



# 國際扶輪3490地區 礁溪扶輪社

## Rotary International District 3490 Rotary Club Of Chiao Hsi

第35屆(2012~2013)理事會成員

理事長(社長): 呂國華

常務理事:

副社長: 李奕德

社長當選人: 何國泓

當然理事

秘書: 李貴發

會計: 李勝煌

理事:

扶輪基金主委: 杜國生

服務計劃主委: 林振木

公共形象主委: 李建志

糾察主委主委: 林聰池

社務服務計劃: 吳德合

理事:

國際服務主委: 游村琳

節目主委主委: 吳賜彥

YEP主委: 李人龍

新世代: 張樞維



**2012-2013: 以服務促進和平**

& 第 35 屆 第 4 期 第 1734 次例會中華民國 101 年 7 月 26 日 &

### ☆ 例 會 節 目 ☆

▲ 舉行內輪會新、舊任會長交接典禮暨伉儷之夜扶輪家庭日活動。

- \* 新任會長: 吳曹秋香 (I.P.P.David 夫人)
- \* 副會長: 劉慧雯 (Ben 社友夫人)
- \* 會長當選人: 吳美鈴 (Friend 社長夫人)
- \* 聯誼主委: 林鈺蓮 (P.P.Andy 夫人)
- \* 總幹事: 闕玉婷 (P.P.Peter 夫人)
- \* 出席主委: 陳秀美 (P.P.Double 夫人)
- \* 財務主委: 馮瑞華 (Kiss 社長提名人夫人)



### Ω 社 務 報 告 Ω

- ▲ 宜蘭縣第一、二分區社友名錄及全省扶輪社友名錄已進行第二次校正，社友們如欲變更通訊地址、電話、或換新照，敬請儘速告知執行秘書，以便為您更正。
- ▲ 本社自 101 年 7 月 1 日起常年會費已調整為：每月 3000 元，資深免計出席且年滿 80 歲以上之社友及女性社友給予優惠：每月 2400 元。為順利推動社務及舉辦各項活動，敬請社友於 101 年 7 月 31 日前以現金或即期支票一次繳清常年會費，優惠得減收 5%：34200 元，若有不便亦請逐月繳納，敬請多多配合。
- ▲ 宜蘭縣第一、二分區社友名錄及全省扶輪社友名錄已進行第二次校正，社友們如欲變更通訊地址、電話、或換新照，敬請儘速告知執行秘書，以便為您更正。
- ▲ 本社自 101 年 7 月 1 日起常年會費已調整為：每月 3000 元，資深免計出席且年滿 80 歲以上之社友及女性社友給予優惠：每月 2400 元。為順利推動社務及舉辦各項活動，敬請社友於 101 年 7 月 31 日前以現金或即期支票一次繳清常年會費，優惠得減收 5%：34200 元，若有不便亦請逐月繳納，敬請多多配合，欲繳從速，請把握最後幾天優會的機會。
- ▲ 2011-2012 年度感恩餐會訂於明日 (7 月 27 日) 下午 6 時假礁溪『長榮鳳凰酒店』2 樓長榮廳舉行，請本社受邀人：I.P.P.David 賢伉儷、P.P.G.M. 賢伉儷、P.P.Block 賢伉儷準時參加。(P.P.Jack 及 P.P.Peter 未克出席)
- ▲ 國際扶輪 3490 地區 2012-2013 年度公共形象研習會訂於 7 月 28 日 (星期六) 下午 1 時起假新北市政府 507 會議室舉行，每社至少 4 名參加，註冊費每位 1000 元，應參加者有：Friend 社長、秘書 P.P.G.M.、公共形象主委 George 及社長提名人 Kiss。議程如下：

時間	議程	主講人
13:00~13:30	報到、聯誼	報到組、接待組
13:30~13:31	鳴鐘開會	林慶明 D.G. Young (花蓮港區社)
13:31~13:36	唱扶輪歌曲	司儀 (土城山櫻社)
13:36~13:40	介紹貴賓	張志賢 D.S. Camera (花蓮港區社)
13:40~13:45	地區公共形象研習會 主委致詞	林佩穎 P.P. Pauline (土城山櫻社)
13:45~13:50	總監致詞	林慶明 D.G. Young (花蓮港區社)
13:50~14:40	專題演講	引言人：國際扶輪公共形象協調人 梁吳蓓琳 R.P.I.C. Pauline (D3520 台北北安社)
14:40~15:15	專題演講	引言人：林子傑 P.P. Wedding (三重北區社)
15:15~15:50	下午茶	(土城山櫻社)
15:50~17:10	專題演講	引言人:沈中元博士
17:10~17:50	專題演講	引言人:葉淑麗 P.P. Sally (新莊南區社)
17:50~17:55	主辦社社長致謝詞	高江素蘭 P. Amy Chiang (土城山櫻社)
17:55~17:59	致贈感謝狀	林慶明 D.G. Young (花蓮港區社)
17:59~18:00	鳴鐘閉會	林慶明 D.G. Young (花蓮港區社)
18:00~20:00	餐敘	(土城山櫻社)

