

【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:黃錦雄Lloyds / 社長當選人:許慶賢 Jeff / 秘書:陳仲捷 Tan / 會計:白成業 White
節目:黃聖諺Ichilong / 聯誼:蔡能欽 Cool / 糾察:林冠宇 Fred / 社刊:陳錫泉 Georgia
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

聯誼活動

- ◎2022-23年度第一次登山會
時間：10月8日(六)
地點：姜子寮絕壁步道
用餐：阿鹿私房菜
※集合時間、詳細行程另行通知。
- ◎地區年會羽球聯誼錦標賽
日期：11月13日(日)08:00報到、09:00開始
地點：台北體育館7樓羽球場
地址：台北市松山區南京東路四段10號
※歡迎社友、寶眷報名參加。
- ◎地區年會高爾夫聯誼錦標賽
日期：11月7日(一)9:30報到、11:00開球
地點：桃園大溪球場
報名費：1000元
擊球費：3000元
※歡迎社友報名參加。

地區訊息

- ◎國際扶輪3481地區2023-24年度青少年長、短期交換派遣學生甄選送件時間如下，有意願之社友請告知社長、秘書或顧問主委White協助辦理。
時間：2022年7月19日(二)~10月28日(五)
※10月28日(五)截止申請。
- ◎2022-23年度扶輪青少年領袖獎(RYLA)研習營開始受理報名，有意願之社友請告知秘書。
資格：20-26歲之公私立大學(院)及研究所在學之學生、社會青年。
※9月30日(五)截止申請。

節目預告

- 10月4日(二)1192例會
時間：12:00用餐、13:00開會
地點：福華飯店3樓【金龍廳】
◎專題演講：RYE學生姜筱桃中文報告
◎慶生會暨結婚週年慶
- 10月11日(二)1193例會時間、地點變更如下：
◎與永和社聯合例會
時間：10月11日(二)12:00-14:00
地點：永和社社館
地址：新北市中和區橋和路116號7F-2
※敬請社友準時出席。
- 10月18日(二)1194例會
時間：12:00用餐、13:00開會
地點：福華飯店B2【百合廳】
◎專題演講：主講人聯絡中
- 10月25日(二)例會變更與宜蘭西區社聯合例會。
- 台北永東社與宜蘭西區社聯合例會
時間：10月29日(六)17:00-21:00
地點：礁溪寒沐酒店
地址：宜蘭縣礁溪鄉健康路1號
※敬請社友、寶眷踴躍出席。

【上週出席統計】

111年9月20日 第1190次例會(出席率:75%)
社員: 32人 出席: 16人 出國: 1人
免記: 7人 補出席: 3人
未出席社友:
Diamond、Hummer、Ichilong、Fred、Light、Ray、Art、Tom。

今日主題：社務討論會暨拍賣會

111年9月理事會會議記錄

- 時間：111年9月13日(星期二)
地點：福華飯店
出席：Lloyds、FrankSung、Tan、Jeff、Georgia、Archi、Steve、Jacky、Cool、White。
列席：Watt。
◎討論提案：
(一)案由：請討論111年8月財務報表案。
說明：附111年8月財務報表。
決議：通過。
(二)案由：請討論例會變更案。
說明：原10/25例會變更至10/27與宜蘭西區聯合例會。(由宜蘭西區社主辦、地點：礁溪寒沐酒店)
決議：通過。
(三)案由：請討論蔡瑞富RAY副社長申請退社案。
說明：附退社申請書。
決議：理事一致決議予以慰留。
(四)案由：請討論林森鴻先生申請入社案。
說明：附入社申請書。
決議：通過。依規定發入社同意函給全體社友。

- (五)臨時動議
(1)因重大疾病長期無法出席例會之社友餐費減免討論案。
決議：通過Art、Diamond社友因病療養期間不收每月例會餐費，改以出席單次繳交，其他應繳社費不變。

3481地區訊息

- ◎地區活力扶輪社工作坊
時間：10月15日(六) 08:30~12:00
地點：格萊天漾大飯店
地址：台北市萬華區艋舺大道101號13樓
- ◎RYE接待社、輔導顧問暨家庭座談會
時間：10月29日(六)10:00~12:00
地點：國際扶輪3481地區服務中心
地址：台北市復興南路一段127號11樓之1；
- ◎地區青年高峰論壇
時間：11月19日(六)08:00~17:00
地點：景美女中大禮堂
地址：台北市文山區木新路三段312號

