

## 【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。



# 台北永東扶輪社

社長：林正銘Richer 社長當選人：陳仕銘Land 秘書：蔡松源Diamond 會計：卓炳樂Peter  
 節目：賴瑞鳳Stanley 聯誼：唐哲成Antonio 糾察：謝秉辰House 社刊：林冠宇Fred  
 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

### 鵝鰈情深

Lawrence前社長 & 夫人林麗香  
(10/15、五十三週年)

Art社友 & 夫人王迺慧  
(10/18、三十週年)

Georgia前社長 & 夫人郭正卿  
(10/29、三十週年)

Jeff社友 & 夫人吳明青  
(10/29、十八週年)

### 生日快樂

Tom	社友	10/04
Computer	前社長	10/11
Andy	社友	10/06
K. F	社友	10/15
David	社友	10/30
江金蘭(Watt夫人)		10/01
李彥芳(Cool夫人)		10/02
王速花(Diamond夫人)		10/18
張瑞招(Steve夫人)		10/21
許淑美(Richard夫人)		10/27
徐瑞琴(Eden夫人)		10/31

### 辦事處訊息

社友遇出國不克出席例會，請務必通知秘書Diamond和執秘Sandy，以利正確統計出席率，謝謝。

### 節目預告

1. 10月10日(三)例適逢國慶日休會乙次
2. 10月17日(三)1024例會  
◎專題演講:不動產活化  
主講人:黃大生 建築師  
邀請人:House  
◎10月理事會
3. 10月24日(三)1025例會  
◎社務討論會  
◎新社友自我介紹
4. 10月31日(三)移動例會  
◎與新店碧潭社聯合例會  
時間、地點另行通知

### ~ 球 訊 ~

- ◎新店碧潭社與台北永東社球敘  
(碧潭社主辦)  
時間:10/9(二)上午10:30報到、11:00開球  
地點:桃園球場
- ◎第二屆地區年會高爾夫聯誼賽  
時間:11/26(一)10:00報到、11:00開球  
地點:大溪高爾夫球場  
報名費:1000元(含紀念品、獎品及餐費)  
擊球費:非會員2700元。  
※歡迎社友踴躍報名參加，

### 【上週出席統計】

107年 9月15日 第1022次例會(出席率:49%)  
 社員: 53人 出席: 16人 出國: 3人  
 免記: 6人 補出席: 1人  
 缺席: Alfa、Andy、Art、Bank、Chan、Computer、David、Georgia、Hummer、Ichilong、Iven、Jack、JackYeh、Jeff、KF、Light、Lloyds、One、Peter、Panel、Ray、Sam、Stainless、Stanley、Tan、Tony、Watt。

### 今日主題：成功的人，習慣和你不同 主講人：高志斌教授

學歷：  
美國愛荷華州私立柏林頓大學  
企業管理碩士、哲學系博士

經歷：  
行政院研考會諮詢委員  
行政院銓敘部、勞委會、公務人力發展中心講師  
中央警察大學警監、警政、海佐、警佐班講師  
第三屆國民大會代表

### 地區活動訊息

- ◎2018-19年度扶輪高峰論壇  
時間：10月06日(六)上午8:20至12:00，  
地點：集思台大中心樓國際會議廳  
地址：台北市大安區羅斯福路四段85號B1
- ◎職業服務-107年中高齡就業博覽會  
時間：10月13日(星期六) 10:00~16:00  
地點：台北市花博公園爭艷館  
地址：臺北市中山區玉門街1號
- ◎2018-19年度接待社、輔導顧問暨家庭第一次座談會  
時間：10月14日(日)09:00~12:00  
地點：中國科技大學1樓101教室報到  
地址：台北市文山區興隆路三段56號
- ◎2018-19扶輪青年領袖獎研習營(RYLA)  
活動時間：2019年1月26日(星期六)~1月27日(星期日)，計二天一夜。  
活動地點：救國團劍潭青年會活動中心  
地址：台北市士林區中山北路四段16號  
費用：主辦社可推薦一名學員參加。  
推薦資格：1. 18-26歲北部大專院校學生  
2. 扶輪少年服務團之OB團員  
3. 願加入扶輪青年服務團之熱忱青年  
報名時間：各社推薦截止為2018年10月31日

