



Peace
Through Service
Sakuji Tanaka
Rotary International President
2012-13

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：	理事：	理事：
副社長：李奕德	扶輪基金主委：杜國生	國際服務主委：游村琳
社長當選人：何國泓	服務計劃主委：林振木	節目主委：吳賜彥
當然理事	公共形象主委：李建志	YEP主委：李人龍
秘書：李貴發	糾察主委：林聰池	新世代：張樞維
會計：李勝煌	社務服務計劃：吳德合	



2012-2013: 以服務促進和平

&第 35 屆 第 13 期 第 1746 次例會 中華民國 101 年 10 月 18 日&

☆ 例 會 節 目 ☆

▲請林達偉 (David Lin) 社友作自我介紹。

※小檔案：

	<h3 style="margin: 0;">林達偉 David Lin</h3> <p>職業分類：食品包裝材料 現任職務：華泰彩藝工業股份有限公司總經理 通訊處：新北市新店區安興路7號8樓 電話：(O) 03-3753188 (H) 02-22115229 傳真：03-3753199 行動電話：0928-264228 E-Mail：top4622@ms29.hinet.net</p>
--	--

Ω 社 務 報 告 Ω

- ▲Friend 社長自今日起至星期日要參加登山活動，向本社請假，今天的例會委請副社長 P.P.Peter 主持。
- ▲秘書 P.P.G.M.上週五因身體不適前往宜蘭陽明醫院就診，醫師請他立即住院診療，今天向本社請假，所以例會後請逕往 P.P.Double 所經營的『經典美食坊』用餐。
- ▲本社原訂下週四(10月25日)下午6時30分假礁溪『蘭陽溫泉大飯店』8樓與宜蘭東區扶輪社舉行聯合例會暨佻儷之夜扶輪家庭日活動，是日邀請：賴正時(Victor)前總監蒞臨專題演講，敬請社友預作準備將這天的時間留給本社，歡迎社友及寶眷們踴躍報名參加。
- ▲國際扶輪第 3490 地區 2012-2013 年度地區舉辦之扶輪青年領袖獎訓練(RYLA)活動訂於 11 月 24~25 日(星期六~日)假花蓮鯉魚潭國際露營區(夜宿露營區)舉行，參加對象：18-30 歲優秀青年，每社得推薦 4 位優秀青年，報名方式：請填寫報名表乙份，並繳交 200 字自傳乙篇及檢附二吋照片乙張，相關文件及報名表執秘已多次轉 email 給各位社友了，歡迎社友府上有符合此規定的小扶輪報名參加，未盡明瞭事項，請洽詢地區 RYLA 主委~卓建和(P.P.Attorney) 行動：0935-188656。
- ▲宜蘭縣第一、二分區 2012-2013 年度第二次社長秘書聯席會議訂於 11 月 3 日(星期六)下午 4 時 30 分(開會)假羅東東區社社館(地址：五結鄉陽明北路 18 號)

7樓舉行，會後假羅東『金樽餐廳』餐敘，本社由 Friend 社長及秘書 P.P.G.M.代表參加，社友們如對本分區有任何建議或提案請於 10 月 26 日前提提交執秘彙整。

▲羅東中區扶輪社：(1) 原訂 10 月 30 日 (星期二) 之例會，提前於 10 月 27 日 (星期六) 下午 6 時假華城餐廳 (五結鄉五結路三段 633 號) 與中和東區扶輪社聯合例會 (2) 訂於 11 月 3 日 (星期六) 下午 6 點假羅東『金樽餐廳』舉行慶祝第 1000 次例會暨羅東東區扶輪社舉行聯合例會，原訂 11 月 6 日 (星期二) 之例會提前合併舉行。

▲國際扶輪第 3490 地區辦公室來函：函請各分區提名 2013-2014 年度助理總監、地區副秘書各一名，說明如下：

(一) 依照 2010 年版國際扶輪程序手冊之地區領導計劃架構，成立領導計劃函請各分區提名 2013-2014 年度助理總監一名；為利分擔及順利推動分區事務，亦請各分區各提名 2013-2014 年度地區副秘書一名。

