

# 百齡

週刊  
Weekly Bulletin

社長 胡嘉定 P. C. T.  
秘書 矢建華 HELEN  
社長當選人 王宗仲 P. E. T. C.  
副社長 陳錦宙 TAGORE  
社區服務主委 馬卡來 MICHAEL  
國際服務主委 高慶山 SUNNY  
職業服務主委 徐若梅 CINDY  
社刊主委 葉宜鑫 EVELYN  
節目主委 葉宜鑫 EVELYN  
聯誼主委 劉筱平 PHIL



中華民國九十九年七月十五日 出版

第二十四卷 第二期 第1180次例會

## 本週例會節目

主講人：蔡仁平先生  
講題：健康、樂趣與科技的結合  
現職：群真科技股份有限公司負責人  
學歷：國立清華大學電機研究所

## 例會節目預告

地點：台北晶華酒店B3晶英會  
主講人：台大哲學系 孫效智主任  
講題：生命教育  
邀請人：Andrew

## 本週社友喜慶

### ~結婚喜慶

PP. S. J. 63.07.18 39週年紀念

## 活動預告

### ~2010臺北國際花博會(第2階段預售票)

日期：99年11月6日至100年4月25日  
地點：\*大佳河濱公園區 \*美術公園區  
\*圓山公園區 \*新生公園區  
票價：7月25日前台灣七個地區集體購票  
1~1,000張(84折) 210元/張  
1,001~10,000張(8折) 200元/張  
10,001~20,000張(74折)185元/張  
20,001~25,000張(7折) 175元/張  
25,001~30,000張(64折)160元/張  
30,001張(6折) 150元/張  
(第2階段預售全票250元)

◎敬老票(65歲以上) \$150

有意購票者請在7/25前登記

### 志工大募集 邀請企業加入花博之友

花博會推出「花博之友」的活動，店家只要提供空間張貼花博會宣傳海報、放置文宣品和志工報名表，即可成為花博之友，花博會將在官網上設置花博之友專區，免費替商家放置連結，提升曝光度和國際知名度。有意加入花博之友之企業請電02-27208889轉花博會

## 活動預告

### ~第五分區聯合社區服務

#### 花蓮縣壽豐國小青少年法治教育營

◎由華朋社主辦

活動時間：99年7月16日(五)-17日(六)

集合時間：7月16日(五) 上午10:20

台北車站【西二門】集合

報名社友：C. T. \*2、T. C. \*2、Helen

PP. Wilson\*2、Ken\*2

◎Michael\*2 ... 7/15-7/17

7/16(五) 上午10:50太魯閣號火車發車→

12:54到達花蓮→中午餐敘→

壽豐頒獎活動→晚餐→住宿中信飯店

7/17(六) 上午08:30集合出發→參觀花蓮

沿海奇景(嶺頂→18號橋→石梯

坪→石門海蝕洞 →老鄉牛肉麵

店晚餐→火車站附近採購土產

晚間19點搭車預計21:23回台北

### ~菲律賓Sampaloc姊妹社就職典禮

晚會日期：99年7月28日(三)晚上

晚會地點：Century Park Hotel

住宿：DUSIT THANI MANILA

◎參加者自付IOU. 美金100元

#### 【行程一】3天2夜 高球組

7/27(二) CI701 0735-0935 桃園-馬尼拉

7/29(四) CI704 1700-1900 馬尼拉-桃園

報名社友：P. C. T.、P. E. T. C.、PP. Young

PP. M. E.

#### 【行程二】4天3夜 觀光購物組

7/27(二) PR897 1100-1320 桃園-馬尼拉

7/30(五) PR896 0750-1000 馬尼拉-桃園

報名社友：PP. Prince、Helen、Gloria



打造社區  
連結世界

BUILDING COMMUNITIES  
BRIDGING CONTINENTS



DISTRICT 3520 R.I.

ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

打造社區 連結世界

四大考驗 一、是否一切屬於真實？

二、是否各方得到公平？

三、能否促進親善友誼？

四、能否兼顧彼此利益？

## 活動預告

### ~七月份理事會

◎因議題較多，提前18:00用餐/18:30開會

日期：99年7月19日(一) 晚上18:30

地點：國賓飯店1樓明園西餐廳

### ~百齡高球隊七月份例賽

日期：99年7月24日(六) 13:30開球

地點：台北球場

晚餐：台北海霸王 長安甲天下

◎社長P. C. T. 新官上任餐會

### ~社長P. C. T. 新官上任餐會

日期：99年7月24日(六) 晚上18:30

地點：台北海霸王 長安甲天下

長安西路287號 / 25522205

歡迎社友及家眷參加

### ~2011-12年度R. I. 社長當選人訪台晚宴

日期：99年8月2日(一)晚上17:30

地點：台北圓山飯店12樓

2011-12年度總監當選人 黃維敏DGE. Tommy

第五分區助理總監 吳賢宗PP. Wilson

社長 胡嘉定P. C. T.

