Rotary Club of Taichung Wen Shin

2025-26年度

團結 行善

UNITE FOR GOOD

台中文心扶輪社 雙週刊

社長 / 賴品佑　秘書 / 童玉蘭　財務 / 涂清淵　社務行政主委 / 林岳毅
社員主委 / 陳永盛　服務計畫主委 / 陳蓓琴　扶輪基金主委 / 范秋明
公共關係主委 / 江瑞啓　糾察 / 王俐婷　節目 / 周志憲　出席 / 林麗莉
聯誼 / 張恩誠　社刊 / 王飛龍

理事會 / 賴品佑 陳昶佑 童玉蘭 涂清淵 林岳毅 陳永盛 陳蓓琴 范秋明 江瑞啓
陳彥伯 周志憲 劉東嶽 陳俊茂 張恩誠 陳寶惠

第 757 次例會　2025 年 8 月 20 日　第 19 卷 • 第 3 期

第 756 次例會~3461 地區總監蔡陽明 DG Sunny 伉儷暨地區團隊蒞臨公式訪問合影

上週例會節目

日期： 2025 年 8 月 6 日(星期三)

8 月份生日及結婚紀念慶祝

3461 地區總監蔡陽明 DG Sunny 伉儷暨團隊蒞臨公式訪問

本週例會節目

日期： 2025 年 8 月 20 日(星期三)

專題演講：個人與居家防護措施
(地震及火災之應變)

演 講 者：謝美珠　小姐

現　　職：順安生技有限公司　負責人

社長專欄

2025-26 社長 賴品佑 Building

8/6 例會是 3461 地區總監第十一站的公式訪問，文心扶輪社全體社友與寶尊眷們熱情接待，氣氛熱絡、活力滿滿又溫馨。DG Sunny 總監對文心在社會服務的積極投入與社友間的凝聚力表示高度肯定，並期許勉勵大家持續發揮影響力，堅守扶輪核心價值，以行動實踐「超我服務」的理念。

感謝 PP Lexus 帶領的團隊及 Shrek 積極的撰文為文心社推廣最好的公共形象。CP Health 整晚為大家留下美好的紀錄回憶。更感謝文心全體社友及寶尊眷踴躍的參加，讓整晚公式訪問充滿了溫馨及活力。此次總監公式訪問不僅是榮耀與肯定，更是前進的動力。台中文心扶輪社將持續以愛的行動，深耕社區、服務社會。

文心社所贊助的日本米山獎學生日高結也即將在中興大學取得碩士學位學成歸國，文心社友滿滿的祝福日高結未來前程似錦、璀璨耀眼！！

文心社寶眷首場活動熱鬧滾滾登場了，社長夫人一早安排參觀通霄鎮公所邀集國內外藝術家打造的 22 座震撼沙雕，首度展出長達 70 公尺的巨型連座沙雕《永續與和平》，希望帶給寶尊眷及社友們體驗視覺享受。隨後大家驅車前往通霄坪頂有名的曾家梨園，梨園是麗甄的爸爸一手摘種直到弟弟接手經營管理，每一株果樹都是超過 50 年的老欉，不斷地經過土壤改良還有栽種技術提升，並獲得無數參賽肯定。希望能帶給寶尊眷及社友採梨及摘種過程的體驗。中午體驗客家美食饗宴。餐後到台灣藝術博物館參觀，體會工匠與人文的融合藝術。充實的一天，感謝寶尊眷及社友踴躍的參與活動，更感謝麗甄籌畫了精彩豐富的寶眷聯誼活動。

第 756 次例會出席率統計

社員人數	49 人
出席人數	37 人
補出席	0 人
出席率	**76 %**

上週未出席社友 ~

我們想念您

Albert, Lawyer, Jason, Bernie,

Insurance, Peter, Sigma, Kelvin,

Roger, Cotton, Beauty, Money。

例會節目預告

第 758 次例會節目預告

日　期： 2025 年 9 月 3 日(星期三)

專題演講： ESG 可持續性的力量-

ESG 很重要？碳資產能交易？

演 講 者：林群貿 先生

現　　職：大自然交易平台(股)公司 董事長

第 759 次例會節目預告

日　期： 2025 年 9 月 17 日(星期三)

專題演講

演 講 者：陳俊呈 先生

糾察報告

CP Health	1.歡迎總監團隊蒞臨文心扶輪社公式訪問及指導。 2.祝福 8 月份生日及結婚紀念的社友和寶眷天天開心。	1,000
Janice	歡迎地區總監及團隊蒞臨文心社 25-26 一百分的文心社，一百分的各項達標！	1,000
Judy	歡迎 Sunny 總監團隊，繼續一起團結行善！	1,000
來賓	總監團隊 30 人	30,000
	合計	**33,000**

活動訊息

■ 登山慢跑隊

時 間： 2025 年 8 月 23 日(星期六)早上 06 ： 30
地 點：文心森林公園 (文心路與大墩七街口集合)
早 餐：早上 7 ： 30
餐 廳：麥當勞五權西店(台中市南屯區五權西路二段 250 號)（捷運南屯站旁）
費 用：非會員 100 元

