

【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



Be a gift to the world

台北永東扶輪社

社長：劉文欽 Steel 社長當選人：周佑民 Steve 秘書：林正銘 Richer 會計：廖進川 Metal
 節目：許慶賢 Jeff 聯誼：戴林良宇 One 糾察：白成業 White 社刊：柯金水 Stainless
 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

Jacky 社友 08/16
 Light 社友 08/21
 陳若葳(FrankSung夫人) 08/02
 呂美珠(Fred夫人) 08/09
 李穎梅(Ray夫人) 08/13
 劉麗滿(Delica夫人) 08/25

第一次內輪會通知

時間：9月15日(二)中午12:00
 地點：宜蘭-武暖餐廳
 地址：宜蘭縣礁溪鄉武暖路121號
 ※敬請全體夫人準時出席。

3480地區青少年交換計畫(RYE)說明會

時間：8月8日(六)上午9:00~12:00
 地點：台大霖澤館 國際會議廳
 出席：Computer及千金姜之怡
 One及夫人賴敏惠、公子戴紹哲、千金戴郡緹

【上週出席統計】

104年7月29日 第869次例會(出席率:89%)
 社員: 36人 出席: 27人 出國: 1人
 免記: 3人 補出席: 4人
 缺席: Jumbo、Chester、Hummer、King。

※補計出席規則※
 社友因事缺席例會，可於兩週內參加友社例會或扶輪相關活動，均可補計出席乙次。

節目預告

1. 社區服務~父親節慶祝活動
 主辦:台北永東扶輪社
 協辦:宜蘭西區扶輪社
 內容:關懷愛維養護中心身障朋友，歡慶父親節，紅包場-懷舊老歌欣賞。
 時間:8月7日(五)上午9:30~12:00
 地點:台北市青少年育樂中心
 地址:台北市中正區仁愛路一段17號
 ※活動結束與兄弟社宜蘭西區社聯合例會。
 例會地點:滿穗餐廳(台北市松江路128號)
2. 原8月12日(三)例會與8/7社區服務合併。
3. 8月19日(三)第872例會
 ◎專題演講：薩克斯風饗宴
 主講人:潘恆健 老師
 邀請人:Computer
4. 3480地區社員發展及防止流失研習會
 時間：8/22(六)上午08:00~12:00
 地點：台北圓山飯店10樓國際會議廳
 出席：Steel、Steve、Computer、White
5. 8月26日(三)第873例會
 ◎社務討論會暨拍賣會
 ※歡迎社友踴躍提供拍賣品。
6. 9月2日(三)第874例會
 ◎專題演講：認識癌症、遠離癌症
 主講人:李芳茂 醫師
 ◎慶生會暨結婚週年慶

~ 球 訊 ~

雙和隊8月球訊
 時間：8月20日(四)
 12:00報到、12:30開球
 地點:長庚球場

今日主題：扶輪關懷滿佈家扶

主講人：周大堯 主任

學歷：
 輔仁大學社會工作研究所碩士
 社會工作師高考及格

簡歷：
 家扶基金會新北市家庭扶助中心主任
 新北市社會工作師公會理事長
 實踐大學社會工作學系兼任講師
 新北市政府兒童及少年福利政策諮詢委員

來函照登

主旨：敬請鼓勵貴地區所屬扶輪社友踴躍捐獻中華扶輪教育基金會各項捐款，共同培養國內外優秀青年及辦理其他符合本會設立宗旨之相關公益性教育事務。

- 說明：
- 一、感謝貴地區扶輪社友歷年踴躍捐款支持，讓台灣扶輪社友的愛持續嘉惠國內優秀青年學子，及共同促進國際間之友誼及瞭解。
 - 二、為辦理本會2015-16年度各項會務，敬請鼓勵貴地區扶輪社友：
 - 1、踴躍捐獻「個別捐款」或「冠名捐款」，獎助國內碩士班、博士班在學優秀青年。
 - 2、踴躍捐獻「統一捐款」，獎勵國外優秀青年來台留學，促進國際間之友誼及瞭解，及辦理其他符合本會設立宗旨之相關公益性教育事務，如特殊人才之進修獎勵。
 - 3、踴躍捐獻「永久基金」，厚實基金會基石，永續扶輪教育服務的使命。
 - 三、檢附本會(1)捐款類別及使用辦法(2)捐款獎勵辦法(3)冠名捐款之優點說明(4)個別捐款、冠名捐款及永久基金認捐單各一份謹供參考備用。

財團法人中華扶輪教育基金會董事長
 郭道明

來函照登

主旨：函知本會2015-16年度台灣扶輪大使獎學金開始申請。敬請轉知貴地區國外姊妹社或友好社踴躍推薦國外優秀青年來台留學，以促進國際間之友誼及瞭解。

- 說明：
- 一、為促進國際間之友誼及瞭解，鼓勵國外青年來台學習華語及台灣文化，本會特設「台灣扶輪大使獎學金」。
 - 二、本獎學金係來自台灣七地區扶輪社友所捐之「統一捐款」。每年名額視各地區之統一捐款金額核定。
 - 三、特此專函，敬請廣為週知並鼓勵貴地區之國外姊妹地區或友好扶輪地區所屬扶輪社踴躍向貴地區提出申請。
 - 四、同封附上台灣扶輪大使獎學金中英文簡介各一份謹供備查。如需英文申請書之電子檔，請上本會網站下載，或向秘書處索取。

