



TOASTMASTERS INTERNATIONAL
DISTRICT 80 DIVISION L

国际讲演会80区域L区
2024-2025年度年刊

超越自我 共铸卓越

Singapore's Best Afterlife Venue

新加坡最佳身后设施



Buddhist Columbarium
佛教专用灵骨塔



VIP Funeral Parlour
VIP 礼仪厅



Buddhist Funeral Setup
佛教葬礼布置

Columbarium, Funeral Parlours and Funeral Services 灵骨塔, 礼仪厅和葬礼服务

We Take Care of Everything! 全程贴心陪伴!

Columbarium Niches from \$1,888 | Funeral Parlours from \$900/day 3-day | Funeral Services from \$7,888

福位从\$1,888起 | 礼仪厅从\$1,888/日起 | 三天葬礼服务\$7,888起

Showroom Open Daily
销售部每天营业
9am - 6pm

兀兰永念堂
WOODLANDS
MEMORIAL
A BETTER PLACE

7 Woodlands Ind Park E8, Singapore 758969

24-Hour Hotline 热线
8833 7877



封面内页	兀兰永念堂	64	大巴窑中民众俱乐部华语讲演会
2	80区域总监献词 – Muhd Nurhakim DTM	65	多妮国际华语讲演会
3	L区总监献词 – 胡耀家 DTM	66	碧山华语讲演会
4	L区顾问献词 – 周爱娥 DTM	67	忠邦华语讲演会
5	L区顾问献词 – 陈绍珠 DTM	68	L5分区总监
6	年刊筹委主席献词 – 杨新莉	69	潮安会馆华语讲演会
7	年刊主编献词 – 李明凌	70	汤申民众俱乐部华语讲演会
8-9	L区执委 – 三言两语	71	义顺南华语讲演会
10-11	L区全年活动时间表	72	经禧华语讲演会
12-13	L区分会例会会议活动表	73	新加坡揭阳会馆讲演会
14-15	新加坡华语讲演会L区发展简史	74	L6分区总监
16-17	L区新春团拜	75	杨厝港华语讲演会
18	L区执委培训(一) COT1	76	榴梿园华语讲演会
19	L区执委培训(二) COT2	77	永春会馆华语讲演会
20	L区与V区联办教育工作坊(一)	78	华族文化讲演俱乐部
21	L区与V区联办教育工作坊(二)	79	天行健国际讲演会
22	L区幽默演讲暨评论演说比赛	80	L区幽默冠军演讲稿
23	L区与V区幽默演讲暨评论演说总决赛	81	L区备稿冠军演讲稿
24	L区备稿演讲暨即席演说比赛	82	L区幽默暨评论演讲冠军感言
25	L区与V区备稿演讲暨即席演说总决赛	83	L区备稿暨即席演讲冠军感言
26	L区和谐日四天三夜跨州之旅	84	L区与V区评论暨即席演说总冠军感言
27	2023-2024年度年刊发布会	85	80区域V区全体执委祝贺词
28-37	L区表彰大会暨执委交接	86	2024-2025年度分区总监祝贺
38	L区历届杰出会友	87	兰叶香肉粽
39	分会的蜕变 多媒体的妙用	88	锦业私人有限公司 TP Pte Ltd
40-41	80区域&L区龙虎榜	89	KMY Electrical Engineering Pte Ltd
42	最快达成会长级卓越讲演会 增员最多的分会	90	Sing Long Foodstuffs Trading Pte Ltd
43	L1分区总监	91	新加坡中华总商会华语讲演会祝贺
44	大巴窑西华语讲演会	92	点子轩 House of Planners
45	淡滨尼尚育华语讲演会	93	利市旅行社 Remy Travel Pte Ltd
46	醉花林华语讲演会	94	叶秋凤分区总监祝贺
47	白桥粤语讲演会	95	Bellaluna Marketing Pte Ltd
48	醉花林潮语讲演会	96	Comfort Zone
49	L2分区总监	97	Live2move
50	友诺士民众俱乐部华语讲演会	98	立体果冻
51	榜鹅园华语讲演会	99	Manli Beauty Weliness
52	友诺士双语讲演会	100	AFC Japan.Shop
53	新加坡华语讲演会	101	净地风水 Jing Di Feng Shui
54	勿洛正心华语讲演会	102-103	PropNex
55	加东华语讲演会	104	2022-2023年度L区总监暨8位分区总监祝贺
56	L3分区总监	105	洪再茂会友祝贺
57	新加坡中华总商会华语讲演会	106	金记酒家 Kim's Place Seafood Restaurant
58	大巴窑东精进华语讲演会	107	陈刚会友祝贺
59	实乞纳心灵华语讲演会	108	汤丽珠分区总监祝贺
60	ACCA华语讲演会	109	年刊筹委团 花絮
61	哥本峇鲁华语讲演会	110	Chromatic Media Pte Ltd
62	L4分区总监	111	前进游泳学校 Progressive Aquatic Swim School
63	茂桥讲演会	112	Long Win Aircondition Engineering Pte Ltd

献词



80区域总监
Muhd Nurhakim DTM

亲爱的L区讲演会会员，

恭喜你们迈入会长级中区的里程碑！

在我们庆祝L区的辉煌成就之际，也让我们铭记：今天的成功，是昨日共同努力的成果。每一次演讲、每一场例会、每一个扶持他人的举动，都构成了我们一起走过的成长之路。

正如一句流传已久的华语谚语所说：“前人种树，后人乘凉”。

今天我们所享有的成果，是前人辛勤耕耘、默默奉献换来的。他们曾经播下梦想的种子，也为我们撑起学习与成长的天空。现在，轮到我们为未来播种。

你们荣获会长级中区的荣誉，是团结、毅力与追求卓越精神的象征。这不属于个人，而是属于每一个为理想而努力、成就彼此的你们。

愿我们继续传承这份精神，勇敢追求卓越，不忘回首感恩那铺路的基石。

愿L区之光，不仅照耀今日，也照亮未来。最诚挚的祝福。

献词

很荣幸担任第23届L区总监，并衷心感谢两位前L区总监陈绍珠DTM和周爱娥DTM 的大力推荐与支持！

L区原有30个分会，而在2024年9月，成功创立天行健华语讲演会，使L区壮大至31个分会。这不仅是L区发展的重要里程碑，更展现了我们持续推动学习与成长的决心。

“一个人走得快，一群人走得远”。国际讲演会不仅是提升沟通能力的舞台，更是锻炼和培养领袖的摇篮。在每位执委的共同努力下，各分会不断迈向更高目标，取得卓越分会、特选级卓越分会和会长级卓越分会的优异成绩。这些成就离不开每一位成员的坚持与奉献！

L区的六位分区总监：新莉、丽珠、秋凤、慧霖、李卓和丽蓉以高度的专业素养领导各自的分会，并始终秉持讲演会的四大核心价值观：尊重、卓越、诚信和服务，作为团队发展的核心准则，共同推动会员成长。

在教育培训方面，顺喜教育与培训助理总监通过执委培训和教育工作坊，为分会提供实用的知识和技能。特别感谢教育主任张迎祥的建议，鼓励分区总监及执委担任讲师，培养新一代培训人才，为L区的未来奠定坚实基础。

市场拓展助理总监曼玉也积极推动分会发展，组建支援团队，助力弱会成长！与此同时，L区执委团队各司其职，共同成就非凡：

- 媒体运营 —— 艳芬用心管理，精华内容尽收网页；
- 年刊编纂 —— 新莉倾力打造，记录美好时光；
- 表彰大会 —— 玲玥精心筹备，铭记荣耀瞬间；
- 财务管理 —— 财政王丽美确保资金运作顺畅，审计长李蓝芬精准监督，财务稳健；
- 会议记录 —— 秘书长杨育琛细致整理，确保会议内容完整存档；
- 资深顾问 —— 陈绍珠与周爱娥提供宝贵建议，使会议更具深度与方向。

感谢每一位执委、讲师、分会领袖和会员的辛勤付出，是你们让L区更加卓越！期待未来我们继续携手，共创更辉煌的篇章！



L区总监
胡耀家 DTM

献词

亲爱的L区执委团队成员：

衷心祝贺各位圆满完成年度卓越目标！面对重重挑战，你们以坚韧的毅力和服务热忱，展现了Toastmasters追求卓越的精神。这份成就值得全体庆贺。

卓越源于内心的选择。“品格决定人生，高度始于抉择”，你们用行动印证了这一真理。从日常例会的精心筹备到大型活动的创新突破，每个细节都彰显着团队的品格与追求。

特别致敬六位杰出的“天选才女”分区总监，你们带领各分区既绽放独特风采，又精诚合作，创造了“1+1>2”的协同效应。这正是我们“一个人走得快，一群人走得远”理念的最佳实践。

作为领导者或团队成员，这段旅程定让您收获成长。让我们继续携手，以坚定的信念开创更辉煌的未来！

祝贺年刊发行！愿这份成果为新征程注入动力。记住：“我怎样思想，必照样成就；我怎样定意，必照样成立”。



L区顾问
周爱娥 DTM

献词

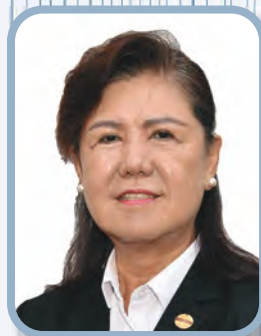
时光荏苒，转眼我们已携手走过了一年的旅程。回首这一年，我们共同面对挑战，迎接变化，也见证了讲演会在大家共同努力下的稳步成长与不断进步。我衷心感谢每一位执委及团队领导，感谢你们的辛勤付出与默默奉献，让讲演会持续焕发活力，迈向更高的台阶。

这一年，是团队合作、创新思维与坚持毅力充分展现的一年。无论是在顺境还是逆境，大家始终保持初心、坚定信念，用智慧与热情推动讲演会不断向前发展。每一次演讲的成功、每一次自我的突破，背后都是一次次练习与坚持的成果。正是这种精神，成就了个人的成长，也凝聚了团队的光辉。

更可贵的是，在共同努力中我们也收获了珍贵的友谊与回忆。每一次会议、每一次讨论，都是彼此协作的结晶，都是迈向卓越的脚步。而我，也在陪伴大家成长的过程中，获得了启发与感动，留下了许多美好回忆。

尽管前路依旧充满挑战，我始终相信，只要我们继续保持团结、坚定信念，讲演会一定能够再创佳绩，继续书写属于我们的辉煌篇章！

讲演的舞台，永远属于每一个勇于表达、敢于挑战自我的人。作为讲演会的顾问，我将一如既往地支持大家，在沟通与领导力的道路上，陪伴每一位成员持续成长，绽放光彩！



L区顾问
陈绍珠 DTM

一载春秋共此程，言辞激荡筑高枝。
舞台纵论燃智慧，初心如炬照心田。
策划筹谋多挑战，同心协力步铿锵。
风雨磨砺克难利，言语如炬照前方。
今日卸任情未改，薪火相传续华篇。
愿君执梦勇前行，乘风破浪步愈坚！

献词



年刊筹委主席
杨新莉

翻开这本年度年刊，映入眼帘的不只是图文的呈现，更是一场关于成长、蜕变与愿景的对话。它承载着L区过去一年的足迹与心声，也呼应着本年度主题——“超越自我，共筑卓越”。

作为年刊的筹委主席，我非常荣幸能与三位优秀的会友组成编辑团队——我们称自己为“四朵金花”。主编李明凌：规划细致，掌握整体风格；编委刘艳芬：把关照片，要求精准；策划顾问丘曦厢：目光敏锐，统筹策略；而我，则在各个环节间穿针引线，见证这份作品从雏形到成品的每一次蜕变。

年刊制作的过程充满挑战与惊喜。从主题设定、内容架构、资料征集到视觉风格的调整，我们不断思考：如何让这本刊物反映出L区多元而丰富的学习成果？呈现每一位会员勇敢站上舞台、跨越自我的动人时刻。

“超越自我，共筑卓越”不仅是一句口号，更是一种坚持与信念。

这本年刊，是我们共同的作品。愿它成为大家珍藏的一段回忆，也成为未来回望时，会心一笑的那本“老朋友”。

感谢L区年刊筹委团队的每一位成员热情投入、积极配合，无论是收集讲稿、传递资讯、校对资料还是协调沟通，大家都毫无保留地贡献时间与心力。正因为你们的付出，这本年刊的内容才能如此饱满、真实、动人。

这本年刊，是我们共同的作品。愿它成为大家珍藏的一段回忆，也成为未来回望时，会心一笑的那本“老朋友”。

献词

在这本年度刊物缓缓翻开的一刻，我心中满怀感慨与感恩。作为本年度年刊的主编，能够与大家一同回顾这一年走过的足迹，实在是一份难得的荣幸。

过去一年，我们经历了挑战，也见证了成长。在种种变动中，有些事悄然改变，有些人默默坚守。正是每一位会友的努力与奉献，才成就了这份值得珍藏的年刊。在这里，我们记录了动人的故事、闪耀的瞬间、深刻的思考，也留下了彼此鼓励前行的声音。

编辑年刊，是一场既细腻又充满温度的工作。它不只是资讯的汇编，更是时间的见证，是情感的留痕，是我们共同精神的缩影。从构思、采访、写作、排版到校对，每一环节都凝聚着团队成员的心血。

衷心感谢筹委主席杨新莉的信任指导，让我全程参与从选题到排版的每个环节，深刻感受团队力量。特别致谢：年刊导师丘曦厢的智慧点拨赋予内容深度；刘艳芬编委的专业支持令人敬佩；总监，分区总监们，校队主任及组员们，会长们和会友们的全力协助确保完美呈现。

是你们让纸张有了灵魂，让文字拥有了力量。

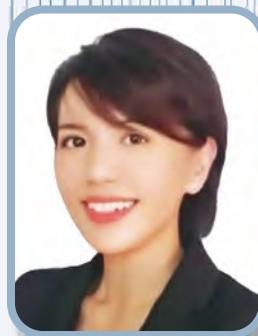
当然，一本年刊的意义远不止于回顾。更重要的是，它为我们搭起一座桥，让未来的我们可以回头看见：原来我们曾这样努力过、坚持过、梦想过。它也为未来点灯，引领我们在迷茫时重新找到方向。

展望新的一年，我们依然会面对许多未知。但正如这本年刊所呈现的，我们从不孤单。有信念为帆，有伙伴同行，我们必能乘风破浪、继续前行。

最后，愿本期年刊，成为你我心灵的一隅温暖角落；也愿它所承载的，不仅是记忆，更是一份期待，对更好的明天，对更完整的自己。

谢谢你，愿意翻开这一页。

谨以此献词，献给每一位正在发光的您。



年刊主编
李明凌

L区执委 三言两语



L区总监 胡耀家

涓涓细流成大海，持之以恒创非凡。
胸怀壮志向前行，风雨无阻展雄心。



L1分区总监 杨新莉

服务，是最好的修行；
成长，在每一次付出里绽放；
感谢这段旅程，让我遇见更好的自己。



L2分区总监 汤丽珠

爱心让世界更温暖，
激情让生命更精彩；
点燃心中的火焰，
成就非凡的人生旅程。



L3分区总监 叶秋凤

感恩担任L3分区总监，
与优秀伙伴共创服务价值，
深切体会团队力量。
感谢你们的付出与陪伴！



L4分区总监 伍慧箴

在语言交流中碰撞出思想的火花，
在知识互换中拓展认知的边界。



L5分区总监 李卓

尺有所短，寸有所长。
但众志成城，取长补短，
这是我们互相守望，互为激励的舞台！



L6分区总监 邓丽蓉

把看不见的地方整理好，
看到的地方就会发光发亮。



教育与培训助理总监 蔡顺喜

面对失败的态度，
将决定是否成功。



市场拓展助理总监 谢曼玉

集体的力量如钢铁，
众人的智慧如日月。

L区执委 三言两语



公关助理总监 韦扬

知之者不如好之者，
好之者不如乐之者。



特别项目助理总监 林伶俐

感恩成长机会，挑战自我，
尽心尽力，服务L区，共创卓越。



新媒体助理总监 刘艳芬

不再寻找爱情，只是去爱；
不再渴望成功，只是去做；
人生才真正开始。



财务长 王丽美

心宽似海，百福皆来；
世事看淡，内心安然。



秘书长 杨育琛

接受挑战，勇于承担，
相互成就，迈向卓越。



审查长 李蓝芬

沟通成就梦想，表达创造未来；
在舞台上成长，在交流中蜕变。



L区顾问 周爱娥

我怎样思想，必照样成就；
我怎样定意，必照样成立。



L区顾问 陈绍珠

每一天，都是新生。
天道酬勤，时光不负努力。



导师 张迎祥

智者！
是懂得时刻保持空杯心态，
不断提高自己的认知水平。

2023-2024年度 L区全年活动时间表

	项目	日期	筹委主席/负责人	地点
1	L区执委培训(一) COT1	27.07.2024 (星期六)	L2分区总监 汤丽珠	加东 民众联络所
2	80区域教育与质量培训团主办, L区与V区协办 教育工作坊(一) 筹办高素质比赛	31.08.2024 (星期六)	教育与培训助理总监 蔡顺喜 DTM	醉花林俱乐部
3	L区分区 幽默演讲暨评论演说比赛			
	L1分区 幽默演讲暨评论演说比赛	29.09.2024 (星期日)	L1分区总监 杨新莉	醉花林俱乐部
	L2分区 幽默演讲暨评论演说比赛	12.10.2024 (星期六)	L2分区总监 汤丽珠	加东 民众联络所
	L3分区 幽默演讲暨评论演说比赛	20.10.2024 (星期日)	L3分区总监 叶秋凤	实乞纳 民众俱乐部
	L4分区 幽默演讲暨评论演说比赛	05.10.2024 (星期六)	L4分区总监 伍慧箴	大巴窑南 民众俱乐部
	L5分区 幽默演讲暨评论演说比赛	19.10.2024 (星期六)	L5分区总监 李卓	潮安会馆
	L6分区 幽默演讲暨评论演说比赛	13.10.2024 (星期日)	L6分区总监 邓丽蓉	哥本峇鲁 民众俱乐部
4	L区 幽默演讲暨评论演说比赛	02.11.2024 (星期六)	L6分区总监 邓丽蓉	天行健 (Amare 公司)
5	L区与V区 幽默演讲暨评论演说总决赛	23.11.2024 (星期六)	L区总监 胡耀家 DTM V区总监 卢峻皓 DTM	新加坡 管理学院
6	L区和谐日	27-30.12.2024	公关助理总监 韦扬	雪兰莪州 与霹靂州
7	L区执委培训(二) COT2	18.01.2025 (星期六)	L5分区总监 李卓	醉花林俱乐部

