

# 國際扶輪D3490新北城星扶輪社

第十期社刊 中華民國一一四年十一月十八日 出版 NOV 18 2025 Vol.9 No.10

## 第 205 次例會

日期：114. 11. 04 PM7:00

地點：窩客商務中心江翠館

今日邀請主講人星安食創有限公司 執行長 葉哲邑也是我們城星社社友 CoLife，演講的主題是【吃對了，人生會變輕】

一位普通人長達 12 年的無澱粉實驗故事，一場關於「吃對、變輕、變好的」真實分享，一開始因父母從中年起即罹患糖尿病，且自己也有飲食後犯癪的困擾，因而跟姐姐一起研發無精緻澱粉的產品，讓父母與自己可以吃得開心且放心。

且現在二十一世紀的文明病之一糖尿病，真的是各先進國家的困擾，這個研發一樣擁有享受吃麵包的快樂，但實際吃的是蛋白質和膳食纖維，對因罹病須忌口和有飲食計畫的人士而言，都是更健康的選擇。

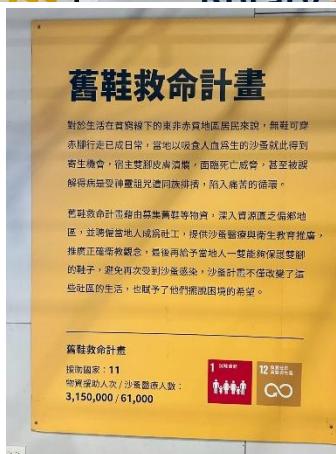


今日聯誼活動玩反應遊戲是進階版的剪刀、石頭、布，當你看到紙上出現布要出剪刀、看到石頭要出布，歡樂的聯誼活動，充滿笑聲，再次看見城星社的活力。



## 聯合社區服務-舊鞋舊命捐贈活動

日期：114.11.05 14:00-17:00  
地點：舊鞋救命機構伯利恆倉庫



## 三峽社、三峽北大菁英社聯合例會暨新北城星社訪問

日期：114.11.07 12:00-14:00  
地點：土城雲林鵝肉城

藝術總監、主持 | Cindy



2024-2025

- 中華台北羽球公開賽 歡迎晚會
- 國際扶輪3490地區年會
- 主持國際青年商會活動
- 台大EMBA 論壇宴
- 政大EMBA 高球社活動晚宴
- 台北市 勞工表揚大典晚宴
- 台北燈節 燈籠擂台活動
- 基隆市 刑事大隊 尾牙
- 北北基 原民警察 親子活動
- 基隆市 工程動土典禮
- 永豐金證券 北一區 尾牙
- 华硕 Asus 北中南年度 尾牙
- 富邦人壽 師師慶典
- Sony 伙伴店大會神特科技 活動晚宴
- Victor 銀銷商晚宴合庫益 羽球邀請賽
- 甲山林 賢富之夜理想廣告尾牙
- AirSpace 流行服飾 春酒晚宴



# 聯合社區服務-捐贈板橋火車站暨參訪活動

日期：114.11.13 9:00-12:00

地點：板橋火車站



## 2025-2026 年度 10 月理事會議

時間：114 年 10 月 21 日(星期二)

地點：窩客商務會館 江翠館(新北市板橋區文化路 2 段 285 號 21 樓/江子翠捷運站 2 號出口)

出席理事：

游靜蕙 Betty、張羽辛 Jo、陳靜佩 Emma、金迪 Macaroon、陳世祥 Shawen、廖裕閔 Ryan Liao、林千翔 Mark、李淑汾 Cecilia、林志明 Art，共 9 名。

第一案：成立 2026-27 年度本社國際扶輪青少年交換 (RYE) 委員會組織成員及運作，提起建議人選討論。

說明：2026-27 年度社內 RYE 委員會組織成員要有社長、RYE 主委、接待家庭協調人、交換學生輔導顧問、接待協調人

決 議：26-27 年度社內 RYE 委員會組織成員為社長 Mark、RYE 主委 Macaroon、接待家庭協調人 Betty、交換學生輔導顧問 Jenny、接待協調人 Lawyer

