

【四大考驗】

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問：

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

【扶輪宗旨】

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務精神為可貴事業基礎，尤其著重於鼓勵與培養：

- ◆藉增廣相識為擴張服務之機會。
- ◆在各種事業及專門職務中提高道德標準，認識一切有益社會的業務價值，即每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- ◆每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會生活。
- ◆透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

Rotary



RID. 3480



扶輪服務人類

台北永東扶輪社

社長: 周佑民Steve 社長當選人: 姜幸麟Computer 秘書: 宋明超FrankSung 會計: 柯金水Stainless
 節目: 李榮周Watt 聯誼: 許慶賢Jeff 糾察: 王國權Hummer 社刊: 許慶德Chester
 辦事處: 10084台北市中正區南昌路二段137號5樓 TEL: 2368-3596 Fax: 2368-3597
 Email: yhe.adsl@msa.hinet.net http://www.rotary-yhe.org.tw

生日快樂

Ray	社友	7/16
劉玉鳳	Jack夫人	7/8
吳明青	Jeff夫人	7/16
鄧惠宜	Hummer夫人	7/19
林麗香	Lawrence夫人	7/21
葉淑琴	Richer夫人	7/29

友社慶典

◎台北及美社&中和及安社長職員交接
 時間: 7月6日(星期三)下午5:30註冊
 地點: 台北福容B1牡丹廳
 地址: 台北市建國南路一段266號
 出席: Steve、FrankSung、Computer、Lawyer、Chester、Richer、Alumi、Diamond、Panel、White、Jack。

◎中和圓通社社長職員交接晚會
 時間: 7月7日(星期四)下午5:30註冊
 地點: 中和華漾飯店
 地址: 新北市中和區中山路三段122號4樓
 出席: Steve、FrankSung、Steel、Fred、Lawrence、Richer、Diamond、Eric、Land、Hummer、Kevin。

◎耀東網路社長社長職員交接晚會
 時間: 7月10日(星期日)下午5:30註冊
 地點: 錦華飯店
 地址: 台北市新生北路二段28號
 出席: Steve、FrankSung、Richer、Lloyds、Jack、Kevin。

節目預告

- 7月13日(三) 917例會
◎社務行政會議
- 7月20日(三) 918例會
◎專題演講: 揭開氣功神秘的面紗
主講人: 黃政斌
- 2016-17第一次爐邊會
爐主: Steve社長
主題: 社務行政管理
主講: Richer
時間: 7月23日(六)下午6:00
地點: 一郎日本料理
地址: 台北市和平西路一段150號之1
※敬請全體社友、夫人準時出席。
- 7月27日(三) 919例會
◎社務討論會

~ 球 訊 ~

◎雙和高爾夫球聯誼會會長交接
 時間: 7月8日(五)下午6:30
 地點: 晶豪樓舉行

◎永東隊7月球訊:
 時間: 7月15日(五)
 12:30報到、13:00開球
 地點: 大屯球場

【上週出席統計】

105年6月29日 第915次例會(出席率:95%)
 社員: 38人 出席: 34人 出國: 0人
 免記: 3人 補出席: 1人
 缺席: Ray、Jumbo。

今日主題: 輕鬆理財·富裕人生 主講人: 賴瑞鳳老師 邀請人: Stainless前社長

學歷: 國立台中科技大學

經歷: 合庫銀行辦事員
 信宏證券副總經理
 瑞鼎證券投顧董事長



參加地區社員講習會



參加中和東區社社長交接典禮



參加宜蘭西區社社長交接典禮



內輪會交接



地區來函照登

受文者：國際扶輪 3480 地區各扶輪社社長
 主旨：敬請 貴社贊助本地區 2016~17 年度青少年交換計劃(RYE)
 說明：
 一、本地區今年的青少年交換計劃情形如下：
 a. 接待外國學生 59 位將於 8 月中旬後陸續來台交換 10~12 個月。
 b. 派遣本國學生 63 位於 7 月中旬出發至接待國進行為期10~12個月交換生涯。
 二、青少交換計劃為本地區青少年服務的重要服務計劃之一，贊助青少年交換 RYE 活動 新台幣兩萬元整，可列入地區總監獎之獎項。
 三、2016-17 年度長期交換、短期交換派遣學生申請辦法預計於本年8月9日(二)公告，歡迎各扶輪社踴躍推薦適合之人選參與此一有意義的計劃。
 四、懇請 貴社一本往年服務熱忱，繼續支持此項極有意義的青少年服務計劃。
 五、如蒙捐助此服務計劃，敬請將贊助款匯至本地區帳戶(略)，以便本計劃能順利推展
 六、函請查照。

