



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE
扶輪改善世界

2017-2018 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社 長：陳福源 Gas 秘 書：黃軒凱 Park
糾 察：陳錫文 Care 社刊主委：江能裕 Family

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 107 年 3 月 25 日 第 51 卷 第 37 期

Vol.51 NO.37

敬祝生日快樂

蔡居祥 社友(48.03.27)Jet

陳國義 前社長夫人(03.25)P.P.Base 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

陳錫文 社友(95.03.25)Care ♥

許雅倫 女士(結婚十二週年紀念日)

日本和歌山扶輪社

107.05.05-05.07 來訪名單

1.	瀨川 良浩 SEGAWA YOSHIHIRO	會長
2.	野志 幸生 NOSHI YUKIO	2001-02 年度會長
3.	脇坂 三藏 WAKISAKA SANZO	2009-10 年度會長
4.	櫻畑 直尚 KASHIHATA NAOHISA	2011-12 年度會長
5.	兼田 守 KANEDA MAMORU	2016-17 年度會長
6.	木綿 紀文 KIWATA NORIFUMI	2018-19 年度會長
7.	松尾 泰明 MATSUO YASUAKI	副會長
8.	笹本 昌克 SASAMOTO MASAKATSU	國際奉仕理事
9.	中谷 友紀 NAKATANI TOMONORI	國際交流委員長

悼

陳嘉彬社友先嚴陳本立老先生慟於 107 年 2 月 27 日壽終正寢，享壽 91 歲，噩耗傳來，全體社友深感悲慟，特此致哀。

板橋扶輪社

社長陳福源暨全體社友 敬輓

◎靈堂設於佛苑會館-3 樓荷月廳(台北市民權東路二段 178 號)，敬請社友撥冗前往致哀。

◎告別式訂於 107 年 3 月 29 日(星期四)上午十時廿分假台北市立第二殯儀館景仰樓-至真三廳(台北市大安區辛亥路三段 330 號)舉行。

三月份理事會記錄

時間：107 年 3 月 15 日(星期四)

地點：本社會議室

主席：陳福源 社長 紀錄：黃軒凱 秘書

出席：陳福源、阮良雄、林傳傑、黃軒凱、楊東卿、張煥章、何溪泉、蕭錦聰、薛銘鴻、劉紹榮、江能裕、邱馳翔、高建順、曾文淵

討論提案

第一案：二月份收支報告表，提請通過。

決 議：通過。

第二案：原訂四月五日(星期四)中午之第二六六五次例會，適逢清明節，休會乙次，提請通過。

決 議：通過。

例會花絮

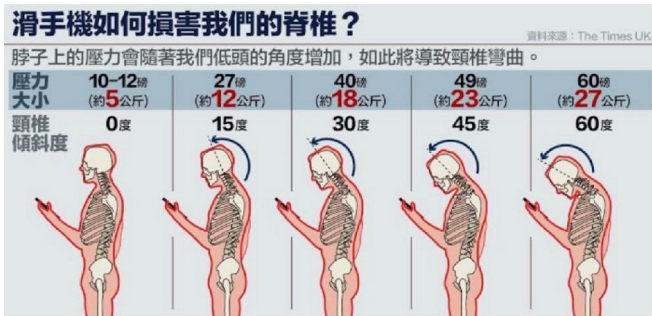
第2662次例會
(三月十五日)

