



獅友如同 馬力全開的綠化機器

國際總會長 譚榮根

一句中國諺語勸我們心中常存綠樹，也許鳥兒將飛來歌唱。本獅子會年度就剩最後幾個月，我可肯定地說：我們獅友已經種植幾百萬棵樹，我們內心對他人充滿著信任和善意，歌唱的鳥兒化身美麗的景色、純淨的空氣以及土壤和野生動植物的保護，降臨地球的每一個角落。我們種植的樹木是“我們相信”的力量產生的結果。

本獅子會年度到3月1日為止我們已經種植6,786,015棵樹。多數的情形 我們所種植的樹對我們的社區特別具有意義、影響深遠。以美國阿拉巴馬州普拉特鎮獅友為例，他們在4個人因龍捲風遇害的拖車活動房屋園區種下 250 棵樹苗；加州聖布魯諾獅友在將近40個家庭遭到惡火摧殘的峽谷改種加州黑橡樹。獅友不僅為了達成目標或是堆積好看的統計數字而去種樹，我們是在回應我們社區的需求。我們是在散播療養以及健康和幸福的種子。

4月是地球日Earth Day的季節，在北半球大地已經甦醒，帶來春天的榮耀。現在正是我們拿起鏟子來美化我們的星球，為它療傷。我們可以做多少呢？答案就在您們的心中，絕不要低估獅友的心胸。我們對我們的服務使命以及對彼此的信心，已經催促我們採取行動。“我相信”已經轉變為“我們相信”。我們的目標就在全體獅友的心中。就讓我們看看我們究竟可以衝到多高！

由於我們的諸多伙伴關係，我們已經盡力地多種樹。肯亞的獅友和 **Aga Khan Development Network** 攜手種植150萬棵樹，印度南方的獅友得助於幾個團體的支持，種植340萬棵樹。還有許多國家大城小鎮的獅友，同樣地與其他團體合作美化鄰近地區。獅友與其他團體大聲急呼時，我們的吼聲總是最響亮的。不但植樹如此，我們關懷視力、災難救助以及關懷青少年等服務方案都是如此。“我們相信”威力如此堅強壯碩，因而喚醒其他團體、串聯他們的動能和資源，共同落實我們的目標。讓我們繼續對其他團體敞開胸懷，在善心和非獅子會的團體播散伙伴關係的種子。



國際獅子會簡介

獅子會 (Lions Club) 係由美國芝加哥保險業者茂文瓊斯 (Melvin Jones, 1879-1961) 於1917年創立於美國伊利諾州芝加哥，迄今已有九十餘年之歷史，擁有會員130餘萬人，是世界上最大的志願服務社團組織，國際總會設於美國伊利諾州橡樹溪 (Oak Brook)。加拿大於1920年加入獅子會之後，獅子會成為國際性之服務社團，稱為國際獅子會 (Lions Clubs International)。

國際獅子會的英文名稱「**LIONS**」五個字母，分別代表 **L**iberty (自由)、**I**ntelligence (智慧)、**O**ur (我們)、**N**ation's (國家的)、**S**afety (安全)，稱之為獅子會的標語 (Slogan)，中文則譯成「**尊重自由，運用智慧，增進我們的國家安全。**」獅子會的口號 (Motto) 是「**我們服務**」，英文是「**We Serve**」。

我國是加入獅子會的第三個國家，早在1926年即於天津成立第一個獅子會，會員55人分別來自地主國、英國、德國、義大利、法國、日本、奧地利、匈牙利及美國；1927年繼而於青島成立第二個獅子會。兩地之獅友，頗為活躍，在天津組有男童子軍並設置粥場，在青島則成立眼科診所。後因戰亂，獅子會在大陸之運作陷入停頓狀態。直至1953年，方由菲律賓馬尼拉獅子會我國僑領蔡顯祖獅友，來台協助恢復我國獅子會之組織。

嗣經多年逐步成長茁壯，台灣於1959年成為臨時區 (provisional district)，1964年成為正式之300單區 (single district)，1978年更發展成為300複合區 (multiple district)。目前台灣300複合區擁有300A1、A2、A3、B1、B2、C1、C2、C3、D1、D2、E1、E2、F、G1及G2等15個副區 (sub-district)。每一副區每年選出總監一人，肩負發展區務及宣揚獅子主義 (Lionism) 之責任。

依據2012年04月之統計，本 (300-A2) 區現有89個獅子會，會員人數3214人。

張奉德 謹識

獅 誼

四月刊 April 2012

第廿七屆第九期
中華民國七十四年七月一日創刊
中華民國一〇一年五月二十日出刊
中華郵政北台字第1672號執照登記為雜誌社
出版者：國際獅子會中華民國總會
台北市第二支會(300-A2)獅誼雜誌社
地 址：台北市松山區光復北路68號10樓
電 話：02-2578-1122
傳 真：02-2577-3101
網 址：<http://www.lions300a2.org>
E-mail：lci300a2@ms22.hinet.net

發行人：謝震忠(東北)
社 長：陳欽賢(松江)
副社長：李樹枝(中北)、李朝永(翔順)
主 筆：張奉德(南區)、賴進維(松江)、賴慧燕(菁英)、
賀聖軫(西區女)、方淑卿(美德)、林義傑(太平)
總編輯：林繁男(仁愛) E-mail：lionbrian5858@gmail.com
副總編輯：羅文貴(松江)、林芳美(大同女)、邱玉華(慶華)
編輯委員：陳朝夫(華興)、黃岳龍(青山)、張月華(喬芸)、
林 濱(長江)、石儀文(愛華)、何雀熙(菁英)
印刷督導：楊吉宗(仁愛)
美編督導：陳秀文(松鶴)
採訪組長：邱玉華(慶華)
採訪副組長：俞梅華(榮華)、葉庭林(大稻埕)、莊秋敏(長江)、
溫小慧(京華)、陳阿興(西區)
攝影組長：江哲和(圓山)
攝影副組長：莊文利(龍山)、陳文忠(華山)
攝影記者：賴煥驥(春暉)、何美田(春暉)、王繼學(翔順)
湯秀義(同心)、王銘修(友聲)
採訪委員：◎第一專區 黃亦錫(建國)
◎第二專區 林詩涵(翔順女)
◎第三專區 趙仰偉(崇愛)
◎第四專區 丁月珠(菁英)
◎第五專區 張家浚(仁愛)
◎第六專區 江石發(東北)
◎第七專區 王永鑫(古達)
◎第八專區 王翠玲(福爾摩薩)
◎第九專區 王羲之(金國)
◎第十專區 游銘祥(圓山)

印刷廠：功林印刷廠股份有限公司 TEL：(02)2882-3656

投稿專線：E-mail：lions@ienet.com.tw 陳秀文(松鶴)
TEL：(02)2332-7121 FAX：(02)2332-7201
Skype：ienet.tw



Contents 目錄

總會訊息

- 1 獅友如同馬力全開的綠化機器 / 譚榮根 總會長

社論

- 4 希望獅友瞭解的幾件事 / 前國際理事 謝震忠

區務活動

- 6 總監籲請保持我們努力的成果
9 會長聯合交接6月4日舉行
10 新會發展 / 朱永寬
12 泰國310D姐妹區蒞臨正式訪問 / 俞梅華
18 300A2區千人植樹 / 溫小慧
22 大武國小09-10感恩之旅 / 賴慧燕

人物特寫

- 26 再訪 今之情聖 張奉德獅友 / 邱玉華

區委員會活動

- 28 300A2區100年7月~101年4月捐血活動統計表

專、分區及分會 會務活動

- 29 王桂芝分區主席愛心捐大厝功德無量 / 黃亦錫
30 建國合辦節能減碳盃親子同樂趣味運動會 / 黃亦錫
31 本區獅友贊助慈惠堂健行淨山 / 黃亦錫
32 奉獻、歡笑與友誼第二專區聯合例會 / 林詩涵
34 老松與宜蘭成功兩獅子會同遊日月潭 / 張勇夫

- 36 300A2區喜迎龍兒至誠獅子會成立授證 / 邱玉華
38 學習一年 滿滿感恩 / 楊健玲
40 第八專區聯合例會 / 王翠玲
42 大同女獅送運動用品給花蓮原住民培訓選手 / 林芳美
44 松江獅子會歡慶授證24週年 / 王翠玲
46 第十專區聯合例會 / 游銘祥

獅友園地

- 11 李仙生前任總監正在修讀EMBA / 林繁男
24 獅嫂團·親如一家人 / 賴慧燕
25 09-10年分區主席 樂遊金門 / 王寶春
39 張家浚會務事業兩得意 / 林繁男
47 「蓼莪」的啟發 / 蕭法剛
48 談菸與酒 / 黃亦錫
50 孔子的營養觀與生活觀 / 余金璋
52 我患了部份男人的毛病 / 林繁男
55 楊前總監捐款仁愛防癌基金 / 林繁男

編者的話 P.54

廣告

- P.53 關心您系列四十三 - 萬用癌症疫苗
封面裡 義統創新股份有限公司-陳闕明
P.56+封底裡 英吉洋煙酒專--郭其松
封底 蒙恬實業股份有限公司--林澤顯



希望獅友瞭解的幾件事

前國際理事 謝震忠

一 友誼、服務及章程為獅子會重要之三元素

友誼如同火車頭，服務如同車廂乘客，章程如同軌道。沒有友誼如同火車失去了動力。有了動力如果沒有服務如同拖拉著一列沒有乘客的列車而失去意義。章程讓我們推展會務有跡可循，避免脫軌失去方向。

二 友誼

獅友之間最重要的就是會員間的情誼。獅友過去彼此互不認識，但一旦透過獅子會而結緣，就要抱有您的幸福就是我的快樂，您的不幸就是我的痛苦的同志愛。同志愛也是獅子主義所標榜人類博愛與獅友情誼的基礎。如果沒有同志愛，作再多金額的社會服務，增加再多會員與新會，都會如同建築在沙灘上的樓閣，一切都是枉然空虛”。

加強國際交流，鞏固獅子友誼亦是凝聚向心力，拓展獅誼不可或缺的不二法門。透過姊妹會、兄弟會的結盟聯誼更能體會。

三 服務

問候要慎重其事，但要真誠感人。社會服務不一定要花很多錢，但要用心、付出愛心、感動人心。是社區需要，能讓多數人長期受惠，亦能使獅友參與並張顯是獅子會所作的服務。切忌送錢了事，如同作業績，拍照留念，粗糙不堪，令人搖頭不已。

四 章程

國際獅子會分佈全球208個國家與地區，因國情、風俗民情之不同，國際獅子會憲章及附則以及分會憲章及附則為推展會務之準則，否則豈只橘逾於准為枳而已。

分會屬於全体分會獅友所有，現任會長代表分會掌理會務，不應強調創會人及創會長的存在。否則會長動輒得咎，失去熱誠。分會不但不會成長茁壯，更有萎縮不振之虞，更為亂源之本。

獅子會授証成立之初，設有兩位導獅賦與指導之責。但為期僅兩年，期滿應功成身退。否則該會會依賴成習，成為永遠長不大的嬰兒。

五 馬斯洛的人類需求理論

心理學大師馬斯洛(Abraham Maslow)認為人的需求可以分為五個層次，由低而高如同金字塔排列。分別是：生理需求(Physiological needs)，安全需求(Safety needs)，社交需求(Social needs)，受尊重需求(Esteem needs)，以及最高層次的自我實現(Self-Actualization)。每一個人，當最低階的需求滿足之後，就會開始追求更高一階層滿足。馬斯洛的需求理論充份說明了當您生活安定，事業有成，滿足生理及安全需求而受邀成為獅子會會員之後。透過獅子會的活

動與參與，將逐一幫助您實現社交、尊重以及自我實現的需求。以馬斯洛需求理論為基礎，證明參加獅子會是符合人類基本需要。

六 領導者的種類

1. 聰明而懶惰

孫子兵法「古之所謂善戰者，勝于易勝者，故善戰者之勝也，無智名，無勇功」古代善戰的人，在容易勝利的地方勝利，因此他的勝利，沒有智慧的名聲，也沒有勇敢的功勞。一個好的領袖之所以聰明而懶惰，就是他從最容易得勝的地方下手，一下就把對方打敗了。

2. 不聰明而懶惰

領袖不一定要最聰明、能力最強的人，只要有寬廣的心，能夠授權別人去做，事情一樣可以完成。

「蕭規曹隨」，蕭何建立良好的典章制度，繼任的曹參對蕭何所制訂的制度完全沒有更改，比起蕭何，似乎是沒有什麼建樹的宰相，但「文選」評論此事時，認為是「功若泰山」。

這是第二種優秀的領袖，他不聰明，但很懶，他都讓別人去搶功勞，所以大家就把他拱上去。

3. 聰明又勤快

自己很厲害，什麼事都自己做，但一個人一天只有24小時，也不能比別人多一分鐘。

4. 不聰明又勤快

老是很勤勞的做錯事，下面的人每天忙著補破網，這是最差的領袖。

七 衣着言行舉止

一旦成為獅友就應認識到您正代表著一

佰卅多萬獅友。您的一言一行特別引人注目。在公共場所，應特別謹慎，不要大聲喧譁。衣着要合宜，皮鞋、襪子應與長褲顏色同一系列。穿深色西服切忌配咖啡色皮鞋。西服上裝最下面鈕扣永遠不扣。上裝口袋僅供存放薄薄紙片之類，不要把它裝填成胖鼓鼓的。

八 標準獅友必備要件

1. 瞭解獅子會，遵守章程制度
2. 責任心、榮譽感
3. 能跟隨時代潮流，接受挑戰
4. 按時繳交會費
5. 出席例會及理監事會
6. 開會時有意見要表達，不要事後再放馬後砲
7. 與社會服務
8. 委以任務，不能推辭
9. 多加讚譽、慎於批評。開闊心胸、富幽默感
10. 關懷會員間婚喪喜慶，讓獅友享受家庭氣氛

九 結語

獅子會有它悠久的歷史，完整的章程制度，雖然我們要迎接時代潮流、接受挑戰，但有些規定如國際章程必要遵守，優良的傳統制度，不輕易更改。否則會造成混亂，令獅友無所是從。獅友一言一行都代表他所屬的團體。所以一位獅友要作好公眾形象，謹言慎行、成為大家表率。

參加獅子會其主要目的在於讓參與者能獲得溫暖友誼，過著愉快時間，學習如何與人相處，養成有包容心。進而為社會上需要幫助的人、事、物給予援手協助。併讓您成為一位有風度、有品味、有氣質的社會人。



總監籲請保持 我們努力的成果

邱木源總監，感謝本區獅友一年來對他個人以及對A2區的支持。再一個月，新年度就要開始，期盼在最後一個月保持我們努力的成果，會員維持在淨成長，各位會長也都能得到國際總會頒發傑出會長獎榮譽。

