

例會：每星期二下午六時卅分在
 台中僑園大飯店 2 樓麗景廳

通訊處：台中市五權路 2-3 號 8 樓 811 室

網址：http://www.rotarytse.org.tw

TEL：(04)22241212

MEETING PLACE：EVERY TUESDAY PM 6:30 AT

LIJING BANQUET HALL 2F OF CHAO YUN RESTAURANT

ADDRESS：811,8F NO2-3,WU-CHUAN ROAD., TAICHUNG

E-mail：rotary.tse@msa.hinet.net

FAX：(04)22248492

ROTARY CONNECTS THE WORLD



扶輪連結世界

第 2684 次例會紀要

文 / 簡本昌 (Surgeon)

【生命交響曲之心臟驟停 無常?日常? 如何趨吉避凶 逢凶化吉?】

本週演講請到翁國昌醫師，他是一位心臟專科的名醫，還是常上電視的名嘴。今天要來教大家心臟如何趨吉避凶、逢凶化吉，名嘴果然不同凡響，一顆蹦蹦跳的心臟讓他說得危機四伏，彷彿隨時隨地都可能停止，說得絕無冷場，聽得大家聚精會神、全場鴉雀無聲，相信大家聽得心驚膽跳！不知道回家是否沒睡好覺！

心臟是很重要的器官不分晝夜，從出生開始就跳個不停，只要心臟停止跳動，這一輩子就 Game over 了！近幾年來常在報上看到有人猝死的報導，雖說人生就像打電話，不是你先掛





，就是我先掛！是人總有要掛掉的一天，但猝死來得突然，總是令人措手不及，有很多還是青壯年，更是令人惋惜！

心臟有三條血管叫做冠狀動脈，供應心臟血流、氧氣，一旦血管受到阻塞，會造成心肌缺血，嚴重者立刻猝死。猝死發生比率男性比女性多，也不是老年人的專利，往往是心肌梗塞引起。心肌梗塞分為兩型：第一型心肌梗塞當冠狀動脈血管阻塞達 70% 才会有症狀出現，老年人居多，往往在運動時出現胸悶、胸痛症狀，休息會減輕，所以比較會被注意到，來得及就醫。第二型心肌梗塞冠狀動脈阻塞往往小於 50%，但卻突發血管壁發生粥狀破裂，好像土石流一下子阻塞血管造成猝死，好發於中壯年往往過去沒有症狀，一時過度壓力、過勞，第一次發生就無法挽救。

心肌梗塞危險因子有那些？

- 1.生活緊張壓力過大
- 2.缺乏適當運動
- 3.攝取過多熱量
- 4.很少蔬果
- 5.吸煙、酗酒、過勞
- 6.常失眠、有睡眠障礙
- 7.過度肥胖：男性腰圍大於 90 公分，女性腰圍大於 80 公分
- 8.三高（高血糖、高血脂、高血壓）

發生率男性比女性多，也許是男性往往承受生活壓力，憋在心裡不知適度減壓，所以夫人們要及時關心先生日常起居作息。

據統計心肌梗塞發作案例逐年增加，可以預防嗎？該如何預防？心電圖檢查正常、心臟超音波檢查正常也不代表血管沒有受到阻塞，當然現代科技進步號稱 640 切電腦斷層掃描可以清楚看到冠狀動脈阻塞的狀況，但其實健康還是要靠自己平日的保養。

現代人平均壽命已接近 80 歲，影響個人的健康因素有那些？大約有四方面：

- 1.Life style（生活習慣）佔 50%
- 2.Environment（環境）佔 20%
- 3.Biology（遺傳）佔 20%
- 4.Medical care（醫療照顧）佔 10%

可以看出來生活習慣是影響身體健康的最大因素，所以要注意日常起居飲食，不要攝取過度熱量，要少糖、油、鹽，要喝夠開水，要多吃蔬菜，（最好多種顏色不同的蔬菜）水果適量食用（台灣的水果往往太甜也不宜吃多）正是 You are what you eat，飲食盡量多樣性，不要偏食，植物蛋白質比動物蛋白質好，魚肉比白肉好，白肉比紅肉好，少吃加工食品，少吃精緻食物，多吃自然當季蔬果，但美食當前難免食指大動，都不吃也對不起自己，可以少吃，但淺嚐即止。

