

國際扶輪3490地區 礁溪扶輪社
Rotary International District 3490 Rotary Club Of Chiao Hsi

社長呂國華Friend 副社長/社員主委李奕德P.Peter
 秘書李貴發P.P.G.M. 糾察林聰池Ben 會計李勝煌Duck
 扶輪社行政管理主委何國泓Kiss RYE主委李人龍P.P.Andy
 公共形象主委李建志George 國際服務主委游村淋P.P.Block
 服務計劃主委林振木P.P.Double 節目主委吳賜彥Best
 扶輪基金主委杜國生P.P.Jack 2012-2013(35th) 服務團隊
 社務服務計劃理事吳德合I.P.P.David
 新世代計劃主委張繩維William

2012-2013:以服務促進和平

&第 35 屆 第 7 期 第 1739 次例會中華民國 101 年 8 月 30 日&

☆ 例 會 節 目 ☆

▲請林瑞東 (Banker)、蔣文政 (Dennis) 及蘇黃正雄 (Mark) 社友作自我介紹。

▲請秘書~李貴發 (P.P.G.M.) 作扶輪知識講解。

※小檔案：

	<p align="center">林瑞東 Banker</p> <p>現任職務：臺灣銀行宜蘭分行襄理 通 訊 處：宜蘭市嵐峰路 3 段 282 號 電 話：(O) 03-9355121 轉 231 (H) 03-9321236 行動電話：0937-161044 E-MAIL：083439@mail.bot.com.tw</p>
	<p align="center">蔣文政 Dennis</p> <p>現任職務：冠宜汽車有限公司董事長 通 訊 處：宜蘭市中山路 5 段 330 號 電 話：(O) 03-9283520 (H) 03-9281881 行動電話：0919-281101 E-MAIL：chinga62@ms4.hinet.net</p>
	<p align="center">蘇黃正雄 Mark</p> <p>現任職務：啟元食品公司董事長 通 訊 處：宜蘭市延平路 39~8 號 電 話：03-9380555 行動電話：0913-773788 E-MAIL：shs3939@ms74.hinet.net</p>

Ω 社 務 報 告 Ω

▲本社於今日下午 5 時 30 分假本社館舉行 8 月份理事會議，稍後再向各位報告理事會議決議紀錄。

▲本社年度服務活動-贊助噶瑪蘭民族樂團舉行 101 年度音樂饗宴，即將於 9 月 1 日 (星期六) 晚上 7 時 30 分在宜蘭演藝廳舉行，歡迎共襄盛會，如欲前往聆聽，請

向執秘索票，請提前 30 分入場，相關注意事項請參閱入場券！

▲宜蘭東區扶輪社訂於 9 月 5 日（星期三）下午 6 時 30 分假該社館舉行總監公式訪問歡迎例會，例會後假宜蘭市『海都餐廳』舉行餐敘聯誼。

▲國際扶輪 3490 地區 2012-2013 年度地區扶輪基金會研討會訂於 9 月 8 日（星期六）上午 10 時（報到）、10 時 30 分（開會）假新北市政府 507 會議室舉行，本社應參加人員為：社長 Friend、秘書 P.P.G.M.、扶輪基金主委 P.P.Jack 及社長提名人 Kiss。

▲羅東西區本社原訂 9 月 12 日（星期三）之例會，為配合與大甲中央兄弟社舉行聯合例會，例會延後於 9 月 15 日（星期六）假新大西拉雅渡假飯店舉行。

▲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 25 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，並於 9 月 10 日前提提供表演節目內容給執秘，以便彙整提送主辦社）

▲國際扶輪第 3490 地區辦公室來函：函知國際扶輪 3490 地區團體研究交換（GSE）計劃，請各社推薦 GSE 團長及團員，說明如下：

（一）國際扶輪 3490 地區出訪加拿大 7010 地區 2012-13 年度團體研究交換(GSE)計劃已開始受理報名，請各扶輪社踴躍推薦合適人選。相關內容說明如下：

