

【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

鵝鰈情深

Jacky社友 & 夫人徐慧珠
(12/3、二十五週年)
 Computer前社長 & 夫人章勳君
(12/4、二十三週年)
 Panel社友 & 夫人薛淑如
(12/23、三十六週年)
 Watt前社長 & 夫人江金蘭
(12/25、四十二週年)
 Tom社友 & 夫人薛如閔
(12/25、九週年)
 Iven社友 & 夫人李英淑
(12/31、十三週年)

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
薛如閔 (Tom夫人)		12/19

節目預告

- 12月13日(二)1201例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店3樓春夏廳
 ◎社員大會:選舉26屆理事
 ※敬請全體社友準時出席。
- 12月20日(二)1202例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店3樓春夏廳
 ◎專題演講:主講人聯絡中
- 12月27日(二)1203例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店B2百合廳
 ◎社務討論會
- 1月3日(二)1204例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店
 ◎專題演講:主講人聯絡中
- 1月10日(二)1205例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店
 ◎專題演講:主講人聯絡中

【上週出席統計】

111年11月22日 第1199次例會(出席率:96%)
 社員:32人 出席:18人 出國:0人
 免記:7人 補出席:9人
 未出席社友:
 Art、Diamond。

今日主題:讓沒有傘的孩子擁有在雨中奔跑的能力。
 主講人:黃慧雯小姐 (台北福星社PP.Queeny)

現任
 中日連鎖餐飲管理顧問
 加拿大MBHT寵物芳療師
 美國NAHA高階芳療師
 國際漢中醫芳療師
 香榭里芳療學院負責人
 台北福星社社友
 3481地區偏鄉英文教育委員會主委

經歷
 天雅餐飲股份有限公司副總經理
 高樂餐飲股份有限公司總經理
 樂雅樂食品股份有限公司協理

3481地區訊息

◎2023-24年度扶輪基金獎助金研習會
 時間:12月11日(日)08:30~16:00
 地點:國立台北商業大學國際會議廳
 地址:台北市濟南路一段321號10樓
 出席:Jeff、Antonio、Jacky。

◎第二次社長秘書會議
 時間:12月10日(六)08:00~12:00
 地點:台北商業大學國際會議廳
 地址:台北市濟南路一段321號10樓

◎傳承社友加油聖誕晚宴
 時間:12月21日(三)18:00~21:00
 地點:格萊天漾大飯店14樓艙艸廳
 地址:台北市萬華區艙艸大道101號
 ※歡迎社友踴躍報名參加。

◎扶輪家庭日-3481鴻兔大展迎新春
 日期:2023年1月7日(六)09:30~16:00
 地點:淡水滬尾藝文休閒園區
 (將捷金鬱金香酒店)
 地址:新北市淡水區中正路一段2-1號
 ※歡迎社友、寶眷踴躍報名參加。

友社慶典

◎宜蘭西區扶輪社授證38週年紀念慶典
 時間:12月15日(四)17:30聯誼,18:00開始
 地點:宜蘭花漾婚宴會館
 地址:宜蘭市旋流路12號
 交通:搭乘遊覽車(集合時間另行通知)
 ※歡迎社友、寶眷踴躍報名參加。

◎中和扶輪社授證40週年紀念慶典
 時間:1月6日(五)17:30聯誼,18:00開始
 地點:狀元樓晶豪宴會館
 地址:新北市中和區錦和路388號3樓
 出席:Lloyds、Tan、Jeff。

第四分區聯合社區服務

◎關懷偏鄉醫療~捐贈南澳衛生所手持超音波活動。
 時間:12月21日(三)13:00~14:30
 地點:南澳衛生所
 地址:宜蘭縣南澳鄉蘇花路二段375號
 主辦社:新北市大台北扶輪社

