



BE THE INSPIRATION
成為勵志領導者

2018-2019 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



大觀 *Ta Kwan*



社長：阮良雄 Wireless
糾察：程萬全 Judge

秘書：張泰西 Stone
社刊主委：陳嘉彬 Young

每星期四中午12：30分

新北市板橋區縣民大道二段8號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會

中華民國 108 年 5 月 30 日 第 52 卷 第 41 期

Vol.52 No.41

敬祝生日快樂

- 陳瑤國 副社長夫人(05.30)Life 夫人
- 邱性利 社友夫人(06.01)Trust 夫人
- 洪國恒 社友夫人(06.01)Nick 夫人
- 洪學樑 前總監夫人(06.04)P.D.G. Carbon 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

- ♥ 黃永昌 前社長(71.06.01)P.P. Bank
林清月 女士(結婚三十七週年紀念日)
- ♥ 曾金川 社友(103.06.01)Construction
黃怡婷 女士(結婚四週年紀念日)
- ♥ 曹永央 社友(77.06.05)Schooling
江惠貞 女士(結婚三十一週年紀念日)

2020 年夏威夷國際年會

※最優惠註冊將於 2019 年 6 月 1 日開始至 6 月 5 日止，有意願參與的社友請把握此次機會。

※註冊方式：線上註冊並完成線上刷卡。

※註冊費：US\$395 (超過 6 月 5 日，則會恢復成第一階段價格，目前尚未得知之後每個階段之價格，但依往例，差額有可能高達 US\$100 以上)。

擴大理事會

時間：108 年 5 月 30 日(星期四)

下午 3：00 報到 3：30 開會

開會地點：台北新板西爾頓酒店 1 樓圓滿廳

用餐地點：板橋凱撒大飯店二樓

- 卡拉拉義式餐廳

~指定用除捐款~

- | | | |
|--------|----------|-----|
| 陳瑤國副社長 | 板橋分局義警中隊 | 貳萬元 |
| 陳豐書社友 | 板橋分局義警中隊 | 貳萬元 |

板橋東區社授證 32 週年紀念慶典

時間：108 年 6 月 1 日(星期六)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：台北新板希爾頓酒店 3 樓

(新北市板橋區縣民大道二段 10 號)

參加人員：Wireless 社長、P.P.Building、PP.P.E.Fu.Ku、
P.P.Gyne、P.P.Alex、P.P.Bank、
Michael 社長當選人、Life 副社長、
Stone 秘書、Stock、Post、Tea

土城東區社授證 3 週年紀念慶典

時間：108 年 6 月 10 日 (星期一)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：板橋台南擔仔麵餐廳-土城店

(新北市土城區中華路一段 196 號)

參加人員：Wireless 社長、PP Building、PP Alex、
Stone 秘書、Post

新北國際網路社授證 3 週年紀念典禮

時間：108 年 6 月 11 日(星期二)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：來福星花園大飯店

(桃園市八德區東勇街 276 號)