■ 健康組家懇會

時 間： 2025 年 8 月 23 日(星期六)中午 12 ： 00
地 點：陸園
爐 主： Johnny & Jason
組 員： Kelvin, Judy, CAD, Tris, Albert, Lawyer, Sauna

■ 平安組家懇會

時 間： 2025 年 8 月 24 日(星期日)中午 12 ： 00
地 點： Hausinc 1035 (台中市中區市府路 73 號)
爐 主： Consuss & Meiji
組 員： Peter, Peggy, Book, Money, Beauty, IS, YoungBank, Bernie。

■ 高球隊-8 月例賽

時 間： 2025 年 8 月 29 日(星期五) 11 ： 00 集合 / 11 ： 30 開球 / 18 ： 00 餐敘
地 點：豐原高爾夫球場
餐 敘：范頭家客家餐廳（北屯區敦富一街 115 號）

■ 財富組家懇會

時 間： 2025 年 8 月 30 日(星期六) 11 ： 00
地 點： 白貓散步歐式餐廳（台中市南屯區龍富十五路 61 號）
爐 主： Elaine & Chuck
組 員： Eddie, Kenny, Dragon, Balance, Roger, Shrek, Lexus, Denise。

■ 秋季旅遊~日本大阪・南紀+世博 5 日遊

時 間： 2025 年 9 月 7~11 日(星期日~星期四)
地 點：日本

■ 幸福組家懇會

時 間： 2025 年 9 月 13 日(星期六)
地 點：大雪山森林遊樂區
爐 主： Tiffany & Value
組 員： Grace, Interior, Rich, Sigma, Health, CPA, Building, Janice。

社友專欄

麵包樹的歲月與滋味：從庭院到餐桌的熱帶奇蹟

王飛龍 PP Dragon

你是否曾在庭院種下一棵樹，靜靜等待它開花結果？從我種下麵包樹的那一天，沒想到這段旅程會如此漫長，在庭院的一隅，它靜靜地生長了多年。它的葉片如掌般寬大，四季常綠，雖然曾多次開花，卻一直不見果實的蹤影。每年澆水、施肥、修剪枯枝，像是在照顧一位沉默寡言的老朋友。終於，在今年夏末，枝頭上垂下了一顆顆沉甸甸的果實，像綠色的寶盒，悄悄宣告著多年的等待沒有白費，讓我充滿無限驚喜。

圖 1 麵包樹結果了

種下希望：麵包樹的成長故事

麵包樹（Breadfruit Tree）原產於南太平洋，是熱帶地區的重要糧食作物。初次聽到麵包樹的名字，是從電影《叛艦喋血記》（Mutiny on the Bounty）中得知的，說實在，當時看這齣電影，注目的是大溪地的風光與美女，多年後再度在 HBO 重溫時，中心才轉移到了麵包樹。幸運的，無意間得到了麵包樹小苗，就在庭院種下它，隨著時間推移，它逐漸長成高大挺拔的樹木，枝葉繁茂，遮蔭一方。多年來，我每天看著它抽枝展葉，心中總懷著一絲期待。直到今年夏季清晨，我終於在枝頭看見那一顆顆碩大的綠色果實，散發著淡淡清香。

圖 2 麵包樹的成長過程

初嚐的驚喜從果園到廚房：麵包果的料理魅力

成熟的麵包果外皮呈現粗糙的網格狀，像波蘿蜜般粗糙，去皮後露出乳白色的果肉，質地緊實而帶有淡淡的甜香。第一次料理麵包果，我選擇了最樸實的方式——煮排骨湯，料理步驟簡單卻驚艷。

我選了一顆最新鮮的麵包果，切塊後與排骨一同入鍋慢火燉煮。步驟如下：

去皮後將麵包果切塊
排骨、薑片、米酒一同燉煮
加入少許鹽，慢火熬煮數小時

果肉在湯中吸收了肉香，口感介於馬鈴薯與芋頭之間，綿密中帶點彈性，入口既有果香又有湯汁的濃郁，一碗下肚，暖意與滿足感同時蔓延全身。而那碗排骨麵包果湯，成了我與自然最深的連結。

圖 3 麵包果熬湯

除了煮湯，麵包果也可蒸、炸、烤，甚至搗成泥製成餅或麵糰，是許多太平洋島嶼的主食之一。

營養價值：天然的能量來源

麵包果之所以受到熱帶地區居民喜愛，不只是因為產量豐富，更因為它的營養價值極高。果肉富含碳水化合物與膳食纖維，可作為主食替代；同時含有鉀、鎂、維生素 C 與少量蛋白質，能補充能量、維持心血管健康、增強免疫力。對於需要長時間勞動或在炎熱氣候中生活的人來說，麵包果是一種經濟又實用的糧食來源。對於素食者或尋求替代主食的人來說，麵包果也是天然又營養的選擇，既能提供飽足感，又不增加負擔。

