

【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:宋明超FrankSung / 社長當選人:黃錦雄Lloyds / 秘書:唐哲成Antonio / 會計:周佑民Steve
 節目:柯金水Stainless / 聯誼:黃聖諺Ichilong / 糾察:姚通吉Art / 社刊:李榮周Watt
 辦事處:10084台北市中正區南昌路二段137號5樓 / TEL:2368-3596 / Fax:23683597
 E-mail:yhe.adsl@msa.hinet.net http://www.rotary-yhe.org.tw

顧問委員會開會通知

時間：11月19日(五)下午6:29
 地點：悅上海餐廳
 地址：台北市大安區敦化南路二段57號
 召集人：White 顧問主委
 出席：全體前社長、社長、社當、副社長
 ※敬請以上人員準時出席。

大雙和隊 11月球訊

日期：11月18日(四)
 時間：11:00報到、11:30開球
 地點：林口第一球場
 ※歡迎社友、寶眷踴躍參加。

3481地區聯誼活動

◎第五屆地區年會保齡球聯誼賽
 比賽日期：2021年12月04日(星期六)
 時間：上午8:30報到9:00練球9:30開始
 費用：每人新台幣700元。
 比賽地點：新喬福保齡球館
 比賽地址：新北市中和區錦和路388號

◎國際扶輪反毒暨消除C肝
 路跑日期：11月27日(六)上午06:00-10:30
 活動地點：內湖美堤河濱公園(出發起終點)
 已報名：FrankSung+2、Antonio+1、Computer+1、Ray+1、Fred+1、Jeff+1、Lloyds+1、Panel、Tan+1。

◎5周年運動會扶輪家庭野餐嘉年華
 時間：12月12日(六) 10:00~16:00
 地點：國立師範大學(校本部)日光大道
 地址：台北市和平東路1段162號
 ※歡迎社友、寶眷踴躍參加。

節目預告

1. 原11月16日(二)例會變更與宜蘭西區社聯合例會。
2. 台北永東社與宜蘭西區社聯合例會(1154例會)
 時間：11月20日(六)下午6:00
 地點：一郎日本料理
 地址：台北市民族東路336號5樓
3. 11月23日(二)1155例會
 時間：12:00用餐、13:00開會
 地點：台北福華飯店 B2【福華廳三區】
 地址：台北市仁愛路三段160號
 ◎社務討論會
4. 11月30日(二)第五週休會。
5. 12月7日(二)1152例會
 時間：12:00用餐、13:00開會
 地點：台北福華飯店 B2【福華廳三區】
 地址：台北市仁愛路三段160號
 ◎專題演講：主講人聯絡中
 ◎慶生會暨結婚週年慶

【上週出席統計】

110年11月2日 第1152次例會(出席率:71%)
 社員: 34人 出席: 23人 出國: 1人
 免記: 7人 補出席: 0人
 未出席社友:
 Art、Gordon、Hummer、Light、Archi、Ping、Jacky、Metal、Tan、Ray。

今日主題：知『足』常樂，健康從腳開始。 主講人：卓永仁 老師

學歷
 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士
 現職
 歐立達股份有限公司 經理

經歷
 2016第一屆扶輪盃好講師臺灣風雲10大講師
 中醫預防保健調理師合格
 銀髮族體適能指導員



本月生日快樂



本月結婚週年快樂



DGE. Wendy精彩演講

3481地區活動預告

◎地區扶輪基金研習會
 時間：11月13日(六)下午1:30~5:20
 地點：台北商業大學承曦樓國際會議廳
 地址：台北市濟南路一段321號10樓
 出席：Lloyds、Tan

◎地區講座『病毒疫情下的超前布署－預防醫學的新知與實踐』
 時間：11月20日下午2:00-5:00
 地點：台北天成飯店3樓翠庭廳
 地址：台北市忠孝西路一段43號

◎地區扶輪知識圓桌會議
 時間：11月27日(六)下午14:30~17:00
 地點：台北市進出口商業同業公會11樓
 地址：台北市松江路350號11樓
 費用：每名300元

◎2021新加坡亞太研習會將於2021/12/3~5舉辦，由於疫情影響，將採線上舉行，社友活動均為免費，註冊網址為
<https://3481.link/SRI>
 請各社使用該連結為全體社友完成線上註冊作業，報名活動為RotaryInstitute，其餘訓練課程可依社友意願自由參加。

社友園地

王正煜 PP. King

我們是珍貴的限量版！

- 我們是天生天養，民國40年到民國55年間出生的，是「被祝福的一代」，因為我們是以下現象的『活見證』：
1. 騎腳踏車或遊戲時，從不戴頭盔、護膝、護脛。
 2. 放學後，愛與同學痛快玩到太陽下山，從不看電視、打電玩。
 3. 每天和「實實在在、有血有肉」的朋友相處，而非「網路上的朋友」。
 4. 口渴時，直接從水龍頭接水喝，沒有瓶裝水。
 5. 即使和四位朋友共享同一支冰棒或汽水，也從不生病。
 6. 每天吃一堆白飯，也沒有因此變胖。
 7. 穿雙白布鞋或黑膠球鞋就可上山下海到處跑也沒事。
 8. 父母親從來沒餵我們營養品，但仍然健康沒腳軟，沒自閉症。
 9. 習慣親手製造玩具，並相互取樂。
 10. 我們的父母親都不富裕，但是，給我們的是「愛」，而非俗氣的「玩具」。
 11. 我們沒有手機、光碟片、遊戲機檯、電子玩具、錄影設備、個人電腦、網路聊天…等等，但我們有「如假包換的真實朋友」。
 12. 我們認識所有左鄰右舍，互相幫助照顧老人小孩，經常到鄰居家共享餐點美食。
 13. 和你們現在不同，我們有住在附近的親戚，密切聯繫並共享家庭生活。
 14. 我們那時只有黑白沖洗相片，但我們從中獲得多彩多姿的回憶。
 15. 我們是目前僅存最有「同理心」的一代，因為，我們是「會聆聽父母親說話」的最後一代；同時，我們也是「必須傾聽我們子女講話」的第一代。

