



国际讲演会80区域L区 2023-2024年度年刊

TOASTMASTERS INTERNATIONAL DISTRICT 80 DIVISION L



精诚团结 共铸辉煌



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>





02	80区域总监献词-Swarna Kalvan DTM	46	醉花林潮语讲演会
03	L区总监献词-周爱娥	47	L2分区总监
04	L区顾问献词-陈绍珠	48	友诺士华语讲演会
05	L区顾问献词-林俊杰	49	榜鹅园华语讲演会
06	L区2023-2024年度年刊筹委主席献词-韦扬	50	友诺士双语讲演会
07	L区2023-2024年度年刊主编献词-平晓原DTM	51	新加坡华语演讲会
08	L区执委-三言两语	52	白桥正心华语讲演会
09	L区执委-三言两语	53	加东华语讲演会
10	2023-2024年度L区全年活动时间表	54	L3分区总监
11	2023-2024年度L区全年活动时间表	55	中华总商会华语讲演会
12	L区分会例会会议活动表	56	大巴窑东精进华语讲演会
13	L区分会列常会议活动表	57	实乞纳心灵双语讲演会
14	新加坡华语讲演会L区发展简史	58	ACCA华语讲演会
15	新加坡华语讲演会L区发展简史	59	哥本巴鲁华语讲演会
16	2024年新春团拜	60	L4分区总监
17	2024年新春团拜	61	茂桥华语讲演会
18	L区&V区联办执委培训（一）COT1	62	大巴窑中民众俱乐部华语讲演会
19	L区执委培训（二）COT2	63	多妮国际讲演会
20	L区&V区联办教育工作坊（一）	64	碧山华语讲演会
21	L区教育工作坊（二）演讲比赛攻略	65	忠邦华语演讲会
22	L区幽默演讲暨评论演讲比赛	66	L5分区总监
23	L区&V区幽默演讲暨评论演讲总决赛	67	新加坡潮安会馆华语讲演会
24	L区备稿演讲暨即席演讲比赛	68	汤申民众俱乐部华语讲演会
25	L区&V区备稿演讲暨即席演讲总决赛	69	义顺南民众俱乐部华语讲演会
26	80区域年终大会	70	经禧华语讲演会
27	L区和谐日-巴淡岛两天一夜欢乐游	71	新加坡揭阳会馆华语讲演会
28	L区2022-2023年度年刊发布会	72	L6分区总监
29	L区2023-2024年度表彰大会筹委主席感言	73	杨厝港华语讲演会
30	L区表彰大会花絮	74	榴梿园华语讲演会
31	L区表彰大会花絮	75	永春会馆华语讲演会
32	L区表彰大会花絮	76	华族文化华语讲演会
33	L区表彰大会花絮	77	L区幽默冠军和L区&V区幽默总冠军演讲稿
34	L区表彰大会花絮	78	L区备稿冠军和L区&V区备稿总冠军演讲稿
35	L区表彰大会花絮	79	L区幽默演讲冠军感言
36	L区终身学习获奖获奖者感言		L区评论演说冠军感言
37	L区杰出会友	80	L区备稿演讲冠军感言
38	龙虎榜		L区即席演讲冠军感言
39	L区龙虎榜	81	L区&V区幽默演讲总冠军感言
40	L区最佳会长/最快达成会长级卓越演讲会/ 最多增员分会/最佳会友		L区&V区评论演说总冠军感言
41	L1分区总监	82	L区&V区备稿演讲总冠军感言
42	大巴窑西华语讲演会	83-102	广告
43	淡滨尼尚育华语讲演会		L区2023-2024年度年刊副筹委主席献词
44	醉花林华语讲演会	103	年刊筹委团花絮
45	白桥粤语讲演会	104	年刊筹委团



80区域总监
Swarna Kalvan, DTM

亲爱的L区执委领导及会友们：

祝贺L区度过了一个非凡的一年！你们在会员成长，沟通技能和领导力上展现了奉献精神与热情。

您的成就说明了一切：

俱乐部表现：你们的俱乐部表现出色，达到并超越了目标。从级别1开始到卓越讲演（DTM）成就，设定了高标准。

会员增长：新会员的净增长展现了你们富于创造力的温馨环境。

官员培训：确保官员接受全面培训值得赞扬。

及时续约：按时提交会费和官员名单的勤奋精神值得称赞。

我想分享这句话，“学如登山”虽然成功完成了一年任期，学习之旅仍在继续。

感谢您展现了国际讲演会的精神，您的传. 帮. 带精神将激励未来的领导者带领L区继续闪耀！

Dear Division L Toastmasters District 80:

Congratulations on a remarkable term! Your dedication, passion, and on members' growth, communication skills, and leadership abilities.

Your achievements speak volumes: commitment have truly made a difference. As we reflect on this term, we see the impact you've had

Club Performance: Your clubs have excelled, meeting and exceeding goals. From Level 1 awards to Distinguished Toastmaster (DTM) achievements, you've set the bar high.

Membership Growth: Your net growth of new members demonstrates your ability to create welcoming environments.

Officer Training: Kudos for ensuring officers receive comprehensive training.

Timely Renewals: Your diligence in submitting dues and officer lists on time is commendable.

I would like to share this quote, “学如登山”. As you have achieved this term successfully, the learning journey continues.

Thank you for embodying the Toastmasters spirit. Your legacy will inspire future leaders. Keep shining, Division L!



L区总监
周爱娥

回顾2023-2024年度我们服务L区这一年里的感想，成长及成绩和成就。

关于团队：接任L区今年团队时有好多人来告诉我，今年你会比较困难比较辛苦，会有很多挑战，这些执委领导能力未能达到群众的期盼，不是很看好这届，大家都为今年的L区的执委而当忧。

我个人觉得我们团队只要有共同理念，合作精神，要潮着同一个方向共同的理念，一起同心协力迈向卓越，哪怕是能力不足，学历不高，我们劲往一处使，心往一处想，我们只要禀持有一颗愿意的学习的心愿意付出的心，我觉得团队的力量是有无限可能的。

就此我萌生了，传·帮·带培养计划，让这一届分区总监和执委们从实践中得到了锻炼，让这一届的领袖有机会上台锻炼，甚至栽培担任讲师。安排各分区总监和执委领袖都有机会担任L区不同项目筹委主席，请大家参阅此年刊里的各项目筹委主席感言和花絮悉知，原本8个分区重组为6个分区，分区总监们的任务加重了不少，L区最大最挑战的项目属新春团拜和年刊，由大胆的陈宝莲分区总监和韦扬分区担任挑战。

关于服务：我接手L区有29间分会，有26间分会达成卓越成绩，创立了2间新分会，我们今年成功创立了加东华语讲演会和电通新加坡广告企业讲演会，并有机会服务更多会员。国际讲演会是非盈利机构，锻炼自己营运能力，在有限的活动经费实现价值最大化，为今年L区大大小小的活动中尽善尽美服务到会员。

关于挑战：看我们的成绩和成长就知道问题有多大，当遇到困难遇到障碍时，去克服去面对去解决才能成长，解决小问题能得小智慧，解决大问题能得大智慧，解决专业的问题能得专业的智慧。

担任2023-2024年度L区总监这一年，让我很多很深刻很美好的体验，志同道合，策马奔腾，同心协力，挑战极限，突破自我，带领L区执委团队迈向卓越，达成会长级卓越区，我们一起创造出辉煌的成绩，一起庆祝欢呼，一起收获喜悦的成果，被肯定被认可！为L区争光添彩，留下了美好回忆，我们收获了良师益友，收获了成长，收获了成就，收获了喜悦，收获了关系和友谊，同时提高沟通和领导力的成长。

今年巧遇国际讲演会喜迎100年，预祝这一群讲演人继续迈向下一个100年。祝L区年刊成功发行，记录着美好的点点滴滴。

精诚团结！共铸辉煌！



L区顾问
陈绍珠

时光荏苒,岁月如梭,不知不觉间一年又过去了。

L区执委团队,你们的智慧和领导力激励着大家不断前行, 你们的培训和指导帮助大家克服了一个又一个难关。

正是因为你们的优秀的才华和无私奉献精神, 为L区迎来更加美好的明天。

要想成功就要为成功做准备, 正确的想法, 正确的思路, 正确的方向, 引领大家走向成功。

台上的精彩来自台下的喝彩。

希望这本年刊能够为大家带来一些启发和帮助, 激励大家在未来的道路上勇往直前!

台上的精彩来自台下的喝彩



L区顾问
林俊杰 DTM

身为L区顾问，我衷心感谢周爱娥总监以及她所带领的团队，在过去一年里所做出的努力与贡献。她的智慧和领导能力，让L区华语讲演会在这一年里取得了耀眼的成绩。

我也在此恭喜你们成功创立新分会，为更多人提供优质的演讲环境与所需的支持。你们的团结合作、明智决策和无私奉献，让讲演会业务的发展更加繁荣和美好。

在这过程中经历了各种挑战和机遇，但你们始终展现了顽强的团队精神和专业素养。你们的努力不仅体现在执委的份内工作上，更体现在对会员的关心和支持。L区的每一场活动，我们都能确实实地感受到各位执委对讲演会的执着追求和热情奉献。

新分会的成立更是你们辛勤劳动的最好证明，也是讲演会社区发展的重要里程碑。让我们共同庆祝这一项成就，并以此为动力，继续努力开拓更广阔的演讲空间。

感谢你们为L区所做的一切，期待与你们一起创造更加灿烂的明天！

花开堪折直须折，莫待无花空折枝。



年刊筹委主席
韦 扬

尊敬的国际讲演会会友：

今年有幸担任L区年刊筹委主席之职，这对我不仅是一场巨大的挑战，更是一次实现自我突破的难忘经历，让我深刻体会到团队合作在个人成长过程中的重要作用，也让我明白，年刊不仅是一项工作，更是一份沉甸甸的责任和使命。

作为年刊筹委主席，看到大家把集思广益的灵感，经过构思和沟通，最终转化为一本精美的年刊，我感到无比地自豪。

然而，这段经历并非一帆风顺。记得第一次全体成员开会向大家介绍目标和计划时，我的内心真正感到了未曾有过的紧张。在项目进行过程中，也遇到了各种挑战，比如稿件和资料不齐、设计问题，还有印刷错误等等困难。在稿件不符合要求时，我不得不亲自与他们沟通，耐心解释并提出修改建议。通过这些经历，不仅锻炼了我解决问题的能力，也积累了宝贵的经验，增强了应对挑战的信心。

我特别感谢本届年刊团队，他们每一位都全心投入，无私奉献。年刊制作有着严格的时间要求，每个环节都有明确的截止日期；年刊制作也涉及多个环节，从前期策划、征稿、校稿、编辑、设计到印刷，每一步都需要团队的紧密配合。面对确定年刊进度、稿件质量、设计方案或印刷细节等问题，我带领大家通过反反复复的沟通和交流，碰撞出许多智慧的火花，不仅完成了任务，也增进了彼此的默契。我个人在时间管理和规划能力上也得到了极大的提升。

最后，我要感谢L区年刊筹备团队成员的辛勤付出和无私奉献，感谢讲演会会友们的支持与信任。因为大家的共同努力，年刊才得以顺利完成。这段难忘的经历，不仅让我在工作上得到了锻炼，更让我在人生道路上积累了丰富的经验，它将成为我生命中十分宝贵的财富，也将伴随我走向更加美好的未来。

奉献源于爱心 专注成就精品



年刊主编
平晓原DTM

尊敬的国际讲演会会友：

在L区2023-2024年度年刊韦扬筹委主席和胡耀家卓越讲员的诚挚邀请下，临时受命担任本年刊主编。虽然多年参加年刊工作，担任年刊主编还是第一次，时间紧，重任重，倍感压力，但在各位领导的鼓励下，还是抱着共同学习，共同提升的初衷接受了挑战。

相信是一种力量！虽然春节后才加入年刊团队，因为对团队每一位都很信赖，潜意识中对未知的一切莫名地信心满满。对迎祥卓越讲员带领的校对成员的文字能力信心满满；对曦厢卓越讲员和福祥会友设计经验信心满满；对各位分区总监及顺喜和政雯两位广告主任的推动力信心满满；对所有年刊工作人员的协作精神信心满满；对爱娥总监、韦扬总筹的领导力更是信心满满。正是相信的力量让晚上车的我底气十足，迅速与年刊团队的同伴同频、同心、同行。

L区年刊是一本见证会友们成长，百感交集的刊物。她承载了L区多年来继往开来的重要事件，记载了各分区和各分会365天光荣绽放的闪亮瞬间，汇集了一年来会友们共同成长的喜悦之情凝聚而成的一行行美言佳句，一张张美图佳照。

本年度年刊是一本与众不同的年刊。它是新加坡走出疫情，国际讲演会完全恢复到现场例会后的第一本年刊；是走出国门印制的第一本L区年刊；是陪伴国际讲演会一起迈向百年华诞，极具跨时代意义的年刊。这本跨事件、跨国界、跨世纪的年刊必将载入史册。

人生无处不飞花。和优秀的会友们共同以年刊为厚礼向国际讲演会百年华诞奉上祝福，这对我们每一位都是莫大的荣光。本届年刊主题是：回归、和谐、进取、致新。晓原以此八字赋藏头诗一首，祝愿国际讲演会昂首迈向下一个百年，祝福我们L区大家庭明天会更好！

“回”首疫情一线牵，“归”来再续讲台缘。
“和”风细语传帮带，“谐”音即兴演华篇。
“进”德修业铸千帆，“取”法乎上摘荣衔。
“致”知格物百年诞，“新”春烂漫舞翩跹。



L区总监 周爱娥

人生之河，奔腾向前，
每天进步一点点，
终会让你站在巅峰之上。



L1分区总监 李文俊

从演讲到讲演，
从兴趣爱好到专业特长，
愿我们终究活出自己。



L2分区总监 谢曼玉

律己宜严，待人宜宽。



L3分区总监 姜舒

三百六十行，行行出状元。
欢迎来华语演讲会讲华语、
练演讲、当状元。



L4分区总监 韦扬

拥有诚挚的心能够带来
真诚和信任，
保持这样的心态
快乐自然随之而来。



L5分区总监 陆玉娥

只有不断学习，
才能跟上时代发展的步伐。



L6分区总监 陈宝莲

积极的心态，
让一切变得迎刃而解。



教育与培训助理总监 周福祥

高调做事，低调说话的人。
才能够蓄积逆风而上的实力。



市场扩展助理总监 陈庆贤

学无止境。
只要我们想海绵一样，
愿意吸收一切的可能性，
我们就会茁壮成长。



公关助理总监 蔡顺喜

失败不可怕，可怕的是失去勇气和希望。



特别项目助理总监 李艳萍

成功不是凭梦想和希望，而是凭努力和实践。



新媒体助理总监 陆瑛孜

新媒体宣传演讲会刚刚起步，祝愿明年新媒体更加致用，前景无量。



财务长 杨波

一年时光转眼即逝，新的一年，L区团结，合作，谱写新篇章。



秘书长 胡耀家

融合创新，凝聚力量，实现共同目标。



审计长 刘辉华

演讲会学习的基础是“不忘初心”重在知行合一，要真正内化于心，外化于行。



L区顾问 陈绍珠

台上的精彩来自台下的喝彩。



L区顾问 林俊杰

花开堪折直须折，莫待无花空折枝。



L区导师 张迎祥

怀澄有之志，做淡定之人。积极的情绪造就幸福人生。



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区与V区联办 执委培训(一) COT1	22. 07. 2023 (星期六)	L1分区总监 李文俊	新加坡 国立大学
2	L区与V区联办 教育工作坊(一)	26. 08. 2023 (星期六)	教育与培训助理总监 周福祥	新加坡 国立大学
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	28. 10. 2023 (星期六)	L1分区总监 李文俊	醉花林俱乐部
	L2分区 幽默演讲暨评论演说比赛	20. 10. 2023 (星期五)	L2分区总监 谢曼玉	福州会馆
	L3分区 幽默演讲暨评论演说比赛	07. 10. 2023 (星期六)	L3分区总监 姜舒	新加坡 中华总商会
	L4分区 幽默演讲暨评论演说比赛	19. 10. 2023 (星期四)	L4分区总监 韦扬	大巴窰中 民众俱乐部
	L5分区 幽默演讲暨评论演说比赛	14. 10. 2023 (星期六)	L5分区总监 陆玉娥	潮安会馆
	L6分区 幽默演讲暨评论演说比赛	22. 10. 2023 (星期日)	L6分区总监 陈宝莲	永春会馆
4	L区 幽默演讲暨评论演说比赛	04. 11. 2023 (星期六)	L3分区总监 姜舒	新加坡 中华总商会
5	L区与V区 幽默演讲暨评论演说比赛	11. 11. 2023 (星期六)	L区总监 周爱娥 V区总监 徐颖	新加坡 中华总商会
6	L区和谐日	16. 12. 2023 & 17. 12. 2023	公关助理总监 蔡顺喜	巴淡岛
7	执委培训(二) COT2	20. 01. 2024 (星期六)	L2分区总监 谢曼玉	加东民众 联络所
8	L区新春团拜	25. 02. 2024 (星期日)	L6分区总监 陈宝莲	醉花林俱乐部
9	教育工作坊(二) 演讲比赛攻略	09. 03. 2024 (星期六)	教育与培训助理总监 周福祥	新加坡 国立大学