2024-2025年度 L区全年活动时间表

	项目	日期	筹委主席/负责人	地点
8	L区新春团拜	09.02.2025 (星期日)	L3分区总监 叶秋凤	醉花林俱乐部
9	80区域教育与质量培训团主办 L区与V区协办 教育工作坊(二)	15.03.2025 (星期六)	教育与培训助理总监 蔡顺喜 DTM	PSB Academy
10	L区分区 备稿演讲暨即席演说比赛			
	L1分区 备稿演讲暨即席演说比赛	30.03.2025 (星期日)	L1分区总监 杨新莉	醉花林俱乐部
	L2分区 备稿演讲暨即席演说比赛	06.04.2025 (星期日)	L2分区总监 汤丽珠	加东 民众联络所
	L3分区 备稿演讲暨即席演说比赛	15.04.2025 (星期二)	L3分区总监 叶秋凤	哥本峇鲁 民众俱乐部
	L4分区 备稿演讲暨即席演说比赛	12.04.2025 (星期六)	L4分区总监 伍慧箴	醉花林俱乐部
	L5分区 备稿演讲暨即席演说比赛	19.04.2025 (星期六)	L5分区总监 李卓	义顺南 民众俱乐部
	L6分区 备稿演讲暨即席演说比赛	13.04.2025 (星期日)	L6分区总监 邓丽蓉	哥本峇鲁 民众俱乐部
11	L区 备稿演讲暨即席演说比赛	04.05.2025 (星期日)	L4分区总监 伍慧箴	醉花林俱乐部
12	L区与V区 备稿演讲暨即席演说总决赛	10.05.2025 (星期六)	L区总监 胡耀家 V区总监 卢峻皓	One° 15 滨海俱乐部
13	L区2024-2025年度 年刊发布会	05.07.2025 (星期六)	L1分区总监 杨新莉	经禧 民众俱乐部
14	表彰大会暨执委交接仪式	05.07.2025 (星期六)	特别项目助理总监 林铃岷	经禧 民众俱乐部

L区分会例会日子和地点

分区	分会	每月例会日子	地点
L1	大巴窑西华语讲演会	第三个星期二	Toa Payoh West CC 200 Lorong 2 Toa Payoh Level 2 Classroom 3&4 S319643
	淡滨尼尚育华语讲演会	第二个星期四	Tampines Chang Kat CC 13 Tampines St 11 #01-01 S529453
	醉花林华语讲演会	第四个星期一	Chui Huay Lim Club 190 Keng Lee Road Level 3 S308409
	白桥粤语讲演会	第三个星期五	Pek Kio CC 21 Gloucester Road Level 3 Conference Room S219458
	醉花林潮语讲演会	第四个星期四	Chui Huay Lim Club 190 Keng Lee Road Level 3 S308409
L2	友诺士民众俱乐部华语讲演会	第三个星期四	Eunos Zone 3 RN Blk 627 Bedok Reservoir Road #01-1068 Singapore 470627
	榜鹅园华语讲演会	第二个星期二	Singapore Foochow Association 21 Tyrwhitt Road #05-05 S207530
	友诺士双语讲演会	第四个星期四	Eunos Zone 9 RN Blk 122 Bedok Reservoir Road #01-1041 S470122
	新加坡华语演讲会	第一个星期四	YMCA of Singapore 1 Orchard Road Level 4 Function Room 3 S238824
	勿洛正心华语讲演会	第三个星期一	Blk 28 New Upper Changi Road S460028
	加东华语讲演会	第一个星期四	Katong CC 51 Kampong Arang Road Level 3 Rm301 S438178
L3	新加坡中华总商会华语讲演会	第二个星期三 第四个星期三	SCCCI Building: City Hall 47 Hill Street S179365
	大巴窑东精进华语讲演会	第四个星期二	Toa Payoh South CC 1999 Lorong 8 Toa Payoh Level 2 S319258
	实乞纳心灵华语讲演会	第四个星期四	Siglap CC 151 Bedok South Road Level 3 S460151
	ACCA华语讲演会	第二个星期四	10 Marina Boulevard #08-06 Marina Bay Financial Center Tower 2 S018083
	哥本峇鲁华语讲演会	第一个星期二	Kebun Bahru CC 216 Ang Mo Kio Ave 4 Level 3 S569897

L区分会例会日子和地点

分区	分会	每月例会日子	地点
L4	茂桥讲演会	第二个星期三 第四个星期三	Ang Mo Kio CC 795 Ang Mo Kio Ave 1 Street 22 S569976
	大巴窑中民众俱乐部华语演会	第三个星期四	Toa Payoh Central CC 93 Toa Payoh Central Lv 3 Mini Theater S319194
	多妮国际华语讲演会	第四个星期五	66B Queen Street #03-00 S298135
	碧山华语讲演会	第一个星期二 第三个星期二	Bishan CC 51 Bishan Street 13 #03-01 S579799
	忠邦华语演讲会	第一个星期二 单月第三个星期二	Chong Pang CC Blk 126 Yishun Street 11 #01-427 S760126
L5	潮安会馆华语讲演会	第二个星期一	Teo Ann Huay Kuan 48 Lorong 8 Geylang, S399108
	汤申民众俱乐部华语讲演会	第二个星期二 第四个星期二	MaryMount CC (暂址) 191 Sin Ming Ave 3rd Floor Culinary Studio S575738
	义顺南华语讲演会	第一个星期一	Nee Soon South CC Hua Nam Room Multi-Purpose Room #02-04, 30 Yishun St 81 S768455
	经禧华语讲演会	第二个星期一	Cairnhill CC 1 Anthony Road #02-01 S229944
	新加坡揭阳会馆讲演会	第二个星期五	Spore Kityang Huay Kwan 31 Lorong 27 Geylang S388165
L6	杨厝港华语讲演会	第二个星期五 第五个星期五	Yio Chu Kang Community Club 2nd Floor Conference Room 50 Ang Mo Street 61 Singapore 569163
	榴梿园华语讲演会	第三个星期一	Braddell Zone B RN Blk 6 Lorong Lew Lian #01-118 S531006
	永春会馆华语讲演会	第一个星期一	Eng Choon Hway Kuan 105 Amoy Street, #04-01 S069925
	华族文化讲演俱乐部	第三个星期四	Singapore Chinese Cultural Centre (SCCC), 1 Straits Boulevard Level 6 Creative Box S018906
	天行健国际讲演会	第二个星期三	Grantral Mall 601 MacPherson Road #05-13 Singapore 368242

新加坡华语讲演会-L区发展简史

年度	发展
1955	讲演会第一颗种子播种在新加坡，成立不到两年，因故停止活动。
1967	新加坡英语讲演会，东山再起，重整旗鼓。
1977	狮城英语讲演会在新加坡落地生根。
1988	新加坡讲演会得到美国总部允许，向政府部门申请注册，成立新加坡讲演会总会。
1990	第一届泛东南亚区域大会，在吉隆坡Hyatt Saujana酒店举行。
1991	第二届泛东南亚区域大会于1991年11月22-24日，在古晋希尔顿酒店举行。本区域的四个国家-新加坡、马来西亚、泰国和印尼都派代表参加。新加坡汤申民众俱乐部华语讲演会成立。
1992	第三届泛东南亚区域大会，在泰国芭堤雅举行。新加坡管理学院英语讲演会的符之玮DTM被推选为下一届的准区域总督。大会决定把65个分会归纳为6个区(Division) - 新加坡、东马、西马、南马、泰国和印尼。
1993	第四届泛东南亚区域大会，在新加坡香格里拉大酒店举行。新加坡管理学院英语讲演会的Kevin Ong DTM被推选为下一届的准区域总督。7月1日，由新加坡、马来西亚、泰国和印尼的77个分会正式被美国总部批准为泛东南亚区域，编号51区域。
1999	陈海强DTM(1998-1999年S区总监)提议把新加坡的15个华语讲演会与西马的7个华语讲演会组成M区，由华语分会的会员自行领导。这个建议在51区域第六届全会上通过，M区正式成立。新加坡汤申民众俱乐部华语讲演会的李秉萱DTM出任第一任(1999-2000年度)总督。
2001	M区第三任总督是新加坡华保讲演会的陈瑞莲 DTM。
2002	新加坡华语讲演会正式成立为L区(Division L)，由L1至L4四个分区组成。汤申民众俱乐部华语讲演会会友王建彬DTM出任第一任(2002-2003年度)总督。
2003	L5 & L6分区诞生，职总英康讲演会会友余金郛出任2003-2004年度总督。
2004	新加坡脱离51区域，与泰国和香港合并为80区域。武吉知马讲演会会友萧桂蓉出任2004-2005年度总督。
2005	大巴窑中讲演会会友林保玲出任2005-2006年度总督。
2006	澳门加入80区域。职总英康讲演会会友杨海镇出任2006-2007年度总督。区总督头衔改为区总监。
2007	L7分区诞生。企管讲演会会友郑来发出任2007-2008年度总监。
2008	裕青讲演会会友叶锦川出任2008-2009年度总监。

新加坡华语讲演会-L区发展简史

年度	发展
2009	因澳门与香港回归中国，80区域只剩下新加坡与泰国。中华总商会讲演会会友王洪顺出任2009-2010年度总监。
2010	L8分区诞生。武吉知马讲演会会友陈娣姍出任2010-2011年度总监。L区演讲比赛被纳入80区域年终大会中。67区域台湾会友到访并参与华语讲座会。
2011	大巴窑南福清讲演会会友吴仰正出任2011-2012年度总监。该届为L区十周年志庆并出版十周年特刊。
2012	茂桥讲演会会友黄国荣出任2012-2013年度总监，建议分成两区，这项建议在80区域年中大会通过，V区将在2013年7月1日正式成立。
2013	茂桥讲演会会友陈惠榕出任2013-2014年度总监，V区则由布莱德岭讲演会的会友傅耀建出任2013-2014年度总监。
2014	杨厝港讲演会会友张迎祥出任2014-2015年度L区总监。
2015	L6分区诞生。杨厝港讲演会会友甘慕荣出任2015-2016年度L区总监。
2016	友诺士讲演会会友凌秀凤出任2016-2017年度L区总监。
2017	白桥粤语讲演会，本地首家方言讲演会成立。新加坡潮语讲演会，世界首家潮语讲演会成立。榜鹅园联络所青年组华语讲演会会友倪梅慧出任2017-2018年度L区总监。
2018	白桥闽南语讲演会，本地首家闽南语讲演会成立。汤申民众俱乐部华语讲演会会友陈哲奇出任2018-2019年度L区总监。
2019	茂桥讲演会会友卓凯帝出任2019-2020年度L区总监。L区增加4个新的分会至31个分会，六个分区将在2020年7月1日正式重新划分为八个分区。
2020	L7分区和L8分区诞生。茂桥讲演会会友卓凯帝荣任2020-2021年度80区域市场拓展总监。杨厝港华语讲演会会友杨玉冰出任2020-2021年度L区总监。
2021	面包物语集团讲演会成立，一个以培育员工的讲演会。茂桥讲演会会友卓凯帝出任2021-2022年度80区域总监。淡滨尼尚育华语讲演会会友林俊杰出任2021-2022年度L区总监。
2022	华族文化讲演会俱乐部成立，一个文化气息的讲演会。潮安会馆华语讲演会会友陈绍珠出任2022-2023年度L区总监。该届为L区二十周年志庆并出版二十周年年刊。
2023	友诺士双语讲演会会友周爱娥出任2023-2024年度L区总监，八个分区在2023年7月1日正式重新组合成六个分区。
2024	电通新加坡讲演会和加东华语讲演会成立。忠邦华语演讲会会友胡耀家出任2024-2025年度L区总监。2024年7月1日电通新加坡讲演会移去G区。
2025	天行健国际讲演会成立。忠邦华语演讲会会友蔡顺喜出任2025-2026年度L区总监。

新春团拜



筹委主席
叶秋凤

担任新春团拜筹委主席，我深感荣幸。筹备这场活动，如同为讲演会大家庭准备一顿温馨的团圆饭。感谢筹委团队和所有职务人员的辛勤付出，才让这个夜晚如此精彩！特别感谢每位演出的会友，他们付出时间排练，甚至自费请老师、购买服装，全情投入。其中一位会友刚经历亲人离世，仍尽责完成演出，令人敬佩！

我的目标并非追求完美，而是希望大家通过年夜饭相聚交流，让演出者享受舞台，观众享受表演与美食，职务团队发挥所长、相互尊重、携手合作。

筹备中，我学到了宝贵经验：沟通需要耐心，感恩与鼓励是团队的“暖心剂”，突发状况是“意外惊喜”，快乐是最高宗旨。感谢每一位的参与与付出！有你们，团拜才如此温馨难忘！愿新的一年，我们继续携手同行，共同成长！





执委培训(一) COT1



筹委主席
汤丽珠

此次培训，会友们带回了许多有价值的知识和经验，包括领导力提升、有效沟通技巧以及团队合作精神。整个学习过程充满互动和乐趣，大家都感到非常开心和满意。

2024-2025年度执委培训一（COT1）达到了预期目标，为L区的分会执委提供了有力的支持和帮助。

感谢所有参与和支持此次培训的会友们和讲师！

众志成城，众口铄金



执委培训(二) COT2

L区执委培训二，旨在为L区分会执委提供一个交流经验和挑战的平台，提供培训和支持，同时也为大家注入信心和提供帮助。

此次执委培训二我们着重培养新人，从司仪到讲师，在各位顾问和领导的关怀与帮助下，都得到了很好的锻炼和提升。

部分讲座采用两人对讲的方式，有的讲师则采用与观众强互动的形式，呈现了生动有趣的讲座和其他内容，也收到了许多肯定和鼓励。

我们还改变了以往的现场讨论形式，请各小组代表在数月前就着手与分会执委讨论所遇困难和解决方案，通过不懈的努力终于在执委培训二完整呈现出调研成果。

感谢各位讲师和职务人员尽心尽责的奉献精神，感谢醉花林俱乐部总理黄海庆BBM提供舒适优雅的场地，感谢80区和L区各位领导的关怀和帮助，感谢各分会执委的拨冗出席。加油！



筹委主席
李卓



L区与V区联办教育工作坊（一）



筹委主席
蔡顺喜 DTM

2024年8月31日，我有幸在国际讲演会80区域L区与V区的教育工作坊(一)担任筹委主席的职务，筹办以“高素质比赛”为主题的专题工作坊。这是一次知识传递与思想碰撞的盛会。衷心感谢郑映屏和周顺成两位卓越讲员的精彩分享，郑映屏讲员深入解析了比赛的规则与要求，周顺成讲员则细致讲解了评审准则与方法，让我们深刻认识到高素质比赛的专业与用心。

同时，我要感谢所有参与者的热情互动与积极提问，你们的参与让工作坊充满活力，每一次讨论，每一次头脑风暴，都为未来的比赛策划注入了新灵感。筹办高素质比赛不仅是规则的制定，更是策略与团队协作的体现。此外，我还要特别感谢醉花林俱乐部总理黄海庆BBM赞助场地，让我们在舒适的环境中学习与成长。感谢大家的支持与参与！



