

**UNITE
FOR
GOOD**

2025-2026 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社 長：蔡居祥 Jet
秘 書：馬景仲 Bus
糾 察：高智堅 James Kao/ 莊淑全 Jake 社刊主委：楊博顯 Steven

每星期四中午12:30分
新北市板橋區縣民大道二段10號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會

中華民國 114 年 8 月 21 日 第 59 卷 第 8 期

Vol.59 NO.8

敬祝生日快樂

辜久雄 前社長(28.09.01)P.P. E.Fu.Ku
賴宏榮 社友(60.09.03)Stock
張立昇 社友夫人(08.24)Max 夫人
張煥章 總監夫人(08.27)D.G. Archi 夫人
楊博顯 社長當選人夫人(08.31)Steven 夫人
張泰西 社友夫人(09.03)Stone 夫人

~感謝您~

· 感謝 PP Glue 於八月十四日例會致贈全體社友「德淵人」刊物，並於資料袋中附上一包小食品，供社友們閱讀時品嚐。

指定用途捐款

張愿福前社長 中華扶輪教育基金 壹萬元

中華扶輪獎學金申請辦法

- ◎獎助對象：就讀於國內各大學研究所在學碩士班及博士班學生。
- ◎獎學金金額：
 - 博士班：每名新台幣十八萬元。
 - 碩士班：每名新台幣十三萬伍仟元。
- ◎申請條件：國內各大學研究所在學青年，年齡三十五歲以下，非扶輪社員子女及其三等親以內。
- ◎申請日期：至九月三十日截止。
- ◎請於線上填報申請書。

~敬請各位社友踴躍推薦優秀學生~

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 陳瑤國 前社長(70.08.27)P.P. Life
劉真珠 女士(結婚四十四週年紀念日)

社區服務-罕見疾病家庭 足球小金剛隊成果驗收

時間：114年8月24日(星期日)

下午1:00

地點：台北醫學大學運動場

(台北市信義區吳興街250號)

參加人員：Jet 社長伉儷、Brain 秘書長、
Steven 社長當選人、Green 副社長、
Bus 秘書、Construction、
James Kao、Nick

扶輪知識

扶輪沒有長官 卸任後就是普通社友
「當所有的拘束與教條被拋棄時，友誼便趨於興盛」(Paul Harris)。扶輪不可有階級觀念，並嚴禁使用任何頭銜是百餘年來扶輪前輩的智慧與風範。

扶輪應以社員為核心，每一社員被尊重、社員有參與感，扶輪才有活力也自然蓬勃發展。擔任任何扶輪職務：包括社長、地區總監、甚至 RI 社長；卸任後就是普通社員。請千萬不要在任何的扶輪集會時，以「長官」或「大家長」稱呼任何一位擔任扶輪職務的社員。

例會花絮

第 3049 次例會
(八月十四日)

節氣與對應的健康養生攻略



中華國際自然醫學整復協會 姜凱莉 教育總監

中醫特色

請好好照顧自己

- 氣(能量)：自律神經系統
- 血(營養)：內分泌系統
- 水(清淨)：泌尿系統

節氣與對應的養生方法

根據不同節氣，選擇適合的飲食、運動、作息等方式，以達到調節身體機能、預防疾病的目的。

24 節氣 按照太陽、月亮、地球位置



- 寒來暑往變化：立春、春分；立夏、夏至；立秋、秋分；立冬、冬至
- 象徵氣溫變化：小暑、大暑、處暑、小寒、大寒
- 反映降水量：雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、

小雪、大雪

- 反應物候現象或農事活動：驚蟄、清明、小滿、芒種

日常生活中常見症狀及對應穴位與按壓

通穴 酸.脹.痛.麻

血液、神經、淋巴系統、肌肉緩解，修復作用

四總穴

面口合谷收 肚腹三里留 婦科三陰交 腰背委中求

<p>合谷穴 位於第一掌骨 和第二掌骨間 治頭痛、眼睛痛、牙痛、喉嚨痛</p>	<p>足三里穴 膝蓋外側凹陷處 下方三寸(四指幅寬) 治胃痛、脹氣、消化不良、便秘</p>
<p>三陰交穴 腳踝內側最高點 往上三寸(四指幅寬) 治婦科症狀、經痛、產痛、更年期</p>	<p>委中穴 大腿後側 膝窩中央位置 治腰、脊椎、背痛、坐骨神經痛</p>

補血—四物

	<p>01 【藥材組成】 當歸、熟地黃、白芍、川芎</p> <p>02 【功用】 溫而不燥，滋而不膩 補血活血</p> <p>03 【主治】 血虛滯證，心悸失眠，頭暈目眩，月經不調，量少或閉經</p> <p>04 【注意】 孕婦禁用</p>
--	--

補氣—四君子

	<p>01 【藥材組成】 人參、白朮、茯苓、甘草</p> <p>02 【功用】 滋胃健脾、補陽益氣、貧血、胃腸虛弱</p> <p>03 【主治】 面白食少，舌淡苔白</p> <p>04 四君子湯 人參(換黨蔘，適日常飲用) 羊肉</p>
--	--