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
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	06. 04. 2024 (星期六)	L1分区总监 李文俊	醉花林俱乐部
	L2分区 备稿演讲暨即席演说比赛	14. 04. 2024 (星期六)	L2分区总监 谢曼玉	加东民众 联络所
	L3分区 备稿演讲暨即席演说比赛	13. 04. 2024 (星期六)	L3分区总监 姜 舒	大巴窑中 民众俱乐部
	L4分区 备稿演讲暨即席演说比赛	20. 04. 2024 (星期六)	L4分区总监 韦 扬	加东民众 联络所
	L5分区 备稿演讲暨即席演说比赛	20. 04. 2024 (星期六)	L5分区总监 陆玉娥	加东民众 联络所
	L6分区 备稿演讲暨即席演说比赛	18. 04. 2024 (星期四)	L6分区总监 陈宝莲	华族文化中心
11	L区 备稿演讲暨即席演说比赛	05. 05. 2024 (星期日)	L5分区总监 陆玉娥	大巴窑中 民众俱乐部
12	L区与V区 备稿演讲暨即席演说比赛	18. 05. 2024 (星期六)	L区总监 周爱娥 教育与培训助理 总监 黄华澎	新加坡 雅庭假日酒店
13	L区2023-2024年度 年刊发布会	06. 07. 2024 (星期六)	L4分区总监 韦 扬	加东民众 联络所
14	执委交接仪式暨表彰大会	06. 07. 2024 (星期六)	特别项目助理总监 李艳萍	加东民众 联络所



L区各分会例常活动表

分区	分会	活动时间	地点
L1	大巴窑西华语讲演会 Toa Payoh West Mandarin TM Club	每月第三个 星期二, 7pm	Toa Payoh West Community Club 200 Toa Payoh Lor 2, Level 2 Room 3&4, Singapore 319642
	淡滨尼尚育华语讲演会 Tampines ChangkatMandarin Club	每月第二个 星期四, 7pm	Blk 285 Tampines Street 22 #01-217 S520285
	醉花林华语讲演会 Chui HuayLim Toastmasters Club	每月第四个 星期一, 7pm	Chui HuayLim Club 190 Keng Lee Road, 3rd Floor Singapore 308409
	白桥粤语讲演会 Pek Kio Cantonese Advanced TM Club	每月第三个 星期五, 7pm	Pek Kio Community Centre 21 Gloucester Road, Level 3 Singapore 219458
	醉花林潮语讲演会 Chui Huay Lim Teochew TM Club	每月第四个 星期四, 7pm	Chui Huay Lim Club 190 Keng Lee Road, 3rd Floor Singapore 308409
L2	友诺士华语讲演会 Eunos Mandarin Club	每个月的第三个 星期四, 7pm 单月(第一个星期 和第三个星期四)	Eunos Zone 3 Residents' Network Blk 627 Bedok Reservoir Road, #01-1608, Singapore 470627
	榜鹅园华语讲演会 Punggol Park Community Centre Youth Group Mandar in TM Club	每月第二个 星期二, 7pm	21 Tyrwhitt Road, #05-05 Foochow Building, Singapore 207530
	友诺士双语讲演会 Eunos Bilingual Toastmasters Club	每月第四个 星期四, 7pm	Eunos Zone 9 RN Blk 122 Bedok Reservoir Road, #01-1041 Singapore 470122
	新加坡华语演讲会 Singapore Mandarin Toastmasters Club	每月第一个星期四 和第三个星期五 7pm	YMCA of Singapore 1 Orchard Road Level 4 Function Room 3 S238824
	白桥正心华语讲演会 Pek Kio Mandarin Toastmasters Club	每月第三个 星期一, 6.45pm	Pek Kio Community Centre 21 Gloucester Road, Singapore 219458
	加东华语讲演会 Katong CC Mandarin Toastmasters Club	每月第一 星期四, 7pm	Katong Community Club, 51 Kampong Arang Road, Level 2 Room 301, Singapore 438178
L3	新加坡中华总商会华语讲演会 SCCCI Mandarin Club	每月第二和第四个 星期三, 7pm	SCCCI Building: City Hall, 47 Hill Street S179365
	大巴窑东精进讲演会 Toa Payoh East Mandarin Advanced Toastmasters Club	每月第四个 星期二, 6.45pm	Toa Payoh East Community Club 1999 Lorong 8 Toa Payoh, Level 2 Singapore 319258
	实乞纳心灵双语讲演会 Siglap CC Mandarin Toastmasters Club	每月第四个 星期四, 7pm	Siglap Community Club 151 Bedok South Rd, Singapore 460151
	ACCA华语讲演会 ACCA Mandarin Toastmasters Club	每月第二个 星期四, 7pm	10 Marina Blvd #08-06, Marina Bay Financial Center Tw 2, Singapore 018983
	哥本峇鲁华语讲演会 Kebun Baru CC Mandarin TM Club	每月第一个 星期二, 7pm	Kebun Baru Community Club 216 Ang Mo Kio Avenue 4, Level 3 Singapore 569897



L区各分会例常活动表

分区	分会	活动时间	地点
L4	茂桥讲演会 Ang Mo Kio CC Mandarin TM Club	每月第二和 第四个星期三 6.45pm	Ang Mo Kio Community Centre No. 795 Ang Mo Kio Avenue 1, Street 22, Singapore 569976
	大巴窰中民众俱乐部华语讲演会 Toa Payoh Central CC Mandarin Toastmasters Club	每月第三个 星期四, 7pm	Toa Payoh Central Community Club 93 Toa Payoh Central, #03-03 Singapore 319194
	多妮国际华语讲演会 Toni International	每月第四个 星期五, 7pm	66B Queen ST #03-00, Singapore 188545
	碧山华语演讲会 Bishan CC Mandarin TM Club	每月第一和 第三个星期二 7pm	Bishan Community Club 51 Bishan Street 13, #03-01 Singapore 579799
	忠邦华语演讲会 Chong Pang CC Mandarin TM Club	每月第一和单月第 三个 星期二, 6.45pm	Chong Pang Community Club Blk 126, Yishun ST #01-427, Singapore 760126
L5	潮安会馆华语讲演会 Teo Ann Huay Kuan Mandarin Club	每月第二个 星期一, 7pm	Teo Ann Huay Kuan 48 Lorong 8 Geylang, Singapore 399108
	汤申民众俱乐部华语讲演会 Thomson C.C. Mandarin Club	每月第二和 第四个星期二, 7.30pm	Thomson Community Club 233 Bishan Street 22, Classroom 3, Singapore 570233
	义顺南华语讲演会 Nee Soon South Mandarin TM Club	每月第一个 星期一, 7pm	Nee Soon South Zone F Residents' Network 868 Yishun Street 81, #01-99 Khatib Crescent, Singapore 760868
	经禧华语讲演会 Cairnhill Mandarin Toastmasters Club	每月第二个 星期一, 7pm	Cairnhill Community Club 1 Anthony Road, Singapore 229944
	新加坡揭阳会馆讲演会 Singapore Kityang Huay Kwan TM Club	每月第一个 星期四, 7.00pm	Singapore Kityang Huay Kwan 31 Lorong 27 Geylang, Singapore 388165
L6	杨厝港华语讲演会 Yio Chu Kang Mandarin TM Club	每月第二个和第五 个星期五, 7.00pm	Kebun Baru Community Club 216 Ang Mo Kio Avenue 4, Level 3 Singapore 569897
	榴梿园华语讲演会 Braddell Heights Zone 'B' RC	每月第三个 星期一, 7.00pm	Braddell Heights Zone 'B' RC Blk 6, #01-118, Lorong Lew Lian, Singapore 531006
	永春会馆华语讲演会 Eng Choon Hway Kuan Mandarin Toastmasters Club	每月第一个 星期一, 7pm	Eng Choon Hway Kuan (Singapore) 105 Amoy Street, #04-01 Singapore 069925
	华族文化讲演俱乐部 Chinese Cultural Toastmasters Club	每月第三个 星期四, 7.00pm	Creative Box, 6 th Floor 1 Straits Boulevard Singapore 018906



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区域第六届全年大会上通过，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。
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。



新加坡华语讲演会-L区发展简史

年度	发展
2010	L8分区诞生。武吉知马讲演会会友陈娣姘出任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	大巴窰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。



龙行千里 初心不忘



筹委主席 陈宝莲

80区域L区2024年新春团拜活动，终于成功举行了，
在此我感谢L区总监周爱娥用心的鼓励和教导，让我学到不少的知识，获益匪浅，我也感谢筹委团所有成员们不计辛劳付出宝贵的时间与精力，一起来完成这场活动。特别感谢赞助商的慷慨赞助。

感觉真好！终于大功告成了。

风起云涌见真龙，在这辞旧迎新美好的时刻，祝愿大家，新年快乐，身体健康，万事如意！



国际讲演会80区域L区新春团拜



龍年吉祥



筹委主席 李文俊

我负责COT1，为L区新一年活动打响第一炮，初次挑起这项艰巨的任务，确实有点不知所措，还好有大伙儿的极力协助，终于顺利完成重任。来年，我还真想好事成双，再次负责COT1，一来深化经验，二来传递经验。

主题仍是：《薪火相传，承上启下》

80区域总监Swarna奖励全体执委，深具纪念意义。





筹委主席 谢曼玉

过去的执委培训皆是由两区（L区&V区）联办，但这次却是各自举办，这意味着筹委主席需独挑大梁！由于众多联络所处于翻新阶段，所以我们面对场地的挑战！庆幸及感谢获得80区域总监Swarna Kalyan DTM的鼎力相助，提供了既舒适又宽敞的场地-加东俱乐部。当天的出席人数竟140人，几乎挤爆了会场。

今年L区领导者传递‘传、帮、带’理念培训新秀，让分区总监多个学习的机会，提升讲演技能，栽培未来讲师！

三个讲座分享是由一位资深讲师带领一位新秀，成功招募新学员的事例，并配以简洁又富趣味的生动画片，来阐述团队合作的重要性！讲师与学员彼此互动与带动的示范，让大家留下了深刻的印象。

此外活动也提出了分会常遇到的问题，各执委组长带领会友们积极讨论应对方案与策略，这肯定对执委们在处理分会会务上大有裨益。

这次活动能够圆满成功举办，有赖于筹委团队的齐心协力和会友们的热烈支持，希望会友们通过培训能学以致用，推动个个分会的业务蒸蒸日上！



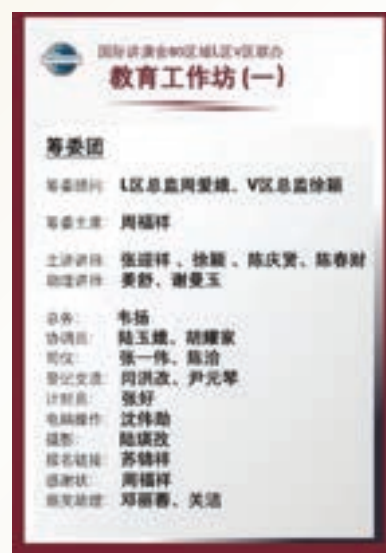


筹委主席 周福祥

由L区&V区联办的教育工作坊（一），于2023年8月26日在新加坡国立大学工程系第六讲堂举办。很荣幸邀请多位优秀讲师，与会友们分享他们的宝贵经验。

教育工作坊涵盖的内容如下：

1. 高效领导力在演讲比赛中所扮演的重要角色。评判主席负责邀请评委，根据评审标准确保评分公正；比赛主席则负责组织比赛流程以及协调资源，确保比赛顺利进行。
2. 幽默演讲则注重在演讲中运用幽默元素，增强听众的兴趣和记忆力，包括选择主题、运用幽默语言和把握时机。
3. 国际讲演会的教育系统思维包括一系列培训和认证项目，包括从新手到卓越讲员的不同阶段，涵盖演讲技巧、领导力发展等。
4. 在演讲评论中，采用“称赞-建议-建议-建议”的组织结构，称赞优点并提出改进建议，鼓励演讲者不断进步。





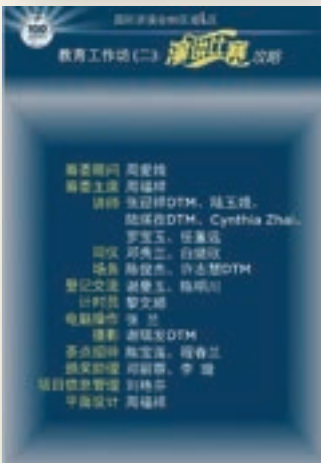
筹委主席 周福祥

比赛攻略于2024年3月9日在新加坡国立大学工程系第六讲堂举办。我们共同探讨演讲比赛攻略的重要性，讲师们分享了宝贵的经验和见解并聚焦于提升演讲技巧和领导能力。

首先，我们探讨如何筹办高素质的演讲比赛，包括比赛主席的责任和比赛规则。其次，国际知名讲师Cynthia Zhai强调声音的魅力，如何吸引和激励观众。接着，我们分享成为演讲冠军的三大秘诀，帮助大家演讲比赛中脱颖而出。最后，我们深入探讨评判主席和评判的规则，以确保比赛的公平和准确性。此外，我们探讨在即席演说中脱颖而出技巧和策略，帮助参赛者提升应变能力和自信心。

通过这次工作坊，我们希望参与者能够获得实用的技巧和知识，成为更出色的演讲者和领导者。

感谢大家！





比赛主席 姜舒

2023-2024年度

L区幽默演讲比赛成绩

冠军 云月菊

亚军 陈利福

季军 杨玉冰

L区评论演讲比赛成绩

冠军 陆瑛孜

亚军 张迎祥

季军 罗志良

我很荣幸担任2023至2024年度L区幽默暨评论演讲的比赛主席，并邀请了V3分区总监卓爱玲担任评判主席，共同携手在新加坡中华总商会新落成的嘉庚堂举办了这场在疫情后盛大的线下演讲比赛。