L区与V区联办教育工作坊 (二)

2025年3月15日，L区与V区联办的教育工作坊(二)圆满落幕，我充满感激与喜悦。这是一次知识分享，更是一场挑战与成长的旅程。

感谢所有参与的会员，你们的热情投入与勇敢实践让工作坊焕发活力。每一提问、讨论与练习都是成长的印记。看到大家突破自我、迈出舒适圈，我深受鼓舞。每一小步进展都是宝贵收获！

感谢幕后团队，你们的精心策划与无私奉献确保了活动顺利进行。从前期的筹备到现场的执行，技术支持，再到时间管理与互动设计，每一细节都凝聚着大家的努力。你们的付出成就了活动，也成就了彼此的成长！

这次经历让我更加坚定：学习与成长永不止步。愿大家带着收获，勇敢前行，在演讲与领导力的道路上不断精进，突破自我！期待下次相聚，迈向更高舞台！



筹委主席
蔡顺喜 DTM



L区幽默演讲暨评论演说比赛



比赛主席
邓丽蓉

衷心感谢L区总监胡耀家给予我领导此次盛大的活动的机会，新官上任，我毅然接受挑战。筹办比赛不易，需确保参赛者有舒适场地并精心安排每个环节。特别感谢Amare公司暨天行健国际讲演会赞助舒适场地，使比赛顺利进行。本次比赛可谓龙争虎斗，12位参赛者以高水准的演讲，让观众们大饱耳福，能站上L区舞台本身就是胜利！感谢评判主席与评审团的公正执裁，示范讲员声情并茂的培训，充满活力与朝气，以及筹委团队的辛勤付出，也感谢台前幕后所有工作人员及到场会友，大家齐心协力将比赛场所布置井然有序，此外也感谢80区域三大领导莅临支持，让比赛更加熠熠生辉，相信无论参赛者，观赛者，还是职务者都收获满满，感恩大家的支持与付出，也让我得以顺利完成任务。

比赛成绩

L区幽默演讲比赛 (2024-2025)

冠军: 张一伟

亚军: 云月菊

季军: 陈佩汕

L区评论演说比赛 (2024-2025)

冠军: 平晓原

亚军: 罗宝玉

季军: 杨文心



L区与V区幽默演讲暨评论演说总决赛

非常荣幸担任2024-2025年度L区与V区幽默暨评论演讲总决赛的比赛主席！

衷心感谢V区总监卢峻皓DTM（评判主席）和周顺成DTM的安排，为我们提供了一个舒适的比赛场地新加坡管理学院，让比赛得以于2024年11月23日顺利举行！

今年的12位参赛者是从56个分会中脱颖而出的优秀代表。通过比赛，会友们勇于突破自我，在切磋中不断成长与进步，并提升了演讲技巧！

为了让每位参赛者获得独特的荣耀与认可，我们特别增设了六个“潜力奖项”，以表彰他们的努力与潜力。

一场成功的比赛离不开台前幕后工作人员的辛勤付出，以及一群默默耕耘的评判员。正是他们的努力，才让比赛得以圆满举行。我在此对他们致以万分的谢意！

最后，衷心感谢80区域三大巨头亲临现场支持，并为获奖者颁发奖杯及参赛证书，为比赛增添了无限光彩！



比赛主席
胡耀家 DTM



比赛成绩

L区与V区 幽默演讲总决赛 (2024-2025)

冠军: 洪喜源 (V区)
亚军: 张一伟 (L区)
季军: 宋 洁 (V区)

L区与V区 评论演说总决赛 (2024-2025)

冠军: 平晓原 (L区)
亚军: 李元济 (V区)
季军: 罗智胜 (V区)



L区备稿演讲暨即席演说总决赛



比赛主席
伍慧筵

在2025年5月4日这一天，我们顺利完成了80区域L区2024-2025年度的备稿暨即席演讲比赛。身为比赛主席，我心中充满感激与感动。

首先，衷心感谢L区总监胡耀家卓越讲员的信任与指导，让我有机会担任本次比赛的主席，这不仅是一次锻炼，更是宝贵的学习旅程。

同时，感谢每一位职务团成员的全力协助无论是前期筹备、现场执行、技术支持，还是时间与流程的掌控，以及布置与细节的用心安排，大家都尽心尽力，展现了团队的高度默契与专业精神。

更要感谢每一位上台演讲的会友，是你们的勇气与热情让比赛充满光彩，也让我们在聆听中学习，在交流中成长。

正因为有大家的支持与付出，比赛才能圆满完成。这次经历让我收获了许多宝贵经验，也深刻体会到沟通与协作的力量。

衷心感谢大家的成就与陪伴！

比赛成绩

L区备稿演讲比赛 (2024-2025)

冠军: 云月菊

亚军: 余焕铭

季军: 杨释为

L区即席演说比赛 (2024-2025)

冠军: 高 奇

亚军: 杨释为

季军: 罗志良



L区与V区备稿演讲暨即席演说总决赛

2025年5月10日，L区与V区备稿演讲暨即席演说总决赛在新加坡圣淘沙湾One°15滨海酒店隆重举行。比赛由L区总监胡耀家卓越讲员（备稿演讲比赛主席）与V区总监卢峻皓卓越讲员（即席演说比赛主席）共同主持，叶俐娴会友担任评判主席。

两区各派6位精英选手（3位备稿，3位即席）展开巅峰对决。备稿演讲作品风格多元：《涂鸦》温情、《生死感悟》深刻、《让梦想发光》励志等，均展现卓越水准。即席题目“一寸光阴一寸金”引发精彩诠释。

特别感谢80区域三大领导亲临颁奖，以及所有工作人员和评判员的辛勤付出，使赛事圆满成功！



比赛主席
胡耀家 DTM

比赛成绩

L区与V区 备稿演讲总决赛 (2024-2025)

冠军: 许振义 (V区)

亚军: 云月菊 (L区)

季军: 黄秀玲 (V区)

L区与V区 即席演说总决赛 (2024-2025)

冠军: 高 奇 (L区)

亚军: 罗志良 (L区)

季军: 方 青 (V区)



2024-2025年度 L区和谐日



筹委主席
韦扬

为期4天3夜的L区和谐日跨州之旅于2024年12月27-30日圆满落幕！这是历年来最长的异国行程之旅，但那些温暖的记忆依然鲜明。我们见证了红树林的勃勃生机，沉醉于蓝眼泪的梦幻光芒，在萤火虫的点点星光下许下的心愿，更在天空之境的绝美倒影中留下灿烂笑颜。

从11岁孩童的天真烂漫到75岁长者的智慧从容，我们通过趣味游戏和团队互动，让亲子关系更加紧密，夫妻感情更加甜蜜，会友情谊更加深厚。每一个开怀大笑的瞬间，每一次真诚互助的温暖，都成为这段旅程最珍贵的礼物。

特别感恩筹委团夜以继日的精心筹备，让每个环节都安全有序又充满惊喜。更要感谢每一位参与者的全情投入，是你们用热情与活力共同谱写了这段难忘的篇章。

让我们珍藏这份美好回忆，期待下一次的相聚，继续书写属于L区的温馨故事！



2023-2024年度 年刊发佈会

墨香氤氲处，以文字为舟，载着2023-2024年度L区华语讲演会的点滴时光，驶向记忆的港湾。这不仅是纸上得来终觉浅的实践印证，更是躬身入局的生命注脚。

翻阅年刊，仿佛时光倒流。那些精心准备的备稿演讲、紧张刺激的即席、温暖真诚的点评，一幕幕重现眼前。我们曾为突破自我而欢呼雀跃，也曾为挑战失败而重整旗鼓。年刊的每一页，都凝聚着团队的心血与智慧。感谢每一位会友的辛勤付出，是你们的热情与坚持，让这份年刊得以顺利完成。让我们相遇、相知、共同成长。

展望前程，路漫漫其修远兮，我们必将百尺竿头更进一步。待到 he 年回首，这些文字定会如余音绕梁，让我们听见时光深处，那个敢于突破的自己，仍在铿锵回响。



筹委主席
韦扬



L区表彰大会 筹委主席感言



筹委主席
林铃岷

当我接受担任L区执委的特别项目助理总监的职务时，早已在心里准备我将会肩负重任，完成这项庄严隆重的盛会。

担任本次活动的筹委主席，是一段既挑战又充满意义的旅程。从策划到执行，每一个细节都凝聚了筹委团队的心血与努力。看到活动顺利进行，听到嘉宾的掌声与欢呼，我深深感受到团队的力量是无限的！我要特别感谢每一位筹委的无私付出，是你们的热忱与责任心，让整个活动圆满进行。

这次筹办工作不仅让我提升了组织协调能力，也让我学习到如何在压力下保持冷静，灵活应对突发状况。最重要的是，我体会到沟通与信任是成功合作的基石。

这次经历让我更加相信，当我们勇敢承担责任用心面对挑战，就会看到成长的脚印，也能成为激励他人的力量。希望未来有更多的机会，与大家继续并肩前行，让讲演会绽放更多光彩！



会长级卓越分会



特选级卓越分会



卓越分会



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

分会前进奖



荣升DTM 卓越讲员



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL



L区表彰大会



L区表彰大会



L区表彰大会



L6分区总监邓丽蓉
会长级卓越分区
暨最佳专心致志奖



L1分区总监杨新莉
特选级卓越分区
暨最佳执行奖



L2分区总监汤丽珠
特选级卓越分区
暨最佳领导力奖



L4分区总监伍慧箴
特选级卓越分区
暨最佳勇气奖



L5分区总监李卓
特选级卓越分区
暨最佳全勤积极奖



L3分区总监叶秋凤
卓越分区
暨最佳人气奖

L区执委交接



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

砥志研思 卓然共进



2024-2025年度L区终身学习奖



张迎祥 DTM

“不忘初心，方得始终”。至今我仍铭记初入讲演会时的那份初心，谦卑地学习，认真地分享。

愿与各位会友继续同行，在学习的路上彼此砥砺、共同成长。

谢谢大家！

“学到老，体验到老”。借用L区冠军演讲的主题，我深有同感。人生，就是不断体验学习的过程与乐趣。

衷心感谢杨厝港讲演会会长与L6分区总监提名我为“终身学习奖”候选人，也感谢L区全体会友给予我这份殊荣与认可。我深感荣幸，更满怀感恩。



2024-2025年度L区杰出会友

获颁“L区最佳会友”这份殊荣，我感到无比欣喜与感恩。这不仅是对我过去努力的认可，更是激励我继续前行的动力。

过去一年，我担任L1分区总监，带领团队策划并举办“和谐日”“目标达成日”等活动，推动分会之间的交流与合作；参与L区与V区联合培训，担任友会口才班讲师，尽己所能帮助会员建立信心、提升表达力。同时，我也担任新会员的辅导员，陪伴他们迈出第一步，完成第一篇演讲，见证他们从不安到坚定、从沉默到发声的转变。



杨新莉

我亦协助区内培训活动的筹划与执行，并参与L区年刊的编辑工作。每一次服务，都是成长的积累；每一次陪伴，都是彼此的进步。

我始终相信，Toastmasters的成长来自行动与服务。这份荣誉不会让我止步，反而激励我持续学习、持续投入，陪伴更多人走在成长的路上。

不为荣耀而忙，只为成长而行。



国际总会长表彰奖



郑映屏 DTM



L区历届杰出会友

2024-2025 年度



杨新莉

2023-2024 年度



林俊杰 DTM

2022-2023 年度



汤丽珠

2021-2022 年度



周福祥

2020-2021 年度



符之莉 DTM

2019-2020 年度



丘曦厢 DTM

2018-2019 年度



林明娟 DTM

2018-2017 年度



杨玉冰 DTM

2016-2017 年度



张宝财

2015-2016 年度



凌秀凤 DTM

2014-2015 年度



甘慕荣 DTM

2013-2014 年度



张迎祥 DTM

2012-2013 年度



蔡科成

2011-2012 年度



黄国荣 DTM

2010-2011 年度



陈惠榕 DTM

2009-2010 年度



崔励光

2008-2009 年度



陆添庆

2007-2008 年度



余焕铭 DTM

2006-2007 年度



王洪顺 DTM

2005-2006 年度



王世武

2003-2004 年度



郑福安 DTM

分会的蜕变

分会蜕变与后援部队！

担任市场拓展总监的这一年，我深深体会到，这角色更像会员副会长的延伸，不仅要“增员”，更要“惜员”。

一开始，就面对双重挑战，我该怎么办？

大巴窑中讲演会面临关会危机，汤申讲演会上一届DCP未达标。我意识到单靠分会教练的力量，难以扭转全局。便筹备支援群组，L区总监、教育与市场助理总监、分区总监与教练一起，组成一支“后援部队”。

给会长分析分会的优势，鼓励文教组织特色的例会以及联办例会的活动，重新激发资深会友的活力与使命感。使他们从新出发，以老带新，效果明显，我们也信心满满！两分会渐渐进入正轨活动，吸引新人加入分会，会友们积极参与例会，主动完成不同级别的作业。

终于在五月底，大巴窑中分会荣获“特选级卓越分会”；

汤申分会达成目标，获颁“卓越分会”。

这段旅程让我深信，分会的蜕变，从来不是奇迹，而是团结与爱心持续浇灌下绽放的花朵。



市场拓展助理总监
谢曼玉 DTM

多媒体的妙用

2024年的6月，L区网站终于再次全面上线！

重新整合与优化后的资料库，让资源的使用更轻松，不论是分区总监、分会执委，或是分会会友，都能迅速找到所需内容，把更多时间投入学习与成长中。

与新媒体团队组员林俊杰、符之莉、陈俊杰一同积极运用L区面簿，TikTok社交媒体，上传下达，推广区域和分区的活动，让每一则贴文不仅传递资讯，更展现国际讲演会的核心价值观：诚信、服务、尊重、卓越。

L区网站资源是学习的坚实基础，社交媒体则是激发热情，拓展潜能的保障。希望所有的会友，使用资料库的同时，也能积极并点赞、分享并追踪L区面簿，TikTok社交媒体，让更多关注和喜欢演讲的人，感受到国际讲演会带来的激情与活力。



新媒体助理总监
刘艳芬



L区网站 QR 码



L区fb QR 码



L区 tiktok QR 码



80区域龙虎榜 Hall of Fame

年度	奖项	得奖者
2013-2014	80区域最佳会友奖 District Toastmasters of the Year 2013-2014	黄国荣 DTM
2014-2015	80区最佳总监奖项 Division Governor of the Year 2014-2015	張迎祥 DTM
2018-2019	80区域 District Director Citation Award 2018-2019	黄国荣 DTM、張迎祥 DTM 甘慕荣 DTM、陈惠榕 DTM
2018-2019	80区域 Division Outstanding Award 2018-2019	L 区
2019-2020	80区域最佳会友奖 District Toastmasters of the Year 2019-2020	卓凯帝 DTM
2019-2020	Mandarin Chair For Outstanding Service Mandarin Vice Chair For Outstanding Service	黄国荣 DTM 吴仰正 DTM
2019-2020	80区域 District Director Citation Award 2018-2019	張迎祥 DTM、甘慕荣 DTM 陈惠榕 DTM、符之莉 DTM
2020-2021	80区域 President' s Distinguished Division	L 区
2022-2023	80区域 Area Director of the Year District Director Citation Award 2022-2023	林政雯 DTM 張迎祥 DTM
2023-2024	80区域 President ' s Distinguished Division 80区域 Division Director of the Year District Director Citation Award 2023-2024	L 区 周爱娥 DTM 黄国荣 DTM

L区龙虎榜

年份	幽默演讲比赛冠军	评论演讲比赛冠军	备稿演讲比赛冠军	即席演讲比赛冠军
2002	蔡光发			
2003	朱金仙	蔡光发		蔡光发
2004	张夏平	黄旭光	林日均	
2005	余焕铭	朱金仙		
2006	陈小萍		林日均	
2007	郭石福			
2008	朱 宁	余焕铭	温爱丽	何君强
2009	蔡金德	蔡金德	刘晓义	
2010	张成明	翁婉芬	陈小萍	吴莲花
2011	黄秀玲	杨楚芳	朱 宁	徐志豪
2012	谢奇学	蔡金德	李卫锋	罗智胜
2013	陆美君	杨楚芳	胡福将	张 睫
2014	洪佩琳	林志伟	陈利福	刘旭春
2015	张成明	黄国荣	李爱群	黄国荣
2016	周顺成	黄国荣	陈利福	李庆玲
2017	叶俞兰	周顺成	徐 颖	何毅童
2018	叶俞兰	黄国荣	罗宝玉	李令達
2019	陈哲奇	罗 曼	罗宝玉	罗志良
2020	陈利福	李 卓	陈利福	蔡金德
2021	徐 颖	李 卓	杨新莉	李 卓
2022	陈鸣骢	章 立	罗宝玉	章 立
2023	云月菊	陆瑛孜	罗宝玉	张一伟
2024	张一伟	平晓原	李明凌	章 立
2025			云月菊	高 奇



