

理事會

周志憲、許政勛、陳彥伯
 周惠萍、余瀚琴、許家峻
 嚴宏偉、王毓香、曾仁宏
 郭錦堂、周燕麗、張恩誠
 方嘉綺、賴品佑、楊仁榮

社 長 / 周志憲

秘 書 / 許政勛

社務行政主委 / 陳彥伯

社員主委 / 許家峻

服務計劃主委 / 嚴宏偉

青少年服務主委 / 郭錦堂

扶輪基金主委 / 王毓香

公共關係主委 / 曾仁宏

RCC訓練師 / 王耀淞

糾 察 / 王飛龍

財 務 / 余瀚琴

節 目 / 李村興

出 席 / 詹詠薇

聯 誼 / 陳雅鈴

社 刊 / 黃俊榮

辦事處

台中市西區自治街155號9樓-2

Tel / Fax : 04-23727142

E-mail : rotary.wenshi@msa.hinet.net

例會

每月一、三週星期三 PM6:30

台中長榮桂冠酒店 B2宴會廳

台中文心扶輪社

雙週刊

第 610 次例會
 第 12 卷 • 第 18 期

2019 年 4 月 17 日



陳弘明
 財務金融好管家 一生需要的朋友
 聯邦商業銀行(股)公司 台中分行經理

**2019
 04.17**
 WED 18:30
 台中長榮桂冠酒店 B2宴會廳

演講內容:

在台北的真鄉遊子，回故鄉重新開始，我要說：有你們真好！

1.什麼是銀行、2.銀行的業務、3.未來的銀行、4.銀行的未來、5.FINTECH、6.Banker

主辦單位: 台中文心扶輪社



感謝道成資訊總經理張賜賢 Computer
 “免費好用的雲端協同合作工具”精彩分享

本週例會 ~ 司儀~ Judy / 糾察~ Young Bank



社長專欄

藝術文心 光音初心 一輪轉過 圓圓滿滿

2018-19 社長 周志憲 *Chuck*

離 5 月 4 日授證的日子漸漸近了。籌備的工作也已經陸續展開。感謝在 PE Charity 的號召下，許多位社友紛紛投入熱心協助與籌備的工作，秘書 Sigma 多次勘查地形與聯絡節目表演，對於授證的籌畫與舉辦，都是扶輪社的重頭戲，一如地區的年會授證等同規格。因此，此次的授證地點將在西屯路的光音育幼院舉辦，屬於戶外的活動，難度頗高，又是夏天，雖有蟬鳴鳥叫，天氣一項克服問題。真心感謝社友們的熱誠付出籌辦。授證時間是在下午 2-4 點進行。

本次的授證主題是「藝術文心、光音初心」

主要是來自三個主軸：

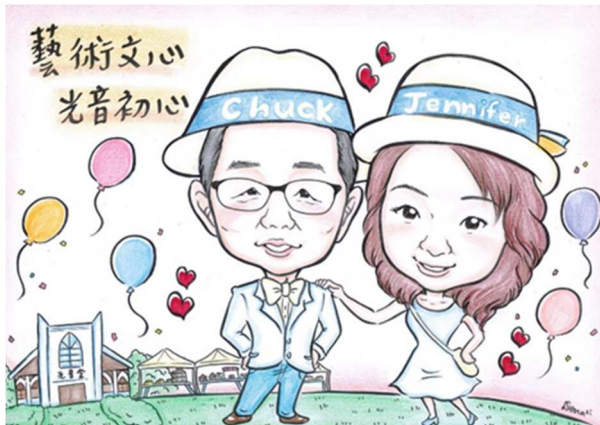
- 一. 2007 年 5 月 4 日,文心社的首次授證在台中育嬰院舉辦，主要目的是社友都有一個初心，加入扶輪社首要就是希望能夠投入公益。
- 二.12 生肖輪一圈就叫一輪，對中國人而言，就是一個圓滿。經過了 12 屆，在各屆社長的悉心、照顧、安排計畫與執行下，文心社由原來的社友人數 30 位，已經成長到 67 位。
- 三.在光音堂育幼院舉行授證，將當天歡喜捐、藝術展覽義賣所得全數捐給光音育幼院，作為教育建設基金，圓滿文心社的初心。

