪人團結一心、為社會點燈的信念。現場攤位人潮湧動，笑聲此起彼落，每一處都是溫馨與感動的交匯。

- **園遊攤位：**在 Roger 充滿熱忱的號召下，創下140個攤位的歷史新高。從創意手作、互動遊戲、特色美食，到健康檢測，樣樣齊全，處處感受得到扶輪人的愛與用心。醫療組 Mary 貼心為長者量血壓，財務組 Grace 在入口發放園遊券，鼓勵民眾支持稻香日照中心與原聲教育基金會，讓公益落實在每一張笑臉中。



- **童心彩繪：**由 Poster 策劃的彩繪活動，吸引 200 位大小朋友齊聚草地，用畫筆描繪對「生命」的想像。那一幅幅純真的創作，仿佛將希望與未來種在了河畔，也種在我們心中。
- **趣味節目：**前主委 Ronald 領軍的木球競技場喚起大人童心；Janus 精心設計舞台流程，節目緊湊精彩；Allen 與 House 操控燈光音效，讓舞台魅力四射，溫度節節升高。

活動壓軸，在一片驚喜與掌聲中，總監 Healthy 親手抽出「iPhone 16」大獎，為這場嘉年華劃下最溫馨、最難忘的句點。

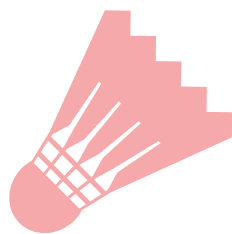
四、感謝有你，點亮未來

「公益草地嘉年華—健康家庭動起來」不只是一場活動，更是一份承諾、一段情誼、一場愛的傳遞。這一切的成功，來自 11 位 AG 社友的團結支持，來自每一位社長與社友的傾力付出，也來自每一個家庭的笑容與參與。

我們由衷感謝每一位在幕前幕後付出的夥伴，是你們讓這片冬日草地，成為充滿生命力的愛心舞台。未來的路仍有挑戰，但正因為有這份「學習與服務」的信仰，我們將繼續攜手前行，將扶輪的精神遍及每一個社區角落。

地區活動 20250105——

國際扶輪 3481、3482 地區 羽球聯誼錦標賽



■ 慈恩社 PP Amo



2025年1月5日，我有幸擔任扶輪羽球聯誼賽主委，帶領來自各社將近300位愛好羽球運動的夥伴及家眷，齊聚大安運動中心，共襄盛舉這場充滿熱情、汗水與笑聲的扶輪羽球盛會。

本次活動共設置了九大組別：大會團體組、男雙長青組、男雙青壯組、女雙組、混雙長青組、混雙青壯組、親子組、初學3P組與神奇扶輪團隊組。多元化的組別設計，讓不同年齡層、不同球技背景的社員與家人都能盡情參與，真正達成「以球會友、以球傳情」的扶輪精神。

活動現場氣氛熱烈，從比賽的緊張刺激到場邊的加油歡笑，每一幕都令人難忘。特別感謝3481地區總監 Healthy 蒞臨開幕與主持頒獎典禮，讓活動增添無限榮

光；太平社 AG Sun 也全程到場，給予我們滿滿鼓勵。令人振奮的是，顧問福星社 PP House 在男雙長青組中展現精湛球技，勇奪金牌；而我與慈恩社 PE Arby 搭檔出戰男雙青壯組，也榮幸拿下三連霸冠軍，倍感光榮。

要辦好這樣一場規模龐大的活動，絕非一人之力所能完成。我要誠摯感謝所有





參與與協助的單位與夥伴，特別是：中華民國羽球協會，提供專業建議與支持，3481 地區總監 Healthy 與地區團隊的全力協助，台北市體育局提供完善場地支援，3482 地區共同辦理、資源整合，顧問福星社給予傳承提醒，最重要的，感謝我的母社——慈恩社，在我籌備期間給予無條件的支持與陪伴。

此外，也感謝許多熱心夥伴在裁判安排、流程規劃、場地布置、物資準備與攝影紀錄上默默付出。這些細節，堆疊出活動的順暢與精彩，也讓參與者們都留下美好回憶。

羽球不只是一場比賽，更是一場友誼的交流與精神的凝聚。活動當天，我看到長青組都奮力揮拍、青壯組的扶輪人互相切磋、親子組攜手上場，每一個笑容



與擁抱，都讓我深刻感受到扶輪的核心價值——服務、友誼、成長與連結。

未來，我期許自己繼續為扶輪運動文化盡一份心力，讓羽球成為扶輪生活的一部分，不只健身，更健心，讓每一次揮拍，都成為一段故事、一份回憶。

謝謝每一位參與者與支持者，期待我們下一次羽球場上再見！



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



國際扶輪3481、3482地區 2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽



2024-25年度地區年會羽球聯誼錦標賽





和平柱揭幕 20250109——

3481 地區攜手國北教大 和平柱與國際和平中心揭幕

■ 地區月刊投稿

國際扶輪 3481 地區秉持「促進世界和平」的核心使命，於 2025 年 1 月 9 日上午在國立臺北教育大學舉行和平柱揭幕暨和平中心成立儀式。國際扶輪基金保管委員會主席 Mark Malondy、扶輪代表及教育界人士等約百位嘉賓共襄盛舉，見證這歷史意義的時刻。

活動當天秋高氣爽，10 多位工作人員一早進駐校區布置草地會場，典禮於輕鬆的迎賓氛圍中揭開序幕，與會嘉賓陸續抵達並在立和平柱的草坪廣場上進行交流，展現扶輪推動友誼與合作的精神。現場背景音樂悠揚，增添了溫馨和睦的氛圍。

典禮開始，由國立臺北教育大學陳慶和校長致歡迎詞，他佩服對扶輪選擇該校作為合作夥伴的遠見，並強調教育與和平共享的價值基石。他期許國際和平中心成為全球和平的燈塔。3481 地區總監 Healthy 於致詞揭示扶輪追求和平的四大方針——內心和諧、家庭和樂、社區和睦、全球和平，重申扶輪致力於人道服務與和平推動的承諾，祈願和平不僅是一種理念，更是一種行動，希望透過這座和平柱和中心，凝聚更多人共同努力，為世界帶來更多光明與希望。

隨後，貴賓們進行剪綵儀式，再由 DG

Healthy 及陳校長揭幕扶輪柱、Mark 及主要贊助單位揭告示牌，全體與會貴賓移動至一旁的和平鐘塔點亮和平燈，象徵和平之光照耀社會，貴賓們並藉由拉響百年大鐘時說出和平的祈願，國北教大也特別製作悠揚的和平歌曲，讓鐘聲迴盪乘著歌聲的翅膀傳遞扶輪推動和平的虔誠與決心。

國際扶輪基金會主席 Mark Maloney 緊接著發表了 15 分鐘的演講，點出扶輪基金應用在七大焦點領域的服務即為實現和平的手段，幫助弱勢消除貧窮、提升母親與孩子識字能力、為需要者提供醫療服務等，最終都是為了取得社會和平，最後，他感謝 3481 地區在基金上的貢獻及設立國際和平中心促進對話與理解中的努力，鼓勵所有人採取行動，共創和平世界。

