

巨獅

谷心網

Great Lions

348

2014/10

積善植福



光耀獅譽





「真心世代，反假反毒」活力青春總動員
主 題：反假反毒

活動內容：(1) 活力青春熱舞比賽
(2) 陽光青春音樂祭
(3) 養身保健服務站
(4) 「捐血救人、視力第一」宣導
(5) 反假反毒，行動劇大遊行



巨獅感謝您的支持

毛葆慶(西南)、田新宏(明德)、姜寶珠(榮皇)、鄭道樺(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)、何慧禎(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)、張錦波(大稻江)、
陳亦彥(鼎豐)、洪文淵(台北科大)、劉敬源(宏源)。

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、永瀚 L.C.。

總監的話

光輝十月，秋的季節氣候舒適，最利於大型活動的計畫安排，因此本區近年來在年度工作行事曆，都極慎重的於此時編定重要的大型社會服務活動，尤其本區各級重要領導幹部，自七月份就任職務後，至十月份正好進入第四個月，都已逐漸適應職務內的工作內容，因此推動各項區務工作，皆能駕輕就熟，順利達到預期的目標！

義瀚自接任總監職務，轉眼間已第四個月了，這段時間，除感謝本區獅友的熱情支持外，也特別感謝各位領導獅友的盡心盡力，協助義瀚推動年度各項區務工作，尤其十月份，重要的區務工作月，都在領導獅友們的用心努力，共同合作之下，締造一個美好亮麗的工作成績！

年度大型聯合社會服務活動“真心世代，反假反毒，活力青春總動員”，在區務長李翊禎獅友及全體服務團隊經過三個多月的時間，不眠不休的認真籌劃，與召開多場次的籌備會努力下，終於在活動日當天，10月19日展現傲人的成果，相信獅友們都能深切感受到此次活動所展現的無比強烈的熱力，巨細靡遺的安排，從活動主據點，“反假反毒”熱舞競賽站，陽光青春音樂祭宣導站，等四處工作站，自活動開始至結束，皆充滿著熱情活力的氣氛，是當天“西門町的熱點”，尤其專區獅友們各種創意表現的變裝秀遊行活動，讓整個西門行人徒步區“High”起來，是多年來難得一見的盛況，獅友們感動之情，皆溢於言表！義瀚衷心感激這三個多月來，用心籌備及出錢出力的獅友，更感謝本區獅友們的熱情參與，才能得到如此豐盛的成果，感謝大家！

本月份大型聯合社會服務活動，尚有關懷離島社會服務活動，此次活動於10月23日起舉行，本區共有70位獅友參與此次活動，金門日報對於此次社會服務活動，有大篇幅的報導，為國際獅子會光耀獅聲，做了最好的詮釋！而10月份本區也依章程規定於10月28日召開了第二次擴大區務會議及依總會規定辦理總監訪問各分會活動，而全國英檢拼字總決賽，也在本區協助下，於10月5日順利舉辦完成；特別值得一提的是中國哈爾濱389區訪問本區的活動，A1區的成功經驗，讓來訪的獅友留下深刻的回憶！

國際獅子會成立迄今，已近百年歲月，一個成功團體的永續發展，除領導者的努力外，最重要的還是全體團隊的力量，義瀚身為成員的一份子，一定竭盡全力，用心奉獻為“以獅為傲，再創高峰”，努力不休！

黃義瀚 敬筆



中華民國103年10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



No.348

中華民國103年10月

封面故事：「真心世代，反假反毒」
活力青春總動員

目錄

CONTENTS

2 總監的話

4 區務活動

4 真心世代·反假反毒活力青春總動員

14 第二次擴大區務會議

18 關懷離島社會服務

22 台灣總會總監議會

24 中國哈爾濱389區拜訪A1區

26 各專區總監訪問

34 全國英檢拼字總決賽

37 會務活動

37 民生獅子會授證32週年慶典

38 同興獅子會授證19週年慶典

40 明德獅子會授證39週年慶典

41 金嶺獅子會授證27週年慶典

42 真愛獅子會愛心公益二日遊札記

43 經緯獅子會社會服務

44 獅友園地

44 食得健康 喝得健康

48 社長的話

「真心世代、反假反毒・ 活力青春總動員」 大型聯合社會服務活動

文：賴英樺(同興)、黃素娟(天美)、賴美月(東家)

圖：劉勁麟、賴英樺、張健雄、張漢鐘、張明煌、簡銀祥、陳月雲

國際獅子會每年十月都會舉辦盛大的聯合社會服務活動(世界獅友服務日)，本年度特別籌備多時，在2014年10月19日周日下午以「真心世代、反假反毒・活力青春總動員」為主題的社會服務活動，地點也選在台北市青少年最喜歡的聚集地「西門町」來舉辦。

獅友報到時間雖然訂於下午1:30，但各工作小組人員於12點過後，各服務站獅友開始就定位，佈置場地與準備今天活動的用品，本次共分四主題站，第一站為「反假反毒宣導・活力青春熱舞比賽」站，活動有校園熱舞競賽、現場問答贈禮單元。第二站為「陽光青春音樂祭」站，以校園創作樂團表演，讓年輕學子以音樂創作來表達年輕世代的想法與理念。第三站為「捐血救人宣導」站，捐血救人的宣導。第四站為「養生保健服務」站，配合各委員會主席與協辦單位，做養生與保健的宣導與社會服務，並舉行「反假反毒，行動劇大遊行」。

本次活動除300A1區外，並邀請財團法人呂守義慈善社會福利基金會共同主辦，另外為

使本次活動更臻圓滿，也特別邀請應曉薇議員服務處協辦，並由應曉薇議員擔任行動大使，希望讓青少年朋友們，能抓住機會，踴躍的參與這次活動。

活動於下午二點在陳俊智與陳美雲二位A1區的資深獅友搭當擔任司儀下正式展開，首先由14-15年度的會長所組成舞團為大會熱身。

接著籌備會主委李翊禎區務長報告本次活動的緣由與意義，並說明四個站所提供的服務項目，包含有熱舞比賽及樂團表演、養身保健推廣，以及捐血救人、維護視力、消防宣導等活動，共同呼籲青少年站出來向毒品說NO!同時也透過這些活動的設計，企盼綻放青少年的活力，並使其從中學習成長。同時也對近年來，社會上一些無良商人，所生產黑心商品做抗議活動。並感謝行動大使應曉薇議員及所有領導獅友的協助，也對參與本次活動的獅友獅眷，致上謝意。

黃義瀚總監致詞：感謝近三個月為本活動盡心盡力的李翊禎區務長及所有工作獅友與協辦單位的配合，讓本次活動能如期而盛大舉



辦，獅子會熱愛社會、關懷社會。全球140多萬的獅友生於社會、長於社會，希望透過本次的活動，找回人間最珍貴的信賴感，也透過本次活動，向社會表達人與人之間，需要更多的關懷。「最近有些黑心商人，製造黑心食品，戕害國民健康，食安事件頻傳，造成人心惶惶，且台灣青少年吸毒情況仍時有所聞，對社會造成負擔，本區今年配合台灣總會年度主題「真」，舉辦這場反毒、反假遊行，就是希望大家勇敢站出來反假、真心反毒，共同創造安全、祥和的社會。國際獅子會成立至今已近一百年，是國際間最大的公益社團，歡迎所有參與的朋友，來參加獅子會，共同參與公益行善的行列。

指導單位台北市政府社會局徐副局長代表郝市長致詞：感謝國際獅子會300A1區，為社會經常性的舉辦一些公益活動，從8月份辦關懷獨居老人到本次關懷青少年的活動，為台北市與國家社會做出很大的貢獻。

行動大使應曉薇議員致詞：今年已是第三年配合300A1區來舉辦反毒活動。特別感謝

300A1區每年都舉辦這樣的活動，對青少年宣導反毒的重要，對國家、社會與家庭都是一大貢獻。

徐明德前議長致詞：國際獅子會每年十月按例都會舉辦獅友服務的活動，19年前在當總監時就在大安公園舉辦反毒活動，最近幾年都在西門町辦大型的反毒遊行，今年黃總監更加入反假的活動，希望這個活動與遊行，能為社會帶來正面的意義，同時也感謝行動大使應曉薇議員這幾年的協助。

接著由黃總監代表A1區舉行社會服務，捐贈台北市記者協會獎助學金新台幣壹拾萬元。

遊行宣導活動前在司儀陳俊智、陳美雲獅友帶領與會獅友們齊呼口號「反假、反毒；一生幸福」下，舉行揭牌儀式，並開始以專區為單位整隊舉行遊行活動。各專區均以反假、反毒、拒買不良商品為訴求，舉行變裝秀遊行，秀中有以黑白無常、鬼神、天使、雷神、坐輪椅吸毒者、醫生、護士、警察、吸毒包尿布的無知少年及八家將、城隍爺、原住民服、天使服、包公……等等造型參與變裝秀遊行，當然



未參加變裝的獅友，也都穿著獅子背心，手持反假、反毒標語參與遊行，浩浩蕩蕩的在西門町周邊街道遊行，遊行中也發送各項反毒反假宣導品及文宣，為假日的西門町更添熱鬧氣氛，很多店家與逛街的青少年都至街邊索取反毒文宣品，都讚獅友們的熱心，遊行中很多獅友都喊口號喊到沙啞。

遊行的同時第一站主舞台，同時舉辦高

中職熱舞競賽，由周純堂、李欣婷二位獅友主持，今年共有16隊伍參加比賽，各隊都使出渾身解數的拿出全身舞技，比賽結束邀請為本次評審的三位評審老師講評，三位評審老師隨後也秀精彩的舞技，為本次熱舞劃下完美句點。在熱舞比賽的時段台灣總會黃明聰議長伉儷與區務內閣、張瑞泰前國際理事等重要貴賓也陸續到場參與活動，隨後也參與頒獎活動。



活動的尾聲是頒獎儀式，首先由黃總監代表A1區頒贈感謝狀，感謝所有協辦單位與活動贊助人，接著宣佈本次活動得獎專區，並舉行頒獎儀式，頒獎給各反毒熱舞比賽得獎各隊。



專區變裝秀

名次	得獎者
第一名	第二專區
第二名	第十三專區
第三名	第三專區
第四名	第十二專區
第五名	第十專區
第六名	第九專區
第七名	第五專區



學校熱舞比賽得獎名單

得名	隊伍名稱	學校
第一名	中山爵舞	中山女高
第二名	北一Lockin 5th	北一女中
第三名		北一女中
優勝	新莊勁舞14	新莊高中
優勝	新莊舞狂	新莊高中
優勝	TSC	大安高工
優勝	親親熱舞16屆	新莊高中
優勝	反毒戰士	景文高中
優勝	肢體犯罪	南強工商
優勝	DPC	南強工商