專題演講摘錄

歪的危機&辦公室的陷阱

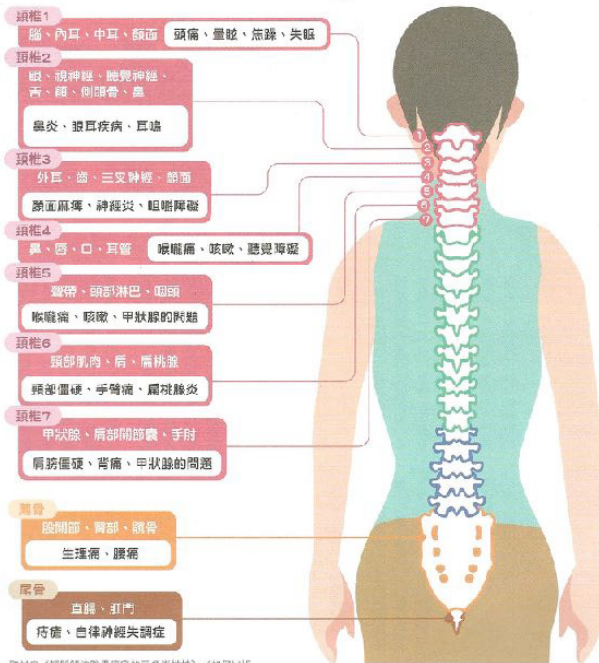


長富樂活負責人 孫一正 董事長



圖片來源：林頌凱醫師部落格

脊椎不正、壓迫神經，百病纏身



壞習慣，讓脊椎加速變老

康健雜誌

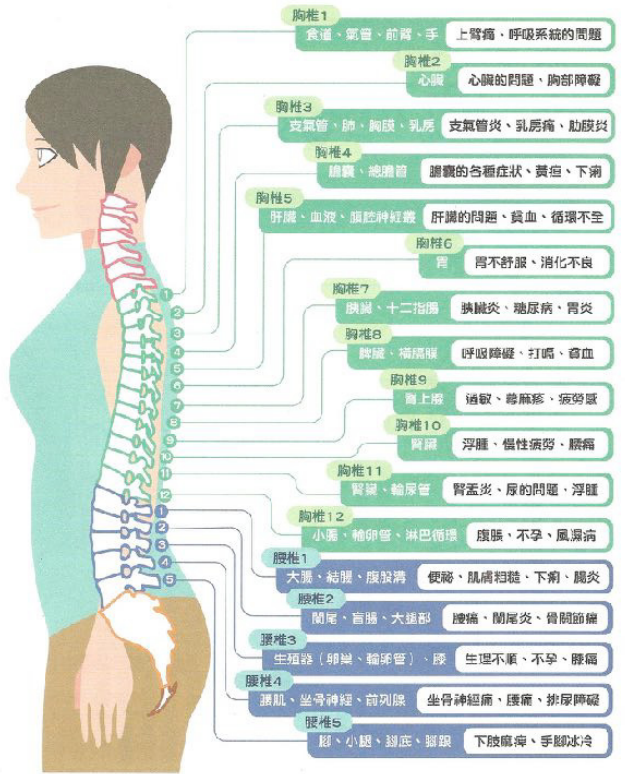
這是正常狀態，身體沒有壓力及疼痛

第一階段：會有頭痛、頸部疼痛和肩膀僵硬

第二階段：會有疲倦、關節疼痛和椎間盤疼痛

第三階段：會有慢性疼痛、脊椎疾病等不可逆傷害

資料來源：桃園壢新醫院復健科醫師林頌凱



核心肌群

Core Muscles

橫膈膜以下到骨盆底之間，以脊椎為中心環繞的肌肉群。

主要功能有：
1: 穩定身體
2: 帶動身體活動
3: 保護脊椎。

健身小辭典



板橋扶輪家族九社聯合例會

時間：107 年 3 月 29 日(星期四)

上午 11：30 註冊 12：00 開會

地點：鼎鼎大飯店-板橋 Mega 50

(新北市板橋區新站路 16 號 48 樓)

主講人：外交部 吳志中 政務次長

講題：台灣的外交活力

當天例會地圖如下：



總監盃高爾夫球聯誼賽

時間：107 年 3 月 26 日(星期一)

上午 9：00 報到 10：30 開球

地點：台北高爾夫球場

(桃園市蘆竹區坑子村赤塗崎 34-1 號)

參加人員：Gas 社長、P.P.Archi、P.P.Miller、
P.P.Glue、P.P.Terry、Michael 副社長、
Food、Family、Green、Joe、Mark、
Nick、Post

板橋扶青團第十一屆團慶

時間：107 年 4 月 1 日(星期日)

下午 1：30 註冊 2：00 開會

地點：板橋區農會-第二大樓 13 樓第五演講廳

(新北市板橋區府中路 29-1 號 13 樓)

~敬邀全體社友踴躍參加~

107.03.17 第三次新社友座談會花絮

時間：107 年 3 月 17 日(星期六) 地點：新東豐機械股份有限公司



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: pccrc@ms53.hinet.net www.pccrc.org.tw

例會事項報告

第2662例會
(三月十五日)

一、出席報告

社友人數：89名 補出席人數：23名
出席人數：40名 免計出席：10名
缺席人數：16名 出席率：82%

二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Alan, Banker, Brain, Canon, Duke, Frank, Golf, Infinity, Jamie, Jet, Jia-Pin, Ortho, Pipe, Seven, Truck,

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
孫一正 董事長	長富樂活負責人	本社
陳淑菁 小姐	長富樂活(股)公司	本社
陳炫志 先生	台明賓士	本社
陳進源 先生	台明賓士	本社
Macaroon 團長	板橋扶青團	本社
Aso 團務主委	板橋扶青團	本社
Jason 值前團長	板橋扶青團	本社
Maple 職業主委	板橋扶青團	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,175,116
LAND	第三期	4,250
TERRY	第三期	4,250
GLUE	第三期	6,250
YOUNG	第三期	4,250
KAI	第三期	4,250
SKIN	第二期	4,250
SKIN	第三期	4,250
JIMMY	第三期	4,250
PIPE	第三期	4,250
INFINITY	第三期	4,250
合計		44,500
累計		1,219,616

一般捐款

Gas	1.歡迎台明賓士兩位來賓蒞臨 2.孫董事長精彩演講 3.買時間	3,000
Kai	結婚週年快樂	1,000
Boss	結婚週年快樂	12,000
Family	生日快樂歡喜	1,000
Max	歡迎老同事孫一正董事長、陳淑菁精彩的演講	1,000
Nick	父親出院、Brain 社友住院時請同事觀照	2,000
合計		20,000

一般捐款(I.O.U.及應收款)

Schooling	3/20 生日快樂	1,000
Steven	3/24 生日快樂	1,000
Stock	3/18 夫人生日快樂	1,000
Shi-Lo	3/21 夫人生日快樂	1,000
合計		4,000

本週節目

第 2663 次例會

107 年 03 月 25 日

- 板橋扶輪社第三次爐邊會議。

節目預告

第 2664 次例會

107 年 03 月 29 日

- 原訂三月二十九日(星期四)中午之第二六六四次例會，為舉辦板橋扶輪家族九社聯合例會，變更例會地點於鼎鼎大飯店-板橋 Mega 50 舉行。