

# 巨獅

谷心網

Great Lions

# 347

2014/09

積善植福



光耀獅譽





總監分區顧問委員會會議 (District Governor's Advisory Committee Meeting) 為國際總會所規定各副區每年需舉行的例行性會議，每年需舉辦三次，是總監了解各會會務的重要會議，也是與各會意見交流的重要橋樑。巨獅服務團隊更是全體動員，採訪記錄此重要會議，九月十一日總監在臉書(Face Book)上的一則貼文「謝謝英禪兄，最棒的幕後英雄」讓巨獅伙伴感動萬分，巨獅服務團隊無私無償的奉獻，總監看到了，獅友感受到了  
 ~ 您們適時的讚美，更激勵我們服務的熱忱。



## 巨獅感謝您的支持

毛葆慶(西南)、田新宏(明德)、姜寶珠(榮皇)、鄭道樞(中央)、蔡璟柏(陽明山)、許哲綸(飛鷹)、謝樹木(同興)、林淑蘭(聖心)、邱建民(蓬萊)、呂偉銘(榮成)、許秀治(飛鷹)、卓惜(聖心)、賴清雄(東億)、楊欣貞(大愛)、廖惠真(真愛)、鄭紫玲(松友)、廖玟傑(民生)、陳弘子(麗晶)、李翊禎(東億)、張明美(山而)、謝宏田(內湖)、林瑞瓊(西南)、陳憲全(中興)、徐蕙美(聖心)、趙愛珠(大愛)、蔣光騰(中興)、林慧(真善美)、張勝雄(四維)、潘蕙卿(飛鷹)、林麗珠(士林)、鍾淑玲(純德)、何彗禎(榮皇)、王江山(松友)、陳建志(天母)、張鴻儒(明德)、黃月琴(純德)、許永金(中興)、陳偉(經緯)、解美媛(榮皇)、何宗諭(松山慈祐)、潘有益(蓬萊)、陳金池(民生)、李宗霖(東億)、李盛季(榮成)、鄭德福(城市)、黃惠玲(康寧)、林寄楓(純德)、紀呈祥(光明)、江芳儀(純德)、簡銀祥(明德)、商秀峰(康寧)、賴玟璇(純德)、吳文俊(經緯)、陳珍雄(蓬萊)、王庭華(北科大)、張柏明(北科大)、徐錦泉(北科大)、李有寬(和平)、張榮水(天母)、王大銘(松山)、黃淑子(榮皇)、陳淑真(純德)、陳顯仁(榮成)、莊蒼輝(民生)、黃筱媛(群英)、陳玉助(大愛)、謝國雄(華夏)、王耀緯(榮成)、李佩錦(飛鷹)、邱魁洲(和平)、劉彩卿(麗晶)、蔡瑞逢(慈惠)、吳佳螢(新復興)、李雪吟(真善美)、鄭張如蓮(真善美)、周玉鳳(聖心)。

北投 L.C.、台北科大 L.C.、華僑 L.C.、內湖 L.C.、永康 L.C.、台北科大校友會。

# 總監的話



社會大眾經歷了2013年度一連串造“假”事件的摧殘之後，直到2014年9月的今天，此等事件仍在持續上演、未能停歇，社會依然處在“假”的危害之中，人們必須睜大眼睛、運用智慧，才能分辨何處為「真」，何處是「假」，人們生活的路上長滿了荊棘，窒礙難行；義瀚在七月就任總監職務之後，便積極推動「反假求真」的社會服務工作，期盼在獅友們共同努力宣導之下，社會將逐漸步入正軌，謀“利”者不因利益為上而戕害社會大眾的健康！

九月份仍為繁忙的區務工作月，第一次總監分區顧問委員會議，在本區各分區主席的用心安排下，已完成全程會議，成果殊勝，值得雀躍！而國際獅子會對捐血救人的勸募服務，一向得到社會大眾的讚揚與肯定，9月18日，300A1區熱情的領導獅友們懷著無私奉獻的心情，參訪位於關渡的台北捐血中心，並致贈7,184個捐血袋；其後，並於9月23及24日於台北科大校園，成功的舉辦第一滴血勸募社會服務活動，總共募得血液748單位，其中有214位首捐者！

此外為了強化獅友們的領導能力，本區講師團也於9月24日在A1區辦理領導才能講習會，獅友們都能踴躍參與，獲致良好的成果！同時為凝聚加強獅友間的情誼，本區亦循歷年優良的傳統區務活動，於9月20日在台北市士林區中正保齡球館舉辦保齡球聯誼賽，此項活動吸引了本區260位獅友前往參賽，熱鬧非凡，氣氛愉悅，獅友間的情誼，又有新的發展！

用心推動區務工作，讓國際獅子會在台灣的發展能有更好的成績，是作為區領導者所應盡的責任與義務，義瀚在就任總監職務的這二個月期間，喜見本區有眾多默默耕耘，不求回報的獅友，抱著只有犧牲奉獻，沒有個人私益的精神，著實令人感動，義瀚也再次懇求A1區獅友們都能如此，則國際獅子會“以獅為傲，再創高峰”的理想將不遠矣！

黃義瀚 敬筆

中華民國103年9月出刊  
中華郵政台北雜字第1701號登記為雜誌  
台北郵局台北字第 5946 號  
出版 國際獅子會台灣總會台北市第一支會  
104 台北市長安東路二段52號5樓  
電話：(02)2511-5666  
傳真：(02)2511-5667

發行單位：國際獅子會300A1區總監辦事處  
社長：吳夙鏘(北科大)  
上屆社長：陳慧玲(真善美)  
社務指導：陳木壽(吉林)  
社務顧問：謝崇軒(四維) 莊吾男(光明) 鄭渝生(中央)  
副社長：李鎮隆(吉林) 劉勁麟(西北) 王小瀾(北科大)  
總編輯：賴英樺(同興)  
副總編輯：陳明祥(東億) 許書願(城市) 陳虎林(忠孝)  
編輯組長：石飛益(西北)  
編輯副組長：李欣婷(儷緻)  
編輯委員：紀聰明(山而) 李麗霞(真愛) 蔡瑞逢(慈惠) 樂雨琴(鼎豐) 周玉鳳(聖心)  
吳庭甄(凡宇) 李佩錦(飛鷹)  
攝影組長：張健雄(台北市)  
攝影副組長：張明煌(精英)  
攝影記者：簡銀祥(明德) 陳達夫(中央) 周純堂(西北) 周豐榮(愛心) 鄭德義(和平)  
陳月雲(聖心)  
採訪組長：陳憲全(中興)  
採訪副組長：張漢鐘(榮成)  
採訪記者：林玲(真善美) 吳佳瑩(新復興) 許麗容(真愛) 林健邦(吉林)  
岳黛萍(新復興) 黃素娟(天美) 賴美月(東家) 賴得發(北科大)  
法律顧問：劉宇堂(松山慈祐)  
榮譽顧問：莊文雄(貫誠) 毛葆慶(西南) 王正雄(和平) 王雄夫(松山) 王齡(聖迪)  
(前社長) 王淑嬰(鼎豐) 黃麗珠(真愛) 蘇龍雄(華僑) 蘇萌珍(慈惠) 王銘鑫(華僑)  
黃玟琮(民生) 陳俊智(榮成) 王素鳳(大愛) 邱煙(民生) 劉者毅(和平)  
鄭德福(城市)  
榮譽顧問：許哲綸(飛鷹) 謝樹木(同興) 林淑蘭(聖心) 邱建民(蓬萊) 呂偉銘(榮成)  
許秀治(飛鷹) 紀文豪(西南) 卓惜(聖心) 劉敬源(宏源) 賴清雄(東億)  
楊欣貞(大愛) 廖惠真(真愛) 張志忠(經緯) 鄭紫玲(松友) 陳亦彥(鼎豐)  
陳顯仁(榮成) 黃筱媛(群英) 紀呈祥(光明) 林寄楓(純德) 黃惠玲(康寧)  
陳珍雄(蓬萊) 陳淑真(純德) 李有寬(和平) 李雪吟(真善美) 蔡瑞逢(慈惠)  
王庭華(北科大)  
設計印刷：宸暘有限公司 TEL: (02)2912-5299



封面故事：第一滴血勸募 圖：簡銀祥  
(New Blood Donor)

# 目錄

## CONTENTS

- 2 總監的話
- 4 區務活動
  - 4 第一次總監分區顧問委員會會議
  - 14 參訪台北捐血中心
  - 16 第一滴血聯合勸募社會服務
  - 18 領導才能講習會
  - 20 保齡球錦標賽
  - 25 A1區網站介紹
  - 26 關懷盃慢速壘球錦標賽
  - 28 「視力第一活動」講座
- 30 會務活動
  - 30 士林獅子會授證42週年慶典
  - 31 真善美獅子會會務活動
  - 32 台東偏遠地區服務車捐贈活動
  - 34 中央獅子會母子聯合例會
- 36 人物專訪
  - 36 榮譽副總監邱建民獅友
- 40 獅友園地
  - 40 糖尿病真的無法康復?(下)
  - 45 由五官知身體狀況
- 48 社長的話

# 第一次總監分區顧問委員會會議

## 綜合報導



**總**監分區顧問會議為國際總會所規定各副區每年需舉行的例行性會議，每年需舉辦三次，第一次於9月份舉行、第二次11月份、第三次在隔年的3月份，是總監了解各會會務的重要會議，也是與各會意見交流的重要橋樑。但因會議報告內容與討論事項相同，所有參與人員發言內容大同小異，本社特將第一次分區顧問會議，做一整理成專文，以菁華篇幅節省獅友們閱讀時間。

第一次總監分區顧問會議，在各分區主席的精心安排下，於各會議場所陸續召開，會議按議程由各分區主席輪流擔任。其議程與討論內容如下：

各分區主席主要致詞內容為：感謝總監、區內閣、專區主席、各會會長與獅友，並對各會的支持表達感謝之意。

### 指導人員致詞：

由各專區主席致詞，主要內容除感謝外，都以專區聯合社會服務、LCIF與總監本年度三項幸福工程，做為報告主

文：採訪團隊／賴英樺、陳憲全、陳虎林、張漢鐘、許書願、周玉鳳

賴美月、林玲、黃素娟、岳黛萍、吳佳螢、李麗霞  
陳明祥 綜合採訪

圖：攝影團隊／張健雄、張明煌、劉勁麟、鄭德義、賴英樺、簡銀祥

陳達夫、周純堂、周豐榮、陳月雲 聯合攝影  
整理：總編輯 賴英樺

軸，並鼓勵各會獅友踴躍參加10月份A1區將辦的西門町反毒反假相關活動。

區務簡報由廖玟傑秘書長、陳弘子財務長作A1區區務與區財務工作報告。

### 區務工作報告：

#### ●秘書長區務工作報告

(一)本區2014-2015年度總監、第一副總監、第二副總監、榮譽副總監、區內閣、專區主席、分區主席、委員會主席、理事及監事之名錄業已發布，均自本(103)年七月一日起執行職務。

(二)本區2014-2015年度區務工作計劃行事曆業已編妥，敬請積極配合及協助推動各項區務活動，如期完成。

(三)本區捐獻LCIF國際基金，為今年度重點工作，鼓勵獅友踴躍捐獻國際基金LCIF一個單位（即美金一千元），總監將於公開場合表揚捐獻LCIF之獅友及分會，總監今年更將推動各會成為「茂文鐘士」分會，請各會會長於分會中推動獅友小額捐款，累計達美金一千元，即可申請本年度成為茂文鐘士分會。

(四)國際總會LCIF主席『貝里·龐爾莫』獅友來函，將把300複合區在2014年8月及9月期間之LCIF捐款的60%捐助高雄氣爆，另40%將援助中國雲南地震救災工作。

(五)今年度總監任內規劃多項幸福工程社會服務活動，共有「獅子探索館、金獅鐵馬、愛心福袋」三大幸福工程社會服務活動，期盼領導獅友全力支持，將獅子榮耀及愛心無限發揚茁壯，共同完成本年度各項之重大社會服務目標。

(六)因高雄氣爆案，傷亡及損失慘重，本區為發揚人道主義精神及同胞愛，發動全區獅友「一人一仟、千萬個關懷」救災祈福自由捐款活動，共同為災區祈福與協助；本活動已於103年8月20日截止，本區累計捐款達新台幣1,283,500元整。

(七)本年度巨獅雜誌已按月陸續出刊，資訊網站亦已建置完成，輸入<http://www.lionsclubs300a1.org/>即可進入，也希望各位領導獅友多多給予支持及贊助。



即可進入，也希望各位領導獅友多多給予支持及贊助。

(八)第53屆遠東區年會及關懷離島社會服務，業已展開報名，敬請領導獅友們踴躍報名參加。

(九)複合區獅子大學已經開課，歡迎領導獅友們踴躍報名參加共同學習的行列。

(十)區務工作提請注意事項：

1. 為推展社會服務並落實委員會功能，各會或專、分區如欲舉辦大型活動需要本區配合支援時，請逕洽事務長張明美獅友、獅子學院院長洪麗娟獅友或各相關委員會主席。
2. 為重視新獅友之入會宣誓，有關儀式及程序，請各會會長或秘書，提前與督察長陳威中獅友聯繫以利支援。
3. 各會請於每月22日前，將當月藍色月報表送交或傳真至本區辦事處，以利彙報國際總會，如尚未領取藍色月報表者，請儘速至本區辦事處向幹事黃裕雲小姐領取。
4. 本年度總監分區顧問委員會會議（簡稱分區顧問會議），依國際總會規定，每年應舉辦三次，九月份請各分區依表訂日期（分區顧問會議表）召開「第一次分區顧問會議」完畢，地點自訂後報區，由同屬一個專區之兩個分區聯合舉辦，會後請將會議資料送區備查。
5. 年度總監訪問各會，為樽節開支，已改為以一個專區為單位之各會聯合舉辦，



