



**板橋扶輪社** www.pcrc.org.tw

每星期四中午十二時三十分 在板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室 舉行例會

社 長: 蕭錦聰 Glue  
 秘 書: 劉紹榮 Alex  
 糾 察: 邱性利 Trust  
 社刊雜誌主委: 林新乾 Printer



社刊

**大觀 Takwan**

第四十四卷第十九期  
 中華民國九十九年十一月十一日出版  
 11 November 2010 Vol. 44 No. 19

國際扶輪3490地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

**敬祝生日快樂**

- 王經祿 社友 (43.11.11)
- 郭清松 前社長 (36.11.16)
- 黃永昌 社友 (42.11.17)
- 林澤祥 社友 (42.11.20)
- 曾文淵 社友 (34.11.21)
- 鄭俊彥 社友夫人 (11.12)
- 黃永昌 社友夫人 (11.13)
- 林新乾 社友夫人 (11.23)

**敬祝結婚週年紀念日快樂**

- 陳文龍 前社長 (56.11.11)
- 黃素英 女士 (結婚四十三週年紀念日)
- 汪忠平 社友 (90.11.11)
- 呂美麗 女士 (結婚九週年紀念日)
- 鄭俊彥 社友 (73.11.24)
- 古孟鑫 女士 (結婚廿六週年紀念日)
- 郭清松 前社長 (58.11.23)
- 賴秀娥 女士 (結婚四十一週年紀念日)

**恭賀**

林志郎前社長 PP.Shi-Lo 當選國際扶輪中華  
 民國總會第十屆理事，特此致賀

**捐贈 88 水災災區屏東縣萬丹鄉新興 興華  
 新庄 興化 前進國小 萬新國中學生學費**

時間: 11月6日(星期六)上午 9:30 開會

地點: 高雄勞工局(高雄市前鎮區鎮中路 6 號)

參加人員: Glue 社長、Alex 秘書、Key 社區主委、  
 Lawyer 社員委員會主持主委

本次捐贈學生共 48 位，每位學生補助學費 3,000 元，共 144,000 元，目前本社 88 水災準備金餘額為 207,000 元。



社友與受獎學生合照

社區服務一

**捐贈致理技術學院「圓孩子的讀書夢」**

時間: 11月4日(星期四)下午 3:30

地點: 致理技術學院(板橋市文化路一段 313 號)

參加人員: Glue 社長、PP.Archi、James 副社長、  
 Key 社區主委、Life 社友



社友與果器法師合照



# 專題演講摘錄

## 簡易有效的瘦身秘笈



鄭富元 運動飲食諮詢師 主講

您過的是“三身有幸”的人生嗎？

一.您算不算**健康**？

投籃碰不到籃框？爬5樓會上氣不接下氣？襪子套不上腳趾頭？

安靜時心跳很快？不能捐血？容易感冒？別人的失敗就是我的快樂？

二.您的身材好不好？

太胖太瘦都不健康 少吃多動,只有剛開始有效.

三.飲食和運動對減重的人來說,就像是鳥的兩隻翅膀,少一個就飛不起來.

四.飲食秘笈：3388 飲食法

一罐 350cc 可樂的熱量,要慢跑 22 分鐘才能耗盡.沒有越吃越瘦的食物,只有越吃越肥的食物

五.如何正確測量胖瘦

用錯誤的方法量胖瘦,會量出過輕的胖子和過重的瘦子

六.運動和勞動

運動和勞動很像,但是運動會瘦,勞動只會累.

七.運動有效的原則

動作決定部位, 次數決定結果, 負荷決定效率 反覆拉筋最易拉傷, 靜止 6 秒, 效果最好.

頸部膝部和腳踝,千萬不要做圓形運動,否則越做越容易受傷.

八.變身秘訣

強壯四字箴言：8.12.3 瘦身五字箴言：30.50.5

九.運動何時該停止？

頭昏,眼花,眼前發黑？10 秒心跳超過 25 下？肌肉突然疼痛？

十.良心建議

體質才是健康的根本

不要年輕的時候,用健康換金錢, 年老了,再用金錢來買健康.