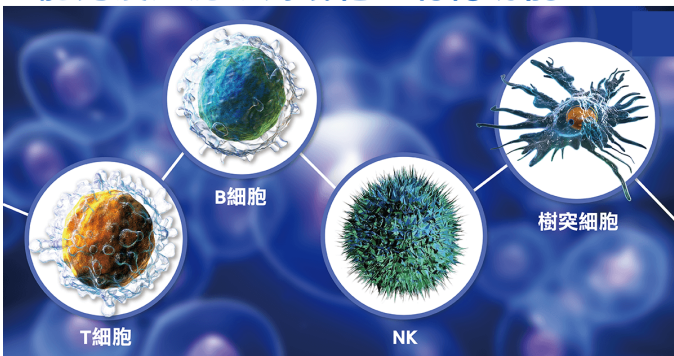
參加人員：Wireless 社長、Stone 秘書

例會花絮 第2724次例會 (五月二十三日) 專題演講摘錄 如何喚醒沈睡的自體免疫細胞



遠東生技股份有限公司董事長 王彥鈞 博士

自體免疫細胞分為幾種·有何功能

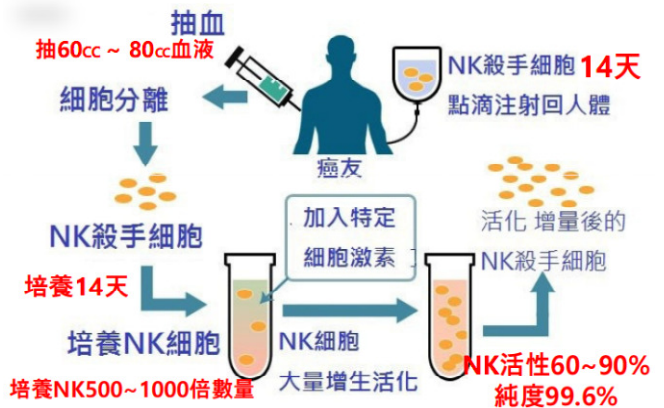


- T細胞：是淋巴細胞的一種，在免疫反應中扮演著重要的角色。T細胞再被製造出來之後，在胸腺內進行「新兵訓練」分化成熟為不同類型的免疫細胞，成熟後就移居於周圍淋巴組織中開始工作。
- B細胞：它是一種在骨髓中成熟的細胞，在體液免疫中產生抗體，起到重要作用。當遇到抗原時，會分化成核比例較大的大淋巴球，叫漿細胞。漿細胞的細胞質中且會出現一些顆粒，這些顆粒容易被甲基藍等天青染料所染色，同時會出現抗體，表現在細胞膜或釋放出去。另一部分B細胞經過抗原激活後並不成為漿細胞，而

是成為記憶B細胞。當再次遇到相同抗原時，記憶B細胞能迅速做出反應，大量分化增殖。

- NK細胞：是一種細胞質中具有大顆粒的細胞，也稱作大顆粒淋巴球。由骨髓淋巴樣幹細胞發育而成，其分化、發育依賴於骨髓或胸腺微環境，主要分布於外周血和脾臟，在淋巴結和其他組織中也有少量存在。
- 樹突狀細胞：是一種存在於哺乳動物的一種白血球。它存在於血液和暴露於環境中的組織中，如皮膚和鼻子、肺、胃和小腸的上皮組織。它們的作用是調節對當前環境刺激的先天和後天免疫反應。

癌症者如何施打自體NK細胞



如何喚醒沉睡的自體免疫細胞五大要素

1. 養成良好的生活習慣：生活起居正常早睡早起、不抽菸、少喝酒、多冥想、淨心靈。
2. 改變飲食習慣：不暴飲暴食早上吃得好，中午吃的飽，晚上吃得少，過20:00不食，多吃蔬果佔80%，少吃肉佔20%。
3. 每周至少1~2次快走運動、每次30分鐘，多運動。
4. 多喝水少吃冰冷食物及飲料
5. 養骨就能救命，保養好自己的膝蓋、脊椎骨頭，靈活很中要，中醫理論說人體養身四大循環程序很重要<清、調、補、養>。
清：清除體內毒素(排毒)。
調：調理身體，依個人的體質(冷、熱、燥、寒、調理)。
補：適度的補身，讓自己營養平衡。
養：保養好自己的身體，由內而外才是健康。



國際扶輪 3490 地區 2018~2019 年度新北市第二分區 八扶輪社第四次社長、秘書聯誼會紀錄

時間：中華民國108年5月17日(星期五)下午四時

地點：板橋吉立餐廳3樓(新北市板橋區文化路一段280號)