活動集錦



活動集錦



第一專區
反毒反假
變裝秀
行大動劇

第二專區
反毒反假
變裝秀
行大動劇





第三專區

反毒反假
變裝秀
行大動劇
遊行

第四專區

反毒反假
變裝秀
行大動劇
遊行



第五專區

反毒反假
變裝秀
行大動劇
遊行

第六專區

反毒反假
變裝秀
行大動劇
遊行





第七專區

反毒反假
變裝秀
行動劇
大遊行

第八專區

反毒反假
變裝秀
行動劇
大遊行



第九專區

反毒反假
變裝秀
行動劇
大遊行

第十專區

反毒反假
變裝秀
行動劇
大遊行





第十一專區

反	毒	反	假
變	裝	秀	秀
行	動	劇	劇
大	遊	行	行

第十二專區

反	毒	反	假
變	裝	秀	
行	動	劇	
大	遊	行	



第十三專區

反	毒	反	假
變	裝	香	香
行	動	劇	劇
大	遊	行	行

第十四專區

反毒反假
變裝動秀
行動劇行
大遊行



2014~2015年度 第二次區務會議

文：總編輯 賴英樺、採訪記者 賴美月(東家)

圖：總編輯 賴英樺(同興)



國際獅子會300A1區2014~2015年度第二次(擴大)區務會議，於2014年10月28日下午3:00在A1區會館楠琴廳舉行，會議司儀與來賓介紹由督察長陳威中獅友擔任，大會在行禮如儀的程序中展開。

總監黃義瀚致詞：首先對徐前議長、蔡上屆總監、各前總監、各與會領導獅友指導與出席表達感謝之意。更感激所有領導獅友們，過去幾個月竭誠參與出錢出力，並帶領所屬團隊行動，全力以赴，使得本年度的各項區務活動與社會服務都非常圓滿成功。尤其是今年10月19日在西門町舉辦之聯合大型社會服務「真心世代、反假反毒、活力青春總動員活動」，當天共有約1,100多位獅友共襄盛舉，把西門町擠得水泄不通，熱鬧非凡，是一項極為成功的宣

導活動。對於年度重點工作的本區LCIF捐款與金獅鐵馬、愛心福袋同樣冀望領導獅友們能全力惠予支持，以期將獅子會榮耀及愛心無限發揚茁壯，共同致力於區務的推動。另感謝所有區內閣成員在這段期間無私的奉獻與付出，以及各專分區主席與各會會長，鼎力支持配合區務的推動。最後，再度懇請全體獅友能持續努力達成區務發展一貫性之目標，共同為建立獅子會優質社團的形象而努力。

指導人員致詞首先徐前議長勉勵致詞：提到為使會議程序流暢，他建議實踐區務工作注意事項第8點，即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。其次，向國旗暨國父遺向行三鞠躬禮應改為一次最敬禮即可。

鄭副議長則表示：於10月23~27日由黃義瀚總監率本區70幾位領導獅友，前往金門舉辦關懷離島活動，頒贈「熱心服務、勤學向上」獎學金給當地的國中學生，及捐贈100部金獅鐵馬予偏遠地區學生，是一項成功的大型服務活動。另外，即將於11月13~17日舉行第53屆遠東屆東南亞年會，參加人數已突破88人，創下紀錄。感謝各位領導獅友的熱情參與。

張呂章前總監致詞：他表示在黃總監的卓越領導下，各項社會服務活動成績非常耀眼，尤其是本次的反假、反毒宣導活動，在黃總監及各領導獅友的支持與配合，展現了本區健全、活力、團結、輝煌的成果。另也針對今年度國際總會「Ask1」加以說明，也期許所有獅友盡力達成。

第一副總監許哲倫、第二副總監謝樹木也分別致詞：本年度在黃義瀚總監的帶領之下，加上區內閣，各專分區主席與各會領導獅友的全力配合，使得今年本區所舉辦的各項區務活動成績斐然，可圈可點。年度尚有幾個大型社會服務活動，如12月6日登山健行活動、金獅鐵馬、寒冬送暖幸福工程等，也期盼各位領導獅友們積極參與，共襄盛舉！

接著區務工作報告，由廖玟傑秘書長進行區務工作報告，A1區已完成之區務工作事項及近期將展開之區務工作內容。隨後，由財務長陳弘子獅友做財務工作報告。

提案討論部份，由區總監辦公室提出本區2015~2016年度總監、第一副總監、第二副總監候選人資格審查委員會及選監小組乙案。報告中也說明國際憲章規定之候選人資格及候選人資格審查委員會及選監小組成立辦法進



行說明後，決議將本年度年會(會員代表大會)訂於民國104年4月11日(星期六)召開，並選舉2015-2016年度總監、第一副總監、第二副總監及理監事。相關公告將行文至各會、選監小組行使職權。

臨時動議：

1. 丁前總監提案「為促進各分會平衡發展，應縮減人事資源成本之浪費，建議區內閣、各分區組織適度縮編」乙案，經討論後由提案人先行撤案。榮譽委員會召集人上屆總監蔡璟柏獅友也允諾將召開會議討論後留待第三次(擴大)區務會議中再重新提案決議。

2. 丁前總監提案「財務工作報告項應提供書面財務報表」，以供稽核。

黃總監裁示：今後將交由區財務單位，於區務會議報告中，提供每期之相關財報資料備查。

3. 嚴前總監提案建議「休會及未繳納會費之獅友將不得擔任本區任何職務」乙案，本案經決議通過。

區務建言：

一、金嶺獅友(龔文莉)主席發言：

(1)案由:有鑑於去年參加友會授證時，註冊餐費收據未載明會名及個人姓名，導致帳目產生疑慮。為避免日後發生類似誤會，建議總

會是否能制定明載分會&姓名之收據格式?

黃總監回覆：將研究後發文至各會宣導。(若代表分會以會名登帳；個人點滴則以獅友名義開立收據)

(2)明德獅子會張鴻儒獅友發言：

a.本人於莊永彰總監任內捐助2單位LCIF，目前已共捐助5個單位。惟，日前發現人道主義牆所刊登之累積捐贈少記一顆，籲請查明原委。

莊永彰前總監回覆:經查照區內部財務收據，證實張獅友前年度之LCIF捐助2 單位無誤。記錄錯誤是否為人為作業疏失，則需進一步查明後具體回覆或補登之。

(3)黃前總監麗珠建議：

由於明年將舉辦2015-2016年度總監、第一副總監、第二副總監及理監事選舉，為避免因選舉破壞內部和諧，鑒請黃總監能宣導淨化選風，並呼籲各領導獅友共同支持乾淨選風，展現獅友高度文明素質。

黃前總監麗珠進一步指出，每逢選舉往往都會面臨1.獅友間因支持對象不同而導致情誼的撕裂。2.對候選人的不尊重(藉由舉辦各項活動索取贊助經費等)。3.選舉鋪張浪費撒錢，將造成候選人的沉重負擔，此風實不可長!

黃總監回覆：將採納黃前總監麗珠之意



見，加強端正選風之宣導。

頒獎首先由蔡總監頒發上一年度，十月份有推薦新獅友入會的獅友金質獎章。接著由黃總監頒發10月19日社會服務的得獎各專區(名單如附表)

最後，在第二副總監謝樹木獅友領唱獅子歌、第一副總監許哲綸獅友帶領獅子吼後，由黃義瀚總監鳴鐘宣佈閉會，本次會議順利圓滿落幕。

【真心世代、反假反毒】

嘉年華創意造型秀名次表

名 次	專 區
第1名	第2專區
第2名	第13專區
第3名	第3專區
第4名	第12專區
第5名	第10專區
第6名	第9專區
第7名	第5專區



出席率名次表

名 次	專 區
第1名	第5專區
第2名	第10專區
第3名	第3專區



關懷離島社會服務活動

圖、文：台北科大 白志清

10月23日早上六點在松山機場大廳就陸續出現熱心的A1領導幹部、前會長們、獅友及寶眷，筆者於二十分到達時已見總幹事李富水分區主席正在分發本次活動的旅遊手冊，黃總監及夫人也到達旅客大廳，同時左袖也印上了熱情的獅姐獻上的口紅印(現場有掛牌核可的)，熱鬧的氣氛展開，顯現此活動的熱情。

9點40分到達金門縣政府大禮堂，開始此次活動的重點戲，頒發金門、金沙、金湖及金城國中獎學金及金獅鐵馬幸福工程，今年適逢金門建縣一百週年，A1區的社會服務為金門縣政府一系列的慶祝活動，增添一份在地子弟返鄉回饋鄉里的虔誠心意，典禮中社會、教育局長都強調了我們A1區歷年來

持續的付出與奉獻。活動結束後，總監率區內閣領導幹部及全體獅友於縣政府大門合影留念。接著驅車前往黃總監祖厝參觀，因下午須搭乘13:30分東方之星到廈門轉赴連城，故大夥在一片讚嘆聲中拍照留念，並享用咖啡及茶水後上車到葡京酒店用餐。席中前獅友陳慶文提供精釀苦瓜高粱酒，很多獅友都說有如飲料般，一點酒味也沒有，同時熱心的金門友人及楊校長們也都全程陪伴，最後在導遊頻頻催促下趕赴水頭碼頭，抵廈門再經由閩西高速公路抵達第一晚的住宿點，當晚大家酒興高亢，讓運酒大隊蔡金春分區主席減輕不少重量。

第二天走訪培田古民居村落，位於連城縣宣和鄉培田古村，因其保存完好的明清古建築群而聞名。其建築





不同於土樓的封閉與堅固，顯得開放與優雅，漫步其中，踏足鵝卵石鋪設的巷道及精心排列於各廳堂前的圖案，如鹿、鶴、五福臨門、古錢等，有鎮邪扶正之意涵。進門對聯“善居室惟懷完美 好讀書立志修齊”“積德潤身如積玉 遺書教子勝遺金”等對聯隨處可見，這種墨香混合天井架上怡情養性的蘭花香氣，呈現了文墨之鄉的獨有味道，傳承培田祖純“惟耕繼



讀”的儒家思想，在這擁有八百多年歷史的村落，包括了三十幢高堂華屋，二座宗祠、六家書院和一條一公里多的古街道，伴隨著默默流動的古水圳，滋養了歷代客家子民生生不息。沿途導覽員也介紹了客家理水智慧，所有古建築都有排水暗溝，因為相信“四水歸堂，財源滾滾而來”，將屋頂雨水經由天井匯聚，順著暗溝注入水池，結束了此參觀行程，接著當然是長汀城內打理五臟廟了。

