

每週的扶輪思索

第二十二週

本週的扶輪思索是用來提醒我們大家，扶輪歌唱的由來？

芝加哥社之創社社員哈利·雷克斯Harry Ruggles是於保羅·哈里斯的辦公室所舉行的第二次扶輪社會議時開始加入的，當時陪同他一起出席的還有不動產交易商real estate dealer 威廉·詹森(William Jensen)和鋼琴製造商piano manufacturer 亞伯特·懷特(Albert White)。哈利·雷克斯Harry Ruggles通常被稱為「第5位扶輪社員」"the fifth Rotarian," 為人言辭極短又頑固，這個窮的印刷店主人入社時大家都懷疑他是否適合於聯誼活動。然而他卻提議為調和例會之氣氛最好每次例會唱歌。為此博得不朽之名聲，使扶輪增加了光輝。今日公式之扶輪歌有144首，其中實際上獨屬扶輪之歌曲只有46首。由此可知，只要能夠使會場之氣氛趨於和藹，任何適當之歌曲都可以採用。

第二十三週

本週的扶輪思索是用來提醒我們大家，**百分之百出席記錄的重要性。**

扶輪領袖們一直強調百分之百出席記錄的重要性，但有些社友倍感壓力。究竟我們目前扶輪對百分之百出席記錄所持的立場又為何？

“完美的出席”(Perfect Attendance)一許多扶輪社用來指百分之百出席記錄的術語。但扶輪程序手冊對此術語並無正式的定義。但在模範扶輪章程上有規定，每位社員“應”出席該社例會(Regular Meetings)，而且出席例會時間應至少達百分之六十。並必須：1.上半年及下半年各出席或補出席本社百分之五十之例會。2.上半年及下半年各至少出席本社百分之三十之例會。

然而，為什麼扶輪前輩們會一再倡導百分之百出席記錄的重要呢？那是因為從扶輪的創始之初，我們的創始者保羅·哈里斯就設立了職業分類的原則，並採將職業小分類“貸”給合格人士成為社員的方式。其目的是為確保各個社員是代表著它所在之社區內各種不同事業、專門職業和團體；以便藉著這種社區內各種不同正當職業之橫斷面的代表的特質，進而來代表整個社區。如此，這種代表社區縮小影的扶輪社，因接觸面的縮小才能使代表各行各業的社友們自由地討論並交換各個不同行業的獨特心得。而這種自由討論(Freedom in Discussion)對扶輪來說是非常重要的。同時，也因職業小分類這種“貸”給每位社員的方式，因而社員與社有了“權力”與“義務”的關係。

社員擁有他專屬的職業小分類的“權力”，也相對有“責任”儘量出席例會來與不同行業的社友們自由討論的“義務”。因而，至目前扶輪依舊一再鼓勵“社員儘可能多參加一些會議以增進友誼與服務”的明確主張。

然而，扶輪近年來也強調“扶輪社員在扶輪社的委員會中服務或為服務計劃做先鋒，要比僅僅每次出席例會而不服務來得有意義”。因此，在1998年立法會議就通過“扶輪社社員出席扶輪社的理事會授權之服務計劃的補出席算是出席”(98-39號制定案)。因此，未能出席例會的社友，可藉著參與扶輪社的理事會授權之服務活動中補出席來達到上述章程最低要求的標準來維持社籍外。也可進一步藉著**勇於參與服務活動**而同樣達成百分之百出席記錄，而來重寫“完美的出席”(Perfect Attendance)另一種新的涵義。

台北陽明扶輪社 TAIPEI YANGMING ROTARY



陽明

YANGMING

WEEKLY BULLETIN

第 35 卷第 19 期

四大考驗

- 一. 是否一切屬於真實?
- 二. 是否各方得到公平?
- 三. 能否促進信譽友誼?
- 四. 能否兼顧彼此利益?