第11次區務會議，5月23日下午在仁愛路敘香園舉行。邱總監在會上表示，5月份、6月份是獅子會熱鬧繁忙的月份，各會陸續進行授證暨交接典禮，感謝第四分區及第九專區發起舉辦聯合交接，接下來6月4日也有13個會要同一天同時舉行聯合交接，創下A2區的紀錄，聯合交接值得鼓勵，節省大家的時間及寶貴的資源。

總監又說，最近一季3月份全民運動順利舉辦、4月份千人植樹愛地球環保服務、4月8日區年會順利產生三位新年度的領導人。4月14日泰國來訪區閣員展現團隊開心服務精神，出錢出力共同熱忱給予接待；4月25日前往泰國回訪同時也受到熱烈招待。總監4月14日嫁女兒，獅友蒞臨增添光彩，他特別表達感謝。

邱總監並利用本次區務會議，主持表揚與感謝：

- (一) 3月24日週六假老松國小舉行全民運動「獅子家庭聯誼趣味運動大會」，感謝全民運動委員會陳宏誠主席帶動副主席精心規劃準備，感謝專區主席鼎力支持鼓勵各會會長帶動獅友鼎力支持組隊參加，大家出錢出力共襄盛舉。活動順利圓滿成功，特予表揚。請全民運動委員會陳宏誠主席、副主席兼執行秘書梁毓玲，各位專區主席上台代表接受感謝狀。
- (二) 3月30日在木柵福德坑復育園區獅子公園舉辦千人植樹活動，感謝區植樹委員會策劃舉辦，出錢出力，共同響應國際總會長全球綠化環保護地球。活動順利圓滿，特予表揚。請陳永華主席上台代表接受感謝狀。
- (三) 轉發國際獅子會總會獎項：
 1. 李仙生前任總監榮獲國際總會頒贈予2010-11總監傑出勳章、家庭會員成長徽章、聯合服務成長卓越徽章、創始人茂文鍾士會員成長獎四大榮譽獎項。
 2. 邱木源總監榮獲國際總會2010-11傑出副總監勳章。

3. 李樹枝總監當選人榮獲國際總會傑出2010-11副總監勳章。
4. 2010-11家庭與女性會員發展委員會方淑卿主席，榮獲國際總會傑出家庭會員暨女性會員成長主席徽章。
5. 2010-11專區主席，榮獲國際總會傑出專區主席徽章。得獎名單：第一專區黃丁財主席、第二專區周玉真主席、第三專區洪素娥主席、第四專區張淑華主席、第五專區謝幼主席、第六專區蔡俊仁主席、第七專區傅榮傑主席、第八專區吳慶隆主席、第九專區林正義主席、第十專區郭珠月主席。
6. 2010-11分區主席，榮獲國際總會傑出分區主席徽章。得獎名單：第1分區王素蘭主席、第2分區黃玉堂主席、第3分區宋豫漢主席、第4分區林清海主席、第5分區陳玉娟主席、第6分區陳新發主席、第7分區孫殿銘主席、第8分區陳楊來春主席、第9分區王武龍主席、第10分區程賢治主席、第11分區林子奕主席、第12分區岳永文主席、第13分區陳宏源主席、第14分區陳高明主席、第15分區劉宏洋主席、第16分區林秀琴主席、第17分區陳文忠主席、第18分區尤傳民主席、第19分區劉貞妙主席、第20分區程國樑主席、第21分區賴清芬主席。
7. 2010-11會長榮獲國際總會傑出會長獎徽章及頒給所屬會布章獎。76位得獎會長名單：
 - 第一專區：南區洪慧珠、長春林信介、百齡李怡均、銀河王桂芝、日月光顏洋洋、力行劉國樑、建國陳慈美、建華王婉蓁、太陽陳文隆
 - 第二專區：西區王基穗、西區女黃惠娜、翔順姜禮義、翔順女馬騏、長安吳亮洸、自強王再益、文山謝秀金
 - 第三專區：東區邱鴻政、博愛劉天德、千禧沈玉玫、萬華黃金龍、建成郭清河、雙園李金連、春暉何美田、崇愛詹北部
 - 第四專區：中區陳昱齊、老松蔡坤達、民權曾麗珍、健康傅隆齡、菁英朱伶、iLions群愛林廣哲、菁典鄭美雲
 - 第五專區：仁德溫辰雄、京華鄭惠娟、信德陳永祥、永翔林秀琛、仁愛蕭銀河、東門洪燦淙、東成賀錫敬、松鶴陳文進
 - 第六專區：東南南海、景美何潮華、愛國彭國雄、慶華魏清華、東北陳啟峰、美德鄭珮華、崇德李美玲
 - 第七專區：大安陳森木、友聲陳永順、吉達柯季宏、大稻埕葉庭林、龍鳳陳玲玲、長江鄭文雄、愛華林淑嬌、中北林勝夫



第八專區：福爾摩薩林滿國、華興游明村、南門鍾翁文郁、松江李成原、慈暉郭寶卿

第九專區：新台北陳在榮、喬芸柯美絹、龍山陳宏誠、南京高瑞恩、鳳德梁毓玲、金國劉竹安

第十專區：圓山高卉妮、德馨藍惠園、仕貿盛正智、上續孫文生、安和甘証安、青山林寶松、菁彩林秋蓉、祥弘蔡清欽

第十一專區：金門翁炳信、金門木蘭陳麗紅、金門金龍林有鑫

8. 本2011-12年度捐獻LCIF第四次表揚：

會名	捐款獅友或會名	本年度捐款次數
南區	尹開泰	捐獻 1 個基數
百齡	李清木	捐獻 1 個基數
銀河	陳書玄	捐獻 1 個基數
西區	林齊國	本次捐獻 2 9 個基數 今年度捐獻第 3 7 個基數

附註：已表揚者，不再重覆表揚。本年度所有LCIF捐款名單，刊登A2區網站。

.本年度統計至2012年5月08日止，捐款總計為488.2個基數。

邱木源總監總結時，作5點結論：

1. A2區一向堅持原則，堅持用總監，而不改用總裁；
2. 成立第11專區建議交由2012-13年度處理；
3. 現在是會長交接階段，擔任司儀要清楚了解司儀的職責立場原則，忠實的按照程序進行，不要添加太多自己多出的話；
4. 6月4日13個會會長聯合交接，由張文深資訊長擔任司儀，感謝他要多辛苦了；
5. 健康非常重要，要注意，喝酒要適量。

總監說，今年風調雨順，一片祥和，感謝大家出錢出力、出時間，一起為A2區服務，對社會關懷，他一鞠躬，感謝大家。

附註：本區會員發展狀況：

2011年6月份記錄：88會、3015位會員。

2011年7月份記錄：88個會、2842位會員。(-173人)

2011年4月份記錄：89個會、3214位會員。(+199人)

2011年5月份記錄：89個會、3218位會員。(+203人)



會長聯合交接6月4日舉行

國際獅子會300A2區2011-12與2012-13年度會長聯合交接就職典禮，6月4日（星期一）下午在典華大直旗艦館舉行，已經有力行、太陽、翔順女、菁典、永翔、美德、福爾摩薩、南門、慈暉、圓山、德馨、龍鳳等12個分會參加。

參加12個會認桌數量為力行5桌、太陽5桌、翔順女5桌、菁典2桌、永翔3桌、美德2桌、福爾摩薩2桌、南門4桌、慈暉9桌、圓山6桌、德馨2桌、11-12會長5桌、12-13會長6桌、龍鳳3桌，共計有59桌。每一桌費用一萬元，含酒、水、飲料、及行政開支，多退少不補，由A2區統籌負擔。其他參加者，包括友會代表、來賓每人註冊費一千元，由A2區工作小組統收統支。

當天舞台座席僅安排2011-12與2012-13年度交接各會現任及新任會長及A2總監及總監當選人座椅，其他貴賓、前總監、區閣員、所屬專區主席、分區主席等，均安排坐於圓桌之貴賓桌及區閣員桌。進場方式則是2011-12總監帶領當屆會長進入會場，而2012-13總監當選人帶領新任會長進入會場。

交接方式是各會現任、新任會長一齊各就禮台上之定位，11-12總監逐會辦理交接及掛職務帶。完畢後，一齊喊口號後，均回座位。交接各會及會長致詞由第一專區至第十專區順序進行；晚會演出，則由第十專區至第一專區順序進行。工作小組由區閣員、及參加會代表組成：秘書組、財務組、場地組、餐飲組、報到組、禮賓接待組、報導攝影組、秩序組、典禮頒獎組等。典禮司儀則為張文深資訊長，晚會主持人為邱玉華副督導長。現場總協調人為林福定事務長。

新會員入會宣誓，也是很重要而隆重的項目。由各會12-13會長協助新獅友就位及宣誓，12-13總監當選人為監誓人。最後由各會12-13會長為新獅友穿戴獅衣帽。各會現任、新任會長，進場上台人員之服裝：女獅友穿著正裝、男獅友穿著深色西服。各會如有制服，依照各會決定。（區辦事處）



新會發展

1990-91年議長朱永寬

參加獅子會36年以來，除了戮力於社會服務，更時刻不忘促進獅誼，協助新會發展，全力支持區務推展，有幸於1988-89年擔任300A2區總監暨台北市第二支會首屆理事長(向台北市政府社會局核准支會立案)1990-91年擔任300複合區監督議會議長暨國際獅子會中華民國總會理事長，上兩項職務雖為同額選舉，但任期內均全力以赴，務求完美表現。本人對輔導新會26年來從未間斷，特報告於后謹請指正。

- 1 · 1987.5.22輔導台北市青山獅子會，劉邁青創會會長因會藉係景美故而尊重其為推薦會，但博愛成立輔導五人小組協助近20多年的發展。
- 2 · 1988.3.21新台北，該會中、英之會名由我命名，由台北縣三名獅友創會，由中區輔導。
- 3 · 1988.3.21民權，由李創會會長創立，莒光輔導，兩會我都擔任10餘年的導獅。
- 4 · 1988.3.20由博愛輔導首府，又由首府輔導首府女獅會創立，由劉念念擔任創會會長，1988年世界年會女獅會改制，由我命名為愛華，表達我愛中華的情操，我擔任10餘年的導獅。
- 5 · 1988.5.10大同女子，由大同輔導，顧篤嫻創會會長創立，始終維持婦運領袖的模範。
- 6 · 1988.6.1建國輔導建華，我也擔任10餘年的導獅。
- 7 · 1988.6.14西區女，由西區輔導，維持賢淑優雅的特色。
- 8 · 1988.3.20博愛輔導伸侑，1988.5.20伸侑又輔導喬云，由我命名，令人懷念的葉四妹創會會長，希望該會要團結獅誼，我又曾擔任10幾年的導獅。
- 9 · 1988.6.17莊敬輔導松江，因羅會長辦公室在松江路上，由我命名為松江。
- 10 · 1988.7.18東北輔導京華，由潘維剛創會會長，結合婦運領袖成立，我也全力輔選，維剛市議員及立法委員，併任導獅、顧問10餘年，與武佩琴創會人為望年之交。併任圓明園餐廳董事長多年。
- 11 · 1988.7.27由伸侑輔導巾幗，又改名金國，邱富芝創會會長始終不懈的經營該會，精神可嘉。

上列各10會是我總監任內成立的會。

- 12 · 1989.3.7八德輔導美德，由羅金蓮創會會長費心服務。

下列10會是我新會發展主委成立的：

- 1 3 · 1989.10.10友聲，由仁德輔導。
- 1 4 · 1989.6.21至善，由自強輔導。
- 1 5 · 1989.11.20博愛輔導春暉，由我命名再輔導崇愛，亦是我命名，我任10餘年導獅。
- 1 6 · 1990.3.1同心由圓山輔導，由高級警官退休的任志華創會會長創立，貢獻良多。
- 1 7 · 1990.4.24春暉輔導彩虹，又改會名為慈暉，由楊湘湘創會會長(是李德福醫師的夫人)創立的。
- 1 8 · 1990.5.4博愛輔導崇德，由張超賢創會會長創立，用心用力，值得敬佩。
- 1 9 · 1990.6.11長江輔導中北成立，由林辰彥創會會長，結合台中縣市旅北同鄉為鄉誼而服務，我亦由長江出來創會博愛，為系出同源。
- 2 0 · 2009.7.8博愛輔導萬華，由賴素真創會會長創立。
- 2 1 · 2009.7.9博愛輔導日月光，由王素蘭創會會長創立，魏三郎創會人勞心勞力，新年度可突破百人的會，加油啦!
- 2 2 · 最近有日月光輔導的國際商務獅子會，由近150位社會人士籌組中。
期盼所輔導的會會務健全，由教育訓練、激勵參與而發光發熱，期待您的鼓勵。

李仙生前任總監正在修讀EMBA

李仙生前任總監5月23日在第11次區務會議致詞時，他透露現在正在成功大學修讀EMBA，接下來三年較忙，不克參加獅子會活動時，請見諒。他說，今年度LCIF捐獻成果值得嘉獎，接近500個基數，已經大幅突破邱木源總監的目標；李樹枝總監當選人要繼續加油。在會員淨成長方面，今年邱總監成果也相當亮麗，要繼續保持住，讓A2區愈來愈棒；如倒退嚕，區就退步，期望一棒比一棒強，A2區才會更進步。

李仙生前任總監強調，去年300複合區通過會員退會程序決定，維護會員的權益，建立各區、各會退會制度：(1)獅友當年度繳納會費，其權益應自7月1日起至隔年6月30止，除有違反國際總會憲章等規定外，任何人不得於6月30日前將其提報退會。(2)獅友如退會，應自新年度之7月5日以前至7月10日之前才提報，不應於6月份即將其報退，以免影響獅友權益。(3)建立統一標準制度，減少上下屆之紛爭，請各會依照此決議辦法執行。會員是延續性的，也是一種榮譽。

A2區辦喜事，有朋自遠方來

泰國310D姐妹區蒞臨正式訪問



文 / 採訪副組長 俞梅華

攝影 / 陳文忠 湯秀義

王銘修



4月14日是個好日子，風和日麗，萬里晴空。泰國310D姐妹區卡妮塔倫西總監，率夫婿阿里頌警中將及內閣團隊15人，搭機抵達桃園國際機場，展開4天3夜正式訪問。300A2區邱木源總監，率內閣閣員親自迎接，兩區相見歡，握手、擁抱、鮮花、花環，熱烈歡迎並合影留念。

中午在國際知名美食，鼎泰豐享用美味可口的小籠包套餐，招待貴賓，巧遇特別趕來台灣喝喜酒的韓國2012釜山世界年會準備委員長崔重烈獅友、李達洙總監、李在昶秘書長、李泰奎國際典禮委員長。

14日是吉祥日，在農民曆上是個黃道吉日。A2區辦喜事，邱木源總監嫁女兒，又有朋自遠方來慶賀，泰國、韓國、馬來西亞都趕來喝喜酒，邱總監喜氣洋洋，笑咪咪的，開心得不得了。

