



2025-26年度

團結
行善

UNITE FOR GOOD

社長 / 賴品佑 秘書 / 董玉蘭 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 董玉蘭 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 760 次例會

2025 年 10 月 1 日

第 19 卷 • 第 6 期



第 7 5 9 次 例 會 合 影

上次例會節目

.....

日期：2025 年 9 月 17 日(星期三)

專題演講：海洋休閒娛樂新趨勢

演 講 者：陳俊呈 先生

現 職：亞歆海洋國際股份有限公司
經理

本週例會節目

.....

日期：2025 年 10 月 1 日(星期三)

10 月份生日及結婚紀念慶祝

專題演講：獨家專訪，向全球管理大師
學習的 3 堂課

演 講 者：方素惠 小姐

現 職：EMBA 雜誌 總編輯



社長專欄

2025-26 社長 賴品佑 Building

文心社第 759 次例會邀請亞歐海洋國際股份有限公司陳俊呈經理 Charlie 蒞臨分享未來最夯的觀光休閒產業，來囉～來囉，上船囉～～搭遊艇出海體驗不同的休閒旅遊樂趣，亦或擁有私人的遊艇暢遊浩瀚的海洋。



9/19 中午會同公共關係主委 Lexus，社友 Bernie 及 Shrek 到台北中原社姊妹社參加例會，中原社跟台中文心社結盟已經 15 年，年度之初姊妹社互訪，增進彼此友誼。本次互訪有二個任務，其一，感謝台北中原社社友 Teresa 於例會 IOU 承諾支持我社全球獎助金案(GG 案)，贊助保羅哈里斯兩顆，美金 2000 元。其二、100 屆社長 Bernie 介紹二位新朋友擬加入台北中原社。



感謝台北中原社社長 Ian、CP Andy、PP Teresa、PP Yumay、PP Catherine、PE Maling、以及中原社的社友寶尊眷們熱情的招待，例會輕鬆活潑自在，敬佩中原社團結行善積極從事社會公益。

例會中邀請 3521 地區 27-28 年度地區總監提名人 DGN Patrick 精彩的演講分享，嗨！我加入了扶輪社主題，一句句鏗鏘有力的開場白，道出了扶輪人的靈魂還有精神，堅守扶輪品牌的價值及榮譽。最扣人心懸鼓舞扶輪人的一句話，找尋初心，建立初心，回歸初心。





9月27日早晨是個陽光明媚的好日子，登山慢跑隊社友寶眷齊聚於南投草屯，迎接9月份的登山活動——九九峰，一路歡笑，一路汗水。登山的過程中，我們沿著階梯步道緩步上行，途中不乏喘息時的笑語與彼此鼓勵的聲音。九九峰步道，從山腳的綠意盎然，到接近山頂遠眺國道六號及烏嘴潭，讓人真切感受到大自然的壯麗與奇妙。在彼此照應下，每位隊友都順利完成站上制高點，放眼望去那鋸齒狀的山脊線在藍天白雲下顯得特別壯觀，令人不禁讚嘆台灣山林的美。每次活動不只是一次體能上的提升，更是社友與寶尊眷間凝聚情誼的展現。我們互相扶持、交流經驗，也藉此機會暢談彼此的近況，增進了彼此間的感情。



晚上社內中秋晚會，感謝聯誼委員會主委 Interior 事前三上三下陸光七村，從場勘、試菜到最後場地確認，並帶領聯誼委員會及幸福組的團隊，讓中秋之夜活動圓滿、十全十美、十

桌熱烈的社友及寶尊眷的參與。有始以來最精彩的首開主持人真的太有梗了，感謝 Shrek 及夫人為活動帶來高潮，更要謝謝大家的協助讓活動順利圓滿。





第 759 次例會出席率統計

社員人數 49 人
出席人數 29 人
補出席 9 人
出席率 78 %

上週末出席社友 ~

我們想念您

Charity, Albert, Lawyer, CAD, Elaine, Bernie,
Insurance, Sigma, Sauna, IS, Roger, Peggy, Tris,
Denise, Cotton, Kenny, Beauty, Tiffany, Rich。

例會節目預告

第 761 次例會節目預告

日期：2025 年 10 月 15 日(星期三)

專題演講：三分鐘抓住人心~人際溝通

公眾表達主持司儀的表達藝術

演講者：吳錦河 先生 (黎明社 Rtn. Health)

3462 地區 2025-26 年度 1-2 分區

副秘書長

現職：葳橋生技有限公司 總經理

第 762 次例會節目預告

日期：2025 年 11 月 5 日(星期三)

專題演講

演講者：柯冠名 處長

.....