心動就要馬上行動, 並且落實在生活當中

## 國際扶輪 3490 地區扶輪青年領袖獎訓練營報到通知書

日期：中華民國 99 年 11 月 13-14 日(星期六-日) 地點:花蓮美侖飯店

參加人員:DG.Victor 及夫人、Glue 社長及夫人、PDG.Syo-Tei、PP.E.Fu.Ku 及夫人、PP.Silk 及夫人、PP.Book 及夫人、PP.Archi 及夫人、PP.Lucky 及夫人、IPP.Miller 及夫人、Water 社長當選人及夫人、Masa 社友及夫人、Wireless 社友及夫人、林致廷、張甯、辜振豪、陳柏安、洪筠婷、陳韋勝、阮郁玲、許釋丹

搭乘扶輪專車 2951 班次的社友及學員:(社友搭乘第 4 車廂)

一、民國 99 年 11 月 13 日(星期六), 各車站時間如下:

	樹林	板橋	台北	七堵	宜蘭	羅東	花蓮
火車時刻		06:52 am	7:04 am	07:31 am	08:36 am	08:46 am	09:54 am
負責委員	Tina	Test	Sign	Marco	Apollo	House	Group
集合時間	06:20 am	6:20am	6:30am	7:00am	8:00am	8:00am	8:30am
集合地點	(售票口旁 7-11)	社友搭乘第四車廂	社友搭乘第四車廂	七堵售票亭	宜蘭火車站前站 7-11	羅東火車站 2F 售票口旁空地	美侖飯店 2F 報到處

細節請進入活動網站 <http://www.wretch.cc/blog/rid3490rc/618639>

- 1.因為當天搭車人數很多, 請務必於集合時間抵達。
- 2.當天於集合地點會有拿著標示牌的扶青團人員在現場點名報到。
- 3.請社友及學員提前到達車站, 並攜帶報到通知書直接至月台到自己的車次找各小隊長報到, 若有任何問題, 請儘速跟小隊長聯絡或傳簡訊; 社友註冊部份, 請各社友至各車廂就座後, 工作人員會至各車廂發送相關資料給各社友。



# 台北縣第二、四、七分區十六扶輪社聯合登山活動實施要點

- 一、日期：中華民國 99 年 11 月 20 日【星期六】  
 二、地點：大板根森林園區（台北縣三峽鎮插角里 80 號）  
 三、程序表：

時間	活動內容	備註
08:00 集合出發	本社備有遊覽車於板橋國小後門土地公廟	
08:30~09:00	集合、領取毛巾、帽子、礦泉水	薰風大廳（請各社派員領取，本社備有早餐）
09:00~11:30	1.森林浴（免費） 2.泡湯（自費 250 元，自備泳衣及泳帽入場）	附件一
11:30~13:50	1.用餐 2.摸彩活動	請全體社友，實眷共同參加（每桌 4,000 元—不含果汁、酒，各社請自行與餐廳結帳）
14:00	散會	全體社友實眷

## 四、交通：

- 開車：(1) 北二高南下三峽交流道出口，北上三鶯交流道出口，沿復興路至中正路右轉依路標行駛。  
 (2) 至大埔依左前方台七乙線行駛，約十五分鐘即可達本渡假村。  
 停車：(1) 大板根專用停車場。(2) 插角國小（三峽鎮插角里插角路 39 號）。

# 群英社第七次籌備例會

一、時間：11 月 1 日(星期一)晚上 7 點用餐 8 點開會 (文:群英社 執行秘書 Kimberly)

二、地點：板橋市農會

三、出席人員：總監特別代表 PP.Archi、社長 Glue、輔導主委 PP.Lucky、PP.Oral、PP.Torque、PP.Bueno、James 副社長、Kevin、Lawyer、Money、Tile

群英社-蕭佳立、郭姿秀、張筠柔、陳煜鈴、盧永濬、蔡志誠、李欣潔、王彥鈞、廖冠華、李易軒、陳光憲、陳尹珊、鍾孟蓊、陳承希、楊毓婷、陳毅華、謝翼陽、劉剛佑、徐偉順、楊紫湘、秦嘉謙、李威霖、陳世琛、陳麗安、劉宏彬、郭宗霖