請專區主席召集各會會長統籌會議舉辦之相關事宜，當天會議由各會會長擔任大會共同主席，請依表訂日期於十月份舉辦完畢。

6. 本年度積極推行準時開會、準時閉會，小型會議1小時、大型會議1.5小時為基準，出席會議應著正式服裝，會議進行，請宣導獅友於唱國歌時，大聲齊唱以表達對國家之尊重；典禮結束，晚宴之間儘量不勸酒，酒後不開車。
7. 為使會議程序流暢，致詞時如大會主席已向與會領導獅友一一致意後，建議其餘致詞之獅友可省略對領導獅友之唱名致意，改以「各位領導獅友大家好」取而代之，以達節省會議時間之效。

(十一) 已完成之區務工作事項：

1. 六月五日（三）上午十二時於台北長榮桂冠飯店召開第一次理監事聯席會議暨選舉理事長、第一副理事長、第二副理事長、常務理事、常務監事。
2. 六月二十八、二十九日（六、日）於桃園龍潭渴望會館舉辦兩天一夜「新任領導幹部研習營」。
3. 六月二十五日（三）下午五時於王朝大酒店舉行本區「2013-2014、2014-2015年度總監交接暨第一、二副總監、區內閣、區成員、理監事就職典禮」。
4. 六月二十五日（三）公布本區區成員名錄以及年度工作計劃行事曆。

5. 六月三十日至七月十日總監赴加拿大受訓及參加國際總會舉辦之第97屆國際年會。
6. 七月十八日（五）下午二時三十分於會館舉行本區總監辦事處內部行政、人事、財務（財產、帳冊、檔案）交接。
7. 七月二十二日（二）上午十時三十分於新竹縣政府舉辦「新竹縣政府衛生局救護車及本區金獅鐵馬幸福工程聯合捐贈儀式」。
8. 七月二十四日（四）下午三時於會館舉辦「獅子教育座談會」。
9. 七月二十五日（五）上午十一時三十分於滿穗台菜餐廳召開「第二次理監事聯席會議」。
10. 七月二十五日（五）下午三時於會館召開「第一次區務會議」。
11. 七月二十七日（日）總監率領區內閣暨本區領導獅友至高雄參加台灣總會交接暨就職典禮。
12. 七月二十九日（二）上午八時四十分於大直典華旗艦館五樓廳舉辦「區領導幹部暨分會幹部研習會」。
13. 七月二十九日（二）上午十時三十分於大直典華旗艦館三樓璀璨廳舉辦「總監與專區主席有約座談會」。
14. 七月二十九日（二）下午一時三十分於一郎濱江店召開「三大幸福工程籌備會議」。

- 15.八月一日(五)下午六時三十分於一郎濱江店舉辦「委員會主席年度工作座談會」。
- 16.八月八日(五)下午二時於會館舉辦「新獅友第一次講習會」。
- 17.八月十日(日)上午十一時於一郎濱江店舉辦「關懷長者聯歡饗宴社會服務活動」。
- 18.八月十四日(四)下午一時三十分邀請蔡英文主席蒞區演講，講座主題為「公益服務、以獅為傲」。
- 19.八月十九日(二)區財務審查。
- 20.八月二十六日(二)下午四時複合區台灣總會黃明聰議長率領總會內閣蒞區訪問。
- 21.八月二十七日(三)上午九時於會館舉辦「慶典專題講習會」。
- 22.八月二十九日(五)下午二時於會館舉辦「獅子大學講座」。
- 23.九月十一日(四)上午九時複合區於本區會館舉辦「全國視力防護網講座」。
- 24.九月十六日(二)區財務審查。
- 25.九月十八日(四)下午二時參訪捐血中心。
- 26.九月二十日(六)下午一時三十分於中正保齡球館舉辦「保齡球錦標賽」。
- 27.九月二十一日(日)下午二時於師大附中舉辦「都市更新免費說明講座」，由李永然大律師親自主講。
- 28.九月二十三日(二)下午一時於會館召開「全國英檢第二次籌備會議」。
- 29.九月二十三日(二)下午二時於會館召開「真心世代、反假反毒、活力青春總動員大型社會服務活動第三次籌備會議」。
- 30.九月二十四日(三)上午九時於會館舉辦「領導才能研習營」。
- 31.九月二十四日(三)上午十時三十分於台北科技大學舉辦「第一滴血聯合勸募社會服務活動」，並進行開幕式。



- 32.九月二十六日(五)中午十二時於第一大飯店召開「登山活動第一次籌備會議」。
  - 33.九月二十八日(日)上午十時三十分於青年公園棒球場舉辦「獅子盃棒壘球比賽」。
  - 34.九月三十日(二)下午五時於一郎濱江店召開「高爾夫球比賽第一次籌備會議」。
  - 35.九月份捐血列車依表訂日期由專區帶領各會舉辦，圓滿完成。
  - 36.九月份召開第一次分區顧問會議，以兩個分區聯合舉辦，請各分區依表訂日期召開完畢。
  - 37.十月五日(日)於台北育達商職舉辦「全國獅子盃英文拼字比賽」。
- (十二)近期將展開之區務工作：
- 1.十月份年度總監訪問請各專區依表訂日期舉辦；總監訪問時將向獅齡達二十年以上之獅友致敬，並表揚各會前會長及捐贈LCIF達一千元美金之獅友及分會。
  - 2.十月七日(二)下午二時於會館召開「真心世代、反假反毒、活力青春總動員大型社會服務活動第四次籌備會



議」。

3. 十月八日（三）下午二時於會館舉辦「A1區官網操作暨分會網站平台資料上傳教學」。
4. 十月十三日（一）中國389區總監暨哈爾濱獅子會參訪本區。
5. 十月十四日（二）國際和平海報比賽徵稿開始。
6. 十月十四日（二）下午二時於會館召開「高爾夫球比賽第二次籌備會議」。
7. 十月十四日（二）下午三時於會館召開「關懷離島第二次籌備會議」。
8. 十月十四日（二）區財務審查。
9. 十月十七日（五）下午二時三十分於會館召開「出席遠東年會行前說明會」。
10. 十月十九日（日）下午二時於西門町行

人徒步區舉辦本年度第一次大型社會服務「真心世代、反假反毒、活力青春總動員」。

11. 十月二十一日（二）下午二時三十分於會館召開「登山活動第二次籌備會議」。
12. 十月二十二日（三）複合區總監議會由A1區及A2區聯合舉辦。
13. 十月二十三日至二十七日（四~一）舉辦「關懷離島社會服務活動」。
14. 十月二十八日（二）召開「第三次理監事聯席會議」。
15. 十月二十八日（二）召開「第二次（擴大）區務會議」。
16. 十一月份召開「第二次分區顧問會議」，以兩個分區聯合舉辦。





- 17.十一月七日（五）下午二時於會館舉辦「茶道文化推廣講座」。
- 18.十一月十一日（二）召開「高爾夫球比賽第三次籌備會議」。
- 19.十一月十三日（四）至十一月十六日（六）前往韓國仁川參加「第53屆遠東區年會」。
- 20.十一月十五日（六）國際和平海報比賽徵稿截止。
- 21.十一月十八日（二）區財務審查。
- 22.十一月十八日（二）召開「登山活動第三次籌備會議」。
- 23.十一月二十一日（五）召開「愛心福袋幸福工程大型社會服務活動第一次籌備會議」。
- 24.十一月二十六日（三）上午九時三十分於台北高爾夫俱樂部舉辦「第27屆高爾夫球錦標賽」。
- 25.十一月二十六日（三）舉辦「講師進階成長研習會」。
- 26.十一月二十八日（五）於會館進行「和

平海報比賽甄選」。

- 27.十二月六日（六）上午九時於大湖公園舉辦「登山健行活動」。

#### ●財務長區財務工作報告

（一）本區的財務依照人團法及本區的章程，每月均由常務監事謝玉都獅友，與二位輪值監事共同審查財務，控管A1區每一筆費用的支出；將按照年度預算執行，讓總監任內的區務順利推展。

（二）國際總會對於分會的欠款，將暫時停權分會的授證、權利、義務。在停權處分後，未付清所有欠費，國際總會將自動取消會籍。請各會在規定期限內繳清會費，以維護權益，敬請尚未繳交會費的分會，儘速繳交。

（三）本區捐獻L.C.I.F.國際基金，為今年度重點工作，至目前獅友共捐贈美金283,300元整，作為國際社會服務基金，感謝各會獅友對L.C.I.F.基金之捐獻。

（四）本年度巨獅雜誌及資訊網站，期盼以不同風貌呈現，也希望各位領導獅友多多踴躍捐





款贊助及給予支持。

### 報告事項：

由各專區的分區主席分別就國際總會、台灣總會、A1區的年度主題做一簡要的報告，茲將要點簡述如下：

國際總會2014-2015年度主題：「以獅為傲、再創高峰」

重點有：透過服務、會員發展、增強分會、領導發展、與夥伴關係，重新奉獻、給予與利用新科技的創造力，再加上勇氣與信念，擦亮獅子會近百年的招牌，「以獅為傲、再創高峰」。

台灣總會2014-2015年度主題：「一切從真開始、有真的力量」，打破過去一年「假」所造成的傷害。以「真」、「善」、「愛」為出發點，來重新點燃熱情，找回信任，讓社會民心能祥和安定。並感恩與珍惜地球所給予的資源，讓萬物生命得以延續。

300A1區2014-2015年度主題：「積善植福，光耀獅譽」

副主題「讓以獅為傲長在我心，讓真情服務再創高峰」。

六大重要工作目標，十二項區務工作重點有：

- 1.服膺國際總會宗旨，遵行國際總會長年度主題“「以獅為傲、再創高峰」”與總監年度主題“「積善植福，光耀獅譽」”為最高指導原則。
- 2.締造一個「良心世代，真情樸實」的區務宣導體系，並全力推動一世幸福工程。
- 3.奉行獅子主義；在服務過程中，因互動培養良好獅誼，增進群眾認同。以建立「友誼至上、服務為先」的信念。
- 4.促使獅友熱衷本會會務，促其以參與本會活動為主，參加聯誼會為輔的觀念。
- 5.獅友們都應保有勇氣與信念。永遠不要停止「我們服務」的任務與宗旨。
- 6.延續上一年度重要區務活動，以利達成區務發展的一貫性，以建立國際獅子會優質社團的形象。





### 會務報告：

由各會會長也就以下各議題提出口頭報告

1. 社會服務項目。
2. 目前確定退會人數。
3. 會員增加人數或即將增加人數。
4. 收支預算表之提出。
5. 會員繳費情形。
6. 財務保管與向區及總會繳納會費情形。

各會長均就各會實際狀況提出報告，報告內容除退會與增加入會人數有所不同外，其餘差異性並不大。會務發展也都很順利。

### 討論事項：

由各會會長就A1區所提討論議題提出看法，議題與主要報告內容如下：

1. 如何配合專區聯合社會服務活動，並鼓勵獅友踴躍參與？

專區聯合社會服務資訊先行公佈，全力動員獅友參加，並配合會務活動，如能順便舉行

聯誼或例會，增加獅友的出席誘因，讓大家共襄盛舉。

2. 如何充實例會及增加出席率？

第一：時間一定先行通知，讓獅友們了解並增加出席意願。

第二：地點可以集思廣義，不一定是大飯店或固定的餐廳，讓大家覺得新鮮！

第三：內容可以增加學習及專業議題，會長也要主動聯絡打電話親自邀請獅友，並不時送小禮物給出席率高的獅友。

3. 如何募集LCIF？

捐獻LCIF國際基金是本區今年度重點工作，善用時機介紹LCIF對國際社會與人類的貢獻，尤其最近高雄氣爆，LCIF國際基金將回撥六成協助高雄氣爆。

4. 如何發展新會員？

鼓勵獅友能利用例會或旅遊時，邀請親朋好友參加，並參考他們的身份或職業，適時的鼓勵他們能入會。當然會務要正常發展，留住





舊會員是重點，只要舊會員不流失就能穩定發展，有各項活動主動打電話給新會員，把新會員當成自己兄弟姐妹一般，感情自然就會好，並積極鼓勵獅眷、親友參加月例會；以及利用新流行趨勢的FB、LINE等訊息傳達方式，讓職場上的朋友認識獅子會的核心價值，漸進式吸引社會菁英進入獅子會，以共創社會服務的志業、回饋社會。

5. 舉辦分會旅遊活動並增進獅友情誼：

舉辦旅遊活動成功的關鍵為時間的規劃、路線的方向、主題的內容，若掌握得宜必能增進獅友情誼，也儘可能邀請獅子家庭成員參加，增加聯誼的機會。

6. 鼓勵獅友參加「A1區登山健行活動」：  
12月6日上午九時在大湖公園舉辦A1區登

山健行活動；將本次登山活動當一次例會，鼓勵獅友帶家眷一起參與，讓獅子家庭成員了解獅子會，除吃喝外也有一些有益身心的健康活動。讓獅子家庭能交流聯誼，增進彼此感情。

7. 公布各專區第二次總監分區顧問委員會會議時間及地點

(按規定各專區應於2014年11月份召開完畢)