緊接著，前往參觀和平中心，國立台北教育大學校長陳慶和表示，和平中心將以教育為根基，推動國際理解、和平文化交流及相關研究，成為促進和平與社會



進步的重要平台。並計劃於 2 月 19 日舉辦的「國際和平論壇」，邀請各界專家分享他們在促進和平方面的經驗和見解，國際扶輪總社長 Stephane Urchich 亦將現身線上致詞。

最後，與會貴賓共同簽署和平倡議書，承諾將以實際行動持續推動和平與和解。陳校長感謝國際扶輪 3481 地區長期以來對社會公益與教育的支持與貢獻。劉影梅總監期許透過和平柱及和平中心的設立，扶輪社將進一步強化社會與國際間的合作，將和平的理念深植人心，並為未來世代打造更加和諧的世界。



和平柱揭幕 20250109——

和平柱揭幕暨國際和平中心成立儀式於國立臺北教育大學隆重舉行

■ 地區月刊投稿



國際扶輪 3481 地區秉持「促進世界和平」的核心使命，於 2025 年 1 月 9 日上午在國立臺北教育大學舉行和平柱揭幕暨和平中心成立儀式。國際扶輪基金保管委員會主席 Mark Malondy、扶輪代表及教育界人士等約百位嘉賓共襄盛舉，見證這歷史意義的時刻。

活動當天秋高氣爽，10 多位工作人員一早進駐校區布置草地會場，典禮於輕鬆的迎賓氛圍中揭開序幕，與會嘉賓陸續抵達並在立和平柱的草坪廣場上進行交流，展現扶輪推動友誼與合作的精神。現場背景音樂悠揚，增添了溫馨和睦的氛圍。

典禮開始，由國立臺北教育大學陳慶和校長致歡迎詞，他佩服對扶輪選擇該校作為合作夥伴的遠見，並強調教育與和平共享的價值基石。他期許國際和平中心成為全球和平的燈塔。3481 地區總監 Healthy 於致詞揭示扶輪追求和平的四大方針——內心和諧、家庭和樂、社區和睦、全球和平，重申扶輪致力於人道服務與和平推動的承諾，祈願和平不僅是一種理念，更是一種行動，希望透過這座和平柱和中心，凝聚更多人共同努力，為世界帶

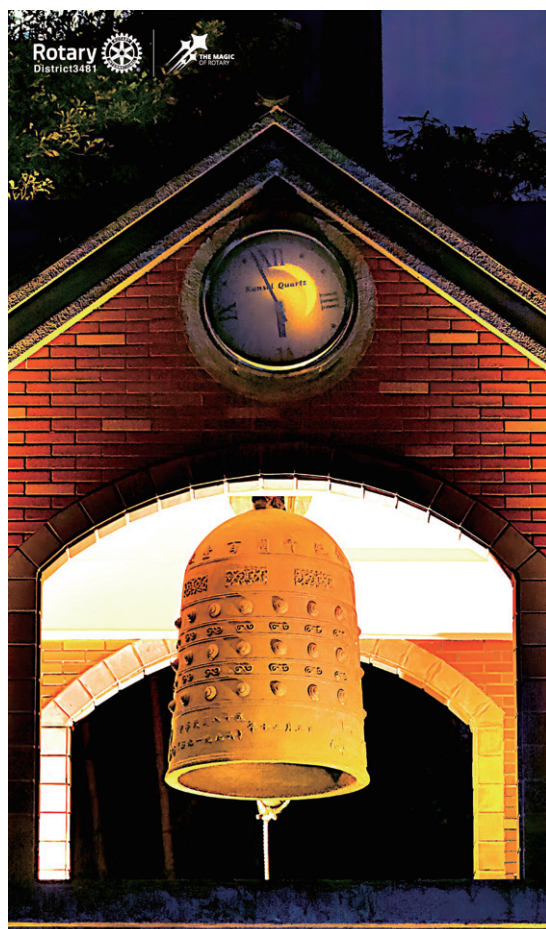
來更多光明與希望。

隨後，貴賓們進行剪綵儀式，再由 DG Healthy 及陳校長揭幕扶輪柱、Mark 及主要贊助單位揭告示牌，全體與會貴賓移動至一旁的和平鐘塔點亮和平燈，象徵和平之光照耀社會，貴賓們並藉由拉響百年大鐘時說出和平的祈願，國北教大也特別製作悠揚的和平歌曲，讓鐘聲迴盪乘著歌聲的翅膀傳遞扶輪推動和平的虔誠與決心。

國際扶輪基金會主席 Mark Maloney 緊接著發表了 15 分鐘的演講，點出扶輪基金應用在七大焦點領域的服務即為實現和平的手段，幫助弱勢消除貧窮、提升母親與孩子識字能力、為需要者提供醫療服務等，最終都是為了取得社會和平，最後，他感謝 3481 地區在基金上的貢獻及設立國際和平中心促進對話與理解中的努力，鼓勵所有人採取行動，共創和平世界。

緊接著，前往參觀和平中心，國立台北教育大學校長陳慶和表示，和平中心將以教育為根基，推動國際理解、和平文化交流及相關研究，成為促進和平與社會進步的重要平台。並計畫於 2 月 19 日舉辦的「國際和平論壇」，邀請各界專家分享他們在促進和平方面的經驗和見解，國際扶輪總社長 Stephane Urchich 亦將現身線上致詞。

最後，與會貴賓共同簽署和平倡議書，承諾將以實際行動持續推動和平與和解。陳校長感謝國際扶輪 3481 地區長期以來對社會公益與教育的支持與貢獻。劉影梅總監期許透過和平柱及和平中心的設立，