第 1758 次例會

日期：99 年 11 月 16 日(二)

主講：張秋珍(Jane)

講題：我的這一行職業介紹

現職：渣打私人銀行客戶經理

學歷：亞東技術學院

經歷：國都豐田汽車

第 1761 次例會預告

P.P.DAY 百分之百出席日

日期：99 年 12 月 07 日(二)

主講：『台灣紳士許遠東』作者

資深媒體人 盧世祥 先生

講題：談媒體 邀請人：P.E.B.J.

保證精采.. 排除萬難都要出席

第 1759 次例會預告

日期：99 年 11 月 23 日(二)

主講：3520 地區健康委員會委員

百齡社 鄭信忠前社長(I.P.P. Johnson)

講題：敦倫減肥法

敬邀社友夫人及尊眷一起來分享

第 1760 次例會預告

日期：99 年 11 月 30 日(二)

主題：社務討論 Close Meeting

推選委員會委員選舉



謝謝白嗣亨總經理的『大賺人民幣』

HAPPY BIRTHDAY

11/19 P.P. Fortune 生日



社 長：陳添桂 第 36 屆社當：郭伯嘉 副社長：張歐誠
秘 書：陳政廷 社刊主委：楊繼程 會 計：許英昌
辦事處：106 台北市仁愛路四段 77 號 5F
電 話：(02) 2752-3410 2752-2764 FAX: (02) 2781-3331
例 會：每週二中午 12:00 在福華飯店 3F 金龍廳舉行
網 站：<http://ymrc-rotary.org>
內輪部落格 <http://www.wretch.cc/blog/ymwives>

姓名	NICKNAME	歡 喜 留 言	金 額
楊繼程	P.P. Jack	※遲到。	200
楊忠雄	P.P. John	※遲到。	200
余連福	Lance	※T.K.社長說自從當上社長後好運一直來，叫我趕快回來。	2,000
李深浦	P.P. Paul	※歡迎大賺人民幣的白嗣亨及二位大將，希望社友趕快 IOU，因為人民幣大賺已在眼前。	1,500

陽明活動預告

(一) 第35屆第五次理事會

時間: 99.11.16(二) 14:00 例會結束後

(二) 社友夫人聯誼餐會

時間: 99.11.17(三) 12:00

地點: Lago義式活海鮮料理餐廳

地址: 北市忠孝東路四段170巷17弄7號

召集: P.P. Agent & P.P. Masa夫人

(三) 陽明高爾夫11月份例賽

日期: 99.11.18(四)

時間: 11:48集合/12:18發球

地點: 永漢高爾夫球場

(四) 台北陽明扶輪社輔導之

台北陽明扶輪青年務團第303次例會

日期: 2010.11.21(日)

主題: 貧民百萬富翁-施比受更有福

北極的海外志工經驗分享

主講: 陽明團國際主委 林彥廷Ernest

時間: 14:00註冊聯誼 14:30 開始

地點: 撰思文創

地址: 北市敦化南路一段190巷21號4F

紅箱捐款

第 1757 次例會

一般: 3,900 元

合計: 3,900 元

累計: 424,899 元

達成率: 38.80%

應達成率: 39.52%

出席統計

第 1757 次例會

實際出席: 24 人

請 假: 7 人

出 國: 2 人

補 出席: 2 人

免計出席: 5 人

總 計: 40 人

出席率: 77.50%

阿珍加油

下次換你講啦

P.P. Eric 從“心”作人

大家超開心

拜託根留台灣



天氣冷要好好照顧身體哦！最近感冒病毒肆虐各地，到處都是咳嗽、擤鼻涕的聲音，可是吃西藥又怕副作用，一整天頭昏昏眼花花兼軟趴趴；試試以下方法吧！

癥狀：感冒初期，小噴嚏、小咳嗽 對策：參考如下..

