

第33屆·第24期·中華民國104年12月31日·第1727次例會

歲末聯歡會暨 11.12 月聯合爐邊會

爐主 蘇永澤.吳勝波.黃國清.陳錦堂

黃忠義.林光雄.石崇仁.鄭國滄

基隆東南扶輪社

第 1726 次例會紀要 2015.12.23

- △ Haku 社長率團訪問日本友好社 10 天，12 月 20 日才回國，原以為回國後的第一次例會出席率會比較低，但有精彩的演講節目，自然吸引社友及夫人們出席。
- △ 本社訪問日本友好社在星期日返國，Marco PP 伉儷則晚 2 天回來，雖然昨天很晚才到家，但他今天仍出席例會，精神可嘉；有趣的是，許多參加訪日的社友及夫人聽到他的聲音，以為自己還在日本。
- △ 今天的出席率非常高，而且夫人出席中午例會也很踴躍，難得中午例會像女賓夕一樣熱鬧，午餐因此加開一桌，每桌用餐人數都超過 11 位，先吃飽的讓座給晚到的。
- △ 愉快的用過午餐後，例會開始，Paul 社友擔任司儀，Haku 社長鳴鐘，接著 Kan 社友領唱，然後聯誼 Yellow PP 介紹來賓；今天的來賓是美麗的夫人及白先生；Yellow PP 同時歡迎 Haku 社長率團訪問日本友好社圓滿成功歸國，以及恭喜 Carato PP 的公子在台北開店，並感謝 Surgeon 社友為大家準備的演講。Surgeon 社友用心準備今天的演講，還請助理白先生來協助。
- △ 主席時間，Haku 社長首先感謝大家熱情捧場，踴躍參加今年度的訪問日本之旅，今年度的訪日之旅是本社歷年來人數最多的一次，也是天數最多的一次。Haku 社長表示，託大家之福，訪問團平安順利圓滿成功回來。
- △ 大家知道 Surgeon 社友今天要演講，所以都特別撥空出席例會，Haku 社長也特別感謝 Surgeon 社友。

- △ Carato PP 公子在台北開店，Haku 社長也祝賀 Carato PP 公子的店生意興隆。
- △ 秘書 Light 社友報告秘書事項：
 - 一、本社訂 12 月 31 日(星期四)下午 6 時假北都大飯店 5 樓舉行歲末聯歡會暨 11、12 月份聯合爐邊會，敬請社友偕同夫人準時出席。本社原訂 12 月 30 日(星期三)中午之例會經 11 月份理事會決議延後與之合併舉行。
 - 二、本社訂 105 年 2 月 25 日(星期四)~26 日(星期五)舉辦春遊暨訪問花蓮東南友好社，歡迎社友及夫人踴躍報名參加，報名至明天(12/24)止，敬請尚未報名之社友及夫人盡快報名，以便訂購火車票及安排住宿飯店及餐飲、交通等。
 - 三、本社 12 月份理事會決議尾牙例會訂北都飯店 5 樓舉行，因北都飯店當天大客滿，所以改訂柯達飯店，敬請社友見諒。
 - 四、國際扶輪 3490 地區「2015-2016 年度成為獻給世界的禮物慈善歌唱比賽」基隆分區初賽及複賽訂 105 年 2 月 19 日(星期五)假基隆市安樂國中舉行，每社 5 名(社友伉儷為限)；報名費每位選手 200 元，捐做慈善捐款；上午初賽，選出 12 位進入複賽；下午複賽，選出 3 位進入 3490 地區決賽(決賽日期、地點等待地區辦公室通知)。
 - 五、新北圓桌社訂 12 月 25 日(星期五)下午 5 時假新莊頤品飯店 7 樓舉行創社成立典禮，歡迎社友踴躍報名參加。