L区龙虎榜

年度	L区总监	卓越讲员	杰出会员奖	终身学习奖
		苏兆赞、陈传妹、陈瑞莲		
		李秉萱、云天翰、钟俊源		
2002-2003	王建彬			
2003-2004	余金鄱		郑福安	
2004-2005	萧桂蓉			
2005-2006	林保玲	郑来发	王世武	
2006-2007	杨海镇		王洪顺	陈诗海
2007-2008	郑来发	陈丽卿	余焕铭	林宝金
2008-2009	叶锦川	郑福安、许超才	陆添庆	黄国荣
2009-2010	王洪顺	黄国荣	崔励光	林保玲
2010-2011	陈娣姒	周坤明、简碧如	陈惠榕	陈蕴梅
2011-2012	吴仰正	陈慧双、郑添登、谢丽香、雍双荣	黄国荣	曾祥光
2012-2013	黄国荣	叶锦川、吴仰正、王洪顺、陈娣姒、张迎祥、陈蕴梅	蔡科成	吴仰正
2013-2014	陈惠榕	陈惠榕、蔡科成	张迎祥	简碧如
2014-2015	张迎祥	甘慕荣、李银好	甘慕荣	林明娟
2015-2016	甘慕荣	凌秀凤	凌秀凤	陈惠榕
2016-2017	凌秀凤	何小璐、黄稚璞	张宝财	郑福安
2017-2018	倪梅慧	倪梅慧、杨 芳	杨玉冰	凌秀凤
2018-2019	陈哲奇	黄健良、张宝财、黄国荣、林明娟、卓凯帝、蒋瑞财 杨玉冰、陈哲奇、张成明、黄圆芳、严伟慷	林明娟	倪梅慧
2019-2020	卓凯帝	洪佩琳、简健丰、余焕铭、易 嫣、符之莉、陈鸣骢、丘曦厢、许志慧、刘裕荣、陈玉兰、陆添庆、谢瑞发、叶俞兰、陈 绫、徐 颖	丘曦厢	张宝财
2020-2021	杨玉冰	平晓原、蔡顺喜、陈荣贵、陈小萍、夏静华、沈王玲、王麗潔	符之莉	周顺成
2021-2022	林俊杰	翁慧贞	汤丽珠	余焕铭
2022-2023	陈绍珠		周福祥	杨玉冰
2023-2024	周爱娥	胡耀家、陆瑛孜、林政雯	林俊杰	陈宝莲
2024-2025	胡耀家	张迎祥、韦 祎、周爱娥、杨育琛、林俊杰、陈绍珠、谢曼玉、蔡顺喜、李文俊	杨新莉	张迎祥

最快达成会长级与增员最多的分会



最快达成会长级卓越分会-茂桥讲演会（L4分区）



增员最多的分会-醉花林华语讲演会（L1分区）

L1分区总监

担任L1分区总监，是我的荣幸。L1分区由五个分会三种语言组成，可谓是“百花齐放”，会长们齐心协力，取得了不凡的成绩。

醉花林华语获80区域“十全十美”俱乐部，其它四个分会也分别取得优异的成绩。而且参与组织丰富多彩的活动，L区新春团拜，醉花林华语的文教副会长翁慧贞，带领会友唱歌跳舞，自己花钱买服装道具；五个分会一起策划L1分区的和谐日，和目标达成日等。醉花林华语与尚育组织L1分区2024-2025年度幽默暨评论比赛；白桥粤语与醉花林潮语组织了，L1分区2024-2025年度备稿暨即席演讲比赛，分别吸引了大约120人会友来观摩学习，增进友谊，提升演讲的技巧的同时，也为分会招收新会友创造了契机。

愿L1分区继续保持热度、凝聚力与前行的力量，让沟通的种子，在语言的土地上继续发芽、开花，结果。



L1 分区总监 杨新莉

L1分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：张一伟
亚军：罗国顺
季军：陈鸣骢

评论演说比赛

冠军：凌秀凤
亚军：吴娟
季军：林俊杰

备稿演讲比赛

冠军：许广智
亚军：刘艳芬
季军：关洁明

即席演说比赛

冠军：吴娟
亚军：关洁明
季军：刘裕荣



L1分区和谐日



L1分区目标达成日



大巴窑西华语讲演会



会长 刘艳芬

执委名单

会长	刘艳芬
文教副会长	林俊杰 DTM
会员副会长	严伟慷 DTM
公关副会长	林明娟 DTM
财政	张美梅
秘书	许志慧 DTM
礼宾司	刘裕荣 DTM
前会长	丘曦厢 DTM

L1分区比赛成绩

评论演说比赛

季军：林俊杰

备稿演讲比赛

亚军：刘艳芬

即席演说比赛

季军：刘裕荣

身为大巴窑西华语讲演会会长，这是我第四次担任此职。很幸运能借此机会更深入了解会长的职责，并在过程中不断发掘和提升自己的领导能力。能带领一群既资深又宽厚待人的执委团队，让我在执行任务时感到畅通无阻。今年，我们成功实现了增员也达到DCP目标，并荣获“特选级卓越分会”的荣誉！这无疑是执委会、分会教练陈宝莲、李卓与全体会员共同努力的成果。我深感自豪，也对大家的支持与付出充满感激。未来，我们团队定能继续携手合作，不断推动大巴窑西华语讲演会会务迈向新的高度，为会员们提供更多学习与成长的机会。



淡滨尼尚育华语讲演会



与我而言，尚育华语讲演会是一个真正的宝藏之地！2024至2025年间，她以“存”为基，展现了团结与友爱，每次活动都如沐春风，老会员默默奉献，大家彼此支持，亲如家人；以“变”积极拥抱新事物，不断焕发新的生命力。例如，搬迁至宽敞明亮的尚育联络所新家，融入社区活动，吸引了许多新朋友的关注；以“进”彰显实力与成长，从去年本会的李明凌会友荣获80区域LV区备稿总冠军，到今年林俊杰会友荣获卓越讲员，再到团建中收获的欢声笑语，这种进步的势头让尚育迈向更加辉煌的未来。

求“存”、求“变”、求“进”，正是尚育的三大法宝。这里既有深厚底蕴，又充满创新动力，尚育人始终秉持“自我期许，自强不息”的精神，不断追求卓越。



会长 施琪

执委名单

会长	施琪
文教副会长	李明凌
会员副会长	许三弟
公关副会长	林俊杰 DTM
财政	罗国顺
秘书	李瑞兰
礼宾司	李伟星
前会长	施琪

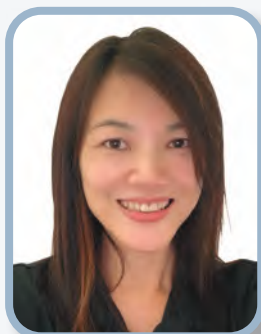
L1分区比赛成绩

幽默演讲比赛

亚军：罗国顺



醉花林华语讲演会



会长 黄莉珠

执委名单

会 长 黄莉珠
 文教副会长 翁慧贞 DTM
 会员副会长 洪再茂
 公关副会长 沈俊明
 财 政 曹玉云
 秘 书 张 筠
 礼宾司 黎文顺
 前会长 方 萍

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：张一伟
 亚军：郭成惠
 季军：吴 娟

评论演说比赛

冠军：吴 娟
 亚军：张一伟
 季军：郭成惠

备稿演讲比赛

冠军：许广智
 亚军：吴 娟
 季军：宋昕莹

即席演说比赛

冠军：吴 娟
 亚军：麦凤仪
 季军：赵军彩

2024年7月1日我鼓足勇气，勇敢接受挑战，担任了醉花林华语讲演会的会长一职。醉花林华语讲演会是新加坡中文讲演会中会员最多的一个讲演会，有近100名会员，其中许多会员都是企业精英，因此，会长这一职务对我来说无疑是一次巨大的挑战。

所幸，我得到了全体会员们的支持，不仅确保每一个月的例会顺利举办，还通过举办口才班吸引了多新会员，从会员中发掘了许多优秀会员，能代表我会参加各项比赛。

担任会长的这一年，我收获满满；不但成长快速，提升了我的格局和管理能力。

我由衷的感谢国际讲演会这个平台、良好的教育体系，让我有机会与全体会友相互学习，一起成长，一起进步。

L1分区比赛成绩

幽默演讲比赛 评论演说比赛 备稿演讲比赛 即席演说比赛
 冠军：张一伟 亚军：吴 娟 冠军：许广智 冠军：吴 娟



白桥粤语讲演会



作为新加坡唯一粤语讲演会，我们八年来始终坚守粤语文化传承使命。承蒙会友信任，我荣幸当选本届会长，将带领团队继续推广粤语文化。

每月例会通过诗词朗诵、歇后语学习、演讲培训等活动，让会员在语言碰撞中成长。我们积极参与新春团拜和演讲比赛，屡创佳绩，优胜者更在分区赛事中为会争光。

今年四月起，我们将告别白桥民众联络所，开启新篇章。无论身在何处，让我们继续以粤语为桥，同心协力，共创辉煌！



会长 陈惠贞 DTM

L1分区比赛成绩

备稿演讲比赛

季军：关洁明

评论演说比赛

冠军：凌秀凤

幽默演讲比赛

季军：陈鸣骢

即席演说比赛

亚军：关洁明

执委名单

会长	陈惠贞 DTM
文教副会长	符少霞
会员副会长	庄爱莲
公关副会长	林润棠
财政	关洁明 DTM
秘书	陈蕴梅 DTM
礼宾司	林慧明 DTM
前会长	冼耀德



会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：陈鸣骢
亚军：杨裕声
季军：林润棠

评论演说比赛

冠军：甘慕荣
亚军：凌秀凤
季军：杨裕声

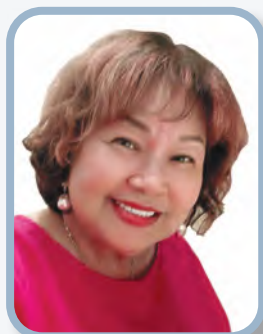
备稿演讲比赛

冠军：关洁明
亚军：欧桂华
季军：杨裕声

即席演说比赛

冠军：陈蕴梅
亚军：黄国荣
季军：杨裕声

醉花林潮语讲演会



会长 陈舜梅

执委名单

会长 陈舜梅
 文教副会长 吴舜音
 会员副会长 许俊忠
 公关副会长 林兰卿 DTM
 财政 陈素玲
 秘书 黄圆芳 DTM
 礼宾司 姚美珠
 前会长 蔡鑽莹 DTM

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军: 姚美珠
 亚军: 林月英
 季军: 黄圆芳

从不知什么是讲演会,因为是潮洲人的关系, 被吴老师带入了醉花林潮语讲演会。

带着忐忑的心情, 但很快的我便融入了这个大家庭, 在这里有温馨和谐的学习环境, 这也是一个让人能够多了解潮洲文化以及能让人学习沟通, 讲演技巧与领导能力的平台, 同时结交了很多良师益友。有他们的陪伴, 支持与包容, 让我能够继续把正能量传承下去。我始终秉持着我会的宣言: 潮人潮语, 领导潮流, 传统传承, 传遍全球。

这是我个人领导力的起步, 也希望我会的会友与我共同努力, 继续延续。展现不可能的可能, 挑战无极限, 让全球人知道有潮语讲演会。



L2分区总监

非常荣幸能够担任2024-2025年度L2分区总监，能与大家凝聚智慧与充满热情的卓越团队并肩前行，过去的日子里6个分会不仅积极参与各类比赛，新生宝宝刚周岁的加东华语讲演会和新加坡华语讲演会联办活动，展现出非凡的协作精神与组织能力。

担任L2分区总监是我最为珍贵和值得珍惜美好时光。

L区新春团拜L2分区呈现的舞蹈“我一见你就笑”展现出大家翩翩风采太美妙。也特别鼓励六个分会的职委团，会友们，继续发扬团结协作的精神，齐心协力带领各分会迈向更高的顶峰，让我们继续携手更创更辉煌的未来。



L2 分区总监 汤丽珠

L2分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：余柔颖
亚军：蓝生松
季军：李兆辉

评论演说比赛

冠军：杨文心
亚军：杜 洪
季军：陈惠欣

备稿演讲比赛

冠军：陈明川
亚军：洪明德
季军：周爱娥

即席演说比赛

冠军：李 辉
亚军：谭丽瑾
季军：李如东



友诺士民众俱乐部华语讲演会



会长 宋健龙

执委名单

会 长	宋健龙
文教副会长	邱永梅
会员副会长	林政雯 DTM
公关副会长	陈宝谕
财 政	谢曼玉 DTM
礼宾司	蓝生松
顾 问	凌秀凤 DTM
前会长	迟秀芝
创会会长	许超才

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：蓝生松
亚军：李锦泉
季军：洪明德

评论演说比赛

冠军：杜 洪
亚军：谢曼玉
季军：林政雯

备稿演讲比赛

冠军：洪明德
亚军：宋健龙
季军：谢曼玉

即席演说比赛

冠军：杜庆磊
亚军：宋健龙
季军：洪明德

时光荏苒，转眼间，我的会长任期即将画上句号。回首这一年的旅程，我感慨万千。这不仅是挑战与成长的历程，更是一段满怀感恩与感动的记忆。

这一年里，我们共同见证了友诺士华语讲演会的成长与进步。从初次登台者的勇敢心声，到老会员的蜕变，每一个精彩瞬间都见证了我们的努力与坚持。正是每位会员的热情参与和执委团队的无私奉献，才让友诺士这个大家庭更加温暖、团结。

当然，这一年也并非一帆风顺。正因为这些挑战，我们更坚定了友诺士精神，学会在变化中找到前行的力量。我相信，这份经历不仅丰富了人生，更将成为继续前行的不竭动力。

随着任期结束，我将继续怀着感恩之心，支持我热爱的讲演会。愿友诺士华语讲演会未来继续书写精彩篇章！



榜鹅园华语讲演会



榜鹅园华语讲演会自创会以来，至今已走过二十二个年头。尽管期间历经数次搬迁，我们始终秉持着自强不息、精进不休的精神，并以坚韧不拔的意志书写着属于我们的精彩篇章。

身为本届会长，我衷心感谢上一届会长倪梅慧会友的卓越领导，带领分会荣获“会长级卓越分会”的殊荣，实属令人敬佩。本届我亦期许能在大家的共同努力下，再创辉煌，续写佳绩。

我也要特别感谢全体执委和所有会友的支持与协助，让榜鹅园讲演会的整体素质得以不断提升。愿我们继续携手前行，再攀高峰！

谢谢大家！



会长 张迎祥 DTM

执委名单

会 长	张迎祥 DTM
文教副会长	倪梅慧 DTM
会员副会长	胡佛成
公关副会长	陈宝莲
财 政	李蓝芬
秘 书	吴仕伟
礼宾司	黄巧仙
前会长	倪梅慧 DTM



会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：甘慕荣
亚军：杨玉冰
季军：陈宝莲

评论演说比赛

冠军：甘慕荣
亚军：杨玉冰
季军：吴仕伟

备稿演讲比赛

冠军：胡佛成
亚军：吴仕伟
季军：陈宝莲

即席演说比赛

冠军：吴仕伟
亚军：倪梅慧
季军：胡佛成

友诺士双语讲演会



会长 周福祥

执委名单

会长	周福祥
文教副会长	周爱娥 DTM
文教助理	黄喜华
会员副会长	林颖佩
公关副会长	严伟慷 DTM
财政	孙硕
秘书	李兆辉
礼宾司	薛丽卿
前会长	周福祥

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：李兆辉
亚军：周福祥
季军：孙 硕

评论演说比赛

冠军：周福祥
亚军：李兆辉
季军：陈 洽

L2分区比赛成绩

即席演说比赛

冠军：李 辉

吾会以双语为基，二十载独步狮城。月会群英，西语逻辑若数理推演，华辞神韵似李杜诗篇，相得益彰，造就无数双语英才！忆2005初创维艰，今观人才济济：新秀初露锋芒，宿将尽展风采。月月精进，场场创新。值此双秩庆典，愿同仁共持双语之翼：以英语明理，借华文载道。冀我会桃李满园，薪火永续！

Our club uniquely blends English's analytical precision with Chinese's lyrical depth, cultivating globally engaging communicators. As we mark 20 years, this bilingual tradition empowers members to thrive in an interconnected world where these dual-language skills shine brighter than ever.



