

【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:黃聖謬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

紅箱捐款

111.12.20

RTN	事由	金額
Antonio	感謝LawrencePP揮毫春聯致贈全體社友。	1,000
Chester	感謝Lawrence。 指定捐款雲海國小計畫。	1,000 10,000
Computer	Lawrence書法真棒。	1,000
Cool	歡喜例會。	1,000
Fred	PP. Lawrence揮毫新年快樂。	1,000
Hummer	歡喜例會。	1,000
Jeff	感謝PP的春聯。	1,000
King	歡喜LawrencePP揮毫春聯。	1,000
Lawrence	歡喜例會揮毫春聯。	3,000
Lloyds	恭迎書法大師張萬泉PP揮毫贈社友。	2,000
Peter	今天的春聯太棒了!	1,000
Stainless	歡喜PP. Lawrence揮毫贈春聯。	1,000
Steve	高興太太來參加例會。	1,000
Tan	開心感受到新年喜氣氣氛， 謝謝LawrencePP張大師揮毫 贈送春聯。	1,000
小計		27,000
前期	一般捐款：164,500	510,500
	指定捐款：346,000	
合計		537,500

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。

節目預告

- 1月3日(二)1204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：我的演唱會人生
 主講人：詹凌駕老師
 ◎慶生會暨結婚週年慶
- 1月10日(二)1205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：聯絡中
 主講人：黃永輝PDG. APPS
- 1月17日(二)1206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：聯絡中
 主講人：黃桂香DGE. Jennifer
 ◎歲末尾牙
- 1月24日(二)逢春節休會。

【上週出席統計】

111年12月20日 第1202次例會(出席率:78%)
 社員：32人 出席：19人 出國:2人
 免記：7人 補出席：2人
 未出席社友：
 Art、Archi、Diamond、Iven、Ichilong、
 Light、Tom。

今日主題：社務討論會暨拍賣會



11.12.20.例會邀請PP. Lawrence揮毫春聯致贈全體社友



聯合社區服務

◎用愛力挺~培育憨兒就業力
 時間：1月4日(三)13:30~15:00
 地點：育成蕃薯藤忠孝庇護工場
 地址：台北市建國南路一段181號
 (建國高架橋下)
 主辦社：台北大航海家扶輪社

◎關懷弱勢團體~八里愛維養護中心。
 時間：1月9日(一)15:00~16:00
 地點：八里愛維養中心
 地址：新北市八里區華富山 35 號
 主辦社：雙和扶輪社

◎坪林實驗國中山野教育計劃
 時間：1月12(四)上午10:20報到
 地點：新北市坪林實驗國中
 地址：新北市坪林區國中路4號
 主辦社：新店碧潭扶輪社

3481地區訊息

◎扶輪家庭日-3481鴻兔大展迎新春
 時間：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。

第三次爐邊會暨新春晚會預告

時間：2月4日(六)18:00
 地點：另行通知
 爐主：Jeff(組長)、Eden、Lawrence、
 King、Metal、Georgia、White、
 Panel、Diamond、Antonio、
 Ichilong、Cool、Tom、Art。
 ※敬邀全體社友及夫人踴躍出席。

地區來函

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社

2025-26年度總監提名候選人 黃鈴翔 Sunny 台北百福社

2025-26年度總監提名候選人 黃文玥 Wen Yue 台北南隆社

主旨：公告國際扶輪3481地區2025-26年度地區總監提名人開票結果。

說明：

一、依程序手冊國際扶輪細則第十二章12.050.3條文規定辦理。

二、2025-26年度地區總監提名人選舉，業經通信投票於2022年12月20日下午3:00假地區服務中心會議室辦理開票事宜。統計結果，台北百福扶輪社黃鈴翔Sunny獲得過半數選票，謹此公告當選為2025-26年度本地區總監提名人。

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
選務委員會主委林秀華 PP Ann

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社、衛星社及扶青社

主旨：敬請各社踴躍支持地區職業服務成就表彰委員會舉辦之「2022-23年度職業服務成就表彰活動」之相關計畫。

說明：

一、落實本年度扶輪口號「想像扶輪」，擬透過各社擢拔職業服務之傑出人士，表揚以實際職業服務行動改善或助益社區之事蹟。職業服務不僅得以改變他人的人生，也得以改變自己的人生，本活動之目的是冀望透過各社之推舉及表揚扶輪社友或地區人士其職業服務的卓越成就做為鼓勵與支持，進而提升社會大眾與扶輪團體貢獻其專業技能、職業道德及服務熱忱之風氣，人人盡力奉獻社會，同時提升扶輪公共形象。