沒有三高也不見得就不會有心臟病，翁醫師提到還要注意第四高，就是過度的壓力，甚至比三高還可怕，往往無預警的發生，尤其發生在年青人，



所以要避免過度勞累、極度抽煙、過度熬夜，還要少看電視政論節目。

一旦發生猝死，不要輕信網路的各種心臟病自救偏方，趕快送醫才是正途，早一分搶救，就多幾分救回機會，等待救護車時也要立即施行心肺復甦術，簡易口訣：叫、叫、C、D。

叫：確定病患有無意識，有無呼吸。 叫：高聲呼救，打 119、拿 AED

C:重建循環，施行胸外按壓 D:電擊除顫

接著翁醫師提到運動能防止心肌梗塞猝死嗎？報上出現劇烈運動中選手發生猝死報導，可見運動也要小心，做錯了反而更危險。所以對的運動才會帶來健康，什麼是對的運動，他提到對的運動應該有三條件，樂在其中、循序漸進、持之以恆。當然運動還要注意到環境，近來空污嚴重，氣候驟變，過冷過熱都容易出問題！

接著他提到運動猝死的第一名是馬拉松，第二名是打高爾夫球，應該會讓大家非常驚嚇，這兩種運動正是我們東南最常做的活動。其實我也並不以為然，猝死偶而會在報上看到，就是因為不常發生才叫新聞，所以不必太過於驚恐，更多的心臟停止是發生在睡夢中，所以每天眼睛能張開又是美好的一天，沒能張開就是一世人了！睜開眼睛時表示感恩心臟還在跳，要珍惜每一天，活在當下！名嘴出口總是語不驚人死不休，雖然說得有憑有據，總是有幾分誇大，不必太過驚慌，因噎廢食不敢運動。倒是他提到對的運動才對健康有幫助，這點我所見略同，人不只是要活得老，更是要活得好，活得有品質，運動治百病，預防重於治療，要活就要動。近年來我們一直在推廣跑步運動，跑步是一種最簡單、最方便的運動，該用什麼速度跑呢？我常說用自己覺得舒服的速度，要跟自己的身體對話，聆聽自己內心的聲音，還能說話但不能唱歌的程度，跑步其實是最安全的運動，不舒服隨時可以停下來休息，只要不逞強不會有什麼危險。

古有明訓，希臘神廟旁的兩句話：（認識你自己、凡事皆勿過度）只要按部就班、循序漸進、持之以恆，我們一定會跑得健康，跑得快樂！11/10 就要跑日本福岡馬拉松，愉快的心情，享受跑步的樂趣，沒完賽沒關係，賽道永遠在，等著我們去挑戰！

【2684 次例會】

■時 間：108 年 10 月 22 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會

■地 點：台中僑園飯店 2 樓麗景廳

■節 目：專題演講

■演講題目：生命交響曲之心臟驟停 無常?日常?
如何趨吉避凶 逢凶化吉？

■演 講 者：翁國昌 醫師

(教育部 部定教授、中山醫大附設醫院 細胞治療中心 主任、
電視節目”醫定要知道” 負責醫師、最近 10 年受邀演講超過 1000 場)



【出席主委報告 10 月 22 日】

社員數：73 名 名譽社員：1 名 應計數：62 名 出席：42 名
資深：7 名 請假：4 名 缺席：20 名 出席率：68%

【糾察報告 – 10 月 22 日歡喜紅箱】

- * 歡迎翁國昌醫師精彩演講。
- * 歡迎 Senday 夫人參加例會。
- * 第 14 屆全國中小學生書法比賽，感謝林賴足女士教育基金會 Rubber 社友及多位社友全力支持，圓滿完成任務。