餐後我們來到紅軍革命舊址，省蘇維埃





政府。汀州亦稱紅色小上海，他的經濟命脈是托起了人民共和國的童年，周恩來的故居在此城，歷史先賢如張九齡，蘇東坡，辛棄疾等眾多文人墨客曾在縱橫交錯的街巷中流連忘返，留下大量歷史遺物。汀州人胡焯在二百多年前，於新北市淡水區建了汀州會館，供奉定光佛，故路名為鄧公路，又因淡水大學改制而更為學府路，鄞光寺現為三級古蹟。參觀完此景



點，大夥兒上車趕路，赴贛州拜訪首席顧問陳木壽獅友祖先故居。晚餐席設太子樓(為經國當年贛南辦公室樓下)。

第三天參觀「江南宋城」之稱，[八境台]是由孔宗瀚(孔子後代)於北宋年間主持建造的，隨著導遊從郁孤台、八境台沿著千年宋城牆來到蔣經國先生故居。從郁孤台三樓可遠眺市區全景，八境台位於章江與貢江在這裏匯合後以贛江之名北去。接著參訪經國先生故居，看到經國先生在贛州主政時期推行新生活運動的“新贛南家訓”三不五有，三不：不嫖、不煙、不賭。五有：人人有飯吃，人人有衣穿、人人有房住、人人有書讀、人人有事做。生活要節約，無事當做有事防，要儲蓄，有錢當做無錢想，青菜豆腐最營養，山珍海味傷肚腸。這些簡單的道理淺顯易懂，但似乎離現代大部份人太遠了。

接著來到厚德路孔廟(文廟)，導遊介紹廟前羅漢松與其合影一生一生俱輕鬆，一切定成功，於是大家來個團體合影。午餐時間，因不同於福建有接待大量台灣觀光客，不免油多味重了些，但相較於其他團體，我們還是不差的。餐後需要六小時的車程，也給大家午睡及充分的休息。晚餐時我們有首席顧問為我們原音重現他的執友“三不五有”及簡單生活要點，令大

家印象深刻。當然每晚領導幹部的敬酒，都同樣帶動大夥的熱鬧氣氛。

光陰如梭，很手突來到第四天，南靖田螺坑土樓群的四菜一湯，它與永定、華安在2008年7月同時列入世界文化遺產名錄，當我們造訪時巧遇村民於土樓內舉行婚禮，於是又抹殺了不少記憶體。接著搭園區巴士到東歪斜裕昌樓參觀，此樓特點為歷經七百多年柱子雖東倒西歪，最大傾斜度已達15度，至今依如故，廚房設有水井，為福建土樓群最多，有22個水井，至今仍清澈無比，是由劉、羅、張、唐、范五姓人家共同出資興建的，天井中的圖形祖堂供奉觀音，堂前由鵝卵石砌成陰陽八卦，分五格為金、木、水、火、土。是古民居建築的活標本。

在園區外享用農家菜，有獅嫂還特地請店家打包土雞，因為保證純正不假。餐後轉往廈門，五點進住磐基皇冠酒店，稍事休息，六點出發到天天海鮮酒店，享用黃總監及丁其源前總監特別加菜的豪華晚宴，其間氣氛熱鬧自不在話下。回酒店途中，林祥文主席宣佈總監為讓大家有個美好的休息時間，明天早上行程只到胡裡山砲台，9:30才出發，全體無不鼓掌叫好。

美好的時光總是快速溜過，當天就是最後一天了，參觀了胡里山砲台，作戰演武廳後，到酒店國宴廳享受豪華午餐，此餐由總監特別顧問團團長謝宏田贊助加菜，最後酒足飯飽還了一道清蒸小鮑魚，滋味鮮甜無比，嚼勁適中，誠為人間美味。下午二點正由五通碼頭返回金門，繼續為金門經濟貢獻一己之力。同時



也正式為此次活動劃下完美的句點。

最後感謝黃總監義瀚、丁前總監其源、謝總監特別顧問團團長宏田、林主席祥文適時的加菜。駐區指導顧問陳金池、駐區區策顧問李盛季各一萬元的酒水。黃總監及林主席的伴手禮，加上黃總監溫熱道地的蚵嗲、董國財副領隊的古早味燒餅，讓大家滿載而歸。



台灣總會總監議會 2014~2015年度第四次會議

圖、文：總編輯 賴英樺(同興)

圖：副社長 劉勁麟(西北)、採訪組副組長 張漢鐘(榮成)



國際獅子會台灣總會(MD300)總監議

會第四次會議於2014年10月22日

下午四點在大直典華舉行。

在行禮如儀後，首先由會議主席黃明聰議長致詞：黃議長首先對B2區人稱「歐吉尚」的鄭利彥總監的臨時過世，表達十分哀痛，並對全國各副區在一早即參加鄭總監的告別式至今，大家都忙了一整天的辛勞表達慰勉之意，也希望今天的會議能按時完成。他也特別感謝A1區黃總監與A2區的方總監與領導獅友們今天會議的安排與接待。今年度台灣總會的區務推動都將以教育為主，是獅子會的基礎工程，透過教育向下紮根，先提昇獅子會形象，再求質量的提昇，希望在今年底能突破5萬名獅友。另8月1日高雄市嚴重氣爆，總會將匯集各副區的善款及配合LCIF的撥款，已儘速採購這次受損嚴重的消防車，以免救災出現太長的空窗期。還有目前台灣總會與各副區組織與制度健全，相對的各分會就較弱，全台共有1800多個分會，每年都有很多分會會長難產，將透過CEP的制度程序，來改善分會制度與規章，建立更健全的分會。另外對新會的增加，台灣



總會對每一新會均補助十萬元，雖然今年原編列的250萬補助金已用完，但在今年11月30日前，新成立的新會補助十萬元，不會中止且沒有上限，只要有成立新會，就會補助。對11月份將舉辦的遠東年會，黃議長也請各與會獅友多多宣導。視力網部份，請大家多多配合與宣導。

貴賓致詞：台灣總會上屆議長余建璋致詞時表示：對剛剛黃議長的報告中可知黃議長的用心、認真與努力，相信在黃議長所帶領的團隊與各區總監的熱心與用心下，本年度社會服務成績一定非常亮麗。

承辦區A1區黃義瀚總監與A2區方靜靜總監致詞：除歡迎全國各副區的總監與領導獅友蒞臨與會外，對黃議長與團隊多所讚譽。

台灣總會年度工作報告由蔣政文執行長、主計長蔡義昌、監事會召集人戴美玉、LCIF協調長周榮家、獅子大學教育長林齊國、GMT協調長張呂章、年會主委戴釘坤…等，就所職掌的業務做報告，主要重點有：鼓勵LCIF的捐贈與獎勵辦法，會員成長、會員保留、新會發展，希望今年都能有顯著的成長。獅子大學希望獅友們多多報名參加。台灣總會年會明年5月23-24日在高雄巨蛋舉行，準備精彩活動與贈品，希望各領導獅友多多鼓勵獅友參加。

接著舉行頒獎儀式，頒發推廣家庭會員獎勵，分成三部份：分會、分區、專區，由各得獎單位上台接受議長，頒發獎牌與獎金。

自由發言部份有領導獅友發言：1.總會經

費問題2.總會MD300是否再劃分成3-4區問題。黃議長除請戴美玉監事會召集人說明有關總會經費外，也補充說明台灣總會年度經費並非大家想像中的充裕。另是否再分區部份，有多位前國際理事與前議長發言，有支持有反對，黃議長裁示，因茲事體大，且受國際總會規章與國內有人團法因素，將再組織一專案小組討論研究，再報告年會決定。第四次總監議會也在此順利結束。

晚宴由A1區陳柏翰、洪麗娟二位獅友主持，特別邀請台灣總會區務人員與各副區獅友上台同歡，共渡一個真酒真情與熱鬧溫馨的歡樂夜晚。



中國哈爾濱389區拜訪A1區

圖、文：總編輯 賴英樺(同興)、圖：攝影組長 張健雄(台北市)



參

加獅子會最重要除了社會服務外，就是交友也就是友誼至上，除會內獅友外、各會及國際交流的友誼，都是參與獅子會的目的之一。

389區由孫磊總監率領一行20多位領導獅友訪問台灣，並於2014年10月13日訪問A1區。A1區區內閣於下午4:00即陸續到達，準備

各項招待工作。4:50訪問團抵達A1區，首先由廖玟傑秘書長導覽A1區，並在總監辦公室稍事休息後，在蓬萊廳舉行訪問會，訪問會由陳威中獅友任司儀，廖玟傑與陳國榮任雙方成員介紹。

黃義瀚總監首先致歡迎詞：歡迎中國389區由孫磊總監率領各位領導獅友訪問台灣，且把A1區列為參訪站，A1區是台灣MD300的首善之區，獅子會在台灣已有62年歷史，所有華人社會的獅子會大部份都出自於A1區的延伸。希望在今天的訪問為兩岸的獅子會，建立水乳交融的感情，在兩岸地區如碰到任何問題皆能互相協助，透過本次的訪問也能交流，如何做更多有益地方的社會服務。黃總監並大力讚賞孫磊總監，年輕有活力，389區在孫磊總監的領導下，無論在會員發展、會員保留、新會發展都有突出的貢獻。國際獅子會是全球最大的公益國際社團，透過獅子會大家共同來做公益，也透過這個平台來結交興趣相同的朋友，今天389區獅友來訪，彼此能更認識及增進兩岸獅友的友誼。

389區孫磊總監致詞：感謝黃總監及所有A1區的領導獅友盛情接待，看到A1區這麼美侖美奐及設備完善的辦公室，就知獅友力量之大。389區位於中國哈爾濱在2012年成立，2013為預





備區，2013年6月19日正式成為正式區，目前就像一個1歲多小孩，需學習之處還很多。389區目前有60多個分會，有2000多位獅友，今年度共有465件社會服務案件，社會服務金有1200多萬人民幣。今天有幸到台灣訪問，尤其能拜訪A1區更是榮幸，希望未來能有機會與A1區結為友好區，學習區務的推動與社會服務的經驗。同時也歡迎A1區獅友到哈爾濱389區訪問，來旅遊來交流給我們指導。

許哲綸、謝樹木副總監、MD300陳國榮主委也先後致詞表示：台灣與中國各區獅子會間的交流，早已在進行，雙方獅誼可謂水乳交融，每年均有互訪。對孫磊總監卓越領導則讚譽有加，也期盼經由本次訪問增加二區的了解，獅誼更加鞏固。