(二) 檢附『地區領導計劃、助理總監的角色及遴選標準』與『國際扶輪 3490 地區 2013-2014 年度助理總監提名人資料表』、『國際扶輪 3490 地區 2013-2014 年度地區副秘書提名人資料表』各乙份。

(三) 祈請現任各分區助理總監協助順利推舉積極熱心的適當人選。

(四) 請各所屬社填妥『國際扶輪 3490 地區 2013-2014 年度助理總監及地區副秘書提名人資料表』於 2012 年 10 月 30 日前回覆到地區辦公室。

※明年度宜蘭縣第一分區助理總監輪值本社擔任，歡迎前社長自告奮勇向本社登記擔任或由本社社友推薦前社長，二人以上時由本社協商推薦。

▲為恭賀 PRIVP Gary (黃其光) 當選 2014-2015 年度國際扶輪社長提名人，訂於 11 月 6 日 (星期二) 下午 5 時-9 時 30 分假台北國際會議中心 3F 宴會廳 (地址：台北市信義路 5 段 1 號) 舉辦慶祝晚宴，並邀請 PRIVP Gary 闡述其當選 RI 社長提名人對台灣的意義及他擔任 RI 社長時的願景及期望與社員人數成長等理想，目前已報名參加的有：社長 Friend 賢伉儷、秘書 P.P.G.M. 賢伉儷、社長提名人 Kiss 賢伉儷、P.P.Peter、I.P.P.David、David Lin 社友及 Jimmy 社友等十名，屆時上車時間、地點再另行通知，敬請社友們穿西裝，配帶本年度領帶及口號徽章。

▲國際扶輪第 3490 地區宜蘭縣第一、二分區 2012~2013 年度十一社聯合例會訂於 11 月 12 日 (星期一) 下午 5 時 50 分假宜蘭市『龍園餐廳』舉行，會中邀請：柯耀宗 總裁蒞臨專題演講，題目：『超級價值力---競爭優勢大改造』，另為使節目內容豐富，敬請各社必須安排一個節目上台表演，時間 3~5 分鐘。

(歡迎社友、夫人或小扶輪自告奮勇代表本社上台表演，請儘速提供表演節目內容給執秘，以便彙整提送主辦社)

▲本社與友好社-台北市和平扶輪社聯合舉辦捐贈恆春基督教醫院社區關懷服務車活動，訂於 11 月 16 日 (星期五) 舉行捐贈儀式，目前已報名參加的有：社長 Friend 及秘書 P.P.G.M.，歡迎社友報名參加 (車資由本社負擔，一天來回)，行程如下：

* 16:30 參加恆春基督教醫院社區關懷服務車捐贈儀式

* 18:20 聯合例會、餐敘活動 (餐畢即返程)

▲國際扶輪第 3490 地區辦公室來函，說明如下：

(一) 國際扶輪 2012 年雪蘭莪地帶研習會 (2012 Selangor Rotary Institute-Zones 6B,7A&10B) 訂於 2012 年 11 月 16 日至 11 月 18 日假馬來西亞吉隆坡舉行。

(二) 此次研習會經籌備委員會告知大會將有變革，敬請擬參加社友或已註冊社友詳讀以下相關事項：

(1) 全程將以大會形式舉行，並無提供其他語言（包含中文）翻譯。

(2) 今年沒有「分組討論」(Workshop)。不但中文組取消，英文組也取消。

(三) 研習會議程及活動摘要如下：

2012年11月16日 16:00-22:30 開幕式、第一次全會，歡迎晚宴及娛樂節目

2012年11月17日 09:00-17:00 第二次、第三次全會

19:00-22:30 國際之夜

2012年11月18日 09:00-13:10 第四次、第五次全會及閉幕會議

13:10-14:30 歡送午宴

(四) 3490 地區將不籌組團隊，有意願參加之社員及寶眷，請自行前往參加。

(五) 欲參加之社友可將註冊表傳至地區辦公室代為註冊，或可自行於雪蘭莪扶輪地帶研習會官方註冊網站註冊及繳交註冊費。

<http://www.2012selangorrotaryinstitute.org/registrations.php>。

▲國際扶輪 3480、3490、3520 三個地區聯合歡迎 RIPE Ron Burton 伉儷晚會訂於 12 月 3 日（星期一）下午 5 點 30 分假台北晶華飯店 3 樓宴會廳舉行，本社由社長提名 Kiss 賢伉儷代表參加。