Heart 社長 \$2,000	Teak \$1,000	Flour P.P. \$500	Oscar P.P. \$500
Peter P.P. \$1,000	Punch \$1,000	Audit P.P. \$500	Rubber \$500
Senday \$1,000	Textile P.P. \$500	Health P.P. \$500	Long \$500
Coil \$1,000	Laser \$500	Steven \$500	Telecom \$500
Pharmacy \$500	Trademax \$500	Marble \$500	Gavin \$500
Robert \$500	Senday 夫人 \$500		
Myanmar\$1,000-----	感謝林賴足女士教育基金會 Rubber 社友及多位社友犧牲假日，全力支持第 14 屆全國國中、小學生書法比賽，順利圓滿達成任務。		

本次例會紅箱合計 **\$16,000**

第 2685 次例會紀要

【扶輪日~反毒暨根除小兒麻痺暨遊行活動】



「國際扶輪 3461 地區扶輪日反毒暨根除小兒麻痺遊行活動」於 10 月 27 日(星期日)熱鬧舉行，此次活動目的在於透過遊行活動進行反毒宣導，強化社會大眾對毒品危害的重視，並傳遞扶輪堅決反毒的決心。與所在社區的民眾互動與連結，讓社會大眾瞭解扶輪持續為根除小兒麻痺而努力，並提升扶輪公益形象。



當日中午 12：50，社友及夫人們集合於台中市議會川堂，領取反毒遮陽帽、加油棒、貼紙、礦泉水。由忠明高中武術隊表演接開序幕，在總監 Paper 致詞與反毒誓師後出發，3461 地區分 ABCD 區分別走文心線及惠中線出發，大夥兒在加油聲中往前邁進，因社長及多位社友將趕場前往主舞台準備公益表演，改由 Robert 副社長領軍，Kingkong、Spring、Diamond 輪翻掌旗，反毒遊行隊伍陸續進入文心森林公園大草皮區時，正是我們的台中東南薩克斯風團表演，熱情的加油歡呼聲，不畏烈日驕陽，優揚美聲振奮人心。在大夥兒合影留念後，各自分散前往捐血及園遊會，結束本次地區活動。

感謝社友、夫人熱情相挺參與遊行活動；薩克斯風團團長 Telecom 及團員熱情參與演奏；社長自掏腰包，購買園遊券分送給大家一同幫助社福團體；熱血男兒 Steven、Spring 等社友獻出熱血，參與捐血活動，均一併致謝。



【上週例會】 2685 次例會

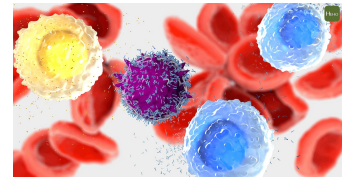
108 年 10 月 29 日(星期二) 例會調整至 10 月 27 日(星期日)

參加 國際扶輪 3461 地區舉辦「扶輪日~反毒暨根除小兒麻痺暨遊行活動」

- 日期：108 年 10 月 27 日(星期日) 12：50 到 下午 15：00
- 出發地點：台中市議會前廣場集合出發
- 活動終點：文心森林公園路一段與大墩七街口進入文心森林公園

【本週例會】 2686 次例會

- 時間：108 年 11 月 05 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地點：台中僑園飯店 2 樓麗景廳
- 節目：專題演講
- 演講題目：抗癌新利器 - 免疫細胞療法
- 演講者：黃薰慧 顧問 (台灣免疫細胞應用協會 顧問)



本週演講內容預告...

1. 為什麼會罹患癌症
2. 免疫細胞 vs 癌細胞
3. 傳統療法困境 vs 免疫細胞療法的優勢
4. 抗衰老與儲存的重要



【下週例會】 2687 次例會

- 時間：108 年 11 月 12 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地點：台中僑園飯店 2 樓麗景廳
- 節目：專題演講
- 演講題目：AI 人工智慧大未來
- 演講者：王源錦 先生 (第一金投信投資顧問部協理)



下週演講內容預告...