授證的當天，舉辦的英倫下午茶的方式，輕鬆讓大家觀賞社友的藝術創作，觀看魔術表演，街頭藝人表演與品嘗扶輪之子的沖泡咖啡技術與薩克斯風演奏，也可以參觀光音院生的木工加工技術演示，走動與言談之間，可以好好悠閒與社友寶眷話家常。家裡的長者與小朋友可以四處參觀並了解光音育幼院的周遭環境。會場準備餐點與飲料，可以盡情享用。當天會邀請來的貴賓有光音育幼院的院生約 50 位，曉明扶少團的幹部約 20 位，中國醫藥學院公衛隊同學約 20 位，熱愛扶輪之子與同學約 20 位，輔導社台中社與 A-1 分區各社長與社友，結義社一富春社與姊妹社一中原社的社長社友，約 50 位，加上社友與寶眷約 120 位，合計約 300 人左右。希望將光音育幼院帶來更多的歡笑、歡樂與愛心。所有的表演與展示也都是圍繞在孩童主題，期待文心社的大家庭可以好團聚，將這一輪年可以圓圓滿滿，歡聚一堂，歡樂一個美麗的下午。



誠懇邀請所有社友與寶眷，一家大小一起來歡樂，這是文心社的生日，也是大家努力 12 年的成果。一起走過，一起努力，一起奮鬥，是一個值得慶祝與一起歡樂的日子，又在溫馨的 5 月舉辦，更形溫馨。所以當天所有社友與寶眷，將以紳士淑女，輕鬆休閒的打扮來招待所有貴賓。你一定要參加，帶著愉快的心情，讓我們一起快樂整個下午。

這是一場集合公益、藝術、午茶、歡樂的嘉年華會，有你的加入，必定更加歡樂。



年度即將尾聲，感謝這些日子來的各大主委，理事監事，PP & IPP，每位社友的協助與指導，Chuck 才可以將聯誼、公益、服務工作順利展開，尤其是每位寶眷的熱心參與，讓文心社更是充滿歡樂充滿愛。若有任何準備不周全或是疏忽之處，還請見諒與指教，還有 3 個月的時間，還來得及可以補回來喔。謝謝大家的寬容與愛護支持。

你來參加扶輪社，就是【交朋友】【作公益】【職業助人】，祝福社友廣交更多好朋友，伸手作公益更有福氣。如果有機會，可以把社友優質的產品或是企業推介給你的朋友，更是一件好事。

社長 Chuck 祝福大家



第 609 次例會出席率統計

社 員 人 數	67 人(62+寶眷社友 5 人)
出 席 人 數	28 人
補 出 席	8 人
請 假	0 人
出 席 率	58%

上週末出席社友~

我們想念您

Albert, Young Bank, Minna, Eddie, Judy, Lawyer,
Dental, Elaine, Balance, Bernie, Insurance, Heater,
Thomas, Vinson, Oliver, Eco, Peter, Arch, Sauna-
Myanmar, KK, Art, FP, BMW, Roger, Tom Cruise,
Education, Interior, Sharon, Cotton, Spine, Vet,
Lease, Banker, Peggy

例會節目預告

第611次例會節目預告

台中文心扶輪社授證 12 週年慶典

暨社友寶眷藝術聯展

日 期：2019 年 5 月 4 日(星期六)

13：30~16：00

地 點：光音育幼院

第612次例會節目預告

日 期：2019 年 5 月 15 日(星期三)

節 目：STAR 會議~扶輪 ABC

主 講 人：江瑞啟 PP. Lexus



糾察報告

歡喜箱：

Chuck	1. Computer 演講精彩，受益良多！ 2. 歡迎中央社 Lisa、May 來訪！	1,000
Sigma	1. Computer 演講精彩，受益良多！ 2. 歡迎中央社 Lisa、May 來訪！	1,000
Johnny	1. 每次聽 Computer 演講都覺得新奇有趣，要趕快運用在工作，才能走在潮流前面。 2. 謝謝各位鼓勵我完成十個全馬，要繼續加油！	1,000
中央社 Lisa	歡迎文心社友參加 4/20 中央社授證 27 週年慶典！	500
中央社 May	歡迎文心社友參加 4/20 中央社授證 27 週年慶典！	500
合計		4,000