喜宴設在典華花田好事廳，會場佈置溫馨典雅，氣派豪華。卡妮塔總監一行盛裝出席，邱總監賢伉儷親自迎接安排入座。婚禮開始，漂亮新娘、帥氣新郎走星光大道，男女花僮、2對儂相引導步入紅毯，觀禮來賓把玫瑰花瓣扔向新娘並給予熱烈掌聲。幸運的新郎要把美麗的新娘娶回家，新郎向岳父鞠躬，女兒和父親擁抱，快樂的傳承，幸福的

延續；三人手握在一起，無言勝有言，這是最令人感動的時刻，大家的眼眶都紅了，真是幸福的感動。

時空膠囊發明人群愛林廣哲會長，要新郎新娘把想說的話寫出來，放進時空膠囊，一年後再打開，看看有什麼感動的話語來延續幸福。

林齊國證婚人非常高興來參加婚禮，他說邱總監是獅子狂，全家人都參加獅子會，樂此不疲。邱總監熱心公益，全家都是慈濟公德會的榮譽董事。300複合區王瑞拱總會長，他代表全國38,000多位獅友獻上滿滿的祝福。韓國崔重烈國際理事熱忱歡迎大家一起來釜山參加世界年會，更歡迎新郎新娘一起來，順便渡蜜月。

新郎的母親非常高興多了一位女兒，並祝福兩人永遠相知、相惜、相愛。最後邱總監感謝男女雙方，至親好友，還有來自海外和台灣的獅子會好朋友們，大家帶著濃濃的祝福來喝喜酒，他感激在心。

喜宴高朋滿座，樂隊奏著悅耳動聽的結婚組曲，新人坐升降梯帶著粉紅色汽球，舉著幸福緩緩下降，送糖果包給幸運賓客，讓人充滿驚喜。漂亮高貴的總監夫人和亮麗的新娘猶如一對姐妹花，令人欽羨。一場世界婚禮直到總監和新人在門口送客，劃下完美句點，這真是快樂的一天。

次日上午參觀台北故宮，由李黎明副事務長帶隊導覽清朝古瓷瓶、書畫、著名的東坡肉玉石和翠玉白菜，會動的清明上河圖。中午在taipei 101 85樓欣葉餐廳觀景吃午飯，這場餐飲由和泰國宗通獅子會結盟10多年的中北獅子會請客，市景優美，餐飲可口，賓主盡歡。



下午遊覽中正紀念堂，細雨綿綿下個不停，我打傘替卡妮塔總監遮雨。在飾品店他們看中可愛的駱駝和鴛鴦戲水飾品，付完錢我才知道。只好對店員軟硬兼施說他們是台灣請來的貴賓，請給予折扣優待，最後達成協議打九折，退了500多元，卡妮塔總監好高興，一直說謝謝，並問我叫什麼名字，我說我叫梅華，也就是“梅花”的意思。



Welcome District Governor L. KANITHA & MR. ADISORN NONCIE,
 Delegation from District 310D, Lions Clubs International, Thailand
 歡迎泰國獅子會(310D)總監區(泰國)區區卡妮塔及先生倫西與中野野代表團
 蒞臨3100A2區(台北市)區區區正式訪問晚會
 April 11, 2012 (Wednesday) 8:00 PM



晚上歡迎會設在豪華的國賓飯店樓外樓，邱木源總監致詞代表300A2區3100多位獅友，歡迎泰國姐妹區蒞臨正式訪問。兩區自1997年4月6日結盟至今15年，15年來雖然不定期互訪，但證明是經得起考驗。尤其今年泰國洪災，A2區捐助2萬美金，友聲獅子會捐助30萬元台幣，中北獅子會捐助56萬元台幣。回想911大地震，泰國也伸出援手，所以這是結盟的真諦。

卡妮塔總監致詞說泰國水災發生很嚴重，尤其是曼谷，自己家也受到水災，在飯店住了一個多月，但是受到A2區、中北、友聲的幫助，還是捐出去給比我們更困難的人，幫助了6所學校，請大家合掌感謝，我會珍惜我們的友誼，更感謝這兩天受到最好的招待。謝震忠國際理事說很高興看到兩區互動，也在災難時互相幫助，祝福兩區友誼更為堅固。





歡迎宴中，雙方禮尚往來互贈禮物，兩區友誼也更為增進。張文深資訊長主持晚會，四川變臉贏得滿堂彩，中北獅嫂美艷熱情的中東肚皮舞PK泰國吳珍珍主席的民族舞蹈，熱情奔放，賓主盡歡。晚會中還有一段小插曲，卡妮塔總監特別邀泰國唱將馬文娟上台唱一首“梅花”，謝謝我的接待，令人感動不已。





第三天上午驅車前往九份，大家都穿上A2區贈送的紅色T恤，放眼看去，一片大紅色，泰國國際關係委員會負責台灣的何素玲獅友笑說“泰國的紅衫軍好厲害，怎麼到台灣來了！”引起哄堂大笑。台灣東北角海岸金礦山九份，它的興衰是一段先民採金史，現今成為重要懷舊地點。煙雨濛濛的九份，更添一份山嵐霧色的美，邱總監在九份老街請大家吃九份招牌點心，花生芋圓、地瓜圓。泰國貴賓直讚好好吃。

中午友聲獅子會在基隆豪鼎餐廳設宴款待泰國佳賓，豐盛的菜餚和美酒，讓大家大

快朵頤。下午原本安排遊玩野柳風景區，因天雨臨時改往台北滋和堂按摩保健。在享受完舒暢筋骨的按摩後，泰國第二副總監當選人林保輝說，台灣的按摩太舒服了，他還要再來。

晚上的重頭戲設在維多利亞酒店的歡送晚宴，兩區內閣正裝出席，行禮如儀後唱兩國國歌，向兩國國旗致敬。邱總監說今天歡送會離情依依，按照規劃的郊遊，充滿友誼的接待，希望泰國能感受台灣的熱情，更希望人美心更美的卡妮塔總監帶領的團隊，要盡情開懷暢飲。並特別贈送卡妮塔夫婿一瓶35年藍帶JOHN WALKER。

李樹枝總監當選人表示，這幾天大家相處愉快，可惜天下沒有不散的筵席。泰國謝和平總監當選人直說，我的同學對我好得不得了，不知道要怎麼感謝。

晚會由何姐主持，她要兩區獅姐上台，教唱“愛的禮物”，邊唱邊帶動手勢舞步，果然有幾把刷子，會場氣氛一下子就HIGH起了。接著兩區獅友

PK，愛拼才會贏、王昭君、第六感生死戀、新鴛鴦蝴蝶夢、戲鳳、瀟灑走一回，經典名歌紛紛出籠，加上美酒助興，欲罷不能，真是愈夜愈美麗。





經過3天的朝夕相處，兩區友誼濃得化不開，A2區高規格的接待，讓他們十分窩心。顏洋洋、沈玉玫、陳淑芬三位特助親切服務功不可沒。快樂時光是一輩子的回憶。離別時刻，依依不捨，但好在300A2區將在4月24—28日到泰國公式訪問，大家相約4月24日曼谷相見歡。

今天來送機的有邱木源總監、李樹枝總監當選人、李朝永第一副總監當選人、李彩秋秘書長、賴榮昌財務長、張文深資訊長、許焜海督導長、王裕鈞辦事處主任、何姐、隨團採訪俞梅華，這幾天大家辛苦了。慷慨大方的賴財務長，回程招待大家到他女兒經營的“八海”連鎖店吃日式火鍋，由於菜色多又豐富，所以生意興隆，餐後還有哈根達斯冰淇淋呷通海，太豐富了，感恩啦！

我也是「友聲」啊！

採訪組長 邱玉華

4月14日泰國姊妹區來訪，15日於國賓飯店樓外樓舉行歡迎會，因為友聲獅子會和泰國的大鈴昌獅子會為姊妹會，當天友聲也來了一桌，採訪副組長俞梅華看到辦事處副主任蔡武雄訝異的說：「你怎麼坐這裡？這不是友聲的桌嗎？」蔡副主任回答：「我有講話，也有出聲，當然也是有聲啊！」

300A2區千人植樹

文 / 採訪副組長 溫小慧

圖 / 攝影記者 賴焯驥 王銘修



由於人類的貪婪、土地過度開發、資源過度浪費、排放的污染，造成全球氣候異常、海水暖化、海平面上升、大水頻傳，淹沒低窪地區及其他島國；北半球嚴寒急凍，南半球酷熱異常，人類正一步一步走向自我毀滅的地步，刻不容緩的環境保護的課題，不得不去重視與改善。

為響應聯合國世界地球日、全球植樹減碳運動，國際獅子會300A2區持續每年的「千人植樹」活動，於4月10日上午10時在認養的台北市1.1萬坪之福德坑「獅子公園」種下樟木苗1000株。年度活動在邱木源總監號

召下，2012-2013總監當選人李樹枝獅友、沈竹雄前議長、邱基祥前總監、嚴志發前總監、植樹推廣委員會陳永華主席、區內閣、89分會會長、及所屬獅子家庭，攜家帶眷熱烈響應出席，在邱總監及植樹推廣委員會陳主席帶領下，出席者親植樟樹苗各乙株，為活動掀起高潮。原本荒蕪的「獅子公園」經過前幾任植樹推廣委員會主席胡明德、劉永昇、陳永華獅友及有心人士大力推動下，如今綠草如茵、環境清幽，連續幾年植下的小樹苗，也慢慢長大茁壯，期望樹木成林，為發燒的地球降溫，並留給後代子孫一個更寬廣、健康的生活空間。





活動中，邱木源總監呼籲：身為地球村的每一個人，應身體力行，愛護、保護我們的家-地球，種樹是最好的方法之一；森林是地球的肺部，它可以淨化空氣、改變土壤、貯存水資源、具水土保持功能，也是野生動物棲息之地，期盼獅友們共同響應國際獅子會譚榮根總會長年度主題目標-「環保救地球」，一起來達成種樹10000棵的保護地球目標。李樹枝總監當選人則希望300A2獅友們秉持著實事求是之優良傳統，編列預算按時照顧已種下的樹種，提昇存活率，讓植樹達到應有的成果。

推展植樹頗具成效的陳永華主席，今年再受青睞，連任植樹推廣委員會主席。本次活動，陳主席除召集植樹推廣委員會成員精心策劃活動之外，出錢出力，並負責籌措年度植樹所需經費，親



自從林務局挖取樟樹苗1000株，載送至獅子公園供本年度植樹之需，及事前完成植樹場地整地工作，讓獅友們有個安全的植樹空間。在植樹活動現場植樹委員會更不遺餘力地指導植樹要領，並宣導森林保護、防火、造林、治山、育樂、保育等的重要性；其指出，溫室效應全球暖化，造成的極端氣候，深深影響你我的生活，因此獅友們必須同心並力、攜手合作，落實推動「節能減碳」，共同「打造綠林家園」，留給子孫「環保」、「綠能」、「淨潔」、「永續」的地球村。

2012年「千人植樹」活動在獅子家庭寓教於樂中劃下圓滿的句點。活動的舉辦讓我們省思人類與大自然和平相處的重要，尊重大自然才能獲得永續的居住環境。獅友們！植樹救地球祇是愛護地球最基本的行動，若能從平常的居家生活隨時「節約用水用電」、「減少汽油的使用」、「資源再利用」，甚至每週一日或每日一餐的茹素；相信您我一樣，可以天天身體力行「植樹愛地球」。



大武國小09-10感恩之旅



文 / 主筆賴慧燕

圖 / 王銘修

兩週年了，真快。國際獅子會300A2區09-10會長同學在他們任內發生一個八八水災，讓他們有機會策劃一個全區獅友引以為傲的重建大武國小教育服務工程，匯集全體獅友愛心，甚至感動到香港澳門區獅友都願意共襄盛舉，一起為大武小朋友盡一份心意。

四月二十八日09-10總召黃春成獅友傳承09-10優良氣質，以此趟300A2區認養大武國小重建2週年，定位為他的感恩之旅，與謝震忠前國際理事、班長賴阿溪前總監，帶領81位會長同學見證獅子精神與愛心社會服務持續的關懷及回顧。

八八水災的重創，激發出300A2區的愛心善款，尤以當屆賴阿溪前總監尋尋覓覓找到千瘡百孔又殘破不堪的大武國小，全力以赴，與當年秘書長李樹枝獅友事必躬親，將300A2區以及09-10之最崇高的愛心堆砌出美侖美奐、新穎又朝氣的優質國小，不僅台東地區，幾乎是全省數一數二最令人羨慕的楷





模國小，百年學校得以再出發。最主要，台東地區每遇風雨成災，立刻可以開放當做避難場地，這是大武國小全體師生心目中永遠的賴阿溪總監這輩子最大的喜悅與驕傲。

想當年，風災過後整個活動中心烏漆抹黑、雨漏個不停、壁縫像小瀑布。八八風災，台東地區處處是此景。但教育為百年大計，以獅子會關懷疾苦、扶弱濟困、八大信條為宗旨的精神，有緣份的來大武國小，立刻決心恢復它的山明水秀，加增現代化設施與永續照料「大武」之崇高理念。





這趟感恩之旅，黃春成總召再度代表捐出二十餘萬元添購新設施，匯集同學們的愛心，上台捐出善款，其中莊金山上屆總召等會長同學也付出各自的一份心意，同時接受大武國小一百七十多位學生的熱歌熱舞，尤其新生代幼稚園24位學生，可愛的唱出他們對獅子會的敬愛，令人疼愛；原住民歌謠藝術家胡待明更唱出排灣族古調，在賴阿溪前

總監宴請的十一桌餐席上，也一直以嘹亮歌聲讓大家分享「大地之聲」。現任校長、一直認為非常幸運五十八年次的彭志宏校長，以及謝慈珍前校長、趙宏翰鄉長等，會同300F區史永康總監、詹國松公關長等皆快樂的迎接我們，讓此行09-10會長同學感恩之旅留下美好難忘的回憶。



獅嫂團 · 親如一家人



賴慧燕

與09-10會長聯誼會台東大武國小行，夜宿日暉渡假村，享受二場溫馨夜間「續攤」……

吃過晚飯，大夥意猶未盡想再唱歌。找了夜總會以執行長陳淑芬為班底，大家喝酒歡唱，不一會兒，幾位當屆特助鈺惠與秀霞相約我們到王銘修房間有名的獅嫂團「泡茶」，聽到茶，我的精神來了，尤其王銘修夫人鳳德的高惠珊獅姊，手藝出名，小點超夯，最受歡迎，去了之後，果然口福無限，意外挖出翔順、何坤濟夫妻整夜不停為滿屋獅嫂群泡茶，而且泡個不停，讓每位獅嫂享受山泉泡出的「好茶」如此香甜，為這讓我們享盡一夜茶香的人，再次感恩一下。

