



扶輪服務人類

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：黃永昌 Bank 秘書：賴宏榮 Stock
糾察：孔繁文 Johnny 社刊主委：吳培聖 Implant

2016-2017 年度

每星期四中午 12:30 分
新北市板橋區四川路二段16巷8號11樓 會議室 舉行例會

中華民國 105 年 8 月 18 日 第 50 卷 第 8 期

Vol.50 No.8

歡迎板橋南區扶輪社組團蒞社訪問

板橋南區扶輪社簡介

所屬地區：國際扶輪社3490地區
成立臨時社：1988年1月19日
加盟R.I.日期：1988年2月23日
創社授證日期：1988年3月3日
輔導社：板橋扶輪社
姊妹社：日本熊本東南扶輪社
社員人數：48人
平均年齡：58歲
現任社長：林 拴 (Rtn O.B.S.)
現任秘書：鄭明銓 (Rtn Bruce)
例會時間：每星期二中午 12:30~14:00
例會地點：板橋區四川路2段16巷8號11樓
辦事處：板橋區四川路2段16巷8號11樓
電話：(02)8966-2256
傳真電話：(02)8966-0010
E-mail：pannan@ms71.hinet.net

敬祝生日快樂

程萬全 社友夫人 (08.19) Judge 夫人
張愿福 前社長夫人 (08.20) P.P.Jyi-Lih 夫人
張立昇 社友夫人 (08.24) Max 夫人

訪問母社 - 台北西區扶輪社



Brain 社友公子
高中

國立臺灣大學土木工程學系



樹林社 Rubber 社長組團蒞臨訪問 2016.08.11

例會記要 2579 次例會 (8月11日)

專題演講摘錄 - 單車運動與旅遊



開南大學健康產業管理學系 裴晉國 系主任

健康的三個層次 - 身、心、靈 認識單車

材質	重量	騎乘感	特性
鋁合金	重量輕	舒適度不佳	剛性高，力量傳遞的效率好，也因為較為剛硬，所以其騎乘時的振動十分明顯。
碳纖維	重量輕	舒適度較好	因為彈性以及延展性較高騎乘時較舒適，也比較適合長距離的巡航。
鈦合金	重量輕	舒適度好	綜合了鋁合金以及碳纖維的優點，只是價格通常十分昂貴並且選擇較少。
合金鋼材	重量較重	舒適感好	價格便宜，硬度高，傳動性佳，騎乘時的舒適度以及穩定度都不錯，但對於公路車或者競賽取向的騎士來說較不列入考慮。

運動的目的

- ◆ 身體健康、增強抵抗力
- ◆ 避免退化
- ◆ 幫助消化
- ◆ 幫助睡眠
- ◆ 增加肌肉力量
- ◆ 平衡與協調能力提昇
- ◆ 破紀錄，求勝
- ◆ 增加肌肉質量、改變體型
- ◆ 娛樂消遣、榮譽
- ◆ 心情平靜
- ◆ 賺錢

肌肉伸展放鬆操

- ◆ Point1：出發前做 15 分鐘的伸展與暖身操。騎車前的暖身操（避免抽筋）與運動後的伸展操（運動時肌肉會糾結，透過伸展可以將糾結的肌肉伸展開來）。
- ◆ Point2：騎車空檔就趁機做按摩
- ◆ Point3：洗完澡後塗上精油按摩油，直到按摩油均勻吸收到肌膚，可達到放鬆舒緩的目的；塗抹途徑要從下往上（心臟位置）按摩，之後再輕拍腿部。
- ◆ Point4：睡前抬腿約 20 分鐘，或做毛巾操

單車旅遊

路線 1 健身級·車友最愛的美景經典 紅樹林 ↔ 巴拉卡公路

< 路線 > 紅樹林捷運站 → 淡金路（登輝大道）→ 右轉北新庄北新路（縣01）→ 興華派出所前右轉「巴拉卡公路」（縣101甲）→ 于右任墓 → 大屯山自然公園 → 二子坪遊客中心 → 回程原路
< 長度 > 來回40.4公里（巴拉卡公路：派出所到二子坪約10公里）