新加坡华语演讲会

L2

过去一年，我们共同创造了无数精彩。感谢执委团和全体会员的付出，让俱乐部充满活力与成长！

在过去的一年里，我们成功举办了：

- 高质量的例会，让每位成员在沟通和领导力上不断精进；
- 激动人心的演讲比赛，见证了无数精彩的演讲与突破自我的瞬间；
- 策划了卡拉 OK 等社交活动，让大家在轻松愉快的氛围中建立更深厚的感情。

每一步都见证了大家的进步与情谊。正是你们的坚持与热情，让讲演会成为激励人心的大家庭。

未来，让我们继续携手，书写更多难忘篇章！



会长 陈明川

执委名单

会长	陈明川
文教副会长	陈惠欣
会员副会长	郭丰彦
公关副会长	李振芳
财政	余柔颖
秘书	李汶煊
礼宾司	杨涓鑫
前会长	陈明川

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：李金运
亚军：李如东
季军：余柔颖

评论演说比赛

冠军：陈惠欣
亚军：余柔颖

L2分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：余柔颖

评论演说比赛

季军：陈惠欣

备稿演讲比赛

冠军：陈明川

即席演说比赛

季军：李如东



勿洛正心华语讲演会

《淡泊以聚心，宁静而致远》

过去一年，“淡泊明志，宁静致远”的精神如清泉浸润着：正心讲演会。

我们以澄澈初心为锚，不计较个人得失，在专注中凝聚起坚如磐石的团队力量。每当遇到挑战，成员们总能静心沉淀，以智慧化解困境；每逢收获时刻，又默契地将荣誉归于集体。这份淡泊的胸襟，让互助成为本能：经验丰富的成员主动分享资源，年轻伙伴以活力反哺团队，彼此托举中实现共同成长。

正是这份超越功利的纯粹，让我们在喧嚣中守住内心的宁静，于无声处积蓄破茧之力。展望前路，愿我们继续以素心为舟，以协作为桨，在奔涌的时代长河里，携手驶向更广阔的星辰大海。正心精神，终将化作永恒的光，照亮每个同路人的远方。



会长 汤丽珠

执委名单

会 长	汤丽珠
文教副会长	杨文心
会员副会长	黄淑华
公关副会长	沈和坤
财 政	吴慧君
秘 书	李佩德
礼宾司	洪亚好
前会长	谭丽瑾

L2分区比赛成绩

评论演说比赛

冠军：杨文心

即席演说比赛

亚军：谭丽瑾

L区比赛成绩

评论演说比赛

季军：杨文心



加东华语讲演会

L2

自2023年10月首场示范例会至2024年3月5日创会成功，转眼间我们已走过一年历程。2025年3月6日，30余位会友欢聚一堂，共庆周岁华诞，场面温馨感人。

回望来时路，从无到有，从萌芽到茁壮，每一步都凝聚着珍贵回忆。加东华语讲演会的成长，得益于每位会友和领导的支持。在大家的祝福下，我们深深扎根，蓬勃发展。愿我会蒸蒸日上，人才济济。

特别感谢本届执委团队的付出和会友们的同行。正是这份携手同心，让我们能持续学习、共同成长。展望未来，愿我们继续并肩前行，再创辉煌！



会长 周爱娥 DTM

执委名单

会 长	周爱娥 DTM
文教副会长	谢曼玉 DTM
会员副会长	谢蕾蕾
公关副会长	刘锦文
财 政	汤丽珠
秘 书	周福祥
秘 书	萧慧芳
前会长	周爱娥 DTM

L2分区比赛成绩

备稿演讲比赛

季军：周爱娥



L3分区总监



L3 分区总监 叶秋凤

L3分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：甘慕荣
亚军：邱宝玲
季军：胡炜笛

评论演说比赛

冠军：罗宝玉
亚军：黄国荣
季军：谢瑞发

备稿演讲比赛

冠军：王 芳
亚军：修 获
季军：于 海

即席演说比赛

冠军：高 奇
亚军：修 获
季军：林俊杰

担任L3分区总监是一段充满挑战与成长的旅程。我有幸与一群经验丰富、无私奉献的讲演会伙伴共事，他们的热情与支持让我深受感动。这一年中，我学到了以下宝贵经验：

团队合作是核心：来自不同分会的会员齐心协力，组织比赛并在新春团拜中呈现精彩表演，这离不开分会执委和L分区成员的全力支持。

沟通是关键：我学会耐心传达信息，确保共同目标一致。

感恩与鼓励：作为志愿者，我学会给予更多赞赏与鼓励，在付出中共同成长。

应对突发状况：我学会信任团队，相信他们能解决问题。

享受过程：保持愉快心情是团队协作的最佳动力。

这段经历让我明白，领导力不仅是管理任务，更是服务他人、激发团队潜力。感谢每一位伙伴的支持与付出，愿我们继续携手同行，共同成长！



新加坡中华总商会华语讲演会

L3

非常感谢L区各领导，一直以来给予中华总商会华语讲演会无私的支持，从培训提升，到引荐职务机会，再到资源共享，每一项都让我们的讲演成长之路更加顺畅。你们不仅是我们的“成长导师”，更是我们前行路上的坚实后盾！

有了你们的支持，以及我们团队的共同努力，我相信我们可以提前一个季度完成DCP指标，同时也可以让我们的会员享受快乐成长！我们感受到的讲演会是一个大家庭，充满了和谐、关爱和互助！

我们将继续与L区携手前行，让更多人享受演讲的魅力，提升会员公众表达能力、培养领导能力和组织能力，成为华商领袖的摇篮！让我们保持激情，一起在国际讲演会的舞台上发光发热！



主席 王光武

执委名单

主席	王光武
文教副主席	郭 笋
会员副主席	吴庆建
公关副主席	叶清华
财 政	陆 颖
秘 书	孙慧娴
礼宾司	王仁伟
前主席	姜 舒



会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：胡炜笛
亚军：李元济
季军：姜 舒

评论演说比赛

冠军：罗宝玉
亚军：李元济
季军：费秀华

备稿演讲比赛

冠军：于 海
亚军：吴庆建
季军：何 超

即席演说比赛

冠军：高 奇
亚军：曹 冰
季军：费秀华



大巴窑东精进华语讲演会



会长 周爱娥 DTM

执委名单

会长 周爱娥 DTM
 文教副会长 卓凯帝 DTM
 会员副会长 黄国荣 DTM
 公关副会长 郑福安 DTM
 财政 张迎祥 DTM
 秘书 林素璘 DTM
 礼宾司 林俊杰 DTM
 前会长 甘慕荣 DTM

承蒙厚爱推荐我担任本会会长，今年我既是新创会的小树苗——加东华语的会长，又是高素质、高水平，高要求的大巴窑东精进华语精英会的会长，面对两级差异，需我迅速调整与适应。

我深知本会传承的精髓与水准不容落后，这里卧虎藏龙，精英荟萃，成员多为卓越讲员（DTM）、优秀领导与种子选手，令人敬佩。

虽是挑战，也是欣喜。挑战在于我刚加入便受委任，无从下手；欣喜的是，这里如同AI深度探索一般，处处是宝藏。

合作中我发现，本会即使任务临时通知，大家也能迅速反应，见招拆招，协作无间，且表现高水准，无需长时间筹备，展现出精英们的从容与实力。

感谢大家的信任，让我们共同努力，携手并进，把本会推向更高峰。

愿我们在未来岁月里，继续探索、共同书写更美好、更辉煌的新篇章！



会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：甘慕荣
 亚军：黄国荣
 季军：林俊杰

评论演说比赛

冠军：张一伟
 亚军：黄国荣
 季军：甘慕荣

备稿演讲比赛

冠军：凌秀凤
 亚军：黄国荣
 季军：周爱娥

即席演说比赛

冠军：林俊杰
 亚军：黄国荣
 季军：凌秀凤



实乞纳心灵华语讲演会

L3

感谢讲演会这个大家庭让我更加了解和精进自己！通过参与培训、主持、表演及比赛工作，我找到了人生方向。这里不仅是学习成长的乐园，更是交友的绝佳平台。本会提供独特的双语体验：会员可自由选择华语/英语进行主持、备稿和即席。本会也定期举办双语座谈会，邀请演讲比赛冠军者分享心得。更荣幸的，还邀请到知名艺人陈兆锦老师担任常驻语文导师！

实乞纳心灵双语讲演会位于勿洛南路，实乞纳民众俱乐部，环境优美，设施完善，欢迎大家的莅临与指导。

在此我祝愿大家再接再厉，再攀另一高峰！



会长 白婕欣

执委名单

会 长	白婕欣
文教副会长	阳 阳
会员副会长	王瑞贤
公关副会长	邱宝玲
财 政	文传茗
秘 书	蔡育莲
礼宾司	林保龄
前会长	香善怡
顾 问	陈兆锦

L3分区比赛成绩

幽默演讲比赛

亚军：邱宝玲



ACCA 华语讲演会



会长 黄莲姬

执委名单

会长	黄莲姬
文教副会长	许素仪
	杨波
会员副会长	杨易霖
公关副会长	梁辉
公关助理	陈建佑
财政	张丹
秘书	何淑雅 DTM
礼宾司	李建威
前会长	杨波

2024-2025年度对我而言是意义非凡，我很荣幸被委任为ACCA华语演讲会的会长。上任以来，我致力带领会友实践国际演讲会“诚信、尊重、服务及卓越”的核心价值，并共同探索学习的路径。

在经验导师的指导与彼此鼓励下，多位会友勇敢迈出第一步，积极呈现作业，稳步提升教育荣衔。更有会友荣获“三连冠”的荣耀，成为大家学习的榜样！我们也首次在L3分区的备稿比赛中勇夺亚军，令人振奋！也期待未来有更多会友在这个平台上持续精进演讲与领导技能，绽放光芒！

当然，会务的发展并非一人之力，由衷感谢创会兼现任顾问林文诚会员，及前会长们打下的坚实的基础，执委团队的辛勤付出，以及会员们的支持。感谢大家一路同行。

愿我们继续并肩前行，共创更高峰！



L3分区比赛成绩

备稿演讲比赛

亚军：修 获

即席演说比赛

亚军：修 获



哥本峇鲁华语讲演会

L3

过去的一年，我们哥本峇鲁华语讲演会经历了会员流失、经验不足等各种挑战。但在资深会友的耐心指导下我们团结奋进，同舟共济。他们用经验帮我们避坑，用实际行动诠释坚持，是他们的鼓励让我们在想放弃时坚持。是他们的陪伴，让我们在迷茫时仍能看见方向。如今我们挺过来了，哥本峇鲁讲演会更加稳固成熟！值得骄傲的是我们的会友王芳在加入讲演会不到三年就荣获L3分区2024-2025年度备稿比赛冠军。她是我们的骄傲！2024年11月，本会会友及友会会友一同庆祝了创会五周年。如果用两句话形容哥本峇鲁会友，我可以告诉大家：我们的执委会成员加入讲演会平均不到三年，但凭“初生牛犊不怕虎”的气势，加上资深的会友的守望相助，和“老骥伏枥志在千里”的雄心，我坚信哥本峇鲁讲演会一定会闯出一片天！



会长 陈人颀

L3分区比赛成绩

评论演说比赛

季军：谢瑞发

备稿演讲比赛

冠军：王 芳



执委名单

会 长	陈人颀
文教副会长	于卓卉
会员副会长	庄爱莲
公关副会长	谢瑞发 DTM
财 政	许为胜
秘 书	闫洪改
礼宾司	钱莉家
前会长	李文俊

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：王 芳
亚军：于卓卉
季军：陈人颀

评论演说比赛

冠军：谢瑞发
亚军：陈人颀
季军：王 芳

备稿演讲比赛

冠军：王 芳
亚军：于卓卉
季军：陈人颀

即席演说比赛

冠军：谢瑞发
亚军：于卓卉
季军：王 芳



L4分区总监



L4 分区总监 伍慧箴

初任之际，便见证大巴窑中分会濒临关会的困境。幸有执委会会员坚守，重组架构，终回正轨。多妮分会经救会机制重焕生机；碧山分会凭自身努力吸纳新血。这三个分会让我深刻体会：分会生命力源自坚守者的担当。

L4分区辖下五会：茂桥、忠邦自主成长；其余三会仍需扶持。作为分区总监，我深知需因会制宜——适时扶持，适时放手。

特别感谢L区团队及各会长的付出，是你们让“沟通与领导”的种子持续生根发芽。新年将至，挑战犹存，但我坚信：同心同行，L4分区必将飞得更高！

L4分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：陈佩汕
亚军：陈俊杰
季军：戴锦德

评论演说比赛

冠军：许荔云
亚军：黄力
季军：陈淼焱

备稿演讲比赛

冠军：杨释为
亚军：陈俊杰
季军：许荔云

即席演说比赛

冠军：杨释为
亚军：黄国荣
季军：陈淼焱



茂桥讲演会

L4

茂桥讲演会，是我的第二个家！今年双喜临门：成功举办25周年庆晚宴，宴开50席；更连续13年以DCP满分荣获“十全十美”最佳讲演会殊荣，成为80区域首个达到此成就的分会！

在25周年庆典上，我们颁发了长期服务奖，并赠送纪念T恤、外套与玫瑰胸针，感恩会员的支持。这份荣誉是对团队的最佳肯定，更是献给茂桥25周年庆的最佳贺礼！

三年前承蒙创会会长黄国荣导师邀请加入，让我在茂桥得以学习，不断成长。三年来，先后担任了会员副会长、文教副会长以及本届会长。

在今年举办的“文学朗读之夜”比赛中，感谢各位高手承让，我有幸夺得“探花”的荣誉。这一成绩也正是三年来在茂桥学习与锻炼的收获。

祝愿茂桥讲演会欣欣向荣，继续蓬勃发展！挑战极限，让梦想永不停航！



会长 蔡璫因

执委名单

会 长	蔡璫因
文教副会长	张秀娟
会员副会长	郭成惠
公关副会长	陈颖贞
财 政	许荔云
秘 书	陈志群
礼宾司	黎文顺
前会长	陈佩汕

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：陈佩汕
亚军：黄启明
季军：陈志群

评论演说比赛

冠军：许荔云
亚军：黄国荣
季军：陈佩汕

备稿演讲比赛

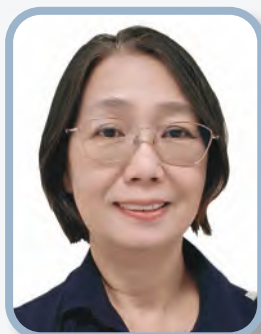
冠军：杨释为
亚军：胡 品
季军：黄国荣

即席演说比赛

冠军：黄国荣
亚军：赵美珍
季军：胡 品



大巴窑中民众俱乐部华语讲演会



会长 陈梅英

执委名单

会 长 陈梅英
 文教副会长 卓凯帝 DTM
 会员副会长 胡裕初 DTM
 公关副会长 符之玮 DTM
 财 政 曾祥光
 秘 书 甘慕荣 DTM
 前会长 曾祥光

L4分区比赛成绩

备稿演讲比赛

冠军：杨释为

即席演说比赛

冠军：杨释为

L区比赛成绩

备稿演讲比赛

季军：杨释为

即席演说比赛

亚军：杨释为

身为大巴窑中民众俱乐部华语讲演会的第30届会长，我接任时正值会务低潮，会员仅剩8位，面临关会危机。我肩负重大的使命，迎来了充满挑战的一年！

尽管困难重重，甚至有执委中途退会，但深感庆幸，有六位执委始终坚定不移，同心协力，携手努力。我们成功地招募了六位新会友的加入；并顺利地开办了口才训练班，为会务注入新动力。

在全体执委与会员们的积极参与、共同努力之下，积极呈现作业，最终我们荣获“特选级卓越分会”荣誉，成绩令人振奋。

特别恭贺杨释为会友荣获“三连冠”荣衔，并在L区备稿比赛中获得季军与即席演讲比赛中获得亚军荣耀，晋级LV区大赛，实乃吾会之光！

衷心感谢全体执委、会友们，以及曾参与我会例会，担任职务的友会会友们。

愿大巴窑中华语讲演会，明天会更好！



多妮国际讲演会

L4

回顾过去的一年，多妮国际讲演会的航程满载着千帆过尽的欣慰与感动。

L4分区比赛中，我们在即席，幽默和评论比赛的竞技台上绽放出惊艳的锋芒，展示了我们成员的辛勤工作和才华。

此外，我们正朝着实现享有盛誉的特选级卓越分会奖迈进，这是我们热衷实现的目标。为了帮助我们实现这一目标，我们很幸运地有两位敬业的分会教练，他们提供了宝贵的指导和专业知识。

真正让我们的分会与众不同的是我们已经创造了一个支持性的环境，培养了家庭意识。让成员们能够自在地承担风险、分享想法和相互学习。在我们分会教练的支持和会员的承诺下，我相信我们不仅会实现我们的目标，而且会继续蓬勃发展。