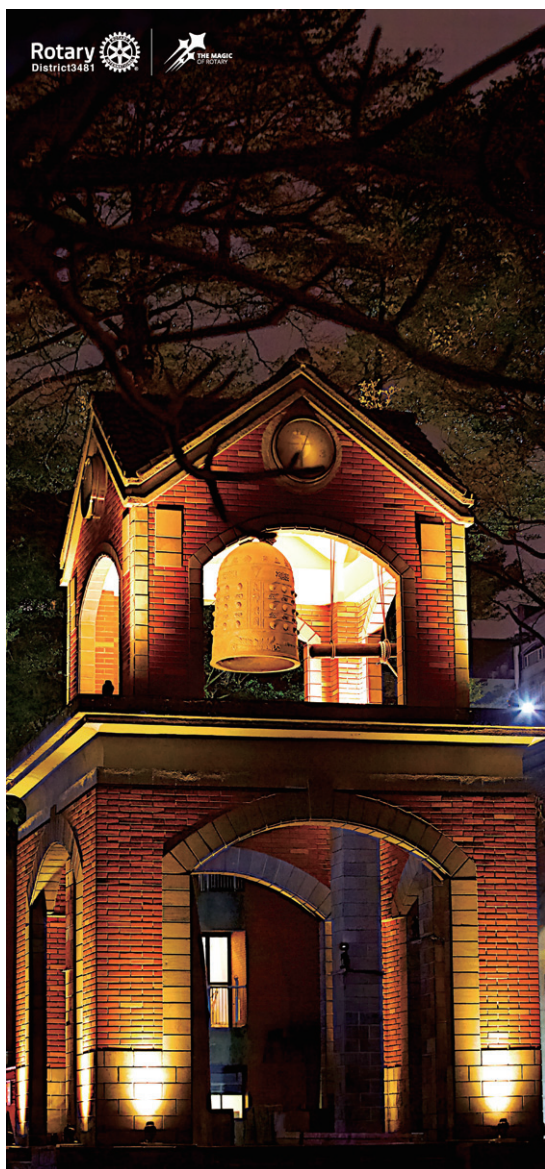


扶輪社將進一步強化社會與國際間的合作，將和平的理念深植人心，並為未來世代打造更加和諧的世界。

和平中心推動過程

一、緣起與構想

國際扶輪 3481 地區秉持「促進世界和平」的核心使命，在全球地緣政治風險升高、臺灣位處戰略要地的國際局勢下，深刻體認到推動和平的重要性。地區總監劉影梅（DG Healthy）在了解扶輪基金會「和平柱計畫」與「國際和平中心」設立



精神後，決定推動在臺灣設立和平中心。她認為，和平應從「內心和諧、家庭和樂、社區和睦、全球和平」四大層面落實，才能為世界帶來真正的改變。

在選擇合作夥伴時，國立臺北教育大學以其深厚的人文教育底蘊、多元課程設計及校長陳慶和本身亦為扶輪人等優勢，成為最佳合作對象。雙方迅速凝聚共識，

開啟了設立和平柱與國際和平中心的合作旅程。

二、推動過程

1. 計畫規劃與籌備

DG Healthy 帶領 3481 地區各社積極推動此計畫，短短數日內即完成和平柱設立經費（42 萬）的募資與工程規劃，由和平扶輪社主導執行，展現強大的行動力與社友凝聚力。

在籌備過程中，特別重視和平的具體呈現，不僅立柱於國北教大草坪上，柱身上更以四國語言刻印「願世界和平長存」的祈願，希望成為象徵性地標，提醒人們和平的重要。

2. 揭幕儀式與啟動典禮

2025 年 1 月 9 日，和平柱揭幕暨國際和平中心成立儀式於國立臺北教育大學隆重舉行。國際扶輪基金會保管委員會主席 Mark Maloney 夫婦、基金保管委員 Trustee Frank 及國內外近百位扶輪領導人與教育界代表出席見證。

儀式包括：

- 校長陳慶和與總監劉影梅致詞，強調和平與教育的連結。
- 剪綵與和平柱揭幕、和平鐘鳴鐘祈福。
- 點亮和平燈，象徵和平之光照耀社會。

- 全體簽署和平倡議書，宣示行動承諾。

現場並播放由國北教大音樂系特別創作的「和平之歌」，以音樂傳遞和平理念。

3. 國際合作與未來發展藍圖

國立臺北教育大學與國際扶輪 3481 地區規劃以和平中心為平台，推動國際理解、和平文化交流及相關研究，並積極布局成為國際扶輪全球第八座正式認可的國際和平中心。

未來重點方向包括：

- 舉辦「國際和平論壇」等年度大型交流活動。
- 發展包含教育、心理諮商、科技、文化、藝術等多元領域的和平研究。
- 推動國際講座、課程與學位計畫，逐步申請國際扶輪基金會正式認證。
- 擬透過 TRF（扶輪基金會）募款與國際講師合作，擴展國際影響力。

三、意義與展望

和平柱與國際和平中心的設立，象徵著扶輪社友對世界和平的堅定承諾。這不僅是臺灣首度於高等教育機構內設立扶輪和平中心，也為全球扶輪推動和平教育與文化交流開創了新典範。

DG Healthy 強調：「希望國際和平中心成為一個超越語言、文化界限的平台，

化解誤解、凝聚共識，攜手創造更包容、更和諧的世界」。這座中心未來將結合臺灣的教育資源、國際連結與在地力量，推動和平理念深植社會，讓世界看見臺灣在促進和平上的堅持與努力。



第三分區全力投入
史上新高參與人數
人人有獎超歡喜

地區活動報導 20250215——

第八屆地區年會 保齡球聯誼競賽

■ 第三分區台北新起社 IPP Gloria



「嘿～你丟出的是球，還是滿滿的扶輪情誼？」

2024-25 年度國際扶輪 3481 地區年會保齡球聯誼競賽，這場由西門社主辦 × 第三分區 × 中和社大力加持的保齡球盛會，主辦分區第三分區九十多人全力支持下，寫下感動人心的里程碑，在開心歡笑聲中完美落幕啦！

今年的委員會陣容根本超夢幻。

由主委西門社 IPP Alfa 帶頭衝鋒，超

資深的顧問中和社 PP King、副主委中和社 IPP Arlin、執行長新起社 IPP Gloria、委員中和社 PP Printer、西門社 P Johnson，再加上西門社執秘 Vivian & 地區執秘 Sharon 的神隊友，還有我們 Alfa 夫人 Amy、Arlin 夫人溫柔支援，全場默契滿滿、可愛又有力！

還記得第一次開會時，PP King 竟然親手寫了滿滿一頁注意事項，一字一句交給大家討論，溫暖感動到讓人眼角泛淚，細



▲ 總監特別獎—傳世社 P Felix

▲ 創下 220 人破史上最高參與人數記錄超級歡樂大合照



▲ 總監 DG Healthy 與保齡球顧問 PP King、主委 IPP Alfa、副主委 IPP Arlin、執行長 IPP Gloria



▲ 分區冠軍第一-7 分區



▲ 分區亞軍第一-11 分區



▲ 分區季軍第一-3 分區



▲ 男子冠軍—大世紀社



▲ 男子亞軍—圓桌社

膩又真誠的態度令人動容是我們所有人最重要的學習榜樣。

而副主委 Arlin 則用滿滿的巧思，準備了人人看到都驚呼「太棒了吧！」的參加獎禮物，每個人都笑著離場，真的做到「人人有獎 × 心花開」！這次閃亮登場超美的獎盃要大大感謝顧問及副主委熱情支持，當天人氣爆棚，每個人都想一起拍照打卡記錄。

比賽當天，工作人員清晨七點就到場，默默出現在場地佈置、試道、貼標籤、報到……等，週六早上的新喬福保齡球館球道全開、歡聲不斷。

共吸引 3481 全地區 220 人熱情參與，創下歷年最多參與人數紀錄，是地區保齡球賽史上之最！

今年為鼓勵分區內更多聯誼，特別新增的「分區團體獎」讓比賽更具趣味與分區凝聚力，冠軍由第七分區奪得，亞軍第十一分區，季軍第三分區也表現亮眼。

最棒最棒的是～～沒得名次的社友們也沒空手而歸，因為主委 IPP Alfa 及夫人 Amy 特別為大家準備了「歡喜獎紅包」，不論戰績如何，人人有獎、個個歡喜，帶著滿滿的溫暖與友誼回家