主席：板橋扶輪社社長Wireless、新北光暉扶輪社社長Norman

記錄：板橋扶輪社秘書Stone

板橋扶輪社社長Wireless宣佈開會。

討論事項：

第一案：2018-2019年度新北市第二分區八扶輪社長秘書聯誼會舉辦型式以及第一次聯誼會舉辦日期，提請討論。

說明：1.【團隊名稱】2.【分組】3.【費用】4.【聯誼方式】5.【應酬公約】

決議：**團隊名稱**：勵志團隊

分組：分4組，第一組：板中社、板西社社長、秘書

第二組：板東社、板南社社長、秘書

第三組：板北社、群英社社長、秘書

第四組：板橋社、光暉社社長、秘書

※隔年開始每年分組順序往後延一組，即20-21年第一組為板橋社、光暉社；第二組板中社、板西社.....；21-22年第一組為板北社、群英社.....依此類推。

費用：每年年費\$3000/人，此公費用作聯誼訂金、祝賀支出、舉辦跨區大活動、旅遊補助(每人補助\$1000)之途。

聯誼方式：一年3次餐敘；1次旅遊

應酬公約：個人喜：禮金\$3600(對象限直系親屬)；

喪：奠儀\$1500(對象限直系親屬，女性依男方，如未嫁依女性)

如團隊本人遇喜喪之事，以勵志團隊名義致敬：

喜事\$6000；喪事\$10000；高架花籃一對(\$3000)

第二案：新北市第二分區八扶輪社2019-2020年度主辦社長、秘書聯誼會之順序，提請討論。

說明：爰往例由助理總監社(板橋群英社)及地區副秘書社(新北光暉社)主辦第一次社長、秘書聯誼會，其他三次於第一次社長、秘書聯誼會以抽籤方式決定主辦順序。

決議：照案通過。

活動報告：感謝板橋北區社CNC社長提供葛瑪蘭經典單一麥芽威士忌供大家暢飲。

會議於下午五時三十二分圓滿結束，由新北光暉扶輪社社長Norman宣佈散會。

扶輪之宗旨

四大考驗



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。

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

例會事項報告

第2724例會
(五月二十三日)

一、出席報告

社友人數：89名 補出席人數：18名
出席人數：45名 免計出席：14名
缺席人數：12名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

Banker, Canon, Family, Franklin, Food, Jia-Pin, Money, Ortho, Printer, Sticker, Tech, Young

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
章玉妙 小姐	遠東生技股份有限公司	本社
林麗雲 小姐	遠東生技股份有限公司	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,325,836
Alan	第四期	4,250
Wwalth	第四期	4,250
Tiger	第四期	4,250
Implant	第四期	4,250
Lion	第二期	6,250
Lion	第三期	6,250
Lion	第四期	6,250
Pipe	第四期	4,250
合計		40,000
累計		NT\$1,365,836

一般捐款

Alex	生日快樂	1,000
Green	感謝聯誼 Jamie 選播歌曲「落雨聲」，觸動內心!!哭出聲，嚙人惜命!!	1,000
Judge	1.歡迎主講老師王博士精彩演講 2.歡迎板橋西區社 PP Ping 來訪 3.感謝 Pipe 代理糾察	1,000
Jamie	歡迎板橋西區社 PP Ping 來訪	1,000
Alan	夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$5,000

一般捐款(I.O.U.及應收款)

Wireless	感謝王博士精彩演講	1,000
James	歡迎王博士蒞社演講	1,000
Banker	5/23 夫人生日快樂	1,000
Silk	5/23 結婚週年快樂	1,000
Printer	5/27 結婚週年快樂	1,000
合計		NT\$5,000

大漢溪社授證 16 週年慶暨交接典禮

時間：108 年 6 月 13 日(星期四)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：新莊典華婚宴會館六樓盛典廳

(新莊區中央路 469 號)

參加人員：Wireless 社長、PP Alex、Michael 社長當選人、Stone 祕書、Nick

本週節目

第 2725 例會

108 年 05 月 30 日

- 主講人：光拓彩通築照明設計設計 孫啟能 總監
- 講題：光與美學的經濟
- 節目介紹人：洪國恒 社友

節目預告

第 2726 例會

108 年 06 月 06 日

- 中華扶輪獎學金學生蒞臨演講
- 中華扶輪教育基金得獎學生 黃盈庭 同學 講題：電力電子產業之發展趨勢
- 中華扶輪教育基金得獎學生 簡志剛 同學 講題：藝術人生-簡志剛創作分享
- 節目介紹人：蕭錦聰 前社長