09-10年分區主席 樂遊金門

文：總召 王寶春

攝影：執行長 游銘祥



金門看似很遙遠，卻是這般的近；真正想要去又覺得好遠。

09-10年分區主席聯誼會訪問金門終於在春暖花開的3月5、6日成行了。感謝分區主席同學們撥空參與這次由王寶春總召精心策劃的金門行，更感謝李朝永第二副總監陪同阿姑首屆總召參與旅程，由於大家共襄盛舉才能有愉悅的旅遊。

金門的霧往往是搭機的困擾，一行11人加上巧遇的林同學，很幸運的飛機準時起飛，雖然盤旋20多分鐘才降落，但是吉人天相平安抵達金門。在機場迎接的是2位分區主席同學及翁會長。金門2日行馬不停蹄，該參訪的都去了，見識到金門這幾年觀光的蓬勃發展，每個參觀點都擠滿人潮。白天行程滿檔，晚上餐會豐盛，金門高粱永遠不離手，

無論客與主都酒足飯飽、賓主盡歡。

金門獅友熱情令人感佩及懷念，金福的陳金福號貢糖、素卿的一條根產品、馬志亮會長的馬家麵線，都在當地作出品牌，名聲遠播，旅遊金門或小三通更是不可少的伴手禮。我們的金門獅友，事業飛黃騰達，這麼的有成就，台北分區主席同學引以為傲也引為榮，回台北都告訴友人陳金福號貢糖、一條根是我的分區同學，都嘖嘖稱奇。

金門人的善良、純樸與執著是金門行最大的感受，也告訴大家下次還要去享受金門的一切。在這次旅程中李副總監鼓勵陳金福獅友之公子於下年度創新會，這是即將公開的一樁喜事與A2區所有獅友分享，也期盼早日實現。金門我們還想要去、我們一定還要去。



再訪 今之情聖 張奉德獅友

問世間情為何物 直教人生死相許

採訪組長 邱玉華

每個月，翻開台灣總會發行的中文獅子會刊，來自國際總會訊息部分，經常看到「文：張奉德譯」，幾乎多達20頁，佔獅子會刊1/4篇幅，數量之重，不可謂不大。

張奉德獅友(南區)做人嚴謹、做事認真、才華洋溢，有目共睹，但他對夫人深情的一面，在今天功利現實、人情淡薄的社會，更顯突出難得。



民國38年張奉德隻身來到台灣，透過妹妹認識了夫人，夫人是江蘇人，因為離鄉背井和張奉德惺惺相惜，不到半年即結為夫婦，算是一對亂世鴛鴦。在張奉德眼裡，夫人是最漂亮的，他認為在他所見過的電影明星中，只有少數一二人可與之媲美，這或許就是情人眼裡出西施吧！



年輕時夫人就很少出門，有人說他是因為夫人漂亮，不讓人看，張奉德聽在耳裡、會心一笑、不以為意。民國79年，一聲晴天霹靂！夫人中風半邊無力，更因心律不整裝了心律調節器，起先用助行器行走，張奉德在後面保護，二年後改坐輪椅。有一次夫人起床，床前雙腳一軟又摔斷了腿，22年來服侍夫人，張奉德都親力親為，一來是兒子有自己的家庭要照顧；二來是擔心有了外傭會影響家庭生活。每次看診，攙扶夫人上下輪椅，這份辛勞，非置身其中，身歷其境，不能體會；這份堅持，連醫生都同情、佩服、感動！

三年前夫人得了阿茲海默症，也就是俗稱的失智症，但張奉德認為夫人意識清楚、尚能溝通，因為他稍離片刻時，夫人會問：「去哪裡？」每天會花好幾分鐘才能向他喊出一聲「早。」兒子唸唐詩『清明時節雨紛紛』，她還會接『牧童遙指杏花村』。說到水滸傳的大和尚，她會指「魯智深」。夫人



國文底子好，原本在小學當老師，對紅樓夢、三國誌的人物都瞭若指掌，而即使夫人沒有反應，張奉德也不在意。今年到現在，夫人有一半時間都在醫院，3月15日才出院，4月27日又必須再住院治療。去年起，夫人必須插鼻胃管，拍背、化痰、抽痰等醫療護理工作，張奉德不能獨立完成，才請了外勞，但自己仍須從旁協助。

是什麼動力讓他可以持續20幾年從不間斷？他說：「誰讓我愛她？」講得自然、不肉麻，若不是真愛，何能如此？真個是情到深處無怨尤！

張奉德獅友一生最大的驕傲是對夫人無怨無悔。自從1990年夫人生病迄今，他幾乎未離開過台北市，只有十年前因公去過桃園；這之間出國兩三次也都是為了公務，即使出國仍掛念家中夫人，每晚必與家中通國際電話。他笑說，王寶釧苦守寒窯也只有十八年，而他早就超過王寶釧的紀錄。有時

他在想，63年前他高興娶到漂亮老婆，其實是夫人了不起，作了一生最正確的抉擇，嫁人有時是冒險，夫人卻在短時間就選定了一位最窮的丈夫，而這位丈夫也真的從未離開夫人一丈之外。

張奉德以為，真正恩愛的夫妻，其實先走的是福氣，最好看她安安靜靜地走，否則心有無限牽掛。不禁想起『家後』那首歌：「有一日咱若老，----我會陪你 坐牯椅寮，聽你講少年的時陣，你有外摳。吃好吃醜無計較，怨天怨地嘛袂曉，你的手 我會甲你牽條條，因為我是你的家後。----人情世事已經看透透，有啥人比你卡重要。----等待返去的時陣若到，我會讓你先走，因為我會嚙甘 放你為我目屎流。」簡直就是他們夫妻的寫照。

所謂患難見真情，在張奉德獅友身上，我們看到了人性最真、最善、最美的一面，真的體會到什麼是『衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。』



300A2區100年7月~101年4月捐血活動統計表

專區	分區	會名	場次	小計	袋數	袋數小計
1	1	銀河獅子會	13		1985	5125
	2	建華獅子會	8		1070	
	2	建國獅子會	8		902	
	1	日月光獅子會	4		513	
	2	力行獅子會	2		336	
	2	太陽獅子會	2	37	319	
	10	19	上續獅子會	11		
19		仕貿獅子會	9		1379	
20		菁彩獅子會	7		995	
20		祥弘獅子會	2		322	
20		安和獅子會	3		292	
20		青山獅子會	1	33	97	
5		9	永翔獅子會	8		1246
	10	松鶴獅子會	8		1158	
	10	東門獅子會	3		453	
	9	京華獅子會	3		353	
	10	仁愛獅子會	3		333	
	9	信德獅子會	2	27	288	
7	13	龍鳳獅子會	4		616	3292
	13	大安獅子會	4		608	
	14	中北獅子會	2		422	
	13	友聲獅子會	4		458	
	13	中原獅子會	3		529	
	14	愛華獅子會	2		282	
	14	長江獅子會	1		261	
	13	吉達獅子會	1	21	116	
6	11	愛國獅子會	4		649	3142
	12	八德獅子會	2		569	
	11	東南獅子會	5		485	
	11	景美獅子會	3		396	
	11	慶華獅子會	2		342	
	12	美德獅子會	2		293	
	12	崇德獅子會	2		237	
	11	東北獅子會	1	21	171	
8	16	慈暉獅子會	5		758	
	16	南門獅子會	5		646	

專區	分區	會名	場次	小計	袋數	袋數小計
8	16	松江獅子會	4		554	3059
	15	福爾摩薩獅子會	3		457	
	15	大同女獅子會	3		261	
	15	大同獅子會	4		204	
	16	華興獅子會	2	21	179	
	3	5	千禧獅子會	6		
6		崇愛獅子會	4		322	
6		建成獅子會	2		273	
5		東區獅子會	2		245	
6		春暉獅子會	3		229	
5		萬華獅子會	2		206	
5		博愛獅子會	2		308	
		3專區聯合	4	25	547	
2		4	文山獅子會	6		951
	3	翔順獅子會	3		316	
	3	翔順女獅子會	2		296	
	4	長安獅子會	2		277	
	4	至善獅子會	3		276	
	3	西區獅子會	1		130	
	3	西區女獅子會	1		97	
	4	榮華獅子會	1	19	64	
	4	7	老松獅子會	7		984
8		民權獅子會	3		330	
7		莊敬獅子會	2		319	
8		菁英獅子會	2		287	
8		群愛獅子會	1		190	
8		菁典獅子會	1		134	
		4專區聯合	1	17	131	
9		17	華山獅子會	3		550
	17	新台北獅子會	4		443	
	18	龍山獅子會	3		421	
	17	同心獅子會	2		330	
	18	鳳德獅子會	2		303	
	17	喬藝獅子會	1	15	215	
	A2區	聯合		5		326
總計						

王桂芝分區主席 愛心捐大厝功德無量

採訪委員 黃亦錫



分區敘獎



分區會議景豐樓



分區會議喜來登

第1分區王桂芝主席愛心無限，在其任內辦理許多社會服務，其中尤以捐十副「大厝」最為令人讚譽。所謂「愛心捐大厝」，即是捐棺木(台語叫捐大厝)，幫助貧苦人家料理後事。一般人對喪事總有許多的禁忌，而認為善心助人捐錢即可，為什麼要特別捐棺木？因為棺木又稱為棺材(壽木)，談到棺材便會聯想到死亡，大家心裡就會覺得發毛毛地。同樣當分區主席的我，對其善行甚為感動！雖也有做該項社會服務，但王主席卻一次捐十副，實在令人敬佩萬分。

向她請教，何以想辦此社會服務哪？王主席直言：承上天的庇佑，讓她能夠有能力去幫助別人，也很感恩受助者能給她機會幫助他們。王主席只希望能夠儘快幫助需要幫助的喪家，把後事辦好，讓生者有所依和死者有所歸而已。

受人幫助完成長輩或親人的喪事，總比無法處理親人的喪事還好。受人幫助沒什麼丟臉的，丟臉的是有能力幫助別人，卻吝於對需要幫助的人伸出援手的人。幫助別人不是去求回報？我們只期許自己能繼續有能力去幫助更多需要幫助的人。這無關行善與否，一切只是感恩別人的幫助，也感恩自己有機會去幫助別人。

在這次的社福當中，王主席也非常的感謝總監特別助理團方靜靜團長、百齡陳森鴻前會長、仁愛蕭銀河前會長、銀河陳金鈴、林東城、倪曉倩以及陳金鄉等獅友的共同參與。



建國合辦節能減碳盃親子同樂趣味運動會

採訪委員 黃亦錫



建國獅子會4月8日（星期日）上午9時起至12時，與苗栗縣築家城鄉推廣協會合辦節能減碳盃親子同樂趣味運動會社會服務活動，地點在苗栗縣竹南鎮博愛公園。建國由於陳憲達及厲冠琦兩位獅友分別為協會理事長及秘書，方能到當地參與盛會，其活動主因係深感全球暖化與能源價格高漲，節能減碳、愛護地球已成為世界潮流，也是政府積極推動的政策。建國為響應減碳節能，引導社區居民，落實節約能源，並創造永續發展的生活環境，略盡棉薄之力。

節能減碳盃親子同樂趣味運動會，約有400人參與，熱鬧非凡，劉政鴻縣長和康世儒鎮長均蒞臨參加。活動內容有：1.節能減碳宣導有獎徵答；2.社團、社區才藝表演；3.親子趣味競賽。參與對象係：1.建國獅友；2.竹南社區民眾、社團會員；3.國小、國中、高中在學學生與家長。

當日風和氣爽，參加學童與父母之間，藉由親子同樂趣味運動，將此宣傳活動發揮最大

功效，進而推動竹南鎮人文景觀產業之發展。

這次成功的社會服務，也獲得許多預期的效益，主要有三點：1.藉由親子活動，激發學童潛能，增進親子休閒活動，帶動家屬和諧氣氛，凝聚家庭向心力；2.讓苗栗在地社區民眾，了解竹南鎮遊憩區環境；3.提升社區民眾，對節能減碳有更多的正確觀念。

建國獅子會的獅友，諸如楊森嶺、朱秀珠、曾美鈴、李謀富、林秀粉、陳彩雲、蔡素卿、陳秀卿、黃亦錫、施蔡國瑛、李秉真、胡桂昆、彭淑葉、陳慈美、詹正義和李孝強和周明珠等，秉持深根和灌溉社區的熱忱，盡心盡力把快樂帶給朋友，讓社區將來國家的主人翁，能夠補捉美麗的世界，勇敢追逐夢想人間。感謝陳憲達及厲冠琦兩位獅友的幫忙，讓我們建國獅友發揮獅子會愛的團結精神，更盼望獅子會持續贊助偏遠社區，讓莘莘學子發揮潛能、追求卓越並邁向成功。

本區獅友贊助慈惠堂健行淨山

採訪委員 黃亦錫



慶華獅子會邱玉華前會長、建國獅子會楊森嶺前會長、曾美鈴會長、A2區第二分區黃亦錫主席與新台北獅子會前會長台北市議員張茂南等獅友，長期配合並贊助台北市松山慈惠堂辦理「台北母娘文化季」系列活動，今年已在4月14日開鑼，並舉辦萬人登山「節能減碳守護家園和健行淨山玉華淨嶠」活動，希望透過登山健行行動，帶領民眾走向山林，調劑身心，在登山過程中還沿途撿拾垃圾，來恢復四獸山山林原本乾淨的面目。

健行淨山體認健康的重要，所謂「若愛身體能健康，透早起床來運動，新鮮空氣勝榮總，不用吃藥血氣通。」當日清晨，慈惠堂廣場就集合許多爺爺奶奶和青少年，擠得水泄不通，廟方規畫分批出發，沿著登山路線，踏著輕快的步伐，釋放緊張的生活壓力，儘管天空飄著細雨，但仍不減民眾的樂趣。除了登山活動外，並沿途撿拾垃圾淨化山林。慈惠堂還免費提供炒米粉與各式各樣的點心。同時南港、信義、大安、松山、內湖區公所、台灣電力公司亦全力配合，並延攬我們A2區漂亮的主持人邱玉華獅友熱情贊助共襄盛舉，更有內政部民政局黃呂錦茹局長、台北市議會周柏雅副議長等蒞臨祝賀，並提供餘興節目和摸彩活動，包括42吋液晶電視、腳踏車等大獎，高達450項，由於到場的人實在太多，讓邱玉華獅友忙得不亦悅乎。

總之，這次的活動辦得有聲有色，讓民眾擁有一場充實的身心饗宴，透過這場心靈的清澈，也讓民眾的眼中能夠補捉世界的美麗。



奉獻、歡笑與友誼 第二專區聯合例會

採訪委員 林詩涵



第二專區聯合例會3月14日舉行，下午4點鐘第二專區林清海主席已到達典華旗艦館會場，看林主席忙進忙出的張羅著6點要開始的聯合例會，看到林主席認真、熱忱、用心的態度，令人感佩。