路線 2 健身級·舊時光中專咖啡香 新店 ↔ 石碇鄉道北47

< 路線 > 新店捷運站 → 北宜公路（台9線）→ 小格頭 → 石碇鄉道北47 → 石碇老街 → 回程縣道106乙 → 縣道106 → 深坑老街 → 縣道106 → 新店捷運站
< 長度 > 環狀共42公里（新店到石碇23公里；其中鄉道北47：台9線雲海國小到石碇老街9公里；石碇走縣道106回新店19公里）

路線 3 休閒級·全家環湖親水慢騎 新店烏來 ↔ 直潭·廣興

< 路線 > 新店捷運站 → 北宜公路（台9線）→ 新烏路（台9甲）→ 右轉永業路 → 小粗坑 → 直潭 → 直潭淨水場前過橋到新潭路 → 新店溪河濱道路往上游 → 猴湖 → 深潭湖 → 廣興 → 屈尺 → 下龜山橋 → 新烏路 → 新店捷運站
< 長度 > 環狀共21公里

路線 4 休閒級·台26墾丁東半島山海美 墾丁大尖山 ↔ 風吹沙

< 路線 > 省道台26：墾丁國家公園大尖山停車場 → 墾丁大街 → 船帆石 → 砂島海灘 → 鵝鑾鼻燈塔 → 台灣最南點 → （台26佳鵝公路右轉）龍鑾公園 → （台26線46.9公里）風吹沙 → 回程：（台6線38.7公里右轉上坡土石路）埔頂大草原 → 社頂公園 → 林務局森林管理處 → 大灣 → 墾丁國家公園大尖山停車場
< 長度 > 來回30公里

路線 5 休閒級·男神和米香的呼喚 台東池上 ↔ 伯朗大道

< 路線 > 池上車站 → （往南）台9線322公里處左轉 → 縣道197 → 萬安社區約3公里右轉 → 伯朗大道（天堂路=鄉道東6=錦新三號）→ 回程原路（台東往北）台9線 → 池上大橋 → 右轉伯朗大道
< 長度 > 來回8公里。此路線含在「池上環湖自行車道」（環狀約7.4公里）

八月份理事會記錄

時間：105年8月11日(星期四)

地點：本社會議室

主席：黃永昌 社長 紀錄：賴宏榮 秘書

出席：黃永昌、陳福源、阮良雄、賴宏榮、
張瑞仁、林當隆、何溪泉、劉紹榮、
王經祿、羅浚暉、江能裕、蔡居祥

討論提案

第一案：七月份收支報告表，提請通過。

決議：通過。

第二案：原訂九月八日(星期四)中午之第二五八三次例會，為舉辦板橋扶輪社新竹科園扶輪社聯合例會續盟典禮暨中秋女賓夕，變更例會時間於九月十日(星期六)於台北花園大酒店舉行，提請通過。

決議：通過。

第三案：原訂九月十五日(星期四)中午之第二五八四次例會，適逢中秋連假，休會乙次，提請通過。

決議：通過。

第四案：有關本社與新竹科園兄弟社續盟年數變更，提請討論。

說明：現為每兩年續盟一次。

決議：更改為每五年續盟一次。

第五案：有關陳國義前社長申請免計出席案，提請通過。

說明：2016立法會議通過，社籍年數為至少20年，加上年齡超過85年的扶輪社員，可免出席。

決議：通過。

第六案：有關本社教育獎學金收件截止日期變更，提請討論。

說明：現為每年4月1日為收件截止日期。

決議：提前變更至每年3月15日為本社獎學金收件截止日期。

台北西區扶輪社來函照登

【2016 臺北回龍中學參訪通知暨籌備說明會】

受文者：參與旨揭計畫各友社社友

主旨：敬邀參加「臺北回龍中學校園改建三年計劃」2016 參訪之旅暨說明會。

說明：

1. 首先感謝全體社友踴躍指定捐款支持參與，使得臺北服務計劃第二年能順利進行。
2. 2016年參訪之旅訂於11月25日~29日舉行，共五天四夜，詳細行程安排如附件，有意前往的社友請儘早登記(請於8月31日前書面提出)。
3. 2016參訪之旅說明會訂於8月17日(星期三)中午11:30在國賓飯店12樓樓外樓舉行，敬請有興趣了解之社友撥冗參加。