二、2022-23職業服務成就表彰活動辦法如下：

1. 各扶輪社推薦一名傑出之職業服務人士，不限於扶輪社友，包括地區傑出人士亦可，並經各社之理事會決議提名。各社可參酌職業服務成就表彰推薦表應備內容進行推舉。
2. 提報日期：自即日起至2022年12月30日止，以各社為單位，請各社將附件一【2022-23職業服務成就表彰推薦表】以e-mail方式寄至ri3481@hibox.biz謝莉君(Sharon)收。
3. 表揚日期：將於各分區聯合例會活動議程中，進行表揚與鼓勵。

三、附件一：2022-23職業服務成就表彰推薦表。

四、對於本函文、附件一或活動辦法等有任何疑問者，可聯繫PP. Jaielen:0932-007887。

五、函請查照彙辦。

國際扶輪3481地區
地區總監 邱文麗 DG. Wendy
地區服務計劃委員會主委 謝慧蓉 PP. Risa
地區職業服務委員會主委 黃東森 PP. Building
地區職業服務成就表彰委員會主委 劉健豐 PP. Jaielen

社友園地

張萬泉PP. Lawrence

進去體內的溫度決定人的壽命

震驚世界的醫學發現：口渴！意味著忍痛和提前死亡(!?)

本文作者:F·巴特曼 博士

巴特曼博士是亞力山大 佛萊明-盤尼西林發現者和諾貝爾獎得主的学生，他將畢生精力致力於研究水的治療作用。

只需要兩杯水，就可以解除因胃潰瘍引起的劇烈腹痛。

他不用藥，僅用水，就治癒了3000多名患者。

本書總結了作者幾十年的研究成果。

一、他發現水可以治療：

1. 心臟病和中風：因為水能稀釋血液，有效地預防心腦血管阻塞。
2. 骨質疏鬆症：因為水能使成長過程中的骨骼變得更加堅固。
3. 白血病和淋巴瘤：因為水能夠將氧輸送進細胞，而癌細胞具有厭氧的特徵。
4. 高血壓：因為水是最好的天然利尿劑。
5. 糖尿病：因為水能夠增加身體內色氨酸的含量。
6. 失眠：因為水能夠產生天然的睡眠調節物質—褪黑激素。
7. 抑鬱症：因為水能使身體以天然的方式增加血清素的供應。

二、介紹喝水的方法：

1. 喝水，不是喝茶、一天喝2~3升的水、分多次喝、不是等到口渴時喝水。
 - (1) 儘量喝白開水，而不是碳酸飲料和咖啡。
 - (2) 現代人，包括大多數的醫生不明白；「水」在人體中的作用，有多麼重要。
 - (3) 藥物可以緩解病情，卻治不好人體的衰老性疾病。
 - (4) 我們就會恍然大悟，許許多多疾病的病因僅僅是身體缺水。
 - (5) 身體缺水造成了水代謝功能紊亂，生理紊亂最終又導致了諸多疾病的產生。
2. 水是生命之源：人之所以能在陸地上成長，也是因為身體內，有一整套完善的儲水系統。
 - (1) 這個系統在人體內儲備了大量的水，約占體重的75%。
 - (2) 正因如此，人才能在短時間內，適應暫時的缺水。
 - (3) 同時，人體內還有一個乾旱管理機制：在人體缺水時，嚴格分配體內儲備的水，並讓最重要的器官先得到足量的水以及由水輸送的養分。
 - (4) 水的分配中，大腦處於絕對優先的地位。
 - (5) 大腦占人體重量的1/50，卻接收了全部血液回圈的18%-20%，水的比例也與之相同。
 - (6) 身體缺水時，乾旱管理機制首先要保證重要器官，於是，別的器官的水分就會不足。
 - (7) 這時，它們就會發出報警信號，表明某個局部缺水。

3. 作者從醫多年，經常碰到這種情況：明明是身體缺水發出的信號，急需補充水；但人們卻用化學藥品對付這些缺水信號。更不幸的是，這個錯誤還會持續；身體的病狀逐漸發展，脫水症越來越複雜。

三、勿飲冰水

1. 人們把0℃的水倒進37℃的胃裡，可小便卻是熱的，是人體的溫37℃。
 2. 是誰把0℃的冰水轉化成37℃的尿液呢？
 3. 是脾胃，脾胃喝了以後受不了，就從「腎」裡面抽調精華(元氣)轉成熱能來給它煮成37℃，所以老抽調精華就把你的腎給調虛了。
 4. 老愛冰水，一定腎虛，影響記憶力，還會使你晚年坐輪椅，骨頭壞.....
- ※送進去體內的溫度決定著你的壽命。