- ▲羅東東區扶輪社：(1) 原訂 8 月 2 日 (星期四) 之例會，為配合慶祝父親節活動，該日例會地點變更於『一窩羊餐廳』舉行 (2) 原定 8 月 9 日 (星期四) 之例會提前於 8 月 5 日 (星期日) 與舉辦扶輪家庭聯誼活動『北埔綠世界生態農場』一日遊合併舉行。
- ▲國際扶輪 3490 地區宜蘭縣第一、二分區高爾夫聯誼會第廿二屆第一次例賽 8 月 5 日 (星期日) 中午 12 時 (開球)，假礁溪高爾夫球場舉行，請提早 30 分鐘報到編組，賽後約下午 5 時 30 分假礁溪球場二樓舉行餐敘聯誼，比賽成績計算方式：  
(1) 淨桿：採新新貝利亞方式計算。每次例賽取前五名、第七名、第廿二名、逢五跳獎、B.B.獎，於餐敘時頒贈精美禮品。  
(2) 總桿：取年度總桿一名。成績選取方式：(總桿相同者，以第五次總桿較優者獲得)，獲勝者頒贈獎盃乙座及精美禮品。
- ▲宜蘭縣第一、二分區 2012-2013 年度第一次社長、秘書聯席會議訂於 8 月 6 日 (星期一) 下午 4 時 (準時開會) 假宜蘭『龍園餐廳』舉行，本社由 Friend 社長及秘書 P.P.G.M. 準時出席參加會議。
- ▲本社訂於 8 月 11 日 (星期六) 上午 7 時 30 分起舉行戶外聯誼例會，地點：棲蘭山參觀神木群，中午登山後舉行聯誼餐敘，歡迎社友踴躍攜眷參加，費用由社負擔，原訂 8 月 9 日 (星期四) 之例會延後與之合併舉行，請儘速向執秘登記參加人數，由於該處屬於山區，需駕駛底盤較高一點的休旅車類，為使活動順利，企望家中有休旅車的社友們能自行駕駛或邀社友共乘，若能提供車輛，影向執秘登記，本社不甚感激！

▲2012-2013 年度地區總監~林慶明 (Young) 訂於 8 月 16 日 (星期四) 下午 5 時起假礁溪『蘭陽溫泉大飯店』8 樓蒞臨本社公式訪問，敬請各位社友預作準備，將這下午的時間留下來給本社專用，屆時敬請全體社友及夫人能在 4 時 30 分以前抵達 (請社友夫人務必準時前來因要接待總監夫人茶敘聯誼)，社友們請穿著襯衫，配帶本年度領帶及口號徽章，Young 總監非常注重守時觀念，為讓其對本社留下好印象，懇請大家務必準時與會。是日安排舉行伉儷之夜扶輪家庭日活動，敬請全體社友踴躍攜同貴賓眷共襄盛會，議程如下：

- ①下午 4 時 30 分~下午 4 時 55 分 報到·聯誼
- ②下午 5 時 00 分~下午 5 時 30 分 會晤社長、秘書、社長提名人
- ③下午 5 時 30 分~下午 6 時 10 分 舉行第二次社務行政會議
- ④下午 6 時 15 分~下午 7 時 30 分 例會·專題演講
- ⑤下午 7 時 35 分~下午 9 時 30 分 餐敘聯誼

## § 聯 誼 報 告 §

▲P.P.Peter 先翁擇於在 8 月 1 日 (星期三) 上午 10 時 20 分在員山福園 803 禮廳舉行公祭，屆時希望全體社友及夫人皆能前來送他老人家最後一程，是日為表莊嚴，敬請社友著襯衫，配帶年度領帶及扶輪徽章，懇請務必配合，奠儀由本社聯誼基金統一撥款，社友不必另致，若有特殊交情，則不在此限。

▲社友、夫人生日及社友伉儷結婚紀念日時，本社會致送生日蛋糕一個，Friend 社長會自費另贈一束花，以祝生日、結婚紀念日快樂，當天會並由 Friend 社長、秘書 P.P.G.M.、聯誼主委 George，並邀集數名社友親自送達其府上，所以每月份最後一次例會舉辦伉儷之夜扶輪家庭日活動時之慶生會，就不再另購慶生蛋糕，僅邀請壽星出列，接受大家以歌聲代表祝賀之意！