臨時動議與區務建言方面有：

大部份專區均無獅友臨時動議與區務建言，只有：

1. 松友獅子會：邀請廖湘靈老師報告監獄佛畫活動，請各會有興趣者，儘量撥空參與。
2. 光明獅子會：吳璜會長及一副提議『好牧人關懷之家愛的成長營』社服計畫活動。





3. 英文推廣委員會主席王齡報告有關舉辦全國英文拼字比賽報名方式與活動內容。

#### 總監回應：

首先感謝各分區主席，妥善的安排本次分區顧問會議場地。第一次會議非常成功，各專區主席與分區主席卓越的領導，都是高效率凝聚力很強的團隊，讚許各會會長十分傑出。另提到高雄氣爆，國際獅子會在短時間內，全國募到1400多萬，LCIF國際基金捐出450萬，A1區捐出130萬，以金額排名是第三，在不比較不勸募下點滴成河，這是獅友愛的力量。高雄氣爆很多台消防車被炸掉，總監議會決定捐贈兩台大型十噸級以上消防車及一台小型消防車，均命名[獅子精神號]，同時也希望各會捐贈LCIF，能成為茂文鐘士分會，這是非常有意義，也會為各會帶來榮耀，捐贈LCIF永久刻劃在A1區人道主義牆。另巨獅雜誌已出刊，A1區網站也已更新，希望大家善加利用。最後總監選用一點時間向大家報告，獅子會創立已經98

年了，全球140多萬獅友都在籌畫百年慶典的到來，今年國際總會發動一個「ASK 1」的活動，希望每位獅友多多鼓勵親友們加入，「讓以獅為傲常在我心、讓真情服務再創高峰」。另外，今年的區務有獅子探索館、金獅鐵馬、寒冬送暖愛心福袋等三個幸福工程，希望借由今天的分區會議，讓各會會長在既有的社會服務的項目之外，行有餘力能夠全力來支持與配合，以落實今年的幸福工程目標。

最後在各次會議主席結論下，第一次總監顧問委員會會議圓滿完成。精緻的晚宴隨即登場，各與會獅友也充份的利用晚宴時間聯誼與交流，共渡一個學習與分享的夜晚。



# 參訪台北捐血中心暨 捐血袋募集社服活動

您認識「分離術捐血」嗎？由分離術捐血取得的《血小板》，其有效期間僅3~5天！

文：採訪記者 賴得發(台北科大)、圖：攝影組長 張健雄(台北市)



每 年的九月、十二月，A1區所規劃的「各專區分工捐血活動」以排班輪流方式，配合捐血中心，在台北市各駐點的捐血車積極展開捐血活動。為更深入了解「捐血一袋、救人一命」的實質意義，A1區安排獅友們於9月18日實地參訪台北捐血中心。或許今年因閏九月的影響，雖秋節已過，天氣仍十分炎熱。下午兩點前，在美麗大方的麗晶獅子會獅姐們熱烈歡迎下，獅友們陸續的抵達關渡的台北捐血中心。參與此次活動的成員中，有黃義瀚總監、廖秘書長等內閣人員、專分區主席及各友會代表外尚有廖前榮譽副總監也蒞臨，足見此次活動的重要性。

首先，觀賞台北捐血中心的簡介，瞭解了全台六個捐血中心均依照ISO制度在運作，台灣捐血人的血液有其採集、檢驗、倉管、供應





的一貫嚴格管理流程。

洪主任致詞：感謝獅子會在炎熱的夏季或寒冷的冬天都出錢出力幫忙捐血活動，並表示台灣現在的捐血率在亞洲已是名列第一名，平均捐血率為8%，年輕人捐血率達10%。只低於北歐的挪威，捐血中心已注意到二十年後的用血需求。因此，正積極鼓勵17-25歲年輕人參與捐血意願。

黃總監致詞：獅子會A1區領導獅友很期待來參訪設備先進的捐血中心，瞭解血液處理及供應系統，堪稱為救命中心。台灣人的捐血愛心不落人後，捐血率在世界上名列前茅，並表示獅子會長期來最重視及推廣捐血活動，預定在九月二十三、二十四日提供精美的禮物，在大學校園鼓勵青年學子捐出第一滴血，建立有健康的身體才能幫助人的捐血概念。



於黃總監與洪主任互贈紀念品及錦旗後，由捐血委員會崔主席報告接任主席前的努力與付出，也感謝多位領導獅友的指導與協助。接著，為捐血中心洪主任代表接受“捐血袋”並頒發感謝狀給各友會及個人的儀式。由於各方的熱心贊助，本次共募集捐血袋達7,184個，折合新台幣517,248元，捐血中心表示這將有助於未來的血液募集運作。

隨後，依行程規畫，獅友們分成三批參觀捐血中心的作業流程，由捐血中心人員說明檢驗課、成分課、捐血室（含分離術血小板）、供應課及紀念品陳列室後，享用茶點招待。

回到四樓禮堂後，由捐血中心陳小姐進行“捐血活動與血液安全”的專題演講，內容為血液的基本介紹（250毫升僅佔全部血液的1/20，無礙健康等）、血小板的功能、血小板分離術、預約捐血的各項約定等。

最後在Q&A中，黃總監建議捐血中心和獅子會合作、運用規劃中的“獅子探索館”的充實計畫。

透過今天的實地參訪，獅友們對捐血活動的重要性、捐血流程及血液處理更增加一層認識外，也更體認到推廣年輕人第一滴血的意義。



# 第一滴血聯合勸募社會服務活動

文：採訪記者賴得發(台北科大)、圖：賴英樺(同興)、簡銀祥(明德)

由

300A1區主辦、第四專區協辦、台北科大獅子會及台北科大慈幼社承辦的2014-2015年度「第一滴血聯合勸募」活動，於9月23至24日在台北科大校園熱烈展開。配合學校上下課運作的節奏，一波波的捐血同學成行成列，整齊排隊依序前進的景象，映入眼簾，連能源系的王老師也靜靜的排在學生隊伍中，在採訪團主動的訪問下，才瞭解這次的捐血活動，除了是學校設定的日程外，更因國際獅子會300A1區投下重資，提供精美禮物、電影票及麥當勞早餐券，也是潛在促媒，再配合慈幼社於校內網路、FB及學生自製宣傳海報及捐血紅布條廣佈校園等大力宣導，因而激起同學的熱心響應。

整個活動展開前，A1區的張事務長、崔捐血主席就已和台北科大獅子會、慈幼社召集三次籌備會，一再確認準備事項，並取得校方的支持，姚校長特別排定時間及指定全校配備最好的國際會議室，來迎接A1區黃總監、內閣人員與各領導獅友的蒞臨。

捐血行列在9月23日上午九點，當第一部捐血車抵達前，就有同學在排隊等待，上午11點，第二部捐血車也準時報到，獅子會幹部立即掛上A1區提供的大型捐血宣傳布條。慈幼社同學對捐血現場的佈置也早已就緒，獅友們隨即展開舉牌招攬，呼籲同學互相走告，傳佈捐血有神秘好禮相送的訊息。於11點半時，姚校長也親臨現場關心打氣，鼓勵能順利達成既定的目標。第三部捐血車則在9月24日下午3點抵達學校，加入了服務的行列。

第一滴血聯合勸募捐血社服活動實績統計表

日期	捐血袋數	第一滴血人數
9/23	327	65
9/24	421	149
合計	748	214
* 捐血人數:531人		

於9月24日上午11點10分，張事務長宣佈“300A1區2014-2015擴大捐血暨第一滴血捐血活動”儀式展開。首先，由廖秘書長介紹與會貴賓，自黃義瀚總監、崔捐血主席、林副校長、鄧主任、張事務長、內閣、各專分區到各分會領導獅友的快樂參與。

林副校長致詞：向黃義瀚總監、所有獅子會領導獅友及學校同仁問好更表示在台灣來看，最強的單位不是政府，而是在民間，國際獅子會在國內外都是首屈一指的社團。獅子會除了熱心公益外，也十分重視捐血活動，能贊助校園舉辦捐血活動，很



有意義，祝捐血活動的血袋數量能達到計畫目標。接著，由副校長頒贈感謝狀給黃總監及所有贊助這次捐血活動的領導獅友。

黃總監致詞：300A1區很高興能有機會將捐血活動延伸到校園內舉辦，這個捐血活動於四年前由鄭前總監導入，其目的在教化青年學子瞭解“捐血一袋，救人一命”的真義，自20歲到65歲，可捐血的45年中，多積善植福，幫助許多需要幫助的人。捐血活動一直是獅子會的招牌，也是台灣的招牌，台灣的自願性捐血率比歐美國家佳，謝謝北科大及北科大獅子會的協助。接著，由黃總監頒贈紀念章、錦旗及紀念品給林副校長和鄧主任。

台北捐血中心代表王小姐也來校補發感謝狀給樂捐捐血袋的松友、大稻江、愛心、天母等分會，謝謝各分會的熱心贊助。

崔捐血主席致詞：為了這次捐血活動，已召開三次籌備會，捐血袋數期望突破紀錄，目標為680袋。估算這次的費用將超過10萬，獲得A1區及多位領導獅友的大力支援，非常感謝。我們的目的在鼓勵滿18歲的年輕人捐出第一滴血，為將來的社會服務發揮拋磚引玉的動

力。再次謝謝各分會樂捐“捐血袋”，總袋數已超越去年而達到7,184袋，可強化A1區及分會們對捐血活動的堅持。

蘇專區主席致詞：感謝北科大和A1區領導獅友的協力與參與。在三年前與北科大合力開拓“第一滴血活動”的創舉，當時獲得4百多袋的血源，如黃總監所說：積善植福、種福田，期望永續成長。

張事務長總結致詞：A1區和北科大已合作四年，這次活動，要謝謝北科大獅子會和慈幼社的縝密規劃，北科大不愧是科技大學的龍頭，顯示同學們具讀書能力外，更能關懷別人，散播福緣，期待更多的四年。

最後，大家於會議室合照留念，再移至捐血現場，在捐血車前留影後，圓滿完成本年度第一滴血勸募社會服務儀式。

# 領導才能講習會紀實

文：講師團團長 蔣光騰(中興) 圖：攝影副組長 張明煌(精英)、採訪副組長 張漢鐘(榮成))

獅子會是一個志工組織，如何透過正確的領導方法，有效激勵獅友來擴大服務，並積極培養分會新一代的領導人，有鑑於此，講師團特別規畫了這個專題講習會，邀請講師主講「獅子會領導面面觀」、「如何為分會設定目標及建立分會團隊」、「如何透過溝通解決分會衝突」、「授權帶來正面激勵」、「分會動力-創造力與創新」、「透過服務分享成功」等六個重要課程，並特別開放給所有獅友都有參與學習的機會

「領導才能講習會」於103年9月24日(三)假會館楠

琴廳舉行，當日出席獅友超過100名，獅友都是有始有終，早上8點多就報到，一直到5點結束才離開，獅友的學習情緒高昂，看到本區獅子教育的學習風氣正面發展，讓承辦的講師團甚感欣慰。

「慶典專題研討會」於上午9時準時開訓，先由蔣光騰團長致歡迎詞，總監也期許大家用心學習，並快樂服務，在頒發講師感謝狀及團體攝影後展開了今日的學習課程。第一堂課由蔣光騰團長主講「獅子會領導面面觀」，除了說明「領導」與「管理」意義的不同外，也針對領導者的特質及技能做

深入的分析，成功的領導人不只要能堅持理想，更要有影響力、要有追隨者、要能雙向溝通及轉換心境，成功的領導人是要看它能夠成就多少人。第二堂課由張金溪講師主講「如何為分會設定目標及建立分會團隊」，除了介紹馬斯洛人性需求金字塔及團隊的養成，並鼓勵隨時隨地運用「激勵、鼓勵、獎勵」的三勵政策。第三堂課由陳威中督察長主講「授權帶來正面激勵」，充分解說授權者對被授權者有指揮權和監督權，而被授權者對授權者負有報告及完成任務的責任，授權可以帶來時





效、能力、參與、價值等好處。第四堂課由鄭德福講師主講「如何透過溝通解決分會衝突」，特別強調了EQ(情緒控管)及AQ(解決問題的能力)。第五堂課由蘇文玉講師主講「分會動力-創造力與創新」，舉例活潑會務的好點子，強調關懷及鼓勵，推行「我的分會我的家」活動，闡述服務的六大力量(行動力、說服力、影響力、感動力、號召力、凝聚力)。第六堂課由鍾淑玲講師主講「透過服務分享成功」，說明了國際獅子會的服務活動，並希望透過分享成功幫助宣傳，服務故事引起共鳴，共



同創造更多的生命價值。六大課程的所有講師上課氣氛輕鬆，深深獲得參與獅友的正面肯定與回響，也在大家熱烈討論及分享下結束了今天的所有課程。



# 國際獅子會300A1區 2014~15年度保齡球錦標賽

文：賴英樺(同興)、吳佳瑩(新復興)、賴美月(東家) 綜合採訪

圖：賴英樺(同興)、張健雄(台北市)

年一度A1區重要的運動項目保齡球錦標賽，於9月20日星期六在台北市士林區中正保齡球館舉行，上午11:00各工作小組的獅友，即報到展開各項準備工作。開幕式下午1:30在A1區保齡球委員會主席吳佳瑩獅友與黃義瀚總監的共同開球，及裁判長(和平)蔡文誠獅友說明比賽規則及加計分數辦法後正式展開。

本屆保齡球比賽可謂是盛況空前、高手雲集，參與比賽的獅友及獅眷人數高達260位，參賽人數破歷年新高，整個士林保齡球館球道均客滿，為了本次的比賽該球館，原訂9月15日停業改建也順延至9月22日，可真是給A1區留下最好的回憶。本次活動也因參加人數爆滿讓球館人員，花盡心思



