

國際獅子會簡介 (Lions Club International)

美國伊利諾州芝加哥

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 Club International)

國際獅子會的英文名稱「Lions」五個字，分別代表：

1.Liberty(自由)

2.Intelligence(智慧)

3.Our(我們)

4.Nation's(國家的)

5.Safety(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)，1946年成為正式之300單曲(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300-A1、-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2010年6月之統計，本(300-A2)區現有86個獅子會，會員人數2401人。

張奉德 謹識

區務記要

- ▣ 5 總監手記
- ▣ 6 社長的話
- ▣ 8 僻靜才能專注·研習必須有心
- ▣ 9 創新求變為進步·歡笑快樂服務新
- ▣ 10 上下溝通一條心·協調合作創佳績
- ▣ 11 分會經營大小事·名師指點全盤通
- ▣ 13 我所認識的沈靖國獅友
- ▣ 15 一位獅友的話

歡笑友誼



分會選輯

- ▣ 第一專區：17·建國耀起再創高峰
18·重做馮婦方知肩頭重
- ▣ 第二專區：21·一位用心的會長
22·台灣阿姑
- ▣ 第四專區：25·健康·菁英
26·中區·老松
- ▣ 第五專區：29·防癌委員會終生志工
- ▣ 第六專區：31·東南獅子會會長
32·東北模範獅子會會長
- ▣ 第七專區：34·一位成功的創會會長
- ▣ 第八專區：36·李進祥與大同獅子會
37·彩繪南門的未來
- ▣ 第九專區：39·金國獅子會面臨的挑戰
41·龍山獅子會
- ▣ 第十專區：45·祥弘獅子會會長

錄

快樂服務

多元資訊

- ▣ 20 人生觀點
- ▣ 24 經營理念
- ▣ 27 父母子女
- ▣ 30 男女之間
- ▣ 33 養生保健
- ▣ 35 生活常識
- ▣ 38 幽默小調
- ▣ 43 小小故事

創作園地

- ▣ 46 通透的人生體悟
- ▣ 48 秋水
- ▣ 49 古人古事
- ▣ 51 攝影作品
- ▣ 53 繪畫作品
- ▣ 54 心頭的人影
- ▣ 55 風飄柳絮
- ▣ 56 法律常識



獅誼 七月號2010

月刊

中華民國七十四年七月一日創刊
中華民國九十九年七月一日出刊
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：蕭法剛(東南)
副社長：邱木源(新台北)
副社長：李樹枝(中北)
總編輯：許士英(北區)
副總編輯：林義傑(太平)
編委兼美編：黃岳龍(青山)
編委：柯吉德(力行)
編委：石儀文(愛華)
採訪組長：簡儷真(鳳德)
副組長：陳鳳嬰(菁英)
副組長：李添猛(吉蓮)

採訪委員
第一專區：王亦錫(建國)
第二專區：林詩涵(翔順女)
第三專區：林建武(春暉)
第四專區：李雪雲(菁英)
第五專區：張照評(仁愛)
第六專區：鄭朝進(東南)
第七專區：莊秋敏(長江)
第八專區：羅文貴(松江)
第九專區：石明煌(金國)
第十專區：陳福連(祥弘)

傳稿專線：
E-mail：syalex899@gmail.com
 許士英
印刷：楊吉宗－(仁愛)
印刷廠：功林印刷廠股份有限公司
TEL：(02)2882-3656~9

總監手記

國際獅子會創會人茂文鍾士曾經說過：「當您有一千個朋友的時候，您還要多交一個」，孔子曰：「有朋自遠方來，不亦樂乎」，遠方的朋友來看您，會讓您感動，圍繞在您身邊這麼多獅友，更會帶給您快樂。

參加獅子會，為的是尋找快樂與歡笑，因為參與，我快樂，因為快樂，我歡笑，有歡笑的地方，就不會有紛爭，保持風度與幽默，您的朋友就不寂寞。

獅子頭素描第一條

「領袖人物沒有共通的個性」

張居正：「領導要謀在於眾，斷在於獨」，傳承是必要的，但改變也是必要的，網路縮短了距離，時代變化太快，時間變得也太短，追趕的腳步永遠嫌慢，傳承只要保留精神，執行一定要創新、果決，改變是痛苦的、是寂寞的、是反彈的，但理想永遠那麼美好，只要80%的認同，就很快樂。

西方學者對領導人的建言：

- 1.三個不怕：不怕選用新人，不怕做重大決策，不怕有個人貶損。
- 2.三個決心：決心不要討好，決心做最重要的事，決心讓人替我做事。
- 3.三個重視：重視團隊力量，重視決策速度，重視多數意見。

邱文彬前總監對獅子會領導人的建言：

柔性領導

都是學習與值得去領悟的語句

願景要大，才有機會，如果一開始就平庸，則不會有更亮麗的將來，甚至可能會更沉淪，新的年度，提出「歡笑友誼，快樂服務」做為主題，會員成長3000+1，LCIF 201個基數，做為目標，讓我們帶著笑聲，擁著友誼，大步向前走。

獅誼月刊創刊於民國七十四年七月一日。轉瞬間即將邁入第二十六個年頭。在這漫長的四分之一世紀裡，有賴全體獅友在刻畫入微中互相投入、切磋至善，尤其是，歷任的總監以及獅誼月刊工作同仁，的確是心手相連，無怨無悔，一步一印，著實於獅友們的活動，加諸宣導，從極為外行的境遇中，用心、專心地慢慢摸索到獅友們所渴望與期盼的獅誼月刊的巷仔內。

從意識中的失落力爭上進，從經驗中換得俄頃自省，就這樣，經過了二十五年漫長的歲月，獅友們焚膏繼晷，千垂百鍊。到今日的「獅誼月刊」在國際獅子會三〇〇複合區所屬十五個副區中，無論編輯內容、或圖文的著意與微妙，都有特到之處，獲得獅友間、友區間的讚仰與好評，在此深深地誠摯的感謝歷任總監以及獅誼月刊的工作同仁所付出寶貴的時間、智慧、金錢，讓獅誼月刊充分的展現全體獅友在服務社會、造福人群中所表現的獅子團隊精神，永烙千古事蹟。一頁一頁的展現，一期一期的推出，獅友們看在眼里，感受在心裡。

獅子會崇高的理念We Serve，以我們的服務發揚人類博愛互助的精神，增進國際間友好關係，尊重自由，啟發智慧，提倡社會福利，促進國家安全。本區獅誼月刊肩負著表揚獅友們的付出，促進獅友間，甚至獅子家庭的感情，擔負著獅子會博愛精神歷史性

的使命。

新年度李總監對獅誼月刊非常重視，再三叮嚀獅誼月刊工作同仁，務必在歷任總監的卓越領導，以及工作同仁的認真與付出，奠定了獅誼月刊良好的基礎上，共同細心、用心，做出有創意與時代性的刊物，運用集體智慧，創造更完美的表現，讓獅誼月刊達到最終的目的及理想。

李總監重視獅誼月刊要有新的創意，期盼獅誼月刊新年度的工作同仁，在你的心裡切勿再存懷疑，務必共同用心、專心，作有意義、有價值的刊登與報導。願同仁們明確目標，落實去做吧！

愛默生說：「去！把你所想的化為實際行動！」

福特（Henry Ford）這位號稱美國「汽車大王」的企業鉅子，他說得簡單：「不管你有沒有信心，去做就準備沒錯」。

論語說：「君子欲訥於言而敏於行。」這句名言翻譯成白話文，便是：「君子與其發揮三寸不爛之舌的威力，不如勇於實踐」，簡單地說就是：「行動勝於言論」，期盼工作伙伴們在新年度裡，共同集思廣益，在既有良好的獅誼月刊的基礎上，更上一層，完成李總監所要求的、獅友們所喜歡的……獅誼月刊。



▲2010-2011僻靜研習營籌辦團隊



▲2010-2011僻靜研習營學員團體照

僻靜才能專注 研習必須有心

◎總編輯 / 敘述

◎採訪組長 / 整理

古往今來，各式各樣不同類型之研習營，不勝枚舉、何其多哉！其目的不外乎，傳諸精要之事，訓練傑出之人！著名之研習營如山廬研習營（廬山會議）。

先總統蔣公說：和平未到絕望時期決不放棄和平，犧牲未到最後關頭決不輕言犧牲！一席話為抗日戰爭定下基調，讓全國同胞凝聚共識，齊一步伐！並在民國26年7月31日再次於廬山會議中宣佈：地無分南北，人不分老幼，全面抗戰到底！此種研習營所產生之宏效甚至可謂 **千秋盛舉，萬世典籍**，可見舉辦研習營之重要！

2010~2011年A2區新幹部研習營由講師團團長張文深獅友率領的團隊如期展開，茲將幾項特點敘述如下：

營址：楊梅東森山莊，距台北約50分鐘路程，不近亦不遠，充分阻絕了學員欲中途翹課之方便性！

氣氛：山莊造型雅緻，遠離塵囂，尤其在細雨濛濛中別有一份清幽氣息，頗有僻靜的效果！此次研習營名為僻靜研習營，可謂名實相副。

研習手冊：這是筆者最為稱道的部分，的

確十分用心，內容豐富、資料完整，非常具有參考價值！

秩序控制：1. 以制服顏色區分職務 2. 以專人引導座位，這兩項措施使場面的混亂性大為減少。

課程分類：1. 區務部分 2. 專分區主席職責 3. 分會經營，此部分是研習會重心；精確、紮實，是必要的設計，這是對籌辦單位的考驗，論其結果，應該獲得掌聲。

當然這次研習營也有不足之處，最大的問題就是時間不夠，以致學員失去了充分討論的機會…！

若是能夠三天兩夜，若是能夠整整兩天……

不過瑕不掩瑜，本次研習營，該傳達的事項已充分傳達，該有的效果也大都獲得…。

多日的辛勞，費心的籌劃，團隊的合作，終於為”僻靜研習營”留下令人懷念的句點。

“昨日華年隨風過，夜來掌灯懷故友”

讓我們為這一次的聚會相知相惜吧！

創新求變為進步 歡笑快樂服務新

區成員的研習課程在邱木源第一副總監輕鬆幽默的開場後展開，副總監先以明快的方式點出了今年總監的領導理念就是“歡笑友誼，快樂服務”接下來說明了今年總監的幾項創新。

今年的總監訪問將由過去的分區聯合訪問改為各分會的訪問。也不再有所謂的總監有約。因為在領導幹部訓練中就已經清楚的闡述總監理念，並與各會會長、專分區主席面對面的溝通過了，因此今年希望各分區在七月召開第一次分區顧問會議，專區在八月舉辦專區座談，總監訪問則在九月展開。總監訪問成員只要總監、兩位副總監、秘書長及財務長隨行。至於交接活動希望各會舉辦分、專區聯合交接，授證的時候再各自擴大辦理。

今年社會服務盡量由各分會自行舉辦，盲胞登山活動回歸到原會，捐血活動改為大家一起同一天舉辦。參加戶外社會服務一定要獅友穿著獅衣獅帽。A2區的社會服務一定要經濟效益高，公關組必須要將這些活動讓大家知道，“為善不欲人知的時代已經過去”要社會大眾了解共襄盛舉才是主流。

開會時間要掌握，所有議事程序要簡化，刪除貴賓致詞，如有必要則是非A2區之成員貴賓。報告時要減短有力，介紹自己職務名字後直接進入報告內容，不必寒暄，被介紹時男士在前面主桌時鞠躬致意，在台

下時舉雙手喊“ROW”女士則揮手說“大家好”，遲到的人不再補充介紹，獅子歌最後才唱，要注意手勢動作，獅子吼歌今年則不再唱只要喊“ROW”即可。司儀是重要角色，音量要高好，只需報程序不必添枝加葉，隨時注意要起立或復位，宣布開（閉）會時是請主席鳴鐘宣布開（閉）會，要注意每一個細節。