会长 蔡杰宏

执委名单

会 长	蔡杰宏
文教副会长	戴锦德
会员副会长	陈淼焱
公关副会长	骆福强
财 政	黄稚樸
秘 书	黄圆芳 DTM
礼宾司	黄圆芳 DTM
前会长	戴锦德



L4分区比赛成绩

幽默演讲比赛

季军：戴锦德

评论演说比赛

季军：陈淼焱

即席演说比赛

季军：陈淼焱



碧山华语讲演会



会长 李艳萍

执委名单

会 长	李艳萍
文教副会长	张美梅
会员副会长	符栩溪
公关副会长	黄秋雁
财 政	陈酥桦
秘 书	姚福清
礼宾司	陈柠宇
前会长	姚福清

2024-2025年度对碧山讲演会确是充满挑战。上任之初，7位会员集体退出，会员数从22人骤降至10人。在前L区总监周爱娥鼓励下，我接下重任。

例会一度难以开展，幸得友会会友许志慧、陈利福，林梅樱等十余人鼎力相助。在会员副会长符栩溪的努力下，上半年招募5位新会员，会员数回升至15人，DCP达5分。

下半年面临新挑战：新年期间执委无法参加COT2培训，财政长陈酥桦主动表参加80区域线上会议，助会达标取得1分。缴费期间会员高素玉不续会，人数又降至14人。

为增加会员，我与文教张美梅分工合作，通过邀约朋友，分发传单等方式，成功招募4位新会员，现共18位会员，DCP提升至8分。

这一路虽波折重重，但感谢我的好搭档张美梅，我们始终同心协力，共商大计。碧山能做到，你们也能！让我们继续携手前行。



忠邦华语演讲会

L4

我在忠邦演讲会已经学习了8年了，今年我终于勇敢接任忠邦演讲会的会长，我刚刚接手时感觉压力蛮大的，不知道从何开始，非常感谢各位前会长的指点和引领，以及执委们齐心协力共同努力，才让每一次例会和每一场活动都办得很成功，让我从中学习到很多，同时感谢演讲会这个平台不仅让我提高演讲的能力，还学习担任领导，真的非常感恩能遇见国际演讲会这个平台，还认识了很多的好朋友，在这里我祝愿忠邦演讲会继续蓬勃发展，也祝愿所有的国际演讲会的会友们都能在这里收获满满！



会长 陈玥燃

执委名单

会长	陈玥燃
文教副会长	杜义俊
会员副会长	罗丽芬
公关副会长	林喆
财政	沈丽敏
秘书	韦扬
礼宾司	陈桂珠
前会长	陈俊杰



会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：陈俊杰
亚军：符之莉
季军：罗丽芬

评论演说比赛

冠军：谭秀芳
亚军：陈玥燃
季军：黄力

备稿演讲比赛

冠军：陈俊杰
亚军：陈玥燃
季军：关洁明

即席演说比赛

冠军：陈玥燃
亚军：黄力
季军：关洁明



L5 分区总监



L5 分区总监 李卓

L5分区的五个宝贝潮安，汤申，义顺南，经禧，揭阳在2024-2025年得到了长足和丰富的成长，作为分区总监非常为他们自豪！

潮安成功举办口才班，红衫军所到之处彰显团结与凝聚力；汤申在L区领导和分会教练关怀下温馨成长，不惧挑战；义顺南积极举办各种活动，活力四射，会友们无私奉献、众志成城；经禧在大家长的看护下DCP勇夺高分；揭阳爱心满满，家人般的互助互爱令人动容。

山高万仞，只登一步，愿我们去感受，去经历，去尝试，去挑战，不负此生，不负此身！L5加油！国际演讲会加油！

L5分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：蔡钦华
亚军：梁树发
季军：林月英

评论演说比赛

冠军：张成明
亚军：林月湄
季军：陈向雪

备稿演讲比赛

冠军：余焕铭
亚军：陈向雪
季军：罗志良

即席演说比赛

冠军：罗志良
亚军：郑嗣才
季军：黄植辉



潮安会馆华语讲演会

L5

2022年12月1日入会时，因前任执委一句“会长只需讲讲话”的“误会”，我未充分准备就接任第22届会长的重任。所幸在资深执委指导下，在会友支持下，我们创造了会员续会率超90%的佳绩！不辱使命！

去年交接仪式提出的两大目标圆满实现：

- 1) 通过“心血&增员计划”系列活动，成功招募10位新会员；
- 2) 在焕铭会友指导下，今年2月成立歌唱与Ukulele小组，让会友们享受音乐疗愈之乐。

特别感恩所有执委与会友的鼎力相助。潮安会馆华语讲演会将继续携手并进，共创辉煌！



会长 李得祯

执委名单

会 长	李得祯
文教副会长	杨育琛 DTM
会员副会长	洗桥辉
公关副会长	李静明
财 政	许秀英
秘 书	王秀静
礼宾司	朱 碧
前会长	冯俊秋
顾 问	陈绍珠 DTM

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：蔡钦华
亚军：林俊玉
季军：冯俊秋

评论演说比赛

冠军：张成明
亚军：夏静华
季军：林俊玉

备稿演讲比赛

冠军：余焕铭
亚军：陆添庆
季军：冯俊秋

即席演说比赛

冠军：余焕铭
亚军：邱兰英
季军：陆添庆



汤申民众俱乐部华语讲演会



会长 陈国樑

执委名单

会长 陈国樑
 文教副会长 高日伟
 会员副会长 关明强
 公关副会长 罗志良
 财政 温伟民
 秘书 林秋凭
 礼宾司 陈建来
 前会长 王卫兵

2024-2025年度对汤申讲演会而言，是艰难却感人的一年。疫情影响会员增长，招新活动难以开展；因民众俱乐部翻新，例会被迫迁至碧山组屋底层教室，出席人数不稳。所幸玛丽蒙民众俱乐部伸出援手，解决燃眉之急。

作为全球首创华语讲演会，我们肩负特殊使命。特别感谢分区教练和其他优秀讲演会的资深会员们。他们多次参与我们的例会，用丰富经验为活动增色。这种互助精神不仅巩固了本会的根基，也推动了各地华语讲演会的发展。

如今曙光初现：疫情消退，汤申民众俱乐部即将完工。我坚信，汤申将重新焕发活力，在会员数量和沟通能力培养上取得突破。让我们携手行动，在分区教练的帮助下，用创新思维提升例会质量，用真诚热情凝聚会员力量，共同重现汤申讲演会的精彩！



L5分区比赛成绩

备稿演讲比赛

季军：罗志良

评论演说比赛

季军：林月梅

即席演说比赛

冠军：罗志良

L区比赛成绩

即席演说比赛

季军：罗志良

L区&V区总决赛成绩

即席演说比赛

亚军：罗志良



义顺南华语讲演会

L5

在演讲会担任执委，经过实践锻炼，领导能力、沟通技巧和待人接物能力显著提升！面对4年线上例会带来的松散状态、会员流失及高要求挑战，我深感执委团维持会务平稳发展的不易。欣慰的是，执委和顾问们全力支持、配合我的会长工作，大家抱团取暖，共同应对挑战。

特别感谢文教吕婉嘉，她为义顺南的未来尽心尽力，自12月恢复教室例会以来，不辞劳苦组织多场创新活动，每场吸引近40人参与。她的努力推动了会友积极参与例会、分担工作，凝聚了人心，加深了情谊。向吕婉嘉致敬！

感谢执委和会友们的无私奉献，义顺南在讲演会舞台上的闪亮表现，离不开大家的互相迁就、鼓励与付出。愿我们继续步伐一致全情投入，共创光辉灿烂的未来！



会长 陈向雪

执委名单

会 长	陈向雪
文教副会长	吕婉嘉
会员副会长	蔡玥瑶
公关副会长	杨合兴
财 政	庄露珍
秘 书	黄爱琴
礼宾司	翁素美
前会长	杨合兴

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：张一伟
亚军：陈向雪
季军：吕婉嘉

评论演说比赛

冠军：张一伟
亚军：陈向雪
季军：吕婉嘉

备稿演讲比赛

冠军：陈向雪
亚军：吕婉嘉
季军：黄爱琴

即席演说比赛

冠军：黄植辉
亚军：陈向雪
季军：吕婉嘉





会长 郑映屏 DTM

执委名单

会长 郑映屏 DTM
 文教副会长 何昀龙 DTM
 陆泳德
 公关副会长 陆泳德
 梁树发
 财 政 林宝莲
 秘 书 周伟荣
 礼宾司 郭书娴
 何昀龙 DTM
 前会长 王珮云 DTM

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：梁树发
 亚军：陈鸣骢
 季军：周伟荣

评论演说比赛

冠军：陆泳德
 亚军：郭书娴
 季军：梁树发

备稿演讲比赛

冠军：钟景亮
 亚军：周伟荣
 季军：梅桂好

即席演说比赛

冠军：郑嗣才
 亚军：周伟荣
 季军：何昀龙

L5分区比赛成绩

幽默演讲比赛

亚军：梁树发

即席演说比赛

亚军：郑嗣才



新加坡揭阳会馆讲演会

L5

我加入揭阳会馆讲演会只有一年多，却十分荣幸地被推选为会长，便开启了我精彩的旅程。

回顾任期期间，我获得了许多宝贵的学习机会，也结交了不少真挚的友谊。

这一年来，衷心地感谢执委们的全力支持，协助筹办每月的例会；感恩区域领导的指导，友会会友员的协助；正因为你们无私的奉献，让我这位资历尚浅的会长，得以圆满地完成任期。

每次的例会，我既能与老会友们相聚，又能结识到不少新会友；还能享受到精彩的演讲，增长演讲的知识；这里有经验丰富的演讲者，也有初试啼声的新人，正是如此，使每次例会都充满惊喜！

随着任期将尽，我诚挚地呼吁全体会友继续支持新会长，携手传播讲演会价值，共创更辉煌的未来！



主席 陆玉兰

执委名单

主席	陆玉兰
文教副主席	陆玉娥
会员副主席	林铃岷
公关副主席	谢赛英 DTM
财政	郑赛玉
秘书	林月英
礼宾司	姚美珠
前主席	林月英

L5分区比赛成绩

幽默演讲比赛

季军：林月英



L6分区总监



L6 分区总监 邓丽蓉

从最初战战兢兢上台、忐忑不安地做作业，再到游刃有余履行职务，最终蜕变为勇敢迎接挑战，这一路离不开坚持与努力。

感谢前L6分区总监陈宝莲的信任与鼓励，让我接受区域分区总监的挑战；也感谢L区总监胡耀家的支持，让我有机会学习领导力，提升沟通与情绪管理能力。面对压力与问题时，我学会了冷静处理与解决，这些挑战让我不断成长，证明自己。我坚信，只要齐心协力，团结一致，就没有克服不了的困难。讲演会没有毕业，只有持续学习与提升，学无止境、学以致用。

今年L6分区新创立天行健分会，目前已有5个分会。感谢各分会会长的支持与会友们的积极配合，大家孜孜不倦，努力追求达至卓越分会，可喜可贺。希望大家继续努力，坚持不懈，更上一层楼！

L6分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：云月菊
亚军：张迎祥
季军：平晓原

评论演说比赛

冠军：平晓原
亚军：许志慧
季军：张峻豪

备稿演讲比赛

冠军：云月菊
亚军：李璇
季军：吕婉嘉

即席演说比赛

冠军：韦新风
亚军：吕婉嘉
季军：张贤贵



杨厝港华语讲演会

L6

2024-2025年非常精彩，今年我会庆祝25周年大庆，除了要安排例行活动，我们还专门付出了时间和人力来筹备这个重大项目，对于杨厝港华语讲演会来说是个收获颇丰的一年。

我们一直积极支持L区活动，也做出了大胆的尝试创新。今年我们在L区新春团拜的舞台上代表L6分区表演舞蹈《一百万》，反响热烈。我们又趁着新年期间回馈社区，拜访了位于杨厝港的疗养院，把我们热情澎湃的祝福奉献给老人们。今年杨厝港也一如既往呈现了高标准，高质量的例会活动，奉献给所有莅临的来宾和友会会友。新会友们陆续崭露头角，在比赛成绩上我们也赛出风采，再度闯进L区赛场。这一切都是会友们努力的结果！

继往开来传薪火 不忘初心创未来 —— 杨厝港将持续绽放光芒。



会长 吴嘉玮

执委名单

会 长	吴嘉玮
文教副会长	云月菊
会员副会长	潘念欣
公关副会长	叶永平
财 政	罗立沣
秘 书	余思颖
礼宾司	张峻豪
前会长	曾华优

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：云月菊
亚军：张迎祥
季军：杨玉冰

评论演说比赛

冠军：韦新风
亚军：张峻豪
季军：云月菊

备稿演讲比赛

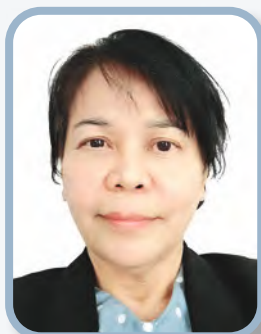
冠军：云月菊
亚军：罗立沣
季军：韦新风

即席演说比赛

冠军：韦新风
亚军：李昱雯
季军：陆瑛孜



榴梿园华语讲演会



会长 严玉娇

执委名单

会 长 严玉娇
 文教副会长 戴淑芳
 会员副会长 林晓燕
 公关副会长 陈宝莲
 财 政 洪佩琳 DTM
 秘 书 李会生
 礼宾司 张天成
 前会长 戴淑芳

当我接受担任会长一职时，我立即着手了解会长的职责和应尽的义务。于是，我查阅了过去两年例会节目表的记录，发现有两位会员尚未呈报已完成的作业。我与他们坐下来，一起协助他们完成呈报。

我认为例会不仅是学习演讲的场所，也应当营造轻松愉快的氛围。在圣诞节和农历新年期间，我准备了三份礼物和三个红包，以幸运抽奖的形式送出。同时，我们也组织了猜谜语游戏，将节日的欢乐气氛带入例会。看到会友们开心并享受例会的过程，我感到非常有意义和满足。

由于会内比赛已停办数年，我们在2024-2025年度重新举办了两次会内比赛。会友们积极参与，比赛圆满成功。

我很荣幸能与出色的执委团队合作，我们相处得非常愉快。我也衷心感谢会友们的支持和帮助。



会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：张贤桂
 亚军：陈昱熹
 季军：郑丞斌

评论演说比赛

冠军：林晓燕
 亚军：陈昱熹
 季军：李会生

备稿演讲比赛

冠军：张贤桂
 亚军：戴淑芳
 季军：陈宝莲

即席演说比赛

冠军：张贤桂
 亚军：林晓燕
 季军：张天成



永春会馆华语讲演会

L6

第二次担任永春会馆华语讲演会会长，心中充满感恩与感动。

过去一年，我们举办了12场例会、2场会内比赛，见证会员们勇敢登台、持续突破自我，是我最大的欣慰。

感谢执委团队的默默付出与友会会友的热情支持，让每场聚会都温暖精彩，成就讲演会的活力与凝聚力。尤令我欣喜的是，多位新会员在这一年中积极参与例会与L区活动，身影活跃各处，为讲演会注入新活力，展现出对成长的坚持与热忱。

感谢永春会馆署理会长的支持，持续提供舒适的学习环境，让我们安心成长、不断进步。

这一年，我们共同面对挑战，收获成长。国际讲演会不仅提升了我的沟通能力，更让我在领导中持续学习。

祝福下一任会长勇敢前行，续写精彩新篇章。我们将一路相伴，守护这份传承与热忱。



会长 李蓝芬

执委名单

会 长	李蓝芬
文教副会长	徐德梅
会员副会长	彭秋兰
公关副会长	戴锦德
财 政	杨玉冰 DTM
秘 书	李 璇
礼宾司	林淑姿
前会长	林黎鹭

会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军：杨玉冰
亚军：林黎鹭
季军：徐德梅

评论演说比赛

冠军：张丽萍
亚军：李 璇
季军：杨玉冰

备稿演讲比赛

冠军：李 璇
亚军：杨玉冰
季军：林 协

即席演说比赛

冠军：李 璇
亚军：杨玉冰
季军：徐德梅



华族文化讲演俱乐部



会长 翁嘉鸿

本会的创会宗旨及定位：参与讲演会各种培训及传承推广新加坡华族文化传统诸子百家哲学思想智慧。

以过去几年的经历，深深地体会到，举办讲演会的例会真的不容易，需要执委、会员们精心策划才能完成。而有些活动也得友会会友，及分区总监等的大力支持！我们也衷心地感谢几位社会著名人士的加持及支持：洪茂诚（BBM 前国会议员），张东孝（Hong How Group 主席，林谋盛家族），萧作鸣PBM，陈达生博士，黄海庆 PBM 等等，由于得到他们鼎力支持，本会才会有动力继续开展各项活动。

再次非常感谢大家的支持。

华族文化讲演俱乐部联合创办人翁嘉鸿及翁慧贞敬上

执委名单

会长 翁嘉鸿
 文教副会长 翁慧贞 DTM
 会员副会长 洪再茂
 公关副会长 马林添
 财政 任重远 DTM
 秘书 许志慧 DTM
 礼宾司 章立
 前会长 翁嘉鸿