▲ 總監開球



▲ 總監暨區內閣合影

的安排比賽順序，真要為他們的辛勞予以再次感謝。各會除派出菁英比賽外，也有多位熱情的啦啦隊獅友為選手加油，使整座保齡球館熱鬧非凡。

在吳佳瑩主席、黃義瀚總監二位開球人員開球後，隨即展開比賽，在球館內到處可聽見擊出“STRIKE”全倒後的歡呼聲及不幸洗溝後的安慰、鼓勵加油聲，不論是獅兄組、獅姐組或獅眷組都有極佳的表現，在歷經近3個多小時的比賽，成績逐漸揭曉，今年有許多新鮮的面孔，可見各位獅友平日的練習及在乎比賽的榮譽，除往年的參賽高手成績不錯外，另有幾位黑馬躡出。

一般人會認為保齡球相較其他球類運動量並不大，其實不然。打保齡球可以運動到全身的細胞，尤其是以手、腳、腰的活動力最大。以筆者親自下場體驗，打了3局就會滿身大汗，保齡球對人體的心肺、四肢功能健身功效更是顯而易見的，只要姿勢正確，打保齡球可鍛練全身200多塊肌肉，更重要的是保齡球能賦予人競技的快感，對喜愛健身運動的人有一種不可抗拒的魅力。

在閉幕的儀式中，張明美事務長特別感謝及慰勉吳主席及工作團隊，尤其是新復興獅子會的獅友們全力協助，為本次比賽盡心盡力。另也對本年度因人數爆滿，而



▲ 吳主席開球



將原定6局改成3局一事致歉與予以說明，節省下來的3局費用支出在增加獅友們摸彩獎品的豐富性，也因此本次獎品的數量高達111個，可說是數年之冠。

接著由內湖官穎村獅友主持摸彩活動、裁判長蔡文城獅友公佈各項比賽成績，並頒發獅兄組、獅姐組、獅眷組及團體組的各項獎杯、獎金並合影留念。讓這次的活動圓滿且精彩完成。

保齡球吳主席為感謝所有出錢出力的獅友及工作人員，特邀至廣澤餐廳設宴感謝大家辛勞，餐宴中吳主席逐桌的向工作人員敬酒致謝，大家在愉快且歡樂的氣氛下結束今日的活動。



各組得獎名單如下

團體組

名次	得獎人
冠軍	松友LC：蘇鏡清、黃朱麒、黃漢麒
亞軍	內湖LC：謝宏田、林志鏗、官穎村
季軍	和平LC：劉福永、林國華、劉者毅
殿軍	七心LC：潘祐輔、張金溪、王碧琪
第五名	榮成LC：陳顯仁、林修文、戴孝君
第六名	內湖LC：謝明忠、林世宗、鄭汎宇

獅兄組

名次	得獎人
冠軍	松友 蘇鏡清
亞軍	維德 李欣哲
季軍	七心 潘祐輔
殿軍	貫誠 程建董
第五名	內湖 鄭汎宇
第六名	松友 黃漢麒
第七名	和平 劉者毅
第八名	宏源 林源輝
第九名	光明 紀呈祥
第十名	維德 林峰證
精神獎	輝煌 蔡侃洲
單局最高分	愛心 宋君桓



▲ 獅姐組冠軍-成功 林卉珊



▲ 獅眷組-榮成 秦坤達



▲ 團體組冠軍-松友LC：蘇鏡清、黃朱麒、黃漢麒



▲ 獅兄組冠軍-松友 蘇鏡清

獅姐組

名次	得獎人
冠軍	成功 林卉珊
亞軍	新復興 郝宥霖
季軍	七心 王碧琪
殿軍	群英 陳茵琪
精神獎	慈惠 葉茂芳
單局最高分	永康 連金美

獅眷組

名次	得獎人
冠軍	榮成 秦坤達
亞軍	榮成 張東昇
季軍	榮成 秦坤傑
殿軍	榮成 秦有利
第五名	榮成 秦志賓
第六名	內湖 劉淑蘋
精神獎	慈惠 張皓為
單局最高分	內湖 陳佳芬





贊助保齡球錦標賽獎項名單如下：

序號	贊助者姓名	贊助獎項
1	300A1區活動經費	現金50,000元。
2	複合區第二副議長 鄭道樞(中央)	現金10,000元。
3	第一副總監 許哲綸 (飛鷹)	現金10,000元。
4	第二副總監 謝樹木 (同興)	禮品 腳踏車5台
5	內湖獅子會	現金10,000元。
6	新復興獅子會	現金10,000元。
7	事務長 張明美(山而)	現金10,000元。
8	總監特別顧問團團長 謝宏田(內湖)	現金10,000元。
9	駐區區策顧問 李盛季 (榮成)	現金10,000元。
10	駐區指導顧問陳金池 (民生)	現金10,000元。
11	第三專區主席 曾要松 (長白山)	現金10,000元。
12	第十一分區主席 顏志峰 (榮成)	現金10,000元。
13	第十二分區主席 潘有益 (蓬萊)	現金10,000元。
14	前秘書長 張金溪 (七心)	現金10,000元。
15	第十分區主席 何宗諭 (松山慈祐)	現金6,000元
16	審查長 陳憲全(中興)	現金5,000元
17	首席副審查長 陳松林(中興)	現金5,000元
18	第二十二分區主席 蔡秀卿 (城市)	現金3,000元。
19	關懷原住民委員會 高宇琦(華僑)	現金3,000元。
20	台北市保齡球協會 鄭資盛理事長	獎盃
21	理事 張樹林(忠孝)	禮品
22	常務理事 陳建名(內湖)	禮品
23	秘書長 廖玟傑(民生)	禮品
24	典禮長 張勝雄(四維)	禮品
25	分區財務 李雪吟(真善美)	禮品

以上表單由保齡球委員會提供，如有疏漏以主辦單位為準

# A1區網站介紹

## 300A1 區網站說明

[www.300a1.org](http://www.300a1.org) 或 [www.lionsclubs300a1.org](http://www.lionsclubs300a1.org)

首頁



智慧型手機已開發 APP 下載

(請掃描或至商店下載 搜尋「國際獅子會 300A1 區」)



**300A1區**  
**手機APP**  
**歡迎下載**  
**安裝執行**  
 (Android系統)

# 第六屆獅子會關懷盃慢速壘球錦標賽暨社會服務活動

圖、文：總編輯 賴英樺(同興) 圖：副社長 劉勁麟(西北)

近幾年來300A1區，非常提倡健康全民休閒運動的概念，在棒壘球推廣委員會張煥銘主席和所有熱愛棒壘球獅友的帶動與努力下，也已邁入第六屆，除了藉此錦標賽推廣慢速壘球以球會友，讓社會各階層人士參與外，還結合中正區，一起為當地獨居老人和義光育幼院、台北市視障音樂基金會，做愛心捐贈社會服務，不但可情誼交流，更把愛心送到真正需要幫助的弱勢族群，讓每個人發揮小小的愛與力量，讓這個社會更溫暖、更祥和。

9月28日在大家的期盼下，在台北市青年公園正式開場！當天9：00過後工作人員就陸續報到，準備場地的佈置及物資分配，10：30開幕式正式開始，由何偉任獅友擔任司儀，在介紹貴賓後，首先由棒壘球推廣委員會主席張煥銘致詞：感謝A1區黃總監、姜前總監、何專區主席與所有熱心的獅友的贊助，感謝所有工作伙伴，以及各協辦單位的配合與協助，才能讓今天的壘球錦標賽能如期順利舉行，也要感謝中正

區公所的協助和所有熱愛壘球的獅友們熱情參與，最要感謝所有來自北區各縣市的參賽隊伍們。一個好的活動除了人為因素以外，還要感謝天公作美，今天天氣晴朗、氣候溫和，真的感恩再感恩！

黃義瀚總監致詞：國際獅子會是一國際性的公益社團，今天能透過運動來做公益，要感謝冠軍獅子會歷屆前主席與會長，讓這個有意義的活動能持續舉行，也要感謝所有參與的球隊，讓這個公益活動能持續舉辦。

姜寶珠前總監、第五專區主席何慧禎致詞：今年中正區關懷盃慢速壘球錦標賽，從2008年開始，已堂堂進入了第六屆，除了感謝有關單位歷年來的協助與幫忙外，更感謝來自





各縣市所有球隊的領隊和隊友們熱情參與，才能讓壘球活動每年如期的舉行，謝謝你們！在此也要感謝六年來冠軍獅子會對壘球活動的大力贊助和推廣的，讓大家能以球會友、情誼交流，發揮運動家精神，大家有錢出錢、有力出力，讓壘球比賽能持續舉行。本活動除提倡正當休閒活動外，更將這份精神和大愛，延伸到關懷獨居老人以及育幼院等社會服務，希望經由我們發揮小小的力量，拋磚引玉，讓這份愛一直延續下去，做愛心大家一起來。「早起的鳥兒有蟲吃」，經由大家在周日早起運動鍛鍊身心，且能做公益的活動，希望大家都能收穫滿滿，感謝大家，也預祝今天的開幕活動圓滿成功。

中正區公所主任秘書吳佳彬、義光育幼院院長致詞：非常感謝300A1區，每年都能在本區舉辦如此有意義的壘球活動，以及對獨居老人和義光育幼院愛心捐贈，希望這個健康有意義的活動，能每年如期舉辦。

社會服務由A1區與第五專區、與所有參賽球隊聯合捐贈新台幣13萬元做公益，受贈單位如下：

1. 台北市中正區公所：獨居老人送餐及急難救助經費8萬元。
2. 台北市私立義光育幼院3萬元。
3. 台北市視障音樂基金會2萬元。

受贈單位，也頒贈感謝狀，感謝所有捐贈者。

運動員宣誓，由300A1隊隊長鄭義嚴獅友代表全體選手宣誓：我們是誠實的運動員，將遵守大會規則，以公正的精神參賽，發揮運動家的精神，並維護球隊的光榮。

最後全體合影留念，並舉行開球儀式，由黃義瀚總監當打擊，A1隊總教練何偉任獅友當投手，鄭義嚴獅友當捕手，揮棒！揮棒！棒棒是強棒！隨後由與會貴賓輪流打擊下，簡單隆重的開幕式就在揮棒與大家的掌聲中落幕了，接著由300A1區隊PK奎魯特隊友誼賽正式開打。

備註：本年度共有51個球隊參加，分別在二個球場，進行近二百場比賽，比賽結果預計於11月下旬出爐，再擇期舉行頒獎儀式。

#### 本次社會服務金捐款明細

1. A1區：3萬
  2. 陽明山獅子會：3萬
  3. 冠軍獅子會：2萬5千元
  4. 姜寶珠前總監、第五專區主席何慧禎：1萬5千元
  5. 張明美事務長：1萬
  6. 駐區區策顧問李盛季：1萬
  7. 駐區指導顧問陳金池：1萬
  8. 吉林獅子會朱琮典：5千
  9. 棒壘球推廣委員會主席張煥銘：2萬5千元
- 共計新台幣16萬元整

# 「視力第一活動」講座 珍惜所EYE，視界無礙

文：維護視力、聽力委員會主席 劉美玲（金嶺） 圖：攝影副組長 張明煌（精英）

國際獅子會台灣總會2014-2015年度視力保健LEHP分會、視力照護獅友第一次培訓，9月11日早上8點30分A1、A2、A3、B1、B2、F、G2區在各區委員會主席帶領之下，井然有序地到A1區會館報到，9點鐘在複合區張呂章前執行長鳴鐘培訓典禮正式開始。

首先由今天的主席複合區張執行長致詞：他說全國視力志工培訓已經是第2場了，這次大A區是志工參加人數最多最踴躍的一場，大家報以熱烈的掌聲。接下來他以輕鬆幽默的口氣講述：本計畫為國際獅子會與中山醫院視光學來合作，利用視力篩檢車巡迴方式做視力篩選，即贈送眼鏡的服務，經國際獅子總會核准撥款協助我國達到國際獅子會視力第一“服務的目標”。所以成立LMD300台灣視力照護網

專案，培訓獅友成為視力照護志工及成立以視力照護為主要社會服務項目的分會，期能於此專案施行當中前往全國邊離島地區服務時，協助專業視光師執行視力篩檢工作，訂增進獅友眼睛及視光知識，進而擴大視力相關之社會服務。視力矯正服務每年計畫實施125場培訓的辦法，計畫每年舉辦2場次的培訓，這是第一屆舉辦，大家聽完又一陣掌聲響起，為主席的精采內容鼓掌，也為自己的責任榮譽而鼓掌。

接下來的課程安排的非常緊密，由中山醫大增榮凱主任來主講：如何協助視力篩選、使用儀器、設備、資料庫的建立，曾主任是視光系的專業講師，從協助指導獅子會做視力照護網到現在隨著獅子會的志工們上山下海，不分晝夜的服務其中，真是令人佩服阿。

在安排培訓的課程中，另一位重要人物，





楊輝男前財務長，他一人身兼數職裡外上下打理的讓我們備感親切，因為安排的課程太豐富了，讓我們一邊吃一邊看著視力不足的獅小子影片，1點30分下午的課程開始了，曾主任用看圖講解LEHP分會知與視力照護獅支如何協助視力篩選工作:連絡、佈置、成果報告、追蹤，上課到此時，基本的概念我們已經略懂了，這時後勢力委員會的林主委趕來，大家一陣的掌聲，林主委誇讚我們大A區的獅友志工都是菁英，所以他把課程的精華也濃縮了，他教我們視力篩選的現場如何操作及相對照護方法，大家聽的津津有味，上的不亦樂乎，不知不覺來到了4點，因今天所有培訓的主委、講師、楊前財務長要趕下一個已安排好的行程—花蓮站，明天一大早9點有視力篩檢的活動—好一個快樂的出航。