希望獅友秉持健康第一，家庭第二，事業第三，獅子會第四的精神來聯誼，因此未來一年的區務會議會改在下午舉行，希望大家先把前三項顧好再來享受CLUB的樂趣。

內閣團隊要能夠發揮團隊精神，分工合作。今年要達到獅友3000+1，LCIF200+1的目標。

在輕鬆愉快的氣氛中內閣團隊上了一堂開心的課程。課後大家總結覺得這樣精簡、幽默、活潑、創新的上課方式除了讓團隊了解自己的職責以外，還充分清楚總監今年的口號“歡笑友誼，快樂服務”的真正涵義。每位同學都覺得總監是一位有創新、有思想、也有效率的總監，大家都準備好了活力和執行力來配合總監創造歡樂的一年，期許內閣團隊能夠隨著總監帶領A2區所有的獅友在2010-2011年度以歡笑啟航，用友誼為動力，借助國際總會的燈塔航向美麗的人生。

上下溝通一條心 協調合作創佳績

◎採訪組長 / 簡麗貞

2010~2011年度口號《歡笑友誼 快樂服務》，由講師團團長張文深獅友領導靜研習營的優質服務團隊於六月十三、十四日在楊梅鎮的東森山莊舉辦，在專分區的課程，是由年度第二副總監李樹枝獅友及事務長許焜海獅友為今年度專分區主講與訓練課程，與會主席幾乎全員到齊聆聲年度應有的職責。

第二副總監李樹枝獅友，希望年度專區主席無論全民運動會的競賽及社會服務都要能以專區、分區為單位，互動與互助各都要能以專區為首，團結一致，協作分工，才能落實達到李總監今年獅友3000+1為目標，LCIF達到201個基數的願景，而專區主席本身也是副協調員。在課程中也讓每個專區主席上台做入會宣誓演練，指正不妥之處，也充分告知專區主席在各分會的捐贈社會服務金的慣例及一般專區聯合會議應該負的責任與義務。其中有要協助激勵分區主席並協助總監處理區務，也要訂時訪問分會也要協助區年會的活策劃...等

事務長許焜海獅友也充分的準備授課資料，分享獅友分區顧問會議座談會的真諦及分區主席訪問分會的各項須知，在互動中Q & A也讓獅友發問並解決疑惑，也詳細告知

分區主席的真正成員是除了分會的會長外還有分會的秘書與財物；最後也要獅友認知服務的最終目的除了幫助別人以外，在各方面也要做到成長第一；而分區主席本身並沒有階級的問題，只是職務的輪動，期許獅友結合獅誼的資源，可做為做事成功的捷徑，而經驗與經歷則是學習成功的範本，並避免分會資源的浪費，並要主席發揚國際獅子會之目的，並出席各分會會議，才解每一分會需求，適時能給予建議等等，才能落實真正成為一位好的分區主席。

兩位主講人告訴獅友，這裡有舒適的環境，讓每位獅友都能專心研習，因處處充滿笑聲，符合李總監所說『因為有笑聲就沒有紛爭，有了幽默就沒有寂寞』，主講人感恩此次訓練營張文深團長與六位副團長不眠不休的努力，以及資訊委員會主席姚嘉偉獅友與副主席等為活動已籌備許久，他們無私的奉獻、付出與分享，讓學員享受甜美的果實，最後兩位主講人由衷祝福與會的獅友一定要快樂歡笑，永遠健康喜樂~大家歡喜留影!

分會經營大小事 明師指點全盤通

楊梅東森渡假山莊99年6月13日9:00至99年6月14日11:00舉辦領導幹部僻靜研習營，在10-11年第26屆李仙生總監“歡笑友誼，快樂服務”的口號下，由領導發展委員會、教育委員會、資訊強化委員會、分會強化委員會、家庭及女性會員委員會、保留會員委員會、校園分會委員會、禮儀委員會、LCIF區協調員會長發展委員會等9個委員會及講師團承辦這個活動。參加成員包括會長及專分區主席。國際獅子會已是全球最大的服務組織，為繼續茁壯，獅友必要有學習知識及增強其技巧與能力的機會。由於會長及專分區主席是獅友的領導人，更可讓此事成真！

一天半的研習營，除了李仙生總監闡述2010-2011年度主題及工作目標；黃秀榕協調員主席報告獅友獅子會國際基金會計劃及會員發展工作方針；姚嘉偉主席講解認識300A2區新網站，響應環保，愛護地球，實施E化傳遞A2區訊息給各會和每位獅友，並排定七月份第三星期起每二、四下午2:00-4:00在A2區辦公室，協助會長建制各分會網站並教導使用A2區官網的功能，每次一個專區以18人為限之外。最重要的就是會長分組研討，摘錄以下幾項 --

分會會長的職責與運作實務

一、就職前的準備工作

1. 做好人際關係 - 認識獅友，了解每位的優

缺點，找出對你有幫助的獅友及資源，決定邀請擔任分會秘書、財務、總管、連絡之人選，最晚在三月十五前決定，知人才可善任，能力雖強但沒時間的獅友只得割愛。

2. 訂定願景及目標 - 決定自己想作的十件事以五十字寫出自己的願景，爭取分會幹部認同你的願景，共同努力並化為具體年度目標。
3. 分會內閣預備會議 - 於三月底至四月十五日之間召開，請你最欽佩的前會長或導師參加，講解分會秘書、財務、總管、連絡之職責，共同訂定年度工作計劃表。
4. 徵求會內各委員會召集人之意願，並請其擬定各委員會工作計劃及找尋副召集人。
5. 召開預備理監事會(最遲應於六月二十五日前舉行) - 討論年度工作計劃表財務預算表等。

二、任內會務運作

1. 按時召開理監事及月例會；常務監事每三個月要查一次帳。
2. 鼓勵會職員，一定要參加由區所舉辦各項講習會。
3. 觀察各會職員及委員會召集人，是否可以達成職務要求，如果未能達成，應私下了解其困難點，加以鼓勵並協助其解決問

題。

4. 各項重大活動要求委員會召開籌備會議。
5. 年度至少完成一項重大社會服務(最好是延續性之會服務)。
6. 例會要多元化不要流於形式; 新會員要關心、激勵參與，讓其體會加入獅子會的樂趣。
7. 以身作則，建立分會團隊精神，激發團體榮譽感；有雅量傾聽獅友意見，注重溝通。
8. 指導第一副會長，如何做好接班準備工作分會，才可以永續經營。

開會的藝術

會議召開的品質，影響會務的發展及會員的保留成長，有效會議的步驟，包含會議前、會議中和會議後的注意事項，也談到會議基本原則，和控制時間的技巧。A2區目前86個會各有特色，例如南區用英文開會，西門開會一定準時關門。

會員流失的探討與改善措施

沒有效率的會議，主題不明確，財務不透明，分會內部派系與政治色彩，會員無參與感，不良的分會領導幹部與會員溝通不良，對會員關心不夠等，都有可能直接或間接造成會員流失的結果，經由討論改善方式，各會長也專心學習，獲益良多。

會長個人心得分享

50分鐘的會長個人心得分享，也可說是此次研習營的成員驗收結果，由十個分區各派一位會長代表，有的會長獅齡不到一年，也有的會長是有經驗的前會長，但是每位皆表示，對此次研習營，收穫滿滿，對課程的講師們，唱作俱佳和豐富內容有心靈感應的認同，對會務更能掌握，更有信心當一位好舵手，將會務航向更高更明確的方向目標。雖然有很多獅友不懂或不習慣或不常使用電腦，但是對李總監對E化的推動，和資料委員會教育訓練的細心安排與付出，給予相當的肯定。也體會到當會長，身段要放下，心態格局要大，度量要寬，會務推動不可能符合每位獅友的需求，若有獅友批評，要忍，要善解。當然也要遵照李總監的時間管理，健康第一；家庭第二；事業第三；社團第四的順位。有的會長也參加其他服務性社團或童軍團，但是參加組織架構嚴謹的國際獅子會，站上國際舞台，學到國際禮貌，個人更成長，也更有國際觀。

承辦單位用心編排的學員手冊，內容豐富，有經驗的前總監，總監的指導，內閣幹部講師團成員的經驗結晶分享，內容還包括分會幹部手冊，是會長及專分區主席一年任期中，最有用的工具書，有極高保存的價值。在明師指點下，各會長經營會務大小事，更能得心應手了！

我所認識的沈靖國獅友

雖已進入初夏，然而冷鋒面夾著陰雨，天氣仍有絲絲涼意，在好東西要與好朋友分享理念下，李總監刻意推薦我去認識一位獅齡31年的老獅子-『沈靖國獅兄』。

沈獅兄，民國38年次，耳大面方，身體健朗，聲如宏鐘，我的第一印象：「敏捷活潑，不像是老獅子咩！」，雖是上市公司老闆，卻是不拘形式地在門口親切招呼我們，首先引起這嚐遍天下好酒我的注意，是車庫一旁的那各式陳年好酒，粗估也有五、六百瓶，進而看到那精巧的藏酒架上，稀世珍藏更是數之不盡，絕不會遜色於任一高級中盤酒商，這時我心中暗喜，哈哈！又多了一個品酒言歡的好地方；在書房的整面牆架上，擺滿了獅子會的榮耀，獎狀、獎盃、獎牌，最特別一張證書是民國82年複合區領導才能委

員會講師受訓合格證書，讓我們這些晚輩講師見識到真正的前輩與謙卑的風範。

等我們坐定後，美麗獅嫂親自端出盤盤下酒小菜，一問之下，才知是獅嫂也是博愛獅子會獅姊，這讓我覺得慚愧與不安，因為受完獅子會完整訓練的我，對於獅嫂與獅姊在同一會內相處之道、地位、權益與和諧考量，常常處在掙扎中，而我拜訪的家庭，已悄悄力行家庭會員的獅子理念；靖國獅兄最沒有遺憾的是志業後繼有人，兩個兒子分別從電子與法律研究所畢業，現在雖無父親刻意加持，卻也初露啼聲，有聲有色，假以時日，必成大器。無爭、無欲、無黨派是靖國獅兄性格特質，一些電子同業中，如需折衝，只要他一出面，大都能和諧、服氣、滿意落幕。



▲隨興自在的沈靖國獅兄



▲滿滿牆面都是獅子會榮耀(這只是一部份)

也許是25年麥凱蘭好酒之威力，話匣子打開後就收不住了，好奇心探詢為什麼會那麼年輕就加入獅子會，原來在高中時代，長輩們就大部份是獅友，平時所做所為，就讓他佩服與羨慕，在一次機會中，長輩致送一枚獅子會徽章，更觸發以加入獅子會為榮之心願。

年方29歲就以創會會員身分，成立博愛獅子會，如今博愛獅子會已走過31個年頭，在這些年中，從基層做起，歷任總務、連絡、財務、秘書，尤其對秘書連絡等職情有獨鍾，因為有更多機會實務與獅友打成一片，一做就做了好幾任，在會中服務奉獻，贏得一致的肯定與認同，後來再循序以會長、專分區主席、稽核、副財務長、副秘書長等職務服務獅友，曾在王總監光祥領導年代，見有許多獅友爭取在區內服務的機會，人人意願很高，雖已擁有國際獅子會中華民

國總會，常務監事資歷的他，卻也坦然笑稱：「我以後不會再與你們搶位子了，讓我跟隨你們吧。」在領導別人之前，已有被領導的胸襟魄力，這不就是最好見證與範例。

時間過得飛快，微醺中卻也記得打擾太久了，該是告辭的時候，天空仍然綿綿細雨，戶外陣陣涼意，但心中一股暖流，他的許多話，卻也在耳邊在耳邊重播，

「喝少一點；喝好一點。」-----非常合我意。

又「一日為師，終生為父」「一日獅友，終生服務」

更是靖國獅兄朗朗上口之口頭禪，我感覺處處平凡中透露種種的不平凡，確實引發我們見賢思齊的想法，好希望能快有機會，重回此場景中，把美酒言歡，沐浴春風。

一位獅友的話

這位獅友有30年的獅齡，民國70年當第7分區主席(當時300區尚未分區)75年的時候就當了第七專區的專區主席，在獅界算是資歷非常完整的資深前輩，原本他可以往上爭取擔任更高的職務，但是後來他體會到獅子精神的本義，他認為要關懷社會 要濟助貧困並非一定要在獅子會有很高的位階或頭銜，就算30餘年來都只當一般會員，只要以獅子心、獅子情來奉獻社會，一樣是在實踐獅子主義的精神，一樣是履行we serve的最高指導原則。