（1）出訪地區：國際扶輪 7010 地區（加拿大渥太華）。

（2）成 員：團長 1 名及團員 4 名。

（3）團長資格：①必須是有經驗的扶輪社員，特別是在國際服務方面。

②對交換地區之國家及扶輪知識相當豐富。

③能流利使用交換地區的語言。

④前總監在交換計劃的特殊要求，可擔任團長。

（4）團員資格：①須非扶輪社員及其子女。

②在公認的事業或專業擔任專任工作兩年以上。

③年齡須在 25~40 歲之間。

④語言流利（英語）。

⑤性別不拘。

（5）出訪日期：2013 年 4 月 7 日~2013 年 5 月 5 日。

（6）費 用：國際扶輪基金會提供團體經濟艙來回機票；飲食、住宿、旅行費用由接待地區扶輪社員提供，其他費用由團員自理

（7）被推薦者申請應檢附：①申請表一份（須推薦扶輪社社長簽名）。

②申請人自傳。

③在職證明書（團長除外）。

④最近 3 個月內彩色半身相片 2 張。

（二）請將被推薦者資料電子檔 email 至 info@rid3490.org.tw，並將正本郵寄至地區辦公室（220 新北市板橋區文化路一段 145 號 13 樓）。

（三）受理截止日：團長及團員---2012 年 9 月 15 日止（以郵戳為憑）。

※相關文件執秘已 email 給社友了，敬請詳閱。

▲國際扶輪第 3490 地區辦公室來函：函請推薦青少年學生參加本地區 2013-2014 年度國際扶輪青少年交換計畫 2013-2014 年度派遣學生申請辦法說明如下：

(一) 國際扶輪青少年交換計劃，是一項為了讓 15 至 18 歲之青少年有機會前往國外扶輪社所安排的家庭住宿一年，以家庭成員的身份共同生活，並在當地高中就讀，除學習該國語言與文化外，藉由在異國的實際生活，訓練學生的獨立自主能力，並瞭解當地的風俗民情；同時也經由派遣學生的介紹，讓接待地區的人民得以更加認識台灣，增進兩地區間雙向交流，促進國際瞭解與和平。

(二) 請 貴社推薦優秀的適齡學生，參加本項交換計畫，交換期間自 2013 年 8 月至 2014 年 7 月，為期一年。

(三) 申請程序如下：

(1) 推薦社應成立「扶輪社國際青少年交換委員會」，填妥組織及職掌表。

(2) 推薦社每推薦一個參加長期交換計劃之學生應排定三個以上的接待家庭，並填妥「接待家庭預定表」，其中，輔導顧問不得兼任接待家庭。

(3) 受推薦之學生須『親自』填寫「國際扶輪 3490 地區交換學生申請表」。並請附上就讀學校近二年全部科目英文版成績單。

(4) 詳細申請辦法請參照附件。

(四) 如要進一步瞭解本項交換計劃之意義與活動內容，請洽本地區青少年交換委員會諮詢。※相關文件執秘已 email 給各位社友了，敬請詳閱。

▲宜蘭東區、蘇澳、頭城、羅東西區扶輪社訂於 9 月 19 日（星期三）下午 6 時 10 分假宜蘭市『海都餐廳』舉行週三社聯合例會，會中邀請：鈺德科技股份有限公司~張昭焚 董事長蒞臨演講，講題：『人生如棋，棋如人生---兼論人生之規畫』。

▲宜蘭縣第一、二分區 11 社聯合服務~「宜蘭縣蘭花婦女關懷協會 101 年『頭髮銀行』假髮製作活動」訂於 9 月 19 日（星期三）下午 6 時 10 分假宜蘭市『海都餐廳』舉行，敬邀宜蘭縣第一、二分區社長及分區領導人參加。

▲本社擬於 10 月 5 日（星期五）上午 10 時起-11 時 30 分假三星『置頂有限公司』（本社~吳順益 Alan 社友公司）與桃園景福扶輪社聯合舉辦職業參訪活動，中午舉行餐敘，餐敘後再安排另一景點走走，敬請社友預作準備將這天的時間留給本社，歡迎社友及夫人們踴躍報名參加，詳細計劃再行公告。