- 六、2016年首爾國際扶輪年會訂2016年5月28日~6月1日在韓國首爾KINTEX舉行，歡迎有興趣之社友及寶(尊)眷踴躍報名，有意者請洽杜小姐。
- 七、新北市第三分區聯合社區服務~桌球比賽訂105年1月10日(星期日)假新北市新莊國中體育館舉行，歡迎有興趣之社友、賽眷踴躍報名參加。
- 八、敬請社友在104年12月31日前繳交IOU，以便開立104年度報稅收據。
- 九、Kamaboko PDG有2隻2個月大的土母狗要送人，社友若有興趣，請與Kamaboko PDG聯絡。
- △ Tom社友介紹House社友入社，今天Haku社長頒贈I phone 6S給Tom社友以表鼓勵感謝之意。
- △ Haku社長在LINE上出題兩次，Yellow PP兩次都解出正確答案，實在是厲害；今天Haku社長再次頒獎給Yellow PP。
- △ Daniel PP主持糾察活動，首先歡迎訪問日本友好社團滿成功，全體社友滿堂彩200元。感謝Surgeon社友演講，全體社友再滿堂彩200元。恭喜Carato PP公子開店，祝賀他生意興隆，再加滿堂彩200元。
- △ Carato PP表示，孩子有自己的理想要創業，父母當然是支持鼓勵的，Carato PP感謝社友們的祝福，也感謝Surgeon社友的演講，歡喜2000元。
- △ 本社姓「吳」的社友目前為止只有2位，Surgeon社友今天演講，同姓的Tea PP特別高興，同時也歡迎夫人們今天蒞臨，並感謝Marco PP用心安排訪問日本之旅的行程，歡喜1000元。
- △ Daniel PP問AHSOON社友這次訪問日本友好社的感言，AHSOON社友剛開始一直說等下次例會再說，今天要將時間留給Surgeon社友，他不知Daniel PP的意思是要請他歡喜，經社友提醒才恍然大悟，歡喜1000元。
- △ Tom社友獲頒人人羨慕的I Phone 6S，他歡喜8000元。
- △ 今天大家踴躍出席，Light秘書、William社長當選人及Haku社長都特別高興，分別歡喜2000元、2600元，及6600元。
- △ Surgeon社友演講，題目是「退化性膝關節炎-老化新膝望」。本社有許多社友及夫人都有膝關節退化的問題，輕重程度不一，但都為此所苦。
- △ Surgeon社友配合簡報詳細為大家說明，現在醫學科技進步，有許多方法可以改善膝關節炎的問題，不過，保養勝於治療，Surgeon社友也提到一些不建議的動作及運動。
- △ Surgeon社友演講後，社友及夫人紛紛提出問題請教他。例如，我國吃維骨力的人非常多，但它的效果如何？網路上許多保養改善膝關節的運動是不是真的有效？什麼情形才要開刀？O型腿何時矯正最好？等問題。
- △ 非常感謝Surgeon社友，因例會時間有限，社友及夫人提出的問題無法在會中回答，散會後，Surgeon社友還補充資料放在LINE上供大家參考。
- △ 本社有九位社友是醫生，這是本社社友的福氣，大家希望可以經常請這幾位社友演講醫學知識及保養、養生的方法。

△ Tech 社友報告今天出席人數、Yellow PP 報告紅箱金額，接著 Haku 社長鳴鐘宣佈本次例會閉會。

基隆東南扶輪社第 1726 次例會報告

時間：2015 年 12 月 23 日(三)12:30

地點：北都大飯店 5 樓

一、出席報告

出席： 33 名

補出席： 6 名

請假： 4 名

出國： 0 名

合計： 43 名

出席率： 91%

二、蒞社友社友及來賓

瑞芳礦工醫院行政組長白建興先生

Ardane PP 夫人、Flour PP 夫人

Yellow PP 夫人、Carato PP 夫人

Tea PP 夫人、Decora PP 夫人

Machine PP 夫人、Daniel PP 夫人

Stone PP 夫人、Uniform IPP 夫人

David 社友夫人、More 社友夫人

KANO 社友夫人、Surgeon 社友夫人

三、本週例會我們想念您

補出席 Denty PP、Kamaobko PDG

Concrete DGE、Jack PP

YangKee 社友、Tony 社友

請假 Doctor PDG、Otolar 社友

Telephone 社友、Dragon 社友

四、紅箱報告

現金 0 元

IOU 49,600 元

合計 49,600 元

Tom 社友介紹 House 社友入社，獲頒 I phone 6S



Yellow PP 解題成功，獲頒獎品



Surgeon 社友精彩演講



退化性膝關節炎-老化新膝望

(Surgeon 社友提供)

A..關節退化分 5 期。

B.治療：

a.第 1.2 期：維骨力，玻尿酸，PRP

b.第 3.4 期以上：玻尿酸，PRP，關節鏡清洗，人工關節置換術

c..鈣片對退化性關節炎無效

C..退化原因：

- 1..外傷，運動傷害
- 2..肥胖，勞力工作者：
- 3..膝蓋彎曲超過 50 度的工作或運動。(如騎自行車，爬高梯，蛙式游泳，交互蹲跳)
- 4..先天腿型異常
- 5..老化