~ 敬邀全體社友踴躍參加 ~

公共形象 扶輪看板

假板橋冠君大飯店

隨著時代的變遷，在為善不欲人知的時代已經過去，扶輪與公關更顯出重要性。因此國際扶輪在2006-2007年度公佈五大架構，包括社員、扶輪社行政管理、扶輪基金、服務計劃委員會及公共形象委員會，更是顯出公共形象與扶輪的密不可分。

有鑑於此在第二分區各社社長的策劃下特設立扶輪看板於板橋冠君大飯店，希望宣揚扶輪的精神。在此也感謝板橋西區社 Bishop 社長無償提供場地，讓此項有意義的服務順利完成。



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。

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、能否促進信譽友誼？
 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓 電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226
 傳真：02-8966-2234 E-mail: pcr@ms53.hinet.net www.pcr.org.tw

例會事項報告 第 2579 次例會 8/11

一、出席報告

社友人數：91 名 補出席人數：19 名
 出席人數：48 名 免計出席：10 名
 缺席人數：14 名 出席率：85%

二、本次例會我們想念您！

Banker, Duke, Frank, Franklin, Golf, Infinity, Joe, Land, Money, Park, Seven, Skin, Sticker, Tech

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
裴晉國 系主任	開南大學健康產業管理學系	本社
Rubber 社長	樹林扶輪社	本社
DVS Carlon	樹林扶輪社	本社
CP Kind	樹林扶輪社	本社
P.P.Aboku	樹林扶輪社	本社
IPP James	樹林扶輪社	本社
Ethan 秘書	樹林扶輪社	本社
Elucky	樹林扶輪社	本社
Education	樹林扶輪社	本社
Life	樹林扶輪社	本社
Adam Yang	樹林扶輪社	本社
羅思穎同學	板橋扶輪社 2015-16 年度教育獎學金得獎學生	本社
黃俊淵總經理	睿運科技股份有限公司	本社
黃耀興 負責人	龍興室內裝潢工程行	本社

二、捐款報告

分攤捐款

承上期		188,000
Franklin	第一期	4,250
Tiger	第一期	4,250
Family	第一期	6,250
Book	第一期	6,250
Bueno	第一期	6,250
Genial	第一期	4,250
Gyne	第一期	4,250
James	第一期	4,250
Jia-Pin	第一期	4,250
Johnny	第一期	4,250
Mark	第一期	4,250
Printer	第一期	4,250
合計		57,000
累計		245,000

一般捐款

Bank	1. 歡迎樹林扶輪社來訪 2. 買時間	2,000
Ocean	感謝社長、各位扶輪前輩、各位社友對子健的嘉勉	6,000
Jyi-Lih	歡迎樹林社組團來訪	1,000
Apple	1. 歡迎樹林扶輪社來訪 2. 裴教授主講老師	2,000
Lucky	歡迎樹林社社長 Rubber 帶團來訪	1,000
Lawyer	歡迎樹林社 Rubber 社長、CP Kind 組團來訪問	1,000
Gas	1. 夫人生日快樂 2. 歡迎樹林社來訪	2,000
Brain	歡喜小犬考上台大土木工程學系	1,000
Ortho	歡迎台大同學開南大學裴教授演講	1,000
Johnny	8/5 入社滿三年	1,000
Pipe	歡迎睿運科情黃俊淵及耀興工程黃耀興來訪	2,000
樹林社	歡喜來訪	3,000
合計		23,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Terry	歡迎 Carlon 同學來訪	1,000
Canon	1.8/16 結婚週年快樂 2. 歡喜裴教授蒞臨演講	2,000
Jet	1. 歡喜樹林扶輪社來訪	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	4,000

本週節目 第 2580 次例會
105 年 08 月 18 日

- 主講人：駐海地共和國公使 呂慶龍 大使
- 講題：安地列斯之珠：海地見聞 – 以感恩的心從分享外交專業經驗談起
- 節目介紹人：曾文淵 社友
- 板橋南區扶輪社來訪

節目預告 第 2581 次例會
105 年 08 月 25 日

- 社務會議