活動訊息

■水象組家庭懇談會

時間：2019 年 4 月 20 日(星期六) 11：00~14：30

地點：11：00 參觀 Ligne Roset 台中概念店-台中市南屯區益豐路四段 383 號

12：00 午餐 喜樂羅以餐廳-台中市南屯區龍富 15 路 95 號

爐主：Health & Meiji

■土水組家庭懇談會

時間：2019 年 4 月 20 日(星期六) 11：30~14：00

地點：Hoyo Café - 台中市西區五權西二街 34 號

爐主：Attorney & Sharon

■中央扶輪社 27 屆授證紀念慶典

時間：2019 年 4 月 20 日(星期六) 17：30 註冊聯誼 18：00 典禮開始

地點：台中長榮桂冠酒店 B2 長榮廳

輪值：家庭懇談會-火象組

組長-Thomas，組員 Eddie, Dragon, Charity, Book, Value, Grace, FP, Johnny, Arch,
Sauna Myanmar, Interior

■職業參觀-冠軍磁磚

時間：2019 年 5 月 8 日(星期三) 09：30~13：30

地點：冠軍綠概念館-(苗栗縣造橋鄉乳姑山 2 號，50 分鐘車程)

行程：09:30 概念館導覽

10:00 磁磚生產線參觀

11:00 冠軍 DIY

12:00 前往用餐鶴山飯店(苗栗縣公館鄉鶴山村 7 鄰 233 號)

13:30 社友自由行

■台中扶輪社授證 64 週年慶典

時間：2019 年 5 月 17 日(星期五) 中午 11：30 註冊聯誼 12：00 鳴鐘例會

地點：台中長榮桂冠酒店 B2 長榮廳

輪值：家庭懇談會-水象組

組長-Jason，組員 Young Bank, Lexus, Elaine, Balance, Insurance, Sigma, Kenny, Meiji, Health,
Bernie, Lease, Banker

■風象組家庭懇談會

時間：2019 年 5 月 24 日(星期五) 19：00

地點：清新溫泉

爐主：Education & Artist & Janice



社友專欄

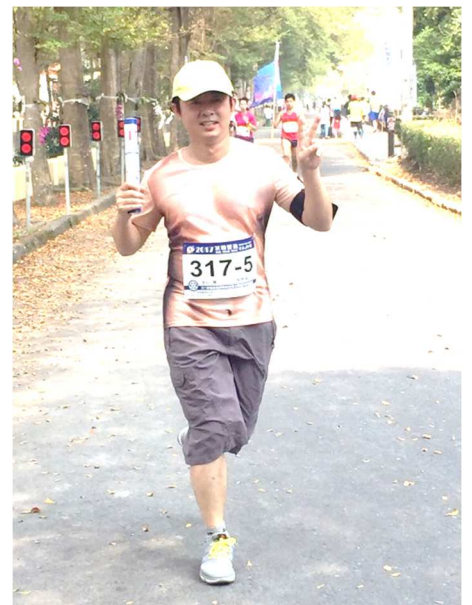
運動與心靈的對話

張恩誠 Interior

Interior 於六年前結識了瑞啟兄，當時我正開始熱衷於登山運動，幾次與 Lexus 閒聊之餘，漸漸地被他的登山計畫與每年偉大的人生目標所影響，尤其是「每周爬一座山，健康如山」這句話影響甚大。心想，是怎樣的一個社團能夠讓一個人在努力事業之餘，還能夠兼具身心靈的成長，因此我改變了不惑之年所訂下的十年計劃「完登百岳」，不久後我便加入了文心大家庭，自然而然也就成了登山健走慢跑隊的成員之一。



