

戴靜子女士(PP Camera 母親)	陳素蓮女士(Chili 母親)
吳阿緞女士(PP Engine 母親)	劉鄭絹女士(Mega 母親)
何雅恆女士(PP Jason 母親)	黃楊福英女士(Marlon 母親)
蕭吳娟娟女士(PP Ivan 母親)	余陳月英女士(John 母親)
邱金妹女士(PP Lunch 母親)	顏淑圓女士(Ken 母親)
李迎櫻女士(PP Elephant 母親)	曾秋月女士(Fred 母親)
潘金菊女士(PP Mark 母親)	林文子女士(Phil 母親)
林胡免女士(PP Civil 母親)	鄭婦女士(Bulega 母親)
鍾靜子女士(Luke 母親)	許玉美女士(Perry 母親)
李廖優珍女士(Ceiling 母親)	蔡金英女士(Longer 母親)
劉阿笑女士(Kuo chi 母親)	康秀嬌女士(Gang 母親)
劉鳳蓮女士(Sky 母親)	謝毓秀女士(King 母親)
郭泉英女士(Eagle 母親)	余劉阿金女士(A Ming 母親)
謝玉梅女士(Paint 母親)	連鳳娥女士(Jimi 母親)
李桂蓮女士(Reg 母親)	林秀媛女士(Teacher 母親)
簡 盆女士(Water 母親)	吳冉妹女士(Borlin 母親)
林秋英女士(Window 母親)	

出席報告～代理 Window

社員人數	52 人	
免計出席	4 人	Morinaga、Hegar、EN、Telephone
請 假	1 人	Mega
出席人數	25 人	
補 出 席	11 人	Young、Camera、Engine、Jason、Genius、Jeff、Chili、Longer、King、Jimi、Teacher
大 陸	1 人	Elephant
缺席人數	10 人	Luke、Kuo chi、Sky、Reg、Water、Garden、Ken、John、Perry、Gang
出 席 率	78.26%	

歡喜時間～PP Mark

紅箱收入\$29,200 元、拍賣收入\$1,500 元

備註：

1. PP Ivan、PP Cab、PP Civil、PP Afuku 糾察各\$100 元(服裝不整)
2. PP Toein、Ken、A Ming、Jimi、Teacher 各糾察\$500 元(輪值未參加告別式)統一歡喜【社長\$2,000 元(含拍賣)、社長當選人\$1,000 元、秘書\$800 元、(補)出席社友各\$500 元、未出席社友各\$600 元】。

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？



理事會名錄

林有志、孟憲法
黃建華、吳開陽
汪稚洋、張志賢
林聖元、黃安宏
蕭毅群、吳國璽
江躍辰、黃明健
吳吉利、周國正
蔡志鴻、陳勉志
黃建發、趙俊隆
黃明隆

職員及五大主委

社 長：林有志
社長當選人：孟憲法
副 社 長：吳開陽
秘 書：黃建華
財 務 長：吳國璽
糾察主委：陳勉志
節目主委：黃明隆
聯誼主委：林聖元
行政管理：孟憲法
委員會主委：江躍辰
公共形象：蕭毅群
委員會主委：黃明隆
扶輪基金：趙俊隆
服務計畫：張志賢
委員會主委：張志賢

例會時間：每週一下午6:30

例會地點：本社社館

(花蓮市國盛二街103號3樓之2)

