

【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



扶輪服務人類

台北永東扶輪社

社長: 周佑民Steve 社長當選人: 姜幸麟Computer 秘書: 宋明超FrankSung 會計: 柯金水Stainless
 節目: 李榮周Watt 聯誼: 許慶賢Jeff 糾察: 王國權Hummer 社刊: 許慶德Chester
 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

地區會議訊息

◎2016-17年度接待社、輔導顧問暨接待家庭第一次講習會

時間: 7月31日(週日) 08:30~17:00 (09:00開始, 午餐供應便當)

地點: 中國科技大學1樓909教室報到
出席: Steve、Land、Computer、One

◎2015~16年度長期派遣學生歸國報告

時間: 8月6日(週六) 13:30~18:00

地點: 中國科技大學9樓909教室報到
地址: 台北市文山區興隆路三段56號9F
捷運「萬芳醫院」站(走路約10分)

出席: Steve、Land、Metal、Computer、One

◎2016-17年度「新社員教育講習會」

時間: 10月1日(星期六) 上午8:00-12:00
地點: 台北市圓山飯店10樓國際會議廳 (台北市中山北路4段1號)

註冊費: 社友每人NT\$ 500元
出席: Steve、Computer、FrankSung、Richer。

第一次登山會

時間: 9月3~4日

地點: 司馬庫斯

※請已報名社友繳交2000元訂金給登山會總幹事PP. Chester, 以利後續作業, 謝謝。

球訊

◎永東隊7月球訊:

時間: 7月15日(五)

12:30報到、13:00開球

地點: 大屯球場

節目預告

1. 7月20日(三) 918例會
◎專題演講: 揭開氣功神秘的面紗
主講人: 黃正斌
2. 2016-17第一次爐邊會
爐主: Steve社長
主題: 社務行政管理
主講: Richer
時間: 7月23日(六) 下午6:00
地點: 一郎日本料理
地址: 台北市和平西路一段150號之1
※敬請全體社友、夫人準時出席。
3. 7月27日(三) 919例會
地點: B1牡丹廳
◎永和社與台北永東社聯合例會暨歡迎總監公式訪問
程序如下:
*公式訪問會談: 社長與各工作主委
11:00 永和社
11:30 台北永東社
*用餐(桌菜) 12:00 準時上菜
*鳴鐘開會 13:00
*鳴鐘閉會 14:00
*大合照
※敬請全體社友著正式西裝、年度領帶準時12:00出席。
4. 8月3日(三) 920例會
◎RYE學生報告
◎慶生會暨結婚週年慶

【上週出席統計】

105年7月6日 第916次例會(出席率: 95%)
 社員: 38人 出席: 32人 出國: 1人
 免記: 5人 補出席: 3人
 缺席: Panel、Jumbo。

今日主題: 社務行政會議





地區來函照登

受文者：國際扶輪3480地區各扶輪社社長、各分區助理總監、各分區助理秘書
 主旨：敬請 貴社惠予支持本年度地區社區關懷委員會服務計畫：『社企相扶，輪轉台灣』社會企業、社會會社，因愛一起嘉年華活動，贊助執行籌備費用並同列聯合主辦社，新台幣伍仟元整。

- 說明：
- 一、深化『社會企業』與扶輪社的連結與聯繫，使更多扶輪社認識、了解、認同、支持『社會企業』，產生社會力的媒合與再開發效益。
 - 二、透過『社會企業』與扶輪社的連結與聯繫，使百年扶輪品牌注入具有時代感的新靈魂，亦透過社群網路的傳播力量，逐步滲透到關注『社會企業』的年輕族群。
 - 三、符合"普世價值、政治正確"，加上直接選在首都精華地區舉辦，增加政府單位、主流媒體的參與意願，同時大幅提升扶輪公共形象。
 - 四、以大規模、大篇幅的成功宣傳，累積往後地區主辦的指標性及話語權，未來藉公共資源擴大舉辦時，地區同樣亦可擴大其影響力。
 - 五、總監DG Kevin特別將「鼓勵貴社贊助聯合主辦2016年12月17日，上午9時至下午4時，在台北松菸誠品文化廣場舉辦的『社企相扶，輪轉台灣』社會企業、社會會社，因愛一起嘉年華活動，列為加註*號的總監特別鼓勵獎項。
 - 六、檢附服務計劃分享檔，供參考
 - 七、謹此函知，敬請查照。

國際扶輪3480地區2016-17年度
 地區總監廖文達DG Kevin
 服務計畫委員會主委金家瑞PP Kaiser
 社區服務委員會主委陳德齊PP Sport
 社區關懷委員會主委李天輔PP Daniel