第四分區聯合社區服務

- ◎新北市立福和國民中學反毒宣導。
時間：10月18日(二)13:30~16:00。
地點：新北市立福和國民中學
地址：新北市永和區永利路71號
主辦社：永和扶輪社
- ◎台北啟明學校-扶輪傳愛，夢想起飛。
時間：11月10日(四)13:30報到
地點：台北市立啟明學校-可魯的店
地址：台北市士林區忠誠路二段207巷1號
主辦社：台北大世紀扶輪社
- ◎新北市身心障礙者暨家長勵志協會捐贈
時間：11月20日(日)09:00~11:30
地點：新北市立福和國民中學
主辦社：中和圓通扶輪社

地區來函

受文者：3481地區各扶輪社、各衛星社、各扶青社、各扶少團

主旨：敬邀各社贊助2022-2023青少年高峰論壇

- 說明：
- 近年青少年的心理因素造成憾事頻傳，扶輪對於教育的重視，不再限於偏鄉資源的挹注，基礎教育的協助，更須提升並喚起社會更多重視於青少年心理層面問題的關懷。懇請各社全力支持這項極具意義的青少年高峰論壇，編列預算贊助6000元，並獲得年度總監獎項表彰。
 - 青年高峰論壇將於2022年11月19日(六)08:00-17:00假景美女中大禮堂(台北市文山區木新路三段312號)舉行，鑽石講師包括-1.葉丙成教授 2.許芯瑋秘書長 3.羅志仲老師 4.陳嘉珍營運長 5.莊越翔老師，師資陣容堅強不容錯過。
 - 承蒙各社的支持，贊助款請協助於10月1日前匯款至下列帳號
 - 此項論壇內容講師一流，不只能讓青少年有感，亦能讓身為父母的扶輪社友寶尊眷、身為青年的扶青社社友獲益，我們同時邀請扶少團團員、偏鄉英文大學伴、各社社友母校的學弟妹或服務計劃合作對象中的青少年、雙北公私立高中國中生，讓我們擴大觸及，讓青少年有機會正視自身心理狀態，並給予正確的觀念，他們值得一個更美好的人生。

國際扶輪3481地區2022-23年度
地區總監 邱文麗 DG Wendy
青少年服務委員會主委 林仁祥 PP Print
青少年論壇委員會主委 劉宗達 IPP A-TA

111.09.18參加扶輪公益路跑於總統府前廣場->台北市政府前廣場



社友園地

簡志煌Jacky社友

長壽的主因

1420名百歲壽星唯一共性,不是飲食,不是鍛煉,令人驚訝的是,這些壽星們的唯一共性是樂觀!是樂觀!是樂觀!

“藥療不如食療，食療不如心療”。從一定程度上講，再好的藥品不如合理膳食，再好的膳食也不如擁有好心態。我們平日裡各種不良情緒都會使身體發生變化。比如，生氣時會出現脈搏、心跳、呼吸加快等癥狀；憂傷時會使消化腺分泌的消化液減少，食慾減退；恐懼、說謊時會使中樞神經緊張，隨時導致血壓升高。那麼該如何保持良好的心態？讓我們一起來看一下專家為大家開的這一副“心療”處方，會很有收穫的喔！

- 笑是營養素。
研究證實，笑能降血壓。笑1分鐘可以起到划船10分鐘的效果；笑還能釋放壓力，減輕沮喪感；笑可以刺激人體分泌多巴胺，使人產生欣快感。中老年人應多與有幽默感的人接觸，多看喜劇、漫畫，多聽相聲等。
- “話療”是特效藥。
美國白宮的保健醫生曾給布什開過一個健康秘方：話療，每星期至少與家人交流15個小時以上；夫妻之間每天至少交流兩個小時，包括共進晚餐或是午餐。
- 朋友是“不老丹”。
老人長期獨處會造成巨大的社會心理壓力，甚至有可能引起內分泌紊亂和免疫功能下降。澳大利亞研究人員發現，朋友圈廣的人平均延壽7年。所以，即使是已退休的老年人，也不要老憋在家裡；要努力擴大生活圈子，多和老朋友聚聚，並試着主動向素未謀面的鄰居問好。
- 寬容是調節閥。
人在社會交往中，吃虧、被誤解、受委屈的事總不可避免。面對這些，最明智的選擇是學會寬容。一個不會寬容，只知苛求別人的人，很容易導致神經興奮、血管收縮、血壓升高，使心理、生理進入惡性循環。而學會寬容就等於給自己的心理安上了調節閥。
- 淡泊是免疫劑。
做到小事糊塗，大事清楚。整天計較一些雞毛蒜皮的事，心會很累。遇事不妨瀟灑、大度一點，保持愉悅的心情和內心滿足感，有利於延年益壽。

111.09.20參加第四分區14社聯合例會於格萊天漾