- AI 將改變 ... 工作型態
 - AI 將改變 ... 商業模式
 - AI 將改變 ... 生活方式
 - AI 將改變 ... 人類壽命
- 形成未來最不可忽視的大趨勢
- 所以瞭解 AI，看懂 AI 將是投資致勝的關鍵。



【下週例會】2688 次例會

- 時間：108 年 11 月 19 日(星期二)
- 節目：職業參觀活動
- 行程：



08：20 自由路台中銀行 08：30 美術館 集合出發
09：30-11：00 參觀「中龍鋼鐵股份有限公司」
(地址：台中市龍井區麗水里龍昌路 100 號)
12：00：13：30 中餐於 30 年金字招牌澎湖海鮮料理
「梅子活海鮮餐廳」享用美味佳餚
(地址：台中市沙鹿區中山路 473-2 號)
14：00-15：30 參觀「高偉精密科技股份有限公司」
(地址：台中市南屯區精科南路 28 號)
15：30 回程美術館及台中銀行

備註：1、職業參觀共計 96 名。乘車人數合計 77 位。請按車別乘坐準時上車。
2、出發當天，A 車於 AM8：20 至自由路台中銀行接大家，AB 車再一起於 AM8：30 至五權西路美術館前會合同出發。

【社務訊息】

- 本社授証 51 屆成果暨文藝展，將於 12 月 12 日(星期四)下午 4：30-8：00 假長榮桂冠酒店 B2 中港廳舉辦，敬邀社友、夫人及寶眷提供作品(凡油畫、水彩、國畫、書法、攝影、美工、陶藝、花藝…等規格不拘)及收藏，使會場倍增光彩。請於 11 月 20 日前儘速向執秘提出。
- **第三組家庭懇談會**謹訂於 11 月 20 日(星期三)晚間 6：30 假「漢來名人坊 台中店(台中新光三越 4 樓)」邀請組員踴躍準時出席參加。
- **第二組家庭懇談會**謹訂於 12 月 4 日(星期三)晚間 6：30 假「大和招待所」(台中市西區存中街 15 號)。邀請組員踴躍準時出席參加。

同好會活動訊息

- **合唱團**：下次團練時間為 11 月 5 日(星期二)下午 3：30-5：30 假台中僑園飯店 2 樓麗景廳舉行，歡迎踴躍出席參加。
- **愛跑隊**：11 月 10 日「日本福岡馬拉松」，敬請隊友踴躍參加。
- **薩克斯風團**：下次練習時間為 11 月 18 日(星期一)晚上 6：00-8：00，地點假久馨(股)公司(台中市工業區 8 路 15 號二樓會議室)，請團員踴躍參加。
- **讀書會**：十一月份讀書會謹訂於 11 月 29 日(星期五)晚間 7：30 假 TOM P.P.住家舉行，本次閱讀的書籍為「偵探伽利略」，歡迎踴躍參加。

扶少團年度報告

文/ 團長 廖宜莘



大家好，我們是 3461 東南扶輪社，台中女中扶輪少年服務團。目前我們的團員組成為：五位高二幹部、三位高二團員與二十四位高一團員！

再來介紹今年度我們訂立下的兩個大方向：在地深耕與國際交流。先談談「在地深耕」。我們認為，要成就大事、擁有大視野，也是必須先從小處著手努力，步步拓展。因此我們決定從關注身邊的人事物開始，我們舉辦了諸如：掃街、淨山與淨灘，透過身體力行，以女中扶少的力量回饋社會；偏遠地區服務營隊，在長假時，至教育資源較為困乏的地區，帶領小學生們玩團康、教導課外知識與技能，達到寓教於樂且豐富其生活的效果。

再來說明「國際交流」。扶少的英文「Interact」，其實是「International」+「Action」，從名字上就能反映出扶少的宗旨之一，所以我們也是安排許多相關活動來實踐，像是：在社課時寫明信片，與外國人認識交流；舉辦交換禮物，和日本友社建立長期友誼關係；和 RYE（國際扶輪青少年交換協會）合作，以及舉辦 Change 國際交換學生博覽會，讓團員們可以更進一步認識不同國家的文化。期待接下來，扶輪社與扶少團能攜手共創美好的未來！



108 學年度台中女中扶少團活動行事曆	
月份	活動項目
10 月	一中女中聯合小迎新、九校聯合大迎新
12 月	流浪動物之家參訪
1 月	一中女中聯合寒假育樂營
3 月	養老院參訪、淨灘服務
4 月	3461 地區年會
5 月	義診志工服務
6 月	淨灘服務