比赛当天盛况空前，我们很荣幸邀请了新加坡中华总商会名誉董事李秉毅博士作为主宾，并邀请80区域总监Swarna、教育培训助理总监Hakim、L区总监周爱娥为嘉宾，同时还有来自全岛四面八方近200多名会友到场出席了这场比赛。

L区六个分区的冠军选手纷纷登台，展现了他们精心准备的作品，选手们个个实力不凡，比赛高潮迭起、精彩纷呈，在场观众发出雷鸣般的掌声！

成功的赛事是大家共同努力的成果，我衷心感谢比赛筹委团及全体工作人员的付出，感谢新加坡中华总商会提供比赛场地，对比赛活动的大力支持，感谢各分会选拔优秀的选手参加比赛，感谢所有到场支持的会友们，共同呈现了一场卓越的比赛！





比赛主席 周爱娥

2023-2024年度

L区&V区
幽默演讲总决赛成绩

冠军 云月菊
亚军 陈利福
季军 张迎祥

L区&V区
评论演讲总决赛成绩

冠军 张迎祥
亚军 陆瑛孜
季军 赵 慧

2023年11月11号，举办国际讲演会L区&V区华语幽默暨评论总决赛，新加坡中华总商会的又大又高的舞台上可说是精彩绝伦，讲员坚持不懈力求上进，终于将在这个舞台上施展魅力，获胜者不是偶然，而是努力的结晶，这个胜利的背后，是无数个日夜的刻苦演练和对自己的不懈努力得来的，能站在最高领奖台上，这是一份至高的荣誉，我相信会友和朋友们都会感到无比的骄傲。各位的成功不仅仅属于个人，更代表着L区&V区两个华文区大家庭的荣耀。

让我们继续传承散发演讲的魅力，传承中华文化。

祝愿大家在未来道路上依然发光发热，创造更多的辉煌和精彩篇章，让大家学习借鉴。

感谢我的搭档徐颖V区总监和唐钰莲评判主席以及幕后所有执委们的通力合作，一同谱写属于我们讲演人不凡的篇章，不断的精益求精，活出精彩灿烂人生。





比赛主席 陆玉娥

2023-2024年度

L区备稿演讲比赛成绩

冠军 李明凌
亚军 凌秀凤
季军 罗志良

L区即席演讲比赛成绩

冠军 章立
亚军 张一伟
季军 罗志良

感谢L区总监给我机会，担任国际讲演会80区域2023-2024年度L区备稿演讲暨即席演说比赛的比赛主席，这也是我人生中的一个挑战，我战战兢兢地接下了这项不可能的任务。

在筹备的过程中，我感受到会友们的团队精神，无私的付出和精益求精的态度。各岗位的会友非常配合，一呼百应，义不容辞地答应出任职务。大家都出席了赛前会议，我们也给参赛会友抽出场顺序，分配工作及积极演练。

经验丰富的V5分区总监陈春财担任此次的评判主席，林俊杰会友更是在百忙之中为我们制作海报，感谢状/比赛证书则由陆瑛孜会友制作，丘曦厢负责节目表的编排，在筹备中节目表多次更改，她很有耐心地改了一遍又一遍。

这次比赛我们没有打印节目表，以二维码替代，响应环保。李文俊会友义不容辞接下司仪这项任务。谢谢你们的帮忙与支持，非常感谢！

当然不能忘记一位重要的人物--她就是周爱娥总监。没有她，我不可能担任比赛主席的重担。有了她的信任，指导及督促，我才能完成这项任务，谢谢您！

最后，我衷心感谢这次比赛各岗位的会友们，因为有你们的付出，才有这一场成功的比赛。





比赛主席 周爱娥

2023-2024年度

L区&V区
备稿演讲总决赛成绩

冠军 李明凌
亚军 赵 慧
季军 谢丽香

即席演讲总决赛成绩

冠军 任重远
亚军 章 立
季军 张一伟

作为L区&V区备稿演讲比赛主席，最挑战的是观众和职务人员，都需要购票才能入场，一场比赛少不了工作人员和观众。

还好，L区的会友和执委们都很给力，体现了今年的口号，精诚团结，共铸辉煌的精神，会友们出钱又出力来支持大决赛，才能使比赛圆满成功举办！感谢支持！

参赛者们一路过五关斩六将，能晋级到L区&V区大决赛，无论结果如何，他们在我们心中都是佼佼者，能在华语区最高阶层比赛的舞台上展现魅力，留下美好瞬间，也算是人生最高光的时刻。

特别要祝贺备稿演讲暨即席演说比赛的所有获奖者。

80区域总监Swarna Kalyan DTM说：虽然她听不懂华语演讲，从比赛开场到结束全场都在倾听，这让我很感动，是难能可贵的。

精彩的回忆总是难忘的，预祝L区赛事越办越精彩。





筹委主席 周福祥

作为副筹委会主席，我负责中文讲座和L区&V区演讲总决赛项目，深感荣幸。

首先，我要衷心感谢全体筹委团团员的辛勤付出和支持。感谢大家的团结协作和不懈努力，使我们取得了出色的成绩。

其次，我要感谢所有参与和支持本次大会的会员和嘉宾。你们的积极参与和热情支持，是我们不断前行的动力。正是因为有你们，国际讲演会的大家庭才如此充满活力，也让人倍感温暖。

最后，我要感谢中文专题讲座主讲嘉宾Cynthia Zhai卓越讲员，为年终大会呈现了精彩绝伦的讲座：

【打造声音魅力 吸引与激励观众】





筹委主席 蔡顺喜 DTM

2023年12月9-10日

L区和谐日是一个大家充满期待，翘首以盼的活动！

这天清早，40位会友齐集港湾码头，乘搭豪华渡轮前往新加坡后花园-巴淡岛，开始两天一夜欢乐游。

这次的和谐日可谓是老少同堂，有18岁的年轻人，也有75岁的乐龄人士，虽然年龄上有差距，但是一路上大家谈笑风生，玩的不亦乐乎。

康乐组零距离的游戏节目，拉近了彼此的距离，欢声笑语将隔阂打破。身心筋骨放松更是不在话下，来到巴淡岛除了享受美食外，就是放松心情来趟物有所值的按摩疗程。

虽然只是短短的两天一夜游，但是大家在饭桌上的交流沟通，通过游戏让会友间的关系更加融洽，在购买土特产时互相分享食物，在美丽的景点我为你拍下一张张美丽又青春的照片，这一切都体现了彼此的友谊，这就是举办L区和谐日的目的。

40位会友都带着那一份重燃的喜悦欢乐之心，消除彼此间的距离感，带着愉快的心情回到新加坡。在此我衷心感谢L区和谐日全体筹委为这趟行程所付出的努力，也是体现了团队合作发挥的和谐力量。





筹委主席 胡耀家 DTM

非常荣幸担任2022-2023年度年刊筹委会主席。在此向主编，校对组以及出色的编辑团队，表达我最诚挚的感谢。你们付出了巨大的努力，打造成了一本令人赞叹的作品。

特别感谢编辑顾问丘曦厢卓越讲员的协助，她带领新任主编费秀华，给予她多方面的辅导，这也是一种传承。同时，还要特别感谢为年刊提供稿件的会长们，你们的文案与观点，为年刊增添了充实的内容和多样性的创作。

更要特别感谢各位广告商的慷慨解囊，你们的大力赞助是年刊成功发行的关键因素。有了你们的支持，我们得以提高年刊的质量和发行量，还广大会友们提供了更多有价值的信息和资源。

谢谢大家！





筹委主席 李艳萍

经过表彰大会的筹委团队不懈努力，群策群力终于圆满落幕。

首先我要感谢L区总监周爱娥给我这个机会，学习如何筹办一场活动，让我获益良多，也深深明白到办一场活动的不易，非常感谢！我向所有获奖者表示最热烈的祝贺以及最真挚的祝福，你们杰出的贡献和卓越的成就，不仅获得了荣誉也给她人树立了榜样，也激励启发了他人。

L区总监周爱娥精心挑选每款奖牌，特别的设计奖牌，让获奖者有最深刻的纪念意义。我统计了一下，我们L区共有31个分会，我们有17个会长级卓越分会，8个特选级卓越分会，1个卓越分会，一共有26个分会都获奖，还有9个分会获得惜员奖，最佳会长，最佳会友，增员最多分会，最快达到会长级卓越分会，终身学习奖，荣升卓越员奖，分区总监认可奖以及L区各执委领导的杰出贡献奖，你们真的太厉害了，把掌声送给自己。

看会友们一边享用美味的茶点，一边欢声笑语地交流。时而与美丽的像框道具合影，时而与会友们合影，当然也少不了与自己会友及漂亮的荣誉奖牌合影，场面甚是热闹，感动，温馨。这是我们筹委团的无私付出和精心策划以及友好配合的成果，这也能成就了平凡的我的成长。

合作愉快！感恩！相信L区在下任领导的带领下，继续迈向新征程。

表彰大会筹委主席 李艳萍谨上





TOASTMASTERS
INTERNATIONAL



最具创意奖



最具领导力奖



专心致志奖



良好表现奖



最佳勇气奖



最佳突破奖



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

精诚团结
共铸辉煌





TOASTMASTERS
INTERNATIONAL







荣获会长级卓越讲演会



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL





荣获会长级卓越讲演会



荣获卓越讲演会



惜员奖 - 分会



增员最多-分会



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

荣升DTM卓越讲员





终身学习奖获奖者
陈宝莲 会友

十分荣幸荣获80区域L区终身学习奖，感谢大家的厚爱。

我从小就很喜欢学习，无论是在学校还是在社会生活中。进入乐龄生活后，越发觉得学习可以带给我无限的活力和快乐。从2021年开始，我在新加坡国际管理学院上课并顺利毕业，也戴上了学位帽。同时，经过刻苦学习，我完成了气功课程，并通过了严格的考试。而且，我学以致用五年来，从星期一到星期五每天早上的6点30分到7上30分，我都会风雨无阻地和乐龄人士分享如何运动，看到队友们跟我一样健身强体，让我倍感幸福。

九年前，我加入了榴莲园华语讲演会，我从基础知识开始，认真学习，勇于挑战，按照教育体系一步一步完成作业，再完成两个作业，我即将完成两条Pathways路线。为了提升自身的领导能力，我担任了两次文教和三次会长，并于2023-2024年度荣幸担任了L6分区总监，这个学习过程提升极大提升了我的组织能力和领导力。在国际讲演会，无论是在母会还是在友会我都乐于担任各种职务，希望从中得到锻炼与成长。

讲演会是一个知识的宝藏，是培养领袖的摇篮。

我要感谢榴槿园华语讲演会戴淑芳会长的提名，也感谢L区周爱娥总监和遴选团队给予我的肯定，感谢大家授予我如此殊荣。

诚挚感谢各位对我的支持与宽容。我会再接再厉，继续努力，通过终身学习不断提升自己，也帮助更多需要帮助的人。

祝福大家身体健康，事事顺利！





2023-2024 年度
L区最佳杰出会友获奖者
林俊杰 会友



2020-2021年度
符之莉



2021-2022年度
周福祥



2022-2023年度
汤丽珠



2023-2024年度
林俊杰



2016-2017年度
张宝财



2017-2018年度
杨玉冰



2018-2019年度
林明娟



2019-2020年度
丘曦陌



2012-2013年度
蔡科成



2013-2014年度
张迎祥



2014-2015年度
甘慕荣



2015-2016年度
凌秀凤



2008-2009年度
陆添庆



2009-2010年度
崔励光



2010-2011年度
陈惠榕



2011-2012年度
黄国荣



2003-2004年度
郑福安



2005-2006年度
王世武



2006-2007年度
王洪顺



2007-2008年度
余焕铭



80区域龙虎榜

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	80区域 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

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	余焕明	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			李明凌	章 立



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、谭秀芳	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



2023-2024年度 最佳会长
茂桥讲演会 ~ 陈佩汕会长



2023-2024年度 最快达成会长级分会
L4分区 茂桥讲演会



2023-2024年度 增员最多分会
L1分区
醉花林华语讲演会

2023-2024年度 增员最多分会
L3分区
新加坡中华总商会华语讲演会





L1分区总监 李文俊

2023-2024年度L1分区

“仿佛匆匆走过一生讲演生涯”

不到一年，仿佛走过一生。五个分会，各具特色，形成斑斓风景线。很感谢分会执委大力支持，一年亮丽度过。

打从COT1开始，L1就显然自带创新与传承。身为负责COT1的分区总监，我还真想好事成双，来年再次负责一轮，深化经验，传递经验。

L1分会过人之处，尽显于各自的例会：潮语、粤语、华语，丰富多彩。欢迎各位多多访会、交流。

L1分区幽默暨评论演讲比赛（2023年10月2日）

比赛主席 李文俊 评判主席 丘嚙厢

L1 分区备稿暨既席演讲比赛（2024年4月6日）

比赛主席 黄莉珠 评判主席 丘嚙厢

幽默演讲比赛成绩

冠军 关洁明 (白桥粤语)

亚军 张一伟 (醉花林)

季军 严伟康 (大巴窑西)

评论演讲比赛成绩

冠军 张一伟 (醉花林)

亚军 施 琪 (尚育)

季军 凌秀凤 (白桥粤语)

备稿演讲比赛成绩

冠军 李明凌 (尚育)

亚军 张一伟 (醉花林)

季军 关洁明 (白桥粤语)

即席演讲比赛成绩

冠军 张一伟 (醉花林)

亚军 林俊杰 (大巴窑西)

季军 甘慕荣 (白桥粤语)





会长 丘曦廂 DTM

2023-2024年度执委团

会长	丘曦廂	DTM
文教副会长	刘艳芬	VC3
会员副会长	严伟慷	DTM
公关副会长	林俊杰	PM5 EC3
财政	林明娟	DTM
秘书	许志慧	DTM
礼宾司	刘裕荣	DTM
前会长	刘艳芬	VC3

L1分区

幽默演讲暨评论演讲比赛

(28.10.2023)

幽默演讲比赛季军

严伟慷

L1分区

备稿演讲暨即席演讲比赛

(06.04.2024)

即席演讲比赛亚军

林俊杰

作为本届会长，我深感责任重大，同时也倍感荣幸能够领导这个充满活力和团结的团队。在过去的一年里，我们积极筹备增员，更让本会的凝聚力不断增强。

正如古人云：“千里之行，始于足下。”在新的一年里，我们要继续坚持团结一致，与本会的执委紧密合作，共同努力维持和提升本会的业绩。团结就是力量，只有团结一心，我们才能攻克前行路上的种种困难。