一天下來我們也帶的滿滿的豐收，沒接觸過就不了解，不知道一個小小的眼睛有這麼複雜的結構，一不小心不注意眼睛就病變了，近視、遠視、若是青光眼、白內障、乾眼症、黃斑部病變、糖尿病引發視網膜病變，各位獅友們，如果家人不幸眼睛出現問題而導致眼盲，是不是終身遺憾，不要說彩色人生連黑白都是奢求呢。



第一屆視力網護志工培訓結業了，是我們使命的開始，我願意做一個快樂的視力照護志工。最後！我呼籲親愛的獅友們大家踴躍的投入快樂的視力照護志工的行列！讓更多人經由預防、矯正，而不變成眼盲！是何等神聖有意義的工作啊！達到國際獅子會視力第一的服務目標。

### [活動預告]

#### 戀煉台灣茶「茶道文化推廣講座」

時間：2014年11月7日(星期五)13:00~16:00

地點：本區楠琴廳

報名：茶道藝術推廣委員會

陳麗珍主席0938-391100

葛茹耘獅友0921-775307



# 台北市士林獅子會 授證42週年慶典

文：採訪記者 林玲（真善美） 圖：攝影記者 張明煌(精英)

時間：103年9月4日（星期四）

地點：大直典華五樓繁華廳

台北市士林獅子會授證42週年慶典，會場佈置、桌次排定及紀念…，前置作業一切就緒，典禮準時於下午六時廿分舉行進場式，首先由張永堂會長帶領獅兄、獅姐、獅嫂進場，母會台北市古亭、子會百齡、世紀、經緯、麗晶、慈惠獅子會，國外姐妹會日本野洲獅子會及香港寶馬山獅子會陸續進場，感謝前國際理事張瑞泰、300A1區總監及副總監暨區內閣、友會全力相挺。



張永堂會長致詞：參加士林獅子會獅齡尚淺，接下會長一職，感謝歷屆各前會長及獅兄同心協力之下，群策群力、承先啟後無私的奉獻，獅友熱心公益服務社會，獲得各界肯定與讚揚，期盼獅友們繼續給予支持與鞭策。獅子會是一個大家庭，手牽手，心連心，發揚獅子精神，為社會福祉而努力，開創更美好的明天，本年度的社會服務成果豐碩，這些成績都屬於全體獅友熱心奉獻的成果。

今年有多位獅嫂相挺身份轉換為獅姐，歡迎七位準獅友（李樹芬、胡淑英、葉曉珍、陳娟媚、張惠雪、林蕙怡、錢夢吟）加入；薪火相傳向歷任勞苦功高前會長致敬，前會長出席踴躍，感謝您們對士林的付出。

『士林之夜』情商榮成陳俊智獅友主持貫穿全場，獅姐精心籌畫日本舞首先登場，子會、姐妹會表演節目陸續登場，2014-2015年度會長及區內閣專分區主席各演唱二首班歌，陣容浩大。晚宴在一片歡樂中接近尾聲，授證慶典在張會長及各前會長精心策劃，接送機、歡迎會、歡送會、近郊旅遊餐敘安排全體獅兄、獅姐、獅嫂鼎力配合，士林獅子會授證『42週年』慶典圓滿達成。



# 真善美獅子會～花露休閒農場 及南庄老街之旅

圖、文：採訪記者 林玲（真善美）

**真**善美獅子會今年將安排多次獅友戶外踏青，  
首選花露休閒農場，場區佔地相當廣，一進  
大門迎賓景觀水池，買包魚飼料，餵錦鯉魚池裏活蹦錦  
鯉魚，滿有愜意；園方安排人員導覽，藥用香草植物區  
對香草種類及用途進一步了解，門票100元抵園區消費，  
走到香草植物區買幾株不同用途香草回家種也是一大收  
穫，經過二便(大便與小便)文化概念館，優美名稱就是廁  
所，聽說男用廁所有很可愛造型美麗花朵小便斗，參觀精  
油博物館了解精油用途及作法，不虛此行。



午餐安排於台三果香創意農場，農場餐飲最大特色就是以農場所栽種的自然健康蔬菜為主，讓  
大家吃到真正健康美味與新鮮安心，以香草、水果、客家菜三合一的菜色為本園區的桌餐組合，招  
牌菜黃金酥炸番茄餃：餃皮包著新鮮蕃茄及香濃起司，炸熟後淋上特調蜂蜜桂花醬，是道飯後絕佳  
甜點。原本安排採果因季節關係，僅剩牛奶芭樂，想到一斤100元便取消採果活動，安排下午茶(喝  
咖啡、番茄冰沙、養生茶)，感謝前會長陳柏蓉熱情贊助。

南庄老街，景點多集中在永昌宮附近的中正路及旁邊的小巷中，濃厚的客家懷舊風格，桂花巷  
入口旁有一座“水汙頭洗衫坑”水非常清涼，走進巷弄小徑，吃一碗巷弄中人氣最旺江記冰鎮桂花  
釀湯圓挫冰，軟Q湯圓挫冰底下新鮮水果塊絕妙組合，很棒！位於永昌宮旁老郵局是目前台灣僅存  
百年日據時代老郵局，對面【宇冶金時】抹茶紅豆冰風味也不錯另人懷念，臨走前買份客家板條品  
嚐一下，讚啦！

美好時光過的真快，轉眼一日遊活動接近尾聲，感謝如蓮前會長贊助豐盛早餐(麥當勞3號餐&  
玉米濃湯、留乃堂三明治&咖啡)，柏蓉前會長下午茶、白蓮會長贈每人一份伴手禮豬籠版，分區  
主席靖淳好吃牛奶芭樂及獅姐提供餅乾北海道白色戀人…，期待它日再相會。



# 台東太麻里原鄉部落 偏遠地區服務車捐贈活動



圖：第一副總監 許哲綸(飛鷹)  
文：巨獅採訪組長 陳憲全(中興)

我相信九月十一日在台東太麻里原鄉部落的服務車捐贈活動，是一次特殊而且有意義的社會服務，因為特殊所以在A1區；甚至在獅子會中是一次新的創舉，也因為有意義我也深信今後會有更多的獅友願意出錢出力投入這樣活動。老實說這次活動從開始的起心動念到付諸行動，到最後圓滿結束，是因為本區獅友，也是內湖獅子會前會長李勝瑞開始，因為他向來處事低調所以這一次遠至台東太麻里的偏遠部落的社會服務，隨行的獅友只有包括李前會長本人、許哲綸第一副總監、筆者和該會獅友也是太麻里鄉的旅北子弟，目前在

當任內湖安湖里里長的尤樹旺獅友四人，也因為這次活動或許可以提供獅友社會服務的新思維，所以我願意透過巨獅雜誌和不同的資訊通路，分享這次活動內容及我個人的感動。

這次台東太麻里原鄉部落服務車捐贈活動緣由，是從內湖獅子會李勝瑞前會長母親李老夫人開始，據了解李老夫人生前曾經在李會長陪同下到台東訪友及旅遊，深深被東台灣美麗的山光水色及熱情的鄉土民情所感動，也了解在這裡的原鄉部落很多居民，因為子女在外謀生，因而常常在需洽公或生病時因幅員遼闊、交通不便造成困擾，因此也鼓勵李前會長將來有機會可以為這裡的獨居老人盡一份心力，李獅兄聽進母親的這番話，也記住她這一份心，當李老夫人在今年六月間因病仙逝時，李會長按台灣傳統習俗；將其近二、三十年來經營的人脈和他熟稔人情世事





「陪對」所收到的奠儀，加上許第一副總監個人因兩人深厚交情及響應這次善行義舉特別挹注新台幣十萬元，李獅兄並補齊尾款數十萬後，透過內湖安湖里尤樹旺里長的穿針引線，終於促進一樁社會服務不論項目；造福行善不遠千里的美事。

九月十一日一行四人搭乘台北飛往台東的第一班飛機，到了台東機場後，還是得經過將近一個鐘頭的車程，終於來到太麻里鄉的原鄉部落這次捐贈服務車的現場，抵達時除了TITV原住民電視台採訪記者早已在現場等候外，還包括太麻里鄉鄉長也是今年度太麻里獅子會會長一程正俊、鄉代會余主席、縣議會議長秘書也是台東自強獅子會前會長林志志等地方重要

人士、耆老以及不少感謝這次捐贈服務車的獨居老人，早已到場歡迎。李會長感性轉達母親李老夫人生前遺願外，更希望他的善舉可以拋磚引玉，讓更多人站出來為這個社會弱勢和獨居老人盡一己之力，許第一副總監也表示這次針對偏遠地區的原鄉部落獨居老人捐贈服務車的社會服務，只是一個開始，並希望受捐贈單位一財團法人原鄉部落重建文教基金會和太麻里鄉鄉公所可以合理善用及珍惜這部有特殊

意義和價值的服務車，如果成效不錯，他也願意將這樣的善行義舉持續並推廣到更多有需要的部落和地區。最後在部落婦女特別準備的精湛的舞蹈和高亢的歌聲中圓滿結束，也開始我們一行人難忘台東金針山快樂之旅。

我想身為全球最大公益團體獅子會一員都願意把我們的愛心散播到有需要的各個角落，因此我分享李會長這樣的思維和這次經驗，或許可以給我們更多不同想法、靈感和啟示。



# 14-15年度中央獅子會 第一次母子聯合例會劄記

文：中央第62屆會長 鄭渝生、採訪記者 賴得發(台北科大)

圖：攝影記者 陳達夫(中央)

## 緣起

台北市中央(第一)國際獅子會04-05第53屆會長陳慎及其會長同學、華僑蘇東源、西南周景國、北科大黃慶林，當年為加強聯絡，相互學習，增進獅誼，乃由陳慎為召集人，發起母子聯合例會，約定每三月開一次，由各會會長輪流主持會議，討論有關會務及社會服務，聯合例會僅母子會獅友參加，不邀請貴賓，後經05-06中央第53屆會長孫文華建議改為每年二次，獅兄獅嫂可聯袂出席。

陳慎前會長任內建樹頗多，此其一也，另外中央獅嫂，每二月餐敘一次，由輔導會長、會長、一、二、三副及林前會長清波輪流作東。為了增進獅子家庭互動，創樂山社，定期安排各地一日遊，遊前必先多次審核評估，經先行探路，確認安全無慮才定案，陳前會長熱心為獅友服務，讓獅友們敬佩。

今年九月二十三日在金碧輝煌的君品酒店舉辦本年度第一次母子聯合例會，由中央會長鄭渝生、華僑會長賴俊宏、西南會長羅秋麟、台北科大會長賴得發及儷緻會長陳夏蓮共同主持，中央秘書王文豪，擔任司儀，各會會長依序報告各會會務與社會服務成果。

## 活動

晚會在華僑高宇琦前會長主持下揭開序幕，高會長的開場曲歌韻深厚，聲音嘹亮，早已贏得眾人目光。北科大的熱舞社，也不遑多讓，不但音樂搖滾，舞步新穎，不時散發青春氣息。中央的獅嫂合唱團，穿著一襲白洋裝，整齊而悠揚的歌聲，令人陶醉。麗緻的黃衫加大紅腰帶特別耀眼，走可愛年輕風，歌聲如黃鶯出谷，流暢而曲折。華僑的亮點特別吸睛，男士著燕尾服、紳士禮帽，女士著蕾絲裙，走古典優雅復古風，曲調快慢有致，歌聲抑揚頓挫、強弱分明，給人發思古之幽情。接著是北科大獅嫂們的「日不落」舞蹈，音樂熟稔，舞步輕快，衣著設計光鮮明艷，贏得臺上臺下拍手聲、叫好聲，聲聲貫耳，堪稱晚會中的最高潮。會中，掌聲不斷，歡樂聲此起彼落。西南





的日文歌時而溫潤、時而低吟，感情真切，使人回味無窮。最後，在「你是我的兄弟」的歌聲中，慢慢進入尾聲，使晚會畫下了美麗的句點。

## 總結

母子會間之關係，因聯合社會服務，拉近了獅友的距離，凝聚了獅誼，促進了各會之交流，提昇了活動率，獨樂不會有真正的快樂，只有懂得與別人交流和分享，才能夠在智慧與情感的分享中，不斷提升與發展，陳慎前會長熱心會務之餘，提出母子聯合例會之構想，已施行十年，迄今中央母子會，已枝繁葉茂，群策群力，完成各項社會服務，造福社會。聯合



例會後的聯誼晚會，更是母子會間獅友的重要交誼活動，從相互敬酒到熱歌勁舞，在歡樂聲中提昇獅誼，在溫馨關懷中共渡愉快的夜晚。



《人物專訪》

# 建樹立功紡織業 民名響譽公益界

## 榮譽副總監邱建民獅友

文：總編輯 賴英樺(同興)、採訪記者 賴美月(東家)  
圖：總編輯 賴英樺(同興)、部份圖片由邱建民獅友提供



### 緣起

榮譽副總監邱建民獅友為台北市蓬萊獅子會資深獅友，歷任A1區的各項重要職務，對獅子會貢獻卓著，14-15年度更大力捐獻，而受黃總監聘任為榮譽副總監一職。黃總監特別推薦由本社做一專訪，將其成功的企業經營與人生歷程，分享所有獅友與讀者，尤其是邱獅友熱心公益的胸懷，更是值得獅友們學習的楷模。

### 出身與成長背景

邱建民獅友出生於民國44年(西元1955年)，苗栗縣通霄鎮人，邱家為通霄鎮上的望族，伯叔中有多位是醫生，也有農業專家，均是地方上的名人，父親則是在通霄街上經營藥房，母親曾為教師，婚後共生有七名子女，邱獅友排行老四。家裡擁有農田與山坡地，但因父親經營藥房的關係，所以農田長期請人代為耕種，種植西瓜、相思樹與香茅，在那一個戰後