更感謝總監 DG Healthy、年會主委 CP Wenny、年會顧問 PP Daniel、主委 IPP Alfa 以及二分區 AG、三分區 AG、VAG 與眾多 PP 們還有主辦社及主辦社社長的經費贊助與現場力挺，讓整場活動更加圓滿。

Strike 不只是 Strike，大家熱情的一起聯誼與成長才是永遠不落空的全倒。



▲ 女子亞軍百福社



▲ 男子季軍新店社



▲ 第 3 分區近 90 人全力支持西門社主委 IPP Alfa 參與活動



▲ 團體冠軍第 7 分區新店社



▲ 團體亞軍第 11 分區大世紀社



▲ 團體季軍第 3 分區信義社



▲ 單局最高分 (每局各取一名)



松山機場和西門兩座智慧圖書館 20250221——

科技傳遞書香・扶輪點亮未來 松山機場與西門智慧圖書館啟用紀要

國際扶輪 3481 地區於 2 月 21 日舉行
北市「智慧圖書館」修繕捐贈典禮，
地區總監劉影梅秉持永續服務的理念，聯
合地區的 7 個發起社及 9 個贊助社，為

松山機場捷運智慧圖書館及西門智慧圖書
館進行修繕，使這二座逾十年的智能便捷
站煥然一新，持續為市民提供現代化的閱
讀空間——這不僅是科技與人文的創新融

松山機場智慧圖書館



西門圖書館



合，更是扶輪社「服務超越自我」精神的具體實踐，為台北市民打造了全天候的知識綠洲。

科技賦能閱讀新體驗，兩座圖書館採用前沿智能技術：

- **無人化管理系統：**24 小時自助借還書、人臉辨識快速通關
- **沉浸式閱讀空間：**AR 互動書牆、光感應調節閱讀燈
- **雲端書庫串聯：**百萬冊電子書即時調閱，打破紙本館藏限制

其中松山機場館特別設置「旅人閱讀角」，提供多語言電子書及航線地圖互動屏；西門館則打造「青少年创客空間」，

配備 3D 列印與數位影音設備，展現扶輪推動終身學習的決心。

扶輪精神的社區深耕，此計畫源自扶輪社「智慧城市・知識平權」願景：「我們要讓知識流動在城市的每個角落，無論是匆忙的旅人或社區長者，都能平等享受閱讀的權利。」——3481 地區總監。

當旅人在機場透過 AR 書牆探索台灣文史，當西門町少年在创客空間實現點子，智慧圖書館正悄然改寫城市的文化基因。這兩座由扶輪人播下的知識種子，將持續萌芽生長，見證著「行動的力量如何改變世界」——這正是扶輪精神最璀璨的詮釋。



地區活動 20250223——

健康呷佰二

總監盃增肌減脂競賽成果報告

■ 健康促進委員會主委 Daniel 林學賢

目的

- 一、Healthy 總監為提升扶輪人及家人的健康素質，特辦理增肌減脂競賽。
- 二、配合國際扶輪 3481 地區 2024-25 年度口號「神奇扶輪、無限可能、鑽石團隊、六六大順」主張，並搭配地區年度活動時程，來進行健康促進活動之相關規劃與執行，並期盼在國際扶輪 120 周年慶典上展現所有社友的努力成果，以落實推動健康扶輪之目標。

時程

- ◎ 2023 年 12 月委員會提出計畫
- ◎ 2024 年 3 月開始搭配地區活動進行四場的說明推廣，委員會委員徵詢及分工
- ◎ 2024 年 9 月 21 日在地區辦理正式說明會
- ◎ 2024 年 10 月 5 日競賽正式啟動
- ◎ 2024 年 12 月 7 日辦理年終健康講堂，同步宣傳地區扶輪日健康促進專區規劃
- ◎ 2024 年 12 月 28 日地區扶輪日辦理增肌減脂期中檢測並頒發進步獎（十位）





▲ 10/5 日競賽啟動日，報名社友一起宣誓。



▲ 委員會幹部在講堂現場提供健康諮詢。

◎ 2025 年 2 月 23 日國際扶輪 120 周年
慶典競賽截止並統計成果

◎ 2025 年 5 月 10 日地區年會頒發獎狀及
獎金予以表揚（個人組及團體組）

成果

1. 整體報名社友超過 200 位，實際進入比賽社友 115 位
2. 獲得跨十一個分區共計 34 社擔任贊助社支持
3. 各分區報名人數前三名分別為一分區 30 位、十分區 27 位及七分區 20 位
4. 所有參賽者整體增肌量超過 25 公斤，減脂量更破 80 公斤
5. 整體活動辦理由超過 20 位專業的社友協助提供諮詢、協助開課、協助檢測（提供空間及設備）及競賽資料統計

感言

整體競賽從規劃到執行及成果展現歷時一年兩個月，除了感謝 Healthy 總監的信任與支持外，地區各社社友的熱情參與，除了獲得健康及優雅的體態外，社友

們透過共同參加及相互鼓勵，更是凝聚社友向心，甚至招募到新社友，也呼應了今年的口號「神奇扶輪、無限可能」「健康呷佰二」喔！

最後，再次恭喜所有獲獎的社友及扶輪社，因為有你們的堅持及努力，讓我們一起成就美好的豐收成果！



▲ 地區扶輪日報名社友完成中冊。

不是猛練取勝，而是生活方式的選擇

扶輪 3481 地區「增肌減脂挑戰」冠軍心得



英倫社

蕭純如 Emilia 11.7

肌肉量 17.8 → 23.0 ↑ 5.2

體脂量 17.3 → 10.8 ↓ 6.5

第一名



■ 這次能在 3481 地區舉辦的增肌減脂比賽中奪下冠軍，老實說，連我自己也頗為驚喜。

我並非那種每天泡健身房、嚴格飲控的類型。一週的運動頂多一到兩次，每次大約一小時，而且還只是徒手運動。但我堅信：改變身體，不一定要靠極端的努力，而是穩定而持續的選擇。

