



2016-2017

國際扶輪第 3490 地區第九分區新北市百合扶輪社

例會地點：喜市多餐廳（新莊區思源路 88 號 TEL:2992-9999）

辦事處：板橋區板橋區光正街 9 巷 24 弄 1 號 1 樓 Tel:02-29685277, 0978-025520

社長：蔡智敏 Deborah 社長提名人：顏春燕 Rosella 節目主委：陳慧珊 Realty

秘書：黃月雲 Gina 財務長：鄭麗華 Julie 糾察：王秋華 Rita

聯誼主委：廖寶猜 Landdy 出席主委：張秀珍 P.P.Heidi 社刊主委：呂家華 CPA

敬祝九月份壽星生日快樂~~

- 9/2 Coco 張貴婷社友
- 9/12 Beautiful 黃宜榛社友
- 9/28 Linda-Wu 巫曼文社友
- 9/27 Fanny 王福秋姑爺(戴家雙先生)

敬祝九月份結婚紀念快樂~~

9/27 P.P. Lisa 洪麗娟&謝正雄先生

例會剪影

實在開心、開心的活

主講者：譚敦慈 老師

105.09.08



五工社社長 Builder、百合社社長 Deborah 致贈感謝狀

可能增強免疫力的方法

- 1、11 點以前睡覺
- 2、各色蔬菜水果（均衡飲食）
- 3、新鮮魚類（蛋白質適量）
- 4、拒絕甜食（易造成憂鬱）
- 5、適度運動
- 6、芭樂橘子蕃茄木瓜奇異果（當季盛產）
- 7、洋蔥、大蒜、蔥、薑(未發芽)
- 8、多喝水、不生食、不共用餐具
- 9、注意個人衛生、多洗手、漱口
- 10、不要用手揉眼睛、挖鼻孔接觸嘴巴

青菜食譜

拌煮炒青菜（燙青菜營養流失 50%）
建議選擇單元不飽和脂肪酸越高越好（如橄欖油、芥花油、苦茶油）先加入 1/2 匙油置入鍋子中，蒜放在油上之後放入青菜，倒入 1 碗或 1 碗半的水，此時才開火，煮至沸騰加鹽撈起青菜，湯汁不要。

茄汁鯖魚

將洋蔥及蕃茄先切丁加水、少許醋、少許糖煮到軟化

另外準備一片鯖魚用微波爐加熱後，把肉剝下加入到洋蔥、蕃茄中煮熟即可

清蒸鯖魚

材料：鯖魚、蔥、薑、蒜、九層塔，

將魚洗淨擦乾放在盤子上

在魚上放入蔥、薑、蒜、九層塔，外鍋加兩格水（電鍋杯兩格）蒸熟即可

西式酪梨醬

先把酪梨挖出壓成泥加點檸檬汁，以防變色

蕃茄切丁、洋蔥切丁、燙點香菜切末加入，加點黑胡椒、糖及鹽調味

百香果酪梨沾醬

酪梨挖出加點檸檬汁，以防變色。

將百香果挖出與酪梨拌勻，可沾麵包、饅頭

五香豬肉片

松阪豬肉燙過切薄片，

用五香粉、鹽、大蒜略醃，放入冷鍋中。

開火慢拌炒到熟即可。食用時可沾醋或檸檬汁

台式萬用醬

1、把九層塔、蒜、蔥切末後加點油拌炒

2、加一點鹽或醬油調味炒到微焦即可。

雞肉食譜

雞胸肉燙過切絲

蔥、薑、蒜、九層塔、辣椒

以少許油略炒香蔥、薑、蒜、九層塔辣椒

香味出來後，加入雞絲拌炒調即可。

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？



主辦社百合社社長 Deborah 致詞



五工社社長 Builder、百合社社長 Deborah 致贈講師費



五工社社長 Builder 致閉會詞



例會圓滿成功，二社社友、夫人、姑爺、寶眷合影



譚敦慈老師演講，參與者踴躍座無虛席

新北市第九分區五工、泰山、新北市百合、頭前、新北圓桌扶輪社聯合社區服務~扶輪關懷社區中醫義診活動暨台中市祥和慈善聯合協會急難救助金捐贈儀式

- ◎主辦社：頭前社
- ◎活動名稱：扶輪關懷社區中醫義診活動
- ◎活動時間：2016年9月25日（星期日）
上午9：00 義診活動開始~下午5：00
- ◎活動地點：
新莊福壽活動中心（新北市新莊區昌明街1號）
敬邀全體民眾及全體社友、寶眷踴躍參與。
14:00 下午場-新北市百合社擔任志工
名單：社長 Deborah、秘書 Gina、社區主委 Coco
- ◎台中市祥和慈善聯合協會急難救助金捐贈儀式
- ◎捐贈時間：2016年9月25日（星期日）
下午5：30 報到、6：00 捐贈儀式開始
- ◎捐贈地點：幸福讚精品飯店（新北市新莊區思源路332巷9號）
- ※本社應參加：社長 Deborah、秘書 Gina、Angela 服務計畫主委、社區主委 Coco