§ 聯 誼 報 告 §

▲宜蘭西區扶輪社~潘仁修 (Life) 社友母親擇於 9 月 2 日（星期日）下午 2 時假宜蘭基督長老教會舉辦追思禮拜，社友們如與 Life 社友有特殊交情，屆時請自行前往參加追思禮拜，以表悼唁之意。

▲蘇澳扶輪社~劉慶發 (Kei-hatsu) 社友尊翁擇於 9 月 3 日（星期一）上午 7 時 30 分假蘇澳鎮火車站右側廣場舉行公祭儀式，社友們如與 Kei-hatsu 社友有特殊交情，屆時請自行前往參加公祭，以表悼唁之意。

▲宜蘭西區扶輪社~前總監 Andy 岳母擇於 9 月 8 日（星期六）下午 2 時 30 分假員山福園 804 舉行公祭儀式，社友們如與 PDGAndy 賢伉儷有特殊交情，屆時請自行前往參加公祭，以表悼唁之意。

¥ 社 長 行 蹤 特 蒐 ¥

*8 月 22 日：秘書 P.P.G.M.上午 10 時 30 分代表社長 Friend 親送生日蛋糕及花束至 Jimmy 社友公司祝其生日快樂！

來賓	0	0	0	0	0	0	0	助理總監 楊耀火 2000	0	2000	2000	2000	0
合計	32500	5000	17700	9000	13700	10500	31500	2000	121900	121900	95400	26500	

夏季怎麼吃才健康

夏季建議以「五味」選擇食物，對抗暑氣。五味就是不吃甜，多吃蔬果消暑氣，清粥綠豆抗炎夏。

- ◆酸—夏天吃酸，抑制出汗：酸味食物具有收斂的特性，夏天流汗較多，吃酸味食物有助身體止汗，防止出汗過多而耗氣傷陰。酸味食物有桑葚、梅子、山楂、蕃茄等，既好吃又能生津止渴、健胃消食，可謂一舉數得。
- ◆苦—夏天吃苦，健脾燥濕：從中醫養生的角度來說，夏天吃苦味食物能發散陽氣，乾燥體內濕氣，有止瀉效果。苦味食物既可清心除煩、醒腦提神、消炎祛暑，還能增進食慾，健脾燥濕。在夏末秋初時，濕氣較重，可多攝取一些苦味食物。關於苦味的食物，除了熟知的苦瓜，還有芹菜、茶等。
- ◆甘—夏天忌甜，以免上火：中醫認為「甘能補虛」，故甜食對身體有補益作用。但「過補容易生熱助邪」，所以用「甘」補「虛」時，身體某些功能容易失調。而出現不適的症狀，如上火、口鼻流血、口舌生瘡、頭昏眼花、胃脹氣、食慾不佳等。夏季氣候潮濕，脾胃功能低下，應少吃甜食。甜食會助濕生痰，使人肥胖，不利於健康。
- ◆辛—夏天吃辛，開胃殺菌：辛味就是常說的麻味、辣味，大多氣味濃厚，刺激性強，如薑、蔥、蒜、辣椒、蘿蔔等。夏天吃辛味食物可防心氣偏亢，能補肺氣、活血脈、祛濕氣。夏季天氣熱，多數人食慾不振，辛味食物可開胃，有殺菌功能。
- ◆鹹—入夏第3個月吃稍鹹：〈遵生八箋〉談到夏季飲食說：「季夏之月...增鹹減甘，以資腎臟。」就是說夏天將要結束的時候，應增加鹹味食物，減少甜食。因為鹹入腎，有利於滋補腎臟，且夏天多汗，鈉鹽的流失較快，所以做飯時，可將菜餚調得稍鹹一些。夏季濕氣重，加上飲水多，易致水濕困脾，中醫認為淡味食物有利水滲濕的功效，所以不妨多吃，如冬瓜、空心菜、薏仁等。
- ★長夏養脾，多吃蔬菜好處多：中國古代醫家和養生家都主張素食，因為蔬菜能幫助消化，疏通腸道。夏季天氣炎熱而潮濕，脾胃消化功能減弱，更適合吃清淡、助消化的蔬菜類食物。
- ◆瓜類蔬菜—補水：夏天氣溫高，人體流失的水分比其他季節都多，要如何補充水分呢？教你一個好方法，就是多吃名字有『瓜』字的食物，如冬瓜含水量高達96%，居一切蔬菜之冠。其次是黃瓜、絲瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜等。吃了500克的瓜類蔬菜，相當於喝了454毫升的水。除了補充水分，瓜類還可降低血壓，進而保護血管。
- ◆涼性蔬菜—清熱祛濕：夏天對人體影響最大的就是「暑濕」，涼性蔬菜可解決這個問題，如苦瓜、絲瓜、黃瓜、菜瓜、蕃茄、茄子、芹菜、生菜、蘆筍等，可生津止渴，祛除暑熱。
- ◆生薑是冷食後遺症的解藥：夏季，大家愛吃生冷食物，容易引起噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀，這時飲用少量生薑汁或嚼服2~3片生薑片，能有效防止嘔吐。此外，飲食中加些薑，可提神醒腦、疏風散寒，防止腹部受涼及感冒。生薑是溫熱食物，夏天吃薑，可以溫暖五臟六腑。