我從飲食著手，並遵循幾個簡單原則，讓「健康」成為生活的一部分，而非一時的目標。

一、You are what you eat

關鍵不在「練多」，而在「吃對」與「生活方式對」。身體的改變，其實來自穩定與日常。

二、工作應酬多，也能聰明選擇

身為葡萄酒與餐飲從業者，餐酒應酬是日常，但我學會了策略性飲食：

- 不喝果汁與含糖飲料
- 聚餐時只喝葡萄酒，並控制攝取量
- 對甜點與高熱量食物有所節制

減脂不是全然忌口，而是在日常中做出多數正確的選擇。

三、早餐，是啟動身體代謝的關鍵

我特別重視早餐的營養結構，尤其是蛋白質攝取。根據建議，一天的蛋白質攝取量應為體重的 1.5 ~ 2 倍

（克數），這對多數人來說不容易達成，因此我會選擇：

- 高蛋白早餐包 + 原味大燕麥片
- 有時搭配水煮蛋或無糖豆漿

此外，每天早上空腹我會飲用一匙義大利冷壓初榨橄欖油，有助於代謝、



穩定血糖與抗發炎。這是我減脂期間維持能量穩定的小秘密。

四、喝水，是最被忽略的基本功

我每天飲水量至少為「體重 x40cc」，並隨身攜帶水壺養成習慣。喝水不僅促進新陳代謝，也能減少嘴饞、避免無意識進食。

五、吃「原形食物」，讓身體知道你在善待它

我飲食的原則是：盡量選擇原形、未加工的食材，例如：

- 雞胸肉、地瓜、豆腐、蔬菜、水果
- 避免勾芡料理、重醬菜與加工肉品

這樣的飲食方式讓我更容易掌握營養與熱量，也讓身體回歸輕盈、清爽的

狀態。

六、減脂不是苦行，而是生活的選擇

這次比賽最大的收穫，並非獎項本身，而是體會到：「減脂不必硬撐，而是將健康的選擇融入日常。」

當我們不再用意志力去對抗生活，而是設計出支持自己的生活方式，身體自然會回饋你。

我很高興能在這場挑戰中獲得肯定，也希望這些簡單實踐的經驗，能鼓勵更多扶輪夥伴在忙碌的工作與生活中，找到屬於自己的健康節奏。



雄鷹社

江衍徵 Loki 11.7

肌肉量 35.7 → 33.2 ↑ -2.2

體脂量 33.3 → 19.4 ↓ 13.9

第二名

從雪花牛到精實體態： 五個月的減脂重生記

■歷時五個月的扶輪社增肌減脂競賽終於落幕，看著最終數據，體重從 96.4 公斤降至 79.2 公斤，體脂肪更狂降 13.9 公斤，內心除了感動，更多的是對這段「痛並快樂著」的旅程的深刻體悟。

初期：飲食控制是一場與慾望的戰爭

比賽一開始，我選擇從飲食下手，



徹底戒除澱粉、精緻糖和宵夜。頭幾週的飢餓感加上空虛感幾乎讓人崩潰，「減重怎麼可能不餓肚子？」這句話成了每日靈魂拷問。但看著體重計上的數字緩緩下降，我告訴自己：「胖的時候吃得很爽好幾年，痛苦堅持一下也就半年！」這段日子裡，扶輪社夥伴的互相打氣成了關鍵。每當想偷吃一口甜食，群組裡的「今天你堅持了嗎？」立刻讓我縮回手——獨自減重容易放棄，但一群人走，路再難也能堅持。

中期：從挨餓到動起來，運動練核心開啟新階段

隨著體脂率下降，我意識到單純控制飲食有它的極限，而且無法長久。所以我參考過去老師的建議：「太胖時練肌肉，容易練成『雪花牛』，所以必須先減脂！」因此，後幾個月我開始加入重訓與運動。最終雖然骨骼肌重量因減

脂而微降，但肌肉佔比從 37% 提升至 42.3%，體態反而更顯精實，身體的變化讓我深信：「痛苦是短暫的，但蛻變是真實的。」

成果：不只是數字，更是全新的自己

站在鏡子前，過去寬鬆的衣服如今顯得空蕩，最開心的是把之前穿不下的衣服再次穿回來，朋友驚呼「整個人煥然一新」時，我才真正感受到改變的力量。儘管離理想體脂率還有一段距離，但第二名成績已證明：「唯有熬過前面的苦，才有資格享受後面的甜。」

未來：持續前進，絕不停歇 這次比賽教會我最重要的一課：減重不是終點，而是健康生活的起點。接下來，我將調整策略，在維持低體脂的同時加強肌力訓練，避免肌肉流失。這段旅程讓我明白，無論多難的目標，只要拆解成階段、找到同行的夥伴，每一步都能踩出改變的印記——

畢竟，能戰勝昔日懶散的人，才是真正的贏家。





第三名

想像社

紀冠宇 Derek 8.7

肌肉量 37.5 → 40.4 ↑ 2.9

體脂量 41.9 → 36.1 ↓ 5.8



■ 去年當我得知 Healthy 總監舉辦增肌減脂比賽時，是相當興奮的！因為自從有小孩之後，我的體重逐漸直線上升，從第一個孩子時 85 公斤，一直到第三個孩子已暴增到 114 公斤，這樣子的體態讓我產生許多困擾，例如愈來愈不想被拍照、許多衣服漸漸穿不下、體力與精神也明顯變差，居然常常剪影片剪到一半就斷片睡著，晚上陪小孩睡覺甚至比他還早睡著…等。我知道瘦下來才是根本之道，但經常努力了一陣子，卻又因為忙碌等原因怠惰了。

去年報名參加增肌減脂比賽後，給我一個新的努力目標，跟社友們揪團一起讓身體變健康，彼此激勵與督促，能夠得到前五名的榮譽也是一大誘因。於是開始擬訂計畫，一方面看著群組分享

各種健康飲食與健身的方法，另一方面也開始讓自己早餐戒掉高糖高澱粉的習慣，改成喝高蛋白飲，讓自己瘦身的同時，也能夠透過足夠的蛋白質補充維持甚至增加肌肉量，進而提高基礎代謝率。

這半年的過程中曾成功減掉 10 公斤，但有一度因為忙碌跟扶輪人經歷最大的難題…聯誼餐會，又回升了一些，但還是靠毅力維持住。這段期間也明顯感受到精神體力變好，工作也變得更有效率！很榮幸最後斬獲第三名的成績，未來也要持續督促自己往更健康的體態而努力，在七月要擔任社長的這一年，有充沛的體力來服務社友們。



第四名

雄鷹社

葉金秀 Show 7.5

肌肉量 21.4 → 21.6 ↑ 0.2

體脂量 27.5 → 20.2 ↓ 7.3



從「腫一圈」到輕盈 6.8 公斤：
我的意外減脂覺醒記

■ 過去兩年，我總覺得自己只是「稍微圓潤了點」，直到好友驚呼：「你不

是吃很少嗎？怎麼完全沒瘦？」我才尷尬承認：「因為我懶得動啊！」話一出口，兩人笑到差點岔氣。沒想到，命運立刻給了我一記當頭棒喝——地區扶輪社的增肌減脂競賽開跑了！

初測驚魂：人生體重巔峰的震撼教育

抱著「陪跑湊熱鬧」的心態，我隨手報了名。看到社友們紛紛組團健身、分享訓練菜單，心裡暗嘆：「完了，這次肯定墊底！」初測前一晚，我偷偷在家量體重，數字嚇得我差點摔了機器。隔天到現場，硬是餓了一整天，結果一站上檢測機——「這根本是人生巔峰啊！」我盯著螢幕上的數字，瞬間理解好友的嘲笑從何而來。



夥伴覺醒：從絆腳石到騎車苦行僧

正當想放棄時，夥伴 L o k i 撂下一句狠話：「錢都繳了，認真拼一回吧！」但放縱兩三年的身體哪肯屈服？每到晚上就餓到哀嚎，L o k i 無奈吐槽：「你根本是來破壞我減肥計畫的絆腳石！」直到某天，他突然拎著我衝去騎腳踏車：「先減脂再增肌，才不會練成雪花牛！」從此開啟地獄模式：騎到雙腿發抖、邊喘邊罵「運動怎麼這麼累」，甚至賭氣啃著水煮蛋瞪他。