§ 聯 誼 報 告 §

▲秘書 P.P.G.M. 上週四來參加例會時就已重感冒，加上喝太多酒，引起身體不適，隔天上午前往宜蘭陽明醫院就診，經過檢查血糖值飆升至 700 多，醫師請他立即住院治療，目前雖已降至 200 多，但醫師囑咐因未達標準，還不能出院，下週還要作一些身體檢查，社長 Friend 已前往探視並代表本社致送慰問紅包給他，在此祝他早日康復。

▲P.P.L.C. 因在作身體調養，常往返醫院，醫師囑咐他不方便在人群較多的公共場所出入，所以近期不便前來參加例會及活動，在此祝他早日康復。

▲社長 Friend 令慈年事已高，前幾天因身體不適，前往宜蘭陽明醫院住院治療，在此祝呂媽媽早日康復。

▲感謝 Mark 社友送一包非常鮮甜又嫩的茭白筍及一包美奶滋給本社，要請社友一起品嚐，執秘在今早就前往拿取送至經典美食坊，請其廚師代為烹煮。

¥ 社 長 行 蹤 特 蒐 ¥

*10月12日：下午6時30分假宜蘭『龍園會館』參加宜蘭扶輪社 Life 社友長公子結婚喜宴。

*10月13日：①上午11時，社長 Friend 親送蛋糕及花束至 Ben 社友公司祝其夫人生日快樂！

②下午4時，社長 Friend 前往宜蘭陽明醫院探視秘書 P.P.G.M.。

*10月14日：上午11時，社長 Friend 親送蛋糕及花束至 P.P.Jack 府上（龍山旅社）祝其生日快樂！晚上則參加其壽宴。

*10月17日：上午11時30分，本社 Nick 社友『台灣大哥大-頭城民鋒店』門市開幕，社長 Friend、P.P.Peter、Jimmy、Money 及執秘前往祝賀。

*10月18日：下午4時，Friend 社長夫人及秘書 P.P.G.M. 夫人親送蛋糕及花束至

Ken 社友公司祝其生日快樂！

財 務 報 告

▲2012 年 10 月 11 日收入：(1) 常年會費：12600 元 (2) 紅箱收入：31300 元，合計：43900 元，累計收入：1106580 元。

健康手冊

- (01) 常吃宵夜會得胃癌，因為胃得不到休息。
- (02) 一個星期只能吃四顆蛋，吃太多，對身體不好。
- (03) 雞屁股含有致癌物，不要吃比較好。
- (04) 飯後吃水果是錯誤的觀念，應是飯前吃水果。
- (05) 睡眠不足會變笨。一天須八小時睡眠，有午睡習慣較不會老。
- (06) 喝豆漿時不要加雞蛋及糖，也不要喝太多。
- (07) 空腹時不要吃蕃茄，最好飯後吃。
- (08) 早上醒來先喝一杯水，預防結石。
- (09) 睡前三小時不要吃東西...會胖。
- (10) 少喝奶茶，因為高熱量高油脂，沒有營養價值可言，長期飲用易罹患高血壓、糖尿病等疾病。
- (11) 剛出爐的麵包不宜馬上食用。
- (12) 遠離充電座。人體應遠離 30 公分以上，切忌放在床邊。
- (13) 每天十杯水，膀胱癌不會來。
- (14) 白天多喝水，晚上少喝水。
- (15) 一天不要喝兩杯以上的咖啡，喝太多易導致失眠、胃痛。
- (16) 多油脂的食物少吃！因為得花 5~7 小時去消化，並使腦中血液集中到腸胃，易昏昏欲睡。
- (17) 下午五點後，大餐少吃。因為五點後身體不需那麼多能量。
- (18) 十種吃了會快樂的食物：深海魚、香蕉、葡萄柚、全麥麵包、菠菜、大蒜、南瓜、低脂牛奶、雞肉、櫻桃。
- (19) 多吃可以補血的東西。
- (20) 每天都要有 30 分鐘以上的運動。

☆ 10 月 11 日 第 1745 次例報告事項 ☆

* 應出席：35 名

* 今出席：20 名

* 免計出席：1 名

* 補出席：5 名

* 缺席：9 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？