

扶輪知識~國際扶輪

扶輪這個服務社團是什麼樣的組織？

國際扶輪(RI)是全世界歷史最悠久且最有名的服務社團組織，在200個國家及區域大約有120萬個扶輪社員(37,000個扶輪社)及21萬個扶青社社員(11,000個扶青社)。結合各扶輪社及扶青社的社員構成一個全球性的事業及專業領導人的網絡，他們志願奉獻出時間及才華來服務社區及全世界。扶輪的座右銘為「超我服務」，揭示了這個組織彼此之間強烈的聯誼精神、有意義的社區服務、職業服務、國際服務及青少年服務，是全球扶輪的特徵。

扶輪具有豐厚但有時也很複雜的傳統及組織架構，有許多計畫及慣例，使得每位社員以身為扶輪社員為榮。於此略述扶輪的組織如下：

扶輪社員是扶輪社的社員，扶青社員是扶青社的社員而各扶輪社及扶青社乃為國際扶輪(RI)這個全球組織的會員社。每個社選舉自己的職員，並在扶輪章程及細則的架構下，享有相當大的自主權。全世界的扶輪社及扶青社分成541個扶輪地區，每一地區由一位地區總監領導，他是國際扶輪的職員。地區的行政管理組織包含助理總監及各種委員會，負責指導及支援地區各社。有活力的扶輪社及扶青社應隨時創新，修訂細則，努力維持或增加社員人數、透過捐獻及參與計畫來支持扶輪基金會、並培養扶輪領導人，使其有能力在社以上階層服務扶輪。

國際扶輪理事會有理事19名，包括國際扶輪社長及社長當選人，每季開會以制定各項政策。傳統上，每年經選舉產生的國際扶輪社長都會擬定年度主題及工作重點。雖然國際扶輪社長是扶輪組織的最高領導人，實際負責管理的職員是國際扶輪秘書長(2019年立法會議通過對外稱執行長CEO)，他負責領導位於美國伊利諾州芝加哥郊區伊文斯敦的扶輪世界總部，以及設在阿根廷、澳大利亞、巴西、印度、日本、韓國，及瑞士的7個國際辦事處的大約800多位名辦事員。英國的英愛國際扶輪辦事處負責服務該區域的各社及扶輪地區。



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

第46卷 第36期 2023年03月22日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 36

【第2402次例會】

歡迎廣播書畫家陳衍銘先生蒞臨專題演講

今日主講者

姓名：陳衍銘 先生

愛好藝術畫畫，從事廣播30餘年，今半退後，繼續從事創作藝術繪畫，去年4月8日在宜蘭文化局開個人畫展，自創龜裂畫。

講題：心靈健康講座



本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
03/22第2402次例會(三) 主講人：陳衍銘 先生 講題：心靈健康講座	03/29(三) 前總監 阮虔芷 專題演講	03/22(三) 廣播書畫家 陳衍銘先生 專題演講

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

03/15 第2401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(不含賣卷)	1	42	0	67%	20	62%
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				



03/15(三)本社社長當選人簡明發社當訓練會分享

感謝~3/15 第 2401 次例會

PP. Abi 歡喜請客~感謝您

社長致詞

- 03/22(星期三)假本社社館舉行第 2402 次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎廣播書畫家陳衍銘先生蒞臨專題演講,敬請各位社員僥倖用心聆聽。
 - 四月份理事會訂於3月31日(星期五)上午11時假冬山日光私廚舉行,如有提案的社員請以書面提交本社秘書處,並請全體理事們準時出席與會。
 - 本社4月5日(星期三)第2404次例會變更移動於4月7日(星期五)假宜蘭新月廣場電影欣賞,詳細訊息將於近日公告週知。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

一、主旨:函知2022-2023年地區年會友誼之家(攤位)暨形象廣告招商事宜。

說明:

- 2022-2023年地區年會謹訂於4月22日(六)假南港展覽館2館四樓及七樓舉

行。為促進社友間相互瞭解,並發揮地區職業服務精神,活動期間年會精心規劃友誼之家(攤位)及形象廣告,推廣扶輪五大服務理念,促進社友間相互瞭解,行銷企業公共形象,豐富2022-2023年地區年會成果發表,歡迎社友共襄盛舉。

2. 地區年會友誼之家規劃如下:

- 參展時間:2023年4月22日(六)上午09:00-下午05:00。
 - 參展費用:4F車商攤位4個及7樓42個攤位,每個攤位費用依樓層及位置,自新台幣2萬至15萬元。
 - 攤位地點:南港展覽館2館四樓及七樓。
- 二、主旨:本地區訂於112年4月21日舉行「歡迎RI社長代表暨22-23年度AKS及鉅額捐獻人表彰晚宴」,敬請準時參加為荷,請查照。
- 說明:
- 時間:112年4月21日(五)下午5時30分註冊聯誼。
 - 地點:台北市晶華酒店三樓宴會廳
 - 參加對象:
 - 敬邀22-23年度捐獻受獎人(個別邀請)
 - 敬邀3490地區AKS會員(個別邀請)
 - 敬邀3490地區前總監、總監當選人、總監提名人、總監提名指定人(個別邀請)
 - 社友自由報名參加:
 - 報名截止日:112年3月27日
 - 報名餐費:每名新台幣三千元正

紅箱報告

❖03/15 第 2401 次例會,紅箱金額總計 100,000 元,PP. Abi 歡喜紅箱 24,000 元;並感謝全體社員踴躍捐獻。

宜蘭縣第一、二分區消息

- 由羅東東區社主辦之2022~2023年度第四次暨2022~2023、2023~2024年度十四社社長、秘書聯席會議時間地點如下:
 - 時間:4月17日(星期一)下午4:30時註冊;5:00準時開會
 - 地點:羅東金門餐廳
- 各社之提案請於4月10日(星期一)前寄至羅東東區社信箱以利彙整提出討論,屆時敬請各扶輪領導人、社長、及秘書準時出席參加會議。

友社消息

羅東社:

- 03月19日(日)下午6時,假金門昇恆昌金湖大飯店(金門縣金湖鎮太湖路二段218號),舉辦「屏東扶輪社、台東扶輪社、羅東扶輪社,三東兄弟社聯合例會」,原訂03月21日之第2616次例會變更至本次辦理。
- 03月28日(二)下午6時,假皇家薇庭婚宴會館(桃園市桃園區莊敬路二段369號),由桃園東區扶輪社主辦「桃園南區、大園、桃園東北、桃園圓夢、桃園東昇、桃園東方、桃園熱線網路、桃園東信、羅東扶輪社十社聯合例會」,原訂03月28日之第2617次例會地點變更至本次辦理。
- 本社主辦之「宜蘭縣壯圍國小課後照顧班經費捐贈」十四社聯合社區服務捐贈儀式,時間、地點如下:

時間:112年03月29日(星期三)上午09:30各社報到

地點:宜蘭縣壯圍國小視聽教室二樓(宜蘭縣壯圍鄉壯五路55號)
- 敬請領導人及各社社長穿著服務背心,備小社旗乙面。

羅東西區社:

- 2023年3月29日(星期三)逢第五周,經理事會決議例會停開。
- 2023年4月5日(星期三)適逢清明節國定假日,經理事會決議,例會停開。
- 2023年4月26日(星期三)第1645次例會配合參加第33屆地區年會,例會提前於4月22日(星期六)假台北市南港區經貿二路2號外貿協會南港國際展覽中心2館舉行。

宜蘭西區社:

- 原訂3月29日(星期四)第1996次例會,配合台北永東兄弟社授證25週年變更於3月29日(星期二)下午6時假台北福華飯店合併舉行。

宜蘭北區社:

- 原訂3月22日(星期三)第261次例會,移動式例會變更於3月25日(星期六)早上8時假外澳太和山舉辦健行活動。

~健康養生園地~

木瓜被WHO(世界衛生組織),連續兩年評選為營養價值最高的水果,也就是水果之王啦!

木瓜的營養價值為:

- 鈣:木瓜是蘋果的2倍。
- 維他命C:木瓜是蘋果13倍、香蕉的7倍、西瓜的7倍、櫻桃的8倍、鳳梨的1.3倍。
- 維他命A:木瓜是奇異果的10倍、蘋果的18倍、芭樂的1.5倍、香蕉的15倍、西瓜的1.5倍、櫻桃的15倍、鳳梨的16倍。
- 維生素K:木瓜是香蕉的5倍、西瓜的2.5倍、鳳梨的4倍。

再來就厲害了!跟保護眼睛眼睛有關的類胡蘿蔔素類、茄紅素、B胡蘿蔔素、葉黃素及玉米黃素等:

木瓜是奇異果的2000倍!奇異果、蘋果、櫻桃、鳳梨、香蕉、芭樂,都沒這成分。