生薑(驅除寒氣)+紅糖(富含鐵質) 補血補力氣，逼出寒氣大作戰！將約 200 克的生薑切片放入 2000cc 的水中煮開後，再加紅糖適量一起滾個十分鐘；不怕辣的人可以讓煮好的薑湯再悶上十分鐘。連續喝幾次後便能驅風散寒，舒暢氣管。

熱熱的喝，溫溫的好。什麼?! 喝可樂可以治喉嚨沙啞不舒服，你給我騙！

不要懷疑，可口可樂公司最早就是感冒糖漿的製造公司。只要將可樂倒進杯子中，加入檸檬 1~2 片，然後再微波個二、三分鐘，就是熱騰騰又好喝的咳嗽糖漿了。

沒有藥味的伏冒熱飲。所謂「金桔不知感冒」，金桔含有豐富的維他命 C，果皮還有化痰、利氣、健脾胃的功效，所以輕微感冒時可將金桔泡茶喝。

做法是將洗乾淨的熟金桔，稍微切開後放入冷水中同煮，水煮開後即是酸酸甜甜的金桔茶。若怕酸者可加適量蜂蜜調味(蜂蜜富含維他命 B 群及天然的維他命 C、蛋白質..)。

乾啦！再來一杯！ 喝蛋酒，不但可以暖身還能補充體力，而體力就是打敗病毒的最佳利器。取二分之一的蛋量，攪拌後混合二、三匙蜂蜜放在小火上，並且繼續攪拌，最後徐徐倒入約 130CC 的酒(米酒即可)，待濃度混合後立刻關火，不需煮得太熟透才好喝，不過千萬不要喝醉了喔！

民以食為天，吃飯皇帝大，藥可以不吃，飯不能不吃！ 紫蘇，味辛性溫、常用於感冒發汗不出、胸悶氣逆胃脹嘔，對海鮮中毒吐瀉症狀亦有效。

一. 將新鮮紫蘇葉五錢洗淨，搓成圓柱狀後再切絲，薑一小段也切成絲。

二. 白米一杯加八碗水煮粥，粥煮好前放薑絲拌勻，最後放紫蘇稍悶片刻即可食用。

咕嚕嚕，上上下下左左右右，呸！細菌漱光光

茶樹精油 2 滴+ 薄荷精油 1 滴，加入! 200CC 的水中漱口，可以有效對付口腔、喉頭黏膜的細菌感染，減緩喉嚨發炎的不適。

泡一泡、發發汗，睡一覺、沒感冒。

天竺葵 3 滴+肉桂 2 滴直接滴在加滿溫熱水的臉盆中，泡個二十分鐘後穿

上襪子再上床好好睡一覺，第二天就會感覺身體暖暖、精神飽飽了！因為天竺葵和肉桂其熱性及促進循環排毒的特質，可以保持體溫並減輕感冒初期的畏寒症狀。

來來來、薰一薰，細菌病毒、去去去。

民間常用艾草煙薰內以「辟疫驅邪」，根據研究發現用艾葉煙薰對細菌病毒確實有抑制作用。所以在流行性感流行期間，可以用乾艾絨煙薰家中(中藥店有售將艾草搗爛成的艾絨)，避免病毒的傳染。

有事沒事壓一壓、揉一揉，身體強健不怕痛

穴道按摩法是老祖宗留下來的寶貴智慧，尤其手掌集聚經絡的出發點，與內臟緊密的連結；平常常做手掌按摩，將可強化內臟功能增加身體抵抗力。

大拇指根那一塊肉肉的地方(拇指丘)，其實掌管了身體的胸腔及呼吸器區，若每天刺激這個部位將有助於改善容易感冒及疲倦的虛弱體質。此外，如喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、咳嗽等感冒之初期症狀亦可很快痊癒。

刺一刺、哎呀呀！刺一刺、哇哈哈！

對預防急治療感冒頗為有效的還有食指的「二間」、手掌的「魚際」及手腕的「太淵」此三個穴位。剛患感冒時刺激這三個穴位，能有效防止病況惡化。

感冒是因為抵抗力減弱所造成的，因此預防感冒除防止病原入侵外，更重要是培養體力增強本身的抵抗力。所以記得吃飯要營養、睡覺要睡飽、身體要動動，感冒就不來！以上小偏方只適合感冒初期時嚐試，身體有病還是要看醫生ㄟ。

感謝 P.P. Clement 提供網路資訊