D..預防保養：

1..正確的運動姿勢：

- 1.避免膝蓋彎曲超過 30 度或 50 度運動
- 2.避免衝撞關節的運動
- 3.抱膝 2 分鐘或微蹲(彎曲< 30 度)6 秒 x6 次。每天重複多做數次
- 4.壓膝或前弓後箭的拉筋
- 5.強化大腿和臀部肌肉：前抬腿和側抬腿

E..建議的運動：

- 1..慢走，慢跑，快走
- 2..抱膝，壓膝，坐著抬腿，靠牆側抬腿 (或手扶支撐前抬，側抬)
- 3..游泳：自由式，仰式

F..不建議的運動：

- 1..彎曲關節超過 30-50 度的運動。交互蹲跳，上陡梯，重力訓練
- 2..長程或爬坡腳踏車
- 3..避免蛙式游泳
- 4..任何運動都得量力而為，循序漸進，不可躁進

O 型腿何時矯正？

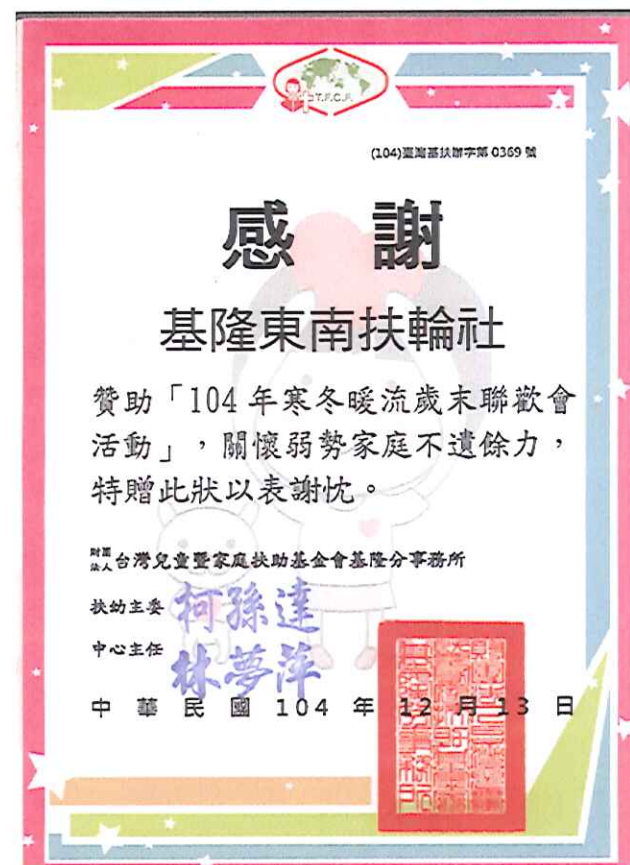
- 1..胎兒姿勢在子宮內是盤腿，所以出生的時候是天生的 O 型腿，在學走路後一歲半到四歲之間，就會慢慢回復正常的腿型，內八走路是姿勢而不是腿型。
- 2..由於怕影響發育，所以不建議在發育的過

程中進行矯正。

- 3..如果 O 型腿太嚴重，怕影響日後的退化問題，可以在青春期發育後進行手術切骨頭的矯正("<型"截骨術)。
- 4..其他夜間綁腿，打石膏，穿護具等，都不實際又辛苦，不建議。
- 5..維骨力是藥品不是食品，所以不建議在沒有症狀下進行投藥，預防性的投藥沒有證據可以證實它的療效。

基隆家扶中心感謝狀

本社捐贈「104 年寒冬暖流歲末聯歡會活動」經費



訪問日本大分南友好社及 やまと西和友好社 記 2015/12/11-20

本社今年度訪問日本友好社之旅，創歷年來之最多人及最多天紀錄。

這幾年來訪問日本友好社都請 Marco PP 規劃安排行程，每年都是由福岡進大阪回，這樣固定的路線中，每年要擬定不同於往年的主題與行程，實在是不容易，而也由此可知 Marco PP 對日本美食、美景的認識，以及他安排的用心。

從 9 月即開始報名，一度人數超過 40 位，後來確定共 38 位參加，其中 Denty PP 伉儷晚兩天在 12 月 13 日到，這是歷年來不曾有過的超級大訪問團，Haku 社長覺得非常高興。

