

其結果是專業的多元化，可使扶輪社的社交氣氛更活潑，並提供豐富的專業知識來執行服務計劃。

根據扶輪宗旨所制定的四大服務是扶輪哲學的基石，扶輪社活動的基礎：

- 第一、社務服務注重在強化聯誼及確保扶輪社能有效運作。
- 第二、職業服務鼓勵扶輪社員們透過自己的職業來服務他人，以及實踐崇高的道德標準。
- 第三、社區服務涵蓋扶輪社為改進本身社區所進行的計劃及活動。
- 第四、國際服務包含擴大扶輪在全球的人道服務範圍並推廣世界瞭解及和平的各種行動。

全世界的扶輪社員們應在事業及專業生活上遵行由扶輪社員赫柏·泰勤 Herbert J. Taylor 在 1932 年所創訂的四大考驗。四大考驗目前已經被翻譯成 100 多種語言。

健康養生園地~打擊肺腺癌的 3 類天然食物

●白色十字花科：

白蘿蔔、白花椰菜、高麗菜等，富含膳食纖維，可以滋潤肺部，提高自身免疫力

●深綠色蔬菜：

芹菜、菠菜、綠花椰菜等，而芹菜可改善哮喘、咳嗽及肺炎

●茄科蔬果：

番茄、茄子、枸杞等，都含有豐富的茄紅素，茄紅素是一種很強的抗氧化劑，可以清除自由基，也能增強免疫系統

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
02/22第2398次例會(三) 主講人：陳國卿 技士 講 題：本處轄區內步道介紹	03/01(三) 專題演講	02/22(三) 林務局羅東林管處 陳國卿技士 專題演講

02/15 第 2397 次例會

社員數	免列計社員	出席社員	補出席社員	出席率	缺席數	前次出席率
63(不含實眷)	1	45	0	72%	17	67%
社長 吳坤明 Lexus 秘書 鄭兆毅 Joey 出席主委 黃益峯 Peter 公共形象主委 蘇晉慶 Plank	社長當選人 簡明發 T.B.B. 財務長 俞國明 Akira 聯誼主委 林登勝 Bearings 扶輪基金主委 呂輝宏 Tire	副社長 黎文雄 Piao Pie 糾察 林振池 Seafood 節目主委 邱嘉進 Ocean 執行秘書 林颯汝 Michelle				



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

第 46 卷 第 33 期 2023 年 02 月 22 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 33

【第 2398 次例會】

歡迎 林務局羅東林管處陳國卿技士蒞臨專題演講

今日主講者

姓 名 陳國卿 技士

經 歷 年宜蘭縣政府農業處農業工程課

年羅東林區管理處育樂課

年羅東林區管理處治山課

年 年擔任宜蘭縣觀光大使協進會常務監事

目前則為宜蘭縣觀光大使協進會榮譽顧問



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，各盡其力服務他人。ROTARY 叫做扶輪社

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？

社 館 / 蘇澳鎮蘇北里中原路 48 巷 30 號
每星期三例會下午 6 時 30 分
E-mail: suao.rotary@msa.hinet.net

TEL: (03) 9953510 . 0912953510
FAX: (03) 9960900



02/15(三)頤泰健康事業集團職念一董事長蒞社專題演講

社長致詞

- 02/22(星期三)假本社社館舉行第2398次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎林務局羅東林管處陳國卿技士蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 2月19日(星期日)PP. Glue、PP. Computer一同參與2023-24年度總監團隊訓練會。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

一、國際扶輪 2023 Melbourne 國際年會第九地帶推廣及鼓勵出席召集人洪振攀 PDG. J. P. 來函，PDG. J. P. 特別訂做為 2023 Melbourne 國際年會設計之紀念圍巾要贈送給台灣各地區在 3 月 31 日前註冊報名的社友，讓參加國際年會的台灣區扶輪社友可以在會場配戴此圍巾(年會期間正值墨爾本冬天)，希望各位扶輪社友們都能把握最後一梯次的優惠價 US\$575，儘快上網註冊報名！

二、主旨：檢送國際扶輪3490地區2022-2023年度敘獎作業辦法及各種獎項頒發時間。敬請各分區AG、各社配合辦理，請查照。

說明：

- 依據本地區2022-2023 年度第三十三屆地區年會敘獎辦法辦理，檢附敘獎提報作業線上連結，請各社依年度內完成各項服務事績確實填報，並請各分區AG落實複審。
- 請於2023年3月10日前送AG複審，於2023年3月13日前送地區辦公室，由敘獎委員會決審，呈總監核定，逾期視同放棄。



02/15(三)嗣大人住宿長照機構吳沅鎂院長蒞社專題演講



社長吳坤明頒發小社旗及車馬費予主講人



宜蘭縣一、二分區各社社長伉儷及秘書與主講者合影留念

3. 本敘獎獎項分為：社的獎、社員個人獎如下

- 社的獎（依敘獎辦法評分排序）取前30名。
- 社長獎（依敘獎辦法評分排序）取前30名。
- 執秘獎（依敘獎辦法評分排序）取前20名。
- 社的獎—單項獎（依敘獎辦法A1~A13頒發）。
- 社員個人獎（依敘獎辦法B1~B8頒發，B8增加出席100%連續20年以上者）。
- AG/DVS 達標獎及超標獎（依PETS目標核定）。
- 地區團隊獎依個人表現事績，由總監提報敘獎者。
- 如有遺珠及特殊表現應獎勵者，請各社自動提報或由總監特別提報敘獎者。

紅箱報告

❖02/15 第 2397 次例會，紅箱金額總計 111,800 元，社員 Mickey 紅箱 35,000 元，並感謝全體社員踴躍獻。

宜蘭縣一、二分區消息

羅東西區社:

★2022~2023年度地區獎助金計畫及宜蘭

分區14社聯合服務「默默愛上毛小孩~生命教育實施計畫」捐贈儀式說明如下：

時間:112年3月5日(星期日)

上午10:00~10:30

地點:楊士芳紀念館廣場(宜蘭市舊城西路66號)

❖敬請領導人及各社社長穿著服務背心，備小社旗乙面。

宜蘭北區社:

★由宜蘭北區社主辦宜蘭縣一二分區14社聯合服務案-宜蘭縣立頭城國民中學『讓愛循環親善社區實施計畫』捐贈儀式，說明如下：

時間：112年3月15日(星期三)

下午14:00報到

14:30捐贈儀式開始

地點：頭城國中(烹飪教室)

❖敬請領導人及各社社長穿著服務背心，備小社旗乙面。

扶輪知識~扶輪的指導原則

自扶輪有史以來，已經發展出幾項基本原則，來指導扶輪社員們達成服務的理想及崇高的道德標準。

扶輪宗旨最初制定於1910年，並隨著歷年來扶輪任務的擴大而屢有修訂。扶輪宗旨為扶輪組織的目的及個別扶輪社員的責任提供了簡明的定義。

扶輪之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：

- 第一：藉增廣見識為擴展服務之機會；
- 第二：在各種事業及專業中提高道德之標準；認識一切有益於社會的職業之價值；及每一社員應尊重其本身之職業，藉以及服務社會；
- 第三：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；
- 第四：透過結合具有服務之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。

職業分類原則能確保每一扶輪社的社員能遍及整個社區的事業及專業人士。在此一制度之下，每一社員的職業分類是根據其事業或專業類別；同一職業分類的社員人數之限制係依據該社之規模而定。