第二案：請審查 7-8 月份收支報告表，提請通過案。

決 議：照案通過

第三案：為購置團體制服，委由第十屆及第十一屆社長提名處理，費用及樣式，提請討論案。

決 議：已決議樣式，另布料、花色待廠商提供資料後於線上理事會再行討論。

第四案：為社友劉鴻瑩因工作因素，自 114 年 8 月 31 起申請退社，提請討論案。

決 議：通過，感謝付出，祝願未來一切順利，盼來日再續情誼。

第五案：為社區服務的服務內容，提請討論案。

說 明：社長及服務計畫主委說明。

決 議：依理事討論的內容修改後，於下期理事會提供書面資料再行討論。

第六案：為第七分區公共形象看板更正地點及費用，提請通過案。

說 明：如附件，各社分攤 \$6,571 元。

決 議：照案通過。

# 扶輪之宗旨

扶輪之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：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會：
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益於社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務藉以服務社會；
- 三、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；
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

社長：游靜蕙 Betty 祕書：張羽辛 Jo 社刊主委：洪喬緯 Charlie 紛察：邱明昱 Eric Chiu

# 四大考驗

遇事反省然後言或行

- 一、是否真實？
- 二、是否公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

## 例會事項報告

### 一、出席報告(11月04日第205次例會)

社友人數：46名 出席人數：27名  
出國人數：3名 補出席人數：4名  
缺席人數：12名 出席率：74%

### 二、補出席社友：

Joy、Lawyer、Nurse、Michelle

### 三、本次例會我們想念您

Annie、Ben、Cooper、Danger、Ian、Joey、Keven、Milly、Ryan Liao、Ruby、L、CPA、

### 四、捐款報告

#### 甲、一般捐款

承上期		187,085
Betty		2,000
Eiko		2,000
Mark		1,000
Jo		1,000
Art		1,000
Charlie		1,000
Cube		1,000
Eric chiu		1,000
Evan		1,000
Jason		1,000
Macaroon		1,000
Shawn		1,000
Colife		1,000
葉哲邑	講師回捐	3,000
合計		18,000
累計		205,085

#### 乙、分攤捐款

承上期		528,000
Betty	第一期、第二期	42,000
Ruby	第一期	12,000
Joy		24,000
合計		78,000
累計		606,000

## 本次例會

- ★ 第206次例會
- ★ 114年11月18日(星期二)下午7:00 開會
- ★ 主題：能屈能伸的瑜伽關係
- ★ 講師：兒童瑜伽與成人瑜伽指導員 林珊如
- ★ 地點：板橋吉利餐廳

(板橋區文化路一段280號3樓)

## 本週秋旅-中部旅遊趣

114年11月22-23日(六-日)

集合時間：早上7:00集合

板橋車站北二門



行程內容：

第一天 板橋→台中

早上7:30遊覽車出發



【9:30 抵飛牛牧場】【10:00-11:00 牛奶雞蛋糕】

【11:00-12:00 搖滾瓶中信】【12:00-13:30 午餐：飛牛餐廳】→【13:30-16:00 牧場多項體驗】→

【18:00-21:00 飯店享用晚餐】



住宿：台中享得道酒店

第二天 台中→板橋

【06:30-10:00 自助早餐】→

【11:00 退房前往享用午餐】→【全安堂太陽餅文化館】→15:30返程板橋火車站

## 下次例會

- ★ 第207次例會
- ★ 114年12月2日(星期二)下午5:30註冊6:00開會
- ★ 主題：常年大會
- ★ 地點：祥福餐廳南京東路四段50號2樓  
(捷運小巨蛋站4號出口樓梯/3號出口手扶梯)