當你『自卑』時 被不了解自己的人討厭有什麼好傷心？為什麼對自己的好壞評價要由別人來決定？
完成一個小目標，會把自己推向一個大目標，認清問題就等於已經解決了一半的問題，不要太小看自己，
因為人有無限的可能，覺得自己能不能做到，其實只在一念之間
不論做什麼事，相信自己，別讓別人的一句話，把你擊倒



2016-2017

國際扶輪第 3490 地區第九分區新北市百合扶輪社

例會地點：喜市多餐廳（新莊區思源路 88 號 TEL:2992-9999）

辦事處：板橋區板橋區光正街 9 巷 24 弄 1 號 1 樓 Tel:02-29685277, 0978-025520

社長：蔡智敏 Deborah 社長提名人：顏春燕 Rosella 節目主委：陳慧珊 Realty

秘書：黃月雲 Gina 財務長：鄭麗華 Julie 糾察：王秋華 Rita

聯誼主委：廖寶猜 Landdy 出席主委：張秀珍 P.P.Heidi 社刊主委：呂家華 CPA

新北市第六.九分區九月份社長秘書聯誼會 105.09.07



百合社主辦第九分區聯誼會



新北市第六.九分區社長秘書合影

勵志小故事~~心靈更健康

山再高一點

從前，有個商人必須經翻山越嶺，才能將貨物賣到一個村落。他做這來來回回的辛苦工作，已經有許多年了。這一次，他為了尋找新的機會，決定多翻一座山到另一個村落，也因此貨物比較多，需要幫手，便帶著十五歲的兒子一同前往。

時值炎夏，日頭高曬，父子倆大汗淋漓地攀爬山路，熱得受不了的兒子，不禁邊走邊埋怨地說：「哦！爸爸，實在太熱了，我們為什麼要到這麼遠的地方做辛苦生意呢？」爸爸回答：「兒子呀！爸爸想法可不一樣，如果這座山再高一點，再難爬一點，不知道有多好哩！」

兒子驚訝地說：「什麼！山當然要越低越好，才能更快到達呀！」

爸爸說：「你要明白，當山越高越難爬的時候，其他作生意的人就會知難而退，而這幾個村落就會仰賴我們供應所需，這樣我們便可以賣出更多貨物哩！」

新北市百合扶輪社 2016/09/23 第 455 次例會社刊

兒子這才恍然大悟，被爸爸這番話一激勵，突然間重新得力，精神抖擻地向山攀爬，結果父子倆果然比預定時間更快抵達目的地，且貨物立即銷售一空，換成閃亮亮的銀幣回家。
(轉載於網路)

慶祝中秋節暨扶輪家庭聯誼活動 105.09.11



土城承天禪寺小登山，身體勇啦！



慶祝中秋節及慶生活動



慶祝中秋節及慶生活動

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？



2017-18 年度 RI 社長當選人 Ian Riseley 訪台歡迎晚會

2016-17 Inbound 學生資料



Inbound 學生中文簡介

D4130_Andrea 【林沁萱】
姓名：Andrea Guerra
esparza(Andrea)

家庭：父公務員(非扶輪)、母家教老師，
妹有 2 位
興趣：志工、鋼琴、領導、繪畫
經歷：出國 0 次
個性：抗壓性高
不適：辣椒

105 年 9 月 8 日第 453 次例會報告

一、出席報告：

出席..... 16 名
補出席..... 4 名
社員人數..... 28 名
出席率..... 71.42%

二、喜捐：

社名	金額	社名	金額
Celena	1000	Linda-Li	500
P. Deborah(扶少)	1000	Linda-Wu	1000
Gina(扶少)	1000	PP Lisa	1000
Ginner	1000	Realty	1000
PP Heidi	500	Rita	1000
Julie(扶少)	1000	PE. Rosella	1000
		合計	11,000

國際扶輪台灣總會第五屆《2016-17》

高爾夫球聯誼賽

- ◆比賽場地：桃園高爾夫球場
地址：桃園縣龍潭鄉九龍村悅華路 23 鄰 39 號
TEL: (03)480-3388
- ◆比賽日期：2016 年 11 月 10 日(星期四)
報到時間：上午 9:30-10:00 報到(逾時恕不受理)。
- ◆開球儀式：上午 10:00-10:10 於球場東區第一洞舉行。
- ◆費用：
 - a. 擊球費：每位 NT\$2,650 元(含球車費、桿弟費)請自行至球場櫃檯付款。
 - b. 報名費：每位 NT\$1,000 元(含餐費)
- ◆參賽資格：台灣七地區現職社友
- ◆報名截止日期：2016 年 10 月 7 日(逾期恕不受理)
- ※報名社友，詳情請洽辦事處

本週節目

- 105 年 9 月 23 日(星期五)第 455 次例會
◎新北市百合社社務行政會議
*地點：喜市多餐廳(新莊區思源路 88 號)
* Inbound 學生 Andrea 林沁萱自我介紹

節目預告

- 105 年 9 月 30 日(星期五)第 456 次例會
◎「新埔國中扶輪少年服務團」第三次正式籌備會
★地區扶少團主委曹光炎 P.P. Power 講解認識扶少團
★本社創社社長廖麗心 C.P. Lily 講解扶輪
中午 12:00 用餐；13:00-15:00 開會
*地點：新埔國中忠孝樓二樓會議室
(新北市板橋區新海路 181 號)
※敬請理事、社友務必出席