雲林知性之旅一日遊

文 / 施秀美(BC 夫人)

連續假日後的 10/15，2019-2020 年度夫人聯誼的第一次踏青活動，就在點心、伴手禮及參加旅遊的夫人們陸續到達國美館，開始雲林知性之旅一日遊行程，一上車水果盒、香蕉、三明治、新竹雙餅、橄欖梅子、礦泉水等點心在熱鬧氛圍下 Safe 夫人玉蘭、BC 夫人秀美、Robert 夫人美妙、Young 夫人素青、Power 夫人慧芬、Rubber 夫人淑婷將點心分送到每位夫人手上，簡單一日行程介紹及感謝籌辦這次活動姊妹們，社長娘預祝大家有輕鬆愉快踏青活動後，大夥兒趁著搭車短暫時間悠哉輕鬆聊天，不浪費一點時間，未能參與此活動夫人們，藉由文章跟著我們一起遊歷，或可邀請家人一同走走這行程，會是不同體驗喔！



瑞春醬油觀光工廠，位於雲林西螺，以釀造醬油馳名，從 1920 年代創立品牌迄今，已走過近百年的歷史，全國 2500 多個全國最大陶土古甕場，特殊景色為拍照駐足的好景點。夫人們嬌艷美麗擺出各種 pose，較內向的 Paint 夫人、Shoes 夫人、Rubber 夫人、Flour 夫人、Light 夫人也都在熱心的夫人引導鼓催下拍出很多經典的照片，廣大古甕場背景搭上夫人們亮麗的服飾，張張照片都經典，帮大家留下難忘的回憶。甫從美國回來的 Daniel 夫人，在醬油工廠的另一隅，訴說設計橋段拍照，夫人們忙得不亦樂乎，model 當得越來越有心得；值得一提的是夫人購買力，看著一箱一箱的醬油，社友們最近應該又有口福了。這個景點滿足了超愛照的夫人們，也滿足了超愛購的夫人們。夫人們參觀了醬油釀造整個製程，何謂蔭油、壺底油？長知識了。

農稼莊古早味餐廳，google 大師介紹的斗六三大特色餐廳之一，為了嚐嚐網路上推薦的招牌菜，逐一將招牌菜列出，一一搜尋評價，最後雀屏中選的六菜一湯，加上古早味的豬油拌飯，看看大家吃飽後滿意的表情，雖不是廚師，也感到莫名的開心；餐廳的外觀有歷史了，一進到餐廳，古色古香的方桌長凳子，馬上讓大家走入時光隧道，點餐時全都不加思索地來一碗豬油拌飯。餐廳有好多拍照的角落，懷舊的腳踏車、古意盎然的窗戶、戶外小橋流水，看看照片吧！



澄霖沉香味道森林館，位於雲林虎尾，園區有兼六園般日式禪風及生態景觀池的簡約風格，庭園中覆含八十多種樹種可觀賞。場館內有許多千年檜木藝術品以及澄霖獨家收藏世界上最大的阿里山千年神木和高達兩層樓的千年沉香木。沉香樹是一種熱帶及副熱帶的常綠喬木，常用於醫藥領域跟製香業，除了



能夠做成中西藥品外也能提煉成高級香水跟精油。一進到澄霖，映入眼簾挑高灰藍色浮雕牆面刻著亞洲第一香氛品牌字言，陣陣撲鼻的沉香味道，這一刻完完全全放輕鬆，心裡沒有任何想法，只是沉浸這淡淡沉香的寧靜環境，聽著導覽員介紹沉香長知識，夫人們聽著帥哥邊介紹商品一件件放入提籃，滿足了購物的樂趣，現場時時傳來滿額抽福袋的廣播，製造了旅遊歡樂的氣氛，沿著賣場側門小徑，大夥兒三三兩兩步出賣場冷氣房，因著秋陽熾熱，夫人們選擇進入這裡附設的餐廳-澄香堂，待天氣涼爽些再進行戶外導覽活動，餐廳牆面上一幅斗大的冰淇淋香蕉鬆餅照片，夫人指著照片指定要這個甜點，想像一下置身環繞美景的餐廳喝著熱咖啡享受這甜點，輕鬆自在聊天聊地，笑聲此起彼落，羨慕嗎？就在大夥兒聊得起勁當下，開始分送每人一份狀元糕(綠豆糕)甜點及咖啡白霓軻(bionic beans)，兩份沒看過的伴手禮，引來夫人們的好奇，再次製造熱烈討論及拍照的高潮。