他說，當年他參加獅子會時，獅子會的形象非常受到社會的肯定，獅子會的會員也同樣受到各界的尊崇，他舉一個例子，以前我們台灣的海關檢查，嚴格的程度是世界出名的，但是在那時候出國進關時，只要知道是獅子會的會員就會受到禮遇，很快的通關，因為獅子會被定位為一個公益的國際性慈善團體，會員都是素質很高的社會善心人士。

現在就有很大的不同了，有很多的會員在製作活動的制服時，甚至要求不要繡上獅子會的標幟，為何？因為有些會員們並不會以當獅子會會員為一種榮耀，反而覺得穿上有獅子標幟的衣服出去有一點不好意思，為何會有這麼大的落差？這位看盡30餘年獅子會歷史的前輩認為，我們大家要共同努力，來找回以前大社會大眾認定的獅子會形象，也因為如此，我們的前任總監林齊國把年度的指標定為{提升獅子形象}，讓我們來檢討，來共勉，是否會務支出裡餐費與酒水費支出過高，而社會服務的支出過少呢？是否為了增加會員人數而到處拉人呢？

同時，這位獅子前輩他也告訴我們，作慈善公益時要認真，要用心，比如我們要捐款給老人院或孤兒院時，我們須要去瞭解他們的需求，運用我們的社會關係，買到最物美價廉的東西，親自送去給他們，讓老人或孤兒有實際受惠，而不是包個紅包照照相就了事，也儘量去陪陪老人或小孩們，讓他們感受到獅子的溫情與關懷，如果只是包個紅包去，我們能確知對方的執行者有發揮出我們所需要的效果嗎？

獅子前輩的經驗談有如警鐘記得我們長江獅子會在88水災後，到台東某學校去做社會服務，每名學生5000元獎助金，記得在發放時學生也沒什麼笑容，只有機械式的敬禮，後來聽說有的錢交給家長後，被拿去喝小米酒喝掉了，今年4月，長江獅子會選擇了台東另一所學校做社會服務，不同的是改變了捐助方式，不發紅包現金，而是送每位學生各一套運動服與一雙運動鞋，猶記得在發放時，每位學生臉上雀躍的表情與望著新衣服期待的眼神真是令人難忘，我們在想，這一次真是做對了，但是，如果及早知聞這位獅友前輩的建言，我們的善心更能在第一次就發揮到極至。獅友們！多學習前輩的經驗我們一定會把社服做的更好對不對？

我們這位獅友前輩原是我們獅誼月刊建議的專訪人物，可是他非常的客氣，只願意談談對獅子會的經驗與感想，語重心長，高齡已經捌拾多歲的他非常的低調，謙沖有禮，溫文儒雅，真是我們後輩晚生學習的對象，更是我們的獅子楷模。

前輩我們敬愛您！！



Lions Clubs International
FOUNDATION

茂文鐘士會員 LCIF
是一種尊崇 是一種肯定
是能力的證明 是成功的表徵

國際獅子會 300 - A2 區
2010-2011 總監 李仙生
LCIF 區協調員 黃秀榕 敬邀

建國躍起再創高峰

台北市建國獅子會於99年5月16日星期日下午六時，假台北市中山區新生北路2段28號錦華樓餐廳，舉辦第30屆夏照林會長與第31屆陳慈美會長交接典禮，此次蒞臨貴賓計有260人，國際姐妹會日本奈良西獅子會世尾正道會長、野崎善男前會長和小鍛冶正明副會長、國內兄弟會高雄市建國獅子會何大強會長、國內友會新竹市光輝獅子會張瑜良會長、母會台北市東南獅子會鄭朝進會長、輔導子會台北市建華獅子會王宇緯會長、及A2區賴阿溪總監、李仙生和邱木元副總監、李樹枝秘書長、區內閣暨其它各會均有派人參加，歡天喜地熱鬧隆重。整個會議邀請到建華獅子會劉菊仙前會長充任大會主持人，劉獅姐美麗大方、溫雅高貴，主持大會獲得嘉賓一致的贊賞。

夏會長一再感謝各位前輩的領導，並希望大家持續愛護接任的陳慈美會長，讓建國獅子會會務順遂，鵬程萬里。日本奈良西獅子會姐妹會、高雄市建國獅子兄弟會、新竹市光輝獅子友好會等會長暨代表獅兄均共同肯定，並祝福本會會務蒸蒸日上。新當選的陳會長表示；她本人非常榮幸當選台北市建國獅子會2010-11年會長（第31屆會長），今年也是本會第30屆授證大典，承蒙各位蒞臨參加，本人藉此機會向到場貴會暨全体獅友表達最高的敬意和謝意。

建國獅子會在前會長及各位獅兄努力的經營，和A2區內閣成員的愛護之下，早已開花結果，其會務更是蒸蒸日上。本會多年來致力於社會公益，推動甚多的活動，其成果都令人刮目相看，不管是以前袁漢鼎副總監、周萬添主席、林秀粉前會長、李謀富前專區主席和謝江泉前會長接續辦理的「繪畫

比賽」或黃亦錫前會長開闢「喝啤酒助公益比賽」的活動，柯翠英前會長承辦「獅友家庭運動會」、以及去年夏照林會長「88水災捐款」的義舉和楊森嶺前會長辦理的「捐血公益」活動都辦的有聲有色，而今年的「國粹麻將比賽」，本會前會長詹溢津先生拔得頭籌比賽得第一名，可見本會人才濟濟、臥虎藏龍。本人才疏學淺祈望各位前輩鼎力相助，在未來的一年，我必會極力地擴展會務，繼續為本會無怨無悔的服務。但仍需各位前輩的支持和鼓勵。

獅子會是一群具有慈悲、愛心和照顧弱勢團體的人齊集在一起、去從事關懷社會和相互扶持的人。這些對各位獅友都是微小的善事，但若積沙成塔，則其發揮出來的力量卻是無窮大，它不僅是對弱勢者提供物質幫助，更是一個社會共同體的表現，更重要的是，這種互相合作的精神，是處於逆境中的社會，積極向上的最大動力。同時讓台灣社會增添更多溫馨，也使社會各界更加和諧。

由於建華獅子會係本會所輔導，故本會「建國之夜」在王婉蓁前會長及黃阿桂前會長的策畫下，由最漂亮的主持人葉美麗獅姐擔綱主持，所有來賓暨各友會均唱勁歌熱舞，可謂魅力四射，現場氣氛High到最高點，尤其陳會長帶領的『排舞辣妹』姐妹淘跳的不亦樂乎，令在場貴賓陶醉、大呼過癮。最後，陳會長希望在各位貴賓、長官和前會長，以及建國和建華獅兄姐的督導下，繼續努力從事社會服務，並將本會會務發揚光大。

重做馮婦方知肩頭重

◎第一專區採訪委員 / 黃亦錫

建華獅子會係建國獅子會所輔導，也因兩會配合辦理多次的活動，而加深了我對「婉蕻會長」的認識，她是資深會長，又當過專區主席今年又回鍋當會長，其勇氣和魄力實讓人敬佩！由於她出錢出力熱心會務、愛護建華姐妹更是不遺餘力，又盡其所能襄助其它需要幫助的獅子分會，故我都稱她為「建華媽祖婆」。她也是「一二三塑膠電子廠股份有限公司」的負責人，婉蕻會長以前生活不外就是家庭、工廠兩頭忙，直到加入獅子會以後，視野變寬，接觸層面也變廣了。

每個人看到公司名字大家總好奇的問：「公司名稱為何取名為『一二三』呢？」其實是因她先夫於民國四十三年一月二十三日，也就是大家所熟知的「一二三自由日」，從韓戰返台的反共義士。他覺得這一天對他來說意義重大，所以公司取名為「一二三塑膠電子廠股份有限公司」。而她認為獅子會是社會各級精英所組成的社福團體，獅友互動首重彼此尊重，大家都是義務提供勞務，往往不是一個命令就可以完成的。常常理想與現實會產生一段差距，此時

擔任會長的我就得居間協調、磨合、促成，讓現實能更趨近理想。自從1986加入獅子會至今已逾二十多年，承蒙建華獅友的支持，加上各位前總監的提攜與錯愛，讓我有許多機會歷練、參與A2區的各項活動。在別人眼中，是位經歷豐富的老鳥會長，又因有完整的經歷，再次帶領建華應該輕鬆愉快吧！她本人因從事電子買賣業務，其經營理念「有賺錢就要對社會負起社會責任」，因為「社會是企業最佳的土壤，彼此相互依存」，沒有良善的社會環境，就無法給與企業主生存發展的支持點，在吸收台灣鄉土養分成長茁壯和獅子會長官暨獅友的鼓勵後，更回饋鄉土，以達到生生不息的良善循環。

建華獅子會以「回饋社會造福人群，促進社會祥和美滿」為宗旨，目地在於照顧孤兒、無依無靠的老人生活，輔助貧苦身心障礙者自立自強、幫助遭遇變故的民眾渡過難關，真正做到「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的精神。人生是美好彩色的，有建華獅姐的幫助、建國獅爸的支持，相信建華將來從事社會公益事業更是如虎添翼，萬事順遂。





因為建華優秀人才濟濟，還能給予她回鍋當會長。從來她對工作都很打拼，也相信在任何地方只要自己努力，那裡就有一片屬於自己的天空。由於看到許多默默耕耘從事善舉的獅友義工，讓她可以再次地從頭學習，無形中讓她潛移默化，不管是一個眼神或比一個手勢、都可讓她感到更多的支持與鼓勵，大家的熱情、豁達和寬容都時時感染著她，每當給她一個小小的幫助，也會讓她獲得許多別人真心的回報。讓她每天都會有一種繽紛的心情來笑看人生。

最後，她期望在李總監仙生的領導下，不斷地提升自己，以學習之心去面對困難，以欣賞之心去對待同仁，更以感恩之心去珍惜所擁有的一切，『獅子會』讓她學會了廣結善緣和運轉和氣，以善良的一面與人交往，也讓她理解到人生的大道理，相信這一切讓她永不忘懷！

問她為何重做馮婦呢？這其實就是獅友們對擔任會長的偏見，總以為擔任會長會一定會耽誤很多時間，無法兼顧工作與社團活

動，而且還要捐錢。其實獅子會是一個大家庭，一但會長因自身工作繁忙而無法出席社會活動，總有自家獅友或其他分會的獅友會互相照應。至於捐獻，獅子會從來不會強迫各分會會長得捐多少錢，只要量力而為。

她再次擔任建華獅子會會長，主要有兩大方向。一是培養新進獅友認識建華獅子會，將來勇於接受挑戰，以後大家爭著當會長；二是讓建華獅子會更親近基層，做一個讓人感到溫暖的社福團體。首先是讓獅友再次認識自己，明白會務工作，了解建華社會服務的觸角。

她期許新、舊獅友能更接近基層，關注自己鄰里的需求，如贊助低收入戶家庭孩童的營養午餐或學雜費。只要建華全體獅友團結一致，更積極深入基層，我們一定就能成為使人感到溫暖的社福團體。以上是她對自己的期許，還須建華全體獅友及A2區協助，在此大家一起共勉，希望有更美好的明天。

一位用心的會長—— 姜禮義獅友

專訪300A2區 翔順獅子會
2010-2011會長 姜禮義獅友
◎第二專區採訪委員 / 林詩涵

翔順獅子會2010-2011會長姜禮義獅友參加獅子會這個大家庭已有六年的時光，獅齡不算深，但他有信心及決心並承諾無論在任何情況下，一定努力做好所有會務並使翔順這個大家庭的成長更加茁壯！因為他認為獅齡並不一定與年齡成正比，只要用謙虛的態度，放下身段去學習，一切都可以克服！在獅子會的人生歷程中，有學習不完的事務，能使自己不斷的進步。尤其是待人處事，會有更深層的磨練及體驗，可以一輩子受益無窮！