12 月 11 日(五)凌晨 2 點 50 分在愛三路 Tea PP 店裡集合出發，4 點前抵達機場。另有 3 對社友伉儷自行到機場。班機原時間是 6 點 50 分，因機場北跑道測試，每日 6 點半~7 點半關閉，這段時間的班次都提前在 6 點半前起飛，我們的航班因此改為上午 6 點 15 分。昨晚大家幾乎都沒睡，登機後趕緊補眠。

日本時間中午前抵達福岡，大分南社秦野真郎社長及社友、夫人們在機場迎接我們，兩社熱情相見歡，大合照後即展開旅遊行程。

晚上參加大分南社的歡迎例會，Haku 社長致詞感謝大分南社的招待，並邀請大分南社明年 4 月 9 日本社授證 33 週年慶時，務必組個盛大訪問團來參加。兩社社長、社長當選人、秘書及主委等也互贈紀念品。(本社 Light 秘書不克參加，其紀念品由社長代為接受)。11 日及 12 日兩天，大分南社安排我們參觀美術館，遊摩崖佛、古蹟-真木大堂、富貴寺及兩子寺等，兩天的行程，有知性有歷史性又有美食、美景，同時兼具運動，豐富的内容令人難忘。

12 日(六)晚上 6 點抵達別府港，與大分南社互道珍重明年再見後，我們搭船往大阪。

13 日(日)清晨 7 點左右抵達大阪南港，やまと西和社井阪貴彥社長及社友在碼頭熱情的迎接我們，兩社熱情相見歡並大合照。聽說やまと西和社的萬喜忠雄前社長為了我們 38 人這麼大一團，特別購買了 50 幾人座的大巴士。因為我們人多，今天他們來接我們，又另外乘一部大巴士。

往年我們搭船，會在船上用過早餐後才下船，やまと西和社說他們要接我們必須一早 4~5 點就出門，每年我們都在船上吃過早餐才下船，他們來接我們卻沒時間吃，所以這次他們安排與我們一起在休息站享用早餐。不過，やまと西和社仍是沒辦法吃早餐，因為人太多，小餐廳準備來不及，真是辛苦やまと西和社的社友了。

上屆我們安排日本兩個友好社到猴硐貓村看貓，今年やまと西和社也帶我們搭火車到貴志站看貓。猴硐是有很多貓的貓村，而貴志站是一隻有名的站長貓。然後到黑潮市場享用美味午餐並觀賞現場殺鮭魚，也逛逛日本的海鮮市場。下午到紀州以優美庭園著稱的酒藏見學，瞭解大吟釀的製酒過程。晚上參加やまと西和社的歡迎宴。為了晚上可以去中之島觀賞燈飾及御堂筋綿延數公里的花樹燈海光之饗宴，所以特別住宿在中之島附近的飯店，但原本預訂 9 點前結束晚宴，因為兩社的友誼濃得分不開，以至於來不及在關燈前步行去觀賞，只能在回飯店的車程中在車上欣賞如夢如幻的燈海。

前三天的訪問友好社之旅結束，大家的行李已經增加約一倍了，因為大分南社及やまと西和社送的伴手禮非常非常多，大家各想辦法將伴手禮化整為零打包完成。

14日(一)開始展開沒有拜會的純觀光之旅。上午到下鴨神社賞紅葉，午餐享用美食外，還有 Denty PP 招待的美酒；午餐後自由活動，讓大家逛逛街採買一下。華燈初上的時候到嵐山遊花燈路，欣賞竹林的燈光秀又兼散步。為節省時間，同時也因為無法找到足以容納我們 38 人的餐廳，所以晚餐每人發 2500 元日幣自己吃。晚上 8 點再到舊二條離宮二條城欣賞金魚秀。從花樹燈海及金魚秀，我們看到日本如何賣觀光，希望台灣政府在出國考察時也能學習如何為台灣的觀光找到賣點。

15日(二)上午到平等院賞紅葉，午餐享用義大利餐(餐廳的蔬菜是自己種的)及 Tony 社友招待的美酒。原本預計下午到 OUTLET 採買，因為午餐美食美酒更吸引人，所以來不及去 OUTLET 了。晚上欣賞「なばなの里」的燈光美景，不論是在高塔上觀賞，或置身如夢如幻的燦爛燈光中都美得令人流連忘返。晚餐就在燈光花園中自由享用。

