

【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

節目預告

- 12月14日(二)1157例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:台北福華飯店4樓花梨軒
 ◎社員大會:選舉第25屆理事
 ※敬請全體社友準時出席。
- 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
 集合時間:下午3:00
 集合地點:捷運中正紀念堂站5號出口搭乘遊覽車
- 12月21日(二)1158例會
 ◎與新店碧潭社聯合例會
 時間:18:00報到、18:30開會
 地點:一郎日本料理
 地址:台北市民族東路336號5樓
 ※敬請全體社友準時出席。
- 補辦上年度(23屆第五次)爐邊會
 爐主:Georgia(組長)、Leader、Lawrence、Antonio、Hummer、Light、Jack、Art、Ping。
 時間:12月25日(六)18:00
 地點:台北福容飯店1樓田園廳
 地址:台北市建國南路一段266號。

【上週出席統計】

110年11月23日 第1155次例會(出席率:74%)
 社員:34人 出席:22人 出國:1人
 免記:7人 補出席:0人
 未出席社友:
 Archi、Art、Cool、Gordon、Hummer、Light、Ping、Jack、White。

鵝鰈情深

- Jacky社友&夫人徐慧珠 (12/3、二十四週年)
- Computer前社長&夫人章勳君 (12/4、二十二週年)
- Ping社友&夫人林麗琴 (12/14、十九週年)
- Gordon社友&夫人陳春華 (12/15、四十二週年)
- Panel社友&夫人薛淑如 (12/23、三十五週年)
- Watt前社長&夫人江金蘭 (12/25、四十一週年)
- Tom社友&夫人薛如閔 (12/25、八週年)

生日快樂

Leader	創社社長	12/5
King	前社長	12/12
Chester	前社長	12/31
李明娟	名譽社友	12/19
徐慧珠 (Jacky夫人)		12/12
郭正卿 (Georgia夫人)		12/13
陳春華 (Gordon夫人)		12/13
薛如閔 (Tom夫人)		12/19

大雙和隊 12月球訊

日期:12月16日(四)
 時間:10:00報到、10:30開球
 地點:關西老爺球場
 ※歡迎社友、寶眷踴躍參加。

今日主題:幽默說話技巧,讓您處處受人歡迎 主講人:謝文苑先生

學歷:臺灣警察專科學校110期畢業、中央警察大學60期畢業。
 經歷:
 中央警察大學開鎖教官、內政部警政署刑事警察局肅竊隊警正偵查員。
 中央警察大學行政、刑事系外聘教官。
 國家安全局、陸軍反情報總隊、空軍官校、憲兵夜鷹突擊隊、內政部消防署開鎖教官



11/27參加扶輪反毒公益路跑/ 恭喜PP.Chester孫女勇奪5K女B組第2名/ 社長夫人請客喝咖啡

110年11月理事會會議記錄

時間:110年11月23日(星期二)PM2:00
 地點:台北福華飯店
 出席:FrankSung、Lloyds、Jeff、Antonio、Fred、Steve、Georgia、Tan、Ray、Peter。

列席:King、Watt。

◎討論提案:

(一)案由:請討論110年10月財務報表案。
 說明:附110年10月財務報表。
 決議:通過。

(二)案由:請討論本社申請3481地區獎助金計畫案。
 說明:由3481地區與本社協辦的『2021

台灣藝術博覽會扶輪慈善繪畫大賞』申請地區獎助金,已獲地區批准US\$3,350元。
 決議:地區獎助金外之自籌款部分建議由基金委員會(IPP.White)召開會議討論提撥基金。