翔順獅子會十九年來，經歷了十八位優秀的會長，一點一滴的心血奉獻，無私無我的精神，雖然每位會長都來自各行各業，不同的背景，不同的理念及不同的信仰，但唯一的共同特質就是大家都具有高度的熱忱，並全心的投入，才能使翔順這個大家庭薪火相傳，綿延流長！

姜會長以感恩的心感謝歷屆會長們及各位前輩獅友，給他的支持與鼓勵！如今接下第十九屆會長的重任，他一定會以如履薄冰的心情及態度，來完成階段性的任務，才不致辜負前會長們及各位獅友的愛戴！

擔任一個領導者，他認為必須要站在高處，從更寬廣的角度去思考，如何才能將獅子精神發揚光大！而一個獅子會領導人必須具備下列條件：開朗的個性，熱情的態度，穩定的事業，快樂的家庭，以及對獅子主義深度的認識及堅持，才能在獅子會這塊福田深耕！

姜會長 最近連日參加各友會的交接授証典禮，讓他深深感受到獅子會老化的問題非常嚴重，極需加入更多的新血，才能不斷創新及延展！再回顧歷任會長們辛苦經營，也看到很多會長帶著夫人一同犧牲奉獻，比比皆是，實在令人感佩，更感受到自身責任重大！

姜會長非常感恩自己是幸運的獅子會成員，尤其是前會長郭宏哲獅友的引薦，才有這個機緣參加翔順獅子會，翔順給予他許許多多服務與學習的寶貴機會！

他在未來服務領導的一年，訂定兩大目標：

- 1.新獅友的成長。
- 2.關懷弱勢、服務社會。

他並承諾一定會全力以赴，努力學習，服務社會，做好會員的成長，才能延續傳承！

佛云：但願眾生悉離苦，不為自己求安樂！

願與 獅友共勉之！

大多數人印象中的阿姑，是一個光鮮亮麗演藝圈的大姊大，卻沒有人看到她那一段不為人知的血淚童年！

阿姑一周遊，本名周玉真，民國26年8月24日（農曆7月19日）出生，「破格查某」是她父親送給她的見面禮，打從她出生，父親就沒有正眼看過她，因為她是在鬼月（農曆七月）出生的。

不知宿命還是老天的安排，從阿姑出生沒多久，阿姑的家從豪門巨富變成貧窮戶，厄運更接二連三的奪走了她三姊及剛出生不久的弟弟二人的生命。在阿姑五歲時，連最疼愛她的阿母也病逝，生不逢時的破格女，一直在她的童年揮之不去！阿母病逝後，阿嬤變成她唯一最親的家人！一個才六歲大的小女孩，阿嬤卻交待她一個人要從嘉義搭慢車去斗六幫阿母掃墓，害怕歸害怕，為了心愛的阿母，她還是帶著阿嬤為她準備好裝著掃墓用品的小包袱，搭上顛簸的火車，一路搖搖晃晃，就這樣晃到了終點站—斗六！

小小身軀往山上走去，整個山頭一個人影都沒有，心中雖然害怕，卻還是硬著頭皮，記著阿嬤交待的方向，經過一座又一座的墳墓，最後終於看到阿母的墳墓，照著阿

嬤交待的話，拿起鏟刀除草，把摺好的銀紙分成九堆放在墳墓的九個角落後，再開始祭拜！

這時，她發現別人的墳墓都有安置「后土」，但阿母的墳卻沒有，記得阿嬤說過，「后土」是土地公，專門保護死去的人！為什麼阿母的墳墓沒有呢？為了怕阿母少了土地公的照顧，在陰間會不順利，天真的她便搬來一顆大石頭代替土地公，希望它能好好保護阿母！祭拜阿母時，膝蓋剛觸地，淚水就不斷湧出，一個那麼想念又至親至愛的人，卻再也見不到...這種哀痛，沒有失去至親的人是無法體會的！天色漸暗，背起小包袱，依依不捨地向阿母道別！她告訴阿母：「阿母！以後只要阿真一有時間，一定會常常來看妳！而且阿真發誓一定會好好努力，做一個有用、有成就的人，以慰阿母在天之靈！」，就是這股力量，潛藏在她小小的心靈，促使她凡事全力一拼，絕不放棄，終能達到自己想要的目標！

阿姑的童年經歷了第二次世界大戰、七歲染上瘧疾、民國34年的嘉義大地震、二二八事件，困苦的生活讓她從小就告訴自己，唯有用功讀書，才能擺脫貧窮。在半工半讀下，於1957年畢業於嘉義女中、考上台

灣省文化工作隊開始表演工作。19歲進入革命實踐研究院，並被蔣中正總統親自挑選，差點當上特務！由於當時年邁的阿嬤病重而回絕了這項任務，也造就了阿姑日後跨足國語片及電影圈，並先後在台視及中視演出連續劇，之後更轉任戲劇製作人，開始了她比當演員更輝煌的製作人生涯，更成為「台灣戲劇之母」！

「台灣阿姑」- 周遊的故事就是一個典型台灣婦女的故事，她象徵台灣婦女如何在平凡的環境中創造不凡，同時也是台灣近一甲子滄桑歷史的見證人！

「日本阿信」，在劇中深刻描繪日本女人如何在傳統大男人主義社會中力求生存，而台灣「阿信」- 周遊阿姑，不但背負大男人主義之十字架，更要飽受戰爭、政治動亂等悲情的洗禮！

周遊「阿姑」在面對惡劣、複雜的生活環境下，仍堅信自己才是命運的主宰者！她有一句名言："吃苦當作吃補"！而這股不向命運低頭的打拼精神不就是我們的「台灣精神」！

率真的周遊阿姑現在以更實際的行動饋社會，只要能做到的，她從不退縮，甚

至爭取更多的社會資源去奉獻，鼓勵更多的善心人士去參加國際公益團體 "國際獅子會"，在她熱誠的理念下，讓更多的人參與了這個社會團體，集合大家的力量去奉獻、去服務！也使得更多更多需要幫助的人得到溫馨，得到鼓勵，得到支援！

誠所謂的："施" "比" "受" 更快樂！

人生莫過如此，讓我們一起更珍惜、更充實自己，付出更多，收穫也會更多！

健康·菁英發揮獅子精神—— 展現無窮的潛力、活力與熱力

◎第四專區採訪委員 / 李雪雲(菁英)

◎副採訪組長 / 陳鳳櫻(菁英)

台北市菁英獅子會，在2010年7月6日國賓飯店的第七、八屆交接典禮上，又要產生一位優質的會長--朱伶，延續菁英的傳承，09-10年陳鳳櫻會長曾任2年台北市信義區工商婦女會會長，10-11年會長朱伶也曾任2年台北市北投區工商婦女會會長，更是現任旗袍協會理事長，並且積極參加各社團，除了擔任台北市長安扶輪社秘書，也是國際崇他社的一員，交遊廣闊，為人海派，廣結善緣，樂善好施。今年的菁英，在創會長黃秀榕號召鼓舞之下，除了台北市工商婦女會前會長們和領導幹部的班底以外，更召集了各個社團的菁英領導先進登記要加入台北市菁英獅子會，搭配朱伶會長的個人媚力特質，又要再一次重新展現2003年創會時百多名會員人數的盛況，未來一年會務的多元、有趣、實在精彩可期！

『團結力量大！』朱伶會長深信，做公益是集結越多的熱心人士，越能達到目標。臉上帶著如陽光般燦爛笑容，總踩著輕盈步伐的她，未來一年社會服務的理念是：『健康、快樂』。

服務對象包括：青少年、老年及身障人士。『舉辦小獅子體驗營』透過活動的參與，認識獅子會的宗旨，感受助人的快樂，進而導入正途；『老吾老以及人之老』將老人家視為自己的親人長輩，將心比心的體會

老人的需求，給予孤苦無依的老人，儘可能的協助；推動無障礙空間的增建，促使身障朋友『一路暢通，暢行無阻』。最最重要的是：在獅子會的大家庭裡，菁英師姐妹都能『開心快樂、一起成長，共同服務社會』大家一起加油，展現菁英美女『無窮的潛力、活力、熱力』。

台北市健康獅子會，在09-10年殷維雄會長臨危受命下，將健康獅子會會務經營的有聲有色，會員人數雖然不多，但是每位獅兄都是菁英，感情更是融洽。10-11年第18屆由傅隆齡創會長強棒出擊，今年由創會長挺身再次出馬擔任會長，奉獻時間精神，領導健康投入公益活動，要壯大健康獅子會會務並提昇社團服務的理念，精神值得學習，令人佩服！

服務社會需要更多的人響應，增加新獅友的加入，是健康獅子會10-11年首要目標；舉辦定期健康講座，能幫助包括獅友們，預防疾病的發生，也能在疾病發生時，及時發現、儘早治療。號召來自於各個行業的獅友們，『取之於社會，用之於社會』發揮所長，服務社會。有需要幫助的任何地方，必有健康獅子會的獅友，溫暖每一個角落！

中區、老松 關懷社會不落人後

◎第四專區採訪委員 / 李雪雲(菁英)

◎副採訪組長 / 陳鳳櫻(菁英)



台北市中區獅子會，10-11年第50屆陳昱齊會長，國際飯店董事長，父親陳萬益生前也是中區獅子會35年的獅友，陳昱齊會長承襲09-11年黃豐裕會長的理想，加上理監事各前輩獅兄的支持，每月例會在中區早年自購的新生北路會所召開，善用會所的聚會凝聚中區大家庭的溫馨情感，以便當簡單而隆重的餐會，約一季才在餐廳舉行餐會，將省下來的會務經費大多投入公益活動，今年度更打算研擬一個固定的活動，做為中區獅子會日後每年主要活動特色，舉凡藝文或綠能環保節能，以期倡導並提昇生活品質。

台北市老松獅子會，人才濟濟，在09-10年吳聰文會長領導下，會務蒸蒸日上，獅嫂合唱團和登山例會，將老松獅子大家庭每個人的感情緊緊扣在一起。10-11年第11屆蔡坤達會長，台南市出生，現任三鉞企業董事長，中華民國貿易經理協會理事長、中華民

國禮品文具貿易促進會副理事長、台北市大安區後備軍人輔導中心輔導組長，及老松獅子會2006-2007年度秘書長，資歷齊全、經驗豐富，加上與生俱來的古道熱腸，將個人事業經營得有聲有色，以此成功的經驗，複製於未來一年的社會服務工作，相信必能得心應手，並能帶領獅友們，將愛心散播於台灣寶島的每一個角落。

中區昱齊會長、老松坤達會長，皆為成功的企業家，更為社會的菁英，從事社會服務也不為人後，積極投入，即使事業忙碌，仍能接任會長，實為表率……期待在兩位會長的帶領下，中區獅子會、老松獅子會的獅友們，能在事業及社會服務工作上發光發熱。



防癌委員會終身志工—— 仁愛林奇峰獅友

◎第五專區探訪委員 / 張照評

9.5.21是仁愛第38屆會長授證典禮，一到會場，映入眼裡的是“防癌勝於治療”的抖大幾個字，是的，這是眾所皆知的“仁愛防癌委員會”所發起的癌症免費篩檢活動，本區稽核林奇峰獅友，有鑒於獅嫂罹患直腸癌，疏於警覺遽然仙逝，遂發願將收受近百萬奠儀捐作防癌基金，並委託仁愛獅子會經營管理，當然此項義舉不只在仁愛授證典禮舉辦，更擴大到300A2區大型會議也曾舉行，已經舉辦了5次之多。

林奇峰獅友剛出社會時是一位知名的演員，演過上百部電影，與周遊，柯俊雄……皆是好朋友，退休後成立“旭晟印鐵製罐公司”，並與獅嫂積極投入仁愛獅子會，當選第20屆會長，早期仁愛會員人數不多，林奇峰獅友為擴大招收新獅友，成立仁愛高爾夫球隊，並連任6屆隊長特別自行出錢請教練，每周一，三，五邀獅友免費練球，並邀請他所參加的其他約6，7個球隊菁英來打球，進而加入仁愛獅子會，這也是仁愛在每次300A2所舉辦的高爾夫球賽連拿了好幾個冠軍的原因，對仁愛的打球風氣及貢獻良多。