秘書 矢建華Helen

社長當選人 王宗仲PE. T. C.

### ~地區2010年扶輪基金研習會

時間：99年8月14日(六) 13:00-17:10

地點：圓山飯店10樓國際會議廳

參加人員：社長C. T.

秘書Helen

國際主委Sunny

扶輪基金主委PP. Aaron

服務計畫主委PP. Wilson

註冊費：每人新台幣500元

## 歡喜箱

### ~紅箱收入~

\* 統一辦理 每位出席社友 500元

@ 500 \* 30 位 = 15,000

\* C. T. 10,000 Wilson 6,000

T. C. 2,000 Ken 1,000

Helen 1,000 Evelyn 1,000

Yoshiko 1,000 Michael 1,000

T. M. 1,000

合計：39,000 本月累計：39,000

年度累計：39,000

### ~高球隊~

Ken 5,000 合計：5,000

### ~贊助第五分區高球聯誼賽~

Ken 5,000 合計：5,000

## 出席狀況

### ~上週例會出席率~

總人數 55 位 出席 39 位

缺席 9 位 補出席 0 位

出國 3 位 免計 7 位

平均 81.25 %

### ~上週例會缺席社友，我們想念您~

George PP. Land Luke Michelle

OPH Peter Sunny Tagore T. C.

Vincent

### ~上週例會來訪名單~

\* 主講人：杜明遠老師

\* 孫文凱 先生

\* 舞思愛 小姐

\* 王悅甄 小姐

\* 前社友 林耀煌Jim

\* 百齡扶青團團長 龐昌仁Lian

## 唱歌的好處

PP Prince

唱歌有很多好處，如減肥(唱了一首歌就等於跑了一百公尺，兩者卡路里消耗量亦大致相同)，刺激腸胃蠕動，改善便秘(唱歌可以按摩內臟，唱歌時使用腹式呼吸法鍛鍊腹肌，亦可以刺激大腸的蠕動，改善便秘)，增加肺活量，心肺功能增強，以及增加夫妻感情，以歌會友，等等。

最近在網路上看到一篇美國世界周刊worldjournal.com 2009的文章，很有意思，將其部份摘錄於下，給大家參考：

卡拉OK 歡樂歌聲處處聞 (worldjournal.com 2009)

卡拉OK讓銀髮族不知老之將至，讓年輕人一圓歌星夢；有人因卡拉OK牽線結良緣，有中國大陸移民笑說卡拉OK讓他有「找到黨組織」的感覺；在目前經濟不景氣中，有人更藉卡拉OK苦中作樂……

1980年代風靡世界各國的卡拉OK，經過一段時間式微後，最近在美加華人社區似乎有捲土重來趨勢，不少華人家庭近一年來都添置卡拉OK音響設備，唱得不亦樂乎，歡樂歌聲處處聞。《世界周刊》訪問了多位喜愛卡拉OK、各行各業不同年齡層的華人，他們異口同聲表示：「我愛卡拉OK。」

受訪的銀髮族表示，卡拉OK令人永保青春活力，不知老之將至；受訪的年輕人表示，卡拉OK令其充滿自信，一圓歌星夢；有人因卡拉OK牽線結良緣；有中國大陸移民笑說卡拉OK讓他有「找到黨組織」的感覺；在目前經濟不景氣中，有人更藉卡拉OK苦中作樂度難關。總括而言，卡拉OK歌唱的好處是老少同樂，樂而忘憂，鍛鍊腹肌收縮，增強自信，有益身心健康，放鬆心情，減肥瘦身、自我感覺良好等。而經常聚集在一起唱卡拉OK的人士，宛如一個相親相愛的大家庭，在移民路上發揮了特殊功能。

根據「維基百科」百科全書對卡拉OK的解讀：「意指無人樂隊，是一種源於日本的娛樂性質歌唱活動，通常是在播放預錄在錄影帶之類儲存媒介上、沒有主唱人聲的音樂伴奏，在電視螢幕上同步播放有節拍提示的歌詞，然後由參與者邊看歌詞邊持麥克風唱歌。自從1971年井上大佑發明了最早的音樂伴唱帶之後，它已成為現今最受歡迎的大眾休閒娛樂方式之一。」

