



國際扶輪3490地區 礁溪扶輪社

Rotary International District 3490 Rotary Club Of Chiao Hsi

社長呂國華Friend 副社長/社員主委李奕德P.Peter
 秘書李貴發P.P.G.M. 糾察林聰池Ben 會計李勝煌Duck
 扶輪社行政管理主委何國泓Kiss RYE主委李人龍P.P.Andy
 公共形象主委李建志George 國際服務主委游村淋P.P.Block
 服務計劃主委林振木P.P.Double 節目主委吳賜彥Best
 扶輪基金主委杜國生P.P.Jack
 社務服務計劃理事吳德合I.P.P.David
 新世代計劃主委張福維William

2012-2013(35th)

服務團隊

2012-2013:以服務促進和平



& 第 35 屆 第 5 期 第 1736 次例會中華民國 101 年 8 月 11 日 &

☆ 例 會 節 目 ☆

▲舉行參訪大雪山 130 林道生態教學（戶外聯誼例會）。

▲歡迎森林保育處~王成明處長作導覽解說。

*學歷：三軍大學戰爭學院畢業
 台北科大土木防災所畢業

*經歷：陸軍少將處長
 退輔會森保處長處



Ω 社 務 報 告 Ω

▲今日是本年度第一次舉行戶外聯誼例會，很榮幸能獲王處長大力支持與配合，才得以順利舉行參訪大雪山 130 林道生態教學活動，並全程為大家作導覽解說，森保處也另提供一輛車讓社友及寶眷搭乘，在此感謝他。

▲羅東中區扶輪社：(1) 配合游明耀 (Tea) 社友在礁溪球場打出漂亮的一桿進洞，特訂於 8 月 12 日 (星期日) 下午 6 點假羅東金樽餐廳宴請社友，原訂 8 月 14 日 (星期二) 之例會提前變更與之合併舉行 (2) 為配合扶輪家庭聯誼，特訂於 8 月 19 日 (星期日) 中午 12 點假蘇澳鎮港邊社區發展協會舉行 (地址：蘇澳鎮港邊里嶺腳路 137 號)，原訂 8 月 21 日 (星期二) 之例會提前合併舉行。

▲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，將這天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寶眷共襄盛會，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

▲財團法人中華扶輪教育基金會來函：函請踴躍推薦 貴地區在學優秀研究生申請

2012-2013 年度中華扶輪獎學金，相關資料說明如下：。

- 一、依據財團法人中華扶輪教育基金會(101)華扶淵字第 1213002 號辦理。
- 二、貴社所在地區之在學優秀研究生，如確實需要本筆獎學金以協助完成學術研究及支付學費者，請其踴躍提出申請。
- 三、檢附 2012-2013 年度中華扶輪獎學金工作行事曆、獎學金申請評審及頒發辦法、中華扶輪獎學金申請書、獎學金申請人資歷表、申請人家庭狀況調查表、申請人系所長推薦書、獎學金運用計劃書、申請人承諾書等各乙份。
- 四、執秘已將相關文件轉 EMAIL 給社友了，敬請自行詳閱。
- 五、捐款類別及使用辦法如下：

(一) 一般捐款：

捐款名稱	捐款方式	捐款用途
統一捐款	台灣地區全體社友每人每月奉獻一杯咖啡。(新台幣五十元)，一年六百元的捐款。	用於頒發台灣扶輪文化大使獎學金，鼓勵國外青年來台留學，促進國際間之友誼及瞭解，及辦理其他符合本會設立宗旨之相關公益性教育事務，如特殊人才之進修獎勵。※（捐獻地區即照顧地區）
個別捐款	依社友個人或各地區、各扶輪社之意願樂捐，金額及次數不受限制，採逐年累計。	用於頒發國內碩士班及博士班在學優秀青年獎學金，為國育才。捐款每達新台幣十五萬元以上可委託優先頒發碩士班獎學金一名，每達廿萬元以上可委託優先頒發博士班獎學金一名。
冠名捐款	個別捐款一次捐新台幣十五萬元或新台幣廿萬元之社友，可聲明以其個人名義或公司名義或指定特定人之名義為冠名獎學金。	個別捐款一次捐新台幣十五萬元時，可委託頒發碩士班冠名獎學金一名。一次捐新台幣廿萬元時，可委託頒發博士班冠名獎學金一名。如捐款人要指定特定人或特定院校系時應予尊重。※（獎勵對象同個別捐款）
永久基金	個別或團體一次以新台幣十萬元以上捐款，並指定為永久基金者。	此項捐款只用息不用本，其捐款彙入基金內，用以厚實基金會的基石，為可長可久基金會奠基，永續扶輪教育服務的理念。