◎2018-19年度扶輪亞太研習會  
時間：11月30日-12月2日  
地點：印尼日惹

### 九月份理事會會議紀錄

- 時間：9月21日下午6:00  
 地點：春申食府  
 出席：Richer、Diamond、Jeff、Tour、FrankSung、Land、Antonio、White、Steve。  
 列席：Peter。  
 討論提案：  
 (一)案由：請討論107年8月份財務報表案。  
 說明：附107年8月財務報表  
 決議：通過。
- (二)案由：請討論地區扶輪日贊助案。  
 說明：贊助款一萬元  
 決議：不參加地區扶輪日。將預算轉為贊助社區營造委員會贊助款。
- (三)案由：請討論地區公益路跑贊助案。  
 說明：贊助款一萬元  
 決議：取消贊助。
- (四)案由：請討論本社網站、FB更新案。  
 決議：授權由執秘Sandy管理網站、FB，即時活動照片、訊息更新及經營。

### 恭賀

謝秉辰House社友新店開幕誌慶  
 時間：10月4日(四)上午9:00  
 地點：新北市土城區學府路二段216號

107.9.21 舉辦中秋晚會暨第二次爐邊會



光仁校長與社長親自指導偏鄉英文課輔，大學伴培，訓練課程。

社友園地

健康顧眼睛

林錦池Delica 前社長

「鐘醫師，到底吃甚麼可以顧眼睛？」這是眼科醫師鐘珮禎時常在門診被病人問到的問題。就讓鐘珮禎醫師來告訴你甚麼該吃、甚麼不該吃，一起健康顧#眼睛。

眼科醫師不碰的地雷食物

1. 沒有鮮奶的奶茶

許多奶茶的製作過程並不會使用鮮奶，而是利用奶油球或奶精來增添奶茶的風味，而所謂的「奶油球、奶精」的成分並不是蛋白質，而是反式脂肪。反式脂肪會增加血管硬化、心血管疾病以及中風的風險，此外，還會增加體內的壞膽固醇，導致眼睛發炎、血管病變與黃斑部病變的機率提高。

2. 糕餅的餅皮、派皮

酥脆爽口的外皮，是人人都愛糕點的原因之一，但鐘珮禎醫師指出，其實這類派皮正是地雷食物之一！酥脆的派皮是以「酥油」製作，酥油是一種精緻過的氫化油，在高溫烘培過程中會產生自由基，自由基會造成身體的發炎反應，進而導致血管病變與黃斑部病變等眼疾。

3. 用塑膠容器盛裝的食物

許多外帶食物都是裝在塑膠容器、或是有塗層的紙容器，而高溫會使塑膠容器釋放塑化劑產生環境賀爾蒙，不只會造成發炎，還會增加罹患癌症的風險；對於眼睛，發炎也會造成血管病變而引發眼疾。

眼科醫師大推的護眼食物

只要這樣食材具有抗氧化能力或富含維他命A、C、E、葉黃素、DHA、花青素或蝦紅素，都是對護眼有幫助的食材。鐘珮禎醫師就推薦了三樣自己喜歡、也很常吃的護眼食物：

1. 水煮蛋

容易烹煮的水煮蛋，含有豐富的蛋白質，也是Omega3的來源之一，而蛋黃更富有葉黃素，是護眼營養素極佳的來源。

2. 鮭魚

鮭魚的DHA對大腦、視覺神經有幫助；而Omega3有抗發炎的功效，也能緩解乾眼症症狀；另外，蝦紅素能作用在睫狀肌，可緩解眼睛肌肉疲勞。

3. 綠花椰菜

綠花椰菜豐富的葉黃素與維他命E是護眼的最佳選擇，且身為十字花科植物，更有抗癌的功效。



恭賀Tour社友公司擴大營業



恭賀Alfa社友榮任中華民國工商建設研究會北區聯誼會30屆會長