物資缺乏的年代，邱家並不愁衣食，邱家小孩受父母用心栽培下，個個均受良好的教育。邱獅友國小時期先就讀通霄國小，五年級時因父親為人作保，受牽連致街上的藥房被拍賣，而搬遷至通霄郊區的南和國小就讀，父親也因此到大伯父的醫院任職。

## 求學階段

初中畢業後考上沙鹿高工紡織科，當時的沙鹿高工最有名的科系就是紡織科，因當時的姜校長除本身校長職務外，也當選當時的國民大會代表，所以沙鹿高工也接受美援，購買了一百多台當時最先進的紡織機，也因有最先進的紡織機，所以沙鹿高工紡織科也是當時惟一有能力幫工廠代工的學校，學校也因幫工廠代工，而會有很多下腳料，學校將這些下腳料縫製成沙包，讓學生可練習拳擊，也因此沙鹿高工拳擊的隊名聞全台，各項

拳擊比賽經常名列前茅，邱建民獅友也在這一段時間學會訪、織、染、印的技術，沙鹿高工畢業後，考上南亞工專就讀。

## 就業創業階段

工專畢業後服完兵役，開始進入職場階段，曾短暫的在餐廳工作後，就考入位於大溪的新光紡織廠擔任技工的工作，新光紡織因與日本技術合作，所以有日本技術顧問駐廠，邱獅友因年輕酒量又好，經幾次餐聚與日本顧問乾杯後，深受日本顧問佩服與好感，也就常私下找邱獅友來教導一些紡織上的技術，聰明學習力又強的邱獅友，也因此就在第二年就考上技工長，是當時最年輕升職最快的技工長。在新光紡織期間，因想多學習一貿易方面的知識，所以就志願上大夜班，白天到位於長安西路的貿易公司上班。有二年時間每天大溪、台北騎機車來回，直到與朋友合股入



公司為止。1988年成立威喬實業專做布料出口生意，後接續成立華盛興實業、高發紡織，均從事紡織相關商品生產，因生產特殊性商品，所以利潤好，也讓邱獅友得到其後來從事公益活動所需的經濟能源。在經濟發展出口旺盛人工短缺的年代，生產工廠轉向中國設廠，邱獅友也一度與香港貿易朋友，投資在廈門設廠，想不到!中國合夥人在知道利潤高後，利用幾年的時間學習好技術後，以謊稱受倒帳等因素，公司都已虧空，將工廠吞掉了。最後邱獅友投資1500萬，拿回500萬認賠結束中國投資，也因此不再到中國投資其他產業，改在故鄉買地，設立「建民農場」做為自己休閒健身，兼具教育與未來退休生活的處所，因用心規劃，目前已成為苗栗當地戶外教學場所與台北朋友經常組團前去休閒旅遊的場地。

## 加入獅子會

邱獅友自1991年在鄭大哲獅友的介紹下加入蓬萊獅子會，即在這優質團體中不斷地學習成功者的經驗與人際關係的經營，為人豪爽，頭腦敏捷，勇於任事的他，在會長任期中充份展現參與社會服務的活動力及使命感，由於小時候曾因父親受朋友之累，經濟發生困境而受教會資助完成學業的他，時常心懷感恩。當自己刻苦經商有成後，他捐助鉅資設立獎學金，回饋社會，秉持著「歡喜參與、樂於助人，奉獻自己；共享喜樂」的心投入公益事業。邱獅友1995-1996年擔任蓬萊獅子會第20屆會長，1996-1997年分區主席，1997-1998年專區主席，1998-1999年總務長，接續也擔任台灣總會獅子用品供應社經理與A1區各項區務顧問工作，本年度更榮任榮譽副總監，在這期間深刻體會施比受有福，自1995年開始憑藉著熱心公益不落人後的執著回饋鄉里，連續資助通宵偏遠地區南和國中、南和國小、坪頂國小、福興國小學童獎助學金至今已捐款超過兩千萬元。此外，還闢設「建民教室」提供30部電腦給學生使用，同時提供經費委託校方辦理各項短期進修，帶動成年人終生學習的



風氣，讓居民可以陪著子女一起上網，成為社區網咖。

## 投入公益回饋社會

邱獅友在事業有成後，除在獅子會奉獻心力外，常思索如何用愛走出人生的路，用行動去關懷身邊每一個人，譬如他常想：「視障者除了當按摩師、算命或接線生、點字編校工作，還可以做什麼？上帝雖然掩蔽了視障者的靈魂之窗，卻打開了他們的智慧之門，命運的試煉，造就了他們異乎常人的靈敏聽覺；因此，也蘊育了視障者異乎常人的音樂躍動細胞」，於是為了讓視障者在藝文創作領域一展所長的機會，邱獅友也參與了台北市視障音樂文教基金會的成立，鼓勵視障人士學習音樂專長，讓視障人士有機會從事音樂創作、演奏，增加一項專業收入，乃至於音樂治療。更希望透過其與人之

間的良性互動增添生活樂趣，創造藝術生活化的快樂時光。邱獅友說：「只要有意義，能夠拋磚引玉，凝聚社會上更多愛心，我都會義無反顧地去做。邱獅友也經常在春節前後，走訪弱勢家庭，發放慰問金、禮品給獨居老人過年。對於社會公益總是熱心參與，不遺餘力的邱獅友說：「今日號稱繁榮社會的臺灣，尚存在許多不為人知的悲慘故事，有那麼多渺小無助的弱勢者躲在街市的角落喘息，甚且暗自哭泣。雖然我們的援助可能只是杯水車薪，僅能稍解他們的燃眉之急，並無法從解決根本的問題。然而，獅子會存在的意義之一，應該就是接力式的協助這些弱勢中的族群，結合政府和各界資源，讓他們有改變突破的機會！」被通宵鎮民尊稱為「大善人」的他謙虛地說：

「企業人要有社會責任精神」，對於長期回家鄉舉辦寒冬送暖活動，捐贈學校獎助學金、濟助殘障與低收入戶等種種善行，他強調，這是「取之社會，用之社會」。他更進一步呼籲全體獅友應響應今年的總監主題「積善植福，光耀獅譽」——讓以獅為傲長在我心，讓真情服務再創高峰——讓我們結合社會大眾的愛心與力量，持續關懷與幫助弱勢，為台灣社會注入一股向上的力量。因此邱獅友除了在獅子會、教育、視障音樂推廣外，也在更生保護、警察、民防方面，奉獻心力。

## 平時的休閒嗜好

經商30餘年的邱獅友把人生大半的時間奉獻給紡織業界，業務上軌道後，他又將業餘時間投入社會公益。只有到週末假日時，才能放下平時的束縛，拋開都市的塵擾，放輕腳步回到田園，享受種菜之樂。邱獅友的家鄉位於廣袤山林的濱海苗栗通霄小鎮，每年五月油桐花開季節美景無限。他表示，退休後將回到家鄉落葉歸根，度過安逸平靜的田園生活。1989年起邱獅友便陸續投入數千萬元在福興地區購地籌建的建民休閒農場，目前農場佔地一甲多，園區規劃有玫瑰花園，種植

超過六百株玫瑰，種植花卉有薰衣草、迷迭、薄荷、野牡丹等香草植物，香氣瀰漫景緻優美。農場園內的景觀步道，階梯緩緩而上，沿途可欣賞各種稀有品種的玫瑰花以及香草植物；農場最高點設有涼亭，遠眺可見火焰山、通霄、苑裡以及台灣海峽；夏日涼風徐徐吹來，甚為飄逸宜人。當太陽下山之際，更可欣賞日落美景；夜晚時分，萬家燈火，更教人心曠神怡。假日到農場經常可看到邱獅友光著臂膀、穿著短褲打赤腳穿梭於農場整理花園草木。種菜是他最喜愛的休閒活動，看他在農場勤勤作業，像個園丁，問他：「辛苦嗎？」他答得輕快：「不會，我可是樂在其中呢！」

## 未來願景與期許

問邱獅友：「在你的生命中，你曾被哪一句話所深

深影響？」他不假思索地回答：「在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂！」不論順境、逆境，都是上天對我們最好的安排。幼年時歷經家道中落，在教會資助下完成學業，感恩之情在他的心底油然而生，他暗暗發誓：日後也要以同樣的方式去幫助其他需要幫助的人。踏出社會，經歷過了多次創業艱辛的體驗，於經商有成後，飲水思源，他懷著感恩的心回饋社會。他說：「人活在世上，一定要有感激之心，懷著一顆美好的心生活，培養愛心造福人群。「人人如此，社會必能祥和！」另外！邱獅友父親生前也常告誡：「好天要積雨來糧！」，因此人人都需要養成未雨綢繆與儲蓄的習慣，以應付人生無常之需。」



# 從整體醫學的觀點談健康

## 糖尿病真的無法康復？(下)

文：健康預防委員會主席 李如海  
提供

接下來要談的是「II型糖尿病友如何恢復健康」。II型糖尿病友要恢復健康，就必需了解糖尿病是怎麼發生的。

傳統醫學把糖尿病定為新陳代謝障礙與內分泌不協調性的病症，整體醫學對造成內分泌的不協調以及新陳代謝障礙的原因做進一步的探討之後，把糖尿病歸納為“食物不適症”。丟開深奧的醫理，簡單的說就是“吃出來的病症”。它不一定是“富貴病”，但肯定是與飲食有關。要知道這當中的相關性，就需要介紹我們的身體架構。

偉大的造物者把我們的身體建立成一座非常精密又完善的全自動化、高產能的工廠；它擁有各類型的生產部門和設備，那就是我們的器官和組織。它同時也擁有最勤奮的工作人員，那就是我們的細胞。整座工廠的運輸、配送系統由綿密的血液循環負責，動力系統由心臟把關，指揮系統由腦來擔當，而食物就是這座工廠生產各類成品的原物料。消化、吸收系統是品管部門，做原物料的篩選，把合格的原物料，透過整座工廠的運輸配送系統，送達各部門去生產。每一個部門所生產出來的成品，如果是用來提升自己部門生產效能的我們稱之為“內分泌”。生產出來的成品或半成品如果是用來給其他部門使用的就稱之為“外分泌”。在生產過程當中，由原物料、半成品到成品的過程當中所需要的各類機具，就稱為酵素(酶)和輔助酵素(輔酶)，這就是我們的身體。當下列兩種狀況發生時，就會造成新陳代謝障礙與內分泌的不協調。

一、原物料供給不足：偏食和消化吸收不良

大部份的人去市場或超市買菜，都會習慣性的去買自己常吃的菜，外食者，也會到熟悉的餐廳點喜歡(常吃)的菜，不喜歡吃的菜、沒吃過的菜因而失之交臂，無形中就造成了某種程度的偏食。有的人是什麼都吃，卻因為消化吸收系統的功能不足，對某些原物料無法完全的消化和吸收，以致於體內無法獲得足夠的原物料。



## 二、原物料品質不良：品管不良

食物中的營養成份(原物料)，大部份是在腸道中進入體內，在腸道把關當中，沒有阻擋住一些消化不完整的成份，或是某些人先天(遺傳)不能接受的成份(過敏)，比方說麩蛋白(gluten)、酪蛋白(casein)等，讓他們進入了體內成了品質不佳的原物料，除了會讓成品的品質改變之外，有些時候還會改變他們在體內應該扮演的角色，而導致體內對他們的排斥，引發一連串不良的反應，破壞體內的防衛系統(免疫系統)，造成過敏反應：如過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎、濕疹、腸道疼痛.....嚴重的更有紅斑性狼瘡(SLE)、類風濕性關節炎(RA)、僵直性脊椎炎(AS)、克羅氏症(潰瘍性腸炎)、多發性硬化症(MS)等病症。

人體這座全自動化的工廠，在原物料的短缺、不足甚至品質不良的情況下所生產出來的產品，自然是品質不佳，縱使沒有金融風暴(細菌、病毒的入侵)也會出現危機，如果不及時的針對原因，作改善、修復，日後一定會出現大問題〔糖尿病、高血壓、肝、腎疲勞、囊腫、腫瘤、瘰癧、憂鬱症、失憶、老人痴呆、睡眠障礙、內分泌機能失調：包括甲狀腺功能失調、提早停經、女性經期不順、偏頭痛、帕金森氏症、阿滋海默氏症、以及免疫性疾病等〕。由此可以看到飲食對人體健康的重要性。正確的飲食是II型糖尿病友要恢復健康的一個非常重要的因素。

在談到如何飲食之前，我要先介紹一個醫學名詞「人類白血球抗原」英文簡稱HLA〔Human Leukocyte Antigen〕它是位於人類第6對染色體短臂上的一個因子，也是器官移植時用來做免疫比對的一個重要因子。近年來對它的研究，有非常大的成果。比如說：僵直性脊椎炎(Ankylosing Spondylitis As)的病患中，有近95%的人是HLA B27型，而類風濕性關節炎(Rheumatoid Arthritis RA)又和DRW4型有關。2009年，中研院研究團隊成果發表HLA各類型與藥物過敏性之間的相關性，並準備將成果開

發成醫療診斷器材。日後僅需要一滴血，就可以驗出患者對藥物的過敏性反應。而它與食物之間的關連性，也有重大的發現，其中2007年美國腸胃醫學會發表的北美人口數，由於對麥麩蛋白的消化障礙(Gluten Intolerance)而造成過敏，也陸續的揭發了一些過敏性疾病當中的玄機。糖尿病自然也不例外，只是更複雜一些，若把HLA當作先天的體質，那麼，飲食不當和消化機能障礙就是後天的因子。這個先、後天的因子加起來，對人體健康的影響非常大，而糖尿病只是其中之一的病症。我再用一個臨床實驗的案例來報告：有100名高血壓的病患，在測出他們的食物類型(food patent)後，做4個月的臨床實驗，實驗期間只讓他們吃他們能消化的食物，(依個人的食物類型)。到第14個星期時，有93%的高血壓的病患血壓下降。但之後若再吃不適當的食物，血壓又再度升高。由此可知，飲食的重要性。下期有機會可以來談「如何吃出健康」或「高血壓的復原」。