卡拉OK除了在日本本土非常流行，也進一步推廣到其他地區，包括台灣、香港及中國大陸。台灣商人更進一步將卡拉OK結合當時市面上非常流行的MTV，變成改良式包廂型態的卡拉OK，稱為「KTV」。由於1990年代以後大批台灣商人赴中國大陸地區投資經商，也將KTV文化傳播到大陸。

## 夫妻志趣投 公不離婆

現年72歲的退休外交官朱建一，服務台灣外交部40年，歷任駐休士頓領事館領事、駐紐約領事館領事等，2000年退休移居紐約。

他說與太太到湯景瑜家中唱卡拉OK，培養共同興趣，生活多姿多采，夫妻之間少了許多



打造社區  
連結世界

BUILDING COMMUNITIES  
BRIDGING CONTINENTS

辦事處：108台北市開封街二段32號4樓之4

電話：(02) 2371-0090 · 2371-0095

傳真：(02) 2371-0102

例會時間：每星期四中午十二時三十分

例會地點：台北富華酒店4樓貴賓廳

例會電話：(02) 2523-8000

網址：www.rotary-pailing.org.tw

E-mail：rotary.pailing@msa.hinet.net



DISTRICT 3520 R.I.

ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

打造社區 連結世界

四大考驗 一、是否一切屬於真實？ 二、是否各方得到公平？  
三、能否促進親善友誼？ 四、能否兼顧彼此利益？

摩擦，多了不少共同語言。他們這個卡拉OK群體至少有十對夫妻，志趣相投，朝夕相處，「公不離婆，秤不離砵」，他們打趣說，因為這樣減少了外遇機會。

有些人過去不會唱歌，現在已唱得有模有樣。退休前任職紐約某大銀行副總經理的林啟疆，自稱五音不全，在湯景瑜指導下，找出問題癥結，知道如何把歌唱好，很快進入狀況。他自稱是個用功的好學生，以勤補拙，歌唱技巧突飛猛進。

這個群體的年齡由55歲至80歲，最年輕的是廣東籍、55歲的容新蓮。容新蓮三年前透過朋友介紹認識湯景瑜，她本來說得一口廣東腔國語，由於經常唱卡拉OK國語流行曲，國語流利了很多。她說：「有幸認識湯老師，是前世修來的福氣。」

人稱小葉的舞蹈老師葉素珍，長期在紐約法拉盛台灣會館教跳舞，具備很好的音感。最初投入湯景瑜門下時，「湯老師說我唱歌沒有大小聲，像一條線」。跟老師學唱了一年多，分文不收，小葉歌唱技巧漸上軌道。「湯老師真的很好！」小葉由衷地說。

比較跳舞與歌唱的好處，小葉說，跳舞要有舞伴，唱歌不必找伴，隨時隨地可獨唱，自得其樂。

湯景瑜說，她一直主張唱歌要用美聲，不要「吼」，不要感覺像捏住脖子一樣的唱，剛開始時或者不習慣，可以試著小聲唱，總之要注意方法技巧，找到訣竅。

另一位成員易秀蓉也指出，她早就聽身邊不少朋友誇獎湯景瑜助人為樂、熱情好客，一天到晚笑咪咪的，令人如沐春風。她當時心想：「眼見為實。」沒想到她第一眼看到湯景瑜，就覺得「她的臉看起來很舒服，非常慈祥，馬上就喜歡她了」。

梁力求說，這個卡拉OK的大家庭非常有人情味，他去年不慎摔斷了腿，大家輪流去醫院探視他，醫護人員非常羨慕，說這麼多的病號，就數他最多人探望。

住在長島的湯淑惠提供一幅以她的「大莊園」為背景拍攝的「卡拉OK全家福」，照片中50多位銀髮族，齊齊綻放著春花般的歡樂笑容。湯淑惠說，那次聚會，是特別為孫延祜、湯景瑜夫婦而舉行，50多人濟濟一堂，度過非常難忘的一天。他們還一起結伴坐遊輪、郊遊、烤肉等，生活過得充實，全拜卡拉OK所致。