接著由300A1區與389區分別做區務簡介與報告，讓雙方領導獅友互相了解，對方區務推動狀況及社會服務項目。

問答時間雙方獅友提出問題有：1. 有意與台灣獅子會結盟。

黃總監回應如下：1. 有意與台灣獅子會結盟，可互留連絡方式，再進一步洽商。2. 參加獅子會除共同參與社會服務外，最重要的事是可結交有共同理念，但不同行業背景的好朋友。3. 台灣是一個多元社會，每個人都有不同的政治與宗教信仰，只要遵守八大信條不涉政治宗教的原則就可以。今晚將以真誠代表台灣人的熱情與獅友的熱情，來招待各位389區的獅友，並以故鄉出產，盛名全球的金門高粱酒，來與各位交流，請大家要盡興的暢飲。

二位總監互贈紀念品，也贈送A1區副總監等領導獅友紀念品，圓滿完成本次訪問活動。

會後A1區黃總監在長榮桂冠飯店招待389區領導獅友，晚宴席開五桌，各領導獅友互換名片，交換會務經營心得，也杯酒高歌共渡一個愉悅且收穫滿滿的夜晚。



國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第2專區

第三分區：貫誠、陽明山、隆欣獅子會

第四分區：內湖、隆欣、聖迪獅子會

文：編輯委員 李麗霞(真愛) 圖：攝影副組長 張明煌(精英)

時間：2014年10月1日(星期三) 18:30

地點：七海酒樓



下午6:30會議準時開始，由內湖會長林宏機擔任主席，司儀與播報貴賓由二專主任秘書吳志筠、總監特別顧問團團長謝宏田擔任，林會長鳴鐘開會，並致詞：很高興有此機會在六位會長中擔任主席，歡迎各位獅友貴賓的蒞臨，感謝黃總監訪問第二專區，六位會長一定手牽手，心連心服膺在總監今年的主題「積善植福，光耀獅譽」下，全力支持活動，黃總監的三項幸福工程，能順利完成。

黃總監致詞：感謝第二專區鍾淑玲主席、第三分區黃月琴主席、第四分區鄭宗豪主席及六位會長暨全體獅友的努力下，各項社會服務卓越，榮幸及感恩之心，希望在此短短時間內傾聽獅友的心聲，接受各位資深獅友的指教。今年10月是獅友發展月，期望各項活動能順利完成。

新獅友入會宣誓，本次總監訪問共有二位新獅友宣誓加入。六位會長代表獅友贈送紀念品給黃總監感謝他的辛勞。

上屆總監蔡璟柏獅友代表貴賓致詞：很榮幸被邀請至二專參加總監訪問，二專在各項社會服務做得完善且能繳出亮麗的成績單，相信在黃總監的精明領導下，必能有輝煌的表現。

總監訪問開始，全體獅友起立唱“歡迎總監歌”黃總監也親切的向與會獅友揮手致意。區務工作報告由督察長陳威中代理，區財務報告由財務長陳弘子報告，重點工作鼓勵獅友捐贈LCIF、高雄氣爆捐款等。

敘獎1·表揚捐贈LCIF達美金1千元之分會及獅友。2·表揚前會長。3·向資深獅友(20年以上)致敬。

分會報告：略。區務建言：如有建言，請書面報A1區總監辦事處。

大會在第三分區主席、黃月琴獅友領唱獅子歌，第四分區主席鄭宗豪獅友領獅吼下，畫下完美句點，由林宏機會長鳴鐘宣布散會。

國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第3專區

第五分區：長白山、中興、金嶺獅子會

第六分區：嘉聯、慈惠獅子會

文：採訪記者 賴美月(東家) 圖：攝影副組長 張明煌(精英)

時間：2014年10月30日(星期四) 18:30

地點：六福皇宮B3永康殿



在「獅子之光光芒萬丈，嘉賓蒞臨齊歡唱，獅子之聲聲震四野，熱忱歡迎區總裁」的悅耳歌聲中，由總監黃義瀚率領的內閣成員前後魚貫進場，一一向在場的獅友們握手致意。

典禮在歡樂、溫馨的氣氛中揭開了序幕。

本次第三專區成員包括第五分區長白山、中興、金嶺；第六分區嘉聯、慈惠獅子會。為了歡迎總監訪問，與會獅友個個盛裝出席，展現了無比的朝氣與活力。

會議程序按既定流程逐一進行，主席長白山獅子會郭建智會長代表致詞時表示：「首先要感謝第三專第五、六分會的獅友及嘉賓蒞臨參與盛會，在大家謙讓之下使我有機會代表大家對總監訪問表達歡迎之意，同時我要感謝引薦我進入獅子會的第三專主席曾要松獅友，加入獅子會是我一生中最正確、明智的選擇。自從加入獅子會後，讓我培養了「終身學習、每天成長」的積極態度，加上獅友間「貴在服務、樂於分享」所建立的情誼，我發現那才是我所追求的真正快樂！

在新獅友入會宣誓典禮後。邀請第三專主席曾要松獅友致詞：今年第三專區在義瀚總監的帶領下，我們五個分會同心協力，屢屢締造亮眼的佳績，目前金獅鐵馬幸福工程業已完成113台的捐助，我以你們為榮。10月19日「真心世代、反假反毒、活力青春總動員活動」本專採用第六分區林心捷主席提供的Idea；以及嘉聯獅子會贊助的護士服、廚師服等Cosplay創意，加上獅友踴躍出席，共襄盛舉，讓第三專區榮獲出席人數第三名的殊榮。三專每一分會對於擬定之社會服務工作，都竭盡心力全力以赴。我要給予三專所有獅友高度的讚許與肯定。

黃義瀚總監上台致詞：今天很榮幸受邀參加第三專區所舉辦的這項盛會，義瀚感到無比的溫馨，志願服務是一種利他的發揮，事事不計代價、為人群服務，這才是真正有價值的人生，相信有能力為別人服務是我們的福報。

隨後在敘獎表揚捐贈LCIF、表揚前會長、向資深獅友(二十年以上)致敬與會務報告後，圓滿完成本次總監訪問與聯合例會。

國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第5專區

第九分區：榮皇、聖心、永瀚獅子會

第十分區：松山慈祐、冠軍、卓越獅子會

文：採訪記者 林玲(真善美) 圖：攝影記者 周豐榮(愛心)

時間：103年10月6日(星期一) 18：30

地點：一郎濱江旗艦店



第五專區總監訪問，由六位會長擔任共同主席。各會會旗於下午五時前送至會場以利會場佈置，一切準備就緒，會議準時開始：本年度遵照國際總會指示進行，總監代表國際總會會長於年度必需正式訪問區所屬各會至少一次，藉此落實區與各會共同發展服務的方針。總監訪問藉此和獅友做意見交流雙向溝通，並互相鼓舞激勵獅子主義精神發展；副總監、區內閣及所屬第五專區主席、二位分區主席、全體獅友一同參與。

總監訪問開始全體獅友起立歡迎黃總監蒞臨唱“歡迎總監歌”，總監、副總監、榮譽副總監及區內閣也親切的向與會獅友揮(握)手致意，總監向各會歷任前會長（贈送領帶、絲巾、徽章）及資深獅友(贈隨身碟)致敬，感謝專區多位獅友捐贈LCIF國際基金，分會亦向總監表達歡迎之意贈紀念品。各分會在會長帶領下社會服務成果豐碩(捐獻LCIF、獅子探索館、愛心福袋、金獅鐵馬、高雄氣爆、慢速壘球比賽、巨獅、登山健行活動、高爾夫球活動、棺木、警友社……)。最後在第九分區主席解美媛獅友帶領獅友唱獅子歌及第十分區主席何宗諭獅友領獅子吼，大會主席宣導10月19日「真心世代、反假反毒、活力青春總動員」大型社會服務活動，鼓勵獅友 & 寶眷參與。

五專之夜由獅子學院院長榮皇洪麗娟獅友及松山慈祐祕書蔡啟鑑獅友二位擔任節目主持，活動進行順暢，感謝駐區區策顧問李盛季獅友熱情贊助孟利樂隊，美酒佳餚及各會輪番上場展現歌藝，一片歡愉聲中，第五專區歡迎總監訪問暨聯合例會圓滿完成，最後感謝今晚大壽星前總監姜寶珠贈送每位出席獅友壽桃禮盒一份。

國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第6專區

第十一分區：榮成、儷緻、大愛獅子會

第十二分區：蓬萊、山而、永康獅子會

文：採訪副組長 張漢鐘(榮成) 圖：巨獅副社長 劉勁麟(西北)

時間：2014年10月14日(星期二) 18:30

地點：和璞飯店



18:31在歡迎總監歌聲中，黃總監率全體區內閣進場，獅友們於入口兩側夾道歡迎。大會由駐區區策顧問李盛季獅友擔任司儀，並介紹貴賓及出席人員，六位會長組成主席團，蓬萊獅子會蔣皓翔會長代表鳴鐘宣布開會，專區主席林修文獅友帶領朗讀獅友八大信條。

主席團代表蔣會長致詞，感謝其他五位會長承讓推舉，有機會在此學習與成長。請各位獅友踴躍發言，對區務提供寶貴意見。

新獅友入會宣示，儷緻及蓬萊獅子會共有十位生力軍，誓願投入世界最大的公益社團，督察長主持宣誓儀式，黃總監任監誓人引導宣誓，各推薦人為新獅友穿戴獅衣帽，總監帶領獅子吼，吼出獅子的精神與熱情。

主席邀請前總監陳麗雲獅友及副議長鄭道樺獅友上台致詞，兩位貴賓均要求黃總監給第六專區各分會最大的鼓勵與肯定，在短短三個多月，在社會服務及三大幸福工程有如此亮麗的成績，讓山邊偏鄉的學子感受獅子會的熱情。

19:00 總監訪問開始，黃總監說道：進場時獅友的熱誠，只有感謝與感動。國際獅子會不是慈善機構，卻是世界最大的公益性社團，每一位獅友都是尖兵，帶來社會安定及經濟繁榮。十月份是獅友服務月，十月十九日將舉行的「真心世代、反假反毒、活力青春總動員」大型社會服務，期待每一位獅友參加。

敘獎：表揚LCIF茂文鍾士分會及會員，各會前會長及二十年以上之資深獅友，總監分別致贈絲巾、領帶及USB行動碟等紀念品。

山而獅子會陳會長代表會務報告，簡單說明各會社會服務計畫及執行狀況，包括金獅鐵馬、高雄氣爆賑災、偏鄉學校獎助學金、營養午餐……不勝枚舉。大會在獅子歌、獅子吼之後，主席鳴閉會鐘，總監訪問聯歡晚會熱鬧登場。

