

# 淡江大學退休同仁聯誼會第6屆第1次理監事聯席會會議紀錄

時間：民國 115 年 3 月 18 日(星期三)上午 10 時 30 分

地點：淡江大學淡水校園 C308 會議室

主席：蕭淑芬理事長

紀錄：吳俊緯

列席指導：林雲山名譽理事長

出席：全體理監事(詳簽到單)

列席：行政組同仁(詳簽到單)

## 壹、主席報告

- 一、名譽理事長、各位理監事，大家好。今天是本會第 6 屆第 1 次理監事聯席會議。首先，介紹本會名譽理事長為林雲山前校長，名譽副理事長為馮朝剛前副校長。接著介紹本屆理監事成員，依序為江夙冠副理事長、方紫泉理事、汪于渝理事、周宗賢理事、曾瑞光理事、王桂枝理事、張寶愛理事、高棟梁監事長、吳郁章監事及林麗月監事。最後介紹幹事部成員：樂蕙嵐組長、業務承辦人吳俊緯、黃祖楨專員及蕭均惠執行秘書。
- 二、本人在各位同仁的推舉與禮讓下，接任本會理事長一職，深感榮幸。由於甫自工作崗位退休，對本會業務尚未完全熟稔，尚祈各位理監事及幹事部同仁多加指導與協助，共同將本年度各項活動圓滿推動，不負名譽理事長創立本會之初衷與心血。
- 三、本人對於本會未來發展尚有若干初步構想，今日藉由年度計畫向各位報告，並就可行與不可行之方向進行討論，同時釐清會員實際需求與本會可提供之服務。日前與前任理事長宛同交流時提及，例如會員辭世時，本會可表達弔唁之意；惟在疾病關懷或提供生日蛋糕等措施方面，受限於經費，暫難全面推行。若各位有更好的建議，或在活動推動過程中聽到會員意見，亦歡迎提出，納入本屆參考辦理。
- 四、為順利推動會務，本人秉持「取之於會員、用之於會員」之理念。會員每年繳交 300 元會費，本會應提供超過其價值之回饋，方能提升會員持續參與之意願，並吸引新會員加入。除年度聚餐及致贈紀念品外，亦應思考提供更多元且具溫度之服務，以增進會員之認同感與凝聚力。
- 五、此外，本會會員人才濟濟，擁有豐富資源，包括多位校長、圖書館館長，以及眾多院長與一級主管。如何整合並善用這些寶貴的經驗與智慧，將是本會未來努力的重要方向。期盼各位理監事持續給予建議與支持，攜手推動會務發展，共同開創本會更美好的未來，謝謝大家。

## 貳、名譽理事長致詞

- 一、今天非常高興能在此時此刻與各位退休同仁齊聚一堂，正因為大家都是退休同仁，彼此之間更顯親切與珍貴。在這樣的基礎上，我們更應思考，如何讓每一位退休同仁都能過好每一天，過得開心、過得充實，享受人生的每一個階段。
- 二、今日有一項關於健行活動的提案，讓我特別感到欣喜。此外，我也感受到本屆聯誼會比以往更為年輕、有活力。一走進會議室，就能感受到大家熱絡的氣氛。一般而言，年長者較為內斂，不太主動發言，但今天理監事聯席會中，大家踴躍分

享，氣氛十分難得。其實，適時與朋友、同事交流，是非常重要的；當一個人獨處時，往往只是看書、看電視或簡單活動，甚至有些人會變得較為懶散。然而，透過彼此交流與互動，不僅能增進情誼，也能感受到溫暖。因此，鼓勵大家不要只是日復一日地過生活，而是多走出家門，多與同事朋友聊天互動，豐富生活內涵。