在面临困境时，让我们铭记着“磨刀不误砍柴工”的道理，即便遇到挑战，也要保持冷静，持之以恒，不怕艰难险阻。只有在困境中坚持，我们才能迎来更美好的明天。

让我们携手同心，共同努力，将本会推向新的高峰。感谢大家的支持与信任，让我们共同书写属于我们的辉煌篇章！





会长 施琪

2023-2024年度执委团

会长	施 琪
文教副会长	施 琪
公关副会长	李明凌
会员副会长	李伟星
秘书	林俊杰
财务	许三弟
礼宾司	陈文喜
前会长	罗国顺

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 罗国顺
亚军 李伟星
季军 许三弟

评论演讲比赛

冠军 康振清
亚军 施 琪
季军 陈文喜

备稿演讲比赛

冠军 李明凌
亚军 林俊杰
季军 罗国顺

即席演讲比赛

冠军 林俊杰
亚军 李明凌
季军 施 琪

2023年是本会成立20周年，本人入会第五年，我深感荣幸被大家任命为会长，也庆幸有其他7位尚育的"金刚"，共同接稳接好这根接力棒。

一年里，我们小心探索，举办了别开生面的讲座活动。通过三次例会，紧张有序地展示了20年尚育硕果累累的历史、成就和风采。

2024年3月通过口才班收获4名新会员，紧接着举办了备稿即席比赛，俊杰和明凌更在复赛中取得优异的成绩，为之骄傲。

尚育华语讲演会就像一个家，平时我们唱歌，聚餐以及访会交友。尚育沉稳厚实，推陈出新，每次例会扎实而认真，有趣而活泼。尚育人好学、善良、互助，真诚地呼吁大家来观摩，指导并介绍朋友加入尚育。

因为，"尚"解人意，随"育"而安！



23~24尚育华语讲演会执委



会长 方萍

2023-2024年度执委团

会长 方萍
文教副会长 黄莉珠
会员副会长 邓秀兰
公关副会长 高胜峰
秘书 单峰
财政 高永浩
事务长 黎文顺
前会长 许志顺

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 张一伟
亚军 高胜峰
季军 李贵涛

评论演讲比赛

冠军 张一伟
亚军 张伟
季军 方萍

备稿演讲比赛

冠军 张一伟
亚军 许广智
季军 高胜峰

即席演讲比赛

冠军 张一伟
亚军 吴娟
季军 陈治

大家好！我参加讲演会已经第六年，因为喜欢演讲就经常参加例会活动，练习演讲技巧，努力做好执委职务，在这里认识和结交很多志同道合、兴趣广泛充满正能量的优秀品德的朋友们，我们在一起互相鼓励、相互扶持、沟通和交流，提升人际关系、增广见闻，加强我的自信心，同时也改变我的人生价值观，让自己以更加直观的态度面对生命中的变数。

我参加讲演会之前讲话语速特别快、没有停顿、站在舞台中央瑟瑟发抖，不敢看观众，现在的我，终于可以面对观众，从容淡定讲话的同时学会应用肢体语言；平时不断的收集生活中的美词佳句，我喜欢爱学习的会友们，更加热爱讲演，让我们一起携手同心追梦同行！

祝愿大家身体健康、且行且快乐。





会长 冼耀德

2023-2024年度执委团

会长	冼耀德
文教副会长	程春兰
会员副会长	关洁明
	庄爱莲
公关副会长	陈蕴梅
	陈鸣骢
秘书	邓家惠
财政	符少霞
礼宾司(1)	林德淮
	陈惠贞
前会长	凌秀凤

团结就是力量！

从筹备例会和讲演比赛的细节，就体现出团队协作精神和各人遵守岗位的重要性。

粤语例会节目有什么特色？

1. 会友用粤语介绍与朗读古唐宋年间的优美诗词。
2. 演讲者运用粤语特有的歇后语和词语来加强他们的演讲，带出激励令人感动的内容，使粤语散发出活力和魅力，演讲更出色。

3. 过节时，安排歌唱粤曲节目，会友现场演奏助兴与分享粤式美味佳肴。大家有说有笑有吃，在欢腾气氛中相互交流。我非常感谢执委团队的齐心协力和热心支持与无私的付出。也抽出宝贵的时间，踊跃参加所有的培训活动，并且鼓励会员勇敢参赛。

在群策群力下，造就更壮大的白桥粤语讲演会，传承粤语文化精神，秉承创会的初心，为本会争光和夺标。





会长 蔡鑽莹 DTM

2023-2024年度执委团

会长	蔡鑽莹
文教副会长	陈舜梅
会员副会长	黄圆芳
公关副会长	陈素玲
秘书	林月英
财政长	许俊忠
礼宾司	林兰卿
前会长	周顺成

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默比赛成绩

冠军	周顺成
亚军	林月英
季军	林兰卿

潮人潮语，领导潮流，传统传承，传遍全球。

醉花林潮语讲演会，成立于2017年6月29日，是世界上第一所潮语讲演会。

我于两年前参加例会，被充满潮州文化的会风所吸引，加入了潮州书香味的大家庭。去年，在会友们的鼓励下，我带着学习潮语方言的初衷欣然接受第七届会长之神圣职务。中秋期间，我们举行了欢歌妙语庆中秋，9月28日举办了会内幽默演讲比赛，学乐结合。十月中旬，在公关副会长陈素玲与前会长周顺成的精心策划下，18位会友进行了8日潮文化之旅，欣赏名胜古迹，品尝美食文化，大家乐在其中。春节期间我们主办了祥龙献瑞庆元宵，会友们各展才华，亲自烹调应节美食，还有捞“水果鱼生”，大快朵颐，互相祝福。

衷心感谢前会长的指导，感谢执委团的包容与扶助，感谢会友们给予我的关爱与支持！天高任鸟飞，海阔凭鱼跃！想学习潮语，欢迎加入醉花林讲演会。让我们一起，潮言潮语，活出精彩！





L2分区总监 谢曼玉

过去多年曾被推荐担任分区总监,我迟迟未有此念头,没想到在2023/2024年度却勇敢挑起L2分区总监职务,并与会友们共同见证国际讲演会创办100周年禧庆,意义非凡!

本届分区共有5个分会,比去年多了一个分会,而且在任职约4个月后,感谢80区域总监Swarna Kalyan DTM 及周爱娥总监及创会执委们的鼎力支持,终于成功创办加东华语讲演会。

所谓“创业难,守业更难。”但坚信秉持着“不忘初心,砥砺前行”。

今年带领L2执委团成功地完成以下活动: L2分区幽默暨评论比赛、COT2 执委培训、L2分区备稿暨即席比赛、新春团拜“淡然一笑”舞蹈。

通过这一年的领导和学习,深深体会到讲演会不仅是个提升演讲能力的平台,更是一个培养领袖的摇篮,唯有参与才有所感受和获益。

感谢L2分区属下六个分会的执委们和会友团结一致,携手共进,期待未来,持续精进,共铸辉煌!

2023-2024年度

L2分区

幽默演讲比赛成绩

冠军 杨玉冰
亚军 梁京华
季军 蓝生松

评论演讲比赛成绩

冠军 张迎祥
亚军 谭丽瑾
季军 周福祥

备稿演讲比赛成绩

冠军 洪明德
亚军 杨文心
季军 胡佛成

即席演讲比赛成绩

冠军 林政雯
亚军 俞 玥
季军 李振芳





会长 迟秀芝

时间流逝，我站在2023-2024年的交汇点上，深感荣幸，同时也肩负重任。担任友诺士华语讲演会会长一年，这段难忘的旅程不仅让我领悟到团队的力量，还让我深刻体会到团结互助的珍贵价值。今年是一个丰收之年，友诺士华语讲演会喜事不断，成果丰硕。

二月份：我们的会达到了会长级卓越讲演会的标准。

三月份：我们的会诞生了一位卓越讲员—林政雯。

四月份：洪明德会友与林政雯会友晋级代表L2分区参加L区比赛。

五月份，我们获得了80区域颁发的十全十美奖项。

友诺士华语讲演会是一个充满活力和紧密团结的团体，每一位会友都是这个大家庭中不可或缺的成员。让我们在未来的岁月里继续携手合作，共同努力，互相成就，使友诺士华语讲演会再上一个新台阶！

2023-2024年度执委团

会长	迟秀芝
文教副会长	杜庆磊
会员副会长	杜 洪
公关副会长	谢曼玉
财务长	邱永梅
秘书	宋健龙
礼宾司	张 好
前会长	林政雯
顾问	凌秀凤
创会会长	许超才

会内幽默演讲比赛

21.09.2023

冠军 蓝生松

亚军 洪明德

季军 洪俊智

会内评论演讲比赛

21.09.2023

冠军 杜 洪

亚军 林政雯

季军 洪俊智

会内备稿演讲比赛

21.03.2024

冠军 洪明德

亚军 林政雯

季军 洪俊智

会内即席演讲比赛

21.03.2024

冠军 林政雯

亚军 邱永梅

季军 杜庆磊





会长 倪梅慧 DTM

2023-2024年度执委团

会长 倪梅慧
文教副会长 陈宝莲
会员副会长 甘慕荣
公关副会长 杨玉冰
秘书 李蓝芬
财务长 张迎祥
礼宾司 吴仕伟
前会长 胡佛成

会内幽默比赛

冠军 甘慕荣
亚军 张迎祥
季军 杨玉冰

会内评论比赛

冠军 张迎祥
亚军 甘慕荣
季军 林日均

会内备稿讲演比赛

冠军 胡佛成
亚军 倪梅慧
季军 杨玉冰

会内即席讲演比赛

冠军 黄巧仙
亚军 俞 玥
季军 胡佛成

多蒙会友厚爱，推举我第二次担任榜鹅园华语讲演会会长。

任重道远，面对艰巨的挑战，我要如何带领一群热爱中华文化，有热心，肯学习，爱奉献的会友一起把讲演会发扬光大。我设定以下目标：1.找场地 2.恢复会内比赛 3.增员 4.办口才班。

疫情过后，榜鹅园民众俱乐部传来关闭的消息，这晴天霹雳的消息让大家不知所措，但打击不了大家对讲演会的热忱。例会活动改在线上举行或与友会联办。线上例会少了一份真实感、亲切感，也缺少了彼此之间的互动。与前会长商量后就决定租用福州会馆的课室来举办例会。

在四堂口才训练班，招收了7位新会友。黄巧仙与俞玥两位新会友，勇于突破自己在会内比赛获得优越成绩。俞玥会友续而代表进入L2分区即席比赛并获亚军。张迎祥卓越讲员还荣获LV区评论比赛冠军，是吾会之荣耀。

今年是个丰收年，杰出佳绩有赖全体会友无私付出，同心协力。期盼再接再厉，再创高峰。





会长 周福祥

2023-2024年度执委团

会长	周福祥
文教副会长	闫 函
会员副会长	严伟慷
公关副会长	李锦泉
秘书	薛丽卿
财务长	周爱娥
礼宾司	杨 慧
前会长	周爱娥

2023-2024年度

会内幽默演讲比赛成绩

冠军 严伟慷

亚军 周福祥

会内评论演说比赛成绩

冠军 周福祥

亚军 李兆辉

季军 严伟慷

友诺士双语讲演会的活动，融合了华语和英语，成为中西合璧的学习平台。首先，本会致力于提升会员们的华语和英语水平，帮助大家增强语言能力。其次，我们的例会和康乐活动提供了与他人交流互动的机会，拓展会员们的人际关系并结交新朋友。此外，参与友诺士双语演讲会活动，可以提升自信心和演讲技巧，更好地用华语和英语表达个人观点。最重要的是，这样的活动让学习变得有趣，让大家在友好氛围中共同学习成长。

Members of Eunos Bilingual Toastmasters Club join to enhance their proficiency in Mandarin and English. Our club provides a welcoming environment for personal and professional growth, where members and guests can experience the joy of learning, celebrate cultural diversity, and improve their communication skills in Mandarin and English.





会长 陈明川

2023-2024年度执委团

- | | |
|-------|-----|
| 会长 | 陈明川 |
| 文教副会长 | 郭芳咏 |
| 会员副会长 | 李汶煊 |
| 公关副会长 | 唐羨珠 |
| 秘书 | 杨消鑫 |
| 财务长 | 林金河 |
| 礼宾司 | 杨永顺 |
| 前会长 | 陈瑾 |

作为新加坡华语演讲会的会长，我深感荣幸能够在过去的一年中领导这个充满活力和激情的组织。这一年对我们来说充满了挑战，但也充满了机遇和成长。

在这一年里，我们也取得了许多的成就。尤其是新会友们，在各个领域展现了卓越的演讲技能和领导力，为国际讲演会的声誉增添了光彩。我们的团队不断努力改进组织的运营和服务，确保会员们能够得到最优质的支持和资源。我们秉持《力求创新，完乐学习》的宗旨，尝试通过新社交媒体平台Instagram开创宣传活动的新渠道，制作各种耀眼的视频与海报。

作为会长，我深知这一切都离不开每一位会员和志愿者的付出和贡献。大家的热情参与和无私奉献是演讲会得以发展壮大关键。在未来的日子里，让我们继续携手并肩，共同努力，为国际讲演会的使命而奋斗。





会长 谭丽瑾

正心华语讲演会虽然成立只有短短五年，可是每一次例会都是每个执委和会友用心准备的成果。借着每个月不同的例会主题，正心致力于推广中华文化，在注重演讲技巧以外，也鼓励会友们对主题进行研究与探讨、思考和发想。藉此机会也再次感谢各位前辈给予我这个新人会长的支持和教导，也感谢文教沈和坤的努力和付出。每一次例会后，看到来宾给予的肯定，我都真心感到满足与骄傲。

最后一句：成为正心人，我骄傲！

2023-2024年度执委团

会长	谭丽瑾
文教副会长	沈和坤
会员副会长	洪亚好
公关副会长	许雅雅
秘书	黄淑华
财政	李佩德
礼宾司	林树铭
前会长	吴慧君
创会会长	梁京华



2023-2024年度
会内幽默演讲比赛成绩

冠军	梁京华
亚军	吴慧君
季军	小川匠



会内评论演说比赛成绩

冠军	梁京华
亚军	汤丽珠
季军	谭丽瑾



会内备稿演讲比赛成绩

冠军	杨文心
亚军	杨刚毅
季军	吴慧君

会内即席演说比赛成绩

冠军	谭丽瑾
亚军	吴慧君
季军	沈和坤





创会会长 周爱娥

2023-2024年度执委团

创会会长	周爱娥
文教副会长	谢曼玉
会员副会长	冯清华
公关副会长	谢蕾蕾
秘书	周福祥
财务长	汤丽珠
礼宾司	刘锦文

几个月辛苦的付出，加东华语讲演会在2024年3月25日终于在国际讲演会网站上出现，喜悦不已。

创会前，接到80区域总监 Swarna DTM 告知加东联络所场地要创立新分会，确定日期后，就和L区导师张迎祥DTM协同策划，确立了创会发起人和创会辅导员，抱着必成的心态去策划执行，制定了招募新会员17位，五位资深会员的目标。

2023年10月5日（星期四）加东华语掀开第一堂示范例会，当晚有两位极珍贵的创始新会员加入，经过3个月招募，成功招募到16位新会员，辛苦努力付出终于有所收获。希望所有的创始会员们珍惜来自不易的收获，一起用心守护加东华语讲演会的成长，到10年，20年甚至更多个20年。

感谢给予我会帮助的领导及会友们，感谢有您！





L3分区总监 姜舒

2023-2024年度

L3分区

幽默演讲比赛成绩

冠军 林俊杰
亚军 何超
季军 王芳

评论演讲比赛成绩

冠军 章立
亚军 黄国荣
季军 费秀华

备稿演讲比赛成绩

冠军 凌秀凤
亚军 何超
季军 何雅有

即席演讲比赛成绩

冠军 凌秀凤
亚军 许素仪
季军 邱宝玲

非常荣幸能够担任L3分区总监，2023-2024年度收获满满！

L3分区由三个分会增加为五个分会：

新加坡中华总商会华语讲演会（会长级卓越讲演会）

大巴窑东精进华语讲演会（会长级卓越讲演会）

实乞纳心灵双语讲演会（特选级卓越讲演会）

ACCA华语讲演会（会长级卓越讲演会）

哥本巴鲁华语讲演会（会长级卓越讲演会）

每个分会各有特色，大家一起提升演讲能力、提升领导能力、互相鼓励、共同成长。在五个分会共同的努力下，L3分区取得了优异的成绩，会友们不断地努力提升自我，大家共同携手、志同道合，一起勇攀演讲高峰，在每次例会中演练、在比赛中历练、在活动中欢笑，留下了许多美好的回忆！创造了一年辉煌的成绩！