林專區主席就位鳴鐘宣佈開會，介紹過所有嘉賓，接著主席致詞。林清海主席首先感謝邱總監及第二專區全體獅友的愛護，面對專區主席的職位是項極大的挑戰，尤其在人才濟濟的第二專區倍感壓力；惟恐做不好，辜負大家所託。幸好有黃敏、周美華兩位分區主席及專區內閣的協助及九個分會會長的大力支持，完成多項社會服務：配合救地球保台灣-嘉年華園遊會活動、舉辦大園弘懷幼院專區聯合社會服務、暨桃園一日遊等等活動。

林主席特別敘獎，感謝第二專區西區陳在基、翔順林永雄、翔順女林妙憶、長安鍾宇豐、自強蘇文卿、至善林金宏、文山林安莉、榮華俞梅華等8位會長、以及劉雲芳專區主任秘書、藍素芳財務主任、林詩涵二專採訪委員，因為有了他們大力的支持，而使得第二專區所有會務運作都有所成長。

第二專區這個大家庭，完全在林主席的用心主導及推動。他必須無私無求的奉獻與付出，方能帶動所有獅友及獅子家庭一起參與，進而能推及社會群體一起貢獻。它必須是一份犧牲奉獻、無所求的高品質服務，誠所謂的：“人到無求品自高”、“有捨才有得”、“施比受更快樂”。



在會務檢討與社會服務的交流上，各分會會長皆言簡意賅、做最完整的報告，並做出最有意義最有效率的結論，提升各分會的分工分享實質的交流。從專區會刊上看到各分會滿滿的年度活動紀要，可以看出每個分會的付出及奉獻。在會務上也做出最深入的自我檢討，各分區也可因此獲得更多的調整及成長。一切將會是各分會成長的心路歷程及榮耀。

此次專區聯合例會，增加了三位新會員的入會：蔡大峰獅友(翔順)、楊中興獅友(至善)、廖天福獅友(至善)。有你們的參與，相信第二專區會更加茁壯。

開心快樂的聯誼晚會，首先由主持人長安林定國獅友，為大家帶來一首“愛妳在心裡口難開”，揭開序幕。接著再由各分會歌唱好手獻唱動聽好歌，二專各分會不管是團體合唱或個人演唱，皆歌聲嘹亮動人心弦，使得全場在歡樂溫馨的氣氛下，感染友會之間熱情的友誼。大家皆能藉此相互熟識、相互交流，彼此在歡笑和樂的氣氛下增添了許多的情誼。最後，則由林主席賢伉儷唱了兩首動人的情歌：“情難斷夢未醒”及“戀曲”(日本歌)結束聯歡晚會!

有一段話與大家分享：“每個人都有一扇心窗，窗外各有不同的風景，如果我們能打開自己的心窗，把所有感受到的景物跟大家分享，不但可以擴開視野還可以在朋友間找到心靈上的契合！”





老松與宜蘭成功兩獅子會同遊日月潭

財務 張勇夫

老松獅子會與宜蘭成功獅子會結盟迄今逾五個年頭，兩會交流的深度只能用「水乳交融」、「如膠似漆」來形容。除了婚喪喜慶必定參加外，每年兩會均輪流舉辦大型的自強活動及中秋聯歡晚會。老松王得紘會長自接任會長職務後，為了扮好領航員的角色，非常重視每一場次的會務活動；去年成功獅子會在花蓮舉辦的二日遊非常成功，留下極為美好的回憶。本年度由老松主辦，如何讓老松及成功全體「獅子家庭」渡過今年最別緻、難忘的自強活動是王會長念茲在茲的心願。

兩個月前即請登山委員會主委也是第二副會長田西漢獅友成立籌劃小組積極策畫，在王內閣團隊的熱烈討論及各位的獅友獻策下，選定埔里的「日月潭及九族文化村二日遊」。特別讓人感動的是本次活動獲得前會長們全力贊助：蔡天啟創會長3萬元、游世一第一副會長2萬元、陳王根執行長1萬元、吳仁忠前會長1萬元、江燦煌前會長1萬元、許崇文前會長5千元及王得紘會長1萬元。從這些點點滴滴，可見證老松之所以能讓人刮目相看，就是每一位獅友、獅嫂均有一顆

無私、熱誠的心，只要是對老松團隊有幫助的，大家都會義無反顧的付出，這種不計代價、無怨無悔的奉獻，真是老松領先群倫、成就非凡的原動力。套一句蔡天啟創會長的口頭禪：「付出愈多，賺的愈多。」難怪大家生意鼎盛通四海。

四月十四日（星期六）上午老松獅子家庭73人搭乘二部遊覽車從老松國小出發，上北二高，綠野平疇一望無際，恬靜美好的氣息，遠離都市的喧嘩，到鄉村的寧靜，這種心靈沉潛的轉折，值得珍惜。中途在關西休息站與成功兄弟會會合。

第一站是參觀「埔里酒廠」：85年成立的酒文化館，展示中國歷代的酒器、原住民酒文化、埔里酒廠產業發展史、公賣局的沿革等；另一側是酒廠商品特賣中心，除了酒之外，埔里酒廠以紹興酒延伸出來的各種食品，也是深具特色，其中最受歡迎的紹興酒冰棒有五款滋味。

第二站就直接來到「九族文化村」：沒有趕上1、2月份的「九族櫻花祭」及3月份

的「紫戀薰衣草」是有點可惜。但空氣中還飄著紫色的浪漫風情，走入其中，彷彿置身國外一般。由於停留時間只有2個多小時，大夥直接殺上纜車。串連九族文化村與日月潭的空中纜車^o，可以感受直上雲霄的動感。尤其是纜車通過山頂時，原本被山擋住窘迫的視野，突然豁然開闊起來，日月潭的鳥瞰美景倏然呈現眼前，令人為之驚艷。臨別在那魯灣廣場觀賞柔媚的阿美族姑娘、英勇的達悟族勇士充滿原住民特色的熱情歌舞演出。

晚上夜宿水沙蓮大飯店，晚餐也在飯店內用餐，由於菜餚太爛，讓主辦人臉面無光，經抗議降為5折。雖然傷害已經造成，也算出了一口氣。

第二天「遊湖」，我們從水社碼頭搭乘渡輪，船長一邊開船，一邊介紹沿途的景點。首先看到遠方黑黑不起眼的飯店竟然就是全台灣最頂級豪華的六星級飯店涵碧樓，隔壁那棟外型很像杜拜帆船的大樓是七星級高級飯店，住不起啦，只好遠觀就好。船過拉魯島-舊名為光華島，因受九二一地震之故，面積只剩三分之一。島上有兩座吉祥物，貓頭鷹和白鹿雕塑。

接著停靠玄光寺，這裡「阿嬤的茶葉蛋」非常的有名，大家搶著買。楊勝凱前會長買了110粒茶葉蛋請大家品嚐。大夥上玄

光寺參觀，從這裡可觀看日、月兩潭的美景。最後一站停靠伊達邵碼頭，這是邵族原住民名的部落，上頭有邵族的商店街。接著參觀座落於日月潭畔半山腰上的「文武廟」。文武廟正門前面臨環湖公路，廟宇分二殿，奉祀文聖孔子及武聖關公、岳飛；由於建設雄偉，設計突出，雕樑畫棟，盤龍附柱，鳳角翹空，栩栩如生，極盡鬼斧神工之精巧雕刻與藝術價值，成為名聞遐邇的觀光聖地。

接著參觀霧峰「九二一地震教育園區」，藉由原光復國中運動場車籠埔斷層、毀壞教室等 921集集大地震遺址的保存，並透過自然科學、防災、人文三個面向的展示和教育活動，讓觀眾瞭解大自然的力量造成的災害，建立正確的防災觀念，知道如何保護自己及幫助別人，進而體會地震與人類社會的關係，在承受巨大的自然災害後，都能為生命和生活找到出口。

這一趟「日月潭、九族之旅」除了感謝王得絃會長及主辦單位田西漢副會長的精心規劃；也感謝李伯勳秘書長及謝春暉三副全程的連繫、拍照，是本次活動最大的功臣。當然還要特別感謝成功兄弟會盛情的參與，才能讓這趟自強活動滿載而歸。



300A2區喜迎龍兒 至誠獅子會成立授證

採訪組長 邱玉華



邱木源總監常說他是百年總監，百年總監的百年大事就是台北市至誠獅子會的成立。

至誠獅子會於民國100年12月21日成立，於101年3月3日假豪園飯店舉行授證典禮，推薦母會為長安獅子會，創會人是2005-2006年度總監徐國勇獅友，創會第一屆會長是徐春煌獅友，導獅有三人，分別是2000-2001年度總監顏志發獅友、現任總監邱木源獅友以及第一副總監李樹枝獅友，涵蓋過去、現在及未來的總監，份量之重前所未有，隸屬第六專區第十一分區，會員人數30人，為300A2區第89個分會。

授證當天貴客盈門、冠蓋雲集，國際獅子會台灣總會王瑞拱總會長、曾榮造執行長、多數的前總監、內閣、獅友均到場致賀，這是至誠獅子會的驕傲，也是至誠獅子會的榮耀。王瑞拱總會長除頒發國際獅子會台灣總會新會成立授證證書，頒贈總會長章、總會長旗及紀念品予創會有功人員，致贈新會社會服務基金新台幣10萬元整，並且以今年度的總會長口號“服務的感動力”來勉勵至誠獅子會，他相信機會是留給準備好的人，就像NBA的林書豪一樣，祝福至誠獅子會再創高峰，會員發展一路長紅。



邱木源總監強調，獅子會的服務非常重要，世界總會譚榮根總會長除了植樹外也非常重視分會會員保留，去年全球獅子會新會員成長21萬4千人但也退會20萬8千人，實際成長6千人，因此喊出“我的分會我的家”，就是要有家的感覺，要互相關懷、體諒、包容、尊重，要抱著『歡喜做甘願受』的心態，共同為A2區會員成長而努力；最後仍不改邱氏幽默，笑說至誠獅子會如果缺錢，不用找A2區只要找顏志發前總監、李樹枝第一副總監即可。

第六專區林子奕主席、第十一分區劉鈴金主席致贈社會服務金，表達歡迎至誠獅子會加入的誠意。導獅顏志發前總監、李樹枝第一副總監亦致贈社會服務金，李樹枝第一副總監表示他希望當至誠獅子會永遠的導獅，最大的目標是會員成長。抱著取之於社會、用之於社會的服務理念，至誠獅子會馬上用實際行動捐贈「小腦萎縮協會」社會服務金新台幣10萬元整，由黃玉春理事長代表接受並致贈感謝狀予徐春煌會長，真正做到了邱總監的“開心服務”，也落實王總會長“服務的感動力”。

最後創會人徐國勇致謝詞，他說邱總監最擔心任內沒有新會成立，不僅沒面子也沒裡子，今年度總算完成邱總監的心願，讓他當100%的總監；他感謝國王總監顏志發不斷的和新獅友聊天，說明為何要加入獅子會，讓新獅友的疑惑化為肯定；邱木源總監、李樹枝第一副總監也擔任導獅是至誠獅子會很大的榮幸，讓長安獅子會輔導是至誠獅子會的福氣，感謝第六專區接納至誠獅子會，特別感謝吳飛鴻獅嫂、感謝慶華獅子會的友情幫忙、方淑卿獅友的光碟製作、江哲和組長的攝影以及所有獅友的熱情參與共襄盛舉。他今年有三個身分，是創會人、是秘書、也是第一副會長，前總監當秘書應該可以做得很好，也祝福300A2區生生不息、欣欣向榮。

聯誼晚宴就在主持人邱玉華獅友「盈盈祝福」的期許、徐國勇總監「愛拼才會贏」的魄力、至誠獅子會全體「你是我的兄弟」的心聲、第六專區的「一串心」、1999-2000、2003-2004、2005-2006會長聯誼會同學的歡唱、「保庇」舞曲中圓滿落幕，保庇我們的國家風調雨順、國泰民安；保庇我們300A2區所有獅友身體健康、萬事如意；保庇至誠獅子會會務鼎盛、會運昌隆！



學習一年 滿滿感恩

龍鳳會長 楊健玲

當總監、副總監選舉順利結束之後，也表示會長的任期即將屆滿，回想當初要接任會長時，心情忐忑不安，不知從何著手才能將順暢的會務延續，所以始終抱持著如臨深淵、如履薄冰的態度來學習。當我遇到不明白或不熟悉的事務時，也都會向前會長、母會或友會的前輩們請益，再加上本會全體獅友的鼎力支持與協助，讓會務運作起來尚稱得心應手。除了會務之外，對於A2區的活動均盡力配合參與。至於跟本會會員們之間的互動上，每個月開會前我一定親自打電話邀請每一位會員們來參與；平時也盡可能撥空，一一去電關心獅友近況，希望用熱情來拉近大家的距離，凝聚會內的向心力，進而留住會員，並讓他們樂意繼續支持會務活動。

獅子會是個公益團體，集合廣大的獅友，合力去做社會服務、協助需要幫助的弱勢團體；自己也因此從獻身參與社會服務中，深深地體會到施比受更有福的道理。也因為擔



任會長，使得自己在做社會服務時，搜集到更多弱勢族群的資訊，因而社會服務活動範圍能更加多元。本年度，龍鳳的社服重點是放在協助貧弱兒童的清寒獎、助學金，營養早、午餐及課後輔導上，當我們去頒贈社服獎金時，聽到弱勢學童講述其求學之艱辛，不禁讓與會者為之動容，更體會到我們要知福惜福，繼而將這福分散播到各角落。

很慶幸地，在擔任會長期間認識到很多獅友，尤其是八十多位會長同學，大家像兄弟、姐妹般相處融洽，彼此相互地學習，讓自己在領導能力的琢磨上有更深一層的體驗；並且也時時提醒自己要懂得多聽、多請益、身段放柔軟，因為人和是團隊中很重要的元素，這也讓人際關係處理能力長進甚多。此外，對於以往總是害怕上台面對群眾這個部分，尤其於初接任時，一上台總是先紅了臉，腦子一片空白、不知所云，現在已能克服自己心中那份上台的恐懼，這也是這期間歷練而來的。這些成長極其紮實又受

用，真要感謝龍鳳獅友們給我這個機會！

龍鳳是一個優質的會，在獅友們同心協力的為她付出下慢慢茁壯；本年度特別在友會間交流活動給予強化，這是本會向來較沒有注意的部分，盼望未來的會長在這部分能繼續有所發展。一年的任期即將劃下美麗的句點，心中充滿感激，感謝自己有此機會擔任會長的職務，在不同的領域裡學習到很多以前沒有接觸過的事物；其中人際關係的處理至為重要，這也是我需要繼續用心學習的一個課題，與大家共勉之！