16日(三)來到郡上八幡欣賞「日本三大踊りの郡上踊り實演見學」，夫人也應邀上台現學現表演。午餐前散步逛街，聽取當地人講述該地的故事。午餐在一家有百多年歷史的餐廳享用鰻魚飯及山豬肉火鍋，感謝 William 社長當選人招待午餐的酒。午餐後往飛驒山，逛逛飛驒山的街市，品嚐飛驒牛壽司。傍晚時住進飯店，先泡溫泉驅驅寒氣，晚餐在飯店的餐廳用餐，感謝 Tea PP、Carato PP 及 PIN 社友招待好酒。

12月的日本應該很冷了，所以大家都帶保暖的衣服來，沒想到今年是暖冬，以為厚重的衣服多帶了，還好，在飛驒山冬衣都穿上了。

17日(四)到高山陣屋前逛當地的小菜販，

特別商請週四休館的「飛驒市匠文化館」讓我們進去參觀，在這裡讚嘆工匠巧手之餘，也想考考自己的組織邏輯力。接著欣賞「飛驒古川まつり會館」，實際瞭解當地人的日常生活及該地祭典文化；今天午餐也是自己吃自己喜歡的。晚餐仍回到同家飯店的餐廳用膳，感謝 Ardane PP、Jack PP 及 Ken 社友招待好酒。

18日(五)期待已久的白雪終於在高山市白川鄉合掌造り集落見到了。午餐在近江町市場讓大家自由用餐。下午遊日本三大名園(石川縣水戶市的偕樂園、岡山市的後樂園同稱日本三大名園)之一的金澤「兼六園」。華燈初上時分來到ひがし茶屋街，這裡完整保存江戶時代的茶屋，因為沒有事先預約，空間有限的茶屋無法容納我們 38 人，所以各自行動，在街上尋找「藝妓回憶錄」電影裡的故事點滴，或是逛逛小店買買紀念品。晚上享用 Haku 社長招待的燒烤大餐，以及 Machine PP、Uniform IPP 及 AHSOON 社友提供的美酒。

19日(六)上午搭乘里山里海號火車，約 1 個小時的車程，邊欣賞日本海冬天美景邊享用精緻美味的便當；火車在能登中島站休息幾分鐘讓乘客下車看看小站的純樸之美。

明天就要回國了，十天九夜的訪日之旅辛苦了 Marco PP。Haku 社長夫人特別準備了一份禮物送給「師傅」~Marco PP 以表感謝之意。這次旅費經結算後還餘 60 幾萬日幣，每位參加者退還日幣 15000 元，並給辛苦的司機小費，剩餘約 10 萬日幣給 Marco PP 當小費，而 Marco PP 就將這筆錢拿來請大家吃晚餐。因為有一餐的牛肉 Marco PP 花了不少錢，Haku 社長夫人不忍「師傅」虧錢，所以與 Marco PP

合請今晚的燒烤餐，有美食也要有美酒，感謝 OBS PP、Paul 社友及 Tom 社友一起招待 6 瓶的大吟釀。晚上住宿在離機場很近的飯店。

20 日(日)上午乘車到機場，Marco PP 伉儷有事延後兩天回國，其餘 36 名在中午 12 點多平安順利返抵台灣。

今年的訪問日本之旅主題是光之饗宴、紅葉、雪景、美食、美術館及古鎮老街等。而且哈密瓜、甜柿、蜜橘吃到要用分配的才吃得完。每天早上 9 點出發到很晚才 到達飯店，行程內容豐富精彩又有深度。感謝 Marco PP 的辛苦安排，感謝 Haku 社長伉儷的招待，也感謝每一位參加的社友、夫人及小扶輪們一路互相照應及請客。謝謝大家！

大分南社前來接機



夫人們盛裝參加大分南社例會



與大分南社大合照



大分南社秦野真郎社長致詞



Haku 社長致詞



大分南社與本社全體相互敬酒



Haku 社長與大分南社秦野真郎社長互贈禮品



William 社長當選人與大分南社社長當選人互贈紀念品



美麗的夫人



與大分社社友合照



Haku 社長與大分南社秦野真郎社長喝交杯酒



やまと西和社前來迎接



Marco PP 扮成貓村站長



在貴志站前合影



Haku 社長やまと西和社社長井阪貴彦互贈禮品



主委 Tony 社友與やまと西和社主委互贈禮品



Haku 社長致詞



Marco PP 說明本社贈送的禮品



與やまと西和社大合照



美麗的燈光隧道



燈光隧道前的美女



夫人表演踊り



帥哥美女大合照



兼六園內合影



合掌村的白雪



兼六園內的美女



白雪中的合掌村



搭乘里山里海號火車



兼六園前合影



燒烤店內



基隆東南扶輪社第 33 屆 (2015-2016) 105 年 1 月份理事會 會議紀錄

時 間：104 年 12 月 27 日(星期日)