通 訊 處：花蓮國安郵局
166號信箱

電 話：03-8322086

傳 真：03-8360920

E-Mail: hharbor.rotary

@msa.hinet.net

Rotary
Club of Hualien Harbour

洄瀾週刊

中華民國 108 年 5 月 6 出版 第 42 卷第 38 期

花蓮港區扶輪社

第 2196 次例會暨女賓夕 程序表

慶祝母親節活動

節目代理 Jerry

1. 6:30 社長鳴鐘開會、唱扶輪頌、宣讀四大考驗
2. 聯誼時間—聯誼主委 PP Toein
 - A. 聯誼報告
 - B. 頒發生日及結婚週年禮金
 - C. 慶祝母親節～
 - 社友合唱”母親您真偉大”
 - 頒發出席社友母親禮金及贈送康乃馨花束
 - D. 頒發 RYE 獎學金
3. 社長時間—由社長主持
 - A. 秘書報告—Paint
 - B. 社長報告—Yo chih
 - C. 各委員會報告
4. 社友時間
5. 出席報告暨表揚第三季出席百分百—Chili
6. 歡喜時間—PP Mark
7. 鳴鐘散會

母親您真偉大

母親像月亮一樣，照耀我家門窗，聖潔多慈祥，發出愛的光芒。為了兒女著想，不怕烏雲阻擋，賜給我溫情，鼓勵我向上。
母親啊！我愛您，我愛您，您真偉大。
母親像星星一樣，照耀我家門窗，聖潔多慈祥，發出愛的光芒。不辭艱難困苦，給我指引迷惘，親情深如海，此恩何能忘。
母親啊！我愛您，我愛您，您真偉大。

永浴愛河

PP Six 伉儷～65/5/25
PP Toein 伉儷～78/5/20
Yo chih 伉儷～82/5/22
Borlin 伉儷～82/5/22
Bulega 伉儷～83/5/10
Ceiling 伉儷～95/5/26

生日快樂

John 夫人～5/2
Water～5/14
Mark 夫人～5/23
Window 夫人～5/24
Yo chih 夫人～5/2
Eagle 夫人～5/26
Jimi～5/30

第三季出席百分百

PP Bernard、PP Six、
PP Toein、PP Engine、
PP Jason、PP Ivan、
PP Lunch、PP Elephant、
PP Cab、PP Mark、Ceiling、
P. Yochih、Noodles、Eagle、
Paint、Jeff、Dosen、Chili、
Marlon、Phil、Jerry、
Bulega、Longer、King、
Teacher、Borlin

第 2195 次例會記要

聯誼報告～副主委 Borlin

- ◇ 歡迎參加西群山授證 48 週年慶典慶賀團平安歸國。
- ◇ 4 月 19 日在 PP Jason 率領下，完成總監付予之任務。
- ◇ 4 月 25 日東南社授證 30 週年慶典由社長率 PP 及社友參加。
- ◇ 4 月 27 日玉里授證 49 週年慶典由社長率社友參加。
- ◇ 4 月 26 日 PP Jason 台灣創新設計建材展在台中盛大開展中，祝展出順利。
- ◇ 歡迎 Noodles 伉儷 4 月 19-23 日柬埔寨旅遊平安歸國。

扶輪知識時間～PP Afuku

◇ 扶輪社的例會

扶輪社的例會不是開會，無議案亦無決議，純粹是俱樂部的聚會，為扶輪社員享受、學習、研究、培養扶輪精神的場所。扶輪的例會猶如日本的「井戸端イ多巴タ會議」(以前沒有自來水，家庭主婦們都拿衣服到水井旁邊洗，大家圍著水井無拘束的談論)。但是扶輪社的例會與「井戸端會議」不同的有兩點：第一點，扶輪社的例會有秩序，扶輪社例會的秩序由社長維持，社長就是司儀，他要控制時間及進度並激發及誘導各社員講話發言；第二點是扶輪社的例會有主題。每次的主題其內容都要與扶輪宗旨有關，亦即每次例會的主題其內容應能培養及激發每一扶輪社員如何實現扶輪精神。

1. 扶輪社之例會為聚會不是開會。
2. 在例會中不可提案也不可表決。
3. 在例會中不可做政治活動。
4. 在例會中不可做商業活動。
5. 例會之內容為使每一社員體驗友誼、培養及激發社員發揮關心別