張家浚會務事業兩得意

即將接任仁愛獅子會第40屆會長的張家浚，時來運轉，過年前3天成交一筆8700萬元躉繳保費，計算業績7000萬元，拿到南山人壽“一月份業績王”，真是喜出望外。仁愛多年盛傳魔咒：擔任會長那一年，事業特別順遂，不斷創造高峰。張家浚獅友還沒上任，吉祥照拂，前景一片燦爛。

張家浚準會長，經由高耀明獅友的推薦，加入仁愛不過5年，但是熱心參與會務，倍受歷任會長的欣賞和依重。除了出任各種要職之外，兩次擔任秘書；因此很快就被拱上副會長，盛情難卻，他勉強答應出任普通屆的會長。沒想到原來爭著要擔任第40屆會長的獅友，臨陣脫逃。張家浚獅友以財務理由嚴肅拒絕出任第40屆。仁愛獅友一致看好張家浚準會長的才華和領導，期望他勉為其難，並允諾在各方面大力支持。

到目前情況相當好：擔任第40屆籌備會主委的詹鈴權前秘書長，已答應捐贈一部復康巴士作仁愛的社會服務，另一位蔡前會長正研究捐贈一部救護車。仁愛阿嬤何獅嫂另捐5萬、還沒擔任會長的康國雄獅友捐5萬、蕭銀河前會長認6桌，相當於5萬。全體獅友捐贈社會服務，各增加5千。張家浚準會長則贈送每位獅友一套西裝。

仁愛獅友大部份做過會長之後，才會參與區務，可是張家浚一加入仁愛，就在各區委員會活躍，如國標舞、麻將、保齡球、高爾夫球、歌唱，以及秘書聯誼會等，出錢出力，廣受好評。張家浚獅友調整過工作，最後進入保險公司，卻很少聽到他在拉保險。張家浚準會長拿麥克風尤其出色，內容充實有料，妙語如珠，恰如其分，面面俱到。他就要接長仁愛，大家無不充滿期待仁愛40再登高峰。（林繁男）

第八專區聯合例會

採訪委員 王翠玲



第八專區丁現昌主席邀集八個分會會長暨獅友，於3月6日下午6:00假台北豪園飯店召開聯合例會。當天，第十五分區林芳美主席及第十六分區羅文貴主席，亦藉由同一天提前一個半小時，召集分會會長及會職員，舉行第三次分區顧問會議，與分會會長及幹部交換意見、及瞭解各分會的會務發展狀況。



分區顧問會議結束前，各分會獅友已陸續步入會議廳內，專區聯合例會準時在六時召開。大會丁主席致詞，讚揚各會會長及獅友的全力配合，對於A2區各活動皆能圓滿達成。也特別強調3月15日~3月18日是獅子盃十四屆國際輪椅網球台灣公開賽，由大同獅子會總策劃執行，亦屬八專一年一度的跨國際性社會服務，屆時請各分會獅友全力協助、幫忙。

接著**大同獅子會**黃裕霖會長上台報告，附和丁專區主席的話語：跨國際的社會服務，今年由於邱總監率區內閣全力的支持，讓總策劃執行的大同獅子會的全體獅友倍感溫馨；除此之外，也感謝八專各分會的會長及獅友，多年以來支持與協辦。

太平獅子會林正偉會長言詞鏗鏘有力、簡潔有序，感謝九個月以來承獅友的協助會務順利圓滿，特別提出3/3至3/5日到屏東來義鄉排灣族原民部落的來義國小、文樂國小、古樓國小、望嘉國小、南和國小等作一連三天的關懷原住民兒童社會服務。

大同女子獅子會廖芳卿會長再度接任會長，為35屆的大同女獅寫下優良的傳統

圖說

- ①專區主席致贈禮物
- ②大同 ③大同女子
- ④分區主席致贈禮物
- ⑤新獅友入會
- ⑥福爾摩薩 ⑦慈暉 ⑧華興



楷模；長久以來贊助偏遠地區花蓮縣原住民接濟弱勢學生營養午餐及學術獎學金不遺餘力。更於去年12月天主教聖安娜之家捐贈孩童日用品、今年元月在汐止翠柏山莊老人院舉辦義剪等社會服務。

福爾摩薩王翠玲會長簡明不綴言會務報告，請獅友參閱報告書；值得一提是該會於下一屆的大型社會服務-「全國原住民兒童創作繪畫比賽徵件」已在3月初開跑，6月15日截止收件，詳情可由A2區的獅友服務欄的『下載專區』下載「全國原住民兒童創作繪畫比賽徵件」的比賽內容，屆時請各友會共襄盛舉。

華興獅子會王勝會長前兩年會長卸任後，再度接任四十屆會長職務，承先啟後為華興再度發光。去年A2區視障登山社服活動中是認桌最多的分會，受到邱總監的讚許嘉獎；王會長積極邀請社會賢達人士入會，以鞏固會基、展續會務。

南門獅子會陳新澤會長也是二度接任會長。會務活動蒙獅友熱烈參與，皆圓滿順利。固定每兩個月作捐血社服活動，會長對獅友的全力支持致謝意。

松江獅子會梁陳建勳會長感謝該會獅友於上半年踴躍出席會務及會費繳納皆能正常表感謝，期願下半年一往如故繼續支持，達成年度計劃的各項社會服務及A2區的區務活動。

慈暉獅子會林伶俐會長非常感謝入會才二年的她得到前會長及獅友的愛戴，對會務及各項區務活動獅友皆能鼎力的支持。

邱總監致詞提及：台灣15個區只有A2區舉辦專區聯合例會，舉行聯合例會的意義是肯定專區主席卓越領導、八位會長完成社會服務後作成果的表彰；而功能在於聯誼、分享、感恩及表揚。總監對八專讚譽有嘉，八專的社會服務代表作是：國際輪網、對偏遠地區學生的營養午餐與支助散播到花蓮、高雄、屏東等地區、谷關大道院社會服務等等。

當天大同女獅及慈暉各有二位新獅友宣誓入會，高唱獅子歌後圓滿畢會，餐敘時丁現昌主席為感謝兩位分區主席及八位會長的辛勞，特別頒贈感謝紀念品，兩分區主席也感謝及鼓勵各分會會長也致贈禮物給會長。當晚八個分會演唱各自家的團歌助興。

為虎添翼

大同女獅送運動用品給花蓮原住民培訓選手



獅姐訪問花蓮，與優秀原住民田徑選手合影，贈送運動上衣、長短束褲及各種運動釘鞋

第15分區主席 林芳美

大同女獅廖芳卿會長自稱「花蓮的女兒」，對原住民運動員長期資源缺乏的困境深為瞭解，向會裡提出補助「中華原住民田徑協會花蓮縣中等學校優秀原住民田徑培訓選手」方案。經理監事會討論決定，推派五人小組，購買培訓所需之釘鞋、運動服等約30萬元，以及安排住宿和旅遊事宜，於4月17日前往花蓮。

一行十幾位獅友下午3點左右抵達國民黨花蓮縣黨部二樓禮堂，受到光復國中、玉東國中、體中學生和陪同前來的校長與教練們的熱烈歡迎。這些學生就是中華原住民田徑協會花蓮縣中等學校優秀原住民田徑培訓選手。其中謝靜茹、宋婕兩位曾經參加波蘭2011年世界中學生田徑錦標賽，為國家隊爭取到第三名，現在都考取師範大學。

參加捐贈典禮的貴賓有縣黨部蔡啟塔主委、原住民名字『麻將』的余夏夫縣議員、更生日報謝立德社長、以及大漢學院體育室主任張政治前國大代表等。他們說：過去台灣的各项運動會，奪標的運動員多半是花蓮人，因此花蓮有「體育王國」之稱，但是由於縣政府未能編列充足的預算加以長期栽培，因此迫於現實，導致人才外流為外縣市效命，現在已逐漸沒落。不過還是有林清光、張恭實、鄭萬富和吳政和等教練不辭辛勞，義務為優秀原住民田徑選手培訓。

當獅友們將千里迢迢由台北帶來的比賽用釘鞋、及訓練用束褲、T恤各30件的體育用品擺出來，由廖芳卿會長代表捐贈時，教練們羨慕的說：“我們從來沒用過這麼好的知名品牌進口釘鞋。”當學生一一領取釘鞋



獅姐贈送體育用品予優秀選手



本會贈送之釘鞋

和服裝後，無不喜形於色。謝靜茹並當場寫了一張謝函交給顧篤嫻創會會長：“謝謝台北市大同女子獅子會的阿姨們，贈送花蓮縣優秀原住民田徑選手釘鞋和服裝，我們會更努力表現出好成績，以報答大同女獅姐的關心。”顧阿姨則告訴他們不要有壓力，只要努力、盡力就好。

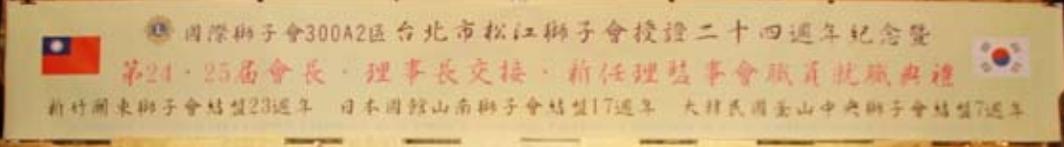
廖芳卿會長並代表捐贈營養金，其中A2區邱木源總監一萬元、第八專區丁現昌主席二萬元、大同獅子會黃裕霖會長二萬元，以及香城集團十萬元，共十五萬元。之後學生們列隊一一和獅友握手和獻花，光復國中教練並帶領他們高唱阿美族歌曲Han Han（讚美之意），氣氛非常感人。校長和教練們都表示這些贈品有如天上掉下來的禮物，有如「為虎添翼」。



秘書張素華、社服委員戴悅華與優秀選手謝靜茹穿上本會贈送的T恤合影

總教練林清光在隨後的晚宴餐會中一再感謝大家遠從台北市來關心後山的田徑選手，這在花蓮田徑史上是空前的創舉。並表示「工欲善其事、必先利其器」，選手們得到了他們比賽利器（釘鞋），在精神上是莫大的鼓勵，對日後的賽事絕對有提昇的作用。他們會『永續經營發展、培訓優秀人才。』學生們把目標放在2017年在台北舉辦的世界大學運動會，屆時相信會發光發亮，交出亮麗的成績，回饋背後的推手大同女子獅子會。

大同女獅贈送給花蓮縣中等學校優秀原住民田徑培訓選手的訓練用長短束褲、排汗T恤、及於短跑、鐵餅、跳遠、跨欄等比賽用的釘鞋，選手們穿上後，參加4月20日到4月25日於台北舉辦的101年全國中等學校運動會時，獲得了：5面金牌、1面銀牌、2面銅牌，大獲勝利！選手們得到如此優異的成績，大同女獅友的參與和付出，與有榮焉！



松江獅子會歡慶授證24週年

採訪/王翠玲
攝影/王繼學

5月7日松江獅子會假典華旗艦館舉行24週年慶暨會長交接典禮。大會籌備主任委員郭錦隆主席致詞：松江歷年承襲優良傳統，由前會長帶領慶祝授證交接。現任梁陳建勳會長則感恩全體



謝震忠前國際理事讚譽松江承接多任的YCE委員會主席；王錫淵前總監牽引韓國釜山中央與松江締結姐妹會的媒人，祝賀雙



獅友的配合，如期圓滿完成會務活動。前會長們一路上給予的指導、家人全力的支持，一年任期即將順利卸任。

會會務昌隆。推薦母會莊敬獅子會游璨如會長，稱讚梁陳會長有三好：酒品好、歌藝好、舞藝好。釜山中央金哲雄會長說：短短幾天，特別感受到松江姐妹會的熱情招待。新竹關東兄弟會，讚賞松江的傑出風華，展現服務精神。

邱木源總監致詞，特別感恩松江獅友的貢獻：獅誼月刊社長陳欽賢前總監、主筆賴進維獅友、副總編輯暨十六分區主席羅文貴獅友；YCE委員會歷屆主席有陳欽賢獅友、李傳福獅友及今年的郭錦隆獅友。松江獅友齊力携手協助，一棒接一棒，傳承奉獻與付出、光榮服務。總監向歷屆會長致意外，更感謝精神支柱獅嫂團的支持。





典禮中長江、中北、莊敬、松江、松鶴等長江同系五代會長以感恩的心，齊同表彰，致贈五代創辦人簡政信獅友紀念品。梁陳會長，接著表彰一路走來始終如一、獅齡逾25年的陳欽賢及楊添壽兩位獅友。



典禮在祥和隆重的氣氛下圓滿畢會。松江之夜由八專主任秘書張素華獅友擔任主持人，先由大會籌備主任委員郭錦隆獅友開歌，接著A2區第一屆歌唱選拔冠軍李成原前會長勁歌，梁陳會長夫婦情歌對唱，動人心弦。韓國崙山中央姐妹會高唱活潑曲目、11-12會長聯誼會恭喜梁陳會長即將卸下職務。壓軸是12-13會長聯誼會，高歌慶祝迎接曹會長的上任。



新舊任會長在邱木源總監的監交下完成薪火相傳，曹耀謙獅友接任25屆會長的棒子，會職員經總監當選人李樹枝獅友監誓完成接任會務。李樹枝總監當選人期許接棒的曹會長勤勉敬業，帶領松江再創高峰。曹會長致詞：他將盡全力做好會長職責，並帶來兩位新獅友入會，日後努力達成10位新獅友入會的目標。



第十專區聯合例會

採訪委員 游銘祥



國際獅子會300A2區第十專區聯合例會，3月31日晚上假三軍軍官俱樂部舉行，席開二十六桌好不熱鬧，計有所屬十九分區圓山、德馨、仕貿、上續、二十分區安和、青山、菁彩獅、祥弘等八個獅子會獅友熱烈參與。會議開始，程國樑專區主席致詞，首先感謝十九分區徐由豈主席、二十分區賴又嘉主席、圓山高卉妮會長、德馨敬天真會長、仕貿劉勝光會長、上續林世棟會長、安和鄭啟源會長、青山廖文從會長、菁彩江秀華會長、祥弘陸証毅會長等，率同各會獅友熱情參與第十專區本年度各項大型活動。

例如100年11月19日第十專區在木柵貓空舉辦“因為有你生活更美”大型社會服務，本活動邀請了200多位弱勢家庭兒童一起度過了一個難忘的假日，讓兒童幼小心靈可以感受獅友間的慈愛，使獅子精神可以往下扎根。透過各種社會服務可以使每位獅友的心凝聚一起增進獅誼，透過獅子精神讓我們服務的心更加發光發熱。

專區聯合例會是獅子會一年一度專區會員大會，是由所屬兩個分區內各個分會所參與的年度盛事，會議中除了報告各分區各分會一年來的會務活動、社會服務外，更是專區內各分會獅友相互認識、交流的重要日子。