國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第7專區

第十三分區：松友、麗晶、東家獅子會

第十四分區：輝煌、中山獅子會

文：採訪副組長 張漢鐘（榮成） 圖：巨獅總編輯 賴英樺（同興）

時間：2014年10月15日(星期三) 18:30

地點：忠孝東路彭園餐廳



總監訪問表定時間前二十分鐘，第七專區王主席特別邀請陳威中督察長專題演講。督察長以「真、善、美」為題：如果沒有真，善即無所住，人間沒有善，美不可能存在。文思滿溢、舌燦蓮花，讓在場聆聽之獅友受益良多。

18:30在歡迎總監歌聲中，黃總監率全體區內閣進場，與會獅友們列隊歡迎。大會由松友獅子會前會長趙淑珍獅友擔任司儀，五位會長組成主席團，松友獅子會林耀輝會長鳴鐘宣布開會，並請督察長介紹貴賓及出席人員，專區主席帶領朗讀獅友八大信條。

主席團代表林會長致詞，感謝其他四位會長抬愛，有此機會代表第七專區主持，感謝督察長會前精闢的演說。也概述本區各會，在推動獅子會六大工作目標，十二項區務工作重點，及本年度A1區三大幸福工程的進程方向。

莊永彰前總監致詞：永彰也是輝煌獅子會的一員，奉國裕會長指示，特地從上海飛回台北參加盛會，獅子會有優良的傳承，在我擔任總監那一年，第一分區主席是現在的第一副總監。當時的秘書長現任第二副總監。300A1區人才濟濟，一棒接一棒，棒棒是強棒。

今天有兩位新獅友加入中山獅子會，督察長主持宣誓儀式，黃總監任監誓人引導宣誓、穿戴獅衣帽及獅子吼，吼出獅子的精神與熱情。

19:00 總監訪問開始，黃總監表示：進場時獅友的熱誠，義翰只有感謝與感動。獅子會是社會安定的力量，也是經濟繁榮的動力。十月份是獅友服務月，十月十九日將舉行的「真心世代、反假反毒、活力青春總動員」大型社會服務，期待每一位獅友參加，向社會大眾展現國際獅子會的熱情。

東家獅子會陳會長代表會務報告，簡單扼要說明各會本年度的社會服務計畫及執行狀況。現場無獅友提出區務建言，主席請各會有意見以書面向A1區提交。在獅子歌、獅子吼之後，聯歡晚會正式登場。

國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第8專區

第十五分區：西南、慶成、新世代獅子會
第十六分區：真善美、台北市獅子會

文：採訪委員 林 玲(真善美) 圖：攝影記者 張健雄(台北市)

時間：103年10月16日(星期四) 18:30

地點：台北首都大飯店15樓



2014-2015年度歡迎總監訪問，第八專區西南、新世代、真善美、台北市獅子會聯合舉辦，由四位會長擔任共同主席，西南獅子會羅秋麟會長擔任主席團主席代表主持會議。會議準時六時卅分開始。

總監訪問開始全體獅友起立歡迎黃總監蒞臨，唱“歡迎總監歌”，總監也親切的向與會獅友揮手致意，感謝專區主席凌清吉獅友選購精美禮品致贈總監。敘獎表揚L.C.I.F捐獻達美金1,000元以上獅友；總監向各會會長暨歷任前會長致敬及表揚二十年以上資深獅友，獅友陸續上台接受總監頒發紀念品。

所屬分會會務報告由台北市會長陳振昌代表各會報告：西南獅子會：A1區社會服務金、高雄氣爆、LCIF計23個單位、金獅鐵馬15台、母子聯合社會服務【南庄鄉關懷弱勢青少年】、台北市視障音樂基金會、陽明養護中心等；新世代獅子會：心燈啟智教養院協助製作中秋節禮盒、安得烈食物銀行膳糧食物包前置作業、誠品理書志工(桃園南崁)、方舟聖誕嘉年華園遊會、宜花地區兒童之家志工活動、心燈協助母親節花飾製作、愛維養護中心周年慶暨園遊會；真善美獅子會：A1區社會服務金、LCIF國際基金18個單位、宜蘭鴻德教養院、平鎮教養院、先天性成骨不全症協會(玻璃娃娃)、金獅鐵馬25台、高雄氣爆、關懷長者及弱勢族群聯歡饗宴、每月舉辦二次捐血活動；台北市獅子會：土城捐血活動-每年至少四次捐血袋數以1,200袋為目標、胚芽獎學金-自第35屆李正宗前會長設立至今19年，每年約提供20名(經費20萬元左右)，目前共頒贈397位學生，獎學金共計4,440,000元、贊助偏遠地區原住民註冊費-第45屆吳銘裕前會長每學期提供約10萬元、偏遠部落弱勢團體日用品物資捐贈及醫療服務-第46屆與教會醫師教友配合的長期服務，今年已經持續進行9年、高雄氣爆事件，吳銘裕前會長在氣爆後第一時間捐款百萬援助消防單位救災……，年度會務及社會服務項目相當用心，各會愛心滿滿，值得賀采。

晚宴節目由新世代卓國銘、林清煬主持，總監黃義瀚開唱，各會紛紛上台演唱歌曲，晚宴進行順暢，美酒佳餚現場一片歡愉的氣氛，第八專區歡迎總監訪問暨聯合例會圓滿完成。

國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第10專區

第十九分區：四維、華僑、文華獅子會

第三十分區：精英、圓心、大稻埕獅子會

文：總編輯 賴英樺(同興) 圖：攝影組長 張健雄(台北市)、採訪副組長 張漢鐘(榮成)

時間：2014年10月21日(星期二)18:30

地點：一郎濱江店



18:30在歡迎總監歌聲中為總監訪問拉開序幕，黃總監率全體區內閣在六位會長與全體獅友起立歡迎下進場。大會由四維戴永川獅友擔任司儀，精英吳永榮獅友介紹貴賓及出席人員，六位會長組成主席團，圓心張會長代表鳴鐘宣布開會。

主席團張會長代表致詞：感謝其他五位會長承讓推舉，歡迎總監訪問第十專區。也感謝獅友們踴躍出席。

新獅友入會宣示，共有三位新獅友生力軍，宣誓加入國際最大的公益社團。

主席邀請前總監張呂章獅友上台致詞：獅子會每年都必須舉辦總監訪問，主要是希望經由這樣的活動，讓總監了解各會會務發展狀況。張前總監也說明了國際總會今年所推的「Ask1」的意義，與推展方向。

林志誠專區主席致詞：感謝各會的配合，讓第十專區在10月19日的反假反毒活動獲得第五名，各會也動員了80多位獅友參加，這些都是第十專區團結和諧的表現，希望各會會長在未來的任期內能繼續全力以赴，再創高峰。

19:00 總監訪問開始，黃總監致詞：總監訪問最重要的就是要關懷關心獅友，還有向各會前會長與資深獅友致敬。還感謝十月十九日舉行的「真心世代、反假反毒、活力青春總動員」大型社會服務，各會熱情的參加。

敘獎：表揚LCIF茂文鍾士分會及會員，各會前會長及二十年以上之資深獅友，總監分別致贈絲巾、領帶、證章及USB行動碟等紀念品。

四維獅子會陳會長代表會務報告，簡單說明各會社會服務計畫及執行狀況，包括金獅鐵馬、高雄氣爆賑災、偏鄉學校獎助學金、營養午餐……眾多社會服務項目。大會在獅子歌、獅子吼之後，主席鳴閉會鐘，總監訪問聯歡晚會由圓心陳桂英前會長擔任主持人下熱鬧登場。

國際獅子會300A1區

2014-2015年度歡迎總監訪問暨聯合例會

第14專區

第二十七分區：松山、和平、吉林獅子會

第三十八分區：凡宇、加盟獅子會

文：採訪記者 林健邦(吉林) 圖：攝影副組長 張明煌(精英)

時間：2014年10月8日(星期三)18:30

地點：台南海鮮餐廳



主席團代表謝會長致詞：會議之前，王金端主席先與27，28分區主席及各會長召開籌備會議，討論總監訪問事宜，大家只有一個要求，主席致詞不能太久，所以感謝各位參與的來賓，身體健康，萬事如意。

在督察長黃威中主持，黃義瀚總監的監誓下，松山獅子會及吉林獅子會，共三位新獅友加入獅子會，嚴兆一前總監致詞：今晚是總監訪問五個分會，傾聽大家的聲音，總監為所有資深獅子都安排很好的職位，承蒙總監的厚詞，請大家不吝掌聲，給總監鼓勵，感謝大家的光臨。總監致詞：國際獅子會規定，每一年總監一定要帶領副總監和內閣團隊，來傾聽大家的聲音，也要向資深獅友、前會長、先輩學習，希望大家給我們服務團體指導，感謝第十四專區大家長王金端主席及二位分區主席、五位共同主席，提供這麼大的場地，讓我們可以互相交流，表揚我們對LCIF的貢獻，十月份是光輝的十月，也是秋高氣爽的月份，我們將展開許多一系列大型活動，10/19在西門町，舉辦『青春世代，反假反毒，青春活力總動員活動』，我們邀請各位獅友一起參加，向社會表達獅子會對於社會的關懷及獅子會的價值，10/23關懷離島，目前報名超過70位，目標90位，歡迎大家踴躍報名，社會服務也要友誼支持，感謝十四專區給我們這麼多優秀的人才，來為大家服務，最後祝福十四專區及所有獅友、寶眷，大家身體健康、家庭美滿、獅運昌隆，大家都一世幸福。

敘獎活動在陳威中督察長主持下，敘獎項目有LCIF捐贈，各位前會長及資深獅友的頒獎與合照。區內閣報告之後，獅友建議以前總監訪問時，程序非常隆重，希望可以繼續保留，由總監帶領區內閣進場，全場唱歡迎總監歌，可以增加總監與獅友的互動。最後在晚會悠揚及感人的歌聲中圓滿結束。

獅子盃全國中小學英文 拼字總決賽

文：總編輯 賴英樺（同興）、英檢主席 王齡（聖迪）、二專主席 鍾淑玲（純德）

圖：賴英樺、張健雄、鄭德義、周純堂

獅子盃全國中小學英文拼字總決賽於2014年10月5日在台北市育達高職舉行，前一天各工作小組，均已到會場做好會場佈置與熟悉場地、流程。當日上午七點服務的獅友也陸續報到，準備迎接各參賽選手。

今年度報名參賽的選手高達600多位，加上陪考的師長與家長，人數多達千人以上，八

點過後即陸續湧入育達高職。上午9時進行第一階段的電腦海選，主要考題為：看中文拼字、看英選中、聽英選中，三個階段各100題，分別在10～20分鐘內完成。今年總成績，國中組176分，國小組263分，才能擠進前100名，先爭取到”百傑獎”入圍資格賽，也才能再參加下午現場PK挑戰賽。