- 三、因此，我在會議中常強調，心理健康非常重要。若要健康長壽，我認為有五個關鍵要素：喝水、睡眠、運動、聊天與唱歌。每天適量補充水分（約2至3公升），充足的睡眠是基本需求；運動雖然較不容易持之以恆，但卻十分重要。像最近天氣溫暖，校園內杜鵑花盛開、樹木茂盛，非常適合大家回學校走走看看。至於唱歌，多數人也都喜歡，即使不會唱，聽別人唱也同樣能帶來愉悅；而聊天更是退休生活中不可或缺的一部分，不僅能交流情感，也有助於活化思緒。我相信大家都希望健康長壽，關鍵就在於是否願意實踐這五個要素。
- 四、最後，本屆退休同仁聯誼會在優秀的理事長帶領下，加上各項完善的會務與福利，相信未來一定能持續精進與成長。期盼在大家共同努力之下，為本會退休同仁開創更充實、更美好的第二人生，謝謝大家。

## 參、報告事項

### 一、上次會議決議案及指示事項執行情形

#### (一) 編列本會 114 學年度工作計畫案。

執行情形：通過。

#### (二) 編列本會 114 學年度經費預算案。

執行情形：通過。

#### (三) 遴選推薦第 6 屆理、監事候選人名單案。

執行情形：通過。

#### (四) 歲末聯歡會當天召開第 5 屆第 2 次會員大會及辦理會員餐會案。

執行情形：通過。

#### (五) 辦理 114 學年度本會 75 週年校慶活動案。

執行情形：通過。

決定：同意備查。

## 肆、討論事項

提案一：擬編列本會 115 學年度經費需求預算表，提請討論。

說明：

- 一、114 學年度本會經費核定為 17 萬元整。
- 二、本會 114 學年度會員人數為 289 人(統計至 115 年 2 月 3 日止)。
- 三、為因應會員人數逐年增加，故 115 學年度本會經費需求預算擬調整為 20 萬元整。
- 四、本會 115 學年度經費需求預算表，預擬如下：

淡江大學退休同仁聯誼會 115 學年度經費需求預算表

會計科目	預算經費	說明
經常費	5,000	文具、郵資、茶葉及咖啡等
活動費(合理監事聯席會)	20,000	含旅遊活動補助
病患慰問金	5,000	
年度會員大會	160,000	餐敘費用
專題演講	10,000	
合計	200,000	

決議：通過。為因應本會會員人數逐年增加，建請人資處每年編列預算時，能將此納入增加預算之考量。

提案二：擬辦理115年度春季旅遊活動事宜，提請討論。

說明：

- 一、限於本會的經費與人力作業，旅遊活動名額以1部遊覽車40名為限，依報名先後順序額滿為止。
- 二、行程表草案如附件1、附件2。

決議：經理、監事討論，考慮到長途坐車對年長者負擔較大，又因報名人數往往不足，因此決定今年暫不辦春季旅遊，改推動其他活動，若日後退休同仁反應有其需求，再行辦理。

提案三：擬辦理115年度春季健走運動事宜，提請討論（本案以提案二「未通過」後的備案，若「通過」則撤案）。

說明：

- 一、限於本會經費有限，參加春遊活動者每人需繳1,000元，補助費用不多報名意願低，致人數不足無法成行，曾取消春遊活動。
- 二、為退休樂齡健康生活，擬將春遊改為健走方式進行。「肌齊力運動團隊」推廣北歐式健走運用專用健走杖，能將走路從下肢運動升級為「全身運動」，有效活動全身肌肉。用最簡單的「走路」，運動融入你生活。
- 三、行程表草案如附件3、附件4。

決議：

- 一、通過。
- 二、春季健走運動日期定為5月13日(星期三)，活動名稱為「三貂嶺運動趣一日遊」，預計開放30至40人報名參加，活動行程詳附件4。限本會114學年度會員，每人補助報名費300元(由本會會費支付)，參加者需自付500元；非會員

及眷屬每人800元。

三、活動報名相關資訊，近期將於本會Line群組及E-mail公告。

提案四：擬辦理114學年度第2學期專題演講活動之相關事宜，提請討論。

說明：

- 一、為增進退休同仁身心健康與終身學習機會，並促進彼此情誼之交流，擬於114學年度第2學期辦理相關之專題演講活動。
- 二、本次活動將邀請本會會員宋雪芳前館長進行一場專題演講，內容以書本導讀為主，期能豐富同仁之生活內涵。