L6分区比赛成绩

评论演说比赛

亚军：许志慧



天行健国际讲演会

L6

天行健国际讲演会成立于2024年9月9日，诚挚感谢各位一路相伴！

感谢开艳会友和何美君会友，以及杨玉冰DTM、陈绍珠DTM、甘翠妙DTM帮助我们过去和未来的例会拥有一个家。

感谢杨玉冰、陈绍珠、周爱娥、胡耀家、周顺成、张迎祥、陈庆贤、甘翠妙等历任总监，以及陈宝莲、邓丽蓉、韦扬、谢曼玉、汤丽珠、许志慧、蔡顺喜等各位L区历任执委的热心支持。

感谢天行健国际讲演会优秀的执委团、创会赞助人、辅导员和顾问团，以及赞助会的助力。感谢创会会友及所有给予我们口才班和例会极大支持的L区和V区各位会友。

回头看，关关难过关关过，向前看，前路漫漫亦灿灿。

让我们一起内外修行，携手共赢！



会长 平晓原 DTM

执委名单

创会会长	平晓原 DTM
文教副会长	何美君
会员副会长	韦扬
公关副会长	孟奕含
财政	陈绍珠 DTM
秘书	杨玉冰 DTM
礼宾司	吕婉嘉
创会赞助人	杨玉冰 DTM 谢开艳
创会辅导员	陈绍珠 DTM 刘辉华
创会顾问	张迎祥 DTM 周顺成 DTM 周爱娥 DTM 胡耀家 DTM

会内比赛成绩

备稿演讲比赛	即席演说比赛
冠军：韦扬	冠军：吕婉嘉
亚军：吕婉嘉	亚军：杨玉冰
季军：孟奕含	季军：韦扬

L6分区比赛成绩

幽默演讲比赛	备稿演讲比赛
季军：平晓原	季军：吕婉嘉
评论演说比赛	即席演说比赛
冠军：平晓原	亚军：吕婉嘉



L区幽默冠军演讲稿



张一伟

大家好，请问大家，做男人好？还是做女人好？

记得年轻的时候我见过一个女性内衣的广告：做女人挺好。好什么好，女人做事优柔寡断，做男人多好，阳刚，做事干脆利落。但结婚后，我才意识到，真的是做女人挺好。

单单是鲜花，女人一生就能收到无数束鲜花，而男人只有在躺在棺材里的时候，才能收到一次鲜花。当然女人最喜欢的花是有钱花，没有这束花，她就没有安全感。

都说男人有钱就变坏，其实女人有钱会更坏，她会买包买表买珠宝，但这就是男人赚钱的动力。女人可以说我的钱是我的钱，你的钱也是我的钱，我负责貌美如花，你负责赚钱养家。男人谁敢讲这句话？其实女人好看了，男人更好看，女人不好看，男人也不会好看，而且她也不会让你好看。

所以男人把薪水交给老婆，婚姻会幸福。happy wife, happy life.

别看男人表面上社会地位很高，但其实回家都是听老婆的，但凡听老婆话的，事业都会好，家和万事兴啊，娶到一个好女人可以旺三代。

女人是以柔克刚。好像牙齿和舌头打了一辈子架，有时牙齿还把舌头咬了，可是后来，牙齿不见了，舌头还在。百炼钢不如绕指柔啊。有两个老太太聊天，一个说，你真幸福，老公死得早，现在一个人有房又有钱，多幸福。另一个说，你别急，只要你不管他，由他去折腾，他也很快就走的，到时候你也幸福了。原来有人管你觉的不好，没人管更可怕，短命。所以记得要哄老婆开心，千万别惹她生气，否则她就不管你了。

女人永远问男人一句话，你爱我吗？结婚前男人会说：我爱你一万年，结婚后男人会说爱你一辈子，结婚N年后男人会说：爱，结婚N多年后会说你有病啊？天天问这个无聊的问题。

女人还经常质问男人，你知道错哪里了吗？赶紧认错？男人为了哄女人开心，就只好认错，对不起我错了，我就是错在不知道错哪里。这样女人就开心了，不知道错哪里不重要，态度重要。

男人喜欢听的歌是：恰似你的温柔，可往往听到的却是：其实你不懂我的心。男人最不想唱的歌：我是一只小小小小鸟。

男人最感恩的人，是丈母娘，因为只有丈母娘讲你好，没有她，婚姻早就破裂了。

男人最讨厌的人，是隔壁老王，因为老婆总是说，你看人家隔壁老王开公司赚大钱，住大房开大车，人家是驾劳斯莱斯，你是老死累死。你只能弱弱的顶回一句，他把老婆也换了。

男人喜欢听的话是：你行，可往往听到的是你不行。让男人听了很生气的话是别碰我，很多婚姻就因为这句话而破裂。

让男人听了抓狂的话是：滚。

这个滚字和音有关，生气的时候说：滚；半生气的时候说：滚儿。

反正你也不知道是滚还是留。

你走吧，她说：我说你滚你就滚啊？

你不走，她又说让你滚了你还不滚？

你真走出去了，她又说滚回来，你说你是滚？还是不滚？

让男人听了最无奈的话是离婚，很多女人一生得讲无数遍，而且有时说都懒说了。

有一次太太和我吵完架，直接丢床上一个酒瓶子，两边各放一个梨，我看了半天才明白，离就离，你以为我怕你威胁？我把两个梨放在枕头布上，再把酒瓶放一边，“就不离”，我又去厨房拿了块姜和一个苹果放在酒瓶两边，将就过吧！

我其实就是把男人的委屈和想法说说而已，说完了该做的事还是要做，所以说男人的胸怀都是委屈撑大的，对男人来说？只要没死，就必须努力做工，想别的都没用，这一路你可以哭，但不能认怂。苦才是人生，累才是工作，干才会拥有，变才是命运，为了家人，必须为了老婆孩子，必须努力。

男人应该善待女人，因为女人是最伟大的。英国有个丘妈妈，她说，我什么本事都没有，也不会打仗，但我会生孩子，我生了一个儿子，他叫丘吉尔。做为男人，只有善待家里的女人，才会幸福，快乐！

L区备稿冠军演讲稿

请问各位在座的，是否曾经作个对比，20岁时的心态和现在的心态，有什么不同？我敢说，20岁的你们，必定是朝气蓬勃、活力四射，敢作敢为，敢冲也敢闯—敢爱也敢恨，对吗？年轻时，当我看到那六个字——「活到老，学到老」，我觉得那是一句充满智慧的金玉良言。然而，年过半百后，当我再看到这句话，我却感到有些沉重。因为学习的速度已经不如当年那么快，即使学会了，也未必用得上。更糟糕的是，明明是刚学会的，一转眼又忘到一干二净，尤其是面对那日新月异的科技，我感觉连“门”在那我都找不到。



云月菊

我一直都以为自己并不算孤陋寡闻，可是去年12月，当我去海南岛旅游的时候，我却遇到了一个令我觉都觉得自己根本就是孤陋寡闻的人。你们猜我到底是遇到了什么人呢？对了，猜对了——「机器人」！当时我入住一家中级酒店，柜台服务员告诉我，待会会有机器人送水来，我一听到“机器”人这两个字，我非常兴奋，因为我从来没有接触过机器人。它到底长什么样呢？男神，帅哥还是...外星人？果然不久，机器人来了，它身材圆滚滚，表面光光滑滑闪烁着灯光，它发出了机械的声音：“矿泉水送达，请接收。”我没马上接，反而好奇的围着它转了一圈。然后，我忍不住去按它身上凸起的部分，看看会发生什么。没想到，它发出了警告：“住手！别非礼我！”还没等我反应过来，它身上的灯光一个接一个的熄灭了，矿泉水一瓶又一瓶的滚落了满地。它摇晃了两下，看起来好像要倒下去了，我连忙要去扶它呢。可是我又怕它会发出令人更尴尬的话。最后我只好作罢，跑到柜台去喊服务员。

服务员们匆匆的赶过来，一看到这种情景，他们苦笑不得的向我道歉，原来是忘了教我如何使用这台机器人。他们还说，这台“机器人”特别的敏感。只要稍微按它多几下，它就会发出求救的声音喊救命。幸好他们没叫我赔偿。

第二天一早，当我起来的时候，我听到了敲门声，我打开门一看，出现的又是那台圆滚滚的机器人，原来它还好端端的。这次它不是送水，而是送早餐，这次我也不敢碰它，而是匆匆的接过了早餐，当我准备把门关上的时候，我才发现它的一只机械手已经伸出来，牢牢的挡住了门口。我被它这出其不遇的动作吓了一跳。我不知道它又出什么奇招。我真拿它没办法，我只好又再打电话给柜台服务员，问他们怎么办，柜台服务员说接过了早餐，需要跟它说一声谢谢，然后按它身上黄色的灯，它才会转身的离开。哎哟，天啊！它的名字明明就叫做“机器人”——难道.....难道我要把它当成「真人」来看待吗？这次机器人送水送餐的经历，虽然让我虚惊一场，尴尬了两场，但是却也让我切切实实的体会到科技带来的便利。

我一直都以为科技只是属于大城市，比如上海、新加坡、吉隆坡。有一天，我在印度尼西亚一个小市镇古老的杂货店买东西，那个满头白发，看起来有80多岁的店主指着柜台，请我扫二维码，我愣了一下，尴尬的对他说：“不好意思，我不知道这里已经开始使用二维码支付，我还没做好准备”。他听了，立刻打开抽屉，拿起算盘，一边算账，一边笑着对我说：“年轻人，没关系，用这个算盘算也行，我已经用了七十年。下次你装个支付软件，扫一扫，就可以扫码了，非常方便又简单。”原以为年长的他会抗拒科技，可是没想到他比我还要熟练，更开明。那一刻，太叫人震撼，彻底的开阔了眼界。

从大胆接触机器人到学会扫二维码，我从中深刻的体会到：世界在变，人在变，但是科技不会停下脚步等我们，我们却有选择迎接它。带着好奇心去探索，去感受世界带来的惊喜，去享受与时俱进，与时代同行的乐趣。与其抗拒，不如去体验；与其害怕，不如去尝试。很多事情，尤其是科技方面，看起来非常复杂，但是只要肯跨出第一步去尝试、去体验，再难、再陌生、再复杂的事情将会变得简单。

我把“活到老、学到老”，改成了“活到老，体验到老”，这样听起来是不是轻松又舒适得多了呢？

L区幽默演讲冠军感言



张一伟

屡败屡战

我参加讲演会6年了，每年都参加幽默比赛，但很遗憾，每次都止步分区比赛。

但我从没有想过放弃，每年都坚持参加比赛，可谓是屡败屡战。2024年终于闯入L区决赛并夺得冠军。我想，保持信念，坚持参加比赛是这次获胜的关键。我参加了6个会，通常会参加3个会的比赛，一年近20场。常年参加比赛，非常锻炼人，能获得宝贵的比赛经验及演讲锻炼，让人受益匪浅。

会友们，来参加比赛吧！你一定有收获！

L区评论演说冠军感言



平晓原 DTM

大家好！今年我荣获L区评论演说冠军，我感到内心无限感恩，也倍感荣光。

我要感谢天行健国际讲演会会友的支持，正是你们的信任才让我有动力踏上这段旅程。我也要感谢在杨厝港讲演会多年的沉淀让我汲取了更多的演讲经验。

其实，我最初并未想参加比赛，因为天行健初创期无人参赛，我才决定站出来，将这次比赛视为提升天行健认知度的机遇。在L6分区比赛中，破纪录12人参赛，每位参赛者都带着无限的激情，这也点燃了我挑战自我的冲劲儿。

在L区比赛前，因患登革热我感到力不从心。在丽蓉分区总监和会友们的鼓励下，初愈后我毅然继续比赛。因为体弱无力多想，只能专注于比赛，却意外获得了冠军。这让我体会到，演讲最重要的是内心的坦然。

感恩所有支持我的亲们，这份荣誉属于你们，让我们继续携手共进！

L区备稿演讲冠军感言

这个奖项，可以说是喜出望外的惊喜。

有人说，生活本身就是一部剧本。而我的这篇演讲，正是取材于生活的缝隙、经历的插曲——机器人与老人；时代的冲击与融合；那些看似平凡却蕴藏着深意的瞬间，承载着我这个时代，对人性深切的体会。在这个不断被“加速”的时代，我试着慢下来，去感受人与科技之间，那些不易察觉却始终存在的温度。

感谢评委的肯定，这份鼓励让我确信：平凡的题材，也能发出声音，生活的细节，也值得被看见。这场演讲，是表达，更是一场共感。

感谢这个时代，提供了无数值得讲述的议题。

感谢这平台，感谢会友们的支持。



云月菊

L区即席演说冠军感言

《小人物的心声》

曾经，提起公众演讲，内向的我，根本无法想象有一天能站在台上侃侃而谈，甚至还能获奖。

然而，的确是讲演会改变了我。感谢斯梅德利先生，最初在美国杨克男子基督教青年会YMCA，为了帮助年轻人，提升公开演讲、会议主持和领导能力，创立的国际讲演会。他曾说：最大的幸福是学会合作，贡献和帮助。而我就是在这样的文化与帮助之下逐渐成长。

感谢每一位使之更好传承的——中华总商会华语讲演会的所有会友，L区总监、会友们不断给我的支持、鼓励，也点亮我的信心和激情。让最初恐惧参赛的我，现在想说：应该更多给予那些默默付出的幕后的人更多的感谢、关爱和鼓励，让超越这世界的文化得以被建立和传承。



高奇

L区与V区评论演说比赛总冠军感言

荣获L区冠军，已是难以想象，摘取80区域比赛总冠军，更是意料之外。

分区比赛与12位高手同台，无形中激发了我的挑战意识，这让我感悟到比赛需要激情。L区比赛，大病初愈，全身乏力，帮我放下杂念，心无旁骛，这让我领悟到比赛需要专注。进入总决赛，看到诸多熟悉的常胜将军，认识到能参赛就已经是胜者，这让我顿悟到比赛时需要放下得失心。

我想和大家分享的是：任何演讲都是“心”的展示，只要对于演讲能够怡然享受，对于各种问题能够坦然对待，对所谓名次能够淡然忘却，对临场压力能够泰然处之，对于失败能够释然笑对，我们的“心”就会豁然开朗，自然而然就会展现更好的自己。

感恩所有爱我和我爱的会友，让我们一起共创美好未来！



平晓原 DTM

L区与V区即席演说比赛总冠军感言

《幕后英雄》

走上台前那一刻，我提醒自己：别紧张，其他参赛者应该也紧张。不用有压力，评判的压力可能更大。而如果没有所有幕后人员的参与，我连参赛通知都不会收到。

比赛好似舞台剧
高手登台来抢戏
奇人大多在幕后
强如英雄当铭记

一寸光阴一寸金
生命短暂如叹息
奉行讲演会传承
献出如此多爱心

比赛主席，用流程铺出航线，让我们知道何时起飞。
区域总监，确管理区域井然有序。

评判，认真聆听、客观分析，对每架客机进行质量检测。
计时员，是你的指示灯告诉我们是安全降落，还是要紧急迫降。

计票员，确保众人可顺利通过海关入境。

参赛者，用精湛驾驶技术，带领乘客在各种故事里跌宕起伏。

更多默默付出的，让整个活动精彩有序。

感谢你们，我只是那个站在灯下的人；而你们，是让灯亮起来的幕后英雄。



高奇

热烈恭贺

恭贺L区荣获2024-2025年度“会长级卓越区”荣衔！

这一荣誉不仅是对L区卓越表现的高度肯定，更是全体同仁齐心协力、不懈努力的最佳见证。

每一位会员、每一场例会、每一项活动的背后，都是L区团队坚定信念与专业精神的体现！

在此，V区全体执委谨向L区致上最诚挚的祝贺，并衷心祝愿L区未来会务蒸蒸日上，持续拓展影响力，培养更多具备沟通与领导力的华语人才。

同时，我们也期盼L区与V区继续携手同行、加强协作，在国际讲演会的平台上，共同招募更多新苗，持续推动华族语言与文化的发展。

通过彼此之间的交流与支持，我们有信心带动更多人，受益于讲演会所带来的成长旅程，成就更多领袖人才。

再次恭贺L区的卓越成就！

愿我们同心前行，迈向更辉煌的明天！

V区全体执委 敬贺



热烈恭贺
国际讲演会80区域L区
2024-2025 年度 年刊
成功发布



杨新莉 汤丽珠 叶秋凤
伍慧箴 李 卓 邓丽蓉
2024-2025年度 L区分区总监 恭贺

有名有實



名不虛傳

祖傳三代老招牌

蘭葉香肉粽是祖傳三代的老招牌，從40年代的甘榜在住家延續到90年代。經過時代的變遷後，1990年在加東一帶創立了蘭葉香肉粽。店鋪里所製作生產的粽子究竟是怎樣的好吃？勝在夠香、糯米夠有彈性，吃起來滋味無窮。剝開層層裹葉，現在玉潔粽身，每種口味餡料酥化入味，香溢綿糯，不油不膩。採用大號班蘭葉包裹成的娘惹粽子，更是綽頭十足，班蘭香味四溢，成為肉粽店里的活招牌。

- 蘭葉娘惹粽
- 五香咸肉粽
- 五香咸肉粽加咸蛋
- 廣東咸肉豆粽
- 白眉豆香菇粽
- 娘惹粽加辣蝦米
- 潮州雙并肉粽
- 枳水粽(豆沙餡/無餡)
- 娘惹素粽
- 花生香菇素粽
- 黑胡椒雞肉粽
- 小小粽

Main Branch 總店

3 Guillemard Road, Singapore 399684

Tel: 6841 4312

Email: daunpandan@hotmail.com

Branches 分銷店

AMK Hub Branch: AMK Hub #B2-40

Bishan Branch: Junction 8 Shopping Ctr #B1-K3

Hougang Branch: Hougang Mall #B1-K6

IMM Branch: IMM Building #01-K04

Tel: 8189 9622

Tel: 6356 6123

Tel: 6385 1197

Tel: 6561 2913

TP

張迎祥

Teo Ging Siang

Managing Director

Hp: (65) 9626 3303

Email: gsteo@tp.com.sg



Mechanical And Electrical Works

Renovation Works / Interior Design

Manufacturing of Electrical / Electronic Parts

Import And Export



TP PTE LTD 锦业私人有限公司

Block 1002 Toa Payoh Industrial Park Lorong 8, #05-1427 Singapore 319074

Tel: 6352 3303, 6356 6749 Fax: 6250 3303

Email: tppteltd@singnet.com.sg



KMY 電器機械工程私人有限公司
ELECTRICAL ENGINEERING PTE LTD

甘慕荣

Alan Kam

Managing Director

EMA Electrical Licence Contractor 3/63385

LEW Licence Electrical Worker 7/102161

Tel: (65) 6258 7565

Fax: (65) 6258 7011

Hp: (65) 9760 2781

Email: kmyeepl@singnet.com.sg

**Address: 1002 Toa Payoh Industrial Park
#03-1415, Singapore 319074**

Nature of Business

Certified By: Advanced Certification (Singapore) Pte Ltd

Other Standard: bizSAFE STAR

Scope:

Provision of mechanical and electrical engineering works.