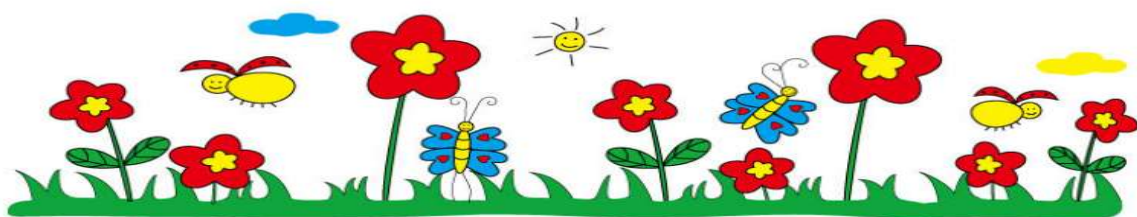
導覽員再次盡責的戶外導覽，餐廳由貨櫃屋改造而成，順著階梯到餐廳二樓觀景台，俯瞰夢幻的水池及愛心小島，水池旁種滿落羽松生態池，幾個夫人早已迫不及待到達愛心小島地點，擺出各種 pose 拍出張張各式各樣意境照片，隨著導覽員，沿著蜿蜒的石板路的庭園景觀，一路欣賞林園景觀，整片的沉香林、泉池造景、用火車枕木搭建的

小橋、製香體驗所、撲滿白石子沙灘，拍照隨處都是景，雖是人造的池景，一花一草卻是如此的自然，幾分鐘的導覽，夫人們拍照的 pose 千變萬化，也為大家留下美好的回憶，若不是時間因素，真想在駐足多待點時間，離開的時間感覺是這裡最好的景緻氛圍。

看著大家滿臉倦容與笑容回到美術館，我們圓滿完成任務了。Shoes 夫人贊助給每位夫人的便當餐盒也早已在美術館等候我們領取，再次感謝 Shoes 夫人，我們度過美好的一天，感恩還是感恩，我們有緣一同出遊。



後記：一日遊行程，Safe、BC、Young、Robert 等夫人均為三日遊。搜尋確認旅遊景點，餐廳環境、菜色、下午茶餐點的決定、伴手禮挑選、水果盒、點心挑選，每個小細節反覆紀錄確認，10/15 一日遊圓滿結束，帶給大家不同體驗，看到夫人們盡情快樂輕鬆玩樂一天，身為 10、11 月份組長的 BC 夫人、Safe 夫人心裡滿滿的踏實，藉由此次活動的籌畫，也讓我們體會到以往參加的各種活動，組長們的無私付出，更加的感恩與珍惜我們曾經擁有。





阿嘉師上菜...

芝麻葉

文 / 林定嘉 (Peter)

芝麻葉名稱很多，學名：Eruca sativa，英國人稱它 Rocket，美國、澳洲人則稱為 Arugula，義大利語是 rucola，日文由義大利語音譯為ルッコラ。

芝麻葉原生地於東亞與地中海為十字花科芝麻葉屬一年生植物，因有著濃厚的芝麻香味故名芝麻菜，幼苗及嫩葉部分可供食用，吃起來有點苦苦辣辣的，口感滑嫩，常被做成生菜沙拉、或搭配烤肉去腥的蔬菜，中餐上常用來川燙、清炒、上湯或涼拌，是歐美常見時蔬，除此之外，在中國芝麻葉也是一種草藥，中藥稱之為「金堂葶藶」，明代藥學著作《滇南本草》記載：「芝麻葉 性味：辛；苦；寒，主治：下氣行水；祛痰定喘。痰壅喘咳；水腫；腹水。」在中醫上芝麻葉擁有降肺氣利肺水，久咳不癒特別有效，能治療肝腎虛、頭暈、津枯血燥、便秘、潤燥滑腸等功能。