人、服務精神的功能。

6. 例會不可隨便變更地點及時間。本社之例會也是他社(包括外國社員)社員之例會。他社社員及外國社員有權利參加本社例會。
 7. 例會不可與喜事合併舉行。
- ◇ 成功的例會三要素：
1. 參與感：設一有意義的主題，多舉行討論會或座談會，使每一社員有參與感，及設計活潑友誼的節目。
 2. 輕鬆：例會是茶會的一種，是俱樂部的聚會。不要太形式化。尤其避免用一般社團開會的方式舉行。不要太嚴肅致影響例會的氣氛。尤其在例會中不做募捐活動。對來訪的社員不接受捐款(但應繳餐費)。募捐不是糾察的任務，糾察不可做募捐的工作。糾察之紅箱是為營造輕鬆的氣氛及增加友誼，由社員任意在最短時間(半分鐘左右)將自己近況或有趣的事陳述後，將微少的金額投入紅箱，不發表金額，確實做到快樂的氣氛，且可加深彼此認識及增進友誼。
 3. 有秩序：輕鬆中有秩序，不可因輕鬆而擾亂秩序。大家應遵守遊戲規則，尤其有人正在講話或報告時，應肅靜，不可私語，致影響他人聽講。秩序通常由糾察執行。每一社員應自己約束自己，尊重別人。

◇ 例會是扶輪社員的特權

1. 每週的例會是扶輪社員的特權，乃與社員及來訪不曾會面的客人見面，分享溫馨的友誼，互相鼓勵彼此教育，關心別人造就自我的人格的好時刻。
2. 扶輪社的例會是扶輪社員的共修會，是學習扶輪精神(友誼、服務、寬容)的場所。亦即扶輪社員享受友誼、分享經驗、學習付出關心別人培養服務理念的場所。

3. 扶輪社員在全世界的扶輪社無需預告隨時得參加其例會。

社長時間～

秘書報告～Paint

- ◇ 2018-19 年度花蓮第一、二分區第 7 次社長、秘書聯席會訂於 5 月 3 日下午 5:30；地點：慶豐夜餐館。
- ◇ 2019-20 年度花蓮一、二分區第 1 次社長、秘書聯席會訂於 5 月 24 日下午 5:30，地點：福容大飯店，各社如另有提案，請儘快提交一分區助理總監蔡長書，以利彙整。
- ◇ 華東社來函，訂於 5 月 20 日假花蓮美侖大飯店舉行授證 27 週年紀念慶典，時間：下午 5:30 註冊聯誼、6:00 慶典開始，敬邀蒞臨指導。
- ◇ 本社下週一例會地點變更至洄瀾灣景觀餐廳。

社長報告～Yo chih

- ◇ 謝謝 PP Ivan、PP Camera、Chili 及 Doson 代表前往韓國與姐妹社交流。
- ◇ 謝謝年會參與的 PP、社友及寶眷。

節目時間～

運動與肌少症

一門諾醫院尊爵健檢中心黃繩龍主任重點摘要：

1. 研究顯示肌少症是造成身體衰弱主要原因。
2. 如何增加肌肉？”運動”。
3. 肌少症是肌肉減少症候群。隨著年齡增加肌肉將漸漸減少。肌肉在 20-30 歲最多，每 1 年減少 0.3-0.8%，肌肉減少會被脂肪替代。
4. 肌肉愈緊實，基礎代謝率會愈高。
5. 肌少症的原因：1.年齡 2.活動量下降。
6. 重訓是最好增加肌肉的方式。其好處：增加肌肉強度、骨骼更強壯、

增加胰島素的敏感性，減少高血壓，減少關節磨損。

7. 運動類型：拉筋運動、有氧運動、重訓運動。
8. 運動沒有一定型式，只要是你喜歡、時間可以調配、可以持續做下去、心跳及呼吸加快（增加心肺功能）。
9. 東方人說健康要吃什麼？西方人說健康要做什麼才會健康。

～例會剪影～



歡迎黃繩龍醫生蒞社分享



社長拍得 Noodles 柬埔寨旅遊帶回之紀念品