无论是分会例会、晋级赛准备、新春团拜排练、培训活动，大家都热心互助积极参与，传承讲演会的优良传统。时光荏苒、飞逝如电，回顾一年大家携手走过的点点滴滴，我非常感恩五个分会执委和会友们对我的支持，我也深信在接下来的岁月中，大家也会将所学所感运用在未来的美好生活和学习中，成为人群中闪亮的那颗星！





会长 姜 舒

2023-2024年度执委团

会长	姜 舒
文教副会长	孙慧娴
会员副会长	陈 刚
公关副会长	傅淑翔
秘书	刘准光
财务长	王光武
礼宾司	黄道旭

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 何 超
亚军 胡福将
季军 张玉华

评论演说比赛

冠军 费秀华
亚军 胡福将
季军 罗宝玉

备稿演讲比赛

冠军 何 超
亚军 王光武
季军 吴庆建

即席演讲比赛

冠军 郭 笋
亚军 吴庆建
季军 王光武

时光荏苒，回首过去一年的美好时光，大家一起在新加坡中华总商会华语讲演会，度过了专注会内演练的例会、具有竞技性的晋级比赛和总商会相关活动！

2023年，新加坡中华总商会大厦新装修好投入使用，我们有幸能够在非常棒的场地举办例会和大型演讲比赛，为所有热爱演讲和沟通的会友们创造了绝佳的体验。我衷心感谢各位执委一年的努力和付出；诚挚感谢总商会支持；感谢会友们热情的参与每一次例会，并积极参加比赛。在团结、友爱、互助的氛围当中，我们一起携手共进，邀请了20多位优秀人才加入我会，并获得会长级卓越讲演会的光荣称号！

继往开来，我衷心祝愿大家在演讲和沟通的道路上，创造更多辉煌成果！





会长 甘慕荣 DTM

担任此届大巴窑东精进华语讲演会的会长，自知任重道远，一方面筹备新马两地的十周年晚宴(30/09/2023)，另一方面也必须传承精进讲演会的精髓（高素质，高质量，高水平）。

我会是卧虎藏龙的精英份子（大多数是DTM）也是一群优秀的领导领袖，大家都能同心协力把事情解决，秉持着国际讲演会的四大核心价值观 (1)尊重他人 (2)为人正直 (3)真诚服务 (4)卓越表现。晚宴顺利圆满完成都是全体会友与友会会友的鼎力支持。

海纳百川，有容乃大，精进华语讲演会更希望有更多的好学的会友加入，让这园地能百花齐放，百鸟争鸣。

祝愿未来的日子，大巴窑东精进华语讲演会共创未来，再攀高峰，共享荣华。

2023-2024年度执委团

会长	甘慕荣
文教副会长	林俊杰
会员副会长	黄国荣
公关副会长	张迎祥
秘书	卓凯帝
财务长	陈蕴梅
礼宾司	郑福安
前会长	林俊杰

2023-2024年度 会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 甘慕荣
亚军 林俊杰
季军 张一伟

评论演说比赛

冠军 黄国荣
亚军 甘慕荣
季军 陈蕴梅

备稿演讲比赛

冠军 甘慕荣
亚军 张一伟
季军 凌秀凤

即席演讲比赛

冠军 张一伟
亚军 甘慕荣
季军 凌秀凤





会长 香善怡

2023-2024年度执委团

会长	香善怡
文教副会长	白婕欣
会员副会长	林宸如
公关副会长	王宫羽
秘书	王黉銘
财务长	文传茗
礼宾司	周欣慧
创会会长	邱宝玲

恭喜创立于2015年实乞纳心灵双语讲演会9周年庆典！恭喜2024年取得7分DCP优异成绩！

【志同道合的聚集】一起学习精进的乐趣，独学而无友，则孤陋而寡闻。与君同窗，如切如磋，如琢如磨，其乐无穷。【全新的学习环境】新装修民众俱乐部设施建设完善，交通方便，新地铁也将建成。【难得的学习机会】多位长期与部长们合作经验丰富的基层组织成员们相互学习交流。知名相声艺人陈兆锦老师同框指导-多职务担任机会；更多的学习机会，培养耐性，还有各个职务的胜任。【每月主题标新立异的例会】透过不同节日实地取材考验讲演应变能力。【精进口才班训练】台上一分钟，台下10年功！欢迎新会友加入训练多项培训报名热线：97399606【培养优秀演讲比赛讲员】2015年80区域17届区特选卓越讲演会2016年80区域卓越讲演会最新出炉2024年L3分区即席季军邱宝玲。

【感谢2023-2024年的执委】会长香善怡，文教白婕欣，秘书王黉銘，会员副会长林宸如财政文传茗，礼宾司公关副会长王宫羽创会会长邱宝玲。





会长 杨波

2023-2024年度执委团

会长 杨波
文教副会长 梁辉
会员副会长 黄莲姬
公关副会长 修获
秘书 陈光辉
财政 张丹
礼宾司 陈淑铃

我想诞生于2019年中期的ACCA华语讲演会应该是Toastmaster里最年轻的会吧，她挺过了百年难遇的全球性疫情和各自的艰难困苦包括会友的流失及会友们工作繁忙（主要都是会计师）无法固定参会等等，却顽强地生存了下来。

我自2022年6月担任讲演会会长以来，和会内的资深会友一起努力坚持下来，根据实际情况确定了小而精的办会风格，力求为会友们搭建一个锻炼口才和思维的平台。我们会每月例会现在能够定期举办，而且近期还吸收了一批新会友，实现了发展壮大的目标，我相信只要众志成城不畏困难，我们ACCA华语讲演会一定能办出我们的特色，展示我们的实力，成为L区一颗璀璨的明珠！





会长 李文俊

“既要怒放，更要感言”

这个年度，喜见英校背景的会友向华语讲演会探头。同时，华校背景的会友也涉猎英语讲演会。喜，因为中英交融更有趣、有料、有温度。

本年度的哥本不太爱玩，埋头挖DCP的矿。来年，能否好学、好练、更好玩？

2023-2024年度执委团

会长	李文俊
文教副会长	陈人颀
会员副会长	于卓卉
公关副会长	王 芳
秘书	于淑跃
财政	甘慕荣
礼宾司	单桂芹
前会长	卢景兰

2023-2024年度
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 王 芳
亚军 于卓卉
季军 谢瑞发

备稿演讲比赛

冠军 何雅有
亚军 于卓卉
季军 钱莉家

即席演讲比赛

冠军 于卓卉
亚军 许为胜
季军 钱莉家





L4分区总监 韦扬

2023-2024年度
L4分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 陈利福
亚军 苏凯立
季军 陈俊杰

评论演说比赛

冠军 陈佩
亚军 陈小萍
季军 王俐人

备稿演讲比赛

冠军 伍慧霖
亚军 符之莉
季军 戴锦德

即席演讲比赛

冠军 陈佩
亚军 黄国荣
季军 曾祥光

我非常高兴担任L4分区总监。很荣幸地能跟随有领导力的周爱娥总监一起来服务国际演讲会。虽然任务不简单，但我愿意接受这一次的自我挑战，也是又一次非常难得的学习机会。我们的总监是行动派的，从去年7月起就召集各分区，开始密集规划年度的各项活动日程。她积极果敢及热心鼓舞我们达成预定目标的领导方式。让我非常敬佩，我个人成长也因此受益良多。

L4分区的5个分会，会友人脉丰富，会员皆是有志之士。经过前期规划及后期执行的合作相处，感受到各分会会长及执委都是杰出又热心服务的人才。我们积极配合完成L区各项活动的规划。再加上我们有贵人大力相助，都能有效完成任务。看到许多会友的奉献及辛苦付出，让我觉得国际演讲会有很多值得我们欢欣鼓舞及期许的一面，让我们一起为我们共同的目标努力吧！





会长 陈佩汕

我加入茂桥讲演会这个大家庭即将迈入了第三个年头，从懵懵懂懂到当上会长，我和大家一样经历着努力、收获和感激，不论是做职务还是演讲方面，感谢资深导师和会友们的帮助和鼓励。

这一年对我来说意义非凡。我参与了多项活动，过程中我付出汗水，也收获了喜悦。感谢茂桥讲演会给予我学习的平台，成长的空间，感谢大家给予我足够的宽容和支持，让我在各方面都受益匪浅。

最后，在大家同心协力下，今年茂桥不仅荣获国际讲演会会长级卓越讲演会，同时也荣获L区最快速达到会长级卓越讲演会的荣誉！

我相信，只要大家同心协力，风雨同舟，守望相助，一定能把茂桥讲演会推向另一个新的里程碑。让我们一起挑战极限让梦想永不停航！

2023-2024年度执委团

会长	陈佩汕
文教副会长	蔡璉因
会员副会长	周思颖
公关副会长	伍慧箴
秘书	许荔云
财政	陈颖贞
礼宾司	黎文顺
前会长	卓凯帝

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 陈利福
亚军 洪秀梅
季军 陈颖贞

评论演说比赛

冠军 陈小萍
亚军 黄国荣
季军 陈利福

备稿演讲比赛

冠军 伍慧箴
亚军 许荔云
季军 黄国荣

即席演讲比赛

冠军 黄国荣
亚军 伍慧箴
季军 陈晓燕





会长 曾祥光

大巴窑中讲演会的口号是“提升口才，迈向成功！感恩执委团队的心手相连，使得每次例会与活动都能顺利进行。我们始终不忘初心，致力于让会友从讲演会的教育体系中不断成长与提升。目前，我们面临的主要挑战是增员这方面，尤其是如何有效招募新会员并确保他们得到充分的支持和跟进。首先，从加强宣传力度着手，通过多种渠道推广讲演会的优势和魅力，吸引更多人士加入。

其次，优化新会员的迎新流程，确保他们能够迅速融入讲演会的氛围，并提供一对一的导师辅导，帮助他们尽快适应并取得进步。

再次，举办更多有吸引力的活动和培训课程，提高现有会员的参与度和满意度，形成良好的口碑效应。

2023-2024年度执委团

会长	曾祥光
文教副会长	卓凯帝
会员副会长	黄国荣
公关副会长	陈梅英
秘书	甘慕荣
财政	陈俊杰
礼宾司	萧莉蒨





会长 戴锦德

大家好！在社会上，我们总是避免不了要与人打交道，不善辞令的人，往往会给人一种难以相处的感觉，反之能言善道的人，性格也就会十分讨喜，无论走到那里，都会成为全场的焦点。由此可见，在与人交往中，学会沟通和说话技巧是件多么重要的事。

加入多妮国际讲演会不知不觉已有八年。演讲其实就是在学习说话，不但希望能更放开自己，改变性格，让自己更有自信。同时也希望挑战自己，认真学习，争取进步。

当上会长才知道，会长凡事都要学习。不懂的事物可以请教资深会友会的指导与帮助。通过学习的过程，学习的体验，我获益良多。在此深深感谢执委团和资深的会友及大家的付出，希望本会会务能更上一层楼！

2023-2024年度执委团

会长	戴锦德
文教副会长	苏凯立
会员副会长	谢鲤莲
公关副会长	骆富强
秘书	黄稚璞
财政	黄圆芳
礼宾司	陈森舜
前会长	吴芳杏



2023-2024年度 会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 苏凯立
亚军 李炳辉
季军 戴锦德

评论演说比赛

冠军 苏凯立
亚军 李炳辉
季军 王贻铭





会长 姚福清

2023-2024年度执委团

会长	姚福清
文教副会长	程春兰
会员副会长	严玉娇
公关副会长	李艳萍
秘书	鞠路
财政	张美梅
礼宾司	朱明仁
前会长	林碧娟

尊敬的讲演会众多会友及新学员们，大家好。碧山华语讲演会已迈入第十届了，衷心感谢L区&V区众多会友一路来的协助和支持，推动碧山讲演会继续前进，我很荣幸也是碧山讲演会会员之一，也是今年第十届的会长。我加入碧山讲演会至今也有七年了！在历任会长的带领下，七次获得会长级卓越讲演会，去年本会第九届也获得TI颁发会长级卓越分会彩带，凸显了团队与组织的合作重要。讲演会是一个温馨和谐的好平台，人才济济，会友相互交流分享知识，充实自己，又提升自己各个方面的差异。好的平台才能造就优秀人才，奔向卓越，有幸的能有机会跟着大家一起学习，也借这篇感言鼓励所有会友们，不忘初心方得始终。





会长 陈俊杰

2023-2024年度执委团

会长 陈俊杰
文教副会长 陈春敏
会员副会长 王丽美
公关副会长 杜义俊
秘书 蔡顺喜
财政 陈桂珠
礼宾司 符之莉
前会长 胡耀家

2023-2024年度
会内演讲比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 关洁明
亚军 王丽美
季军 陈 珮

评论演说比赛

冠军 关洁明
亚军 陈 珮
季军 胡耀家

备稿演讲比赛

冠军 关洁明
亚军 符之莉
季军 陈俊杰

即席演讲比赛

冠军 陈 珮
亚军 陈俊杰
季军 关洁明

光阴似箭，转眼忠邦华语讲演会八岁了，我也在此成长了七年！这些年来，我听着大家的故事而成长，看着大家的进步而受鼓舞，吃着大家的茶点而感暖心。从中，我看着会友们和我一样，越讲越自信，越自信就越年轻！

长江后浪推前浪，今年借着历届会长前辈的提拔，让我能够挑起这担子。挑起之后，才发现背后还有不少会友为我撑腰打伞，让我攀山越岭，过关斩将，带领我们忠邦再次拿下会长级卓越分会！

在忠邦，我们从不可以做到可以，从恐惧中找到勇气，从尝试做到卓越，一步一脚印，让自己潜在的声音更为靓丽。守得云开见月明，我感恩这些年来有忠邦这个大家庭的支持，也希望忠邦的甘榜精神长青，让我们可以在一个友好和谐的氛围下学习，成长，获得突破！





L5分区总监 陆玉娥

时光荏苒，匆匆一年就过去了。去年我怀一颗忐忑的心，接受了L5分区总监这个任务，开始了一个全新的学习的旅程。

L5分区共有5个分会：汤申，潮安，经禧，义顺南和揭阳。在这一年里得到各分会会长，执委和会员们的支持与合作，使我在执行分区总监的任务过程中，获得了许多宝贵的知识，也提升了领导能力。这一年虽然忙碌碌，却也是收获满满。

即将谢幕之际，感谢分区会长，执委及会员们给予无间的配合，让我顺利完成任务，也感谢L区总监周爱娥一路的督促与指导，还有L区执委团，谢谢你们这一年来的鼓励，指导与包涵。

在此，祝愿领导们，会友们万事随心所愿，健康喜乐！

2023-2024年度
L5分区比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 罗志良
亚军 张成明
季军 周伟荣