Interior 從退伍後就再也沒有規律的運動習慣，加上身為設計工作者的不正常生活作息，加班、熬夜早已成了標準的生活模式，直到創業初期案量不多，每當工作空檔時我便極度的想要逃離城市，也許是職業病吧！看見都市叢林裡的所有事物幾乎都成了我創意發想的題材，或許也是之前上班工作時投入太深，腦袋永遠無法停止思考設計。創業後為了讓腦袋放空，我選擇了開車郊遊並走入山林，一路從旅遊景點散心、郊山健行、野溪溯溪、攀岩垂降、中級山負重訓練、高山夜宿至滑雪，逐漸開啟身體的所有感官，也讓我觀察到山林的四季變化，聽見了蟲鳴鳥叫，更嗅到了不同於城市的味道。哈哈！每當登頂體力耗盡那一刻，在山嵐雲霧中進行呼吸治療遠望聖稜線的感覺，彷彿世間狗屁倒灶的瑣事都成雲淡風清……



不過跑步就不同了，這是需要肺活量才能辦到的事。兩年前在 Grace 的邀約下加入登山健走慢跑隊，看見這群老頭子(抱歉!我必須忠於我當時內心對大家的稱呼)在練習 228 路跑接力賽，天呀！無論男女老幼都跑得好快，簡直是不用呼吸也不會流汗，半馬、全馬的勇腳模樣完全表露於自信的臉上，最後，在這群老頭子的熱情與毅力感動下，我開始從 1K、2K 至 3K 逐步訓練並同步篩選適合自己的裝備，請別小看這短短的 3 公里，這足足耗掉了我三個月每周一次的練習時間才達成，直到練習至第五個月才有辦法跑到 5K，那年在未完成準備的狀況下，我邊跑邊走完成了人生中的第一場 7.6K 接力賽(2017 228 扶輪盃超馬接力賽)，過程中隊友擔心的應該是我會不會



中途昏倒，最後成績當然不是重點，我當然也沒昏倒，非常感謝這些隊友在練習過程的一路相伴，給予教學、建議、鼓勵與扶持，無庸置疑，這樣的友誼是真誠的。

後來，一整年每月的跑步大小訓練不曾間斷，過程中也曾揶揄地對這群老頭說：「我當年聯考也沒這麼認真」。隨著體能、肺活量的逐漸提升與充足準備，終於在 2018/2/25 由 IS 一路友情相挺的陪跑下，完成了人生第一個半馬。如今，社友、寶眷總是會問：「跑步不是一件很無聊的事嗎？」，我的答案是肯定的，但錮中滋味與樂趣卻是因人而異，對於尚未跑過全馬的我，至今也還在體驗其中的奧妙，然而目前唯一可以確定的是，無論爬山或跑步運動，都在考驗著我們如何克服內心最深層的弱點，學習自我心靈對話與永不放棄的毅力。





社友專欄

22 -2019 河南鄭開馬-5:13

王毓香 Grace

2019/3/29~2019/4/2 5 天 4 夜鄭開馬拉松+河南小旅行



台灣馬拉松協會盧瑞忠老師帶的兩岸馬拉松選手交流團，我在 2017 年和 2018 年參加過廈門馬後，特別喜歡參加此團，2019/3/31 河南鄭開馬正好在清明節前夕，特別安排回焦作老家一趟+第 22 馬+少林寺+雲台山+龍門石窟等行程，還特別邀請河南老鄉大腳 Y 韓中岳同行，大修，美專和 Lobsang 也再次同行～

{2019/3/29 中國南方 } 去程：CZ3024 台北/鄭開 1200/1430



[Bruce] 去程飛機座位旁隊友是 2018 年廈門馬 Bruce，很有緣份再一起同團跑馬拉松，謝謝 Bruce 分享很多很多工作經驗受益良多！Bruce 參加北大長跑，台北相遇我的老哥，it's really a small world～





