

【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：林正銘Richer 社長當選人：陳仕銘Land 秘書：蔡松源Diamond 會計：卓炳樂Peter
 節目：賴瑞鳳Stanley 聯誼：唐哲成Antonio 糾察：謝秉辰House 社刊：林冠宇Fred
 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

社友園地

黃錦雄Lloyds 社友

原來長命做運動只係排行榜排第八。八大長壽習慣，運動排名竟墊底！第1是啥？

在世界公認的八大長壽習慣中，我們一般觀念中的養生良藥～運動，排名竟然墊底！這也太出乎意料了，那麼，排名第一的長壽習慣是什麼呢？

『長壽習慣排行榜』

- 第8名：運動
- 第7名：每週吃2次魚
- 第6名：每週吃3次粗糧
- 第5名：每天喝足夠的水
- 第4名：每天1個雞蛋
- 第3名：飯吃八分飽
- 第2名：保證充足睡眠
- 第1名：保持心情愉悅

情緒對健康的影響非常大，長期心情抑鬱、高度緊張的人，極容易導致內分泌紊亂，帶來一系列的健康隱患。百歲以上的長壽老人，都是生性樂觀的人，雖然歷經滄桑，但依然笑對人生。

心情愉悅、心態平和是預防疾病最好的「良藥」。「喜樂的心，乃是良藥」

節目預告

1. 原1月16日(三)例會變更與宜蘭西區聯合例會合併。
2. 台北永東社與宜蘭西區社聯合例會
時間：1月19日(六)下午6:00
地點：一郎日本料理濱江店
地址：台北市民族東路336號5樓
※歡迎社友、寶眷踴躍出席。
3. 台北永東社與新店碧潭聯合例會
時間：1月23日(三)下午18:00
地點：新店中正路、三民路口(土地公廟)
※歡迎社友、寶眷踴躍出席。
4. 1月30日(三)星光例會
時間：1月30日(三)下午17:00
地點：台北市萬華區昆明街46號(打狗霸昆明店)
※19:30樂聲影城(武昌街)看電影+爆米花
歡迎社友及夫人踴躍參加。
5. 2月6日(三)適逢農曆春節休會乙次
6. 2月13日(三)1036例會
◎專題演講：講題連絡中
主講人：朱嘉雯老師
◎慶生會暨結婚週年慶

【上週出席統計】

108年1月2日第1032次例會(出席率:80%)
 社員：50人 出席：34人 出國：2人
 免記：6人 補出席：1人
 缺席：Alfa、Archi、David、George、K.F、Jacky、One、Jeff、Ichilong、King。

今日主題：台灣保全防制與風險管理 主講人：梁心禎 老師

- 簡歷：
- 新北市保全商業同業公會 榮譽理事長
 - 新北市公寓大廈管理維護公會 榮譽理事長
 - 中華保全協會 副會長
 - 中華民國保全商業全國聯合會 常務理事
 - 中華民國物業經理人協會 常務理事
 - 台灣東急警保全公司 總經理
 - 台灣東急公寓大廈管理公司 總經理
 - 國立台北大學犯罪學研究所 法學碩士
 - 國立中正大學犯罪防治所 博士候選人
 - 華夏科技大學資產與物業管理系 講師

地區活動預告

- ◎扶輪公益網委員會
時間：1月12日(六)上午8:30-12:00
地點：張榮發基金會11樓國際會議中心
地址：台北市中正區中山南路11號
- ◎3481地區扶輪家庭日
時間：1月20日(日)上午9:30~13:30
地點：新北投捷運站(捷運紅線)旁之七星街七星公園(原新北投火車站)
- ◎2019-20年度長期、短期派遣交換學生第二次講習會
時間：1月20日(日)上午9:00~下午5:30
地點：中國科技大學格致樓1樓101會議室
地址：台北市文山區興隆路三段56號

社區服務預告

- ◎108年關懷獨居老人溫馨送暖活動。
時間：1月9日(三)下午3:00
地點：永和耕莘醫院 住院大樓12樓
地址：新北市永和區中興街80號
- ◎108年萬華老人中心新春圍爐活動。
時間：1月26日(六)上午11:00
地點：西寧市場3樓
地址：台北市萬華區西寧南路4號