圖 4 麵包果各種吃法

熱帶果王的比較：麵包樹 、波蘿蜜與榴槤

麵包樹 、波蘿蜜與榴槤是常被混淆三種熱帶果樹，但其實各有千秋：

特徵	麵包果（Breadfruit）	波羅蜜（Jackfruit）	榴槤（Durian）
科別	桑科（Moraceae）	桑科（Moraceae）	木棉科（Malvaceae）
外觀	綠色粗皮，圓形或橢圓形	綠色粗皮，長橢圓形	帶刺外殼，橢圓形
果實大小	約 15–30 公分	可達 30–60 公分	約 20–40 公分
果肉口感	澱粉質多，像馬鈴薯或芋頭	多汁甜香，略帶纖維感	軟滑細膩，奶油般質感
風味	清淡帶甜香，適合煮、烤、蒸	濃郁熱帶果香，甜度高	香氣獨特，甜中帶微鹹、帶發酵感
主要用途	主食替代、湯品、烤食	甜品、水果沙拉、籽可煮食	鮮食、甜點、冰品
營養特色	高碳水化合物、膳食纖維、鉀	高糖分、膳食纖維、維生素 C	高糖分、高脂肪、維生素 B 群
產地分布	太平洋島國、東南亞、加勒比地區	南亞、東南亞、熱帶地區	東南亞（馬來西亞、泰國、菲律賓等）

三者皆為熱帶有名的水果，但風味與營養各有特色。有人說榴槤是甜膩的熱帶水果之王、波羅蜜是鮮甜的熱帶水果之后，那麵包樹可就是踏實可靠的老朋友；雖然少了張揚的香氣，卻能在餐桌上穩穩地為你端上一道飽腹又暖心的佳餚。波蘿蜜與榴槤多為甜點或零食，麵包果則偏向主食用途。

圖 5 三種有名的熱帶水果比較

結語：一碗湯的溫暖，一棵樹的回饋

多年來的澆灌與等待，在這一鍋麵包果排骨湯中得到了回報，那一口湯，不只是食材的美味，更是時間、耐心與自然的恩賜。麵包樹或許不像榴槤或波羅蜜那樣引人注目，但它靜靜生長、默默付出，正如生活中那些不張揚卻最可靠的美好。從種下到結果，從果實到料理，它帶來的不只是味覺的享受，更是與自然連結的感動。

那碗排骨麵包果湯，是我與土地的對話，是時間的厚度，也是生活的滋味。如果你也曾種下一棵樹，或想嘗試麵包果料理，歡迎留言分享你的故事與食譜！

扶輪武功秘笈

我為何會成為一位扶輪社員 WHY I AM A ROTARIAN

我為何會成為一位扶輪社友。隨著時光飛逝， 這些原因也會跟著改變。在 1950 年，因為有兩位我所敬重的實業家邀請我參加扶輪社，同時這些在城市中商場上及專業領域中的先進們推選我成為美國賓州的加利福尼亞扶輪社員。

此後經過許多年，我感受到在扶輪社裡熱情 的友誼，優雅的歌詠及一連串的社區服務計畫吸引著我。於 1955 年，在芝加哥所舉辦 50 週年的國際年會時，我才第一次發覺到扶輪國際性的驚奇。 或許那才是我真正成為一位「扶輪社員」的時刻。

於年復一年時序的推移，開啟了新服務的大 門……我擔任地區總監職務，之後成為國際扶輪的理事，並且榮膺兩任立法會議的主委，並擔任兩屆國際扶輪社長之助理。每當我們看到扶輪社員表現非凡的「超我服務」時，我們會因而認識些新朋友並對扶輪的意義有更深一層的瞭解。

於 1987 年，全世界的扶輪社員選我當他們全球的社長。他們的反應，不單單只是在卓越的根除小兒痲痺等疾病運動，而且在扶輪社的擴展及社員的成長方面，注入了新生命到職業服務及扶輪青年服務團裡，並且最後在克服了我們社員性別上的障礙，證明了那是件最有成就的一件事。扮演一位領導人角色的機緣的確是令人興奮不已。

為何 55 年後我仍然持續是一位忠實、工作的扶輪社員？不論是戰爭或經濟逆轉，扶輪在社員及服務方面是不斷持續的成長，這正證實我的判斷， 那就是因有對友誼以及對服務承諾的結合體，一種全世界、永恆的呼籲，就是這股力量吸引了我，同時留住了我成為一位扶輪社員。

國際扶輪 3521 地區 PDG Tommy 黃維敏 授權使用

第756次例會花絮

感謝總監 Sunny 伉儷
暨地區團隊蒞臨指導

總監團隊&領導團隊座談

總監夫人團隊&寶眷座談

圓 桌 論 壇

社長 Building 致詞

總監 Sunny 致詞

8 月份生日及
結婚紀念慶祝

總 監 頒 發
地區團隊聘書

頒發國際扶輪基金
&中華扶輪教育基
金捐獻感謝狀

頒發扶輪之子
認養感謝狀

總 監 致 贈
社長伉儷禮品

總監致贈社長
&秘書領結胸花

頒發 2024-25 年度
RI 社卓越獎

秘書 Janice 報告

輪值司儀 Charity

扶輪米山會獎學生~
日高結同學年度
回顧與感想