(二) 特別捐款：

捐款名稱	捐款方式	捐款用途
國內外特別捐款	國內外社會人士(包括公司、行號、社團、人民團體等)姊妹社或社友所屬公司行號等之捐款。金額及次數不受限制。	依其指定，用於經基金會董事會通過之社會公益及文化教育項目。

- ▲羅東扶輪社訂於 8 月 14 日（星期二）下午 6 時 20 分假該社館舉行總監公式訪問歡迎例會，例會後假藏之田料理屋舉行餐敘聯誼。
- ▲羅東扶輪社訂於 8 月 14 日（星期二）下午 6 時 20 分假該社館舉行總監公式訪問歡迎例會，例會後假藏之田料理屋舉行餐敘聯誼。

▲本社自下週起週刊開闢社友園地，每週皆安排一位社友撰寫專欄或撰寫其自專業知識或種種心得，不設限主題，以豐富其內容，增加其可看度，遇有雅文佳作則投稿至扶輪月刊或總監月報，奇文與人共賞，企盼大家皆能配合，希望社友們能自告奮勇投稿，敬請惠於配合。

§ 聯 誼 報 告 §

▲感謝社友及寶眷踴躍參加今日的活動，在這裏要感謝 P.P.K.T.、社長提名人 Kiss、David Lin 社友及 William 社友自行駕駛並邀社友共乘！

▲羅東西區扶輪社~李宏志 (Builder) 社友訂於明日 (8 月 12 日) 晚上 6 時假羅東『龍園會館』舉行結婚喜宴，社友們如與 Builder 社友有特殊交情，請自行前往祝賀！

\$ 財 務 報 告 \$

▲2012 年 7 月 26 日收入：(1) 常年會費：166560 元 (2) 紅箱收入：31500 元，
(3) 補出席餐費：300 元，合計：198360 元，累計收入：727380 元。

¥ 社 長 行 蹤 特 蒐 ¥

- *7 月 28 日：社長 Friend、秘書 P.P.G.M.、公共形象主委 George 及社長提名人 Kiss 於下午 1 時起假新北市政府 507 會議室參加公共形象研習會。
- *7 月 31 日：社長 Friend 與秘書 P.P.G.M.及聯誼主委 George 於下午 3 時 30 分親送生日蛋糕及花束至 Duck 社友公司祝生日快樂！
- *8 月 1 日：上午 10 時 20 分在員山福園 803 禮廳率同社友及夫人參加 P.P.Peter 先翁公祭，中午 12 時在礁溪『經典美食坊』招待友好社~斗六東區扶輪社來參加公祭的 P.P.及社友們用午餐。
- *8 月 2 日：下午 6 時，社長 Friend 與秘書 P.P.G.M.於下午 6 時親送生日蛋糕及花束至金樽餐廳，祝賀 Jasmine 社友祝生日快樂！
- *8 月 3 日：上午 10 時 30 分，社長 Friend 賢伉儷、秘書 P.P.G.M.及聯誼主委 George 賢伉儷親送生日蛋糕及花束至社長提名人 Kiss 公司祝其生日快樂！中午 11 時 30 分，社長 Friend 賢伉儷、秘書 P.P.G.M. 及聯誼主委 George 賢伉儷親送生日蛋糕及花束至礁溪『蘭陽溫泉大飯店』祝賀 P.P.Peter 夫人生日快樂！中午在蘭陽溫泉大飯店由 P.P.Peter 與社長提名人 Kiss 作東請吃飯。
- *8 月 4 日：下午 6 時 30 分，社長 Friend、秘書 P.P.G.M.及聯誼主委 George 賢伉儷親送生日蛋糕及花束至尚蠡餐廳祝 P.P.L.C.生日快樂！
- *8 月 6 日：社長 Friend 與秘書 P.P.G.M.於下午 4 時假宜蘭『龍園餐廳』參加宜蘭縣第一、二分區 2012-2013 年度第一次社長、秘書聯席會議。

