



# 喜洋洋中文國際演講會

HAPPY TOASTMASTERS CLUB 8702-67

3月17日  
第197例會

創立於1992年5月 每月第1、3個星期五 晚上6:30~9:00 費用：NT \$100  
聚會地點：台北市金華街110號1F 清華大學台北辦事處(近金山南路)  
喜洋洋全球資訊網：<http://www.toastmasters.org.tw/happy/>

我們的約定：守時、尊重、熱誠

## 會內即席問答比賽

時間	例會內容	本次例會人員	198例會 4月7日
6:30	報到交誼 (參賽者報到抽籤)	何見明	謝盈弘
7:00	會議開始 暨 來賓介紹	黃威舜	何見明
7:05	會長致詞	劉秋雄	劉秋雄
7:10	總主持人 (5分鐘)	吳大鶯	盧明輝
7:15	裁判長 (簡述比賽規則/參賽者抽籤順序) (10分鐘)	張安順	邱志山
7:25	計時員: 李菲菲 劉玉明 (1分鐘)		李居淳 林愛倫
	計分員: 洪聰明 黃威舜 (1分鐘)		許焜山 黃威舜
7:30	開懷時間 (10分鐘)	溫雅嬪	黃苡真
7:40	即席問答比賽 暨 抽題目籤 (30分鐘)		
	靜默一分鐘帶位者	何見明	陳慕儀
	參賽者名單 每人約 (1-2分鐘)		備稿比賽報名中
	林顯洋 遲守中 劉基欽		劉秋雄
	謝志峰 劉坤振 黃曉嵐		謝志峰
	張偉 劉秋雄		吳大鶯
	周鈞豪 蕭思源		蕭思源
8:10	指定演講 C#6 遣詞用語 (5-7分鐘)	蕭思源	
8:20	中場聯誼 (10分鐘)		
8:30	裁判長 (15分鐘)	張安順	邱志山
	計時員統計	李菲菲	李居淳
	計分員統計	洪聰明	許焜山
	裁判長公佈比賽結果	張安順	邱志山
8:45	指定演講 C#6 講評員 (2-3分鐘)	王玉梅	
8:50	總主持人 (5分鐘)	吳大鶯	盧明輝
8:55	頒發感謝狀、參賽狀、回饋時間	劉秋雄	劉秋雄
9:00	散會	劉秋雄	劉秋雄
	會議記錄	邱漢雯	葉士民

分享經驗 • 瞭解生命 • 關懷彼此 • 共同成長

第195次會議	第196次會議	第197次會議	第198次會議	第199次會議	第200次會議
95年2月17日	95年3月3日	95年3月17日	95年4月7日	95年4月21日	95年5月5日
推薦給會友的一本書	最終極的快樂	即席問答會內賽	備稿演講會內賽		

春季大會報名優惠期間即將截止 (3/20)

您是否已經向幹部完成報名手續了呢?

您是否已向翔園登記住宿房間了呢?

有意參加演講馬拉松及講評員的會友，是否報名了呢? (3/31)



# 喜洋洋中文國際演講會

HAPPY TOASTMASTERS CLUB 8702-67

最佳開懷講者：志峰會友 最佳個別講評：玉梅會友 進步最多講者：雅嬪會友  
最佳即席問答：最佳節目主持：大鶯會友  
最佳指定演講：思源會友 會議記錄員：漢雯會友

## 95年3月17日第197次例會會議紀錄

**總主持人：大鶯會友**

分享資深會友的心得：只要在演講會不離開，一步一步的默默經營，就能達到企業管理最高的境界，各方面皆能得以學習。簡述會內賽流程，並以輕鬆的主持方式帶動全場氣氛。

**裁判長：安順會友**

清楚解說即席問答比賽的規則、評分標準、參賽資格。即席問答如同一則短篇演講，仍需有開頭、本文、結尾，佈局、效果價值、肢體、聲音、用詞、發音、適當性...等都在評分標準內。評分將由資深會友以公正、公開的精神擔任不計名裁判、講評。只要準備好，任何問題都難不倒參賽者。

**開懷時間主持人：雅嬪會友**

雅嬪會友以小明享用聖誕大餐的笑話開場，率先緩和會場嚴肅緊張的氣氛；玉華會友的小明說甜言蜜語笑話；志峰會友的「40就擺在眼前」笑話；立山會友三個牧師的笑話；聰明會友分享疼痛分級的笑話；芝欣會友蚊子帶手電筒的笑話；月娥會友的小華回味六歲生日的笑話。

**即席問答比賽 — 妳對個人健康的維護有多少認識，請與我們分享~**

**鈞豪會友：**常聽到健康重於事業，沒有健康什麼都花不到。如何維護自己的健康：三少一多~多運動，一週至少運動三次，每次要讓心跳達120下以上，但因自身並無做到，所以現在開始要好好維護自己的健康。

**守中會友：**個人的健康比財富更重要，擁有財富卻失去健康將是一無所有。許多人忽略健康的重要，沒有定期檢視保養，屆時可能會付出更大的代價。失去健康除了自己失去幸福，也造成家人、朋友的負擔，故追求個人的目標，應先重視健康，做好維護個人健康才是第一任務。