{2019/3/29 老家探親} 我上次回焦作老家是 28 年前，不知老家變成什麼模樣呢，約好姪子長昇來鄭州機場接我回老家，隔天再回團歸隊，長昇和寶珍來機場接我，上次見到長昇應是多年前長昇來台灣探親，我們上陽明山吃飯看夜景呢！轉眼長昇成家，小孩都念大學了呢～長昇住在老家裡，房子已翻修成 2 層樓，有現代化衛浴設備和電器，門口的黃土馬路已改為水泥路了，焦作新區更是大樓林立，中國 30 年每個城市都有很大的進步，新華廈房價一坪約 6 萬元，還是比台灣便宜許多！



{艷陽天晚宴}當天晚上長昇特別訂了大飯店晚宴，每道菜都好精緻又好吃，點了一道烤鴨，想起當年和長昇去北京的全聚德和當年第一次出遠門的笑話～



{素芳-艷芳探親}晚餐後約好了要去素芳。艷芳家坐坐，當年小女孩，現是 3 個孩子的媽，要照顧這一大家子還真是不容易呢，家裡人一下有 10 多人也特別熱鬧呢！素芳家—趙中昊(17 歲)，中軒(11 歲)，中轅(1.7 歲);豔芳家-趙永樂(14 歲),徐晨希(8 歲), 徐夢涵(4 歲) 孩子們唱歌跳舞歡迎”老姑” 真是感動,老姑速速將紅包拿出來給孩子們鼓勵一下！





{2019/3/30(Sat)} 早上老家早餐吃”豆腐腦” ”香椿炒蛋”,長昇印象中台灣人早餐喜歡喝豆漿,還特別跑去外面買很感動,這次特別將老爸護照帶著一起出國,一起回家,留了老爸告別式的DVD在家裡給長昇~

出門前特別繞去東昇家走走,東昇家門的4字是清賢雅居,焦作房子喜歡在大門上選4個字,每家的都不同,東昇家夫人是東北人,家裡打點的很好,還有一隻大狗,女兒也念大二了耶!東昇之前血管阻塞才開了刀,逐步復原中~



〔親送歸隊〕

東昇。長昇,長昇好友開車送我去雲台山和團員會合,行程中還去了量販店逛逛,這裡真的什麼都買的到



【雲台山】入景区后换乘景区巴士赴享有“盆景峡谷”盛名的“华夏第一奇峡”红石峡(约2小时),走自然山水精品画廊,观丹崖碧水,赏云台山峡谷之精髓,景区用中餐。老師考量週日要跑馬拉松,需保持體力,下午景點就放棄不去了“华夏第一秀水、北方小九寨”之称的小寨沟(约2小时)观龙蛇潭、瘦身石、情人瀑、丫字瀑、不老泉、龙凤壁等;留待下次再來囉~說實在的大峽谷挺美的





〔歡迎晚宴〕在松針蔡記蒸餃，也是本次的贊助廠商，滿桌的美酒佳餚，會場佈置很專業，還有背板～餐廳樓下有一個書店，特別買了一本書研究一下”大陸未上市公司股權規劃”



2019/3/31(Sun) 本次旅行的重頭戲-第 13 屆鄭開馬拉松（本次的主題是” 雙城有愛，一生一世”）8:30 半馬和全馬自鄭開大道白沙服務區準時出發-由鄭州-跑鄭開大道到開封，全馬關門時間是 5 小時 30 分鐘。我的 PB 是 4:58，最近工作忙碌沒有認真練跑，破 PB 略有難度，晚宴和團長，王子共識是 520 前回終點。

鄭開馬全馬 10,000 人，半馬 10,000 人，小馬 20,000 人，鄭州這場賽事共 40,000 人參與，中國田徑的金牌賽事，全程 8 線道交管，一大早都是選手的遊覽車一車一車的到會場！十分熱鬧，本次和台大王子一起跑，前半馬狀況還不錯，跑在 6 分速~6:30 分速，但過 25K 後體力明顯掉下來，王子身影也離我越來越遠了，加上腳上開始起水泡了，鞋子對跑馬實在影響太大，到了 28K 遇到 5 小時配速員，決定跟看看，若可以跟上就有機會跑到 5 小時，28K~35K 跑到 6 分速，一路聽配速員專業分享和鼓勵，但腿越來越提不起來，覺得自己快要掛了，決定脫隊慢慢跑，35K 後就一邊跑步一邊拍照進終點。最後開封市區的街景古色古香很有特色，路人也都為我們這些肉腳選手們加油～最終以 5:13 進終點，雖沒能破 PB，也還算滿意囉～