八月份理事會記錄

時間：114年8月14日(星期四) 下午2:00

地點：台北新板希爾頓酒店

主席：蔡居祥 社長 紀錄：馬景仲 秘書

出席：蔡居祥、張瑞仁、薛銘鴻、邱性利、
楊博顯、陳豐書、馬景仲、曾金川、
高智堅、程萬全、葛家勳

討論提案

第一案：有關陳錫文社友千金陳韋霓同學申請
2025-26 年度國際扶輪青少年短期交換
計畫，提請通過。

決議：通過。

第二案：有關本社線上參與例會是否列入出席，提
請討論。

決議：通過。

第三案：有關 114 年 5 月 15 日第 59 屆擴大理事
會中，決議收取總監社特別費用 1 萬元，
該款項改由採自由樂捐尊重社友方式，提
請討論。

說明：1.原於第一期社費中已收取之款項將統一
於第二期繳款單中扣除。

2.援往例由總監社認贈冠名環島車衣，今
年車衣金額為 NT\$292,500。

決議：通過。

第四案：有關陳則巨社友 Tile 申請退社案，提請討論。

決議：通過。

第五案：有關本社執行秘書辦公室搬遷，提請討論。

決議：通過。

第六案：新增社區服務-大理高中國中部足球社團
計畫，新台幣伍萬元，提請討論。

決議：考量該校已於 2024 年改隸合併為台北市
立大學附屬大理高級中學，經費籌措來源
較充裕，因此不予補助。

第七案：原訂九月十八日(星期四)中午之第三〇五
四次例會，為舉辦 3490 地區聯合環保球
地球淨灘活動變更例會時間於九月二十
日(星期六)假五股溼地舉行，提請通過。

決議：通過。

第八案：原訂十月二日(星期四)中午之第三〇五六
次例會，為舉辦台北西區扶輪社暨輔導子
社 13 社聯合例會變更例會時間於十月一
日(星期三)中午假喜來登飯店舉行，提請
通過。

決議：通過。

第九案：為十月十八-二十六日(星期六-一)本地區
公益單車環島活動，原訂十月二十三日
(星期四)中午之第三〇五九次例會與之合
併舉行，提請通過。

決議：因地區活動本社人數參與眾多，此次例會
取消。

第十案：為十月三十日至十一月一日(星期四-六)秋
季旅遊-大同茶廠.草嶺山莊.嘉義福容
VOCO 度假三日遊，原定十月三十日(星
期四)中午之第三〇六〇次例會與之合併
舉行，提請通過。

決議：通過。

第十一案：七月份收支報告表，提請通過。

決議：通過。

光復高中扶少團 授證 9 週年暨團長交接典禮

時間：114年8月26日(星期二) 上午9:00

地點：光復高中圖書館二樓閱覽室

(新北市板橋區光環路一段7號)

參加人員：Jet 社長伉儷、P.P. Bank、

Green 副社長、Stone 扶少團主委、

Bus 秘書伉儷、Schooling

簡樸行動系列講座

時間：114年8月31日(星期日)

下午 11:00 報到、1:30 開始、4:30 結束

地點：中華幼兒福利協會

(新北市土城區明德路二段 62 號 3 樓)

參加人員：Jet 社長、Steven 社長當選人

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：236023新北市土城區裕生路21巷6弄37號B1-2 電話：02-8966-2246
傳真：02-8966-2234 E-mail: pcr@ms53.hinet.net www.pcr.org.tw

例會事項報告

第 3049 次例會
(八月十四日)

一、出席報告

社友人數：75 名 補出席人數：14 名
出席人數：40 名 免計出席：11 名
缺席人數：10 名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

Boss, Bright, Care, Farglory, Frank, Jake, Land, Max, Post, Vincent

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
姜凱莉 教育總監	中華國際自然醫學整復協會	本社
徐明洸 經理	臺灣土地銀行	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		194,000
Philip	第一期	4,250
Archi	第一期	4,250
Torque	第一期	4,250
Jyi-Lih	第一期	4,250
Oral	第一期	4,250
Pipe	第一期	6,250
Jia-Pin	第一期	4,250
合計		31,750
累計		225,750

一般捐款

Judge	夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$1,000

一般捐款(IOUS)

Jyi-Lih	8/20 太太生日快樂、歡喜社長團隊父親節特別節目	2,000
Post	8/19 生日快樂	1,000
Gas	8/16 夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$4,000

-文化活動暨扶輪家庭日-
電影欣賞「造山者—世紀的賭注」

時間：114 年 8 月 30 日(星期六)

下午 2：30-3：30 之間

地點：板橋秀泰影城

(新北市板橋區縣民大道二段 3 號)

晚餐：銀鳳樓餐廳

(新北市板橋區中山路一段 2 號 3 樓)

※原訂 8/28(星期四)中午之第 3051 次例會與之合併舉行。

聯合社區服務
中山國中校園心理輔導計畫

時間：114 年 9 月 2 日(星期二)

上午 9：30-11：00

地點：板橋中山國中-三樓會議室

(新北市板橋區文化路一段 188 巷 56 號)

※敬邀全體社友撥冗出席參加。

本週節目

第 3050 例會

114 年 08 月 21 日

- 主講人：輔仁大學 學士後 AI 專班主任
呂奇傑 教授
- 講題：AI 浪潮下的認識與實踐
- 節目介紹人：曹永央 社友

節目預告

第 3051 例會

114 年 08 月 30 日

- 文化活動暨扶輪家庭日-電影欣賞