終測逆襲：6.8 公斤的輕盈覺悟

最後十天，跟著夥伴加入了魔鬼有氧訓練，我們頂著冷風騎車、嚴格控制飲食，連 LOKI 都吐槽：「你現在喊餓的聲音終於小聲點了！」3月5日終測那天，看著體重機顯示「-6.8 公斤」，臉頰不再浮腫、步伐輕得像踩雲，這才驚覺：原來瘦下來的世界，連呼吸都暢快！

致謝與新生：健康不是終點，而是起點

感謝扶輪社的競賽，逼我直面「懶惰成性」的真相；更感謝 LOKI 沒放棄我這塊「雪花牛預備軍」。雖然只拿到第四名，但甩掉的不只是脂肪，更是得過且過的藉口。現在的我終於敢說：健康這條路，我會繼續騎下去——當然，下次得先換輛變速腳踏車！

扶輪 120 週年慶典 20250223 ——

在光陰的齒輪上刻下善念

■ 扶輪 120 週年籌備主委 PP Palin

當「120」人形數字在舞台匯聚成型時，我忽然讀懂了扶輪跨越世紀的秘密——那不是冰冷的里程碑，而是由世代掌心焐熱的年輪。

慶典中最動人的莫過於「世代接力」，歷任總監與當屆社長肩並肩，以身體排列出巨型「120」。從飛揚青絲到沉穩白髮

的身影層疊，彷彿 1905 年芝加哥那張圓桌的漣漪，正透過無數手臂持續擴散。這不只是隊形展演，更是扶輪雙甲子的立體史詩——我們正踩著前人足跡，向未來傳遞不滅的燈火，而當全場齊揮扶輪旗的瞬間，藍黃色海潮淹沒了階級與地域，每面旗幟都在訴說同個真理：「平等」從不在





口號裡，而是在眾人舉臂時形成的水平線上，大家都如同家人一般。

最讓我起雞皮疙瘩的環節，就是主桌貴賓共牽紅緞帶圍成心型的環節。那條鮮紅緞帶在錯落的手臂間曲折蜿蜒，最終卻綻放出完美的愛心輪廓——原來友誼的真諦，正是接納所有不完美的弧度，依然堅持織就最完整的善意。



這些點點滴滴讓我想起籌備中的大家，寧願多流一滴汗、多花一點心思，多熬一刻夜的身影，只為了能讓與會者眼中有光；「超我服務」從來不是抽象概念，而是扶輪人躬身實踐的生命姿態。

慶典尾聲，我們在「行善天下」的誓言中仰望旗海翻騰。這幕讓我體悟到扶輪120週年的真正意義：所謂傳承，不過是

願為他人遺落的善念拂去塵埃。

紅緞帶終會褪色，舞台燈終將暗去，但那份以真實為軸、友誼為輻、平等為輪框、互利為潤滑油的運轉機制，已刻進我們生命的齒輪。下個百年征程，且讓3481地區繼續證明：當善意成為集體信仰，人類終能將世界轉向光明。



地區活動 20250315——

第一屆扶輪盃法治教育作文比賽

■ 地區法治教育推廣委員會 主委 王瑩婷 PP Alice

2024-25 年度，除持續由法治委員們入校親手服務法治推廣教育外，於 DG Healthy（劉影梅總監）全力支持下，由國際扶輪 3481 地區法治教育推廣委員會主辦，新北市政府教育局、新北市板橋區江翠國小共同協辦的，舉辦第一屆扶輪盃「法治教育作文比賽」，本次活動於當日刊登於民生電子報及工商時報等共計 16 家電子媒體，藉此增加國際扶輪 3481 地區的扶輪公共形象。

本次作文比賽徵稿對象主要是針對中小學生，共分為國中作文、國小高年級組

文組、國小中低年級作文組及繪畫組，共計四組。作文比賽評選標準，則由法治委員會內部評分占評分 20%，兩位外部評審委員台東縣立卑南國中國文教師王朝茂、以及 103 年~112 年全國模擬大會考國文、寫作試題評委陳怡婷老師，占評分 80%。

活動當日代表出席頒獎典禮的新北市府教育局特殊教育科曹孝元科長表示：特別感謝國際扶輪 3481 地區法治教育推廣委員會，對於推廣法治教育的熱忱與努力。同時，也要感謝協辦單位新北市板橋





區江翠國小提供完善的場地與支援，以及所有為本次活動付出心力的工作人員。新北市政府教育局始終致力於推動學生的全面發展，其中品德教育與法治教育更是我們重點推行的項目。我們深信，透過學校、家庭與社會的緊密合作，我們能夠共同為孩子們打造一個更加公平、正義且和諧的社會環境。

地區青少年服務委員會主委郭育嘉 VAG Kevin 活動當日致詞時表示：國際扶輪是一個致力於服務社會的國際組織，長期關注青少年發展與教育，這次法治作文比賽，就是希望能夠透過多元的方式，將法治教育向下紮根，培養青少年正確的價值觀和公民意識。我們相信，法治教育不

只是知識的傳遞，更重要的是品格的塑造。看到同學們透過文字，表達他們對法治的理解與體會，我們深感欣慰，這也證明了我們推動法治教育的方向是正確的。

地區法治教育推廣委員會主委王瑩婷律師 PP Alice 活動當日致詞時表示：這次活動主要目的是希望能啟發孩子們對於生活中法律問題之思考及反思，「思辨能力」絕對是孩子在未來人生道路上必備的生存能力，國際扶輪 3481 地區希望在孩子的教育上出一份心力，也會持續在孩子的教育上努力與付出。

除感謝地區總監 DG Healthy 及各贊助社的支持外，亦特別感謝全體法治教育委員會全體委員們的無私奉獻與付出。



地區影音大賞 20250424——

影像說故事，服務有溫度

3481 地區首屆「扶輪影音大賞」圓滿落幕

■ 第四分區聯合服務

為提升扶輪公共形象、彰顯行動實踐力，國際扶輪 3481 地區於 2024 - 25 年度首度舉辦「攝影暨影音大賞」，鼓勵所屬各社以影片或照片方式記錄服務故事，展現扶輪人「People of Action」的精神風貌。此次競賽分為影片組與照片組，並設有專家評選與網路人氣獎，廣邀地區內各社熱烈參與，作品創意豐富、真情流露，成果斐然。

在影片組中，明門扶輪社以動人敘事與細膩剪輯勇奪第一名（獎金 20,000 元）；第二名為錫口扶輪社（14,000 元）、第三名傳世扶輪社（11,000 元）、第四名永福扶輪社（9,000 元）；龍翔扶輪社與西區

扶輪社並列第五名，各得 6,000 元獎金。此外，晨新、和平、想像、圓桌、卓越閃耀衛星社及福盈扶輪社等六社，則榮獲佳作，各獲 3,000 元獎勵。照片組方面，雖第一、二名從缺，但中和及安社憑作品創意與情感傳達獲第三名（8,000 元），英倫扶輪社第四名（7,000 元）、中興扶輪社第五名（6,000 元），西門與新店社亦以具感染力之作品榮獲佳作肯定。