受文者：2016-17年度國際扶輪3480地區各扶輪社
 主旨：敬邀各社參與及贊助2016-17年度扶輪高峰論壇
 說明：

- 一、本地區2016-17年度扶輪高峰論壇時間地點如下：
 時間：2016年8月27日(星期六) 09:00~12:00
 地點：台北金融研訓院國際會議廳(台北市羅斯福路3段62號)
- 二、為發揚扶輪職業服務與提昇公共形象，呼應國際扶輪對於氣候變遷議題之重視。本次扶輪高峰論壇以「社會型企業創新經濟模式」為主題，就環境永續、健康生活、友善農業等面向進行實務論壇，邀請上開領域傑出的社會企業家，分享社會型創業創新模式，期透過本次論壇建立扶輪社友對社會企業的認識與交流。
- 三、本次扶輪高峰論壇，已納入1617總監獎項鼓勵，敬邀各社共襄盛舉，贊助新台幣5千元可為共同主辦社，凡贊助社每社可派請二至三位社員參加。
- 四、隨函附件：1. 2016-17扶輪高峰會贊助社回覆單及社友報名表
 2. 2016-17扶輪高峰論壇說明
 3. 2016-17扶輪高峰論壇會議議程

國際扶輪3480地區2016-17年度
 地區總監廖文達DG Kevin
 扶輪高峰論壇主委黃鈴翔PP Sunny

紅箱捐款統計 105.07.06

RTN	事由	金額
Alumi	歡喜Steve新團隊就任。	1,000
Chester	歡喜我同學正式敲鐘。	3,000
Color	歡喜社長就任。	1,000
Computer	指定捐款新北市大豐國小國樂團。	50,000
Delica	歡喜新團隊上任，快樂出航。	1,000
Eden	歡喜Steve社長登基及優秀好友Kevin來 逗陣。	1,000
FrankSung	賀Steve接任社長及Lloyds,Jack,Kevin 加入永東大家庭。	1,000
Fred	恭喜Steve就任，大家7/15來永東球隊打球。	1,000
Georgia	歡喜社長上任。	3,000
Hummer	歡喜Steve社長正式首次敲鐘及本月夫人 生日。	3,000
Jacky	高興來例會。	2,000
Jeff	歡迎新社友。	1,000
Kevin	初進永東社歡喜相逢。	1,000
Lawrence	歡喜妻林麗香生日快樂。	1,000
Lawyer	歡喜社長、秘書及新閣員，新官上任， 恭祝政躬康泰。	2,000
Land	歡喜Steve第二次敲鐘。	1,000
Leader	歡喜Steve社長第一次主持例會。 歡營主講人賴老師。	5,000
Metal	新社長上任熱鬧滾滾~歡喜。	1,000
One	雄三飛彈準備外銷。	1,000
Peter	歡喜爆桌。(人爽)	1,000
Richer	歡喜太太生日和社長就任。	1,000
Richard	歡喜Steve社長登基第一次敲鐘。	1,000
Stainless	歡喜社長新團隊正式運作。 歡喜好友賴老師蒞社主講。	2,000
Steve	2016-17社長第一次正式敲鐘，祝永東扶 輪社社運昌隆。	5,000
Steel	歡喜新團隊上任。	1,000
Watt	歡迎賴瑞鳳老師蒞社演講。 歡迎謝煥緒賢伉儷參加蒞會。	2,000
White	歡喜來例會。	1,000
李明娟	歡喜新團隊上路。	1,000
AS.Jason	歡喜來貴社例會。	1,000
小計		96,000

社友園地

林冠宇PP.Fred

(健康資訊分享，續上期)

8. 沒有勇氣說「不」：不要想著討好所有人，對任何要求都來者不拒。你必須務實地衡量自己的時間和能力，對於無法負荷的要求，要勇敢地說「不」，否則只是在消耗自己。
9. 辦公桌雜亂無章：辦公環境太過雜亂，會讓你無法專心，影響大腦處理資訊的能力。因此，每天結束工作後，不妨花幾分鐘的時間，整理一下桌面和辦公環境，第二天進公司時，看到整齊的桌面，心情也會跟著變好。
10. 放假時不好好休息：當你在休假時，仍忙著處理公司的事情，你的身體勢必無法好好休息。放假時就該好好地放鬆，讓身體和心理都能獲得足夠的休息。
11. 睡前習慣喝酒：一開始，酒精會抑制中央神經系統，產生鎮靜的效果。但經過身體代謝後，卻會導至腎上腺素升高，這就是為何睡前喝酒容易在半夜醒來的緣故。根據醫師的建議，睡前3~4小時，就不要喝酒。
12. 睡前檢查email：平板電腦、手機或筆電螢幕的背光會抑制褪黑激素，這是促使身體的生理時鐘正常運作的荷爾蒙。因此，最好是在睡前一到兩個小時，不要使用這些科技產品。
13. 整天咖啡喝不停：如果每天喝咖啡超過3杯，就會影響正常睡眠，因為咖啡會阻斷腺苷酸(Adenosine)的生成，妨礙睡眠。因此，醫師建議，中午過後就不宜喝咖啡。
14. 週末晚睡晚起：如此一來，星期日晚上便很難入睡，到了星期一早上，為了趕時間上班，結果是嚴重睡眠不足。如果精神不佳，可以在中午休息時間小睡20分鐘補眠。