**基欽會友：**一個星期要運動三次，每次三十分鐘以上，才能保持足夠健康的身體。因為忙碌的原因而無法維護是很可惜的。所以要保持運動的良好習慣。

**坤振會友：**第一次對健康維護的認識是因為自己經歷一個小手術，不論事業或各方面多成功，但因行動不便需要他人幫忙都是枉然的，因為當時的狀況印象深刻，所以現在都會保持運動，以維護自己的健康。

**志峰會友：**首先要有愉快、輕鬆的心情來面對生活，其次要有均衡的飲食，再者要有適當的運動。活動、活動，要活就要動。早晨最適合運動，晚上最好要在十一點前帶著愉快的心情就寢，隔天才能精神充沛的面對挑戰，個人要擁有健康的環境，必須要由自己去維護。

**張偉會友：**男人四十只剩一張嘴，是男人到了四十的危機，但個人認為四十歲是事業高峰期，卻是健康出現警訊的時期，因為他曾經突然住進醫院一星期，所以更覺得身體健康的重要。

**曉嵐會友：**有二個觀點，第一、維持個人的身材。第二、身體器官的維護。在維持身材方面會在飲食上注意是否容易導致發胖；以及適量的運動，譬如坐公車多走幾步路。在身體機能維護方面，選擇打坐的方式，調節體內的氣流，讓身心達到平衡。

**秋雄會友：**健康是每個人在乎的，但都是生病時以會注意。飲食定時定量，白天提早起床動一動，上班時多走幾步路，最重要的是持之以恆，相信除了健康之外，可以讓精神更好，有更多精神做好追求的目標。

**思源會友：**一日之計在於晨，要有好的健康要先認識自己的身體。如何保養身體呢？可分成外在肌肉的部份以及內在氣功的運用，外在的部份，一星期會上二次健身房，讓心情非常愉快；內在的部份會靜坐、練太極導引，讓身體由外而內散發出健康的訊息。

### **指定演講**

#### **C#6 思源會友的遣詞用語一**

風水好，人生是彩色的；風水不好，人生是黑白的…引用 2004 年中壢 Y 先生家中劇變為例，導出一個人居住環境的風水跟人生有著密切的關係。真正的風水可千變萬化。好的風水如同帶著跳板參加跳高比賽，反之則如同在泥沼中參加跳高比賽。人生是一場不公平的比賽，如果懂得風水為何不好好利用呢？風水一是中國二、三千年來一項獨門的學問，由於歷代變更被扭曲了。真正的風水是分成天理、人理、地理三個層次。天跟人的關係即所謂的命盤；天跟地的關係即地理，最後是人與地的關係。所以真正的地理要講求天時、地理、人和，不論好壞，三者缺一不可。好的風水能將黑暗變成彩色，陰霾可以轉向陽光。風水讓自己從谷底攀升，它抓得住我，相信也可以抓得住你。

### **即席問答比賽講評：**

**慧芳會友：**肢體語言不只是手勢、身體走動，還包括眼神。眼神跟觀眾的接觸會讓人感覺是否有自信。衣著部份大家都很正式，表現很好。聲音語調的快慢、高低起伏的變化，引用個人的例子來帶入個人情緒，運用上會較有變化，對聲音表現也會更幫助

**月娥會友：**即席演講的題目一定要聽清楚，以今天的主題為例，以個人維護…為主題，是要舉個人的例子，若是另一種類問題題的題目，才會回答是與否，再舉例。即席問答如迷你演講，破題的方式很好，本文可以盡量鋪陳，但結尾要加強呼應主題才不致有草草結束之感。即席問答有如七步成詩，每一步都要想如何開頭、分點，尤其是結尾的加強，才能讓人感覺切題。把它看成小型演講，破題→本文→結尾，這篇即席演講才會成功。

**玉華會友：**即席演講的時間非常短，開頭破題並立刻切入主題，不能講談任何事情，一開始即針對主題舉例證，吸引全場的目光就能立刻獲得印象分數。要抓住主題、用語精確，用字精準才能讓主題鮮活。即席時間很短，所以在思考中容易出現贅字，若贅言愈少分數就能愈高。用語要通順，想到精美詞句就用上。幽默也不能少，如：在家中做最多的運動就是眼球運動…等。時間控制上要密切掌握，綠棋舉起不要怕，繼續講；黃棋舉起沒關係，準備收；紅棋舉起還有三十秒講幾句漂亮話，切勿讓人有草草結束的感覺。

### **指定演講講評：**

**玉梅會友：**有人說：「一命、二運、三風水。」今天的核心價值在說風水藉由專業人士調整可扭轉乾坤。第六篇主題為有效的字詞（遣詞用字）及傳達意念（組織架構）。今天的講者在組織架構上很完整，開頭一口氣先破題，主文舉二例切入主題，利用對比的例子編排巧妙，又提到風水為中國的獨門暗器，彰顯其價值，結尾再舉二個例子與開場呼應。遣詞用句：陰霾對襯陽光、彩色對襯黑白…天時、地利、人和；天理、地理、人理…是連續；描情寫境：樑柱貫門、基地凹陷，所以在遣詞用句上用的非常好。建議的方面是缺少推理的過程，可用例子讓我們更相信；專業用語過多，可用照片或文字讓大家更了解，聲音語調如果多些變化可更出色。

**☆恭賀曉嵐會友代表喜洋洋參加春季大會即席問答比賽。**