另由社群動員票選的「最佳人氣獎」，由福盈扶輪社脫穎而出，展現社友凝聚力與推廣扶輪行動的熱忱。所有合格作品除獲得總監獎 1 克拉表揚外，優秀作品更將於扶輪 120 週年慶及各大



▲（影片組）地區第一名名門社



▲（影片組）地區第二名錫口社



▲（影片組）地區第三名傳世社

地區活動中展出。

更令人振奮的是，獲獎作品及各社精選之優秀創作亦代表 3481 地區參加由扶輪月刊主辦的「台灣扶輪 2025 People of Action 攝影暨短影音比賽」而多有斬獲，雄鷹、想像、中興、英倫等社榮獲攝影組「佳作獎」。短影音組方面，傳世社與錫

口社也分別獲得佳作成績，為地區爭光。

透過這場影音創作盛會，3481 地區扶輪人再次用行動與創意證明，服務不只是做，更要讓世界「看見」我們所做。感謝所有投入創作與支持的社友，也期盼未來更多感人故事，繼續在影像中閃耀。



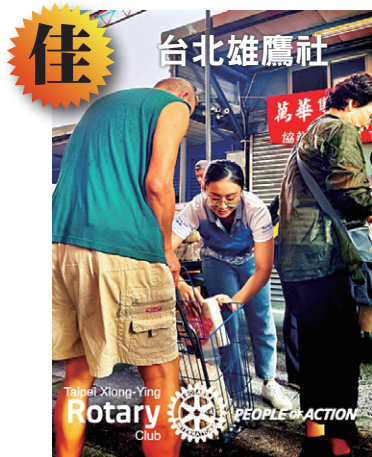
台北老松社

優



中和及安扶輪社

優



台北雄鷹社

佳



台北想像扶輪社

佳



台北英倫社

佳



台北中興社

佳

地區活動 20250510-0530——

2025 雙北世界壯年運動會

■ 3481 地區雙北世界壯年運動會的主委 藍涵馨 PP Tiff

當我有機會接下 3481 地區雙北世界壯年運動會的主委，參與志工服務時，我心中充滿了感動與激動。這不僅是一個體驗服務他人的機會，更是一個學習、成長的過程。回顧整個過程，我有許多感觸，想與大家分享。

志工服務的意義

首先，能夠成為這樣一個盛大國際活動的志工，我深感榮幸。這次世界壯年運

動會吸引來自世界各地的年長運動員參加，他們的參與不僅讓我看到了年齡不應該是限制的觀念，還激發了我對生命和健康的更多思考。每一位選手，無論年齡、性別或背景，都展示了無比的毅力與熱情。他們的努力讓我明白，年齡只是數字，健康和活力是可以通過自我努力不斷追求的。

在志工的工作中，我們 3481 地區主要





負責認證中心，協助選手報到、還有禮品發放的工作。雖然這些看似平凡的任務，但每一項都需要細心與耐心。當我看到選手們因為我們的協助而能夠順利參賽，心中那份成就感是難以言喻的。

同時，也有不少挑戰。這是一次需要高度團隊合作的工作，每一位志工的角色都極為關鍵。從事繁忙的報到工作

往往都需要快速而準確地處理，這也鍛鍊了溝通與應變能力。每當有臨時狀況發生，必須保持冷靜，迅速尋求解決方案，這對我們的工作能力和心態都是一次大的提升。

在這次志工服務中，最深刻的感悟莫過於「關懷與服務的力量」。每一位選手來自不同國家、擁有不同的文化背景，但我們的共同目標卻是為了提供他們最好的服務，讓他們能夠專注於比賽。我感受到無論是選手還是志工，我們之間的互動充滿了相互尊重與支持。在這個過程中，我不僅學會了如何在繁忙中保持耐心，更重

要的是，學會了如何以真誠的心去關懷他人。

此外，這次經歷讓我們更加體會到「服務」的真正含義。服務不僅僅是提供物理上的協助，更是以心去理解、去支持。在志工的角色中，我們不僅是個服務者，更是活動的一部分，這讓我們有了更多的使命感和責任感。每一次幫助他人的微笑和感謝，都讓我們更加堅定了繼續投入服務的決心。

總的來說，這次參與世界壯年運動會的志工服務，是一次無價的經歷。它不僅讓我們學到了很多新技能，也更加深刻地體會到人與人之間真誠的關懷與協作精神。這份經歷，對於我們的人生都有著深遠的意義。我相信，這份經歷將成為人生旅程中珍貴的記憶之一，並激勵在未來的道路上，繼續用心去服務、去貢獻。

再次感謝 3481 所有參與的社友與寶眷們。



主委地區年會感言 ——

齊心成就 圓滿年會 ～我的地區年會主委心得

■ 台北牡丹社 林汶玲 CP Wenny



能夠擔任這次地區年會的主委，對我而言是一份榮譽更是一項責任。早在接任之前我便透過參與其他地區的年會，開始觀察與學習，記下各種細節與做法，為今年的籌備打下基礎。在正式接下主委工作後，我們由最初的線上會議共召開 10 次的籌備會議，與總監共同擬定整體方向，再由各個全會主委負責細部的規劃與執行。

地區年會不只是例行活動，它象徵著總監一整年施政的總結與畢業典禮，意義非凡。每年的活動形式與內容各有不同，對我而言辦活動並不陌生，但地區年會有其既定的模式與流程，我們能做的是在傳統中尋找創新，在過去的基礎上修正不足，盡可能把最好的成果呈現給所有社友們。今年我們以「一期一會、賓至如歸」為精神，投注更多心力與服務細節上，期望讓每位社友都能親身體會到這場年度盛事的價值與溫度。

整體活動分工明確，每個全會都有經驗豐富的主委負責規劃與執行；由於大家平時就參與各式研習與活動，對於流程與安排早已駕輕就熟，在這次年會中展現出極高的效率與默契。特別值得一提的是三全的頒獎典禮，往年頒獎程序冗長，今年在主委 PP Tank 的規劃和總監的堅持之下，節奏掌握得宜，成為歷年來最快速最有效率的一次，令人印象深刻。

除了流程與會議內容我們也特別注重餐飲體驗，今年在葉菊蘭董事長的領導下，圓山的確是脫胎換骨，除了環境的改

善外，餐飲也是努力朝向米其林的腳步。今年的下午茶和雞尾酒會我們都精心安排，不僅要求品質，更重視份量，讓社友們能夠真正享受每一口點心與飲品，尤其是雞尾酒會創意調製的酒品，廣受好評成為當天最受歡迎歡迎的亮點之一。

晚會更是整場年會的精彩重頭戲，今年我們邀請北醫醫學系的學生們帶來燈光秀的表演，結合醫護背景與青春創意、象徵著總監本身也是醫護人員的身分，為整晚會增添了深厚的意義。國際交換留學生，則延續傳統，學習中國的舞龍舞獅與打鼓，對他們來說是難得的文化體驗，也為現場帶來中外交流的熱情氣氛。總監家庭以歌舞劇的方式表演呈現，展現獨特與溫馨的一面。由於今年的 RI 社長代表來自香港，為了歡迎她，我們特別安排了一段