接下來要介紹II型糖尿病的形成。大家都知道，他是胰島素的作用相對不足所造成的。當然，胰島素與其他內分泌之間的協調性，也會影響到胰島素的表現。讀者可能要問為什麼會造成胰島素作用相對的不足呢？答案就是，這座精密工廠(人體)的產品(內分泌)出了問題，那麼藥物(Medicine)是不是可以改善產品的品質呢？相信大家都知道答案是“不能”。這也是我之前提到的改善產品品質(治好糖尿病)本來就不是依靠藥物，所以當然沒有任何藥物可以治好糖尿病(改善產品的品質)。

前幾年剛出爐的臨床上針對糖尿病併發症，造成的重大疾病及死亡的統計結果報導，更讓醫學界震驚。糖尿病患在藥物控制之下，糖化血色素(Hba1c)的數值在7.5%左右的患者，反而是死亡率最低的。這個結果立即對“用藥物嚴格控制血糖”的觀念，受到嚴重的挑戰，甚至有人勾下更嚴酷的疑問：造成糖尿病患重大疾病的併發症(如洗腎、中風、心血管疾病等)，甚至死亡的真正兇手，是否就是藥

物和胰島素本身？各位讀者不必震驚，這也不是危言聳聽，假以時日真相必將大白。談到這裡，各位心裡一定有另一個疑問：難道藥物真的一無是處？答案當然“不是”。我以簡單的比喻來說明：當這座工廠(人體)經營不善時，一定會發生財務危機(健康亮紅燈)，向銀行尋求資金的幫助，指的就是藥物的幫助。若是過份的仰賴，就等於是向地下錢莊借錢，所謂借錢容易還錢難，更何況要加上沉重的利息，有一天，一定會壓垮工廠(人體)。所以，完善的做法是：有財務危機(健康亮紅燈)時，必需尋求正常的管道，請銀行幫忙來紓困〔尋求正規醫療幫助〕，而非找地下錢莊借錢〔另尋偏方、秘方〕，同時，要設法改善營運、改善產品〔啟動修復系統〕；最終，還是要靠營運能獲利〔開源節流〕才能還清貸款(去除藥物)。

最後，要談的是恢復健康的做法，那就是飲食、運動和營養補充。聽起來好像是老生常談，但是其中的奧妙就在於如何正確的去執行才會有效果。

首先介紹對「糖尿病」有益的飲食方法。如果，把你這一餐所要吃的食物全部放在一個盤子內，雖然最終這些食物都將吃到您的胃裡，但是依食物吃的順序不同，會對我們身體產生不同的效益。這與我們身體內胰島素的分泌有關。當食物進入體內，胰島素的分泌，會因食物種類的不同而做不同份量的分泌，在80年代初加拿大醫師將食物進入體內後，血糖上升的反應做成了一個參考對比的模式，稱為升糖指數(Glycemic Index，簡稱GI值)。最近，營養學專家又以食物進入體內後，能轉換成血糖的多寡做出另一分參考對比的模式，稱為升糖負荷指數(Glycemic Load，簡稱GL值)。我想諸位要知道的不是這些專有名詞，而是到底要怎麼吃？才是正確的吃法。我先說吃食物的順序：要先吃蔬菜類食物，一般來說蔬菜類食物的GI值均偏低，換句話說，吃蔬菜類食物時，體內不會立即分泌大量的胰島素，但是蔬菜中的玉米、馬鈴薯、地瓜甚至山藥的GI值

又偏高,可以放在稍後吃，而且量要限制。其次是吃含蛋白質的食物，包括了魚、肉、海鮮、豆類食品、堅果、和種子類食物，他們不但是GL值很低，而且GI值不高。最後才吃主食(米、麵)以及加工食品，如各類的丸子、甜不辣、魚板、米血糕等。水果可以放在飯後吃，也以適量為主，因為他們的GI值及GL值均在中間偏上的部份，筆者的臨床經驗為近8成以上的糖尿病友對水果中的哈密瓜、甜香瓜，最不能消化利用，所以最好不吃，就是想吃，也以少量為宜。在考量順序的同時，也要注意總熱量的均衡性，所以油炸的食物及高熱量的食物(如肥肉、五花肉、零食、糕餅、甜點、甜飲等)最好少吃，能不吃更佳。我比較建議的三餐飲食的方式是：早餐以蛋白質為主。對一般人(非勞力大量付出的工作者)而言較佳，可以用雞蛋(又以水煮蛋為佳)、魚、豆製食品或豆類食品搭配蔬菜、水果做為早餐。中餐以維生素、礦物質為主。可以用沙拉、蔬菜、水果為主力，搭配低熱量的白肉、魚，晚餐則為綜合性的營養補充為主。建議主菜類(含有蛋白質的食物)的選擇，採用單一性的主菜比較容易消化(因為有八成以上的糖尿病友對於含蛋白質食物的消化能力不足)，比如說，主菜選擇了雞，那麼就只吃雞、選擇了牛就只吃牛，再搭配蔬菜、水果。蔬菜可以大量，水果則是適量。原則上，主食以糙米飯較佳(五穀、十穀米不宜多吃)，但量不能太多，要放在最後吃。沙拉或火鍋的調味醬，一般來說熱量較高；我們可以自己來做低熱量的調味醬，就是儘量不放糖、味精或人工代糖和加工後的罐頭調味醬。尤其是外食族，往往不知餐廳烹調時的添加料，所以儘量選擇燙、水煮、清蒸的菜餚較適合。對許多血糖高又合併三酸甘油脂(Triglyceride)高的朋友，要嚴格的限制含醣類、澱粉值的食物，也就是GL值高的食物，這點是非常重要的。如果能在飲食上做調整，再加上適合的運動，就可以達到初步改善的效果。

接下來我們要談的是「運動」，最常聽到的就是每天走一萬步，如果以一分鐘平均走120步來說，每天要花上80分鐘以上的時間，對有些人來說，往往因為實際上的無法安排而放棄。當然，如果能堅持每日萬步走，且能保持每分鐘120步以上，效果當然會呈現，但長時間後，就必須衡量會不會對自己身體造成疲勞而達到反效果，而必須做調整。在這裡我介紹一種新的運動概念和模式，首先我們來看運動（exercise）的定義怎麼下，一般我們用3種現象做標準。

第一是心跳要加快；但適當的加快較健康，一般參考的公式是：用220減去自己的年齡值以後，所得到的數值，乘以60%是低標準，乘以80%是高標準，心跳達不到低標準，只能算是活動而非運動了。運動當中的心跳最好不要超過80%的高標準，尤其是對剛開始做運動的人，或年紀大又有其它心血管疾病的病患，以免發生意外。

舉例來說，以一個50歲的人來計算：

$$220 - 50 = 170$$

$$170 \times 60\% = 112$$

$$170 \times 80\% = 136$$

那麼心跳速率在112-136之間為較佳的心跳參考值。

第二是呼吸要加快；運動當中的呼吸，要達到會喘息的程度。運動不在乎時間的長短，重點為是否能激發體內的新陳代謝率。高質量的運動，會需要比平常更多的氧氣來供給運動當中所需要的能量，所以如果運動一直在沒有喘息（即呼吸大量空氣）的情況下，效果較低。換句話說，運動到增加呼吸速率，才能有效的改善新陳代謝率及血液的循環，還能鍛鍊肺部，增進肺部。功能

第三是要流汗；不論是在運動的過程當中，或停下來之後，能夠有出汗的現象，效果比較好。基於以上三點的考量，筆者也介紹一種運動的模式給大家做參考

首先是，不論你做任何的運動，一定要先

暖身。我們可以把暖身放在2分鐘左右，暖身後就選擇適合你的難度（舉例來說：如果選擇是走路，就定出適合你的每分鐘的步數，如果選慢跑，就定出適合你的速率）來做運動。原則上，要在2-3分鐘之內（不超過5分鐘）可以讓心跳達到你能承擔而又安全的數值（如前例50歲的人，就可以用112-136為參考值），當達到此心跳值時，呼吸會出現喘息，這時要持續維持這個狀態1分鐘，然後才開始做舒緩的動作，（如選擇慢跑者此時就可以停下來改成走步，如果選擇快走的人，此時就可放慢腳步成散步），同時調整呼吸，用腹式、深呼吸的方式讓心跳能回復到運動前的心跳，如果超過2分鐘，心跳還無法回復正常，可以在2分鐘後，採完全靜止或坐下的姿勢，用呼吸、吐納的方式，告訴自己完全放鬆，一直到心跳回復到正常。這時候就可以開始再重複上述的運動模式做第二階段的運動，一次能做到3階段運動最佳，但不必做到4階段，一天的運動量已足夠，耗時不會太久（約30分鐘-45分鐘左右），做起來容易也比較能堅持、持久。根據臨床實驗的結果，這種類型的運動方式，最能達到改善身體中內分泌的協調性，進而改善新陳代謝功能。

最後來談營養補充，我先介紹能幫助糖尿病患修復細胞的營養素：

**鉻**：可以增加胰島素的作用，降低空腹血糖值。

**菸鹼酸**：作用與鉻相同。I型糖尿病患者使用胰島素時加上菸鹼胺（niacinamide）有助於胰島細胞的功能。

**生物素**：可以激發葡萄糖激酶（Glucokinase）的作用。把丙酮酸（Pyruvate）轉變成為草醯乙酸（Oxaloacetate）時需要生物素。若體內缺生物素則丙酮酸無法完全代謝，而在體內堆積造成高血糖（Hyperglycemia）。糖尿病患者體內生物素的量若是偏低，補充生物素時要注意，因為腸內細菌會破壞生物素。所以最好有

專家指導，不要亂補充益生菌。

**維生素B6**：能降低糖化血蛋白（HbA1c），有益於某些併發症，尤其是白內障，但不會降空腹血糖值。

**維生素C**：經由分解糖尿病患者體內堆積的山梨醇（葡萄糖代謝後的產物），來減低許多併發症的發生，如腎臟病、白內障等，但會不降空腹血糖值。

**維生素E**：糖尿病患者體內維生素E的量偏低，它可以增強胰島素代謝葡萄糖的作用，降低空腹血糖值，還可以預防心、血管疾病併發症的發生。

**維生素B12**：對視網膜的病變幫助極大，尤其是I型糖尿病（年輕型）患者。

**鎂**：糖化血蛋白（HbA1c）高於7%的患者，體內鎂的量偏低，鎂對酮酸血症（Ketoacidosis）有時會有很大的改善，尤其是I型糖尿病（年輕型）患者。

**鋅**：體內缺鋅，會造成血糖值升高。

**銅**：體內缺銅，會產生葡萄糖代謝困難而造成血糖值升高。

**鐵**：有部份糖尿病患者，血中含鐵值過高，成血色病，降低血鐵值能幫助血糖值恢復。

**鋰**：和其它營養品合併服用可有效增加葡萄糖代謝。

**黃酮素**：預防、並修復糖尿病性白內障。

**類脂酸**：（ALA）能幫助修復周邊神經的病變，降低HbA1c的數值。

**肉鹼**：幫助I型病人及II型病人的肌肉疼痛和心臟肌肉無力。

**ω3脂肪酸**：與抗氧劑合併使用可降甘油三脂。

**蘆薈**：幫助葡萄糖代謝。

**其它**：維生素A、鈣、維生素D3、錳、硒、PABA等維生素及超過60種的微量礦物質和18種的氨基酸，都能夠修復被糖尿病併發症破壞的組織。

雖然上述的營養素，全部可以從食物當中取得，但是，能被消化、吸收的量卻不足。如果把上述的營養素，做成配方級的營養補充

劑，做額外的營養補充，對修復糖尿病患已經受損傷的細胞，幫助很大。更重要的是，要有專業人士從旁的協助。

結論，當一個人的血糖偏高時，就是管控血糖代謝的系統出現問題，也就是回到最基本的「細胞的損傷」，造成了胰島素作用相對性的不足。所以只靠食物及運動，有時並無法達到完全修復的目的，而讓患者感到沮喪。如果我們來做一個綜合性的治療：1：首先定出個人的食物類型（由專家指導），一方面改善消化、吸收系統的功能，同時依照個人的食物類型，均衡性的攝取對自己有益又能消化的食物。2：有效率、不間斷的運動。3：在專業人士從旁的協助下，做適當的營養補充。恢復健康的機會自然大幅度提升。

以上實際操作的方法，若是筆者的敘述，不能完全滿足各位讀者時，也請告知。希望這篇文章的介紹，能讓糖尿病患者，更進一步的了解要如何的去照顧自己。下期有機會將從完整醫學的觀點來看高血壓，並提出高血壓完全恢復健康、擺脫藥物的方法。

以上為筆者的個人淺見，並歡迎各界醫學先進不吝指正。

本篇版權屬筆者擁有，筆者是2012-13年度複合區醫療諮詢委員會主任委員，2014-15年度複合區糖尿病防治委員會主任委員。A1區的健康預防委員會主席。任何引用或轉載本篇文章內容，均需經筆者同意。如果要邀請筆者去各區、分會、聯誼會演講，請洽A1區或本人。謝謝！0981-608289並歡迎加入筆者Facebook粉絲團，分享健康的最新資訊。如果有疑問請洽：lrh16888@gmail.com。

# 由五官知自己的身體狀況

文：副總編輯  
陳明祥(東億)