林奇峰獅友對新進的獅友也非常照顧，他的理念是所有的會會長應該主動招呼及關心新獅友，讓新獅友有真正獅子家庭的感覺，就曾有一位新獅友剛進仁愛，不久後，該新獅友母親遽逝，林奇峰獅友不但親自到殯儀館致慰問之意，還號召全體獅兄前往，讓該新獅兄倍感溫馨，當然日後對仁愛的向

心力及付出不遺餘力。

縱使林奇峰獅友已將近80歲，但是每年對仁愛7個姐妹會的款待及授證的參與更是積極投入，尤其是日本3個姐妹會，都是自行掏腰包熱情接待，讓日本姐妹會相當感動，因此參加每5年一次的日本姐妹會授證典禮時，受到有如接待政府官員的高規格模式，讓參與的獅兄永生難忘，就曾有一位經營高爾夫球場的日本獅兄為了接待獅友，竟然當天停止營業，只為跟仁愛獅友來一場球敘，如此的熱情，也間接的增加兩國的國民外交。

林奇峰獅兄也積極的投入300A2的區務活動，一路從總監特別助理，歌唱委員會主席，男聲合唱團團長，帶團去日本，韓國，泰國表演，並獲得李登輝前總統表揚，專，分區主席，事務長，督導長，財務長……等，資歷非常豐富，仁愛獅友一直鼓勵林奇峰獅友參選總監，因獅嫂反對而作罷，但因林獅友表現優異，92年獲300A2提名當選中華民國好人好事代表，獲得陳水扁總統召見，今年總監當選人李仙生並特聘為300A2區榮譽顧問。

最後林奇峰獅友特別呼籲全體獅友一定要定期作檢查，不要有排斥及僥倖的心態，及早發現，及早治療，沒有健康的身體，再多的財富也只是過眼雲煙，請各位獅友一定要切記“防癌勝於治療”的基本道理。

開創智慧型和趣味型的 東南獅子會會長 — 南海

在300A2區裡，沒有幾個超過45年的獅子會，成立至今已達47年的東南獅子會是A2區中流砥柱，會員人數從頂盛時期200人到目前仍有45員，在A2區中排名前五名，獅齡超過20年的獅友有17人。東南46年來結盟了四個日本姐妹會，一個台中兄弟會及輔導了十二個子會，每逢授證五和十週年都會擴大舉辦授證交接慶典作為紀念。去年四月十五日授證四十五週年在圓山飯店盛大舉行，場面熱烈莊嚴隆重，並配合國際 LCIF 基金捐贈復康巴士乙輛總價款壹佰柒拾捌萬元(含最頂級的升降設備)，以及救護車乙輛(含最頂級救護設備)總價款壹佰陸拾萬元，都在46屆陸續交車。

南海 會長是一位有擔當，負責盡職才華卓越，有所為而有所不為的會長，他希望在今年能回歸落實會務，與獅子家庭聯誼，讓大家能夠精誠團結，再創高峰。

同時希望今年度在會務上有所貢獻，改變獅子會多年來給人“吃喝玩樂、虛有形式”的刻板印象，南海 會長今年度會務朝下列目標前進，盡其所能努力來完成。

甲、智慧型的例會

- 1.第一次例會讓獅友們瞭解將例會開好，如何提案與和諧通過表決，落實獅子會，智慧型的例會，發揮獅子會，社會大學的教育。
- 2.獅子會e化：利用電子信箱、網站、部落格、網路相簿，新科技電子化可減少紙張印刷，節能減碳，

即時相互溝通，加深獅友情誼。

- 3.引領新獅友：新進獅友的培養和牽引，請資深會長輔導，讓新獅友融入會務，避免剛入會時的陌生與失落感。
- 4.全體動員：增強組織系統，積極輔導新進獅友參予組織內事務，安排所有獅友擔當各委員會召集人工作，增加參與的榮譽感。

乙、趣味型的例會

- 1.歡迎獅子家庭參加加強獅子家庭聯誼，鼓勵獅嫂及子女參加活動，增加趣味性，陽光健康活動，凝聚團體向心力，帶動和諧氣氛。
- 2.增廣見聞：每月二次例會廣邀獅嫂參加，並請專家學者演講，就關注議題分享經驗，增進獅友知識與廣見。
- 3.集中火力：社會服務應從質量加強，特別重視有意義，有價值的愛民服務，儘量避免資源分散，蜻蜓點水；定點定時，細水長流，往下扎根，實質服務，親身關懷，讓受助者真正感受到我們的誠意，受惠到獅子會崇高的理念 “We Serve”。

以上是東南獅子會第47屆 南海 會長，新年度新創舉，東南在他的帶領下走向更進步，更繁榮、更和諧的優質獅子會。

當東北模範獅子會的會長 —— 陳啟峰

◎第六專區採訪委員 / 鄭朝進

經過45年歲月的洗禮已邁46屆的東北獅子會，在A2區是一個模範的獅子會，會中人才濟濟，出過兩位總監，一位旅居國外的吳祖型前總監，另一位前總監後來於1991年當選國際理事的謝震忠獅友，更有擔任過兩屆立法委員的簡又新獅友，一路宦途順利，從交通部長榮膺到外交部長，這些獅友的確讓人感到羨慕與尊敬，陳啟峰會長說，心想有朝一日，自己當了會長一定學習先賢全心全意來為獅子會付出，熱心公益，服務社會人群，達到獅子會崇高的理念“*We Serve*”來報答東北獅子會栽培之恩。在參加東北23年的今天，自己事業有接班人之際，從企業界退休，當了東北獅子會的第46屆會長，心想累積20餘年獅子會的經驗，準備來當個東北模範獅子會的會長，下列幾點是我今年的目標與理想：

會員人數的成長：本會現有40位獅友，本年度預計增加5位，以達到新年度總監的期許，本會會員須經3個月的考核，通過理事會的表決才能入會，新會員都有指派資深會長培養，素質才能朝高水準目標進行。

財務方面：本會財務健全，每年社會服務金設定在60萬元起跳，這是本會獅

友的全體共識。每月例會兩次，都能遵照總會規定，非常重視獅子家庭的互動，每年擴大舉辦新春晚會、中秋晚會、獅嫂之夜、夏季旅遊、出國與姊妹會交流，落實完成獅子家庭的互動。

社會服務：延續上屆社會服務，認養南投縣信義鄉地利國小與民和國中，繼續提供營養餐費予貧困學生，以及提供民生物質給偏遠地區的學童，獲得南投縣政府的最佳評比。與子會京華獅子會共同參與「新竹香園教養院」的捐款。捐獻台北市聯合醫院松德院區，弱勢團體救助金。充分配合A2區之會區務活動與社會服務。

貫徹獅友「友誼為上，服務優先」的理念，本會開會時一律少數服從多數，尊重多數意見，事先溝通以和諧表決收場，因此從沒有派系之分，獅友感情融洽，堪為本區之典範。

以上為 陳會長今年的願景，以一位企業家剛退休，從經營企業成功的領域轉為全心全意的為獅子會付出，熱心公益，累積20餘年獅子主義精神，“犧牲奉獻、造福人群”的理念，堪為東北模範獅子會的會長。

最健康與最垃圾食品榜

世界衛生組織 (WHO) 經過約 3 年時間的研究報告

養生保健【本文源自 e-mail 資料】

◎編輯部

最佳蔬菜：由於地瓜既含豐富的維生素，又是抗癌能手，所以被選為所有蔬菜之首。其次分別是蘆筍、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡蘿蔔、薺菜、芥蘭菜、金針菇、雪里紅、大白菜。

最佳水果：最佳水果的排名依次是 木瓜、草莓、橘子、柑子、獼猴桃、芒果、杏、柿子、西瓜。

最佳肉食：鵝、鴨肉化學結構接近橄欖油，有益於心臟。雞肉則被稱為 "蛋白質的最佳來源"。

最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳，植物油與動物油按 1 比 0.5 至 1 的比例調配食用更好。

最佳湯食：雞湯最優，特別是母雞湯還有防治感冒、支氣管炎的作用，尤其適於冬春季飲用。

最佳護腦食物：菠菜、韭菜、南瓜、蔥、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡蘿蔔、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、開心果、腰果、松子、杏仁、大豆等穀類食物，以及糙米飯、豬肝等。

全球十大垃圾食物

一、油炸類食品

- 1、導致心血管疾病元凶 (油炸淀粉)
- 2、含致癌物質
- 3、破壞維生素，使蛋白質變性

二、醃制類食品

- 1、導致高血壓，腎負擔過重，導致鼻咽癌
- 2、影響粘膜系統 (對腸胃有害)
- 3、易得潰瘍和發炎

三、加工類肉食品 (肉干、肉松、香腸等)

- 1、含三大致癌物質之一 亞硝酸鹽 (防腐和顯色作用)

- 2、含大量防腐劑 (加重肝臟負擔)

四、餅干類食品 (不含低溫烘烤和全麥餅干)

- 1、食用香精和色素過多 (對肝臟功能造成負擔)
- 2、嚴重破壞維生素
- 3、熱量過多、營養成分低

五、汽水可樂類食品

- 1、含磷酸、碳酸，會帶走體內大量的鈣
- 2、含糖量過高，喝後有飽脹感，影響正餐

六、方便類食品 (主要指速食麵和膨化食品)

- 1、鹽分過高，含防腐劑、香精 (損肝)
- 2、只有熱量，沒有營養

七、罐頭類食品 (包括魚肉類和水果類)

- 1、破壞維生素，使蛋白質變性
- 2、熱量過多，營養成分低

八、話梅蜜餞類食品 (果脯)

- 1、含三大致癌物質之一 亞硝酸鹽 (防腐和顯色作用)
- 2、鹽分過高，含防腐劑、香精 (損肝)

九、冷凍甜品類食品 (冰淇淋、冰棒和各種雪糕)

- 1、含奶油極易引起肥胖
- 2、含糖量過高影響正餐

十、燒烤類食品

- 1、含大量 "三苯四丙" (三大致癌物質之首)
- 2、1 只烤雞腿 = 60 支煙的毒性
- 3、導致蛋白質炭化變性 (加重腎臟、肝臟負擔)

一位成功的創會會長 —— 林辰彥

◎第七專區採訪委員 / 莊秋敏

在法界有一位非常知名的律師，他擔任過很多地方的法官及庭長，也著作了很多法律專業的書籍，有許多律師事務所的書櫃都擺著他的著作，可見他真是律師界的翹楚，那麼，您一定以為他是像包公臉一樣又嚴肅，又拘謹的人，錯了！見過他的人都對他印象非常深刻，兩眼炯炯有神，態度卻是那麼謙沖有禮，溫文爾雅，一看就知道一定是一位滿腹經綸的學者，反而不像雄辯的律師，那他是誰呢？他是中北獅子會的創會會長林辰彥獅友。

在民國77年時他加入了長江獅子會，因為他同時是台中縣旅北同鄉會的理事長，在加入獅子會後，他發現獅子會是一個國際性的公益社團很值得推廣，不到一年內，他召集了同鄉會的一些鄉親及好友，只用3個月的時間，在民國78年即創立了中北獅子會，這就是中北獅子會名稱的由來，短短一年的獅齡就能創會，他的魄力及企圖心實非一般人所能及，真是令人佩服，至今在A2區應該尚無人能破他的記錄吧！

中北獅子會今年是第21屆，這二十餘年來在林辰彥創會長的引領之下，會員已不局限於同鄉會的成員，而不斷加入很多社會的精英，使中北獅子會成為A2區一個非常優質的分會，更為A2區培育了許多領導獅友，如即將接任第一副總監的李樹枝獅友，及公關長黃美麗獅友等等，對A2區而言真堪稱是另一種貢獻。

林創會長擁有一台法學博士的學歷，不但是林辰彥律師事務所的負責人，並在南亞、實踐等學院擔任講師、副教授等職，雖然工作已經非常忙碌，但是本著we serve的獅子精神，他也擔任很多服務性的職務，如大安民眾服務社、大安林姓宗親會、台北市林姓宗親總會、台中縣旅北同鄉會等社團的理事長，在在表現出他熱心公益，服務人群的本質。