评论演说比赛

冠军 罗志良
亚军 林月英
季军 吕婉嘉

备稿演讲比赛

冠军 罗志良
亚军 许秀英
季军 王佩云

即席演讲比赛

冠军 余焕铭
亚军 罗志良
季军 梁树发





会长 冯俊秋

2023-2024年度执委团

会长	冯俊秋
文教副会长	陈绍珠
会员副会长	刘艳芬
公关副会长	许秀英
财政	黄哲俭
秘书	李得祯
礼宾司	姚松家
前会长	杨育琛

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 许秀英
亚军 蓝启源
季军 刘艳芬

评论演说比赛

冠军 余焕铭
亚军 夏静华
季军 杨育琛

备稿演讲比赛

冠军 张成明
亚军 李得祯
季军 陆添庆

即席演讲比赛

冠军 张成明
亚军 林俊玉
季军 姚松家

去年在多位会友的‘疲劳轰炸’下，接下会长这顶大帽子。没想到接任后，椅子都还没坐暖，‘任务’就接踵而来。

国际讲演会的会费调整，要如何保住会员人数？担任分区幽默暨评论比赛的比赛主席，加强会友凝聚力等等。没想到完成任务后，还得找接班人。

幸亏我有一群非常给力的执委团，大家齐心协力，一起解决问题。会费起价和消费税调整一事，执委都帮忙打电话给个别会友解释详情，使得会员人数得以保持。

我担任分区比赛主席，筹备期间问题接二连三，但在会友们的支持下，问题都迎刃而解，顺利完成各项任务。

转眼间，我的会长‘困途’就快到尽头了。这一年‘会’了，有没有‘长’？有！谢谢执委，会友，谢谢讲演会。





会长 王卫兵

2023-2024年度执委团

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

国际华语讲演会的第一个分会于1991年在新加坡成立，那就是汤申民众俱乐部华语讲演会 (THOMSON C.C. MANDARIN TOASTMASTERS CLUB)，简称汤申华语讲演会。

汤申民众俱乐部华语讲演会是一个提供训练口才的讲台，也是交流知识的平台，更是挥洒才情的舞台。善听，善思，善言，是我们秉持的信念和成长目标。

三十多年来，汤申会友每月定时聚会2次，或轻轻松松地在台上谈唱说笑，或认认真真的在台上讲析论辩，或一起学习讲演技巧、提升领导能力、增长知识和智慧、培养自信心。

笑声，在这里荡漾；友情，在这里滋长；心得，在这里交换；见识，在这里增长；才干，在这里施展；自我，在这里成长！

我们欢迎公众人士旁听。不论你是喜欢上台演讲，还是喜欢在台下静静享受听讲，都欢迎你与我们同堂共聚，交流知识，分享笑声。





会长 杨合兴

2023-2024年度执委团

会长	杨合兴
文教副会长	陈向雪
文教副会长	李卓
会员副会长	苏晓玲
助理会友副会长	王春珍
公关副会长	王锦秀
秘书长	黄爱琴
财政长	庄露珍
事务长	蔡玥瑤
助理事务长	黄植辉
前会长	黄科阅

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 张一伟
亚军 陈向雪
季军 黄爱琴

评论演说比赛

冠军 张一伟
亚军 刘裕荣
季军 陈向雪

备稿演讲比赛

冠军 陈向雪
亚军 张一伟
季军 吕婉嘉

即席演讲比赛

冠军 张一伟
亚军 陈向雪
季军 黄植辉

蓦然回首，我加入义顺南讲演会已11年头。去年我刚卸下分区总监的重任，本以为可以过着含饴弄孙，享受天伦之乐，却在众情难却之下，又被推选为这一届的会长，肩膀又扛起千斤重担，还要参加比赛！

回忆2013获得会内新秀观摩赛的亚军后，也参与了YMCA讲演会主办的SG50小时马拉松备稿演讲，并获得一枚纪念盾牌。我也曾在2018年荣获会内幽默演讲季军及2021年与2022年L5备稿比赛季军。

在本会会所装修其间，为了避免会员的流失，我举办了两次聚餐和史无前例三个分会联办例会，让会友们互相学习与交流！

我除了是忠邦讲演会的会员外，我也是揭阳会馆讲演会与天行健讲演会的创会会员！虽然工作忙碌，却也让我领悟了人生的酸甜苦辣都在服务社区和讲演会中融汇贯通，学以致用！我认为得天生我才必有用，愿与会友们共勉之！





会长 王珮云

2023-2024年度执委团

会长	王珮云
文教副会长	郑映屏
会员副会长	高红梅
公关副会长	何昀龙
秘书长	陈鸣骢
财务长	周伟荣
礼宾司	林黎明

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 陈鸣骢
亚军 周伟荣
季军 王珮云

评论演说比赛

冠军 陈鸣骢
亚军 梁树发
季军 高红梅

备稿演讲演讲

冠军 周伟荣
亚军 陈鸣骢
季军 何昀龙

即席演讲演讲

冠军 周伟荣
亚军 梁树发
季军 王珮云

尊敬的各位会员：

在这个春风化雨的季节里，我站在这里，深深感受到了您们的支持和信任。经禧华语讲演会是一个充满温暖和活力的大家庭，能够担任这届的领导，我深感荣幸。在这里，我要衷心感谢前辈们的无私援助。你们的支持与鼓励，是我前行的动力和底气。

领导此项事业，绝非易事。挑战总是接踵而至，一波未平，另一波又起。然而我深知在这个充满挑战的道路上，我不是孤身一人，因为有您们，因为有大家的共同努力和支持，我们才能实现愿景与目标。

感恩之情溢于言表，我要感谢每一位用心支持我们的会员，正是您们的支持，让我们能够勇往直前，驾驭风雨，抵达理想的彼岸。

我怀着满心的希望，期待着未来的每一天。我希望能够再次为经禧华语讲演会鏖旗，为这个团体绽放更加灿烂的光彩！

让我们携手并肩，共同努力，创造出更加美好的明天！

谢谢大家！





会长 林月英

2023-2024年度执委团

主席	林月英
文教副主席	郑赛玉
会员副主席	陆玉娥
公关副主席	谢赛英
秘书长	林碧娟
财务长	胡伟俐
礼宾司	黄裕淞
前主席	陆玉娥
创会主席	Dato Sri 洪静源PBM

感谢大家推举我出任第四届会长，给了我一个学习的机会。再忙，也不敢掉以轻心，我全心全力去做好我的角色。除了主办例会外，我还以拿手的家传菜肴为例会添加特色，增加活力和喜乐的氛围，让来宾知道我是富有潜能的会长。

很快一年任期接近尾声，我的感觉是收获满满，也希望会友们有同感。





L6分区总监 陈宝莲

2023-2024年度
L6分区

幽默演讲比赛成绩

冠军 云月菊
亚军 张丽萍
季军 张贤桂

评论演讲比赛成绩

冠军 陆瑛孜
亚军 许志慧
季军 张丽萍

备稿演讲比赛成绩

冠军 章立
亚军 云月菊
季军 张贤桂

即席演讲比赛成绩

冠军 章立
亚军 余思颖
季军 曾华优

2023-2024这一年对我而言意义重大，我很荣幸担任了L6分区总监。

许多我以前不会的事情，在担任分区总监时，从中得到锻炼与成长，那些我不会的也都学会了，这里是宝藏，也是栽培领袖的摇篮。

当接到总监委托给我的任务时，我简直不敢相信，新春团拜的筹委主席竟然是我。我问总监周爱娥：“这么重大的项目，怎可能是我？”总监说：“一个人当然不可能完成，我们是团队作战，一起完成任务的。”在L区总监的指导下，我得到许多贵人的支持与协助，完美地完成新春团拜活动，在此感谢各位！

完成了新春团拜活动任务后，总监又安排我挑战另一项任务，那就是担任执委培训二的讲师。这两项任务都让我获益匪浅，也超越了我。

我更要感谢L6分区4个分会的执委与领导们给予我机会，带领分会服务大家，感谢分会领导们的配合，让我可以顺利完成任务。曾经帮助过我，我生命里的贵人，感谢有您！

总而言之，预祝大家在讲演里能活出各自的精彩！





会长 曾华优

2023-2024年度执委团

会长	曾华优
文教副会长	吴嘉玮
会员副会长	云月菊
公关副会长	潘念欣
财政	叶永平
秘书	郭 艺
礼宾司	张峻豪
前会长	李昱雯

2023-2024年度
会内比赛成绩

幽默演讲比赛

冠军 云月菊
亚军 陆瑛孜
季军 叶永平

即席演说比赛

冠军 陆瑛孜
亚军 韦新风
季军 平晓原

备稿演讲比赛

冠军 云月菊
亚军 张峻豪
季军 李 璇

即席演讲比赛

冠军 余思颖
亚军 曾华优
季军 张峻豪

三年的疫情让我有机会走进了讲演会。

从政府宣布服务业需关闭两个月后，好学的我选择加入了杨厝港华语讲演会。除了可以学习演讲之外，也让我在这执委团的三年里学习如何与团队合作。从第一年的礼宾司，第二年的会员副会长，到现在在众多会友的信任和支持下，我战战兢兢地接下了第24届会长的任务。

很多的第一次都奉献在讲演会里。第一次当会长也是边做边学习。虽然在外面可以学习很多的领导方式，但在这里却让我能够实行如何事把情处理好。知行合一，当领导者凡遇到事情都需想办法去化解，把大事化小，小事化无，而不是搬弄是非，加油加醋。如何让会友之间和谐共处，互相尊重，而不是互相排拆对方，是需要彼此间的谅解，包容与鼓励的。

会友们来自五湖四海，相聚在一起学习和交流实属不易。讲演会每年举办的大小活动，如每月的例会，会内比赛，佳节活动和户外活动等，都办的有声有色，让会友在平凡的生活里增添了色彩，过更有意义的人生。

即将完成任务，回顾执委们的辛勤付出和参与，我怀着一颗关爱学习的心，秉持讲演会的核心价值:诚信，相互尊重，为会友们服务。且让我们心手相连，共创下个辉煌!





会长 戴淑芳

2023-2024年度执委团

会长	戴淑芳
文教副会长	林晓燕
会员副会长	陈宝莲
公关副会长	张宝财
秘书	洪佩琳
财政	李会生
礼宾司	陈昱熹
前会长	李丽明

“（小城）讲演会故事多，充满喜和乐，若是你到这里来，收获特别多”。

以上是《小城故事》改编的歌词，它其实真正讲述了我在榴梿园华语讲演会这六年来的感触。

我很荣幸在这个温馨的大家庭里担任这一届的会长。我要感谢本会尽心尽力的执委和会员们给予我的支持与鼓励，我也要感谢资深会友们的大力支持和协助，让本会的例会与培训课程办得有声有色！我们这一届里一共招收了十位新会员，令大家振奋不已。

在几次例常活动中，为了增添喜庆的气氛，我推出了手铃摇曲节目。大家从中发现手铃摇曲这一个团体活动，缺一个音符也不行。团队精神正是讲演会的精髓，团结就是力量！

独乐乐不如众乐乐，希望大家都能在每次的欢乐团聚中不断进取，持续成长，自我突破！





会长 林黎鹭

永春华语讲演会成立于2018年6月24日，例会订于每个月的第一个星期一。

我們是通过网际网络推广讲演会活动。今年也迎來了來自各行各业的多位新会友，这是是团队的最大财富，团结就是力量。

任何一个成功的团队，都需要有超强的执委和凝聚力。我们集思广益，群策群力，创新求变，团结一致，为团队的努力而付出。每一个人的力量都会直接影响讲演会所有人的心态，希望每位拜访过永春会馆讲演会的人都能拥有正能量。

2023-2024年度执委团

会长	林黎鹭
文教副会长	杨玉冰
会员副会长	张丽萍
公关副会长	吴保桦
秘书	李蓝芬
财政	徐德海
礼宾司	彭秀兰





会长 翁嘉鸿

忙碌的一年又过去了。非常感谢会员，友会会友及各总监的大力支持，让本会越办越成熟，向其他讲演学习了很多，希望大家互相支持，互相学习，通过交流，大家一起成长。

以下为本会主办的各项活动如：庆祝圣诞节、新春佳节、辩论比赛的，包括本会会友章立荣获L区即席冠军，任重远会友和章立会友分别荣获L区&V区大决赛即席冠亚军，为会争光不少，谢谢他们。

非常感谢。

华族文化讲演俱乐部

翁嘉鸿及翁慧贞联合创办人

2023-2024年度执委团

会长	翁嘉鸿
文教副会长	翁慧贞
会员副会长	邱曦厢
公关副会长	张玉珊
秘书	许志慧
财政	林黎明
礼宾司	严慧菱



会长赠送新年礼，大吉大利。庆祝圣诞节例会





L区幽默演讲比赛冠军演讲稿和 L区&V区幽默演讲总决赛总冠军演讲稿

云月菊 会友

题目：红尘梦



那边有人在偷笑！这边也是有人在偷笑。我以为我戴上这个假发，没有人认得出我，结果，还是被认出来。

大家都有上过地铁的经验吧？我悄悄告诉你们，地铁里，有一个位子是我的“钟爱位子”，也就是最旁边专门留给老人家、孕妇的座位。一向来，上班时搭地铁，总是争先恐后，最容易抢到的就是那个位，抢到以后，看看四周围没有老人，我就可以安心的坐到目的地。不过最近我发现了一种不怎么寻常的现象，再也不必去抢位了，因为总是有人会站起来让位。有一次，我挤上了地铁，中间座一位大叔看到我，站起来说：“大婶，请坐！”我当场愣住了，他干嘛叫我大婶的？那里大？那里大？

他可以叫我小姐姐、大姐姐、小姐，姑娘也好，最好是叫美女，但是别叫小妹妹哟。如果真的是叫小妹妹，我相信全车厢的人看过来，大家在猜想，不知道是叫的人有毛病的，被叫那个有问题的，还是双双都是半斤八两。本来让位并不是什么稀奇大事，可是我发现让位给我的，偏偏都是看起来年纪还比我大的人士，这可就见怪了，有一点说不过去。虽然我当时坐下来，可是却感到真不是滋味。

我再也忍不住了，我拿起镜子仔细的看，我发现我的白头发多了30根，鱼尾纹显露，皱纹本来是两条，现在多出了两条半，总共四条半。再加上睡眠不足，果然我从一位大姐姐，变成了一个好像是70岁的大妈。还有，我想起一件事情，那天，我一位同事突然间指着我的新鞋子惊叫，我还以为她看到老鼠踩过我的脚，她说：“啊。。怎么这么巧？你这双鞋子，我家里的90岁的老奶奶也有一双，一模一样。”哎呦，亏她有话直说，原来我的品味是跟她的老奶奶一样。我记得我当初买鞋子的时候，我并没有发现有那里不妥，鞋子上又没有写几岁到几岁才可以穿这种鞋子，我买是因为它防滑、防冷、防热、防晒、防霉、防菌，种种的“防”，就是没有防老，总而言之，付了一笔钱，我就是要有20倍的好处，年纪越大就越会精打细算，越老越不糊涂，姜还是老的辣。对我来说，老人鞋也好，年轻人鞋也好，只要穿得舒舒服服的，都是好鞋。中国一位名人不是说过瘾嘛？什么鞋就配什么脚说来说去，也不就是王八配绿豆？最正常不过了。