中午12點舉行開幕儀式，首先由王齡主席致詞：本項活動是為孩子們搭起的希望工程，給他們看見舞台，證明自己，超越自己，啟動學習的熱忱，建立自信心及成就感，並嘗試挑戰淘汰過程中耐挫力，培養抗壓力的機會。“語文”是唯一讓人走出去看到世界，也讓世界資訊走進來，提倡[英文]不是搞時髦，而是為孩子們架構與世界平台，能[無縫接軌]的唯一管道。希望獅友們除用心出錢出力外，也能全程參與。

黃義瀚總監致詞：看見獅友大家的熱情投

入，選手們與家長的熱烈參與，讓獅子會有更多的信心來承辦這樣的活動。他也再次感謝所有參與的獅友們的辛勞。

鄭副議長：對王齡主席的用心，表達感佩。知識即是力量，擁有知識者即擁有力量，在今日地球村的時代裡，英文不只是一個技能，更是一種溝通全世界的工具。

鍾淑玲主席、台北市議員陳耀輝分別致詞：感謝獅友們的付出與奉獻外，本活動對於英文能力的培養有很大的助益，有好的英文能力對走向全世界，做好國民外交都會有很大的幫助。

台北市教育局長林奕華、育達高職劉校長致詞：歡迎全國精英到育達參加比賽，也對獅子會願意投入英文能力的推展表達感謝之意，希望未來能有更多的機會，能與獅子會來共同推動孩子的教育議題。

下午一點起緊張刺激的現場PK賽開始，由上午電腦海選出的各組前一百名選手進行現場PK賽。由主考官經由電腦出考題，每題十秒





鐘，應考同學需在時間內，經由聽力寫出正確的英文拼字。經由重覆的篩選，選出最後十名得獎同學。或許競爭太激烈或得失心太重，有些落敗的選手，淚流滿面的離場，讓人覺得惋惜。下午四點多終於完成全部賽程，經主考官計分後，舉行頒獎儀式。

頒獎儀式中王齡主席、張明美事務長、鍾淑玲主席先後致詞：感謝所有工作團隊與熱心獅友的經費贊助(如附記)。當然也對所有與賽的選手、家長、師長表達感謝之意。總決賽也在主辦單位與得獎者頒獎、領獎與合影下圓滿完成。

附記：

1.感謝毛葆慶前總監、謝樹木副總監、呂偉銘前榮譽副總監、李翊禎區務長、陳金池前秘書長、謝宏田團長、陳玉助主席、呂織女主席、鄭德義主席、鍾淑玲主席、陳建志主席、周純堂前主席、鄭宗豪主席、蔡侃洲主席、陳

惠湘主席、陳靖淳總召、大愛、宏源、明德、純德、內湖、四維、聖迪、及典華幸福機構為本活動出錢出力。

2.全國總決賽榮獲獎項的學員及學校名單名次，公佈在報名網站及300A1區網站，歡迎查詢。

3. 台北市教育局長林奕華為感謝300A1區，舉辦本次全國中小學英文拼字總決賽，特於2014年10月28日親臨A1區頒發感謝狀，感謝所有為本次活動，出錢出力的獅友。



台北市民生獅子會 授證三十二週年紀念慶典

文：採訪記者 李麗霞(真愛) 圖：副社長 劉勁麟(西北)、攝影組長 張健雄(台北市)

日期：2014年10月17日（星期五）18:00

地點：典華旗鑑館六樓

六點十分準時進行進場式，首先由劉永輝授證主任委員進場、接著吳友裘會長率領民生獅子會及台南市成功獅子會、韓國國釜山蓮堤獅子會、竹北獅子會、台南名人獅子會陸續進場，壓軸由黃總監率領第一、二副總監及區內閣進場，接受獅友們的歡呼。

在劉永輝授證主任委員簡短的賀詞中揭開序幕。吳友裘會長致詞：感謝各位獅友在百忙中親臨民生授證，尤其是姐妹會、兄弟會千里迢迢來參加慶典，感激不盡，感謝大家給予我友誼，支持及鼓勵，今後將秉持服務精神，推動會務，盡心盡力，今天共有三位新獅友宣誓加入民生獅子會。

黃總監致詞：感謝民生獅子會32年來所做的社會服務，前會長努力經營，也產生了優秀的前總監陳傳華、張中誌主席、陳金池秘書長、前會長等，他們努力付出，使得民生獅子會成為優秀的分會。

貴賓致詞：徐前議長明德獅友、國際理事張瑞泰獅友上台致詞：慶賀民生獅子會的授證大會，更期勉大家發揚獅子精神，造福社會，民生獅子會真好，優秀。

母會會長歐會長、姐妹會韓國釜山蓮堤獅子會余會長、兄弟會會長、竹北獅子會黃會長、台南名人獅子會陳會長等先後上台致詞：民生獅子會和他們的獅誼永固，會務昌隆，更上一層樓。

駐區指導顧問陳金池獅友致謝詞：感恩、感謝各位獅友來參加民生獅子會32週年慶典，你們的蒞臨給大會增添不少光彩，經前會長獅兄、獅嫂努力，有今日輝煌成就，今年將秉持服務精神，為A1區服務，請大家給予支持與鼓



勵。

社會服務：A1區社會服務金、LCIF國際基金、金獅鐵馬捐贈 20 部、寒冬送暖捐贈30個福袋、捐贈巨獅雜誌、中華民國愛盲協會、視障文教基金會、新北市立新北特殊教育學校社會服務金及輪椅4部、博幼社會福利基金會、台北市中正第一分局民防大隊、宜蘭鴻德養護院…等等。

晚會由民生前會長黃玟棕獅友及純德前會長李玉芬獅友共同主持，兩位妙語如珠，活潑生動，場面熱鬧，晚會精彩的表演節目陸續展開，最後在14-15總監區內閣、專分區主席、會長上台唱班歌及祝賀聲中結束，大家相約明年再見。

台北市同興獅子會 授證十九週年慶

圖、文：總編輯 賴英樺(同興) 圖：攝影組長 張健雄(台北市)

時間：2014年10月11日（星期六）下午6:30

地點：新莊區海大王餐廳

柯火城任授證慶典主委、陳俊智任司儀、鄭鴻達任貴賓介紹。

在盛大的進場式後，首先由張海敏會長致詞：很高興與歡迎各位貴賓在百忙之中，蒞臨參加同興獅子會授證19周年慶，尤其是在國慶三天假期中的第二天，把各位外出旅遊渡假的計劃都佔用了，在此致上深深的歉意。同興在這邁入20歲轉大人(台語)的日子，首先要感謝歷屆前會長，有你們卓越的領導與無私的奉獻，讓同興能順利成長，感謝全體獅兄、嫂們，有你們鼎力的協助，同興會務才能順利推展，各項社會服務成績耀眼，當然還有A1區歷屆的領導獅友的指導，讓同興獅子會成長茁壯。尤其是去年度對本會謝樹木前會長的支持，在此代表同興獅子會再次感謝大家。

在這普天同慶的日子裡，同興全體獅友也要特別感謝母會和平獅子會的輔導，兄弟會金龍、郡王與友好會大安獅子會你們的友誼，都讓我們感動。14~15的會長同學，你們的友誼



讓我永生難忘。最後要感謝家人的支持，我才敢承擔同興這個重任，最後祝福所有與會貴賓獅運昌隆，身體健康，閤家平安。謝謝大家。

新獅友入會宣誓本次共有五位新獅友，宣誓加入世界最大的國際社團—獅子會的行列。

黃義瀚總監致詞：同興獅子會在歷屆前會長卓越領導下，這19年為A1區、為獅子會付出極大的心力。A1區今年重要的社會服務LCIF與三項幸福工程感謝貴會的協助，尤其由貴會前會長謝樹木擔任第二副總監，對區務協助甚多，



再次代表A1區感謝同興全體獅友。

貴賓致詞有張瑞泰前國際理事、徐明德前議長、台灣總會講師團團長林齊國先後上台致詞:感謝同興獅子會的獅友們，同興是在19前由一群熱心的人士發起組成，19來年對獅子會的貢獻卓著。尤其是謝樹木前會長在A1區奉獻心力服務獅友，表現亮麗才能在同額情況下，當選副總監。張瑞泰國際理事更利用此機會，代表國際總會長頒獎表揚張敏男會長、謝樹木前會長及兄弟會與友好會的會長等，感謝他們為獅子會所做的貢獻。

母會和平魏宏達會長、兄弟會台中金龍張鈴華會長、台南郡王張福得會長依序上台致詞:重申獅誼永固，並對同興獅子會過去19年對獅子會、對國家社會的貢獻，表達敬佩之意。

社會服務本年度有十六項包含:LCIF、金獅鐵馬、義警消、關懷長者、視障音樂、登山、高爾夫…等項。

前會長謝樹木代表致謝詞:非常感謝各位敬愛的獅友們能在百忙中，撥空光臨今晚的同興獅子會授證19週年紀念典禮，再一次給予同興獅子會的支持鼓勵，讓今晚的會場帶來無比的溫馨，感謝您!樹木在此代表同興獅子會全體獅友以最誠懇最感恩的心，向您表達十二萬分的謝意。

會議在第八分區主席謝鑫浩、第四專區蘇文玉主席帶領唱獅子歌、獅子吼後，授證典禮圓滿完成。

熱鬧溫馨的同興之夜由導獅陳卯樂獅友、蘇慧小姐主持，首先舉辦19週年慶同唱生日快樂，也頒贈紀念品給各勞苦功高的前會長，並邀請母會、兄弟會、友好會、14-15會長聯



誼會、區內閣專分區主席外，另邀請女子國樂團、陳雷模彷彿秀，讓與會貴賓渡過一個歡樂的週末假期。

台北市明德獅子會 授證三十九週年慶典

文：採訪記者 賴得發(台北科大) 圖：攝影記者 簡銀祥(明德)、周豐榮(愛心)

時間：2014年10月29日(星期三)18:30

地點：大直典華旗鑑館

在司儀區協調長陳俊智的宏亮聲音下盛大展開。由郭正漢會長帶領獅兄、獅嫂進場，接著子會宏源、純德、聖迪獅子會，友好會彰化縣永靖鄉永靖獅子會、新竹縣竹東鎮大同獅子會，兄弟會南投縣埔里鎮大同獅子會，輔導母會300A2區台北市太平獅子會由高奇平會長帶領及300A1區總監、前總監、副總監暨區內閣等皆盛裝出席。

郭正漢會長致詞：今天謹代表各前會長、獅兄、獅嫂歡迎大家蒞臨指導，深表感謝。明德獅子會能有今天的成就，承蒙各前會長、獅兄、獅嫂的大力支持，本人將繼續努力與學習，促進本會的發展。