下午 18：30

地 點：柯達大飯店 1 樓

出席：張博文、劉威麟、李泳亮

陳庚輝、張義秀、陳重益

吳勝波、陳清順、楊守仁

張浩彥、黃國清 (請假)

張輝煌、會計兼聯誼：黃忠義

糾察：陳守毅

節目：石崇仁 (請假)

海外姊妹社友好社主委：林建和

高爾夫主委：陳志聰 (請假)

主席：張博文 紀錄：李泳亮

壹、主席張博文社長致詞：

本年度已過半，上半年的各項活動都順利圓滿完成，感謝大家的支持！下半年也請繼續支持。謝謝！

貳、報告事項：

一、本社 104 年 12 月 11 日(五)~20 日(日)訪問日本大分南友好社及やまと西和友好社費用明細如下，請參閱：

禮 金 20 萬日幣*2 社*26.7 元=106800

伴手禮 (大分南社 39 份+やまと西和社 35 份)*290 元=21460

網路分享器 199 元*10 天=1990

合計 130250 元

參、討論提案：

一、請追認本社 104 年 12 月份會計報表案。(結算至 12/26 止)

說明：如附件(1)

決議：追認通過

二、請討論本社 105 年 2 月份例會節目案。

說明：02/21(日)(農曆正月 14 日)本社春

節聯歡會(北都飯店 5 樓)

02/25(四)~26(五)春季旅遊暨訪問
花蓮東南友好社

決議：02/03(三)生日婚慶會

02/10(三)春節正月初三，休會乙次

02/17(三)延後配合 2 月 21 日(日)春節聯歡會

02/24(三)延後配合 2 月 25 日(四)春遊暨訪問花蓮東南社

三、請討論基隆東南扶青團申請「地區社區服務活動~育成基金會攜手遊」及「10 團職業講座~行銷企劃實戰」2 項活動經費案。

說明：活動內容如附件(2)

決議：(1)如活動企劃書之申請通過

(2)請基隆東南扶青團提供每次活動成果(心得)、相片及收支結算表給本社，以做為服務成果之紀錄

四、請討論本社授證 33 週年紀念慶典案。

說明：104 年 12 月份理事會決議內容如下：

*日期：2016 年 4 月 9 日 (星期六)

*地點：水園會館

*邀請對象：比照往例：

邀請基隆東區社、基隆西北社、基隆中區社、大里社、東勢社、花蓮東南社聯合例會，其餘委請社長安排

*會場佈置：背景布幕以電腦投

影(水園會館)、本社及各聯合
例會社之社旗、各國國旗、口
號旗、四大考驗旗

- *紅箱分配：比照往例
社長 20,000，社當 15,000，
秘書 10,000，理事 6,000，
社友 3,500
- *社刊內容及印製：比照往例
印製
- *本社贈國外姐妹社及友好社
來訪社友伴手禮：比照往例
每份 250~300 元
- *本社贈國內兄弟社及友好社
全體社友伴手禮：比照往例
每份 250~300 元
- *餘興節目及音響：委請社長、
秘書安排
- *工作分配：如附件(3)
- *慶典程序：如附件(4)
- *海外姊妹社、友好社之接送
機、歡迎會、歡送會及接待
行程：委請海外姊妹友好社主
委安排

決議：(1)不邀請新加坡獅城社

- (2)4/9(六)邀請邀請日本大分南社
及やまと西和社、大里社、東
勢社、花蓮東南社
參加高爾夫球聯誼賽，採新新
貝利亞制，獎品由 Haku 社長
等贊助。委請高爾夫主委安排
各項事宜。
若日本友好社在 4/7 到台灣，
球賽則安排在 4/8(五)