臨時加演的旗袍舞，充滿了驚喜。日本與韓國地區的代表也熱情上台共舞，讓整個晚會在歡笑與掌聲中圓滿落幕。壓軸的彩樂透抽獎，更將現場氣氛推向最高潮。

回顧整場年會的籌備與實行，我深深感受到，真正讓這場活動成功的是那一群默默付出，無私奉獻的社友們，每個人都堅守崗位主動投入，環環相扣，無縫接軌，這份齊心協力的精神讓我非常的感動，過程中雖然經歷不少挑戰與挫折，也曾經非常氣餒，但正是身邊這些夥伴們給予我的支持與期盼，讓我重新拾起責任感，繼續努力。雖然過程辛苦，但當看到活動順利完成，看到社友們滿足與歡喜的笑容，一切的辛苦都變得值得，那份成就感，讓人難以忘懷！



5 大服務獎

Avenue of Service Award (Rotary Recognition)

— 得獎名單 —

- DS Mike 黃建旺
新北市大台北市扶輪社
建章立制穩，旺德載物深。
千端盡妥貼，一路伴光行。
- VDS Janus 盧玉茹
台北福星扶輪社
玉貌藏高智，茹心潤萬機。
策劃多元事，臨危展慧心。
英才通四海，書香映扶輪。
和風潤人心，形象耀光輝。
- PP Susan 陳素貞
台北芙蓉扶輪社
素學深耕扶輪道，貞心穩定眾人和。
分區協調無間隙，社服領航步步穩。
- David 2 黃志卿
台北慈恩社
志在扶輪育群英，卿心策劃耀艇行。
心力凝成千縷光，智慧成就最真情。
- PP Plasma. 李日益
台北明門扶輪社
李願如炬照初心，日行夜思志更堅。
益在扶輪無聲處。
- AG Romel 黃友星
台北長春扶輪社
黃金笑語化千重，友領群英步步穩。
星光所照皆榜樣，
- AG Sun 莊崑山
台北太平扶輪社
莊嚴氣度領風華，崑崙胸懷納萬川。
山高志遠擎使命，步步青雲展鵬寰。
- AG Jane 李芳芬
台北福星，扶輪社
李音細語潤無聲，芳華點點暖人心。
芬芳所至皆凝聚，使命達成不動聲。
- CP Nora 熊昭琦
台北英倫扶輪社
熊影輕盈步伐穩，昭然若揭見真情。
琦才慧眼扶人夢，獲獎無數俱披靡。
- CP Rick 陳家彥
大晶華扶輪社
陳情妙手凝光影，家國情懷映品味。
彥才妙筆繪瞬美。

各分區扶輪社活動——

中區社全球獎助金 血液運送車

■ 台北中區社

活動簡述

血液運送車，為捐血服務計畫中非常重要設備，為確保血液在運送過程中能維持品質，血液運送車需具備冷藏功能保持紅血球活性，及冷凍功能保存血漿





的凝血因子。台北捐血中心現有 20 台的血液運送車，服務範圍包含臺北市、新北市、基隆市、宜蘭縣、花蓮縣和福建省金門縣及連江縣，轄區人口約 799 萬人，血液運送車負責將採集的血液運送至捐血中心進行分離作業，並將捐血中心分離後的血品運送至約 280 家的醫療院所，供應輸血需求。

台北捐血中心明年將有 3 台血液運送車達使用年限，若無法及時補充新的血液運送車，將對血液運送的數量及品質造成不利影響，進而損害醫療服務能量。且考量全球淨零碳排及環境永續，3481 地區台北中區扶輪社將申請全球獎助金，捐贈一台油電混合動力的血液運送車，供台北捐血中心使用，以解決其因車輛須汰換，而導致血液運送車服務數量不足之問題。

油電混合動力車將採實物捐贈方式予台北捐血中心，專案預計所需時間為 6 個月。台北捐血中心將在血液運送車建造

時，負責冷藏及冷凍設備的安裝查核，以符合血液或血品運送時所需規範。

呼應四大優先目標之實踐作法

主辦社台北中區社和國際友社 - 澳門中區扶輪社將在實施此計畫中，實地參訪台北捐血中心，以瞭解其業務範疇及運作，如採集後的血液如何篩選、分離，與血品的管控和輸送。並響應捐血中心的血液勸募計畫，透過扶輪社及成員的力量，提升捐血量，以維持醫療用血。在建構血液運送車時，扶輪社友們也可參與瞭解，血液運送車的設備功用及其運作方式。

此血液運送車已於 113 年 12 月底正式上線，於臺北市為中心進行血品運送的工作，在此過程中也可以讓更多人知道我們扶輪，也更加認識我們扶輪，進而加入扶輪的行列，成為扶輪的一員，所以『為善需要廣為人知』也是我們常宣導的口號。



期刊主委
徐維德 PP Wade

國際扶輪 3481 地區期刊 團隊致謝詞

感謝大家給予支持和包容

謹以最誠摯的感謝之意，向所有在本年度支持、協助與參與國際扶輪 3481 地區各項活動的扶輪夥伴們、社友家人、社區朋友與各界貴賓，表達我們最深的敬意與感激。

在這充滿挑戰與希望的一年中，我們秉持「服務超我」的精神，持續推動地區各項計劃，不論是地區年會、高爾夫球賽、扶輪歌唱大賽、地區音樂會、扶輪 120 週年扶輪日、自行車環島、偏鄉英文、反毒公益路跑、世界壯年運動會志工、國際交流計劃、青少年服務、社區關懷、職業服務、DEI 多元平等包容及環境永續或是公共形象推廣等等，每一項成果都凝聚了扶輪人無私奉獻的心血與汗水。

尤其感謝 地區總監的堅定領導與各位助理總監、主委、副主委、社長及幹部們的全力支持。感謝所有願意犧牲假期、投入人力與資源的夥伴，正因有您們的熱忱，我們的服務才能不斷延伸、深入社區，發揮扶輪影響力，讓世界看見 3481 地區的亮眼表現。

在此也特別致謝本地區所有社友的團結與共識，彼此扶持、分享資源，無論在大小活動中，都展現出扶輪人團隊合作的精神與專業態度。感謝您們用行動詮釋「在神奇年代創造無限可能」的年度主題，為社會注入更多正能量。

此外，對於所有協辦單位、贊助企業、機關與友社們的支持，我們也銘感於心。您們的參與與肯定，是扶輪活動成功的關鍵，也讓我們更有信心感謝大家給予的掌聲與鼓勵，有各位的付出使我們更加燦爛。

期刊的出版，不僅是對過往努力的紀錄，更是激勵未來行動的開始。願我們繼續攜手前行，讓扶輪的服務之光，照亮更多需要的角落。

謹此致謝，願扶輪精神長存，3481 地區再創高峰。

Rotary
District 3481