成分上來說芝麻菜擁有多樣重要營養元素，如：硫代配醯體（glucosinolate）是支撐身體，保護心臟和頭腦不可或缺的營養成分。異硫氰酸烯丙酯具有強力的抗氧化和殺菌力，能夠抑制致癌物質的活性，達到防癌效果。還具有淨化血液，預防血栓的效果。以及其他豐富的營養素含有β-胡蘿蔔素、維生素 B 群、維生素 C、維生素 E、維生素 K，礦物質鉀、鈣、鎂、錳、鐵、鋅以及膳食纖維……等，所以日常生活中適當的食用芝麻葉具有養生保健的作用。

但是需要注意的是肺虛喘咳，脾腎陽虛水腫者禁食芝麻葉，否則會引起身體不適，2年前在一家義大利餐廳點餐吃到芝麻葉，對它的味道特別喜歡，因此上網買了種子，試種成功並已能培育種子。

參考資料：早安健康 <https://www.edh.tw/article/13318>

99 健康網 <https://zyk.99.com.cn/zyfj/zysy/2017/0929/710568.html>



▲義大利旅遊中購買的芝麻葉



▲台灣販賣的芝麻葉



▲開花結籽的芝麻葉



◀陽台菜園收成的芝麻葉



高級中等學校學生英語說故事比賽實施計畫

- 一、目的：
 - 1、培育 e 世代外語人才，提高高中學生英語文程度，增進學生英語表達能力。
 - 2、給予學生蒐集、創作故事，說故事技巧練習機會，並觀摩語言學習成果。
 - 3、藉由反菸(煙)、毒故事題材的準備，讓學生遠離菸(煙)、毒危害。
- 二、參加資格：
 - (一) 位於中部四縣市(包括台中市、南投縣、彰化縣、苗栗縣等)之公、私立高級中等學校 普通科 在學學生，但有左列情形之一者，均不得參加。
 - 1、國中以上曾在國外英語系地區或國內外僑學校、雙語部就讀累計二年以上者。
 - 2、去年曾參加過此項比賽之學生。
 - 3、外國來華留學生。
 - (二) 參賽學生如有資格不實之情形者，除取消得獎資格外，並應追回獎狀及獎金。
- 三、比賽方式、地點：
 - (一) 初賽：由各校自行辦理，不限年級選拔優勝學生代表一至二名【普通科二十五班(含)以下一名，二十六班(含)以上二名】參加決賽。
 - (二) 決賽：由台中東南扶輪社主辦，財團法人台中縣林賴足女士教育基金會及中國醫藥大學附設醫院「中區反毒教育資源中心」協辦。
決賽地點：國立台中女子高級中學(台中市自由路一段 95 號)(位置圖如附件三)
- 四、舉辦日期：
 - (一) 初賽：各校請於民國一〇八年十一月八日(星期五)以前辦理完畢，並將決賽學生名單利用郵寄或傳真或 E-MAIL，於民國一〇八年十一月十五日(星期五)以前向台中東南扶輪社辦公室辦理報名。(報名表格式如附件二)台中東南扶輪社辦公室地址：台中市五權路 2-3 號 8 樓 811 室，傳真號碼：04-22248492，E-MAIL：rotary.tcse@msa.hinet.net
 - (二) 決賽：民國一〇八年十一月三十日(星期六)AM9：00~12：30
- 五、決賽說故事題目及說故事時間：
 - (一) 說故事題目：題目自訂。以個人方式，運用口語演說敘述故事；故事題材及內容以反菸(煙)、毒為主軸；根據法務部統計資料顯示，民國 105 年台灣新入監受刑人中，其中違反毒品危害防制條例者占 31.69%，另根據教育部 105 年統計學生藥物濫用人數通報表，高中職生佔多數 583 人(58%)；為此，為了使同學能及早瞭解菸(煙)、毒品的危害並遠離，今年度續以此為重點，加強推廣英文及讓青年學子具備反菸(煙)、毒知識，免於菸(煙)、毒品的危害；另為讓參賽同學容易準備，由「中區反毒教育資源中心」提供故事大綱範例及英文專有名詞對照(如附件四)，請大家參閱；欲知更多 相關資料 請上「中國醫藥大學附設醫院中區反毒教育資源中心」網站，網址：<http://cmuhd.cmuh.org.tw/>，進入後點「中區反毒教育資源中心」。
 - (二) 說故事時間：四分鐘(可使用輔助圖片或道具，由說故事者自己操作。)。
註：說故事時間均以四分鐘為限，三分半時按一短鈴聲提醒，滿四分鐘，按一長鈴聲提醒，立即結束。
- 六、評審：
 - (一) 決賽評審，由台中東南扶輪社聘請評審委員辦理。
 - (二) 評分標準：1、內容佔 30%，語言能力佔 30%，表達技巧佔 30%，儀態佔 10%。
2、總成績遇有同分情形，以時間接近四分鐘者為優勝。