- (3)餘興節目委請夫人聯誼主委
安排

肆、臨時動議：

一、Haku 社長提案：

Concrete DGE 表示 2016 年 5 月 14 日(星
期六)2016-2017 年度地區訓練研習會將
由本社主辦，請推選主委人選案。

決議：請 Haku 社長與 Concrete DGE 討
論後再議

伍、主席結語：略

陸、散會

國際扶輪 3490 地區 2015-16 年 度成為獻給世界的禮物慈善歌唱 比賽活動簡章

- 一、活動目的：為提倡扶輪社團歌藝與休閒
活動，舉辦成為獻給世界的禮物慈善歌
唱比賽，藉以開啟歌唱世界，喚起扶輪
快樂的泉源，讓扶輪的情誼因歌藝的交
流而更加厚實，使扶輪社團，因歌唱而
多采多姿。
- 二、主辦單位：國際扶輪 3490 地區總監辦
公室。
- 三、協辦單位：各分區助理總監、副秘書、
各社社長。
- 四、報名分區：基隆分區。
- 五、初、複賽比賽日期：105 年 2 月 19 日
(星期五)。
- 六、初、複賽比賽地點：基隆市安樂高中禮
堂。
- 七、初、複賽比賽時間：初賽於早上 9 點 30
分開始比賽(請於賽前 1 小時 30 分完成
報到)，複賽時間當日下午一點 30 分開
始比賽。
- 八、初、複賽比賽歌曲：以國、台語為限。
- 九、報名日期：即日起至 105 年 2 月 10 日

截止。

十、報名地點：基隆中區扶輪社。

十一、決賽日期：105年4月10日下午6點
整開始比賽。

十二、決賽地點：新北市政府 6樓大禮堂
(可容納800人)。

十三、音樂諮詢專線:0919-933-407 羅東西區
扶輪社社長 江陽老師。

十四、報名資格：社友伉儷為限。

十五、報到時間：在比賽前1小時30分完
成報到(一定要遵守)。

十六、比賽方式：分初賽、複賽、決賽。

(一)宜蘭分區、花蓮分區、基隆分區:各
選12位入複選，由各分區選出3位
進入決賽，共計9位。

(二)新北市分區:初賽分3組，第一、
五、八分區一組；第二、四、七分
區一組；第三、六、九分區一組，
各組選12位入複賽，由各組選出3
位入決賽，共9位。

(三)視該區歌唱水準及報名人數多寡，
再做決定是否要增加錄取名額1-2
位(由評審決定)

(四)決賽共錄取18-20位，每位參賽
者，需準備2首歌由電視樂隊現場
伴奏，以提高素質感。(無提供字幕
機)為提高比賽的精彩度，我們做兩
階段的比賽，先取10位歌手，再做
前6名的定奪。

(例如 我是歌手之類型，來製作節
目)

(五)初賽、複賽歌曲不得重複。

十七、獎勵辦法：

第一名等值3萬元獎品，獎盃乙只

第二名等值2萬元獎品，獎盃乙只

第三名等值1萬元獎品，獎盃乙只

第四~六名 等值5千元獎品，獎盃乙只

第七~廿十名獎盃乙只

第一、二、三名 可在地區年會接受表
揚及參加總監之夜做榮譽的演唱。

十八、評分標準：

(一)音準、節拍、音色、咬字等合計佔
總得分之40%。

(二)演唱技巧、感情詮釋等合計佔總得
分之40%。

(三)服裝造型等合計佔總得分之10%

(四)儀態、台風等合計佔總得分之10%

十九、評審：本歌唱活動初、複賽由主辦單
位邀請三位音樂專業人士擔任評審(名
爵士鋼琴家、前台視幸福之門節目樂隊
領班 謝哲雄老師及前海光藝工隊男生
主唱 江陽老師)，決賽時五位評審。

★備註：初賽時間--早上9點30分開始比賽
(比賽前1小時30分完成報到)

複賽時間--當日下午1點30分開始
比賽。

決賽時間--下午6點開始比賽。

★報名費：200元(做慈善捐獻用)。

★本次慈善歌唱比賽結餘款將捐贈於弱勢團
體。

★報名者要持一份簡章，以便了解聯絡用。

★注意事項：

1..活動當日無法報到者，一律視同棄權，不得
異議。

2..歌唱比賽使用之麥克風，由主辦單位提供。

3..歌唱比賽，採用金嗓電腦伴唱版權曲目。

4..初、複比賽，無試唱，無導唱，有提供字幕
機，(Key)調自定。

5..歌唱比賽:選唱曲目限以金嗓電腦伴唱主

機內建之版權歌曲為限。

6..決賽共錄取 18-20 位，每位參賽者，需準備唱 2 首歌，由電視樂隊現場伴奏，以提高素質感(無提供字幕機)。

7..如天候或其他不可抗力因素，影響比賽活動，承辦單位得於 1 日前通知參賽人順延比賽活動日期及時間。

8..初賽時間-早上 9 點 30 分開始比賽(比賽前 1 小時 30 分完成報到)。

複賽時間--當日下午 1 點 30 分開始比賽

決賽時間--下午 6 點開始比賽。

9..初賽、複賽歌曲不得重複。

★比賽日期明細表：

(一)初、複賽日期：

宜蘭分區：2 月 15 日(星期一)