有谁不怕老？几乎男人、女人都怕老，是不是？怕老是常态。但是岁月不饶人，有谁不想让自己看起来年轻的？就好像我现在这样。我悄悄告诉你们，那天，我故意戴上这个“美发”上地铁，结果我站到脚酸都没有人要让位。又有一次，我忘了脱掉“美发”，匆匆忙忙的赶上了地铁，我一眼就看见我那个“钟爱位子”是空着的时候，一屁股就坐了上去。过了不久，正当我迷迷糊糊作白日梦的时候，旁边有人拍拍我的肩膀，美女，你可以不可以让位给前面这位女士？我一看，前面这位女士看起来才30岁左右，手里拿着一大堆的纸袋，有大包有小包的，十分吃力的样子，我赶紧站起来让位，虽然位子没了，有一点点的吃亏，可是心里却暗暗地里高兴不已，因为被人叫了一声“美女”，哈！果然，我这个发型太“绝”了，我这个墨镜太“酷”了，能够让一位大妈级的女人，被误看成是20岁的青春“女神”，给人错觉，而且被她这么一叫，害我甜上心头，足足甜了一个晚上。

红尘梦，梦红尘，红尘来去一场梦，老并不可怕，老是正常的，不老才是不正常。我终于领悟人老，心不老才是王道。

如今，潇洒的回首，笑看岁月风尘时，我发现我已经不再执着，而是看开了。尽管有人喊我大妈、大婶、还是老奶奶的，我都无动于衷，毕竟“徐娘半老”的我、风采依旧、风韵犹存，而且不缺乏几分的姿色呢！是不是？

各位会友，青春如梦，一晃而过。但是别惧怕岁月的流转和变迁，而是从容的去面对，活在当下，用年轻的心态，勇往直前、乘风破浪、迎风而行，去体验人生不同阶段的精彩，去享受红尘的每一个梦。



L区备稿演讲比赛冠军演讲稿和 L区&V区备稿演讲总决赛总冠军演讲稿

李明凌 会友 题目：不要先注意黑点



大家好！

请大家看一看我的这张脸。

请问您第一眼先注意到的是什么？大多数人第一眼都会先注意到我脸上的黑点。就像在我们的生活中，有些人会先关注别人的缺点一样。为何会先注意缺点，难道我们没有优点吗？李白说：“天生我才必有用”每一个人生下来必有有用之处，也包括优点。但是，许多人却选择先注意缺点。在心理学上，这种心里现象称为负性倾向，比起正面优点，人们更倾向于关注缺点。

请问在座各位，您是属于会先注意缺点的人还是先发掘优点的人呢？

小时候，我就有一位老师，她就属于那种会先注意别人缺点的人。记得小六时，学校要举办校庆日，老师要征选班上的女生表演Cha Cha。我7岁就学跳舞，自认舞姿翩翩，我想我一定能被选上！可是往往就是事与愿违，我竟然落选了。当时，我都懵了！因为那些跟不上节奏的同学都被选上，我怎么可能落选呢？为我打抱不平的姐妹就陪着我一起去问老师落选的原因。老师仅是淡淡地说：“明凌有点胖，可能无法驾驭拉丁舞的表演服！”。听到老师说我有胖，我都气炸了！为什么不是看我跳得好不好，却因我的身形而否定我？回到家，我问我妈：“妈，难道胖就不能够表演跳舞吗？我妈没有正面回答，只是拍了拍我的肩，用很坚定的眼神对我说：“女儿啊，你真的不是胖，你是壮！”我知道我妈就是尝试安慰我！但是，对于老师的决定，我还是非常伤心，难过！几天几夜吃不下，睡不着。我爸看不下去，就来开导我。

我爸说：“人的一生会遇到不同的人，有欣赏你的人，也有不认可你的人。我们也许无法马上改变别人对我们的看法或负面的评价，但是我们可以选择改变我们面对负面评价的心态。与其伤心难过，倒不如从新振作。最重要的是要了解自己的优点是什么，强项在哪里，这样才不会被人家的三言两语给打倒而否定自己。这次老师不选你不代表你跳得不好，只不过你这只千里马还没遇到欣赏你的伯乐！”听我爸这样一说，我顿时豁然开朗。

因为在我爸眼里我妥妥地就是一匹千里马，而不像在那个老师眼里，我仅是只肥马！我觉得我很幸运，因为我爸妈是属于那种先关注孩子优点的父母。小时候当我和我弟学着电影里的李小龙在那里拳打脚踢时，我爸非但没骂我们，还说我们有学武术的潜能，于是就把我们送去学跆拳道。不学则已，一学惊人啊！上课的第一天，我一拳就把对手打倒在地。就在那个片刻，我才真正理解为什么我妈说“我不是胖！我是壮！”比起跳舞，我的强项好像更多在跆拳道。

我也因为那一拳，被教练列入重点栽培名单，在教练的磨练下，参加了不少比赛，也获得了许多奖牌，在大学时期，在教练的推荐下，加入了国家表演队，登上了更大的舞台。当时，建立了强大的自信，获得很大的满足感，幸福感简直就是爆棚。积极心理学也证明当一个人能先关注优点，强化它，把它发挥到极至，能够提升一个人的幸福感。幸福感简单来说就是持续的感到快乐。所以，我很感恩我的父母和教练，他们犹如我人生的伯乐，帮助我发掘及强化优点。

有一位德国的哲学家黑格尔也曾经说过一句话，“这世上不缺少美的事物，而是缺少发现美的眼光。”大家想一想，如果我们从小到大，我们周遭的人包括父母师长都有发现美的眼光，帮助我们发掘及强化优点，我们会不会变得更有自信，更幸福快乐？

因此，想要呼吁大家，让我们一起先关注自己及他人的优点，在提升幸福感的当儿，也一起成就他人！最后，再请大家看一看我的这张脸。请问这个时候，您是否已决定不要先注意黑点而是其他优点比如说“我的大眼”？



L区 幽默演讲冠军 感言



L区&V区
幽默演讲冠军
获奖者: 云月菊 会友

能站在这个大舞台上呈现演讲, 让我感到兴奋。当时戴着假发出场时, 有一种投入之感。说实在的, 我享受准备这个演讲比赛的过程, 并从导师用心的指导和反馈中, 不断完善我的演讲。自我提升的过程让我乐在其中。

感谢这个讲演平台让我意识到我具有演讲潜能。尤其是这种带来喜感的幽默演讲。

L区 评论演说冠军 感言



L区评论演说冠军
获奖者: 陆瑛孜DTM

最初参加演讲会比赛, 都特别紧张。有几次在台上讲完就胃痛。但是如果放弃, 我的紧张也许永远不会有改变, 所以加入演讲会7年, 我尽量坚持参加比赛。担任分区总监一年, 我有机会聆听更多讲员的演讲, 每次我都在心中默默发表我的评论, 然后与评论员的意见相比, 找出我漏掉的地方。

卸下分区总监职务, 我就投入了2023-2024年度评论演说比赛, 很幸运地过关斩将, 进入L区比赛, 说不紧张是假的, 但是我发现当我面对一百多人, 已没有过去那种小兔在怀里乱窜的感觉。最后在比赛中赢得了冠军。我会继续努力, 精进自己的演讲水平, 希望在工作中实践这些技能。

L区 备稿演讲冠军 感言



**L区
备稿演讲比赛总冠军
获奖者: 李明凌 会友**

我很荣幸能够在国际讲演会L区备稿比赛获得冠军，这对我来说意义非凡。

回顾这六年来的经历，参加过无数次的比赛，但这次的比赛却经历了许多第一次。第一次为比赛找到了优秀的导师在背后给予我宝贵的意见和指导。每一个建议，都是一次成长的机会。第一次为比赛，改稿多达几十遍，每一次都是在追求更好的表达。

还有第一次为比赛，在镜子前演练了上百遍，逐字逐句地琢磨，反复地练习，只为在舞台上呈现出最好的自己。这种反复的练习让我不仅仅是记住了演讲稿，更是让我的信心与日俱增。

最让我感动的是，第一次有那么多的会友前来支持我。尚育讲演会的每一位会友，你们的鼓励和陪伴，让我在这次的比赛过程中充满力量。你们的支持是我最大的动力！在这么多的第一次中，也是我第一次获得L区备稿冠军。我想说，这不仅是属于我的荣耀，更是属于我们大家的胜利。每一个在背后支持我的人，每一个为我加油的朋友，这份荣誉都离不开你们。

未来的路上，我将继续努力，不断突破自我，希望能够在讲演的道路上走得更远。谢谢大家！

L区 即席演讲比赛冠军 感言



**L区
即席演讲比赛总冠军
获奖者: 章立 会友**

每次演讲对我来说是一个非常宝贵的学习和历练的机会，尤其是充满趣味性的即席演讲。其最大趣味在于不可预测性，每次即席演讲都犹如一场小小的冒险，需要演讲者在短时间内飞速思考、组织语言，并流畅地表达出来。此外，即席演讲往往能激发演讲者的创造力和幽默感，面对突如其来的话题，迅速找到切入点，用生动有趣的方式呈现自己的观点。

即席演讲也能充分体现演讲者的个性和智慧。即便面对同样的话题，每一位参赛者也都能展现自己的才华和独特的见解，这也是即席演讲的独特魅力和乐趣所在。而我最大的收获，就是能从其他参赛者身上，学习他们的亮点和长处，进一步的磨练自己。获奖与我而言可能有不少侥幸成分，而从参赛过程中及其他参赛者身上学到的宝贵经验，才是让我觉得获益匪浅，甚至可以受益终生的收获。



L区&V区 幽默演讲比赛总冠军 感言



L区&V区
幽默演讲比赛总冠军
获奖者: 云月菊 会友

感谢评委对我的表现给予的认可和肯定。

无意中发现, 挥洒自如地站在这个大舞台上演讲、是一种享受。我以娱乐大家的心情呈现了这个以“红尘梦”为主题的幽默演讲, 这不仅成了我的经典之作, 而且假发似乎也成了我当时的标志性造型。对我而言, 这是一个意义非凡的经历。我会特别珍惜这个成长的历程。

千言万语, 化作一句诚挚不变的感谢之辞: 感谢所有给予我支持, 给予我厚爱, 给予我鼓励的会友们。

L区&V区 评论演说比赛总冠军 感言



L区&V区
评论演说比赛总冠军
获奖者: 张迎祥DTM

很荣幸第二次荣获评论比赛总冠军, 通过这次比赛, 我感觉我的临场剖析能力及演讲技巧都进一步得到了提升。“精益求精”是我们在讲演会永恒的信念, 我力争每一次上台演讲都要比上一次做得更好。

我鼓励会友们多多参与演讲比赛, 因为每一次比赛都会让您的演讲技巧在不知不觉中得到提升。欲穷千里目, 更上一层楼。与大家共勉之。谢谢!



L区&V区备稿演讲比赛总冠军 感言



L区&V区
备稿演讲比赛总冠军
获奖者: 李明凌会友

大家好!

能够获得2023/2024年度80区域LV区备稿演讲总决赛的总冠军,我心中充满了感激。

首先,我要感谢评委们的认可和鼓励。你们的肯定是对我最大的激励,激发我不断超越自己。

其次,我要感谢尚育的会友们,还有一直支持我的友会会友。你们在赛场前给予我的一声声加油,一直是我前进的动力。比赛后给予我珍贵的反馈也给予了我无尽的力量和信心。借此,也要感谢所有筹办比赛的台前幕后的工作人员,让我们无后顾之忧,安心参赛!

我要特别感谢张迎祥导师及丽蓉姐在我备赛的每一个阶段,给予了我宝贵的指导和建议。让我感受到讲演会非常珍贵的人情味。

最后,我要感谢与我一起参赛的选手们。你们的出色表现和精彩演讲不断激励我进步,让我看到了自己的不足和需要努力的方向。正是因为有你们,这场比赛才更加精彩也意义非凡。

我会把这份荣誉当作一个新的起点,继续努力,不断学习并提升自己,我也将继续为大家带来更多富有价值的分享。让我们在未来的日子里,一起成长,共同进步。

谢谢大家!

热烈恭贺
国际讲演会80区域L区
2023-2024年度年刊
成功发行



新加坡中華總商會

Singapore Chinese Chamber of Commerce & Industry

華語講演會 Mandarin Toastmasters Club

全体同敬贺



WHERE LEADERS ARE MADE

诚信 尊重 服务 卓越

打造杰出领袖的摇篮



周福祥：在讲演会中，有导师提灯指路、解惑鼓舞；有会友相伴、相互帮助。

姜 舒：讲演会助力提升表达、历练聆听和思考，促进了解并改善沟通，自我实现与增强领导力并举。

陈宝莲：不要跟人比较，不要跟人计较，挑战突破自我。

周爱娥：找对人做对事，向着标杆直跑，生命影响生命，一步一步迈向杰出卓越领导。

谢曼玉：通过成功的电梯失灵了，就得走楼梯，每次坚持上一个台阶，就是更靠近成功的里程碑。

陆玉娥：排除万难，挑战自己，向着目标，往前奔跑。

韦 扬：坚持与放弃，放弃15笔划，坚持16笔划。坚持只比放弃多一点，办法总比困难多！

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*

*biz*SAFE₃



TP PTE LTD 錦業私人有限公司

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

甘慕榮 Alan Kam

Managing Director

EMA Electrical Licence Contractor 3/63385

LEW Licence Electrical Worker 7/102161



CERT No. 70452

Blk 1002 Toa Payoh Ind.Park
#03-1415 Singapore 319074

Off : +65 6258 7565

Fax : +65 6258 7011

Hp : +65 9760 2781

E-mail:kmyeepl@singnet.com.sg

佳诺贸易 Jia Nuo Trading



Principal: Nicole Zhou
周爱娥院长
艾灸世界品牌创办者

Product of Singapore
新加坡第一家独家研发与生产
艾灸养生品牌产品

欢迎代理、加盟、批发
请联系HP: 94897768 NicoleZhou
Youtube: World Of Moxibustion
Email: jianuotrading@gmail.com



艾灸世界 World of Moxibustion Pte Ltd

主营: 中医健康养生培训课程

Email: world.of.moxibustion@gmail.com



WhatsApp
联系方式



微信 WeChat
联系方式



2022-2023年度L区执委



国际讲演会80区域
2022-2023年度L区总监暨八位分区总监

信隆食品有限公司

Sing Long 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

Is Your Home Safe? 你的家安全吗?



ELECTROMAGNETIC RADIATION (EMR), THE UNSEEN DANGER! 肉眼所看不到的电磁辐射, 其实對你的健康有很大的危害!

THE EMF HAZARDS SUMMIT 2023 REVIEW

Daily exposure to EMF has been linked to the following health issues:

Cancer | Insomnia | Behavioral problems in young children | Chronic inflammation | Pregnancy risk | Accelerated aging | Alzheimer | Decreased immunity | Fatigue and low energy levels | Low testosterone levels | Hormonal & Pre-menopausal issues | Degeneration of the eyes |

2023年电磁辐射危害峰会

每天接触电磁辐射与以下健康问题有关: 癌症 | 失眠 | 幼儿行为问题 | 慢性炎症 | 怀孕风险 | 加速衰老 | 老年痴呆症 | 免疫力下降 | 疲劳和精力不足 | 有毒物质超载 | 睾丸激素降低 | 荷尔蒙和绝经前问题 | 眼睛退化 |

emGuarde™



The Patented Environment Harmoniser

Engineered with Patented Technology to effectively mitigate and neutralize the harmful effects of EMF.

Harmonising intermediate & high frequency electromagnetic waves up to 1 GHz.