決議：

- 一、通過。
- 二、專題演講日期定為4月29日(星期三)上午10時30分至下午12時30分，於淡江覺軒會館QP Terrace舉行，預計開放20人報名，專題名稱為「以另一種閱讀方式～看電影悠唱藍調Song Sung Blue；休傑克曼與凱特哈德森主演」。限本會114學年度會員，每人補助100元，不足餐費自付差額。
- 三、活動報名相關資訊，近期將於本會Line群組及E-mail公告。

提案五：本會Line群組發言內容管理辦法，提請討論。

說明：

- 一、第五屆退休同仁聯誼會已成立Line群組，退休同仁可自由加入。
- 二、本會Line群組成立的目的主要以傳送本校公告之相關資訊及「淡江大學退休同仁聯誼會」相關活動為主，以公務使用為原則。
- 三、為使同仁能更活絡地分享生活相關資訊，本(第六)屆已於今年2月10日另成立「淡江大學退休同仁聯誼會交流園地」之Line群組，以同仁間交流為原則。

決議：

- 一、為了維持公務訊息的即時性，本會Line群組嚴禁傳送早安圖、抖音影片等非公務之內容，如若要傳送與公務無關之內容(盡量以原創之圖片、影音為主)，請至本會交流園地之Line群組。
- 二、本會公務之Line群組，由本屆(第六屆)幹事部定期檢視及維護群組發文，如有同仁違反，將採取委婉善意勸導提醒發文者收回訊息，以維持群組之規範。

## 伍、臨時動議

動議案一、擬增辦理114學年度第2學期專題演講活動之相關事宜，提請討論。

說明：

- 一、為增進退休同仁終身學習機會，並促進彼此情誼更融洽與交流，擬增加114學年度第2學期辦理人文類、肌力運動類各1場專題演講活動。
- 二、本次活動將邀請本會理事周宗賢前主任(歷史學系榮譽教授)進行專題演講，內容以台灣古蹟巡禮為主；及邀請體育處郭馥滋助理教授進行專題演講，內容以退休同仁體適能肌力運動為主，期能更豐富同仁之藝文饗宴與

肌力訓練課程。

決議：

- 一、通過。
- 二、邀請本會周宗賢理事主講台灣古蹟巡禮「穀牌倉庫～嘉士洋行」，日期定為6月10日(星期三)下午2時30分至5時30分，於淡水文化園區舉行，預計開放20人報名，限本會114學年度會員，每人補助100元。
- 三、邀請體育事務處郭馥滋助理教授，辦理一場運動課程「退而不休～銀在肌力」，日期定為6月16日(星期二)下午12時10分至13時30分，於體育館重訓室講授，預計開放25人報名，限本會114學年度會員，每人補助80元。
- 四、二場活動報名相關資訊，擬於5月中旬再行公告。

動議案二、名譽理事長建議退休同仁們，每週可找一天規劃時間回校進行運動與健走活動之相關事宜，提請討論。

說明：

- 一、為促進退休同仁身心健康及能時常與老朋友見面聊天，為此鼓勵同仁每週擇一日返校進行運動與健走活動。
- 二、路線規劃預擬由紅27號公車站停車場→五虎崗銅像→紹謨紀念體育館→理學院→紹謨紀念游泳館→操場走一圈→驚聲銅像→宮燈大道→覺生紀念圖書館→女生宿舍→教育學院→工學院→海事博物館→商管學院→文學院→傳播館→覺軒花園。

決議：本案擬於第2次理監事聯席會時，再針對細節進行討論。

陸、散會(下午12:30)