糾察報告

Building	感謝 Charlie 介紹海洋休閒娛樂新趨勢，台灣的遊艇產業有機會大家可以一起去體驗！	500
彩券		1,200
	合計	1,700

.....

10 月份生日及結婚紀念慶祝

壽星~Health, YoungBank, Lexus, Insurance, Kenny, Jason 夫人,

Attorney 夫人, Tris 姑爺, Kenny 夫人, Make 夫人。

結婚紀念日~Balance 伉儷, Insurance 伉儷, Sauna 伉儷, KK 伉儷。





活動訊息

■ 平安組家懇會

時 間：2025 年 10 月 19 日(星期日)

地 點：待定

爐 主：Peter, Peggy

組 員：Consuss, Meiji, Book, Money, Beauty, IS, YoungBank, Bernie

■ 地區獎助金 (DDF)迦南養護中心贈鞋儀式

時 間：2025 年 10 月 24 日(星期五) 11 : 00

地 點：埔里迦南養護中心(自行前往)

午 餐：中午 12 : 00 地點待定

捐贈單位：台中文心扶輪社、企業主：王正典董事長、丰丹嚴選本舖

■ 登山慢跑隊

時 間：2025 年 10 月 25 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

■ 第二次職業參訪 ~ESG 企業之旅：文心社 x 惠來社

時 間：2025 年 10 月 29 日(星期三) 10 : 00~13 : 00

地 點：PDG Paper 公司-廣源造紙 (股) 公司 (台中市大甲區工一路 1 號)

■ 高球隊-外地賽暨 10 月例賽

時 間：2025 年 10 月 30、31 日(星期四、五)

地 點：山湖觀高爾夫球場、大崗山高爾夫球場

住 宿：康橋中正六合館

■ 快樂組家懇會

時 間：2025 年 11 月 9 日(星期日)11 : 30~13 : 30

地 點：蘭那泰式餐廳 (台中市西屯區朝富路 298 號)

爐 主：KK, Attorney

組 員：Cotton, Make, Art, Insurance, Minna, LiLi, Charity, Willy



社友專欄

一粥一飯，皆是深情

王飛龍 PP Dragon

病榻前的牽絆

妻子已過更年期，卻突然出現陰道出血。到醫院檢查後，住院十天，結果顯示是子宮內膜癌。聽見這診斷時，心中宛如被石頭壓住。醫師說，子宮內膜癌可能與荷爾蒙長期不平衡、肥胖或慢性疾病有關，但即使知曉原因，仍難以抹去我們的惶恐。



接下來，妻子接受了放射治療與化學治療。放療需從體外照射高能放射線，穿過身體聚焦在癌細胞上消滅它們；而化療則是藉由藥物循環全身，打擊看不見的癌細胞。治療的副作用讓妻子身體虛弱，食欲下降，連最簡單的家務都難以負擔。



低渣飲食的學習

放射線穿過腸道，使腸胃容易不適，醫師建議妻子改為「低渣飲食」。低渣飲食的重點，是減少高纖維食物如糙米、全麥、豆類與粗纖維蔬菜，改以白米、去皮的馬鈴薯、軟爛的南瓜、胡蘿蔔與去皮的水果為主，好讓腸道減少負擔。