### 以歌會友 夕陽無限好

初學跳舞，自從去年膝關節出現毛病後，跳舞少去了，朋友推薦有個來自台灣、創辦華音合唱團的湯景瑜老師，義務教別人學唱歌。她抱著不妨一試的心情加入，在湯老師指點下，「從不會唱歌到會唱歌，慢慢提高了歌唱水平」。

王湘貞說唱歌對健康有好處，她原來胃不好，吃了三年胃藥，唱歌後很少吃藥，精神很好。她說以歌會友，精神愉快，「笑一笑，十年少。」自從唱歌後不再覺得無聊寂寞，總覺得時間過得快。

她並認為唱歌可以減肥，以她本人來說，停止跳舞後體重沒增加。她分析，可能唱歌要用氣、運氣，練習用腹式呼吸，可鍛鍊腹肌收縮，增加肺活量，改善腰痛，達到減肥效果。

對於經歷過大半生酸甜苦辣的銀髮族來說，以寬廣的心胸、豁達的態度去迎接「夕陽無限好」的晚景，卡拉OK不失為一個有益身心的活動。

# 百節

週刊

Weekly Bulletin

社長 胡嘉定 P. C. T.  
秘書 矢建華 HELEN  
社長當選人 王宗仲 P. E. T. C.  
副社長 陳錦宙 TAGORE  
社區服務主委 馬卡來 MICHAEL  
國際服務主委 高慶山 SUNNY  
職業服務主委 徐若梅 CINDY  
社刊主委 葉宜鑫 EVELYN  
節目主委 葉宜鑫 EVELYN  
聯誼主委 劉筱平 PHIL



中華民國九十九年七月十五日 出版

第二十四卷 第二期 第 1180 次例會

大家都開心 沒有輸家

自廣東移民加拿大溫哥華的退休醫生謝大偉表示，卡拉OK唱歌是現代人生活最基本的休閒娛樂，好處相當多，能使人拋棄一切煩惱。在預防老人癡呆症方面，比打麻將更勝一籌。他說，雖然打麻將也能治療老人癡呆症，但總有贏輸，有時難免「幾家歡樂幾家愁」。卡拉OK唱歌是大家歡樂，沒有輸家。他參加當地的華人家庭卡拉OK，成員有退休金融主管人員、教授、醫生、律師及家庭主婦等，年齡從50多歲到80多歲都有。

「如果沒有卡拉OK，剛到加拿大的那段日子真不知如何打發。」謝大偉說。初抵楓葉國，一名醫生朋友介紹他與一個經常在家中舉辦卡拉OK活動的華人家庭認識，使他很快融入當地生活。

他說：「我剛參加時不敢開口唱歌，後來看到別人唱得不見得比我好，現在一有機會就當仁不讓。卡拉OK這東西怪就怪在，很多人並不知道自己唱得難聽，往往越唱越起勁，甚至變成『麥霸』。」

經由卡拉OK，他重拾年輕時唱歌的樂趣，學會耳熟能詳的老歌；聽高手過招，他發覺無數前所未聞的好歌，也學到一些歌唱技巧。卡拉OK打開他心靈另一扇窗。謝大偉笑說卡拉OK是他的新歡，也是長久的朋友。在大陸生活時，單位一天到晚都要他們「向黨組織靠攏」，移民後加入卡拉OK，令他有「找到黨組織」的感覺。

謝大偉唱歌後個性活潑開朗了許多，與之前判若兩人。他說，參加卡拉OK後，不會再像剛退休時，「閒閒看電視，要睡睡不著，見面說過去，說完都忘記。」所以說卡拉OK好處多，更重要的是，「這個卡拉OK團體，就像一個溫暖的大家庭，幫助我迅速掌握衣食住行各種有用資訊，擴展了生活領域，使我比別人更容易適應移民生活。所以我由衷讚嘆：卡拉OK萬歲。」

除了銀髮族喜歡卡拉OK，卡拉OK更是年輕人的最愛。在紐約法拉盛經營珠寶店的梅麗娜，自廣東台山移民來美20年。她從小就喜歡唱歌，來美後，卡拉OK伴隨她度過異鄉的孤寂歲月，給她帶來歡樂，令她忘記煩惱。她表面外向，內心多愁善感。她說只有在歌聲中才找回自我，完全釋放自己，「當自己是歌星」，自信「爆棚」，自我感覺良好，「我真的非常享受卡拉OK」。