- ◆常喝薑湯，預防「冷氣病」：大家在享受冷氣清涼的同時，也易罹患「冷氣病」。中醫認為生薑有發汗解表、溫胃止嘔、解毒3大功效。長時間待在冷氣房的人，經常喝「薑湯」，能有效防治腹痛、吐瀉、傷風感冒、腰肩疼痛等「冷氣病」。

扶輪知識---8月份社員發展月

社員發展委員會的任務為隨時檢討職業分類名冊，並向理事會提出適當候選人名單，以遞補未補充的職業分類。

一個扶輪社若要與其社區息息相關並對當地之需要有所回應，其社員必須完全合格才能入社。

增加扶輪社員人數的成長不是『偶然的』，必須預先設立實際可行的目標、擬出計劃、分配任務。擬定社員人數成長計劃的第一個步驟是先把你的扶輪社在過去5年或10年間的成長情形製成圖表。

如果出現社員人數下降，務必立刻採取措施，訂定可行的社員發展計劃。

社員成員有三種來源：新現職社員、新增額現職社員及尚未補充的前資深現職社員的職業分類。此外，1995年立法會議另開放退職社員，俾使以前雖然不是扶輪社員，只要他們在退休前曾擔任合格的職位，仍可受推薦為退職社員。應設法降低合格社員的平均年齡。較年輕的扶輪社員可把活力及新觀點帶入扶輪社。

成長是每一個人的事，應使所有委員會及社員瞭解社員人數成長的益處及推薦新社員是每一個人的責任。茲列舉數項重要步驟如下：

- 在每週例會上公布待補充的職業分類，並把其他社員人數成長事項一起刊登在社刊上。
- 決定每一種未補充的職業分類的合格人選，並各指派一位社員分別進行接觸。
- 安排一個社員發展的節目，內容應包括推薦程序之說明。
- 在社務行政會議及小組討論會議上特別強調社員人數成長的重要性。
- 分發小冊子『如何推薦新社員』(254-EN)。
- 透過社刊使所有社員知道新社員目標進展的情形。同時考慮在開會地點展示社員成長圖表。
- 鼓勵所有社員把你的社區中有關事業轉讓、新成立之事業及其他影響社員成長策略的種種改變情形，告訴本委員會。

社員及擴展月(8月份)應在扶輪行事曆中的『社員及擴展月』規劃特別活動，幫助扶輪社檢討社員發展工作，不僅要努力吸收新社員，更要防止原有的社員流失，對抗損耗是任何社員發展計劃的主要部份。

☆ 8月16日第1737次例報告事項 ☆

*應出席：33名

*今出席：23名

*免計出席：0名

*補出席：4名

*缺席：3名

*出席率：90.91%

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--我門所想、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？