**頭髮：**每次梳頭都梳落幾十根，乃用腦過度、貧血症、心臟病、神經衰弱，若容易折斷沒有光澤，像衰草一樣，則缺乏維他命A。

**眉毛：**若眉毛外側有三分之一稀疏脫落，乃甲狀腺機能低下及癩型麻瘋病，若眉毛不但稀疏纖細甚至僅剩毛根，則乃脂溢性皮膚炎，若眉直而毫毛上翹生長則乃膀胱疾病，若眉毛末梢直且乾燥，在男性則為神經系統疾病，在女性則為月經失調，此外如腦垂體前葉功能衰退、西蒙氏病、嚴重貧血、急性腫瘤、梅毒及黏液性水腫等均會引起眉毛脫落。

**眼皮：**眼皮浮腫乃飲食過度、疲勞、心臟病、腎臟病、甲狀腺分泌不佳、血液乳酸過多，眼皮裏面發白則是貧血，眼皮裏面發黃必是黃疸，上眼皮整個下垂則腦脊髓炎，下眼皮內側有黃色顆粒則是砂眼。

**眼白：**眼白如呈霧狀乃失眠、疲勞、便秘，眼白變黃色則肝膽有病，眼白血絲常出現則是疲勞、失眠、高血壓症、梅毒。

**眼睛：**眼睛突起眼緣發紅，乃甲狀腺分泌失常，眼睛異常晶亮，面容卻無生氣則胰臟有惡性疾病，眼睛四週，發黑或有褐黑色斑點乃失眠、工作勞累、糖尿病、月經不調、血液循環不佳、缺少維他命C，眼睛常常發炎則是肺病，眼睛複視或斜視則腦部腫瘍、酒毒。

**眼角膜：**有細微紅點乃糖尿病，有扇狀小白塊則是腎臟病。

**瞳孔：**瞳孔擴散不省人事，必是腦充血或腦震盪，雙瞳孔比例不同或瞳孔不圓不規則則是脊髓癱。若眼睛有黑眼圈，則表過度熬夜疲勞或身體虛弱或常有過敏的困擾，眼眶下若顏色較暗或微腫或有眼袋則表常有過敏性鼻炎、鼻竇炎或鼻粘膜腫脹或腎臟有問題，若婦女眼胞灰黑，則多有經帶崩漏的問題。

**鼻子：**鼻子與督脈相關，因為督脈從腳底經脊柱到鼻子，所以也可以看出脊椎的健康情況；若鼻子看起來有力骨肉分配得當飽滿則象徵生命力強，若鼻子看起來凹陷則多病，若鼻子整體上大小適中勻稱則為佳，若鼻子看起來過大則可能有肥厚性鼻炎，若鼻柱長黑色斑點顏色晦黯則有脊椎痛的毛病，若鼻尖

端長斑點則脾有病，若鼻翼長斑點或痣則有胃潰瘍等胃病，若鼻兩邊之法令紋部位，長東西或受傷則可能腿部不適，鼻上方兩眼之間的位置叫“山根”乃屬心，若“山根”凹陷則表體弱多病，該處若發青則常容易感冒或屬過敏性體質，而“山根”若起直紋（針線紋）則乃心臟功能較弱或多有情志不展的困擾，鼻旁可觀膽囊健康，若兩側出現痤瘡或長青春痘則是膽汁分泌不佳，若鼻兩側出現粉刺，還有點乾燥脫皮則乃血液循環不良，而若吃過於油膩豐盛的食物後，鼻上易生瘡則是腸有病，鼻子像酒糟紅紅的則表脾胃濕熱，鼻下方之人中若深長表體質佳，若人中長痣或看起來髒髒的，則容易有婦科方面的疾病。此外若無故不斷的常有流鼻血現象，則可能動脈硬化或高血壓或頭部靜脈壓力過大所起，又若流鼻血外，還出現全身性出血，則可能是肝硬化或肝機能未完全恢復或腎臟病併發尿毒症所起，又流鼻血外，身體各部位都會出血，則可能是嚴重貧血、血友病或白血病、血小板減少症所引起，又犯急性傳染病伴有高燒者如麻疹、肺炎、傷寒、感冒亦皆有可能出現流鼻血現象，而女性月經未在預定日期來臨時，亦有可能引發代償性月經之流鼻血現象。

**嘴唇：**健康的人其唇色是紅而潤澤鮮明光亮，此乃體內脾胃之氣充盛血脈調和之故，若唇色蒼白，表示唇部之脈絡血量不足或血紅蛋白含量太低，可能是身體虛脫或主動脈瓣閉鎖不全或貧血所引起，唇色慘白而且會吐，胃口差又手腳冰冷，則是胃虛，若唇色白吃的少又會喘，大便也稀且容易感冒，則是脾肺氣虛，唇色若深紅是血液循環加速毛細血管過度充

盈的結果，乃體內有實熱性疾病，唇若赤黑紅紫等色也是主熱症，紅色愈紅熱症愈重，深紅而乾焦的則是熱甚傷津，唇色紅而且色鮮稱為口若塗丹表示陰虛火旺，可能是肺結核病，若唇紅且帶暗紫色是血液中還原血紅蛋白增加的結果，主要是體內有瘀血或血液循環障礙之故，如心臟病或肺病等，唇若紫色則乃腎上腺皮質功能欠佳，如果上唇紅下唇白則是心火旺腎陰虛屬心腎不交，可能有腰膝痠軟或失眠多夢心煩易怒等症若唇色青則表身體有痛處，色愈深痛愈烈，如果唇青加上眼角青就可能有慢性肝病，唇若青黑，則為血液循環衰竭的象徵，唇若黃主濕熱，如果唇色黃同時身體和臉色俱黃，表示肝膽有病如黃疸型肝炎等，若唇偏淡黃，主脾胃有病可能是慢性胃炎或胃潰瘍胃下垂等病，倘嘴唇中間有出現紫色斑塊呈圓形或橢圓形或融合成不規則形，且其色紫黑，斑塊不高出嘴唇之皮膚表面壓之不退色，則必需注意是否有胃癌食道癌肝癌或腸癌的可能。

**嘴角：**生皰疹乃肺炎、消化性疾病，變腫必是甲狀腺分泌不足。

**舌頭：**舌尖代表-----心的位置，  
舌中央代表-----胃腸，  
舌根代表-----腎，  
舌兩旁為-----肝膽區，  
肺則為舌表面全區，

若舌尖特別紅，則表心火旺，若舌兩旁特別紅則表肝膽火旺，其餘類推，如果舌頭整天都紅咚咚的，表示體質狀態較燥性，此時烤炸辣的東西要少吃，如果舌頭整天都淡淡的，表示體質偏寒偏虛，此時較冰冷的食物如蔬果類的西瓜梨子白菜等就宜少吃，如果舌頭伸出來

是胖胖淡淡的還有些荷葉邊〈齒痕〉，則表示體內水份代謝出了問題，此時不要攝取過多的水份或食用含水量較多的食物；一般正常的舌頭顏色是淡紅色或夾有一些紅點，而舌上的舌苔是白色，若舌頭呈現深紅色舌苔變為黃色，則表示身體火氣大，而容易口乾口苦煩躁易怒，生氣起來面紅耳赤，且便秘尿黃兩腎疼痛則乃肝膽之火大，若嘴巴舌頭常破，舌尖特別紅常心煩胸悶乃心火大，若大量喝水還常口乾並偶有咽痛咳嗽且臉上痘痘一堆，乃肺火大，若常胃酸過多吃了還餓且牙齦常腫痛發炎易有口臭，乃胃火大，若常頻尿尿色深黃或尿中帶血或小便疼痛，乃膀胱火大，此外若舌的邊緣鮮紅又眼白發黃則乃黃疸病。一般薄薄的白色舌苔常見於正常人，但若見於感冒患者，則會出現有頭暈、鼻塞等症狀，稱為風寒型感冒，而有黃舌苔時，則乃體質正處於火氣較大的時期，感冒時若有此苔則有喉痛、咳嗽見黃痰等症，稱為風熱型感冒。

舌苔若白而厚，表示濕比熱重，乃犯腸胃病如消化性潰瘍等，舌苔若黃而厚，表示熱重於濕則犯肝膽疾病如肝炎等，但也可能是胃潰瘍或糖尿病，舌苔若像石頭上之青苔樣膜狀物，則乃體內水份的代謝出了問題，可能是胃腸系統或腎泌尿系統有問題，一般會舌苔厚乃冷熱不調所致，若舌無苔或少苔，則乃虛火旺之慢性病症如腰酸、耳鳴、多夢或手心熱等症，若舌苔部份剝落（即舌頭部份無舌苔）則表陰虛體質，若剝在舌頭中間，表示脾陰虛，剝在舌尖及兩邊，表心肝膽區陰虛，倘舌根處剝落，則為腎陰虛，舌頭若無血色而呈淡色，則乃貧血（血虛），若舌暗紅或有瘀

點，則乃血液循環不良，可能身體某部位有悶脹痛或腫瘤等症狀，女性大多是子宮有問題，男性則多半有攝護腺肥大的問題。

**耳後：**淋巴腺腫大或頸淋巴腺腫大乃麻疹。

**耳垂：**部份呈青色乃風濕性關節炎。

**臉頰：**異常鮮紅乃肝病。

**臉部：**整個臉部皮膚呈蒼白色必是貧血或心病，呈黃色乃黃膽病、流行性肝炎，若發黑，則是肝臟、副腎有病。

**臉黑斑**（乃長期化妝或身體五大系統失調所引起）：

若在顴骨（雙眼下方）表肝、脾、腎虛弱或睡眠不足或日晒所起，若在下巴表服藥過量，若在額部表腎功能不好、荷爾蒙失調、老化，若在鼻樑表腸胃虛弱、肝不好，若在眼尾表肝、甲狀腺、神經系統問題或化妝品刺激所起，若在髮際表生理機能虛弱。倘若頭皮、前額、眼皮、雙頰和胸前出現有紫紅色斑塊則可能犯有皮肌炎或癌症腫瘤。

# 社長的話

臺灣捐血事業於1974年(民國63年) 成立後即積極推動自願無償捐血運動；2013年捐血率達7.54%，充分滿足國內用血需求，讓臺灣邁入血液事業先進國家之列。長久以來國際獅子會大力支持捐血事業並積極舉辦各項捐血活動；在2013年全國性社團、部隊及醫療機構共捐得血液730981單位(佔總捐血量29.35%)，其中我們國際獅子會即募得409352單位(同濟會107983單位、扶輪社11596單位)。由於社會變遷，少子化影響台灣將進入高齡化社會，捐血中心已注意到20年後用血需求，因此積極鼓勵17-25歲年青人捐出第一滴血(New Donor)；A1區於三年前鄭道樞前總監任內即體認此趨勢，在台北科技大學舉辦首次第一滴血勸募活動，本年度在黃義瀚總監大力支持下，於9月23-24日在台北科技大學舉辦第一滴血勸募活動，共有214位首捐者(New Donor) 參與此活動，成績斐然。

年度最重要的第一次總監顧問委員會議在本月開始召開，它讓總監佈達年度目標、主題並瞭解各會會務。各會也在此會議做了充份的意見交流，確保分會有效運作、管理並遵守國際憲章、附則和政策。巨獅服務團隊更是全體動員，採訪記錄此重要會議，九月十一日總監在臉書(Face Book)上的一則貼文“謝謝英樺兄，最棒的幕後英雄”讓巨獅伙伴感動萬分，是的～巨獅服務團隊無私無償的奉獻，總監看到了，獅友感受到了～您們適時的贊美，更激勵我們服務的熱忱，夙鏘在此提出巨獅需要您的三個支持：

第一個支持～投稿，歡迎投稿巨獅長短不拘。

第二個支持～歡迎有攝影，採訪撰稿經驗及興趣者，加入巨獅服務團隊。

第三個支持～如蒙贊助巨獅，金額不拘，亦歡迎刊登廣告。

最後要提醒叮嚀拜託主辦單位，巨獅採訪攝影記者服務時，不收取費用，請妥善安排用餐座位。感恩！

社長 吳夙鏘



# 慈恩園

## 生命紀念館

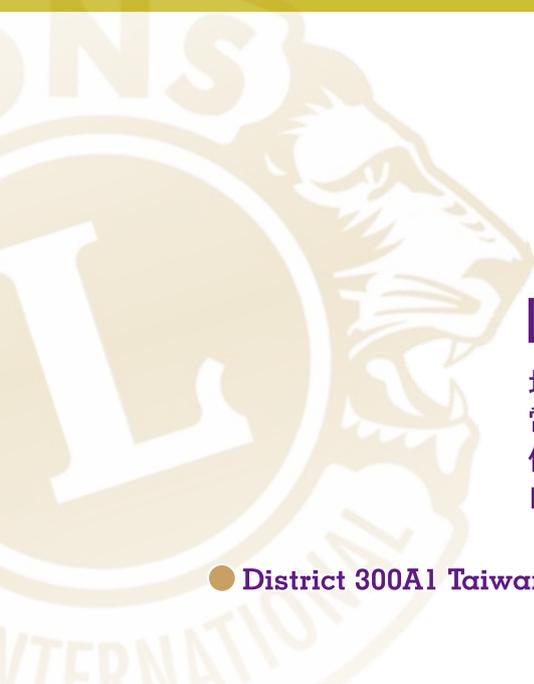
禮敬生命之永恆，開創生命之最高遠景

生命禮儀契約+限量塔位

專案優惠價(可享無息分期)

免費諮詢專線:0800-211111





## 國際獅子會 300A1 區

地址：台北市長安東路二段52號5樓

電話：(02) 2511-5666

傳真：(02) 2511-5667

<http://www.lionsclubs300a1.org>