主講人：國際扶輪 3520 地區張吉雄前總監 PDG JOE 講題：扶輪核心價值

第六次籌備例會由總監特別代表 PP.Archi 主持，聯誼 Allen 介紹新進社員及特別來賓網路扶輪社 CP. Musa。當天非常榮幸的邀請到國際扶輪 3520 地區張吉雄前總監 PDG Joe 分享扶輪核心價值。PDG Joe 入扶輪社已經有超過 30 年了，也著作及編譯了多本關於扶輪的書籍。在演講過程中，PDG Joe 以他數十年來的所見所聞講述何謂扶輪核心更是令大家印象深刻並深感認同。此次會議也公佈了 11/8 為網路會議、11/15 為社務會議、11/20 為聯合登山活動。捐款名單如下：捐款金額為 10,000 元

Archi	2,000	Bueno	1,000	Glue	500	PDG.Joe	3,000
Lucky	1,000	Oral	1,000	Allen	500	CP.Musa	1,000



例會



總監特別代表 PP.Archi 代表致贈講師費



### 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，尤其著重於鼓勵並培養：
- 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個人、事業及社會之生活。
  - 四、透過結合具有服務之理想各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際之瞭解，親善與和平。

### 四大考驗

- 遇事反省然後言或行
- 一、是否一切屬於真實？
  - 二、是否各方得到公平？
  - 三、能否促進親善友誼？
  - 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓 電話：02-8966-2246 傳真：02-8966-2234 E-mail: pccrc@ms53.hinet.net  
 例會時間：每星期四中午十二時三十分 例會地點：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室

### 例會事項報告

第2278次例會  
(十一月四日)

#### 一、出席報告

社友人數：79名 補出席人數：18名  
 出席人數：46名 免計出席：9名  
 缺席人數：6名 出席率：92%

#### 二、本次例會我們想念您！

Art,Bank,Matsu,Megane,Michael,Skin

#### 四、捐款報告-分攤捐款

承上期		366,800
Victor	第一、二期	9,300
Home	第二期	4,650
Ortho	第二期	4,650
Tech	第一期	4,650
Timmy	第一、二期	9,300
Archi	第一、二期	9,300
Music	第二期	4,650
Gyne	第二期	4,650
Lucky	第一、二期	13,000
Sticker	第二期	4,650
Ocean	第一期	4,650
Trust	第一期	6,500
Jia-Pin	第一期	4,650
Chemical	第一期	4,650
合計		89,250
累計		456,050
一般捐款		
承上期		524,000
Book	夫人生日快樂歡喜	1,000
Charles	夫人生日快樂歡喜 祝大家身體健康	1,000
Chemical	生日快樂歡喜	1,000
Wine	生日快樂歡喜	1,000
合計		4,000
累計		528,000

### 十一月高爾夫球賽

時間：11月16日(星期二)  
 報到：上午10:45  
 開球：上午11:00  
 地點：桃園高爾夫球場  
 會後於球場餐廳用餐



~歡迎您來打球~

### 本週節目

第2279次例會

99年11月11日

- 讀書會心得發表  
 閱讀書籍:「一世紀的服務」及「我的扶輪生涯選集」
- 召開十一月份理事會

### 節目預告

第2279次例會

99年11月20日

- 台北縣第二、四、七分區聯合登山
- 上午8:30於三峽大板根舉行
- 本社備有遊覽車上午8點集合出發於板橋國小後門土地公廟
- 中午於三峽大板根用餐

### 節目預告

第2280次例會

99年11月25日

- 社務會議

### 會議通知

出席人員：蕭錦聰 社長、劉紹榮 秘書  
 英文社輔導委員會全體委員  
 蕭錦聰 何溪泉 張瑞仁 楊明炎  
 邱冠舜 薛銘鴻 吳明田 劉引巨  
 簡哲雄 陳永洋 楊東卿 李明川

列席人員：總監特別代表 張煥章前社長  
 本社前總監暨前社長

主旨：群英社輔導委員會第二次會議。

說明：

- 一、日期：99年11月11日(星期四)下午3點
- 二、地點：本社會議室
- 三、議題：
  - 1.設立時間-RI及人民團體辦理需5-60天
  - 2.例會場所
  - 3.幹部成員
  - 4.預算
  - 5.章程及內規
  - 6.執行秘書上班時間及薪資

四、敬請各位委員準時出席，謝謝！

### 訪問樹林扶輪社

時間:11月12日(星期五)中午12:30用餐1點開會  
 地點:樹林市千歲街2號2樓  
 參加人員: Glue 社長、PP.Chemical、PP.Koly、Water  
 社長當選人、Alex 秘書、Family、Gas、Genial