主食類	蔬菜類	豆類及其製品
○ 精緻澱粉 × 全穀類及其製品	○ 低纖的過濾蔬菜汁、煮熟的瓜類或嫩葉 × 蔬菜梗、莖及老葉、易產氣蔬菜	○ 加工豆製品 × 未加工或經油炸的豆製品
宜 白飯、油飯、白糯米 忌 糙米、燕麥、地瓜	宜 過濾蔬菜汁、菠菜、茼蒿、茼蒿苗 忌 韭菜、芹菜、竹筴、芹菜、蘿蔔、高麗菜	宜 豆腐、豆干、豆腐、豆干、生豆包 忌 油豆腐、高麗豆腐、油炸豆包、毛豆
蛋類	乳製品	油脂與堅果種子類
不同烹調方式，會讓低渣食物變非低渣食物	乳製品皆屬於高渣食物	○ 油脂特別限制 × 堅果種子、油煎、油炸料理方式
宜 蒸蛋、水燉蛋、蛋花湯 忌 煎蛋、荷包蛋、油煎	宜 市售無乳糖、無糖或低糖乳製品 忌 牛奶、奶粉、起司、優格	宜 動物性油脂 忌 植物性油脂
魚、肉類	水果類	點心類
× 未去皮、筋或軟骨的肉類與內臟	○ 低纖維去皮去籽的軟質水果或過濾果汁 × 攝取量不超過一兩	× 油炸點心、過於油膩的甜點、有添加果乾或堅果的甜品
宜 清蒸、紅燒的瘦肉或魚肉 忌 五花肉、雞肋、牛筋	宜 木瓜、西瓜、荔枝、葡萄、過濾果汁 忌 蘋果、梨子、鳳梨、奇異果、果乾	宜 蒸饅頭、芝麻湯圓、綠豆糕、八寶糕 忌 燒餅、芝麻餅、綠豆糕、八寶糕

然而，對我這個平常少下廚的人來說，該怎麼煮出既簡單又符合需求的低渣食物，成了每日難題。為了節省時間，我買了三個燜燒鍋。只要早上把白米粥、南瓜泥或紅蘿蔔湯食材放進去，加熱水悶著，中午回家時便能有一鍋熱呼呼、軟爛易消化的料理。這樣的幫手，不僅解決了飲食問題，也讓我安心陪妻子回診、治療。



愛在瑣碎裡

這段日子裡，我包辦了家裡所有雜務：洗衣、煮飯、打掃，再加上陪妻子往返醫院。雖然辛苦，但每次看她能安心吃下一口粥，眼神裡帶著微笑時，我心裡就覺得再累都值得。

人生的考驗往往不在壯闊時，而在最瑣碎的日常裡。妻子的病讓我明白，原來愛並不是驚天動地的大事，而是每日三餐裡的一粥一飯。這些細微的付出，正是我們夫妻攜手走過風雨的力量。





社友專欄

文心社登山慢跑隊活動~九九峰登山步道

江瑞啓 PP Lexus

9月27日早晨是個陽光明媚的好日子，台中文心扶輪社登山慢跑隊，社友寶眷18位齊聚於南投草屯，迎接9月份的登山活動——九九峰。

九九峰，是中台灣知名的地質奇景，鋸齒狀的山峰綿延不絕，是由長時間風化和侵蝕所形成的惡地地形。這次我們選擇的是較為親民的登山路線，適合全體社友共同參與，無論是登山老手還是初次挑戰者，都能享受自然與運動的樂趣。



一路歡笑，一路汗水。登山的過程中，我們沿著階梯步道緩步上行，途中不乏喘息時的笑語與彼此鼓勵的聲音。九九峰步道，從山腳的綠意盎然，到接近山頂遠眺國道六號及鳥嘴潭，讓人真切感受到大自然的壯麗與奇妙。



由南端上有些路段坡度較陡，但在彼此照應下，每位隊友都順利完成。站上制高點，放眼望去，那鋸齒狀的山脊線在藍天白雲下顯得特別壯觀，令人不禁讚嘆台灣山林的美。



友誼、健康與自然的融合。這次活動不只是一次體能上的提升，更是社友間凝聚力的展現。我們互相扶持、交流經驗，也藉此機會暢談彼此的近況，增進了彼此間的感情。扶輪社講求服務與團結，而這次登山活動正好讓我們在運動中體會到「服務不止於城市，也可在山林之間」。

午餐特選草屯中原小館鄉土料理，大家有說有笑吃得歡樂融融，讓人難以忘懷。最後感謝PP Meiji邀請大家到東草屯休息站逛逛，並請大家喝咖啡續攤，讓這次活動圓滿順利。別忘了，10月25日早晨文心森林公園晨跑，讓我們越爬越健康、越跑越快樂，大家一起來。





第759次例會花絮



社長 Building 報告



秘書 Janice 社務報告



公共形象副主委 Shrek 報告



歡迎來賓陳俊呈先生、東區社 NewYork 夫人、Peter 公子紘瑋蒞臨



感謝亞歆海洋國際陳俊呈經理“海洋休閒娛樂新趨勢”精彩分享



例會司儀&糾察 Make



恭喜 Attorney 獲得彩券二獎、Grace 獲得彩券頭獎