財團法人中華扶輪教育基金會董事長
 郭道明

活動花絮~~~~~



104.07.30參加父親節紅包場預演

感謝贊助~關懷愛維養護中心身障朋友，歡慶父親節紅包場活動明細：

RTN	金額	RTN	金額
Steel	10,000	Fred	10,000
Steve	10,000	Metal	10,000
Computer	5,000	Diamond	10,000
Richer	10,000	Color	5,000
Leader	10,000	Watt	5,000
Eden	5,000	Panel	10,000
Richard	10,000		
小計	110,000		



參加宜蘭西區社社館落成及新任社長就職



104.08.02參加地區水資源研習會

扶輪知識~~~ 台北永東社徽由來

迎向光明，展望未來；"鴿子"是永和區的區徽，代表有展翅高飛、立足永和東區、關懷世界、展望未來之意念，"鴿子"不僅代表永和區，更是和平、純淨之表徵，也代表每位社友的心；心與光芒則說明迎向光明、活力、關懷、同心展望未來。

色系以紅、黃、藍、綠色為圖案標準色，這四個主色也是1998年世界扶輪社的標準色，更代表著1998年為永和東區扶輪社創社之代表年。

設計者：謝宗穆先生

註記：永和東區扶輪社於101年6月13日社員大會中決議正式更名為台北永東扶輪社，並向3480地區及新北市社會局提出正式變更。(第15屆2012年7月1日起施行。)

七月份理事會會議紀錄

時間：7月29日下午2:00
 地點：福容飯店田園
 出席：Steel、Fred、Steve、Computer、Richer、Georgia、Diamond、Color、FrankSung、Peter、James、Metal、Watt。
 列席：Lawyer、Ray、JeffChen、One。
 討論提案：
 (一)案由：2014-15年度財務結算報告案。
 說明：請IPP.Fred報告財務結餘
 附件104年6月財務報表。
 決議：通過。
 2014-15財務結餘款62,388元。

8月理事會通知

時間：8月26日(三)下午6:00
 地點：首都大飯店2樓豫園
 地址：台北市建國北路二段7號
 ※會後餐敘社長作東，敬請全體理事準時出席。

社友園地

(健康知識分享-- Steel社長)

譚敦慈(林杰良醫師太座)演講筆記要點：

1. 喝牛奶時不要吃麵包 要間隔一小時後再吃。
2. 牛奶要空腹喝。
3. 吃芥藍菜可以補鈣。
4. 火腿, 培根, 長年菜含有亞硝酸, 吃前先燙過, 飯後吃柑橘類解毒。
5. 大骨湯不是鈣, 內含重金屬。
6. 魚頭, 魚內臟, 魚皮重金屬含量高, 儘量不要吃。
7. 鮭魚皮重金屬含量高, 請去魚皮再煎。
8. 檸檬水沒功效, 僅有消暑感。
9. 吃芭樂不要沾梅粉, 梅粉均是化學合成品。
10. 牛排請吃全熟, 並可配合花椰菜及胡蘿蔔解毒。
11. 咖啡與茶影響鈣質吸收, 一天不要超過兩杯。
12. 多吃醃漬食品及花生粉易致肝癌。
13. 臭豆腐及豬血糕富含黃麴毒素, 絕對不要吃。
14. 花生配酒易致癌。
15. 吃花生請選擇帶殼花生。
16. 深綠色蔬菜為黃麴毒素的解毒劑。
17. 每天要排六到七次的尿才可以排毒。
18. 瓶裝水含重金屬, 儘量不喝, 不鏽鋼瓶不要有顏色的。
19. 不要過度運動, 走路是最好的運動。
20. 冷榨苦茶油最好。
21. 吃豬油會造成心臟血管疾病。
22. 一碗帶殼毛豆, 有十公克膳食纖維, 毛豆較不吸收農藥, 並含有很多抗氧化物。
23. 純白米飯沒營養, 用一杯白米配一杯小米和一杯燕麥(顧心臟)一杯糙米(治便秘)或蕎麥煮較營養。
24. 豆腐一定要用水煮過, 煮滾就好。
25. 喝一瓶可樂, 免疫力暫停四小時。
26. 多吃天然蔬菜水果。
27. 用流動清水洗菜。

秋季旅遊

日期：104年10月3-4日(六、日)
 地點：花蓮麗娜輪之旅
 行程：第一天 台北出發-->蘇澳搭麗娜輪->太魯閣峽谷->慶修院->花蓮富野飯店
 第二天 雲山水-->林田山-->神秘部落女人王國生活體驗-->搭火車回台北
 備註：1. 感謝社長贊助晚餐、社當及副社長贊助二日午餐。
 2. 感謝CP.Leader贊助2箱麥卡倫威士忌。
 3. 參加者每名補助2,000元(社經費+社長、社當、副社長贊助)。
 4. 因船位限額50名(頭等、商務艙各25名), 請社友、夫人盡速報名。

參加人員	價目表/每名			搭乘麗娜輪頭等艙報價			搭乘麗娜輪商務艙報價		
	住宿2人房	住宿3人房	住宿4人房	住宿2人房	住宿3人房	住宿4人房			
大人	7,000元	6,800元	6,400元	6,500元	6,300元	5,900元			
小孩(6歲至未滿12歲)佔床	6,600元	6,400元	6,000元	6,100元	5,900元	5,500元			
小孩(3歲至未滿6歲)佔床無火車座位	6,200元	6,000元	5,600元	5,700元	5,500元	5,100元			
小孩(3歲至未滿6歲)不佔床無火車座位		4,000元			3,500元				
嬰兒(未滿3歲)		300元			300元				