七、獎勵：

(一) 初賽獎勵：優勝者由各校自行給獎。

(二) 決賽獎勵：1、遴選第一名一人發給獎金柒仟元及獎狀一只。

第二名一人發給獎金陸仟元及獎狀一只。

第三名一人發給獎金伍仟元及獎狀一只。

第四名一人發給獎金肆仟元及獎狀一只。

第五名一人發給獎金叁仟元及獎狀一只。

入選五名發給獎金貳仟元及獎狀一只。

第一~五名及入選之指導老師(限任課指導老師一人)發給獎狀一只。

2、今年欣逢本社授證 51 週年慶，以及財團法人台中縣林賴足女士教育基金會和「中區反毒教育資源中心」惠予協辦，凡親自參加決賽之學生當天贈送叢書一冊及反毒紀念品乙份，帶隊老師(每校 1 位)贈送反毒收納袋乙個、集線盒乙份。

3、凡來參觀之師生及相關人員均獲贈精美反毒宣傳小鹿造型紀念筆乙支。

4、決賽後進行三題反毒有獎徵答，答對者再贈送「握力計數器」乙只。

5、為感謝去年和今年連續兩年帶隊參賽的指導老師(每校一位)，本社再贈送禮物一份。將於比賽當天致贈，受贈者須親自領取，不能代領，亦不補贈。

(三) 決賽之前五名及指導老師，其頒獎時間、地點另行通知得獎學生、指導老師或由主辦單位委託各校代為轉發。

八、參加決賽應注意事項：

(一) 各校參加決賽學生，應由教師或家長帶領，依照比賽時程(時程表如附件一)準時到達比賽地點報到，並參加領隊會議。

(二) 參加決賽學生須穿著便服，惟應攜帶學生證或身分證以便試場核對。(穿著校服或未帶證件者，不得入場參加比賽。)

(三) 參加決賽學生需俟演講全部結束後才可離開。

(四) 決賽會場不可攜帶任何通訊器材，亦不開放攝、錄影。

九、本計畫如有未盡事宜，由台中東南扶輪社另行規定。

附件一、台中東南扶輪社第十五屆(2019-2020 年度)高級中等學校學生英語說故事比賽活動時程
決賽日期：民國 108 年 11 月 30 日(星期六)

時間	活動項目	地點	工作人員	備註
09：00	報到	正誼樓 中堂	謝佳惠、賴復進 工讀生一位	1、審核身份 2、領取資料
09：25	抽籤登記	正誼樓 中堂	賴復進 工讀生一位	由各校領隊抽籤比賽 出場順序
09：30 09：50	領隊會議		楊朝弘、賴復進、王水樹 林五爵、陳永泉、范志來 評審委員	
10：00 12：30	說故事比賽	三樓會議室	評審委員 及 楊朝弘、賴復進 林五爵、王水樹 陳永泉、范志來 陳文熙、陳水金 基金會志工 唱號、計時、計分、錄音、 門禁等工讀生各一位	1、比賽學生請按號就座。 2、每位說故事時間四分鐘。 3、學生比賽完後，在會場對號 就座，不得離場。 4、進入會場人員應在比賽全 部結束及講評後，始可離 場。