获得专利的环境协调器

有效减轻和排除有害的电磁辐射
协调高达 1 GHz 的中高频电磁波

Distributors Wanted 欢迎分销合作伙伴

emGuarde Radi-Protect

Contact : Anne Lek 陆玉娥 +65 8339 5008
: Winston Lek 陆松葵 +65 9667 8387
Email : emguardeprotect@gmail.com
Web : www.emguardeprotect.com



Kyani

Kyani让您更美丽，更健康...
健康达人 谢丽莲 86131413
诚邀您与Kyani一起健康...

健康减脂 科学塑身



2018年95KG



2024年62KG



内外修行 携手共赢

加入热线: 82684922 晓原

天行健国际讲演会

GLOW INTERNATIONAL TOASTMASTERS CLUB

吴仕伟

Louis Wu

独立理财顾问

擅长 退休规划
投资规划
遗产规划



...

- 新加坡金融局持牌顾问
- 服务超 350 + 家庭
- 理财保险一站式
- 美国百万圆桌会员 MDRT



电话: 83096182



微信: Louiswutt



邮箱: louiswu@fapl.sg



通讯地址: 150 Beach Road#12-01/08, Gateway
West, Singapore 189720

服务宗旨: 专业, 务实, 代表客户利益



淨地風水

JING DI FENG SHUI

新加坡国大硕士
紫微斗数，风水玄学，命理堪舆，心理辅导
天，地，人，磁场能量调整，二十载净物以慧，载德如地
承载中华传统文化，惠己及人，愿为人师

服务项目

- 居家风水 Geomancy (Feng Shui)
- 紫微论命 Emperor Star Astrology
- 姓名学 Science of Naming
- 择日 Auspicious Date Selection
- 塔罗 Tarot Reading
- 流年运程 Life Fortune For The Year
- 问事 Character Reading
- 生命灵数 Numerology

淨地風水 Jing Di Feng Shui Pte Ltd

- Yishun: 18 Yishun Ave9 #01-10, Junction 9, Singapore 768897
- Citygate: 371 Beach Road #B1-64B, Citygate, Singapore 199597

电话: 8112 1597 / 6265 0323



张一伟

高级风水师

从国立大学走出来的命理风水师

PropNex



SGX Mainboard Listed

RAYMOND CHIA

82824391

谢瑞发





HUA HNG TRADING CO PTE LTD
華園貿易私人有限公司
WORLD FARM CO PTE LTD
世界農場私人有限公司
Nursery and Wholesale Garden Centre

2 Jurong Gateway Road #01-01
Singapore 608512

Now open, 9am to 7pm daily

65 Sungei Tengah Road
Singapore 699000

Est. opening Nov 2022

TEL: 65 6257 3155, HP: 65 9636 4378



谢谢各位多年以来在峇顺芭的支持，
期望很快能和你们再见面。

董事蔡钦华



XULIN CONSTRUCTION & ENGINEERING PTE LTD

ISO 9001 : 2015 & BCA REGISTERED COMPANY

Tel: 6251 0435

Fax: 6251 0436

Email: xulin.con@gmail.com

7 MANDAI LINK #08-34
MANDAI CONNECTION
Singapore 728653



CERT. NO. FS 97562
ISO 9001 : 2015

健康之道水为先

为什么要选择 Enagic 还原水？

还原水是指通过 Enagic 水机 (100%日本制造)对自来水电解所生成的一种碱性离子水。

还原水中含有离子化易于吸收的人体所需的矿物质，并同时含有丰富的氢气，能有效去除人体内产生的过量自由基，提升免疫力及自愈能力，帮助改善身体的健康状况。

人体 70%是水。水协助养分的运输，促进新陈代谢，调节体温，润滑关节，把体内的废物排出，是身体的清道夫，健康的守护神！古人云：药补不如食补，食补不如水补。所以健康之道水为先。我们相信改变水质可以改变体质。我们致力于推广健康水理念，普及健康水知识，让更多的人关注水，并借此过上无病少病的健康生活，并帮助抗衰老。



如果您对健康水有兴趣，希望了解更多，或者希望加入我们的队伍，欢迎联络我们。

<https://www.facebook.com/kangen.livingwater.7>



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



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

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

5 x only \$240 (U.P. \$480)



BOTANICAL FUSION MASSAGE

Body Therapy

This is an ancient therapy which uses natural herbs known as Jambu, a combination of "medical plant", from the leaves, the fruits, the roots, the flowers and the barks, originated from Southeast Asia.

5 x only \$290 (U.P. \$1450)

古方养身

Gu Fang Beauty & Health
Blk 88 Bedok Street 4, #01-137
Singapore 460088

Tell: 81122335
YANYAN

体验价
\$99/2次

☑ 全身心舒缓

舒缓压力，消除疲劳，静心安神，平抚情绪改善失眠问题

☑ 疏通 颈椎经络

改善并预防颈椎病并
改善因经络不通引起的
眩晕、头痛等状况

☑ 疏通 腰部经络

改善久坐后的腰部僵硬
和酸痛感，改善并预防
腰椎间盘突出及坐骨神经痛

☑ 疏通肩颈经络

改善肩颈酸痛、麻、胀满不适的
感觉，舒缓疲劳，预防肩周炎

☑ 疏通 背部经络

缓解背部紧张的肌肉和
疼痛感，气血通畅，增
强人体免疫力

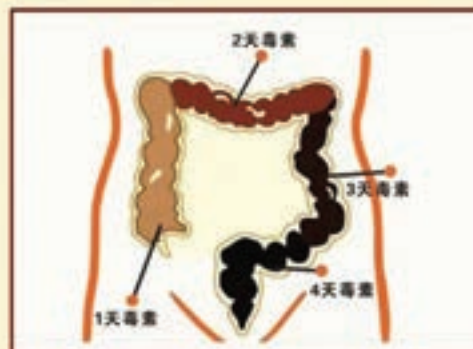
☑ 调节肠胃脏腑

改善脾胃不和，血液循环不
良，四肢冰冷，吸收不良，
生理功能减退



便秘是癌症的种子

五天上一次厕所，叫重度便秘；两三天上一次厕所，这个叫中度便秘；一天上一次厕所就正常吗？不是的，食物进入体内1小时，没有排出去，就会形成毒素。我们的大肠壁就会吸收这个毒素，吸收后，通过静脉又送回肝脏去，造成肝亏损，肝脏解毒功能差，血液垃圾多，很多慢性疾病就出来了！



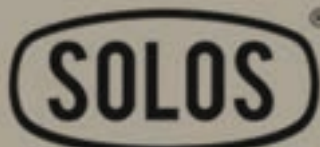
人要没病，肠要干净；人要白净，肠要清静！
肠寿=长寿！只有酸碱平衡，才能健康一生！

古方养身

Gu Fang Beauty & Health
Blk 88 Bedok Street 4, #01-137, Singapore 460088

Tell: 81122335

YANYAN



Your Workplace Partner



Binga Series



Tovis Series



Willy Series



Acoustic Booth

Visit our showroom:

WOODLANDS
Block 2, Woodlands Sector 1
#05-13, Woodlands Spectrum 1,
Singapore 738068

JURONG EAST
Block 18 Boon Lay Way,
#01-142, Tradehub 21,
Singapore 609966

SIMSDRIVE
Block 61 Sims Drive #03-130,
Sims Vista (HDB Branch Office),
Singapore 380061

Visit our website: Solos.com.sg



Adorma Beauty Wellness 特别促销给会友们。



现售
\$38

脸部美白护肤治疗
+
修饰眉毛。

- 韩式绣眉
- 增长睫毛
- 绣眼线 / 绣唇

\$48

起....



只售
\$38

- 颈肩拨筋
 - 精油按摩
 - 排毒塑身
- (任选其一)



Term & Condition apply



曾华优
Doreen Chan

美容院长
专业纹绣师
心灵治疗师
2022年新加坡
世界夫人



杨厝港华语讲演会; 曾华优会长,
恭祝L区新春团拜活动龙腾飞舞,
圆满成功举办。

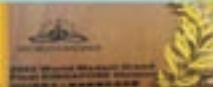


恭祝大家: 龙年行好运
万事如意, 心想事成



提供一站式美容和拨筋服务。
追求人生的真, 善, 美!

ADORMA
BEAUTY WELLNESS



Over
25 Years
Beauty Jobs

Doreen Chan
Adorma Beauty Wellness Founder

Adorma Beauty Wellness

店地址: Block 212, #01-27, Toa Payoh
Lorong 8, Singapore 310212.



HP: +65 8466 0316
WhatsApp: +65 9780 5316



引领尖端科技细胞抗
衰产品, 加入USANA
充满健康活力



活力生活,
从早开始!



请联系:
郭艺电话: +65 93825169
WeChat: G93825169



热烈恭贺
国际讲演会80区域L区
2023-2024年度年刊
成功发行



HQ Gano (S) Pte Ltd
林振源先生
敬贺



利市旅行社有限公司
REXY TRAVEL PTE LTD

TA01947

Inbound & Outbound Tour Services 出境入境旅游服务

- | | |
|---|---------------------------------|
| ❖ 各国旅游配套
International Tour Packages | ❖ 订购机票
World-wide Air Ticket |
| ❖ 团队旅游配套
Customized Group Travel | ❖ 预订酒店
Hotel Booking |
| ❖ 自由旅游配套
Free & Easy Tour Packages | ❖ 巴士安排
Coach Services |
| ❖ 特制旅游配套
Private Tour Packages | ❖ 旅游签证
Visa Application |
| | ❖ 旅游保险
Travel Insurance |

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

Tel: 6282 6466
Fax: 6281 1089

Email: richard.lee@rexy.com.sg





PEAK TOP ENGINEERING PTE LTD

ANDY CHONG

HP: 65 9735 9763

Email: peaktop75@gmail.com

**Block 1 Ang Mo Kio Industrial Park 2A
#03-08 Ang Mo Kio Tech 1 Singapore 568049**

Tel: 65 6483 4669, Fax: 6483 1255

Email: peaktop@singnet.com.sg



Reg.No : 201327897M

BITIL ENGINEERING PTE LTD

All Kind of M&E Works | Specialised in ACMV Installation

Gnanaprakasam Senthil

Project Director

HP : 9060 7489

E-mail : info@bitilengg.com



ISO 14001:2015
Cert No.: ESS017



48 Toh Guan Road East #02-124 Enterprise Hub, Singapore 608586

热烈恭贺

国际讲演会80区域L区

2023-2024年度年刊

成功发行

云龙子大师万里长城风水书法展

Master Yun Long Zi Fengshui Calligraphy Exhibition
on the Great Wall of China





LOTUS ON WATER
云龙子



2 Sin Ming Road Sin Ming Plaza Tower 1 #01-05 Singapore 575583

+65 6456 1156 www.lotusonwater.com www.masteryunart.com www.facebook.com/lotusonwater

热烈恭贺
国际讲演会80区域L区
2023-2024年度年刊
成功发行

欢迎您出席
每个月第三个星期四
晚上七点正例会活动

场地赞助
新加坡华族文化中心
SINGAPORE CHINESE CULTURAL CENTRE
1 Straits Boulevard Singapore 018906

华族文化讲演俱乐部
联合创办人
翁嘉鸿 翁慧贞
及
全体会员
恭贺



TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

2023-2024年度 年刊筹委副筹委主席 感言



副筹委 胡耀家 DTM

身为年刊副筹委主席，我很荣幸能在此时发表几句感言。首先，我要衷心感谢每一位为这份年刊默默付出的委员们，以及所有贡献文章、设计和编辑工作的人员。是你们的辛勤努力，使得我们的年刊得以如期出版，为此我深表感激。

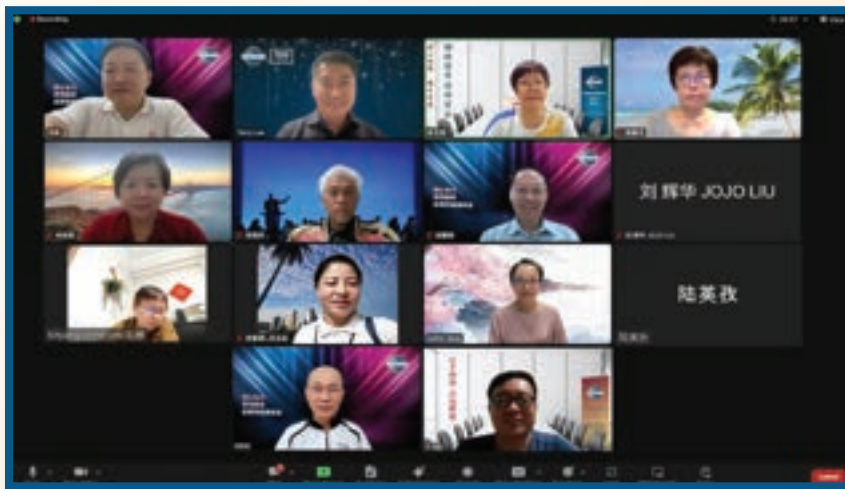
年刊不仅是一本记录我们讲演会一年来活动、成就和思想的刊物，更是我们共同努力的结晶，是我们团队合作、创造力和专业精神的体现。每一页都承载着我们的热血和热情，展现着我们的成长和进步。

作为副主席，我深知这份责任的重大性，也深信团队的力量。在这些日子里，委员们紧密合作，确保年刊的质量和效果达到最佳状态，让每一位读者都能从中收获知识、启发和感动。

最后，我要向所有参与年刊制作的人员致以诚挚的感谢和祝福。愿我们的年刊能够继续发扬光大，成为讲演会的骄傲，也希望我们的努力能够激励更多的人，共同追求卓越。



马来西亚, 新山百万镇印刷工厂 AVENUE PRINTING SDN. BHD.



校队组合照



年刊发布会筹委合影





韦扬
年刊筹委主席



周爱娥
年刊筹委顾问



胡耀家 DTM
年刊副筹委主席



平晓原 DTM
年刊主编



李文俊
编委



谢曼玉
编委



姜舒
编委



陆玉娥
编委



陈宝莲
编委



张迎祥 DTM
年刊校对主任



陈小萍 DTM
校对



林日均
校对



蔡顺喜 DTM
年刊广告主任



林政雯 DTM
年刊广告副主任



周福祥
版面策划主任



丘曦廂 DTM
版面策划协助



刘辉华
年刊秘书



陆瑛孜 DTM
财政

笔记的知识
人生的智慧



原来笔记本 也可以这样用

发掘笔记的无限潜能

如果透过笔记本，发掘出未知的无限潜能，我会喜出望外地说：
哇，原来笔记本也可以这样用……

纸笔手写笔记，如何从简单的记录工具，转变为强大的思考和创造力
纵横古今中外笔记历史文化，剖析笔记开发思维的精妙与运用
让笔记帮助你创建美好的人生，活出生命的价值

资讯在科技，思考在笔记

一起来探索，在智能科技的年代，纸笔手写笔记本如何成为自己
独特的内观与反思的伙伴，发挥最大的功效

作者简介



叶锦川
【点子轩】
创办人

本书作者从事活页式笔记本超过30年之久
他与笔记本的一生约定，创造了一系列
的【笔记行动】，帮助使用者善用时间



叶奕轩
【点子轩】
笔记系统开发

从事“时间管理工具”超过15年
持续在笔记市场浸濡和深入探讨
独创以目标为导向的〈3Z执行系统〉



点子轩笔记文化

询问热线：+65 9233 8367





“回”首疫情一线牵，“归”来再续讲台缘。
“和”风细语传帮带，“谐”音即兴演华篇。
“进”德修业铸千帆，“取”法乎上摘荣銜。
“致”知格物百年诞，“新”春烂漫舞翩跹。