健康小叮嚀---膽固醇真的有這麼壞嗎？

膽固醇也是身體的好朋友，與我們生存息息相關，膽固醇太低，人也不健康。人體是由細胞所構成，而膽固醇正是固定細胞的細胞膜重要的組成，飲食缺乏膽固醇容易發生細胞破裂，膽固醇正常才能保持細胞膜的正常生理功能。膽固醇也是合成人體各種激素很重要的原料，人體腎上腺皮質素以及性腺等各種激素，它

們的前趨物都是膽固醇，肝臟分泌來代謝脂肪的膽汁時，也需要膽固醇來幫忙形成膽汁酸。

★膽固醇過低容易老化：

檢查發現總膽固醇過高，覺得自己變胖想減肥，因此開始吃低油甚至無油飲食。但如果像下午6點以後不吃東西，所有食物都要先漂過水才吃，如此嚴格的控制膽固醇，反而會因脂肪及膽固醇攝取過低，使皮膚容易顯得沒有彈性、易生皺紋。脂肪及膽固醇攝取過低的患者血管比較沒有彈性，體力較差、易疲倦，做事提不起勁，因為很多荷爾蒙的分泌都要靠膽固醇輔助，有研究發現，女性總膽固醇低於140mg/dl，易有憂鬱或焦慮症狀，男性也易情緒低落，成人易發生腦力變差，而孩童則是發育受阻等等，因此也不能過度限制油脂攝取。

★壞膽固醇降太低增加罹癌率：

波士頓塔夫茲大學的研究發現，利用可有效降低所謂「壞的膽固醇」的降血脂藥，使患者的低密度膽固醇降得很低時，罹癌率卻上升，因此醫界對血脂控制也不敢太過嚴格。低密度膽固醇是因人本身體質，或是飲食及不良生活習慣等原因造成濃度過高才會變壞。

★注重飲食和運動改善膽固醇：

一般健康人的總膽固醇量，或是高低密度膽固醇的含量最好控制在標準值的中間值；例如總膽固醇含量標準是140mg/dl到199mg/dl之間，健康人最好控制在150mg/dl至170mg/dl，低密度膽固醇最好保持在90mg/dl至110mg/dl，高密度膽固醇則應保持在60mg/dl至80mg/dl間。好的食物如蔬果或全穀類食物中含有抗氧化物質維他命C、維他命E、多酚類或是黃酮、花青素等，有減少低密度膽固醇被氧化的功能，也能讓壞膽固醇不易沈澱在血管壁上，而「多運動」，更被發現是提升好膽固醇最有效的方式，因此注重飲食和運動會影響人體合成膽固醇，兩者對膽固醇的改善，有明顯加成的效果。

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。

☆ 7 月 26 日 第 1734 次 例 報 告 事 項 ☆

* 應出席：33 名

* 今出席：29 名

* 免計出席：0 名

* 補出席：0 名

* 缺 席：1 名

* 出 席 率：96.97%

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務精神為可貴事業之基礎。尤其著重於鼓勵與培養：

第一：增廣相識。為擴展服務之機會。

第二：在各種事業及專門職務中。提高道德之標準。認識一切有益於社會的業務之價值及每一扶輪社員應尊重其本身之業務。藉以服務社會。

第三：每一社員能以服務精神應用於其個人事業及社會之生活。

第四：透過結合具有服務精神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。

四大考驗 我們所想、所說、所做的事應事先捫心自問：

1. 是否一切屬於真實？2. 是否各方得到公平？3. 能否促進親善友誼？4. 能否兼顧彼此利益？