主持了新獅友劉明力的入會宣誓後，黃總監致詞時表示：為A1區、為社會奉獻了穩定強大力量的明德獅子會，在今天很特別的日子裡慶祝三十九年的生日。明德獅子會在歷屆前會長的扶持下穩定成長，尤其更是培育總監的搖籃，諸如令人尊敬的陳鵬雲、林義雄及田新宏等總監們，為A1區注入許多心血，期望再創另一個三十九年高峰。也鼓勵年輕朋友像現任郭會長一樣加入獅子會為社會服務。

貴賓致詞邀請複合區前議長徐明德獅友致詞：明德獅子會三十九年來建樹頗多，人才濟濟，有三位前總監，有三個兄弟會、三個子會及韓國、日本的姐妹會等，現在仍有二十多位前會長在會裡協助，再加上年輕有為的郭會長的運作，可導入更多的年輕獅友，讓獅運更昌隆。

輔導母會太平獅子會高奇平會長致詞：代表母會祝明德獅子會三十九週年慶典完滿成功，母子的關係好像兩歲小孩輔導一個嬰兒，兩會合計快八十歲，非常光榮。兄弟會埔里獅子會廖會長致詞：祝明德獅子會授證慶典成功，與郭會長是同學，會做好獅子精神。

社會服務為贊助台北市體育總會的棒球協會三萬元及由張專區主席贊助好路人基金會三萬元，在埔里獅子會廖會長贊助社會服務費三萬元給明德獅子會後，由前總監田新宏獅友致謝詞：感謝今晚撥空參加慶典的A1區領導獅友、母會、兄弟會、友好會及各友會參加授證慶典，倍感光彩。在明德獅子會各前會長的團結及獅兄、獅嫂的參與下，建立完好的制度與發展。現任郭會長積極的帶領下，支持黃總監的A1區的各項活動，更與友會保持互動，祝各友會獅運昌隆，各位獅友身體健康。

明德之夜由張鴻儒專區主席及高宇琦前會長主持，在兩位主持人合唱高亢的“站在高崗上”曲幕中熱烈展開。



台北市金嶺獅子會 授證二十七週年慶典

文：採訪記者 林健邦(吉林)

圖：攝影組長 張健雄(台北市)、攝影記者 陳月雲(聖心)

時間：2014年10月31日(星期五) 18:30

地點：大直典華旗鑑館

大會在金嶺獅子會、母會-山而獅子會、兄弟會台中市時代、台南府城、建國、宜蘭府城及總監區內閣團隊陸續進場下，拉開序幕。授證慶典首先由徐明德前議長致詞：金嶺獅子會已成立27週年，我與王秀蘭獅姐認識頗深，秀蘭獅姐的先生也是我台北工專的學長，多次會議同行並送秀蘭獅姐回家，金嶺獅子會在A1區是非常典型的獅子會，低調而持續的付出愛心，從事社會服務，許多獅姐已經非常資深，感謝您們對獅子會的付出與貢獻。因為美玲會長每次都笑臉迎人，所以我都稱美玲為古錐的會長，美玲會長目前從事保險業，她是一位和藹可親的獅姐，在金嶺屬於青壯派，標緻又漂亮，在她的領導下，期待有更多年輕的新獅友進入金嶺，祝福她一切順利成功。

吳美玲會長致詞：感謝各位領導獅友蒞臨，讓金嶺所有獅姐備感光榮，更感恩與獅友分享27週年的喜悅，金嶺能有今日的成就，全有賴前會長的帶領及全體獅姐的熱心及努力相助，才得以完成各項區務推動，在此感謝前會長的教導，更感謝各位獅姐在學習之路的陪伴與鼓勵，我會更努力學習。

在黃義瀚總監宣誓下，有一位新獅友加入金嶺獅子會。總監致詞：今天是非常特別的日子，不僅是金嶺獅子會27週年，也是金嶺與宜蘭府城獅子會締結為兄弟會的日子。金嶺獅子會在1987年秀蘭姐的創立及歷屆前會長的帶領下，金嶺獅子會不僅是亞洲第一個女獅會，也是300A1區社會服務最富有愛心的標竿，令我們獅子會晚輩非常感佩。十月份是一個秋高氣爽的月份，感謝大家對三大幸福工程的支持，最近即將展開許多大型戶外活動，歡迎大家踴躍參加，最近天氣多變，請大家保重身體。

社會服務有：若兒永久家園、300A1社會服務金、高雄氣爆慰問金、LCIF金獅鐵馬，愛心福袋…等等。最後在晚會精彩的表演陪伴下，讓每位獅友渡過一個美麗又快樂的夜晚。



台北市真愛獅子會 愛心公益及二日遊札記

真愛獅子會成立已12年，在這12年

當中，各屆前會長做了不少的社會服務活動，對友好復健技藝社、捐血袋、捐血活動、巨獅經費贊助、楊梅秀才慈暉獎學金、明志國中管樂團、稻草人愛心社、三重幼兒教保協會、花蓮原住民協會捐獻、對高雄氣爆救災、金獅鐵馬的捐贈更是盡己之力，付出金錢，力量贊助。真愛所有獅姐，每年不管酷熱寒暑不畏刮風下雨，上至近90歲的美女獅姐，下至4歲的小獅子都同心齊力，一起做公益。



今年接棒的第十二屆會長王明玉，在她領導下真愛再上高峰。8月24、25日帶花蓮加灣部落青少年參訪動物園、故宮、中正紀念堂、科學教育館共計25人，感謝獅姐慷慨贊助，共計99,500元。也感謝西北獅子會，第一專區主席陳達夫主席，第一、二分區主席劉永輝、劉勁麟獅友的贊助。

接著在9月28日早上真愛獅子會獅姐共20位在6時30分在台北車站集合，坐太魯閣號火車到花蓮社會服務。到達花蓮時坐上舒適的遊覽車，展開二日的活動，首先參觀慶修院，院內風景優美，在導遊解說下也使我們增加了不少知識。

接下來到達花蓮原住民多元文化協會，受到師生的歡迎並與他們結緣，小孩可愛禮貌，他們需要愛心的協助，獅姐和小孩一起共舞合照快樂無比。老師們將辛苦種的南瓜送給獅姐，獅姐們感受到花蓮景色美，人情味濃。會長及獅姐也贈送這些孩子加菜金，給予他們愛心及溫暖。晚上住在美崙飯店，設施齊全，美侖美奐，使人有心曠神怡之心，留連忘返。

隔天前往七星潭，享受海邊自然美景，也去了松之別館參觀。接著共享下午茶時光。參訪東華大學，美景如畫，使人留連忘返。傍晚坐上太魯閣號，回到溫暖的家。這次社會服務除了做公益也藉著戶外旅遊，加強了獅友間的情誼。感謝與感恩，並期待下次再來花蓮一遊。此次旅遊也感謝素芬主席及明玉會長，贈送每位獅姐美味可口的麻糬。

文、圖：李麗霞(真愛)
地點：花蓮原住民多元文化協會
時間：2014年9月28、29日



台北市經緯獅子會 獅子心·關懷學子情 社會服務活動

本次活動贊助

學生學費經費：65,693元

學生鼓勵金：22,800元

運動襪：350份(前會長陳元榮贊助)

本會「獅子心·關懷學子情」--社會服務活動，至今是第五次來到金山高中幫助需要的學生獎勵補助的社會服務活動。

活動舉辦時，校長林美真女士及蘇主任非常熱情，已經站在校門口迎接經緯的獅兄、獅嫂。

九年來這個社會服務活動持續著，也看到接受補助的學生，有的考上文化大學、大同大學、南台科技大學，這些用功的學生，讓我們更覺得這項社會服務是非常有意義的。

舉辦『獅子心、關懷學子情』這個活動時，除了本會獅兄、獅嫂的參與，並感謝第四專區主席蘇文玉、駐區指導顧問陳金池、駐區區策顧問李盛季一同蒞臨觀禮。蘇專區主席並致贈19份禮物給在場的學生、駐區指導顧問陳金池、駐區區策顧問李盛季各樂捐10,000元，對此次的社會服務共襄盛舉，前榮譽副總監張志忠也從百忙中趕來，贊助學生鼓勵金11,400元。

希望這個『獅子心、關懷學子情』的社會服務活動一直能持續，讓求學的學生能專心用功讀書，減少壓力，在此，先預祝他們學業名列前茅，往後成為社會的中堅份子。



圖／文：江美女
時間：2014年10月29日(星期四)下午2:30
地點：金山高中學生活動中心

食得健康 喝得健康

健康從營養開始，找出病源，吃出健康

文：健康預防委員會主席 李如海 提供

人體如同一個全自動化生產的大工廠，內臟器官是不同的生產部門，生產不同的荷爾蒙、酵素、及生物能量來維持人體的健康生命。而這些生產部門所需的原料，就是食物中的營養物質。當原料充足時，各部門就能生產出完美的產品，但當原料不足時，就無法做出合格的產品。換句話說，就是當營養充足時，身體就很健康。營養不足時，就容易生病。

人體疾病的產生，是當我們體內的細胞受損的程度與數量，達到某一臨界點後，臨床上出現的症狀。當受損細胞修復後，症狀自然消失。而修復細胞所仰仗的，正是足夠的營養物質，而非藥品。藥品只能控制或停止受損傷的程度，營養才是細胞修復的主角。

我們必須了解，營養對我們的身體是一種「閒時備著，急時用」的必要原物料。讓我們來好好的探討一下從飲食、飲水中攝取的營養，與我們健康的關係。由於篇幅的關係，本期先談飲食，下期再談飲水。

營養與藥物

先來看下面的問題：

當您頭痛的要命時，怎麼辦？——吃止痛藥啊！

您是因為缺少止痛藥才頭痛的嗎？——當然不是。

那您為什麼在頭痛時吃止痛藥呢？——不吃止不住頭痛啊！

如果我告訴您，身體是缺少了某些東西才引起頭痛，您會選擇吃這些東西，還是吃有嚴重副作用的藥品呢？

事實上，造成我們身體不適、所缺少的東西，是營養而不是藥物。以頭痛為例可以看出，反映出身體所有不適症的基本問題癥結，是在營養而非藥物。藥物只能做到治標，舒緩一時的症狀，營養卻能從根本來改善病源。營養能提高細胞的修復能力，藥物只能讓細胞受損的情形不再擴大。當細胞受損受控制後，還是要靠體內的修復系統來修復受傷的細胞。很可惜的是，藥廠為了推展業務，而大力的強調藥物的快速及有效性，卻把藥物帶來的嚴重副作用，以小到不能再小的字，印在標籤的一個角落上。不然就是竭盡所能的，模糊營養與藥物之間的界限。以致於『營養攝取過量，就和藥物一樣對身體有害』這個議題，在醫界不停的被爭論。現在讓我們來揭開這個議題的謎底！！