受文者：國際扶輪 3480 地區各扶輪社社長
 主旨：敬請 貴社惠予贊助「2016 年國際青少年環台自行車活動營」
 說明：
 一、活動時間:2016 年 7 月 19 日(星期二)~2016 年 8 月 7 日(星期日)。
 二、本活動為2016-17 年度青少年服務計畫項目,國外學員招募及行程安排已積極展開,敬請各社支持並列入 2016-17年度工作計畫,贊助社可獲得 2016-17 年度總監特別獎項鼓勵
 三、各社贊助金額為\$10,000 即為活動主辦社。
 四、敬請各贊助社將贊助款 NT\$10,000 匯入地區指定帳號
 五、函請查照。

國際扶輪三四八〇地區2016~17年度
 總監 廖文達 DG. Kevin
 少年服務主委 吳清石 PP. Strong
 青少年交換主委 黃建旺 PP. Mike

受文者：國際扶輪3480地區各扶輪社
 主旨：函請繳交地區服務中心費用由
 說明：
 一、2016年4月17日地區年會提案表決會中，經表決通過國際扶輪3480地區2016~17年度每位社員地區服務中心分攤金為新台幣700元。請各社依據2016年 6月30日的社員人數(呈報2015年7月份RI半年報的人數)繳交。
 二、請各社盡快將應繳之分攤金匯入地區帳戶(略)
 三、謹此函知查照。

國際扶輪3480地區2016-17年度地區
 總監 廖文達DG KEVIN

扶輪知識

一、何謂扶輪？

● 地區架構

1. 地區總監
2. 助理總監
3. 地區委員會

● 扶輪社會議

1. 例會
2. 委員會會議
3. 扶輪社社務會議
4. 理事會會議
5. 聯誼活動

● 扶輪社中央系統 (Rotary Club Center)或稱扶輪社中心

RI為了掌握全球扶輪社整體發展趨勢、並提供地區總監及助理總監協助各社或分區對於目標及進度的了解，因此要求各社應確實至 RI 網站的扶輪社中央系統 (RCC) 登錄各社資訊。資訊內容共分三大類：

1. 社員消長
2. 服務計畫
3. 扶輪基金捐獻

● 國際扶輪各項計畫

國際扶輪各項計畫及服務機會之目的在於協助扶輪社員滿足自己社區之需求，並向外協助全世界需要幫助的人。

世界社區服務 (WCS)

兩個不同國家的扶輪社及地區建立夥伴關係，來辦理社區服務計畫。



在國際扶輪網 www.rotary.org 的 ProjectLINK 是一個有搜尋功能的扶輪社及地區服務計畫資料庫，這些計畫需要義工、資金、及實物捐獻。

C. 扶輪徽章

扶輪徽章用 6 個輪幅及 24 個齒輪，有種堅固的外觀，加上鑰匙孔，使軸心可以來回轉動，再嵌入了一個鑰槽到輪幅內，使該車輪成為一個“真正的工作者”。每個扶輪社都是一個齒輪。扶輪齒輪表示最好的服務能力總是朝正確的方向運轉。

扶輪徽章的演進



1906年 1910年 1913年 1926年



2013年新CI

社友園地

林冠宇PP. Fred

(健康資訊分享)

很多人都有這樣的經驗，每天都覺得筋疲力盡，沒有工作的動力。除了睡眠因素之外，你的飲食和生活習慣也是關鍵因素。美國《時代》雜誌根據專家們的建議，整理出14種傷害健康、消耗體力的壞習慣。

1. 太累了所以不去運動：如果因為覺得累而不去運動，反而是不對的。根據喬治亞大學的研究，每星期有3天的時間、每次運動20分鐘，較不容易感到疲勞，而且六星期後依然覺得精神飽滿。運動可以讓心血管系統運作得更有效率，將氧氣和營養素傳送給肌肉組織。所以，當你感到體力不濟時，更應該起身運動。
2. 水喝得不够多：如果體內水分不足，就會導致血量下降，血液變濃稠，進一步影響心臟的運作，降低運送氧氣和營養素到肌肉組織與器官的速度。
3. 鐵質攝取不足：體內如果缺乏鐵質，會容易感到疲倦、沒精神、無法專注。如果攝取足夠的鐵質，就能降低貧血的風險。一般而言，瘦牛肉、堅果、深色蔬菜、蛋、花生油等，都含有豐富的鐵質，同時可搭配富含維他命C的食物。
4. 過度完美主義：完美主義的性格，往往會太過要求自己，而且超時工作。而且，完美主義傾向的人，常常設定過高的目標，很難達成，最終反而讓自己不開心。
5. 凡是總往壞處想：如果做任何事情，都想到最壞的情況，只會讓自己裹足不前，而且心理負擔過大，感覺疲憊。
6. 不吃早餐：晚上睡覺時，你的身體仍在持續消耗能量，因此第二天起床後必須進食，才能補充接下來工作需要的能量。早餐最好選擇含有全麥、蛋白質和健康脂肪的食物。
7. 吃太多垃圾食物：含有大量糖分和單一碳水化合物的食物，會導致血糖飆高，如果血糖瞬間上升、又快速下降，無法維持穩定，便容易感到疲累。

(下期續)