【清明上河園】馬拉松終點在開封，大家都回來後，旅行社帶我們去【清明上河園】：它是以画家张择端的写实画作《清明上河图》为蓝本，按照《营造法式》为建设标准，以宋朝市井文化民俗风情、皇家园林和古代娱乐为题材，游客参与体验为特点的文化主题公园。有回到宋朝的 FU，未來若有機會再去會建議大家都換上古裝拍照會更有感覺～



【巴奴火鍋】5:30 離開開封車子走鄭開大道回鄭州，在車上回味早上全馬路線，我們真是太強了用跑的進開封，一路上塞車頗嚴重，車子開了 2 小時 30 分才回到鄭州飯店，洗完澡後才感受到全身酸痛不已。決定去飯店旁的連鎖”巴奴火鍋”見識一下內地的餐飲和台灣有何不同，真得有厲害哦~若和”鼎王”比較我會選”巴奴”



2019/4/1(Mon) 今天是旅行行程- ☆【少林寺】千年古剎、禪宗少林 ☆【龙门石窟】中国四大石窟之一

【少林寺】参观碑刻闻名于世的【塔林】。观看精彩的武术表演。少林寺在河南登封县城西北 12 公里的少室山麓五乳峰下。少林寺的历史久远，始建于北魏太和年间(495 年)。达摩被称为中国佛教禅宗的初祖，少林寺被称为禅宗的祖庭。

[參觀心得] 少林學武的學生有上萬人，真的很多很多，表演的專業程度另人佩服~ 步行在有歷史的寺廟，每個碑，每個匾都有好多故事...





【素食午餐】午餐在少林寺附近餐廳吃素食，Lobsang 最開心，這餐全團陪他吃素～

【牡丹園】少林寺行程很順利，導遊建議我們順路去看看牡丹花，這行程最有趣的是門口水果攤有一個神奇的水果，有 3 個不同顏色，在台灣沒見過，老闆說是新品種，我們一夥人圍著不疑有他，我好奇想買來吃看看，團長說要買就買多一點，老闆說一斤 RMB40，有點貴...買了一大袋，3 個顏色都有，團員 1 人 1 顆，大家猶豫了一下都吃下去了，一咬就知道這是色素醃的，被騙了絕對不是新品種，最後大家都笑說這是 4/1 愚人節的笑話，回程上車前再問另一攤只要 RMB15，被騙還買貴了..哈..大陸諺語-十個人九個騙子，一個還在學～特別留了一顆要帶回飯店給盧老師嚐嚐



【龙门石窟】：龙门石窟是中国石刻艺术宝库之一，现为世界文化遗产、全国重点文物保护单位、国家 AAAAA 级旅游景区，位于河南省洛阳市洛龙区伊河两岸的龙门山与香山上。龙门石窟与莫高窟、云冈石窟、麦积山石窟并称中国四大石窟。

【心得】-30 年前和老爸來過一次，硬體設備比以前進度很多，但殘缺的佛像再也回不到最初的模樣



【最後的晚餐】這餐導遊請喝白酒，最後一餐大家都很喝開了，很盡興，相約 12/22 羅布森集集馬拉松再相聚，大修招待跑步，團長招待午餐便當。



〔2019/4/2 回程〕：CZ3023 4/02 鄭開/台北 0820/1050

回到台灣，美好的旅行畫下美麗的句點。



第 609 次例會花絮



4 月份生日及結婚紀念慶祝



頒發 R Y E 交換生 4 月份零用金



歡迎中央社社長 Lisa 及秘書 May 來訪



社長 Chuck 報告



歡迎大家參加 4/20
中央社授證 27 週年慶典



秘書 Sigma 報告



社務行政主委 Charity 報告



恭喜 Johnny 完成第十個全馬



Book 介紹 Speaker~道成資訊總經理張賜賢 Computer



糾察時間~ News