

**CREATE
LASTING
IMPACT**

2026-2027 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社長：張泰西 Stone
秘書：馬景仲 Bus、廖明書 Land

秘書：高智堅 James Kao
社刊主委：陳銘樹 Tree

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 115 年 8 月 1 日 第 60 卷 第 6 期

Vol.60 NO.6



敬祝生日快樂

林當隆 前社長 P.P. Book

蕭錦聰 前社長 P.P. Glue

汪俊男 社友 Jamie

賴嘉鴻 社友 Philip

邱建明 社友夫人 Jia-Pin 夫人

馬景仲 社友夫人 Bus 夫人

徐文進 社友夫人 Tea 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 林志郎 前社長 P.P. Shi-Lo

張麗純 女士(結婚五十四週年紀念日)

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：八月一日至十月二十日截止。

◎請於線上填報申請書並印出提交。

~敬請各位社友踴躍推薦優秀學生~

例會花絮 打破迷思-你不可不知的地震 應變觀念

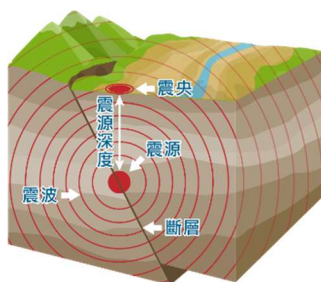
第 3099 次例會
(七月三十日)



社團法人台灣急救者教育協會 包國言 理事長

一、認識地震

地震是地球表層或表層下的振動所造成的地面震動，可由自然現象如地殼運動、火山活動及隕石撞擊引起。



- 淺源地震：深度 < 70 公里。
- 中源地震：70 < 深度 < 300 公里。
- 深源地震：深度 > 300 公里。

地震速報系統-國家級警報

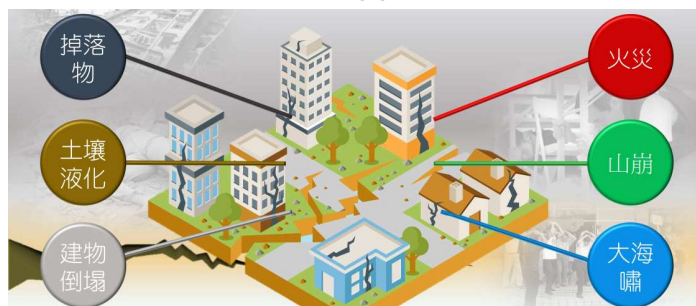
中央氣象局偵測到臺灣及其周圍海域，發生規模 6.5 以上的地震，且預估至少一縣市政府所在地震度達 5 級以上時，中央氣象局就會針對震度 3 級以上地區，擁有 4G 手機的民眾發送地震警報訊息，提醒大家加以防範及應變。

為什麼我收不到國家級警報？

- 一、訊息發送時，您正在語音通話中(4G VoLTE 除外)
- 二、訊息發送時，正在使用 3G 網路上網(APP 背景資料傳輸)。
- 三、手機是否開啟飛航模式或未插入 SIM 卡。
- 四、手機經設定拒收「警訊通知」、「緊急警報」或「測試用訊息」。

五、手機軟體未更新，不具接收全部災防告警訊息功能。

二、地震可能帶來的影響



三、一般地震避難觀念

緊急避難包

維持生命類(最重要)

- 飲用水：每人每日為體動的 30 倍再加上 1 公升(以 3 日份為原則)。
- 食品：高熱量、保存期長的食物(如能量棒、營養口糧、巧克力、罐頭、真空脫水乾糧)。
- 保暖類物品。



防震頭套





避難觀念



迷思一：地震來了要趕快開門和關瓦斯？

強烈搖晃時急著跑去開門或關瓦斯，極易被掉落物砸傷或因站不穩而跌倒骨折。應轉為就地尋找掩護，等劇烈搖晃停止後，再行前往確認火源與開門。

迷思二：躲在「黃金三角」最安全？

此理論假設建築物會如積木般整面塌陷，但實際上房屋結構破壞多為無規則傾倒。重型家具（如冰箱、衣櫃）在強震中會位移或翻覆，躲在旁邊反而容易直接被壓傷，應改為躲在堅固桌子下方。