我們年輕時雖然沒有這些現代科技，但我們「還是夠聰明能配合你們去運作這些科技的一代」。我們是「珍貴的限量版」！
所以，當我們從地球上在你們生活中消失之前，請你們「樂於與我們相處」，並且「珍惜彼此」！

110/11/6 秋季旅遊-宜蘭深度之旅



紅箱統計

110/11/2

RTN	事由	金額
Antonio	歡迎DGE. Wendy及第四分區社長、秘書蒞臨本社指導。	1,000
Chester	生日快樂。	1,000
Diamond	歡迎中和圓通社AG. Mike、社長CY、PP. Russ蒞社指導。	1,000
Eden	很开心我的好朋友都在永東社。	1,000
FrankSung	歡迎DGE. Wendy蒞臨演講，也感謝AG. Mike及第四分區社長、副社長、社當、秘書參與例會。	3,000
Fred	歡迎友社社友來社例會。	1,000
Georgia	歡迎地區及分區的扶輪社友蒞臨。	2,000
Jack	可以撐25年，覺得自己很了不起。	2,000
Jeff	歡迎大家例會。	1,000
Lawrence	歡喜扶輪正常例會。	1,000
Lawyer	歡喜，歡喜，就是歡喜。	1,000
Leader	歡迎總監當選人DG. Wendy來訪。	2,000
Lloyds	歡迎Wendy到訪永東。	1,000
Stainless	歡喜親愛的太太本月壽星。歡迎圓通社社長來訪。	2,000
Steve	祝本月壽星、結婚周年快樂。	1,000
Watt	謝謝大家的祝福，Watt是本月的壽星。	1,000
White	歡喜DGE. Wendy及眾多扶輪前輩、永東夫人與會。	1,000
李明娟	歡喜大家一起聚餐。	1,000
DGE. Wendy	祝台北永東社社運昌隆、社友身體健康。	5,000
AG. Mike	感謝DGE. Wendy精彩分享，祝各社社運昌隆。	2,000
圓通社	(社長CY、秘書Russ)祝兩社友誼長存。	2,000
大台北社	(社長Arthur、秘書Raytheon)很榮幸來永東社聆聽DGE. Wendy演講學習。	2,000
大世紀社	(社長Wade)謝謝DGE. Wendy帶來的精彩扶輪知識分享，祝福貴社社運昌隆。	1,000
大時代社	(社長Alice、秘書Juno、社當Jalesh、副社長Monica)歡喜第二次蒞臨台北永東社例會，感謝DGE. Wendy精彩演講。	4,000
小計		40,000
前期		57,000
合計		97,000

第四分區活動預告

◎台北啟明學校-未來之眼音樂扶輪會
時間：11月18日(四)下午13:30報到
地點：台北市立啟明學校 表演廳
地址：台北市士林區忠誠路二段207巷1號
主辦社：台北大世紀社/每社預算10,000元

◎住宅用火警警報器捐贈
時間：12月10日(五)下午3:00報到
地點：新北市第七救災救護小隊
地址：新北市永和區環河西路二段177-1號
主辦社：大台北社/每社預算10,000元

◎看見就是力量
時間：12月16日(四)上午10:00-12:00
地點：南港關愛之家
地址：台北市南港區南港路一段173號3樓
主辦社：台北大時代社/每社預算10,000元

◎盲人環台為公益而跑開幕儀式
時間：12月25日(六)上午7:30報到
地點：台北市立南門國民中學
地址：台北市中正區廣州街6號
主辦社：台北路跑社/每社預算10,000元

◎關懷獨居老人新春送暖-備糧包
時間：1月11日(二)下午3:00報到
地點：永和耕莘醫院(住院大樓12樓)
地址：新北市永和區國光路123號
主辦社：台北永東社/每社預算10,000元

社務預告

◎第一次登山會
日期：11月13日(六)
地點：金瓜寮魚巖步道
集合時間：
1. 搭乘遊覽車上午7:30，中正紀念堂站5號出口，7:40開車。
2. 自行開車社友可google坪林「魚巖步道」
3. 僅中午用餐社友寶眷，可於11:30於餐廳集合。
午餐：阿卿的店(新北市粗窟里金瓜寮11號)
費用：成人\$300/人。國中以下免費。
※敬請社友、寶眷踴躍參加。

友社慶典

◎宜蘭西區社授證37週年慶典
日期：12月15日(三)下午6:00
地點：礁溪寒沐酒店
地址：宜蘭縣礁溪鄉健康路1號