她說，卡拉OK的發明，最基本的功能是提供方便的伴唱配樂，更妙的是，它提高了人們的自信，讓人一圓「歌星」夢！

梅麗娜與弟弟梅文仲自營珠寶店。姐弟倆將卡拉OK作為交際應酬的方式，每當與客戶洽談生意，或與員工、朋友餐敘，都首選KTV。大約每隔一、二個月去一次，已行之有年。梅文仲說以前較年輕，一般唱到凌晨2時才依依不捨離去。現在比較成熟，懂得自我控制。一般是珠寶店晚上打烊後，便與邀約對象到附近的KTV「歡樂今宵」，從8時到12時共4小時，每小時40元，包括食物及飲料在內，再加20%小費，一晚總共消費不過200元，賓主盡興，皆大歡喜。



打造社區  
連結世界

打造社區 連結世界

辦事處：108台北市開封街二段32號4樓之4

電話：(02) 2371-0090 · 2371-0095

傳真：(02) 2371-0102

例會時間：每星期四中午十二時三十分

例會地點：台北晶華酒店4樓貴賓廳

例會電話：(02) 2523-8000

網址：www.rotary-pailing.org.tw

E-mail：rotary.pailing@msa.hinet.net



DISTRICT 3520 R.I.

ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

四大考驗 一、是否一切屬於真實？

二、是否各方得到公平？

三、能否促進親善友誼？

四、能否兼顧彼此利益？

## 歡樂在今宵 樂而忘憂

梅麗娜喜歡唱林憶蓮、梅艷芳和王菲等人的歌。她說，什麼時候唱什麼歌，視乎心情而定，她「心中有很多歌」，有時遇到挫折，會唱一些勵志歌曲。有時唱歌喝一點酒，感覺high到不得了，自己開心，也希望別人開心。

有次梅麗娜的珠寶店發生一件「不得了的大事」，而她早在一、兩星期前就與朋友約好當晚唱卡拉OK，弟弟問她是否取消約會？她堅持如常進行，不希望因自己發生事情令別人掃興。結果唱歌時哭得一塌糊塗，發洩後心情舒暢許多。有次她應朋友邀請去佛堂念經，朋友說她念經的聲音「很好聽」，她認為可能跟唱卡拉OK有關。

梅文仲說，在美國，無論打工還是自己做老闆，都有一定的工作壓力。有時光顧KTV，不失是一個消磨時光、減壓的好辦法；尤其跟有生意往來的朋友一起去，可以消除隔閡，增進感情。他自言性格內向，有時在KTV小酌一杯，可以壯膽，釋放自己壓抑的情緒，變得自信健談。他也喜歡唱勵志歌曲，如香港歌星羅文主唱的《獅子山下》、《幾許風雨》等。

梅文仲光顧過中、港、美等地的卡拉OK，比較各地卡拉OK的異同，大陸著重飲啤酒、猜枚等，美國華人社區的卡拉OK以唱歌為主。他說：「自己唱得不太好，姊姊喜歡唱歌，而且唱得好。」姊弟倆都喜歡KTV的氣氛和音響效果。

梅文仲對卡拉OK的看法非常正面，他說好處是增強自信，展示才藝，縱情歡歌，放鬆身心。KTV包廂裡空間小，光線暗，讓人有安全感。像他這種內向的人，透過歌唱表達出自身的感受，發洩情感，有助改善不良情緒，獲得滿足。而隨著歌詞的喜怒哀樂變化，投入演唱時的緊張感與唱完後的放鬆感，有助自律神經的平衡，同時也可調整肝功能和胃腸機能。

不過，他強調，凡事要適可而止，不可過分沉迷。沒去過KTV的人，一般看法負面，認為KTV屬聲色場所，容易惹是生非，爭女朋友等。他們採用包廂的做法，相對安全。來自台灣的小文說，以前她不敢去KTV，因為從媒體報導的印象來看，大多與情色、公共危險、鬧事及打架等負面消息有關，連帶影響到她唱卡拉OK的興致；後來移民多倫多，看到許多朋友家有卡拉OK的設備，仍然興趣缺缺。沒想到，最近情況逆轉，由於一位朋友生日，選擇在KTV開派對，百聞不如一見，那晚大家都很快樂，從此，她不但迷上此道，而且一發不可收拾。

為了促進社友及寶眷間的聯誼，並且讓大家有一展歌喉和切磋歌藝的優良場所，歌唱委員會將與聯誼委員會合作，希望能找到一個設備優良而又經濟的地方，讓大家每個月在一個下午聚會一次，每次三小時，以歌會友，敬請期待。

社友及寶眷如有任何高見，真誠期盼儘早提出，使此構想能早日實現。