迷思三：要立刻往室外衝？

根據統計，地震中多數傷亡發生在「試圖移動」的過程中。盲目往外衝容易被外牆落磚、招牌或破碎玻璃砸中，待在室內就地避難通常更安全。

落實「三步驟」與「情境避難」

身體防護基本功（DCH）不論身處何處，收到地震預警訊息時應立即做出三個動作：

- 趴下(Drop)：降低身體重心，避免摔倒。
- 掩護(Cover)：尋找堅固桌子躲避，保護頭部與頸部。
- 穩住(Hold on)：抓住桌腳，隨著桌子移動，直到搖晃停止。

不同情境的正確直覺

- 在床上：直接轉身趴下，用枕頭緊緊護住頭頸部。
- 在浴室：不要急著衝出來，浴室空間小、支柱多，結構相對穩固；應注意防範鏡子或瓷磚碎裂，並用臉盆或雙手護頭。
- 在廚房：若正在用火且爐具在隨手可及處，應立即關閉瓦斯再就地掩護；若距離較遠，請先就地尋找掩護，切勿冒險走動。

六、省思

- 1.學習防災觀念要鉅細靡遺，不可一知半解。
- 2.防災觀念要具體練習，平常做不出來，面臨災害時絕對做不出來。
- 3.將觀念帶家裡的每一個人，減少遺憾的發生。

先學會自救才有機會獲救

2025-2026 年度感恩餐會

時間：115 年 8 月 3 日(星期一)

下午 4：00-8：00

地點：大直典華會館

(臺北市中山區成功里植福路 8)

※敬請報名社友準時出席參加。

本週節目

第 3100 例會

115 年 08 月 01 日

- 慶祝父親節暨第一次爐邊會議

節目預告

第 3101 例會

115 年 08 月 13 日

- 主講人：台灣婦幼人身安全防護協會
黃順吉 理事長
- 講題：懂法的人世界都會對你很客氣-實戰防身術
- 節目介紹人：曹永央 節目主委
- 召開八月份理事會

節目預告

第 3102 例會

115 年 08 月 20 日

- 主講人：日本美術刀劍保存協會 台灣支部
劉朝淵 支部長
(板橋西區社 PP Elevator)
- 講題：日本刀の美
- 節目介紹人：曹永央 節目主委

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：220085新北市板橋區中山路二段443巷79號14樓
傳真：02-8966-2234

E-mail: pcr@ms53.hinet.net

電話：02-8966-2246
www.pcr.org.tw

例會事項報告

第 3099 次例會
(七月三十日)

一、出席報告

社友人數：78 名 補出席人數：17 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！

Banker, Bright, Care, Charles, Frank, Food,
Genial, Jake, Joe, Philip

三、來賓與友社社友

姓 名	所 屬 社	邀請人
包國言 理事長	社團法人台灣急救者教育協會	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		112,500
Green	第一期	17,500
Kai	第一期	4,250
Tree	第一期	4,250
Gas	第一期	6,250
Alex	第一期	6,250
Stone	第一期	50,000
Jia-Pin	第一期	4,250
Daniel	第一期	4,250
David	第一期	4,250
Book	第一期	4,250
Judge	第一期	4,250
Oral	第一期	4,250
Pipe	第一期	4,250
Sticker	第一期	4,250
合計		122,500

一般捐款

Stone	1.歡喜主講人包理事長精彩演講 2.買時間	2,000
Alex	老婆生日快樂	1,000
合計		3,000

一般捐款(IOU)

Recycle	夫人生日快樂	1,000
合計		1,000

指定用途捐款

劉紹榮前社長 板橋扶輪社教育獎學金 壹萬元

本社訊

光陰荏苒，本社即將迎來感恩的 60 週年！這半個世紀以來，因為有您同心同行，才交織出無數動人的服務篇章與溫暖回憶。

為了將這些珍貴時光永久典藏，我們正在用心製作 60 週年紀念特刊。在此誠摯邀請每位社友執筆，與我們分享您在扶輪大家庭的心路歷程、感動瞬間，或是對未來的期許。

- 徵文字數：內容不限，篇幅約 500 字。
- 照片提供：2 至 4 張。除扶輪活動外，亦非常歡迎提供生活照、家庭照、各類精彩回憶皆可。
- 收件截止：請於 11 月底前將文稿及照片傳送至辦事處。

八月份高爾夫球聯誼賽

時間：115 年 8 月 18 日(星期二)

上午 10：30 報到 11：06 開球

地點：黃金海岸球場

(新北市石門區草里里
草埔尾 5 號)

~歡迎您來打球~