地區來函

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社、衛星社
 主旨：敬邀各扶輪社、衛星社條件符合之社友報名參加「傳承社友加油聖誕晚宴」。
 說明：
 一、2022-23年度想像扶輪，讓您有一場想像不到的扶輪經驗傳承，有不同的世代相互交流，彼此相互成長一起完成屬於你我共同的夢想，謹此敬邀各扶輪社、衛星社符合條件之社友踴躍報名參加。時間、地點如下：
 時間：111年12月21日(三) 18:00報到. 18:20聖誕晚宴開始
 地點：格萊天漾大飯店(台北市萬華區艋舺大道101號) 14樓艋舺廳

二、本次活動符合報名參加之對象為社齡滿一年(含)以上至二十九年止之社友，其報名活動費用每位500元整保證出席，其餘由總監招待，由於現場席位有限，每社僅限5位，額滿為止，敬請鼓勵各社邀請在2022-23年度，於社內付出與貢獻卓越，或是需要找到留在扶輪力量的社友報名參加，請於12/9(五)回傳報名至地區辦公室 Wanda: ri3481@hibox.biz，並將報名費用匯款至地區帳戶。

三、謹此函知查照。

國際扶輪3481地區2022-23年度
 地區總監邱文麗 DG Wendy
 地區社員發展主委林振龍 PP Pot
 地區社員防止流失主委周煜斌 PP Joe



111. 11. 20參加四分區聯合服務於福和國中



111. 11. 25參加四分區聯合服務於關愛之家



111. 11. 24參加宜蘭西區社舉辦聯合服務於宜蘭渡安居女性關懷協會



社友園地

張萬泉PP. Lawrence

日本今年2022上半年銷售第1名的書，書名是「70歲是衰老的分水嶺」
 該書重點：
 人生百年，70歲是分水嶺。
 IPS細胞可以分化內臟的細胞來自行治癒，被稱為萬能細胞。但卻無法分裂腦的細胞來從事治療。

70歲時若身體還健壯頭腦清晰，一定要持續運動和保持腦的機能活化運作。

隨著年齡的增加腦的前頭葉會老化，降低人的行為意願、以及思考和創造力。所以要讓腦的前頭葉活性化，其方法如下：

1. 退休後要多參加各種活動，多交朋友和參與人際交流，要避免隱居的生活。
 2. 多吃優質蛋白質，可以增加俗稱幸福感的Serotonin物質。
 3. 養成外出接觸陽光的習慣，陽光可以增加腦內的幸福感物質，夜間會更產生Melatonin Hormone (褪黑激素)能使人深睡。
 4. 生活要有變化，避免每天固定單調的生活，週末週日改變一下。
 5. 由被動獲取知識資訊轉為主動多表達自己的意見。
 6. 養成固定持續的運動習慣，例如散步/游泳/登山/太極拳。
 7. 多吃美食，將會增加前頭葉的幸福感物質，不必刻意減肥而營養不足。
 8. 避免跌倒受傷，入院後恐會有許多併發症。
- 70歲的堅持，80歲才能持續並維持良好的生活品質。讓我們一起堅持下去!(轉載)

25屆顧問委員會會議紀錄

時間:11月30日(三)下午18:00
 地點:歐華酒店二樓坎城廳
 出席:Leader、Peter、Eden、Lawyer、Lawrence、Chester、Watt、Stainless、Metal、Fred、Steve、Computer、White、FrankSung。
 列席:Lloyds、Jeff、Antonio、Tan。
 討論事項:
 (一)案由:推薦台北永東社第27、28屆社長人選案。
 決議:1. 推薦社友Antonio接任台北永東社第27屆社長，Antonio也願意承擔此重任。
 2. 推薦秘書Tan接任台北永東社第28屆社長，Tan也願意承擔此重任。
 以上決議將交社員大會同意後確認。



111. 11. 30召開顧問委員會於歐華酒店



111. 11. 20參加青少年交換派遣學生甄試



111. 11. 19參加青年高峰論壇