# 阿母坪薑母島&大溪木藝風光一日遊

日期	115年5月 日(星期 )
行程內容	<p>* <b>集合出發地點</b> 1. 06:30 淡水校區游泳館出發。(車上備有早餐)</p> <p>2. 07:30 台北承德路橡木桶(圓山捷運站2號出口)</p> <p>* <b>阿母坪碼頭乘坐遊船專人導覽介紹薑母島風光</b></p> <p>紅極一時的偶像劇《命中注定我愛你》，其拍攝地點「薑母島」就是位於石門水庫上游，薑母島其實是偶像劇杜撰出來的地名，真實地名是枕頭山，女主角要回到薑母島所搭乘的碼頭，就是位於石門水庫中遊右岸阿母坪碼頭。</p> <p>* <b>享用午餐：小橋流水活魚餐廳</b></p> <p>* <b>專人導覽解說大溪木藝風光</b></p> <p>參觀路線：<b>大溪歷史館→鳳飛飛故事館→六二四故事館→武德殿→公會堂暨蔣公紀念館→相撲場</b></p> <p><b>大溪歷史館</b>：為木博館的常設展館，分為前棟的木造日式宿舍、戰後增建的後棟及戶外空間三大區塊，為大溪百年警政宿舍群之一。</p> <p><b>鳳飛飛故事館</b>：本棟為大溪警察局宿舍群中保存狀況最佳且面積最大之獨棟日式宿舍，至2022年以「鳳飛飛故事館」重新開幕。</p> <p><b>六二四故事館</b>：日本時代後期統制倉，其建築壁體採用磚造及防潮壁，亦是歷史建築特色之一，外牆有扶壁柱，為少見保存完善的貯米倉庫。</p> <p><b>武德殿</b>：於明治時期創建「大日本武德會」，武道成為地方警察的必修課。日治時期武德會透過警察系統推廣，在各級行政區陸續興建武德殿，全台共建了70餘座。</p> <p><b>公會堂暨蔣公紀念館</b>：國民政府接管臺灣後被納為總統行館，並在西南側另建新屋作為總統及夫人宿泊起居之用，民國64年(1975年)蔣中正先生逝世，後經修建，於民國67年(1978年)改設蔣公紀念館。</p> <p><b>相撲場</b>：以檜木打造，中央的圓形土俵與周圍4個看台結合，層層下凹，還原當年公學校學童在此比試、磨練體技的景象。</p> <p>* <b>國道北上，平安賦歸</b></p>

\* **每位費用：1400元**，含車資、小費、過路費、旅遊責任險含醫療、出發早餐、午餐、用餐果汁、薑母島船資、大溪木藝導覽解說費。

\* 人數不足時須補足車資以及餐廳合菜之差價。

\* 使用素食旅客請於出發提前告知。

\* 以上報價均不含酒水以及稅金、停車費。

\* 若需開立發票則另收取開立費用。稅金依照當地商家規定為主!


英品精緻旅遊

聯絡專線 0955-500568 偉鈞

0932-076310

0927-170932 阿華、阿英

# 彰化萬景藝苑&台灣穀堡一日遊

日期	115年5月 日 (星期)
行程內容	<p>* <b>集合出發地點</b> 1. 06:30 淡水校區游泳館出發。(車上備有早餐) 2. 07:30 台北承德路橡木桶 (圓山捷運站2號出口)</p> <p>* 準時出發→國道南下風光→車上歡唱卡拉OK或影片欣賞</p> <p>* <b>彰化溪州萬景藝苑</b>※專人導覽介紹</p> <p>位於彰化溪州鄉，1992年陳蒼興董事長看到百年老樟躺在樟腦油工廠前，仍吐出嫩芽，心生憐恤而購買認養，讓百年老樟重續生命；因此因緣而成立老樹收容銀行，進而創辦以台灣原生植栽為主的園林。十餘年來陸續擴充及增添園區內景緻建築，目前已為台灣最大、最優的園林，園區遍布稀珍花、木、樹、石，已有世界級園庭之大器。</p> <p>* <b>午餐 (彰化隨意餐廳)</b></p> <p>* <b>彰化台灣穀堡</b>※爆米香DIY</p> <p>設立於埤頭鄉間的稻米博物館「台灣穀堡」，2010年開館以來成為稻田間的亮點，是體驗台灣稻米文化必訪的知性與感性場域。走進大廳是「天下糧倉」，已成功跨出國界行銷全球的中興米，蒐羅的世界各國的稻米樣品。拾級而上有稻米的文學詩性，傳統建築中曬穀的「埕」，是影音多媒體的溝通，透過美術動畫邀請您一起成為圓桌武士，改變從餐桌開始。</p> <p>* <b>國道北上，平安賦歸</b></p> <div data-bbox="261 1301 1417 1545">  </div>