(三)案由:請討論邀請名譽社友及資深社友遺孀參與本社活動細則。
 說明:資深社友定義:扶輪年資20年以上+年齡超過85。

決議:1.邀請參加每月第一週慶生會、爐邊會、旅遊等活動,費用全部自理。
 2.內輪會由主委(當屆社長夫人)自行決定是否邀請。

社友園地

關於腿

- 當我們變老時，我們的腳腿必須始終保持堅挺。
- 當我們變老時，我們不應該擔心我們的頭髮變灰或皮膚下垂或皮膚皺紋。
- 在「長壽」的跡象中，如《美國預防雜誌》所概述的那樣，強壯的腿部肌肉被列為最重要和最基本的肌肉。
- 如果兩周不動腿，則腿部力量會降低10年。
- 丹麥哥本哈根大學的一項研究發現，無論老少，在「不活動」的兩周內，腿部肌肉的力量都會減弱三分之一，相當於老化20至30年。
- 隨著我們腿部肌肉的衰弱，即使我們進行康復和鍛鍊，它也將需要長時間才能恢復。
- 因此，定期進行的運動（如步行）非常重要。
- 整個身體的重量（負荷）仍然保持在腿上。
- 腳是一種「支柱」，承重於人體。有趣的是，一個人的體重中有50%位於骨頭中，而骨頭的50%則位於兩條腿中。
- 人體最大和最強的關節和骨頭也在腿上。
- 強壯的骨骼，強壯的肌肉和靈活的關節形成了「鐵三角」，承載著人體上最重要的負荷。
- 70%的人類活動和生命中的能量燃燒是由兩隻腳完成的。
- 你知道嗎？當一個人年輕時，他的大腿有足夠的力量抬起一輛小型車！
- 「腳是身體運動的中心」。
- 兩條腿擁有人體50%的神經，50%的血管和50%的血液流過它們。
- 這是連接身體的大型循環網絡。
- 當腳腿部健康時，常規的血液流動就會順暢地進行，因此腿部肌肉發達的人肯定會擁有「堅強的心臟」。
- 「老化是先從腳開始再向上發展」。
- 隨著年齡的增長，大腦和腿部之間的指令傳輸的準確性和速度會下降，這與一個年輕人不同。
- 此外，隨著時間的流逝，骨骼的鈣質會早晚流失，使老年人更容易發生骨折。
- 老年人的骨骼骨折後很容易引發一系列併發症，尤其是致命性疾病，例如腦血栓形成。
- 您知道嗎，15%的老年人會在一旦大腿骨骨折後的一年內死亡！
- 鍛鍊腿部，即使在60歲以後或更大齡也永遠不會太晚。
- 儘管我們的腳、腿會隨著時間而逐漸衰老，但是鍛鍊腳、腿是終生的任務。
- 只有加強腿部鍛鍊，才能防止進一步的衰老。
- 請每天至少步行30-40分鐘以上，以確保您的腿部得到足夠的鍛鍊、並確保腿部肌肉保持健康。



社友休息帳篷區		舞台表演時間表		一日職業服務區	
1 台北幸福社	14 台北慈祥社	11:00	1 國標舞 新店萃英社 / P John	1 愛優酒藏 IYO SAKE	13 花一點時間 來花店玩
2 台北大歡騰社	15 台北古學社	2 熱舞表演 台北樂陽社 / Nicky	2 二胡表演 台北金龍社 / AG Jim	2 樂一杯 葡萄酒	14 花一點時間 來一波能量補給
3 台北光耀社	16 台北龍山社	3 歌唱表演 台北龍翔社 / Esther	3 歌唱表演 台北龍翔社 / Esther	3 啤酒	15 帆布袋不拿來彩繪要幹嘛?
4 台北智群社	17 台北龍山社	4 歌唱表演 台北龍翔社 / Esther	4 歌唱表演 台北龍翔社 / Esther	4 一節餐飲能量補給站	16 野餐不吃貝果喝茶要幹嘛?
5 台北永平社	18 台北龍山社	12:00	1 牡丹和太鼓 台北社丹社 / 寶善美	5 繪圖寫字放手玩	17 龍翔社 feat. 彩虹熱狗餐車
6 台北和平社	19 台北龍山社	2 歌唱表演 台北社丹南里社 / 感麟	2 歌唱表演 台北社丹南里社 / 感麟	6 許燕斌手作烘培/新台灣麵包	18 Velo City 生活選物
7 台北太平社	20 台北龍山社	3 夏威夷舞表演 台北社丹社 / 寶善美	3 夏威夷舞表演 台北社丹社 / 寶善美	7 雙蒂舒壓小站	19 日本舞專用更衣室
8 台北太平社	21 台北龍山社	13:00	1 薩克斯風表演 嘉翠麗	8 服務台	20 非洲舞專用更衣室
9 福海網路社	22 台北龍山社	2 歌唱表演 中和福美社 / IPP Gina	2 歌唱表演 中和福美社 / IPP Gina	9 台風社 / 台灣林品咖啡	21 男更衣室
10 台北南隆社/新西醫團社	23 台北龍山社	3 快樂烘培師 台北大世紀社 / 許燕斌老師	3 快樂烘培師 台北大世紀社 / 許燕斌老師	10 充能縮結DIY	22 女更衣室
11 台北明志社	24 台北龍山社	4 歌唱表演 台北太平社 / PP Tomson	4 歌唱表演 台北太平社 / PP Tomson	11 小販補充品	23 盲控
12 台北永福社	25 台北龍山社	5 總監致詞	5 總監致詞	12 檯糖挑戰	24 野餐藍領取處
13 台北農新社	26 台北龍山社	14:00	1 薩克斯風表演 星期二樂團		

第四分區活動預告

- ◎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
- ◎充電式手提鋸機套組捐贈
時間：12月30日(四)下午13:30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
- ◎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
- ◎3481地區活動預告
- ◎地區扶輪基金獎助金管理研討會
時間：12月11日(六)上午8:30~12:00
地點：國立台北商業大學承曦樓10樓國際會議廳
地址：台北市濟南路一段321號
- ◎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