社務訊息

- ◎HIT江戶川五日遊(訪問日本姊妹社)
日期：108年3月20日~3月24日
地點：日本京都、大阪、東京
※敬請社友、寶眷踴躍報名參加。
- ◎高聰敏Panel社友公子高凡翔與石欣平小姐結婚典禮
時間：108年1月13日(日)中午12:30
地點：台北新板希爾頓酒店宴會樓(3樓圓滿A廳)
地址：新北市板橋區民權路88號
- ◎召開2018-19年度顧問委員會
時間：元月22日(二)下午6:30
地點：華國飯店2樓臨江仙包廂
地址：台北市中山區林森北路600號
出席：Richer社長、全體前社長、Land社當、White副社長、FrankSung、Diamond。
- ◎第三次爐邊會暨新春團拜
爐主：Metal(組長)、Art、Cool、Diamond、FrankSung、House、Jack、Jeff、Light、Panel、Tom、White。
時間：2月17日(日)中午12點
地點：土城台南擔仔麵
地址：新北市土城區中華路一段196號



本月結婚週年慶



本月生日快樂



致贈Lloyds添金孫彌月禮盒



楊憲宏老師精彩演講



前德國RYE學生至例會訪問



頒發RYE學生零用金



參加為愛而腎活動



參加中和社授證晚會

指定捐款- 永福之家

序	RTN	金額	序	RTN	金額
1	林月照	25,000	11	Delica	1,000
2	Chester	26,000	12	Richer	1,000
3	Land	5,000	13	White	1,000
4	One	10,000	14	Diamond	1,000
5	Steel	11,000	15	FrankSung	1,000
6	Panel	10,000	16	Steve	1,000
7	Lawyer	1,000	17	Stainless	1,000
8	Peter	1,000	18	Lawrence	1,000
9	Eden	1,000	19	King	1,000
10	Watt	1,000	20	Computer	50,000
小計		150,000			

指定捐款- 新北市家扶中心園遊會

序	RTN	金額	序	RTN	金額
1	Jacky	2,000	7	Leader	3,000
2	Richer	3,000	8	Watt	2,000
3	White	2,000	9	Stainless	2,000
4	Steve	2,000	10	Cool	2,000
5	Steel	2,000	11	Stanley	2,000
6	Land	2,000	12	Alfa	2,000
小計		26,000			



參加Lloyds主持英國安格里亞大學MBA畢業典禮



參加歲末年終送暖-愛心備糧包活動

紅箱統計

RTN	事由	金額
Diamond	歡迎美麗寶眷參加例會。	1,000
	歡迎憲宏老師蒞社演講。	
Delica	結婚週年快樂。	1,000
Eden	歡迎主講老師楊憲宏暨來賓張德昌老師及CP. Winifred。	2,000
	開心渡過七十年歲月。	
Fred	祝大家新年快樂。	1,000
Georgia	歡迎楊憲宏先生蒞社演講。	2,000
House	歡迎美麗的寶眷參加例會。	1,000
Jack	新年快樂。	1,000
Land	2019年祝福大家平安健康、所求如願	1,000
Lawyer	恭祝大家新年快樂。	1,000
Leader	歡迎主講人蒞臨及每位社友寶眷新年快樂。	1,000
Light	新年快樂。與湘琦結婚19週年快樂。	1,000
Metal	祝福生日、週年快樂。	1,000
	歡喜各位美麗夫人參加例會。	
Panel	高興來例會。	1,000
Ray	2019諸事大吉。	1,000
Richer	指定捐款-備糧包捐贈。	10,000
	歡迎主講人。	2,000
Stainless	祝大家新年萬事吉祥。	1,000
Steel	祝各位社友、夫人生日及週年快樂。	1,000
Tour	歡迎寶眷參加例會、歡迎主講楊老師	1,000
Watt	歡喜12/25帶老婆去紐西蘭渡蜜月。	1,000
White	高興夫人、社友來例會。	2,000
Winifred	(大航海家社)祝新的一年財源廣進，作更多公益、永東社社運昌隆。	2,000
小計		36,000
前期	指定捐款: 495,000	647,000
	一般捐款: 152,000	
合計		683,000