有人說創一個會猶如生一個小孩，創會長好似媽媽一樣的心情，希望孩子成長，希望孩子茁壯，而今的中北獅子會，會員人數穩定成長，一直保持在四十人左右，從不曾大起大落。會裡每次的救災或濟貧專案，林創會長總是搶快、搶多以身作則，帶領著獅友確實去履行獅子主義的精神，以會員的團結與凝聚力表現在所有的社會服務上，他不但在A2區有很好的聲譽，也因此贏得了所有的會員對他的尊敬與佩服，他真不愧是一位非常成功的創會會長！

這個充滿朝氣與活力的分會，在今年度，他們將慶祝授證貳拾週年，林創會長好似一位母親看到孩子弱冠成年，內心必定是萬分的高興！讓我們為林創會長鼓掌，也為中北獅子會加油。

- 1.食了辣的東西，感覺就要被辣死了，就往嘴裡放上少許鹽，含一下，吐掉，漱下口，就不辣了。
- 2.牙齒黃，可以把花生嚼碎後含在嘴裡，並刷牙三分鐘，很有效。
- 3.若有小面積皮膚損傷或者燒傷、燙傷，抹上少許牙膏，可立即止血止痛。
- 4.經常裝茶的杯子裡面留下難看的茶漬，用牙膏洗之，非常乾淨。
- 5.仰頭點眼藥水時微微張嘴，這樣眼睛就不會亂眨了。
- 6.嘴裡有潰瘍，就用維生素C貼在潰瘍處，等它溶化後潰瘍基本上就好了。
- 7.眼睛進了小灰塵，閉上眼睛用力咳嗽幾下，灰塵就會自己出來。
- 8.洗完臉後，用手指沾些細鹽在鼻頭兩側輕輕按摩，然後再用清水沖洗，黑頭和粉刺就會清除乾淨，毛孔也會變小。
- 9.剛剛被蚊咬完時，塗上肥皂就不會癢了。
- 10.如果喉嚨、牙齦發炎了，在晚上把西瓜切成小塊，沾著鹽食，記得一定要是晚上，當時症狀就會減輕，第二天就好了。
- 11.吹風機對著標籤吹，等吹到商標的膠熱了，就可以很容易的把標籤撕下來。
- 12.旅行帶衣服時如果怕壓起褶皺，可以把每件衣服都捲成卷。
- 13.怕打嗝時就喝點醋，立桿見影。
- 14.吃了有異味的東西，如大蒜、臭豆腐，吃幾顆花生米就好了。
- 15.治療咳嗽，特別是乾咳，晚上睡覺前用純芝麻香油煎雞蛋，油放稍多些，什麼調味料都不要放，趁熱吃過就去睡覺，連食幾天效果很明顯。
- 16.手腕較粗的MM想帶較細的手鐲，就不能硬戴，應把手上套上一個塑膠袋再戴上手鐲，非常好戴，也不會把手弄傷，取下也是同樣的方法。
- 17.栗子皮難剝，先把外殼剝掉，再把它放進微波爐轉一下，拿出後趁熱一搓，皮就掉了。
- 18.插花時，在水裡滴上一滴洗潔精，可以維持好多天。
- 19.把核桃放進鍋裡蒸十分鐘，取出放在涼水裡再砸開，就能取出完整的桃核仁了。
- 20.把蝦仁放進碗裡，加一點精鹽、食用鹼粉，用手抓搓一會兒後用清水浸泡，然後再用清水沖洗，即能使炒出的蝦仁透明如水晶，爽嫩可口。

李進洋與大同獅子會

◎第八專區採訪委員 / 羅文貴

我與大同獅子會結緣是在十八年前，周萬居前會長剛好與我的公司同棟樓，在大樓管委會議相識。他當時是大同獅子會第一副會長即將接任會長。我太太跟我說，大同會所是跟我們買的。原來我創業的小辦公室，現已成為大同獅子會的會所。周萬居先生非常誠懇的邀請我們做貴賓，覺得參加社會團體做些公益也不錯，就這樣參加了十七年了。我在2003年當過會長，2009年當十五分區主席。我想分區主席下來之後可以安心休息，但我們的第一副會長身體有問題。第二副會長又事業太忙，不願提早接第一副會長，只好由前會長抽籤，奇妙的被我抽中了，只好回鍋再任2010年的會長。

大同獅子會的特色及宗旨如下：

1. 社會服務以慈善救濟為前提，要親自參與。
2. 所有師兄從不向300區求取功名，向來順其自然。
3. 自行購置會所。
4. 特別重視殘障青年活動。
5. 長年來發放殘障清寒講學金，舉辦殘障羽球賽，培育圍棋幼苗。另自1998年舉辦“殘障輪椅網球台灣公開賽至今已十二年。
6. 結盟五個日本姊妹會一個，韓國姊妹會，增進日韓國際友誼。
7. 為善不為人知，見賢思齊，促進大同。

我出生在二次大戰剛結束的1946年，於台南縣歸仁鄉下地方。父親在日據時代當小學老師，戰後自然收入微薄。祖父有留下一些地，自耕貼補收入。小學六年無鞋可穿，生活貧困，同學亦然。中學考上台南一中就讀各地的高材生都聚在一起。城市學生較富有，鄉下來的是非常貧苦，但見聞增廣。小學六年基本上住在家裡，中學每天得通勤到台南市。母親很辛苦的一早做早餐與便當。考上交通大學後就離鄉背井，住到學校宿舍，生活費用都由父親張羅，真是省吃儉用，每月寄生活費給我。想到此，真的非常感念過世

的父母親。

交通大學的四年，是獲得專業知識及訓練獨立思考的重要人生旅程。由於同學們同住宿舍，就較容易認識結交知心的朋友。大學畢業後服預備軍官役，當了一年的空軍防砲部隊的少尉電子官，在金門退伍。退伍後雖通過高等考試電子工程科，但未為公務員。續讀交大電子研究所兩年，獲得碩士學位。

1972年投入職場，當過環宇電子公司的電子工程師，榮泰電子公司廠長，美商通用器材的應用工程部經理及業務經理。1979年開始創業代理銷售，半導體零件，儀器設備及電腦週邊設備。至1998年，公司成長至最高點。以前在學時期是運動健將，但出了社會，吃得太好、又減少運動、體重增加，以致於不到四十歲就得了高血壓及糖尿病。這真是一大打擊。我決定不在追求事業與財富，只要守成平安、快樂、健康即可。多年前學了太極拳，並每天清晨到寶清公園跟周萬居前會長學外丹功。每週打一兩次高爾夫球，慢跑一兩次。每個月爬山一次。獅子會的活動也是生活的一大調劑。除了獅誼是可貴之外，社會服務的付出是快樂的。

另外人生的一部分的時間也貢獻給交大校友會擔任台北市交大校友會理事長達八年之久，尤其長年來特別關心交大梅竹賽，組織校友的力量，支援每年的梅竹賽，使在校生覺得能成梅竹選手是一生光榮的記憶。最近交大在台南高鐵站旁設光電學院及相關研究所，我出生於該地，所以也站出來做募款主任委員。已於2009年開始招生開學，算是功德圓滿。

由於來自鄉下，養成刻苦耐勞的樸實生活。腳踏實地的生涯規劃。「知足常樂，樂於助人，自強不息」為本人座右銘。人生是漫長的學習過程。最後希望在未來大同獅子會任內，好好將會務弄好，帶領獅友們更上一層樓。

以熱誠喜樂 彩繪南門的未來

◎第八專區採訪委員 / 羅文貴

春風拂面，鳳凰花開，正是驪歌高唱時節，也是300A2區各分會領導人，薪火相傳的時刻。獅子巨輪能不斷向前奔馳，就是具有這種優良的傳統，老幹新枝兼容並蓄，會員成長與會員保留並重，持續注入新血，讓獅友在獅子家庭中感到溫暖及成長，凝聚獅友向心力，此乃分會避免老化、弱化的不二法門。

「看盡千帆渡江過，得識知友凡幾人」？如果不是有幸參加世界上最大的公益社團－國際獅子會，就不可能有緣認識像南門獅子會2010-2011新任會長的鍾翁文郁獅友，予人質樸不虛矯，踏實的印象，進而促膝長談，越談越投緣。由於鍾翁會長從事紡織纖維油劑及助劑公司，在紡織製造流程中屬於染整關鍵技術，而筆者服務於紡織業拓展會（TTF），渠係屬同行前輩，所以我們從王永慶的一席話：「世界上沒有夕陽工業，只有夕陽管理」，談到總統贊許說：「紡織業是我國經貿創造的金雞母」等等，他都如數家珍，侃侃而談，此刻視其好像小巨人般雄偉，也顯現其對事業的執著與信心。亦由此印證了參加獅子會才有機緣巧遇許多產業先進或奇人佚事，不但增廣見聞，也擴大了友誼領域，一舉數得，怪不得有人越參加越有興趣，甚至得了「獅子癮」，誠良有以也！

鍾翁會長在自我介紹時表示，其於2006年夏天由南門前會長林福定獅友邀請加入，今年將進入第4個年頭。南門獅子會的成員，大多是出版界、印刷業的菁英，所出版的書籍影響著我們世世代代的學子，他們可說是「無聲」的老師，因此鍾翁會長也特別景仰推崇，被全世界獅友尊稱為「黑暗武士」的海倫凱勒女士，雖然處於眼盲的「無

顏色」世界，但以其德行影響全世界，與印刷界的「無聲書籍」有異曲同工之妙。海倫凱勒曾說：「面對陽光，你就看不到陰影」，此乃永不放棄，積極人生觀的具體展現，頗值見賢思齊。

南門獅子會已在前輩林紫耀、林福定、劉英富、吳林碧芬、賴俊吉、李肇森、朱水旺等傑出獅友打下了穩固基礎，未來將繼續向前輩們虛心請益賜教，其另不揣簡陋試描繪開啟未來幸福四把鑰匙，與全體南門獅友共勉之：

- （一）健康：掌聲是別人給自己的肯定，健康是自己給自己的肯定，當失去健康就失去一切。秉持正當活動、正常時間、正確選擇為原則。
- （二）快樂：拋棄不良情緒，秉持肚大能容天下事的原則，型塑快樂大家庭氛圍。
- （三）慈悲：行善不能等。悲天憫人、海闊天空，是獅子人應具有的胸懷。
- （四）和諧：多一個朋友，多一條路。理直氣要和，得理要饒人。不計較，不比較，讓南門永續長存。

所謂集腋成裘，聚沙成塔，從個體到團體，發揮螞蟻雄兵、小兵立大功的團結力量，必能形成一股洪流，為國家社會團體做出一番貢獻。誠盼鍾翁會長發揮其染整專長，為南門獅子會彩繪出一片璀璨的未來，相信這一天一定指日可待，我們一起來為他喝采、鼓勵！

有個肉販看到有隻狗走進他的鋪子裡吃了一驚，肉販把狗噓走，可是沒多久這隻狗又跑回來，所以他探頭看了一下這條狗才發現狗嘴裡有張小紙條。

他拿起紙條，紙條上寫著"麻煩給我12條香腸和一條羊腿，錢就放在狗嘴裡"

肉販低頭看了一下，哇！還真的有一千塊錢耶！所以他收了錢，把香腸和羊腿放入袋子裡以後再放到狗嘴裡。肉販對這隻狗實在太訝異了，想想又剛好快打烊了，他就決定收攤然後跟著這條狗看看。

他們沿著路走，來到十字路口的時候這條狗就把袋子放下，跳起來按了行人通行鈕，再叼起袋子耐心地等綠燈亮起，再行通過這個路口，當然肉販還是緊緊跟著它。

接下來這條狗來到公車站，開始盯著時刻表瞧。肉販很震驚這條狗居然懂得舉起左腳來攔車，然後搭上了這台公車！肉販跟著上了車，狗把綁在項圈上的車票秀給車掌看，看到這一幕，肉販就像其他的乘客一樣簡直要暈倒了。狗狗接著坐在司機旁邊看著窗外，當下一個站牌出現，它就站起來跑去車掌那兒搖尾巴示意他要下車了，不等公車完全停妥，它就迫不及待地跳出公車往一間離站牌不遠的房子奔去。