▲舉行慶生會。

### 【 祝 生 日 快 樂 】

* 李勝煌	社友	: 7 月 31 日 (國)	
* 林欣婷	社友	: 8 月 2 日 (國)	
* 李奕德	前社長夫人	: 8 月 3 日 (國)	
* 何國泓	社友	: 8 月 3 日 (國)	
* 江柳枝	前社長	: 6 月 20 日 (農)	→換算為今年國曆: 8 月 7 日
* 游村淋	前社長夫人	: 6 月 30 日 (農)	→換算為今年國曆: 8 月 16 日
* 杜國生	前社長夫人	: 8 月 21 日 (國)	
* 李健明	社友	: 8 月 22 日 (國)	
* 李奕德	前社長	: 8 月 28 日 (國)	



## \$ 財 務 報 告 \$

▲2012 年 7 月 19 日收入: (1) 常年會費: 239400 元 (2) 紅箱收入: 13700 元，合計: 253100 元，累計收入: 529020 元。

## ¥ 社 長 行 蹤 特 蒐 ¥

\*7 月 25 日: Friend 社長與秘書 P.P.G.M. 及 Jimmy 於上午 9 時 30 分親送生日蛋糕至 David Lin 社友府上祝其夫人生日快樂!

\*7月26日：於上午10時30分攜同社友前往員山福園108停柩室向P.P.Peter先翁  
捻香弔唁，以表哀悼之意。

## 秋刀魚---富含牛磺酸老少補腦品

秋刀魚體型修長如刀，腹部側面呈銀白色，加上盛產季節在秋季，因而得名。  
，冷凍技術發達，台灣市面上一年四季都可見到秋刀魚，是常見又便宜的魚種。

林口長庚醫院臨床毒物科主任、腎臟科教授林傑樑：魚油對人體的好處已獲得證實，不管是皮膚過敏、氣喘、慢性肺部疾病或是洗腎患者，都有助益。

美國心臟科醫學會就建議，每週至少吃兩次富含魚油的魚類。孕婦每週用四兩富含魚油的魚肉，產下的小朋友不只IQ比較高，社交能力也較好，有研究證實，洗腎患者多吃魚肉，也能降低死亡率。

魚油含量高 魚眼窩可吃，很多民眾喜歡花大錢買高貴魚種，殊不知有些高貴魚種雖然油脂含量高，魚油卻不如想像中豐富，秋刀、四破、竹筴、花飛這些外貌不起眼的小型鯖魚類，魚油含量反而高居第一位，這些魚在餐桌上經常可見。

秋刀魚這類小型鯖魚類還有個好處，因為以浮游微生物為食，較無重金屬累積、戴奧辛汙染疑慮！富含魚油的魚頭、魚眼窩都可一併下肚，物美價又廉，災後可多吃。

至於鮪魚、鮭魚、鯊魚等大型深海魚，儘管魚油含量豐富，但因位處食物鏈上端，活得又比較長，魚體內累積的重金屬含量相對高，孕婦、幼童最好少吃。

台北市立聯合醫院松德院區營養師陳淑美：油脂豐腴的秋刀魚，每100公克可食用魚肉，油脂含量就有25.9公克，蛋白質為18.8公克。

秋刀魚魚油裡的omega-3! 不飽和脂肪酸EPA、DHA 含量豐富，換算下來，每100公克魚肉的EPA含量有1.67公克，DHA則為2.9公克，含量比鮭魚還高。證據顯示，omega-3 不飽和脂肪酸不但能降低壞膽固醇、三酸甘油脂，還能減少動脈硬化、血栓，讓血管保持彈性。對小朋友腦部發育、延緩老年人腦力退化。

### 扶輪頌

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 早已聞名世界，從南到北，由東至西，服務最多，獲益最大，ROTARY 叫做扶輪社。

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 像一個大家庭，增進情感，促進友誼，各盡己力，服務他人，ROTARY 叫做扶輪社。

### 歡迎扶輪社友歌

我們歡迎扶輪社友，哦！我們歡迎RO-TA-RI-AN，讓您覺得我們友誼是真誠，您今天來我們這裡。請帶些愉快回家去，也帶些祝福回家去，下次您經過我們的門口，請進來 ROTARIAN 請再來。

## ☆ 7 月 19 日 第 1733 次例報告事項 ☆

\*應出席：33名

\*今出席：18名

\*免計出席：0名

\*補出席：5名

\*缺席：7名

\*出席率：78.79%

扶輪社宗旨-在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵與培養：

- (1) 增廣相識為擴展服務之機會
- (2) 在各種事業與專業中提高道德之標準，認識一切有益於社會的業務之價值；每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會
- (3) 每一社員能以服務之理想應用於其個人，事業及社會之生活
- (4) 透過結合具有服務理想之各種事業及專業人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，親善與和平。

四大考驗--我們所想、所說、所做的事應先捫心自問：1、是否一切屬於真實？2、是否各方得到公平？3、能否促進信譽友誼？4、能否兼顧彼此利？