獅子會有句話說，每年七月開始各領導幹部剛接任職務，是在爬坡：各項會議召開、任務籌備執行，最是忙碌。經過農曆年後各項區務會務已是駕輕就熟，就是輕鬆的下坡了。天下無不散之宴席，曲終人散只為來日的聚首。專區聯合例會就好像專區主席的畢業典禮，第十專區程國樑獅主席今年的表現可圈可點，交出了一張滿分的成績單，不但贏得專區內獅友肯定，A2區領導幹部亦是稱讚不已。期待程國樑主席更上層樓，為更多獅友服務。

「蓼莪」的啟發

前總監 蕭法剛

「望子成龍，望女成鳳」這是普天下父母的心願。多少的艱辛與勞苦，只為撫育兒女成人，成龍成鳳即是他們辛勞的最大回報與欣慰。然而，若是子女不成器，整日遊手好閒無所事事，此時他們內心的悲痛與傷心，真是可想而知。

「蓼莪」是描述不能終養父母的子女的悲痛。前段寫出父母勞苦的撫育兒女，希望他們是個美才，可是子女卻只是個庸才。後段描述不厭其煩，不辭勞苦的將子女養育成人。可是，當子女欲孝順時，卻已沒有機會！整篇文章雖只是區區二百餘字，但其間所流露出的無限哀思，令人感到十分的難過！為人子女不能為父母所願的「成龍成鳳」，讓父母失望，已深感對不起父母，更何況連終養父母、盡到孝心的機會都沒有，怎能不叫子女感到悲痛呢？

一個人只要腳踏實地，好好地做人，不使父母蒙羞。即使並不出類拔萃，成龍成鳳，只是一個平凡的人，只要他能孝順父母，也不枉父母養育他之辛勞！前些日子聽到一則十分令人氣憤的真人實事，有一留學生，在母親縮衣節食的栽培下完成了學業，也有份不錯的職業。人們勸他接母親去奉養以享天年，他卻說母親不識洋文，不懂洋語，到了那兒生活會不適不便。就這樣將母親孤零零地留在家鄉。可是，等到有了孩子之後，算盤一打，覺得請保姆太不划算，便把母親接了過去。美其名是接受兒媳的孝順，實際卻是當了免費的老媽子。像這種雖是出類拔萃，但卻不懂孝順的兒女，倒不如雖平凡卻孝順的兒女更能使父母感到安慰！

每次閱讀「蓼莪」時，心中總是泛起一股說不出的心酸，也帶給我莫大的警惕！縱使不能成龍成鳳的讓父母受到誇耀，也但願我們能及時把握與父母相處的每一時刻，盡到為人子女的責任與義務去孝順父母。





談菸與酒

文 / 黃亦錫



在我的生活裏面，三件不可短缺的東西，
一是菸，二是酒，三是稿紙。

雖非職業作家，而也不是個經常有文章在報紙上「生蛋」的母雞。但是習慣利用公餘上床前的那段閒暇時間，就在房間裏塗塗抹抹圈圈寫寫，却是早在唸大學的時代，即已養成了一種興趣嗜好。不過，寫作的動機，既不是為名更不為利，無非是藉着獅子會聚餐的機會，利用菸酒與獅友交際聯誼，去從事更多的社會服務而已。

在獅友的世界中，酒的使用量非常可觀，每次的聚會都會用到酒，在沒有菸害防治法和酒測的時期，很多獅友都是菸酒公賣局最佳的納稅義務人。許多的作家和文人的創作泉源，就是由吞雲吐霧的境界中思考而來，蓋他們認其具有『去小病、伴寂寞、助思考、解煩腦和交朋友』的功能。但如今菸害防制法的嚴峻，加之董氏基金會的監控，以及「煙與人類癌症的死亡」文章的發表後，許多獅嫂嚴禁獅友抽菸，主因多怕獅友會等她不及先「走」一步，乃不得不未雨綢繆、硬軟兼施地嚴禁吸菸和喝酒。

所以，在這個世界性經濟不景氣，各國物價普遍上揚；而菸酒公司的菸酒價格，亦隨著汽油和鐵公路的屁股後面急起直追，接連漲起了好幾成的今天，依舊保持過去『少抽菸喝適量酒』的「雅」量，說起來，這一方面固然是「菩薩保佑，祖宗積德」；而另一方面却不能不歸功自己的搖頭愧腦，能塗兩筆鬼畫符文章的「好處」。

菸酒這玩意兒，在科學昌明，談「癌」色變的二十一世紀，儘管不是件好東西，但對於一個從事寫作的文人來說，其地位與重要性，實在不下於「牧草」之與「奶牛」。個人是一年365天撇開吃飯，睡眠或躺在醫院裏動彈不得之外，幾幾乎沒有一分鐘離開煙和酒。不問天晴落雨，晝夜晨昏，室內戶外，甚而在處理公務，召開會議，準備講稿，應付文費和如廁的百忙當中，照例都是與菸酒有相當的關係。菸酒在手，通體皆舒，樂此而不疲也。

至於有些獅友與酒同床共枕，須臾不離地結下如此深厚的不解之緣，這一方面固然是受了世代與酒結緣，承受家學淵源的薰陶影響。許多獅友經商有成，但有的係遺傳其父親、祖父，或曾祖父的營商美德，這些大商人有些對菸興趣，有些則對酒更有興趣，何以也？因這些商人對喝酒的好處迷戀太多。

獅友與酒淵源流長，根深柢固，他們是一群快樂地從事社會服務的人，所謂「醉過方知酒濃，愛過方知情重」，他們這些人沉醉在『儲存快樂』的情境中，其內心都具有『心中無恨、腦中無憂、生活簡單、多些付出和少些期望』的理念。當然這些人大部都是「喝適量的雅酒」而已，主因有許多等着他們去救助和社會服務的弱勢朋友，大家都知道肩負着濟世救人的大任，絕對不可酗酒，方能完成重任。這也是獅子會受人敬重的地方，否則不會有那麼多的獅友，「爭先恐後」默默地去從事「為善不欲人知」的工作。

我更對菸酒愛好者有相當的認識；蓋抽菸的人（癮君子）較為和藹、懇切、和坦白；並且極大多數都是公正、和平、樂觀、奮鬥、和奉公守法。至於喝酒的人（適量），除了有上述好處外，亦具更多優點，試看歷史的演變，不就是一部酒的歷史，自古有曰『百里之會，非酒不可，無酒不成禮。』其所函意義，就是舉凡各種祭祀、婚喪喜慶都和酒密不可分，親朋好友相聚，以酒待客，老友敘舊也要來壺酒，小酌一番，所以酒不但能拉近感情，更是人世間悲歡離合的潤滑劑。

其實，菸酒與我有着相當大的關係，在

獅子會的應酬場合中，我都大力鼓吹使用國產菸酒，餐桌上若無國產菸酒，一定特別要求拿金牌啤酒，更在300A2區舉辦5年的『喝啤酒，助公益』比賽，每年均將公益金約二十萬元，捐贈瑞田等國小做為校務發展基金，以獲得廣大消費者的認同和讚賞。

我大力鼓吹『安心使用國產菸酒』，因我認為一個人的食、衣、住、行、育及樂等各方面雖都重要，惟獨在『食』的方面，一定要用國產菸酒，因吃進自己的肚子裡面，一定要安全、安心，又更有保障纔是，故經本人的闡述後，在我們的獅子世界中，國產菸酒的使用已越來越普遍，尚足以對得起公司的栽培。更感恩獅子會眾獅友的支持和相挺，讓我浴沐在感恩的情境中，使我的人生增添無比的光彩。

由此，得知朱子治家格言：『一粥一飯，當思得來不易；半絲半縷，恆念物力惟艱。』社會上知足的人都懂得感恩，並能對一草一木都表示謝意的人，他的人生必定是豐盛而富足的。由菸酒與獅子會的聯誼中，去從事各項有意義的社會服務，所獲得的深深感受，就是創造感恩的世界，蓋感恩能增強個人的魅力，去開啟神奇的力量之門，並發掘出無窮的智能，故感恩是幸福的起點，也是奮進的源泉，更因為感恩，所以更加惜緣惜福，所以時時懷着感恩的心，『最大的受益人不是別人，而是自己。』至於菸、酒與獅子會之關聯，實有着相互扶持，共創社會公益，不可割捨的關係，只要你踏入這個世界，一觸到它，就不得不喜歡它。但奉勸諸君，任事行為得中庸持平，適量即可，否則，一失足則千古恨也。



孔子的營養觀與生活觀

南門 余金璋前會長

子曰：飯蔬食飲水；曲肱而枕之，樂亦在其中矣！不義而富且貴，於我如浮雲。

論語 述而第七篇第十五章

孔子的飲食觀、營養觀、起居、坐臥、心靈、生活觀表現在述而篇。孔子認為吃五穀雜糧、水果、蔬菜、粗糙的食物；喝大量的水；彎著胳膊枕在頭下睡覺。心中無掛礙，人生愜意快樂的事，莫過於此了。如果用不道德、不合法的手段，爭取財富、官位，對我而言，像浮雲一樣，如過眼雲煙，根本不屑一顧。

鄉黨篇有更精細的描述：食不厭精，膾不厭細。食饁而餲。魚餒而肉敗，不食。色惡不食。臭惡不食。失飪不食。不時不食。割不正不食。不得其醬不食。肉雖多，不使勝食氣；唯酒無量，不及亂。沽酒，市脯，不食。不撤薑食。不多食。祭於公，不宿肉。祭肉，不出三日；出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖疏食，菜羹，瓜祭，必齋如也。

五穀糧食盡量做得精緻，肉絲盡量切細。飯太濕太熱或放久變質、變味發臭。魚類腐爛，肉類敗壞了不吃。變色的東西不吃。變臭味的東西不吃。烹飪的不熟的不吃。不是吃飯的時間不吃。切的不正的不吃。調味品不好不吃。肉類雖多，但不要吃過量。只有喝酒不限量，但不要喝醉。從市集買來的酒及肉乾不吃。每餐必有薑。不多吃到過飽。參加國家的祭典，分得的祭肉不留過夜。家裡的祭肉，不留過三日；過了三日，就不吃了。吃飯時不說話。睡覺時不說話。即使是粗茶淡飯，飯前也要祭一祭，像齋戒一樣嚴肅。

在營養學上，大量的蔬菜，含有豐富的纖維素；豆類含大量的蛋白質；五穀類含大量的碳水化合物；加上少量的肉食，其實營養也已足夠，有了正確的營養觀，所以雖在古代，孔子能夠活到七十幾歲，也是不容易了。

述而篇，飯蔬食之後，特別強調飲水。每人每天需要2500~4000CC的水，這個水絕不是代加氣、加色、加味、加糖、加奶的水。而是鑿井而飲的井水。尤其魯國泰山、濟南地下泉水盈溢，有天下第一泉在此。孔夫子所飲大量的井水，泉水依定含有豐富的礦物質，所以對身體有益。

孔子的坐臥觀：曲肱而枕之。臥於地面，觀看天上的浮雲一一飄過，一則擴胸呼吸，二則極目天際，念天地之悠悠，渺滄海之一粟；而心無掛礙，自得其樂，人生至此，夫復何求？

最後孔子身處春秋亂世；無法如老子般西出函谷關，以道家清境無為養生；也無法如管子墨子之營管入世，倡兼愛，非攻；而崇尚中庸之道以己立立人、已達達人，窮則獨善其身達則兼善天下。用之則進，舍之即藏；進退周旋，不失其時。心態不忤不求，所以五百年後孟子贊之為聖。

孔子教弟子以六藝。就是禮儀(禮)、音樂(樂)、書法(書)、數學(數)，加上兩項運動：射箭(射)、駕馬車(御)。

從現代分子營養學的觀點，一切健康的原點在細胞。細胞的老化、凋零在於營養不良加上毒素侵襲後的代謝不良。細胞代謝分為主動代謝及被動代謝。主動代謝是在人的活動時把毒素廢棄物排出；如運動流汗。而被動代謝是利用細胞液間不同濃淡比的滲透壓而代謝；如大量喝水，讓血液中的濃度變淡，順利排出有毒廢棄物。

總之，現代分子營養學上強調「均衡的營養，大量的喝水，適度的運動，加上保持樂觀的心態」，不斷學習成長，這才是健康的營養觀與生活觀。而這些在二千多年前的孔子已經做到了。飯蔬食就是吃大量粗糙的蔬菜水果，以植物性蛋白質為主並含有豐富的纖維素；動物性蛋白質少量補充加上大量飲水；弓著身體睡覺，保持樂觀心態，又時時運動。而在夢醒之後，孔子說了「泰山其頽乎，良木其壞乎，哲人其萎乎」之後安詳而逝。這種樂天知命的生活觀，加上良好的營養觀大量飲水和運動，才能坦然面對人生的生活大事。後人讀了論語而孔子的容貌猶歷歷在目，令人景仰。





我患了部份男人的毛病

本區第27屆年會，4月8日於典華旗艦館六樓舉行，對面設有仁愛防癌委員會抽血防癌篩檢攤位，獅友報到完成能順便抽血檢驗，維護健康，一舉兩得。忝為主席就陪同防癌志工林奇峰團長、防癌基金管理人程賢治副督導長，鼓勵報到獅友抽血檢驗。自己當然也抽空抽血檢驗，勾選了兩項最擔憂的攝護腺癌和肺癌。

約10天後收到台北醫學院經營的署立雙和醫院通知，5年來年年接受抽血驗癌，第一次看到紅字標示攝護腺癌PSA指數6.3，高於標準值4，須作進一步檢查。根據雙和醫院函附說明，罹癌率約20%。去年林團長也接到肺癌指數紅字通知，也要求進一步檢查。林團長曾到馬偕醫院追蹤折騰將近1個月，確定不嚴重，才鬆了一口氣。林志工自己再次肯定抽血驗癌的正面效益。

接獲紅字通知後，先就近到和平醫院看病，接受指診和超音波檢查，攝護腺已轉硬，建議作切片檢查。改到台大醫院檢查，也要求作切片檢查。經獅子會一位先知介紹，到和信癌症醫院找張樹人醫師。和信切片不必住院，5月16日一周後確定罹癌，兩周後再作MRI等檢查，以確定是否擴散。目前正在服藥治療，目的在壓抑雄性激素。據說，雄性激素是攝護腺癌細胞的養分。

PSA指數6.3並不高，攝護腺罹癌病患PSA通常會衝到10以上。張醫師說，有個病人PSA不高，做完切片3天就走了。問診時，都會調查是否正在服用高血壓藥、糖尿病藥



或其他藥物、身體開過刀，結果都沒有。醫師說：**你身體還不錯，可是得了攝護腺癌。**

報載，「股神」巴菲特也被確診患有第一期攝護腺癌，預計七月接受放射線治療。醫師說，他的病情「對生命威脅極低」。巴菲特在例行體檢時發現P S A濃度增高，於是做切片檢查，被確診罹癌。有醫師質疑說，攝護腺癌病患若年齡超過七十五歲，通常擴散速度很慢，巴菲特未必需要接受放射治療。醫師說，巴菲特10年內死於攝護腺癌的機率大概只有2%或3%。