它打開了院子的大鐵門，衝向房門，當它接近那道木門的時候忽然改變主意往花園跑去，它朝向窗戶走去然後用頭去撞它好幾次，然後再跑回房門前等候。肉販看到一個

彪形大漢開了門，然後開始凌虐這條狗！他打它、踢他、還大聲咒罵它！肉販實在不能忍受這種事，就跑去阻止這傢伙！

"你他媽的在幹什麼？這是一條天才狗耶！我用我的性命擔保它絕對可以上電視！"

這男人就回答肉販：

"你說它聰明？"

這是這條笨狗第二次忘了帶鑰匙！"

這個故事告訴我們……

不管你再怎麼拼命，

老闆都不會滿足的！

這就是做爲一條狗的宿命啊……

金國獅子會 新任會長面臨的挑戰

台北市金國獅子會前身為「台北市巾幗獅子會」，成立(授證日期)於1988年7月27日。

經採訪邱創會長富芝獅姐，顧名思義「巾幗獅子會」為一女獅會，會員人數曾達30人，當時隸屬第四專區第七分區，創會導獅為朱永寬獅兄(博愛獅子會)，輔導母會「台北市伸侑獅子會」(已解散)亦為朱永寬獅兄於1987年3月14日輔導成立。因緣際會，由博愛獅子會輔導的分會或發展再輔導成立的分會現有：

「春暉獅子會」

「崇愛獅子會」

「慈暉獅子會」

「喬芸獅子會」

「崇德獅子會」

「萬華獅子會」

都係「博愛會族」的一員，更多的子會，促成更多的服務力量。於1994~1995年度邱創會長接任第四專區主席，主辦「護持華梵繼續建校，關懷青少年愛心園遊會」的聯合社會服務，當時共籌募新台幣924萬

元，其中30萬元捐贈台北市警察局增購偵監器材，30萬元捐給台北市榮譽觀護人協進會補助經費，632萬元捐獻給華梵繼續建校，成效斐然。巾幗獅子會歷經12年運作，獅友們或為經濟因素，或為健康考量而流失；邱富芝獅姐幾番思考，為能「薪火相傳」為社會服務，特將成員擴大為男女獅友，於2000年改名為「台北市金國獅子會」，由前總監陳實擔任導獅，取名「金國」與「巾幗」同音，在國際總會登記英文名稱則未變動，隸屬第九專區第十八分區，期許會務「金碧輝煌」。改名後歷經邱創會長回鍋擔任會長，接續李玉華、石麗英會長，秉持「承先啟後，繼往開來」的神聖使命，招募各業界好友一同加入，老枝新幹，獅友出錢出力，會務再度發光發熱。接續幾屆會長傳承，會員隨會長上台下台而進退場異動頻繁，「會員如何發展與保持」已成為新任會長面臨的最大挑戰。

經採訪2010~2011年度新任會長劉竹安獅兄，劉會長任職富邦保險公司，專長財富管理，長年亦擔任中國大陸金融業指定教育訓練講師，往來兩岸頻繁。劉會長表示珍惜會長的職務，無私奉獻，未來一年度的活動計

畫主軸為：

- (1)增進獅友情誼，讓獅友以輕鬆好玩的心境取代嚴肅開會壓力沉重的氣氛
- (2)運用獅友個人的專業領域，經驗共享與參與會務
- (3)選擇對社會邊緣人及弱勢團體發揮愛心做公益；充分運用金國獅友們的職業(銀行、證券、保險、資訊電腦、企管顧問及不動產)背景，提供A2區各獅友相關領域的諮詢與服務，打造「金字招牌」。

財務運作上，劉會長也表示將來例會或聯誼活動舉辦方式，多結合愛心做公益，走出戶外，身體力行，言教與身教合一，讓會員動起來，消弭一般獅友眷屬存有”獅子會都是在吃喝應酬、開無聊會議”的心理疑慮，讓獅子家庭能認同參與獅子會是一項有意義的社會活動。劉會長自我要求，尊重每一個會員，多認識各會員的個性與興趣，經驗分享，主動連繫關懷，化解歧見，讓會員有機會多參與會務及社會公益，讓會員100%保留下來，並鼓勵獅友運用人脈，引進企業賢達人士一同入會做公益，讓會員質量更加成長，讓獅友生命更加踏實。



活力奔放的龍山獅子會



台北市龍山獅子會基於發揚人類互助精神，關懷社會疾苦、服務人群及增進國際間獅子友誼關係，於民國58年4月29日，由創會會長 黃銘坤獅兄(原台南成功獅子會)暨萬華地區諸多賢達人士，同心協力積極籌備創會，於同年5月26日完成授証，並向台北市政府社會局立案，並由台南成功獅子會擔任輔導母會。

因當時成立之會員大多居住龍山區(萬華區之前身)，並以龍山寺為信仰中心故取名為「龍山獅子會」。

經採訪龍山前會長鄭正亮獅兄及吳慧幹事，知悉龍山獅子會成立至今已41年，當

年勞苦功高創會前輩 許木文前會長、黃鑫羽前會長二位，迄今尚為龍山無怨無悔付出，另超過獅齡35年以上資深獅友 吳傳福前會長、蘇興旺、黃清雄等獅兄，仍洋溢著服務的熱忱，實令人敬佩及感激。

目前龍山獅子會會員人數60位老幹新枝的相挺發展，是龍山綿延不斷的動力。

龍山獅子會於1990年11月9日輔導「鳳德獅子會」成立，同屬第九專區第十八分區，迄今已屆滿20年，尤其是鳳德獅姐們在團隊精神的表現優異有目共睹。

龍山獅子會的海外姊妹會有日本-東京芝

蒲、若杉福岡、千葉銚子等獅子會、新加坡中央獅子會、韓國-西釜山獅子會，國內兄弟會有彰化-中央及屏東-潮州等獅子會，另國外友好會亦達四會之多，「廣結善緣、誠心經營」為龍山經營之理念。

逢每月6日及23日固定例會及理監事會議召開，每年度舉辦獅嫂之夜、新春團拜、慶生會均可強化獅友之向心力。

每年的元旦在劍潭青年活動中心贊助由中華兒童圍棋教育協會舉辦的「海峰盃」全國兒童圍棋比賽活動，已邁入21年，多年來龍山獅子會秉持著服務為先，全力贊助此項公益活動，其寓教於樂意義非凡。多了解龍山獅子會的點點滴滴，會讓人體會「山不在高，有仙則名，水不在深，有龍則靈」之美。

新接任龍山獅子會第42屆會長的陳宏誠獅兄，其本身經營幼兒教育事業，工作表現幹勁十足，是位積極性參與的領導者，陳會長表示未來一年將秉持過去的薪傳，公益活動-除配合300A2區活動外，每年均會定期拜訪及贊助弱勢團體，如輔大醒新社、新莊麻瘋院服務、愛愛老人院、北投樹仁智障福利基金會、八里安老院等。

另外如萬華區里長們的聯合義賣活動及捐贈新和國小、東園國小急難救助金等，落實了與在地社區結合的軸線，另外聯合兄弟會共同舉辦較大型之公益活動，如過去921水災後與屏東潮州兄弟會聯合捐贈新台幣八十萬，購置災區學校電腦等教學設備，均為龍山公益活動的方向。

維持良好的財務制度，承先啟後，對新會員發展目標約有6~10位，希望能將龍山獅子會更活力化，並展望創新的推展與服務而更精進。

活動預告：

1. A2區高爾夫球日：

每月第二個星期五，例：8月13日、9月10日、10月8日...

(獎品豐富，歡迎踴躍參加)

2. A2區國標舞日：

- 8月9日開課典禮
- 8月16日PM 7:00開始上課

祥弘獅子會 — 會長 蔡清欽

分會選輯

◎第十專區採訪委員 / 陳福連

第十專區最資淺的新會，卻是表現最亮眼的祥弘獅子會接受記者專訪有關新年度的會務展望以及社會服務的方向、目的記述如下：

“祥和團結一條心，弘揚善心快樂行”，祥弘獅子會是一個老幹新枝的新會，會的成員老、中、青皆有，是個充滿活力的社團，創會的第一年在黃朝慶會長的領導以及獅兄、姐獅子家庭同心協力配合之下，今年在A2區各項活動或比賽都有亮眼的表現。

蔡會長說七年前在偶然的機緣下參加了獅子會，慢慢經由獅兄獅姐們的互動中，體會到這是一個充滿溫馨與快樂的社團，新年度本人有幸接下會長一職，對於活動的安排、會務的發展，以及本會獅友的期待，內心的忐忑不安有如臨深淵、如履薄冰之情，深感責任重大，惟恐力不從心，深怕有負眾望。

個人認為向心力是一個組織能否永續經營的重要原因，要使會務持續成長除了健全會務及領導幹部的投入外，最重要的是全體獅友的參與及全體獅友的支持和鼓勵，加強獅友間的互動與合作，提高會內的凝聚力，本會不乏各種人才，擁有各界精英，大家有緣共組社團，在惜緣、惜福，的共同認知下使本會更加茁壯、健全。

未來會務工作充滿挑戰，要付諸實現非一朝一夕可成，社會服務工作更是我們的首要，在我們的生活中個個不愁吃穿，要什麼有什麼。在角落



的一方卻隱藏著貧乏，記得去年的一個社會服務，萬華地區有一位單親媽媽育養著三個小孩其中老大就讀萬華國小，媽媽沒錢繳學費，事經本會獅兄得知，在會中提起得到獅友們的回響，前往關切解決了小朋友的學費及該年度的一切費用，事後寫了一封感謝函給本會，經會長在會中宣讀 - 感謝各位叔叔、伯伯、阿姨，在我們家最困難的時候幫助我們，讓我們渡過難關，我以後一定會用功讀書來報答你們的恩情 - 獅友們聽完都很感動，更確認了經後社會服務的方向，唯有“雪中送炭”才是最有意義的。在角落中還有很多需要我們尋訪，角落中還有很多需要光亮。我們願意帶著“祥弘燈”去照亮他們，我們願意。

今年度本人抱著歡喜做、甘願受，施比受更有福的心境期待將會務推向更高一層樓，讓“祥弘”永遠是“尚紅”的獅子會。

通透的人生體悟

◎前總監 / 蕭法剛

(一)多多融入大自然

菜根譚之一

—明 洪自誠—

林間松韻，石上泉聲；靜裡聽來，識天地自然鳴佩
草際煙光，水心雲影；閒中觀去，見乾坤最上文章。

鳥鳴澗

—唐 王維—

人閑桂花落，夜靜春山空；日出驚山鳥，時鳴春澗中。

鹿柴

—唐 王維—

空山不見人，但聞人語響；返景入深林，復照青苔上。

(二)追求心靈的寧靜

菜根譚

—明 洪自誠—

萬事皆緣，隨遇而安，蓋世路茫茫；
一念求金則離緒分起，隨遇而安則無人不得。

江雪

—唐 柳宗元—

千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅，孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪。

答人

—唐 太上隱者—

偶來松樹下，高枕石頭眠；山中無日曆，寒盡不知年。

- 本園地敬請獅兄、獅姊及配偶踴躍投稿
- 來文以詩、詞、歌、賦、散文、專業知識等文字及攝影、繪畫為限 <皆需署名享有版權>
- 來文不得涉及政治、宗教之紛爭等議題
- 來文不得有攻訐、辱罵、毀謗、造謠或是不雅、違背善良風俗之文字
- 來文暫以1000字，排版一頁為限
- 來稿文責自負，本園地不另作增刪修改
- 本園地保留來文刊登與否之權利
- 來文不致送稿酬
- 本園地歡迎投稿者自由贊助
- 投稿專線：syalex899@gmail.com