Activities:

- **Electrical works**
- **Plumbing, heating (non-electric) and air-conditioning**





信隆食品有限公司

SingLong Foodstuffs Trading Co Pte Ltd

吴清源

Ng Chin Nyan

HP (65) 9793 5317

12 Woodlands Link Singapore 738740

Tel (65) 6284 5254

Website: www.singlong.com

Facebook: facebook.com/singlong.foodstuff



新加坡中華總商會

Singapore Chinese Chamber of Commerce & Industry

華語講演會 Mandarin Toastmasters Club



语言的交流 智慧的分享

新加坡中華總商會華語講演會

SCCCI Mandarin Toastmasters Club

全体会员 恭贺

让阅读真正 活起来

活页活读 活阅活用



活阅：开启灵活阅读新体验

点子轩深耕活页式笔记本与“时间管理工具”超过35年。
帮助笔记爱用者善用时间、规划生活、创建美好的未来，活出生命的价值。

2010年创办“点子轩笔记文化”提倡纸笔手写笔记，
找回书写的乐趣，养成写笔记的好习惯，传承中华文字之美。

2023年《原来笔记本也可以这样用》问世，首版1千本迅速售罄。
秉持着持续创新的理念，推出创新活页版，【活阅】打破常规，
带大家另类的阅读体验。

你将能随心增添个人的想法，与作者的论述交流，激发创意，碰撞智慧。

【活阅】您的知心伙伴！

点子轩笔记文化又一项创新思维 一种全新的阅读体验

《原来笔记本也可以这样用》创新活页版
将于2025年2月21日推出，欢迎订购



利市伴您畅游亚洲 Travel with us Explore the Asian



出境&入境 旅游服务 Inbound & Outbound Tour Services



- 各国旅游配套 International Tour Package
- 团队旅游配套 Group Customized Tour Package
- 私人特制旅游配套 Private Customized Tour Package
- 自由行旅游配套 Free & Easy Tour Package
- 订购机票 World-Wide Air Ticket
- 预订酒店 Hotel Booking
- 巴士安排 Coach Service Arrangement
- 旅游签证 Travel Visa Application
- 旅游保险 Travel Insurance



Cruise Holiday Plan 豪华游轮享乐

利市旅行社 REXY TRAVEL

+65 6282 6466

booking@rexytravel.com.sg

+65 9136 9906 LISA

+65 9185 3996 ANGIE

REXY.TRAVEL

Blk 208 Hougang St. 21 #02-219 Singapore 530208.
Near Kovan MRT Kovan McDonald's (麦当劳楼上)

Yip Cheu Fong 叶秋凤

Chartered Accountant, Singapore 特许会计师
Chartered Financial Consultant 特许财务顾问
Certified Legacy Planning Associate 遗产规划顾问
Certified HNW Adviser 高净值顾问

新的一年，

祝您财运亨通，财富增长，

稳步迈向财务自由！

20 YEARS FINANCIAL PLANNING EXPERIENCE
20年财务规划经验

SPECIALISATION:
RETIREMENT PLANNING & LEGACY PLANNING
专长：退休规划与传承规划



Mobile: 94593628
cheufong@cheufong.com



ANTI AGING FACIAL

Facial Treatment

5 x only \$440 (U.P.\$1440)

Anti-aging facials are effective, non-invasive treatments to prevent or reduce fine lines and wrinkles, lighten hyperpigmentation and tighten the skin.



BUST ENHANCEMENT TREATMENT

Bust Treatment

5 x only \$240 (U.P.\$440)

Bust enhancement treatment firms, decline and shape bust, improving its elasticity, increasing fullness. This therapy also help to reduce wrinkle and stretch marks which appeared over time.



BOTANICAL FUSION MASSAGE

Body Taraphy

5 x only \$290 (U.P.\$540)

This is an ancient therapy which uses natural herbs known as Jarnu, a concoction of 'medical plant', from the leaves, the fruits, the roots, the flowers and the barks, originated from Southeast Aisa.

BellaCuna
perfecting beauty with wellness

10 Anson Road, #36-02 International
Plaza, Singapore 079903
Tel: +65 6275 3818

Business Hours:

Monday-Friday :11am-8.30pm

Saturday: 10am-5pm

Sunday & Public Holiday :closed



COMFORT ZONE

We are a holistic wellness company specializing in
Foot Reflexology, Back and Body Massages and other Therapeutic Massages.

COMFORT ZONE SIGNATURE

10 SINARAN DRIVE
SQUARE 2 #B1-101-104
S(307506)

(NOVENA MRT STATION EXIT A)

TEL : 6397 6893

DAILY : 11AM - 10PM

MY COMFORT ZONE

193 THOMSON ROAD
GOLDHILL CENTRE
S(307633)

(NEXT TO UNITED SQUARE)

TEL : 6254 5006

MON - FRI : 11AM - 10PM
SAT & SUN : 10AM - 10PM

骨质疏松不可逆转？

Live2move海藻钙让你更敢动！

腰酸背痛、腿抽筋、
关节疼痛、身高变矮、
驼背.....

骨骼一直发出求救信号，
在提醒身体严重缺钙，
骨头正在变“脆”！

6大补钙元素全方面强筋健骨

专利成分，临床证实
全面性增强骨密度
及灵活关节

海藻钙

有助骨骼再生

海藻镁

参与骨髓生
产和修复，
有助于防止
骨髓老化

73种以上
的微量
元素

果糖硼

维持雌激素与雄激素
健康水平，帮助增强
肌肉力量和耐力

维生素C

促进胶原蛋白的
生成，增强
皮肤的弹性

维生素D3

提高两倍以上海
藻钙的吸收，
维持血钙平衡



拥有2项世界专利成分
Live2move 有机认证的
全方面海藻钙复方。
100%保证每2颗胶囊：
含有1200mg AlgaeCal®，
内含360mg钙离子，
补足国人一天所需的量。



询问热线: 6449 2082

www.live2move.com.sg

销售处:

OG

unity

LAZADA

及各中西药店



立体果冻 3D JELLY

卓爱玲 Irene Toh

Whatsapp : 9623 0529

国际立体艺术
3D果冻花金牌得主



5G黑科技无创净斑

科技时代 还原健康肌肤

1. 技术操作简单

只需磁波探头就能分解黑色素，将色斑吸至表皮层

2. 无任何尴尬期

无需繁琐使用各类产品，适合各类职业人群

3. 客户体验感好

全程无任何不适，无创面不红不肿，不破坏无斑区域

4. 后期维稳不依赖

选择适合自己的护肤品即可



Freckle 雀斑

Age Spot 老人斑

Skin Tags 皮赘

Melasma 真皮斑

Manli
Beauty Wellness

Contact Us
91548031/63681419

Block 305 Woodlands ST 31
#01-75 (S)730305
(Marsling MRT)



"With AFC's Innovative Cell Regeneration Technology, achieving Anti-Aging effects, Flawless Skin, Hair Growth, and the Reversal of Health Conditions is now a Reality!"

JAPANESE SCIENTIFIC BREAKTHROUGH

WORLD
FIRST..
TRIPLE
PEPTIDE



SOP SUBARASHI is the FIRST Triple Peptide product in Japan.

Awarded 4 PATENTS:

For Cell Regeneration and Repair; Improve Blood Circulation; Anti-Hypertension; and Anti-Blood Clot.

JAPANESE SECRET OF BEAUTY

SALMON DNA
FIRST..
TRIPLE
PROBIOTICS



UTSUKUSHII GOLD is one of the products from AFC with Triple Probiotics.

Awarded 8 PATENTS:

For Anti-Tumor; Reduce Side-effects of Cancer Drugs; Strengthen Immunity; Prevent and Protection against Infections (SARS) and Hepatitis C; Protection against Toxicity.

IN JAPANESE, LIGHT ILLUMINATES LIFE

VEGAN POWER
TRIPLE
PEPTIDE



HIKARI is AFC's innovative product supporting eye, brain, and nerve health.

Awarded 5 PATENTS:

Improves Brain Memory, Function & Activity; Increases Rate of Neurogenesis; Improves Visual Performance; and Protects Eyes from Blue light.

NOBEL PRIZE WINNING EGF
(Epidermal Growth Factor)

SENSEI SURU
NANO PEPTIDE
REGENERATING
SERUM



SENSEI SURU serum employing the Nobel Prize winning EGF, is the first Regenerating Serum that contains more than 53 complex amino acids and is accompanied by various natural active ingredients.

Awarded 5 PATENTS

For Fixing Dark Pores; Reducing Melanin Production; Suppressing Histamine Release; and Hair Restoration.



AFCJapan.Shop

Contact : ANNE LEK 陆玉娥

+65 8339 5008

Web : www.afc-japan.shop



"Established in 1969 and listed on the Tokyo Stock Exchange, AFC Japan is the country's oldest and largest pharmaceutical company, renowned as a leader in the Anti-Aging and Nutritional Science industries."



風水

热烈恭贺

2024-2025 年度

国际讲演会80区域

L区年刊

成功发布

张一伟

醉花林华语讲演会会员
恭贺

净地风水

JING DI FENG SHUI

Tel: 8112 15987 / 6265 0323

Citygate: 371 Beach Road, #B1-64B, S(199597)

Yishun Junction 9: 18 Yishun Ave 9, #01-10, S(768897)



Launching Soon!

ELTA

逸泰·雅居

ARTIST'S IMPRE

8
2
8
2
4
3
9
1

Raymond Chia

CEA No
R029475Z

ELEVATED MODERN *Living*

热烈恭贺

国际讲演会 80 区域 L 区

2024-2025年度 年刊 成功发布

HALL OF FAME
2022 - 2023

DISTRICT 80



2022-2023 年度 L区总监暨八位分区总监

热烈恭贺

国际讲演会80区域L区
2024-2025 年度 年刊
成功发布



洪再茂

Ang Chai Mung Simon

Host Your Events With a Legacy of Flavor!



Whatsapp
9478 8657
for enquiries!



kimsplace Seafood

Looking for the perfect venue for your next celebration?



Elegant event hall that can host up to 8 tables with 80 pax.



2 VIP rooms that can host up to 10 pax and 20 pax respectively.



Fully equipped with Karaoke system and stage with rostrum.



Customised full course chinese cuisines dining menu.



Buffet and bento selections available

Whether it's a birthday, corporate event, or family gathering, let us make your event unforgettable!



热烈恭贺

国际讲演会 80 区域 L 区
2024-2025 年度 年刊
成功发布

薪火相传
业绩辉煌

陈 刚
新加坡中华总商会华语讲演会会员
恭贺

热烈恭贺

国际讲演会 80 区域 L 区
2024-2025 年度 年刊
成功发布

继往开来
砥砺前行

汤丽珠
新加坡中华总商会华语讲演会会员
恭贺



年刊筹委团



筹委顾问
胡耀家 DTM



筹委主席
杨新莉



年刊主编
李明凌



年刊编委
丘曦厢 DTM



年刊编委
刘艳芳



年刊主任
蔡顺喜 DTM



征稿组 / 广告主任
汤丽珠



征稿组
叶秋凤



征稿组
伍慧臻



征稿组 / 校对组
李卓



征稿组
邓丽蓉



校对主任
谢曼玉 DTM



校对组员
许志慧 DTM



校对组员
林日均



校对组员
蔡璿茵



校对组员
陈利福



校对组员
夏静华 DTM

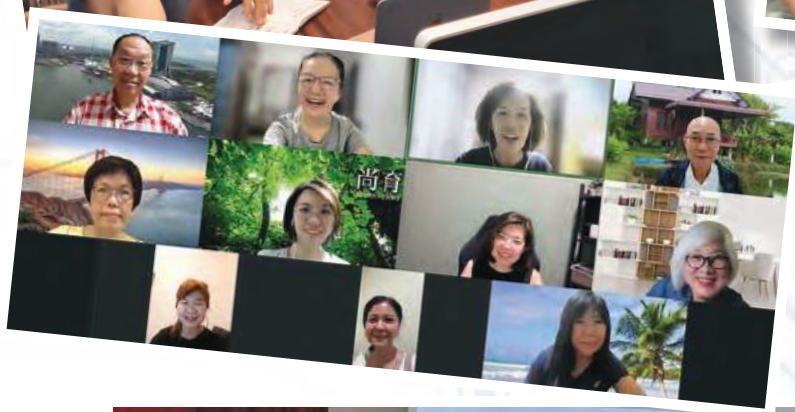


财政
王丽美



秘书
黄莉珠

年刊筹委花絮



独家专业 设计排版印刷 高品质 低价格 量身定制



· 部分公司产品图片

设计、分色、排版、印刷、包装、打印
Graphic Design | Colour Separation |
Digital Prints | Large Format Prints | Packaging

拥有21年专业的出版印刷行业的丰富经验，
多彩传媒为客户提供一站式量身定制的设计、
排版、分色和印刷服务。以客户为中心，品质好，
速度快，服务一流！

47 Kallang Pudding Road #07-08,
Crescent @ Kallang Singapore 349318
Tel: (65)6296 7228 Fax: (65)6296 7585
Hp: 9683 3268
Email: chromatic@singnet.com.sg





PROGRESSIVE AQUATIC SWIM SCHOOL

前进游泳学校

ACRA Reg No: 53380233



Owen Gian 严伟慷

Founder/Head Coach

Swimsafer Assessor

B Eng (Hoons), ASTA, IFSTA, NROC

Contact No: 98785591

Email: owengian81@hotmail.com

Office Address: 1 Tampines North Drive 1

#06-08 Singapore 528559



Or visit: <https://progressive-aquaticswim.com>

Established Since 1971

We Specialize in:

- Engineering, Supplies, Sales, Design, Installation, Overseas Project, Trade in, Export, Retrofitting Works for all range, New & Used Aircon Commercial, Industrial & Residential
- Mechanical & Electrical Ventilation System of Building
- Piping, Electrical & Ductworks
- Authorised Dealer of all Major Brands
- BCA Registered Contractor



Scan for Enquiry



Dion Khoo
Director of Aircons.com.sg
Founding President of
Siglap Toastmaster
邱宝玲-首届新加坡华裔夫人
实乞纳华语讲演会创会会长
新加坡旗袍协会创会会长

LONG WIN AIRCONDITION ENGINEERING PTE LTD

Your One Stop All Aircon Needs

LONG WIN
AIRCONS
SINCE 1971

No. 1 Toh Avenue S'pore 508031
Email: Longwin@aircons.com.sg
HP: 97618558 Tel: 65451718
Website: aircons.com.sg
UEN No. 200005470G