首先我們要知道什麼是營養？什麼是藥物？

營養是一些已經存在於我們人體的天然分子物質，也是我們人體維持生命所必須的物質。而藥物是不存在於我們身體的物質，藥物是與我們身體中存在的物質有不同構造的分子。

所以不管營養的份量多大，營養永遠是營養。它的分子是永遠不會變成藥物的。營養與藥物最大的差別，在於營養很自然的在體內作用、代謝，所以無法久存，必須隨時補充。而藥物不易在體內代謝，所以作用時間較長，立即有效。但相對的，也造成體內器官如肝臟、腎臟、肺、腸、心臟、皮膚等的負擔。這是服用藥物所需付出的最大代價——副作用。當然某些營養物質在短時間超量攝取時，會造成

消化和代謝的負擔，但遠低於藥物的副作用，而且在停止攝取後，也能很快復原。

打個比方，如果有一個人缺錢，最好的辦法是去賺錢。就好像人缺了營養而生病，就該趕快的去補充營養，如果這個缺錢的人，想用快速的方式拿到錢，他只好去地下錢莊借，一定立刻可以借到，但是利息卻是一個遺留下來的的大問題。同樣的，生病時，吃藥可以立刻止住症狀，但是得擔負副作用這個包袱。所以補充營養，才是維持健康的根本之道。不論營養來自食物，或是營養補充劑，其安全性遠遠大於藥物。也是唯一能治本的方法。藥物只能當做恢復健康過程中的手段。

從食物來的營養素夠嗎？

俗語說「人是鐵，飯是鋼」，飯是食物的通稱，食物是我們人體所需營養的主要來源。

可惜的是，今天都市化與工業化的結果，造成環境的破壞。就拿礦物質來說吧！土壤中的養份，已被大量的人口消耗殆盡。最近的報告顯示，現今土壤中所含的大部份的礦物質，只有五十年前的百分之二十。與再早期相比，那就更是少的可憐。早在一九六一年，美國農



業部就已公佈了一個數據，指出當時全美已有三十二州的土壤中不含鋅，及一些稀有礦物質。

今天雖然一些營養專家，強調從食物中就能攝取足夠的營養，但是，真的是如此嗎？從礦物質含量不足的土地裡種出來的菜，能給人足夠的礦物質嗎？從還沒成熟就採收的水果裡，我們又能吸收到多少營養呢？只從食物來的營養，真的夠嗎？只仰賴由食物而來的營養，真的足夠我們抵抗疾病的發生嗎？如果真的能，為什麼癌症病患每年快速上升，且病患年齡層一直下降？這是一個值得深思的問題。

就以維生素B9(也有人稱B10)的葉酸為例。它原本大量的存在於綠色植物中，但是從蔬菜離開土壤的那一刻起，它的營養就開始流失，而後經過配送、儲存、到超市、到買回存放、取出、做成食物，這個時候葉酸的含量已不到原本的百分之十。在經過腸胃的吸收消化，後進到體內的營養已所剩無幾。而葉酸可以防止細胞的增生性病變，如癌症、腫瘤、囊腫。缺少葉酸對身體是非常危險的。所以，在葉酸尚未在市場上出現以前，它是當時全美國人營養素缺乏的第一名。而今就連美國政府當局也規定，達到可受孕年齡的婦女及孕婦必需每天補充葉酸，以減少畸型兒出生的比例。

由此可見，營養補充對人體的重要性。錯誤的訊息是有可能害很多人賠上性命的。

均衡的飲食習慣是否能保持身體健康？

有一個均衡的飲食習慣，當然是一個正確的方法。但是只有均衡的飲食習慣，並不能保證我們能有健康的身體。關鍵在於我們攝取到

的養份，能否讓身體吸收利用。

我們的身體因人而異，都會對食物產生不適症，稱之為過敏。前美國食物過敏醫學會會長—布雷蒙博士醫生，曾就美國食物過敏醫學會所做的研究結果，做出以下的結論，『所有的疾病，有百分之六十是由食物過敏造成』。

什麼是食物過敏？

食物過敏是指，我們吃下去的東西不能被消化吸收利用，反而引發體內免疫系統與之對抗。這樣的結果，



吃下去的這些食物，不但沒有變成營養，反而變成身體的負擔。我們若不自知而常常食用，就會造成健康的問題。再者這些對我們過敏的食物，有可能是極為營養的食物，卻由於身體不能接受，而無法攝取到它所含的營養素，這樣就會造成因營養不足而產生各種疾病——百分之六十的疾病源自食物過敏。

哪些食物比較會引起過敏呢？

先看看美國與台灣公佈的統計數字，容易引發過敏的食物有：牛奶、豬肉、雞蛋、洋蔥、大麥、黑麥、酵母、馬鈴薯，其次有十字花科的綠花菜、白花椰菜、捲心菜、甘藍菜、蘿蔔等。大家都知道十字花科的蔬菜，含有豐富的抗氧化營養物質，抗氧化物是用來對抗癌症的。假若我們對十字花科的蔬菜過敏，不但會

造成身體的負擔，而且無論吃再多，都無法攝取到其中的營養素。這樣，我們就不知不覺的會成為容易罹患癌症的高危險人口群。再次強調這裡說的過敏，是指您體內無法正常利用的食物，而不單是會造成您皮膚病變的食物。

為什麼會對某些食物過敏？

除了所謂基因、體質等先天條件以外，最主要的，還是在於飲食習慣和腸胃消化吸收功能的健全與否。不良的腸胃消化功能易引起食物不適，而食物不適又會造成腸胃消化功能減退。這樣的惡性循環的結果，是會造成許多病症的發生。有許多人常覺得吃過東西，胃會脹脹的或常打嗝，像這樣的情形，請不要輕忽，那是您胃消化功能不足的警訊。維持消化功能的健全，是我們必須注意的事。因為我們的營養幾乎都是經過消化系統進入身體，有一個健全的消化系統才能吃出健康。並且要找出自己適合的食物，從這些食物中均衡的攝取各種養份，一定要確保吃到口裡的食物是對我們有益的，吃到口裡的食物又能通過一個健全的消化系統，吸收後進入體內的血液中，供人體使用，這樣才能為健康把住第一關。



想 要 有健康的身體，一定要有適量的運動、健康的飲食。健康的飲食，除了找出適合自己的食物以外，還要選擇正確的食物。意思



是，富含營養的食物也許是會讓你身體過敏的食物。例如，牛奶。牛奶一直以來都被認為是極佳的營養來源，但是根據北美的大型研究指出，東方人有百分之八十五對牛奶消化不適，許多疾病，如異位性皮膚炎、氣喘、耳痛、腹痛、尿床、過動兒、高血壓、心臟病、骨質疏鬆等等都與牛奶不適有關。

再說到糖與反式脂肪酸，現代人的速食文化，讓大家不知不覺吸收到太多的糖與反式脂肪酸，嚴重的危害下一代的健康。這也是為什麼以前只有老年人會得的三高症，現在已出現在十幾歲的孩子身上，還有不斷增加的趨勢。更常見的是，青春期的少男少女臉上的青春痘、經常性的頭痛、及成長痛。其實這些問題的發生，都與吃有著極大的關係。找出適合自己又有益的食物，每天替換著吃，這樣才是保健抗老預防疾病的方法。

社長的話

103年9月底在監毒品犯計26,628人，佔在監受刑人5萬7814人之46.1%，毒品犯再犯率64.1%。103年1-8月地方法院審理少年刑事案件中違反毒品防制條例之少年科刑者174人，占少年刑事案件科刑人數310人之56.1%，足見毒品為害社會之嚴重。國際獅子會300 A1區長期以來將反毒宣導列為區務服務重點工作。有鑑於青少年藥物濫用極可能持續到成年，提供適當的引導，促進青少年身心健全，辦理正當育樂活動讓孩子安全健康地長大，A1區三年前於國父紀念館舉辦「第一屆獅子盃北區高中職反毒街舞競賽」。本年度黃總監於10月19日在台北市西門町擴大舉辦「真心世代，反假反毒」活力青春總動員活動，除「活力青春熱舞比賽」另加入青少年喜愛之「陽光青春音樂祭」活動。更因台灣社會經歷2013~2014年一連串造假事件摧殘，重創台灣食品安全信譽，在一件件令人失望的「假」中我們深深感受到人們對於「真」的迫切渴望，而將活動主題除「反毒」外加入「反假」。當天有超過1500位獅友及獅眷參加，將西門町擠的水泄不通，是一場非常成功的大型活動。

在這一波假油食品安全風暴中，赤道原則(the Equator Principles. 簡稱EPS) 被要求拿來檢視頂新集團企業貸款準則，所謂赤道原則是要求金融機構在作項目貸款和融資時，要對該(融資)項目可能對環境和社會的影響，進行綜合性評估。利用金融機構槓桿，促使該項目在環境保護和社會和諧發展上一發揮積極作用，以提升道德水準，落實環境與社會永續經營與發展。希望在「反假」運動中能推展廣義的「赤道原則」精神，形成赤道銀行，赤道企業，赤道商品……等等。通過「赤道原則」發揮道德在和諧社會建設中的核心積極作用，使人與自然、人與社會、人與人等達到真正的和諧。

社長 吳夙鏘



苗栗建民農場

<http://ch-minienimin.tw>

夜晚的農場，月光柔柔的灑滿天際，

不自覺抬頭仰望著，彷彿置身於萬里星空之中，星星伸手可觸，充滿著無限的浪漫幻想～

電話：037-783438 傳真：037-783818

苗栗縣通霄鎮福興里3鄰29-6號

通霄建民，美景第一

建民農場位於福至與臨十大經典農村之中，地理位置相當的棒！黃昏夕陽西下時，遠眺火力發電廠及台灣海峽的美景一覽無遺！還有海上輪船緩慢移動，好似一幅畫，時間靜止。夜晚的星空繁星點點飄蕩著浪漫的氣息，浪漫讓人流連忘返於此刻無限美好的時空之中！

賞花泡茶吃美食

農場為佔地二甲多、面西的平坦緩坡，園內種植玫瑰，另外還有薰衣草、迷迭香、以及日本薄荷、綠薄荷、巧克力薄荷，檸檬薄荷等少數香草植物。

玫瑰花園、景觀魚池、茵茵草地，到此一遊可以飽覽疊翠山巒及日落美景，還有視線盡頭的台灣海峽。這裡提供火鍋、和菜、冰品飲料等，美景佳餚，人間享受。



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](http://www.lionsclubs300a1.org)