(三)培養豁達人生態度

西江月

—宋 朱敦儒—

世事短如春夢，人情薄似秋雲；不需計較苦勞心，萬事原來有命；
幸遇三杯酒好，況逢一朵花新；片時歡笑且相親，明日陰晴未定。

臨江仙

—明 楊慎—

滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄；是非成敗轉頭空，
青山依舊在，幾度夕陽紅。白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。
一壺濁酒喜相逢。古今多少事，都付笑談中。

雜詩

—東晉 陶淵明—

人生無根蒂，飄如陌上塵；分散逐風轉，此已非常身，
落地為兄弟，何必骨肉親；得歡當作樂，斗酒聚比鄰。
盛年不從來，一日難再晨，及時當勉勵，歲月不待人。

道德經

—春秋 老子—

禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。

萬空歌

—明 悟空禪師—

天也空，地也空，人生渺渺在其中。
金也空，銀也空，死後何曾在手中？
日也空，地也空，換了多少主人翁？
妻也空，子也空，黃泉路上不相逢。
權也空，名也空，轉眼荒郊土一封。

之一

如果有水，春夏淙淙
如果有酒，楓葉紅紅
如果有雪，就讓他飄吧
向遙遠復遙遠的冬冬

之二

一灣柔水潺潺潺潺的流向一本厚厚厚厚的詩集

翻一頁望一頁

望穿

秋

水

之三

水聲，告訴我吧
怎麼樣的秋天不飄落葉
落葉，怎麼樣的水聲
不流向秋天，告訴我吧

註：秋水者，秋天美麗的水，也是國內一份頗具水準的詩季刊。

古人古事—— 鶼鶼情深的宋詞賞析

詩詞文學可以怡情養性，也是拿來消磨時光的一大樂事，沒想到年屆耳順之年的我，偶然讀到這些求學階段的詩詞歌賦，卻發現另有一番不同於以往的體悟，或許這正如張潮《幽夢影》中所說的：「少年讀書，如隙中窺月；中年讀書，如庭中望月；老年讀書，如臺上玩月。皆以閱歷之淺深，為所得之淺深耳。」

在浩瀚的古文學家當中，北宋的蘇東坡是我最為欣賞的一個作家，蘇軾（公元1037-1101）字子瞻，號東坡居士。博學多才，詩詞文章書法繪畫，無一不精。他以詩為詞，開創了豪放派的詞風，對後世的文學有巨大影響。

在蘇東坡眾多的詞作當中，他以〔江城子〕這闕詞牌名稱，來悼念幽明兩隔的亡妻之作，是最令我動容的一闕詞。好東西要與好朋友一起分享，不朽的詩詞，也是最值得與老朋友一同分享的精神糧食！除此之外，也藉著這闕詞，別忘了彼此相互叮嚀，要多珍惜善待自己身邊的老伴侶！

〔江城子〕記夢 蘇東坡

十年生死兩茫茫，
不思量，自難忘。
千里孤墳，無處話淒涼。
縱使相逢應不識；
塵滿面，鬢如霜。

夜來幽夢忽還鄉，
小軒窗，正梳妝。
相顧無言，唯有淚千行。
料得年年斷腸處；
明月夜，短松岡。

十年的時光，活著的我與棄世的妳都被茫茫的世界所銷融了。不必刻意地去回想妳的容顏，妳的一顰一笑、一舉一動，自然都無法忘懷，彷彿不久前還曾看過妳。光陰竟已悄悄流轉了十年寒暑。妳所葬之處是千里外的孤墳，我怎麼去述說這樣的心酸淒涼呢？妳是否會感到孤單、寂寞、難過？陪伴著妳的竟只是一片荒涼。縱然能夠再相逢，妳也應不認得我了吧？經過多年風雨的摧折，我的容貌已覆上多少滄桑、塵埃，鬢髮都點染了秋霜，我已經不復當年的我了...（但一切都是我的癡心妄想，此生我如何再與你於人間相逢呢？）夜晚幽幽的夢境裡，我依稀回到了舊時故鄉，在我們居住的小軒裡，妳正在窗前梳妝。此景此情，我永生無法再見了。我與你隔著墳墓，相顧無言，只有流不盡的淚從我的臉頰千行落下。料得每年我都將因此腸斷心傷，在明月皎潔的夜晚，新生的松樹旁，妳的墓前！

蘇東坡這闕「江城子」是追悼亡妻之作。據史上所載，東坡夫人姓王名弗，眉州青神鄉人，是當時進士王方的女兒。十六歲便嫁予十九歲的蘇東坡。王氏與東坡相處融洽，鶼鶼情深，王弗年輕貌美，溫柔賢惠，二人恩

愛情深。可惜在宋英宗治平二年，她竟以三十未到的年紀逝世於汴京，這給蘇東坡帶來非常大的打擊，蘇軾悲痛的心情，實難以言喻。沒想到結髮只十一年，便天人永隔，叫人惋歎不已。

宋神宗熙寧八年，整整相隔十年之後，當時東坡四十歲，也正是他妻子死後的第十年，身在密州的蘇軾夢見妻子，寫下這首對亡妻真情感和深沉懷念的悼亡詞。是記夢，也是悼亡。

詞前小序明確指出，本篇的題旨是“記夢”。然而，夢中的景象只在詞的下片五句短出現，其他都是直接抒寫蘇軾的沉痛之情。蘇軾先直寫妻子死後十年，彼此茫茫難知，哀思難訴的感受。生，指作者；死，指亡妻。對亡妻的不曾忘懷，不必刻意思量，對亡妻的愛戀與思量自是難忘，這種感情的深度，從“千里孤墳，無處話淒”二句表露無遺。王氏死後葬于蘇軾故鄉眉山，所以自然有“千里孤墳”，兩地睽隔的悲情，作者連到墳前奠祭的時機也難以得到，故死者淒涼，生者心傷。“十年”，是漫長的時間，“千里”，是廣闊的空間。在這漫長廣闊的時間與空間之中，又阻隔著難以逾越的生死界限，作者又怎能不倍增“無處話淒”的感慨呢？陰陽兩界難以跨越，那只好祈諸於夢中相會了。

末三句筆鋒頓轉，寫盡作者十年來宦海浮沉的痛苦遭遇，也道盡對亡妻長期懷念的精神折磨，更訴說了十年的歲月與體態的衰

老。設想，自己在妻子離開後的日子飽歷風霜，外貌改變，因而與亡妻縱使相逢，恐怕對方也難以“相識”了。因為十年之後的作者已“塵面，如霜”，落筆至此，為作品平添了無限的滄桑與淒涼。

下片寫夢境的突然出現：“夜來幽夢忽還鄉”，“小軒窗，正梳妝”，以明的形象，使夢境更真實感。猶記新婚時，作者在嬌妻身旁，眼看她沐浴晨光對梳妝，心裡滿是蜜意柔情，然而，緊接著作者心情由喜轉悲——“相顧無言，唯有淚千行”，這兩句上應“千里孤墳”，如今在夢中得以“還鄉”重遇亡妻，本該是盡情“話淒”之時，然而，心中的千言萬語一時不知從何說起，又因思念太切，夢中忽見而「相顧無言，惟有淚千行」一任淚水湧流而下！

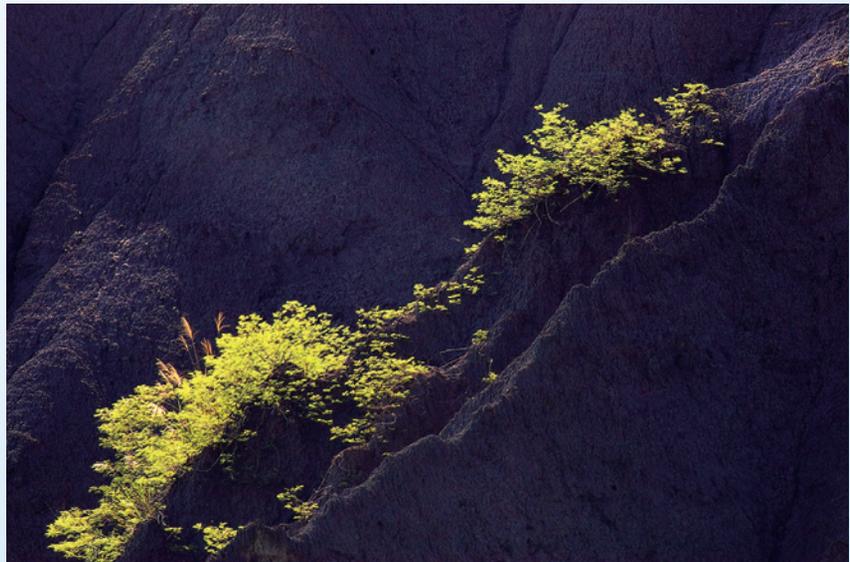
結尾三句是夢後的感嘆，從夢境中回到人間，亡妻也實在不可復見，如果呼應首句的“十年”，再加上無限期的“年年”，那麼，作者對亡妻的懷念，是“此恨無絕期”了，詞人於妻子墳前，將年年愁腸斷了。

全詞直接寫夢與悲，沒有特別雕飾，卻將蘇軾的悲涼心情細緻而真切地抒寫出來。夢中相會的疑幻疑真、久別重逢的「唯有淚千行」，其中蒼涼，你能體會到嗎？

【江哲和】



二寮月世界地貌(2)



二寮月世界地貌(2)

【江哲和】



二寮月世界地貌(1)

【藍秀美】



杳杳寒山道

【藍秀美】



暮
歸

(北區蕭文和獅嫂)

映月亭



(北區蕭文和獅嫂)

一年容易，歲月催人，又到了本會授證之日！
在忙碌中，不免有些失落，在歡慶時，又帶有些許愁悵...

遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人！

無情的情境，總會觸動著，對已然凋零前輩們的懷想，讓我們不禁感嘆：

人事有代謝，往來成古今！

在浩瀚的宇宙中，人生雖然有如靈光乍現，極其短暫！但所留下的志業，
卻會增色永恆的光輝！

昨日已遠，明日難測，唯有掌握每一個今日，才能繼往開來，無愧先賢！

山風吹亂了窗紙上的松痕，吹不散我心頭的人影...

安息吧！那已遙遠、遙遠的身影...

PS. 代表向已故北區獅友敬致一分鐘默哀文

風飄柳絮

各位獅兄、獅嫂：

去年今日，我接任，開始迎向挑戰、奮鬥的前途。

今年此時，我卸任，又將踏上另一個嶄新的旅程！

回首過去的一年，正如古人的兩句話：

昔我往矣，楊柳依依。

今我來思，雨雪霏霏！

這365個日子，既像杭州西湖的風飄柳絮，讓人依依不捨。也像陽明山花季的小雨，細細濛濛，更叫人魂牽夢繫.....

這一年的會務蓬勃興盛，絕大部份、絕大部份，都出自會長的構思、策劃、與推動！

我所扮演的角色，僅只是陽光下的影子。當他疲倦、挫折的時候，知道有人在一旁分擔與支持，當他順利、歡欣的時候，也知道有人為他高興和祝福！

如今太陽要下山了，影子也該休息了.....

就像徐志摩的詩所說：

輕輕的我走了

正如我輕輕的來

我輕輕的招手

作別西天的雲彩

謝謝！ 謝謝！

PS 北區獅子會秘書長卸任致詞

刑事被告在何種情形下應予羈押

◎前總監 / 陳欽賢律師

日前，陳前總統所涉案件，經二審判決仍認定有罪，惟是否繼續羈押他或應否交保，各有不同看法。

刑事被告什麼情形下會被羈押呢？依刑事訴訟法規定，被告犯罪嫌疑重大，而有下列三種情形之一，如不予羈押，可能造成難以進行追訴、審判或執行，而有必要時，就可予羈押。

三種情形為：

1. 逃亡或有事實足認為有逃亡的可能。
2. 有事實足認為有湮滅、偽造、變更證據或勾串共犯或證人的可能。
3. 所犯為死刑、無期徒刑或最輕本刑為五年以上有期徒刑的犯罪。

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。

刊登廣告請洽：

財務長：賴榮昌

副財務長：魏三郎、賴素真、
許進昇、王學賢

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：刊登期數越多，折扣越大。