建議60歲以上的獅友，定期做P S A抽血檢查。仁愛防癌委員會預定7月總監交接時舉辦今年第3次抽血防癌篩檢，獅友務必攜眷一同接受檢驗。每年約有500位獅友獅眷抽血驗癌，其中約35位會接到紅字通知，須做更精密追蹤檢查，多數沒事。林奇峰團長遺憾地說，楊逸訓前總監夫人如果去年接受仁愛抽血驗癌，也不致於癌細胞擴及全身才警覺。專家說，癌細胞擴增到10億個，現有設備才能發現。我們只能盡早發現，盡早對抗。

(林繁男)

萬用癌症疫苗



外電報導，以色列特拉維夫大學與「維克斯爾生物醫藥」製藥公司合作，開發一種「萬用」癌症疫苗，藉由鎖定9成癌症都有的一種常見分子，訓練人體的免疫系統自行找出並摧毀癌症細胞。這種萬用疫苗能讓人體免疫系統對抗多種常見癌症，其中包括乳癌和攝護腺癌，疫苗的效果若獲得後續實驗證明，可能在6年內問世。

這名稱為「ImMucin」的新疫苗，即利用MUC1分子的一小段結構，指示人體免疫系統辨識出癌細胞、並予以摧毀。人體的免疫系統會攻擊外來細胞如細菌，但癌症細胞是由患者自己的細胞突變、失去正常功能而產生，因此不會被免疫系統辨識為威脅，得以躲過免疫系統的防禦機制。不過，科學家發現，大量存於癌細胞表面的MUC1分子，能被用來協助免疫系統偵測腫瘤細胞。

以色列研究團隊在耶路撒冷哈達薩醫學中心，針對10名多發性骨髓癌患者進行臨床實驗，所有患者在最多施打12劑的療程中，只注射了2到4劑就產生活躍且特定的免疫反應，7名已完成療程的患者，對癌細胞的免疫反應都比施打疫苗前大，而且3人體內已無可偵測出的癌症。

中央研究院院長翁啟惠也發表分子疫苗的最新研發成果，發現乳癌、肺癌、攝護腺癌、卵巢癌及大腸直腸癌五大癌症的癌細胞表面具有特殊醣蛋白Globo H，可以提供分子疫苗預防研究，未來若經人體試驗成功，預防癌症非夢事。台灣科學家有機會搶先發表預防性的癌症分子疫苗。

翁啟惠在「美洲華人生物科學學會國際研討會」首度發表醣分子研究可用來研發癌症預防疫苗，研究團隊發現，正常細胞上不會出現的Globo H，卻在五大癌的細胞表面現蹤，於是團隊就把Globo H當成分子疫苗，促使人體免疫系統啟動，試圖消滅危害健康的不速之客。

分子疫苗如何與人體並肩作戰攻打癌細胞？翁啟惠解釋，研究團隊從乳癌幹細胞發現到Globo H的醣蛋白，選定一段不易突變的抗原，經由酵母大量繁殖，以水解酵素切斷黏附在病毒蛋白上面的醣分子，製造出分子疫苗；若分子疫苗注射到人體，就能誘發免疫反應，切斷乳癌組織幹細胞，殺死癌細胞。目前全球僅以翁啟惠為首的台灣研究團隊，有蛋白質醣化能力。

翁啟惠表示，癌症之所以難以治療，是因為癌細胞可能對治療藥物產生抗藥性，未來分子疫苗研發成功後，只要在罹癌前，先把疫苗注射到人體內，讓免疫系統先認識癌細胞表面的醣蛋白，不幸癌細胞果真出現，免疫系統就能識敵殲滅、先發制「癌」。

目前國內現有的癌症疫苗，以子宮頸癌疫苗最為成熟，主要利用四種不同的人類乳突病毒製成，屬於病毒疫苗；另外，同時國內也正在進行大腸直腸癌以及肺癌疫苗的研究，前者利用腫瘤特殊的指標基因進行研發，屬於分子疫苗，後者則是利用腫瘤細胞當做抗原來研發疫苗，是屬於腫瘤疫苗。

林奇峰團長在獅嫂仙逝之後，發願對抗癌症，將收受近百萬奠儀捐作防癌基金，委託仁愛獅子會經營管理。這筆基金用來喚起人們對癌症的警覺和重視，全力防止生命的殞逝。為長期支應癌症篩檢等防癌運動的需求，林獅友除了有生之年自許為防癌志工之外，並誠懇邀約有志獅友或獅子會，共同為防癌志業攜手努力。

感謝各方的捐款

建國林秀粉前專區主席10,000元；太陽蘇添發前總監10,000元；西區陳冰榮首屆總監5,000元、簡正彥前總監10,000元、黃春成副事務長40,000元、宋豫漢副督導長1萬元(合計65,000元)；西區女會長賀聖軒前總編輯10,000元、黃豔珠前總編輯20,000元、陳雪芳前會長30,000元、鄭美鳳前會長10,000元、曾瑞珠副團長15,000元、李正美前會長5,000元、林孟雪前會長35,000元(合計125,000元)；自強李仙生前任總監50,000元；中區沈竹雄前議長40,000元；老松林廣進副團長10,000元；菁英20,000元、黃秀榕講師團團長20,000元(合計40,000元)；仁德徐正泰前副總監50,000元、陳富雄前專區主席20,000元(合計70,000元)；京華40,000元、劉來儀前分區主席10,000元(合計50,000元)；信德獅子會20,000元、張仁蕙副團長25,000元(合計45,000元)；永翔20,000元、許翁寶鳳前專區主席10,000元(合計30,000元)；東門鄭啟輝前專區主席10,000元、洪燦涼前會長16,000元(合計26,000元)；松鶴10,000元、姚夢嵐分區主席20,000元、王儷儒前會長20,000元(合計50,000元)；美德羅金蓮副團長10,000元；中原賴阿溪前總監30,000元；長江系列五代同堂創辦人間正信20,000元；中北李樹枝總監當選人20,000元、章文豪前會長20,000元(合計40,000元)；太平楊逸訓總監最高指導60,000元；大同女獅子會35,000元、林碧珠前會長10,000元(合計45,000元)；福爾摩薩王翠玲會長10,000元、柯翠英副會長10,000元(合計20,000元)；華興林顯堂副團長10,000元、陳朝夫前會長10,000元(合計20,000元)；南門朱水旺前會長10,000元；龍山許木文前會長10,000元、吳發喜前會長5,000元(合計15,000元)；南京30,000元、林正義LCIF協調員70,000元(合計100,000元)；鳳德獅子會30,000元；菁彩10,000元、李彩秋秘書長50,000元、林秋蓉10,000元(合計70,000元)；仁愛蔡耀億會長20,000元、詹鈴權前秘書長50,000元、林啟昌前秘書20,000元、林永廷獅友20,000元、仁愛傑士三重唱10,000元、程賢治副督導長10,000元、李清水前會長10,000元、黃惠玲獅嫂30,000元、楊麗嬌獅嫂10,000元、周素娟獅嫂30,000元、新加坡京華姐妹會劉泳蓮會長星幣1,000元(23,000元)、鄔順山前會長星幣4,000元(92,000元)、程文波前會長20,000元(合計345,000元)。



指正電話： 仁愛獅子會會長 蔡耀億
防癌委員會主席 林繁男
防癌基金管理人 程賢治
防癌志工 林奇峰

0921-101389
0933-895858
0910-318760
0932-235799



編者的話

- 1、本期獅誼月刊出刊後，就剩6月號最後一期，感謝本刊編採工作同仁、本區獅友，全力以赴，犧牲奉獻，將300A2區的社會服務和主要活動，具體詳實呈現，贏得各界好評。期待在新的年度新的團隊，再創高峰。
- 2、依慣例最後一期，將把焦點放在本年度領導獅友一年來參與獅子會社會服務和活動的精彩成果。籲請副總監、區閣員、專區主席、分區主席、區委員會主席、分會會長，用心記錄一年來的成績，交由獅誼月刊刊出，留作永久的紀念。如須本刊編採同仁幫忙，也請直接聯繫辦理。撰寫文字，以一頁為原則，半頁不算少，並請附上照片1至2張。龍鳳楊健玲會長已投稿第一篇，敬待領導獅友為本任期劃下圓滿句點。
- 3、恭賀本年度300A2區LCIF的捐獻，由於林齊國前總監一口氣捐出25個基數而正式突破500個基數，邱總監和林正義LCIF協調員以及全體獅友終於創下漂亮的成績單。獅友間盛傳林前總監正在爭取下下一屆國際理事，等待趨勢明朗，本區獅友將如同5年前爭取承辦遠東年會一樣，全力支持他，讓本區再產生一位國際理事。譚榮根總會長就“LCIF的規模和力量將我們結合在一起”發表談話，特別點出LCIF對國際獅子會的重要，我們因此認識獅友捐獻LCIF的意義和價值，敬請參考。第二副總監當選人方靜靜獅友公開承諾，她將在出任總監那一年度捐出LCIF100個基數。屆時、方靜靜團長將超越多數獅友，名列本區LCIF捐獻的第二名，僅次於林前總監。
- 4、300A2區獨步台灣15個分區的專區聯合例會正次第展開，熱鬧聯誼有餘，創新不足，流於形式。如果不再注入新的內涵，恐怕會成為另一項頒獎交換禮物的場合。
- 5、本期的主題是響應譚榮根總會長全球植樹1百萬棵，300A2區發動「千人植樹」，在認養的台北市福德坑「獅子公園」種下樟木苗1000棵。本區本年度植樹量到目前為止應有3、4000棵，雖已實現總會長的配額，但是距離邱總監10000棵目標，仍有相當遠。植樹是長期工程，絕不是急就章。我們把「獅子公園」維護好就已經是功德無量了。溫小慧採訪副組長有細膩的報導，敬請閱讀。
- 6、300A2區和泰國310D姐妹區在4月間完成彼此互訪，泰國姐妹區4月14日先來台北，順便參加邱總監嫁女兒的婚宴增加喜氣，一舉兩得。俞梅華採訪副組長的報導，洋溢喜氣和深厚友誼，值得拜讀。今年泰國洪災，A2區捐助2萬美金，有泰國姐妹會的友聲獅子會捐助30萬元台幣，中北獅子會捐助56萬元台幣，在在顯示互動熱情。
- 7、謝震忠前國際理事提供“希望獅友瞭解幾件事”社論，雖說很多熟悉的內容，但是語重心長，耳提面命，用心良苦，我們獅友必能溫故知新。其他社會服務還有林芳美副總編輯所報導大同女獅送運動用品給花蓮原住民培訓選手為虎添翼等，值得一讀再讀。

獅誼

獅誼月刊，是獅子會所屬會員必讀之刊物，而獅友皆為工商界之中堅領導人物，其相關及影響之總閱讀率達數萬人以上，是您產品廣告促銷撒網捕魚之最佳媒體工具，本刊願竭誠為您服務。

刊登廣告價目如下：

封面裡：18,000元
封底：20,000元
封底裡：15,000元
一般內頁：12,000元

註：有關廣告資料及完稿，由廠商自行負責提供。

楊前總監捐款仁愛防癌基金

楊逸訓前總監為紀念剛過世的夫人陳素禎女士，5月11日在仁愛獅子會授證週年慶典上，以夫人的名義捐出3萬元給仁愛防癌委員會。這是楊前總監的第二次捐款，他對仁愛防癌基金的捐款已達6萬元。

當摯愛受害癌症而痛苦奮鬥，才瞭解提早發現癌症的重要。套句駐區總監特別顧問團林奇峰團長的話：提早發現癌症，治癌如治感冒。不幸陷入癌末，不但耗費不貲，肉體承受的折磨，更令親人不忍。仁愛防癌委員會四、五年來的宣導，已經日漸看到效果。4月8日300A2區舉行年會，仁愛防癌委員會抽血驗癌準備的200支抽血管，大約在2小時就已經用完，向隅者還不少，可見民智已開。7月的總監交接典禮，將是今年度最後一次抽血驗癌，準備300支抽血管服務獅友和家屬，請多利用。

仁愛防癌委員會，在這次仁愛授證慶典繼續收到許多獅友的捐款：仁愛詹鈴權前會長3萬元(累計5萬元)、周素娟獅嫂2萬元(3萬元)、新加坡京華姐妹會劉泳蓮會長2.3萬元、鄔順山前任會長2.3萬元(9.2萬元)、西區黃春成副事務長1萬元(4萬元)、宋豫漢副督導長1萬元、西區女陳雪芳前會長1萬元(3萬元)、信德張仁蕙副團長1.5萬元(2.5萬元)、中北章文豪前會長1萬元(2萬元)，共計18.1萬元。

特別要提出說明的，是新加坡京華姐妹會鄔順山前任會長，從還沒擔任會長開始每年捐1000星元，4次累計高達台幣9.2萬元。鄔獅嫂就因為癌症所害奮鬥多年，鄔前任會長讚揚林奇峰防癌志工的終身志業，希望大家都能提早發現，提早治療，減少癌害苦楚。(林繁男)

徵稿

1、獅誼月刊6月號為本年度最後一期，公開徵求領導獅友投稿，將一年來參與獅子會社會服務和重要活動的精彩成果，串聯成一篇文章永久回味的文章，留作最好的紀念。撰寫文字，以一頁為原則，半頁不算少，並請附上1至2張照片。

2、籲請副總監、區閣員、專區主席、分區主席、區委員會主席、分會會長，用心記錄一年來的成績和心得，交由獅誼月刊刊出。如須本刊編採同仁幫忙，也請直接聯繫辦理。敬待領導獅友為本任期劃下圓滿句點。



英吉 洋菸酒專



品名：約翰走路12年
酒精度：43%
CC數：700 ml
價格：650 元



品名：約翰走路15年
酒精度：43%
CC數：700 ml
價格：850 元



品名：約翰走路18年
酒精度：43%
CC數：700 ml
價格：1650 元



品名：約翰走路尊爵
酒精度：43%
CC數：700 ml
價格：2500 元



品名：鉅藍12年
酒精度：40%
CC數：700 ml
價格：650 元



品名：百齡罈12年
酒精度：40%
CC數：700 ml
價格：590 元



品名：百齡罈17年
酒精度：40%
CC數：700 ml
價格：1200 元



品名：皇家禮炮21年
酒精度：40%
CC數：700 ml
價格：2750 元



品名：蘇格登12年
酒精度：40%
CC數：700 ml
價格：950 元



品名：格蘭奇尼17年
酒精度：43%
CC數：700 ml
價格：1550 元



臺北市大安區新生南路一段 145 巷 10 號

未 成 年 請 勿 飲 酒