\* **每位費用：1400元**，含車資、小費、過路費、旅遊責任險含醫療、出發早餐、午餐、萬景藝苑門票、台灣穀堡DIY。

\* 人數不足時須補足車資以及餐廳合菜之差價。

\* 使用素食旅客請於出發提前告知。

\* 以上報價均不含酒水以及稅金、停車費。

\* **若需開立發票則另收取開立費用**。稅金依照當地商家規定為主！

\* 車內為密閉空間，請勿攜帶寵物及危險物品上車，以免影響遊客安全，謝謝合作。

\* 本行程所載明之車行時間僅供參考，因路況或遇假日遊客眾多，行程順序將視情況前後更動。

\* 敬請自備防寒衣物及雨具，個人慣用隨身藥品：如暈車藥、感冒藥、防蚊蟲液等。

\* 由於車內屬密閉式空間，為了您與其他旅客的健康，若有感冒咳嗽等症狀之旅客請記得戴上口罩喔！

\* 如遇颱風、地震、豪雨等大自然不可抗拒之因素，本公司保有延期出發或扣除手續費之權利。

英品精緻旅遊

聯絡專線

0955-500568 偉鈞

0932-076310

0927-170932 阿華、阿英

**(A方案)**

## 2026.5 三貂嶺運動趣 (大眾運輸)

一、春遊日期:5/6(三) 或 5/8(五)

二、人數及費用

人數	費用
20人↓	1200元
20人↑	1000元

包含:運動課程講師費、保險、器材費、代訂代付(餐廳)

三、主要地點:

牡丹車站

三貂嶺生態隧道

三貂嶺餐廳

四、行程路線 **(A方案)**

時間	活動內容
7:15-7:25	台北車站(東三門) 4148區間車(7:34搭乘) 4152區間車(7:50搭乘)
8:50-9:00	牡丹車站集合、廁所
09:00-09:40	暖身活力操
09:40-10:00	前往三貂嶺友善生態隧道
10:00-11:30	三貂嶺友善生態隧道 (全長3.2km)
11:30-12:30	北歐式健走與運動遊戲體驗、前往三貂餐廳
12:30-13:30	秘境餐廳
13:30-1400	回三貂嶺火車站 (14:25搭乘)

影片連結

<https://www.facebook.com/share/r/18AAfkmC8w/>

**(B方案)**

## 2026.5 三貂嶺運動趣 (大眾運輸)

一、春遊日期: 5/6(三) 或 5/8(五)

二、人數及費用

人數	費用
20人↓	1000元
20人↑	800元

包含: 運動課程講師費、保險、器材費、點心(午餐自理, 提供點心)

三、主要地點:

牡丹車站

三貂嶺生態隧道

三貂嶺餐廳

四、行程路線 **(B方案)**

時間	活動內容
11:00-11:10	台北車站(東三門)集合 4182區間車(11:24搭乘)
12:33-12:40	牡丹車站集合、廁所
12:40-13:10	暖身活力操
13:10-13:30	前往三貂嶺友善生態隧道
13:30-15:00	三貂嶺友善生態隧道 (全長3.2km)
15:00-1600	北歐式健走與運動遊戲體驗、前往三貂餐廳
16:00-17:00	秘境餐廳(下午茶)
17:00-17:20	回三貂嶺火車站 (17:46搭乘)