花蓮分區：2 月 17 日(星期三)

基隆分區：2 月 19 日(星期五)

新北市一、五、八分區：

2 月 21 日(星期日)

新北市二、四、七分區：

2 月 24 日(星期三)

新北市三、六、九分區：

2 月 25 日(星期四)

(二)決賽日期：4 月 10 日(星期日)

比賽時間、地點明細表：

初賽時間：早上 9 點 30 分開始比賽
(比賽前 1 小時 30 分完成報到)

複賽時間：當日下午 1 點 30 分開始比賽

決賽時間：105 年 4 月 10 日 下午 6 點
開始比賽

決賽地點：新北市政府 6 樓大禮堂(可容納 800 人)

國際扶輪 3490 地區基隆分區 函

受文者：基隆分區各社

發文日期：中華民國 104 年 12 月 22 日

發文字號：104 年基分區扶燈字第 10401 號

速別：最速件

附件：

主旨：函請各社踴躍報名參加 2015-2016 年度成為獻給世界的禮物慈善歌唱比賽，基隆分區初賽及複賽由，請查照。

說明：

一、比賽日期：105 年 2 月 19 日(星期五)

二、比賽地點：基隆市安樂高中

三、比賽時間：初賽早上 9:30

複賽下午 1:30

四、報到時間：早上 8 時整完成報到(務必遵守)

五、比賽歌曲：以國、台語為限，每位選手二首曲目，一首初賽，一首複賽。(金嗓卡拉 ok)

六、報名日期：自即日起

七、報名方式：填寫報名表 mail 至基隆中區社(報名的先後將成為選手比賽之順序)

八、報名資格：社友伉儷為限(每社 5 名)。

九、報名費：每位選手 200 元，捐做慈善捐款

十、早上初賽選出 12 位進入複選，下午複賽選出 3 位進入決賽。

十一、評分標準：

(一)音準、節拍、音色、咬字等合計佔總得分之 40%

(二)演唱技巧、感情詮釋等合計佔總得分之 40%

(三)服裝造型等合計佔總得分之 10%

(四)儀態、台風等合計佔總得分之 10%

十二、評審：本歌唱活動初、複賽評審為謝哲雄老師及江陽老師

十三、音樂諮詢專線：0919-933-407 羅東西區扶輪社社長 江陽老師。

助理總監

張燈城

青春嶺

雙人行到青春嶺 鳥隻唸歌送人行

溪水清清照人影 天然合奏音樂聲

啊～青春嶺 青春嶺頂自由行

嶺頂春花紅白蕊 歡喜春天放心開

蝴蝶看花開得美 花蜂自由亂亂飛

啊～青春嶺 青春嶺頂自由行

春風微微吹嶺頂 四邊無雲天濟濟

青春歡喜青春景 春色加添咱愛情

啊～青春嶺 青春嶺頂自由行

例會節目及活動預告

01/06(三)元月份生日婚慶會、訪日歸國報告

01/13(三)例會暨職業服務參訪活動

01/20(三)社務行政會

01/27(三)延後配合 1/30 尾牙例會

01/27(三)本社值辦基隆分區第四次社秘會

02/03(三)元月份生日婚慶會

02/10(三)農曆正月初三，休會乙次

02/17(三)延後配合春酒聯歡會

02/20(六)地區扶輪基金研習會暨獎助金管理
研習會

02/21(日)春酒聯歡會暨聯合爐邊會及女賓夕

02/24(三)延後配合春遊

02/25(四)~2/26(五)秋遊暨訪問花蓮東南社

02/27(六)地區引導人訓練會

03/05(六)參加大里兄弟社高球聯誼活動

03/12(六)地區團隊訓練會

03/26(六)~27(日)社長當選人訓練會

04/09(六)本社授證 33 週年慶

04/23(六)~04/24(日)3490 地區年會

04/30(六)大里兄弟社授證 33 週年慶

05/15(日)地區訓練研習會

05/21(六)地區社員發展研習會

05/28~06/01RI 世界年會(韓國首爾)