國際扶輪3490地區 Rotary International District 3490

參與扶輪 ENGAGE ROTARY 改變人生 CHANGE LIVES

2013-2014 年度

板橋扶輪社 社刊

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

大觀 Takwan

社　　長：薛銘鴻 Lawyer　　秘　　書：江能裕 Family
糾　　察：張立昇 Max　　社刊主委：吳榮欽 Banker

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 102 年 9 月 14 日　第 47 卷　第 11 期　Vol.47 No.11

板橋扶輪社中秋女賓夕

敬祝生日快樂

黃志光 社友 (49.09.16) Wealth
葉文德 前社長 (25.09.20) P.P.Gyne
陳鈺卿 社友 (10.10.02) Delta
林澤祥 社友夫人 (09.13) Key 夫人
江能裕 祕書夫人 (09.19) Family 夫人
葉文德 前社長夫人 (10.01) P.P.Gyne 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

商村田 社友（64.09.14)Sticker
商王滿足 女士（結婚三十八週年紀念日）
王經祿 副社長（69.09.16）Terry
李淑媛 女士（結婚三十三週年紀念日）
林明正 社友（75.09.21）Frank
潘冬次 女士（結婚二十七週年紀念日）
李明川 前社長（65.09.25）P.P.Water
莊月淑 女士（結婚三十七週年紀念日）
徐文進 社友（67.09.28）Tea
徐簡素月 女士（結婚三十五週年紀念日）

～賀金榜題名～
恭喜社友子女於本年度考取學校

社友姓名	子女姓名	性別	年齡	考取學校
林炳坤	林榆庭	女	21	國立臺灣藝術大學音樂學系

9 月份高爾夫球賽

時間：102 年 9 月 17 日（星期二）
　　上午 10：30 報到、11：00 開球
地點：幸福高爾夫球場
　　（新北市林口區下福里 71-2 號）
※ 會後於球場餐廳用餐

～歡迎您來打球～

9 月份理事會記錄

時間：102 年 9 月 5 日 (星期四)
地點：本社會議室
主席：薛銘鴻 社長　　紀錄：江能裕 秘書
出席：盧政治、陳國議、林當隆、張瑞仁、何溪泉、蕭錦聰、楊明炎、劉紹榮、劉引巨、高建順、邱馳翔、賴宏榮

討論提案

第一案：八月份收支報告表，提請通過。
決　議：通過。
第二案：原訂10月10日中午之第2431次例會，適逢國慶日休會乙次，提請通過。
決　議：通過。
第三案：原訂 10 月 31 日 (星期四) 中午之第 2434 次例會，為舉辦板橋扶輪社 新竹科園社聯合例會暨續盟儀式，變更例會時間於十一月二日 (星期六) 於土城海霸王舉行，提請通過。
決　議：通過。
第四案：關於建國中學等五校流行音樂社，希望本社贊助所舉辦之第九屆流音之星全國高中職歌唱大賽經費，提請討論。
決　議：不通過。
第五案：關於萬里國中施校長希望本社協助萬里國中學生參觀本社社友的公司或工廠及整修活動中心的壁畫經費，提請討論。
決　議：1. 參觀本社社友公司：會將訊息宣布至全社社友，有興趣之社友再行安排。
　　2. 整修活動中心之壁畫經費：不通過。
第六案：有關4703張泰西君入社案，提請通過。
決　議：通過。
第七案：有關4704黃浴期君入社案，提請通過。
決　議：通過。
第八案：有關4705曹永央君入社案，提請通過。
決　議：通過。
第九案：有關4705陳志誠君入社案，提請通過。
決　議：通過。

例會花絮 2426 次例會（9月5日）

遠離生活毒害，創造有機生活

中華民國有機生活教育推廣協會 林才群 專任講師

五招面對有毒塑化劑

一、不要買低於市場價格的便宜貨。
二、少吃動物性脂肪 (豬油)。
三、經常洗手。
四、盡量避免食物接觸塑膠，多使用玻璃、不鏽鋼製品。
五、防毒之外也要排毒，多吃高纖維的天然蔬果，並且多喝水。

現代人的飲食陷阱—加工食品

- 加工食品通常會加入一些值得商榷的東西，像色素、糖精、防腐劑、除霉劑、漂白劑、人工香料等添加物，以及鹽 、糖和脂肪，同時去除一些有價值的營養素，像維生素、礦物質和纖維。
- 美國舊金山的班．范歌德醫生 (兒童過敏專家) 發現，40%—50% 的兒童過敏病例是因為食物添加物造成的。
- 很多過動兒一旦停止吃含有人工色素、人工香料和一些防腐劑的食物後，行為立刻大有改善。

現代人的飲食陷阱—炸、烤

- 油煙：油遇到高溫會產生毒素。
- 油炸食物，除了脂肪，還會產生許多不安定的化學分子和粒子，是人體細胞發炎、致癌元凶。
- 燒烤的肉品，對身體影響更大。
- 一塊八盎司重炭烤牛排會產生相當於六百根香煙的致癌物質。

體內毒素積結引致的健康問題

- 失眠。
- 煩躁不安及情緒波動。
- 月事不調及更年期問題。
- 過胖及水腫。
- 經常消化不良，胃氣脹和噁心。
- 容易形成過敏體質。
- 性欲減退。
- 常覺疲倦，精神難以集中，記憶力欠佳
- 經常便秘或腹瀉。
- 皮膚問題—暗瘡，皮膚疹，濕疹，牛皮癬，容顏暗晦灰黃。
- 指甲和頭髮脆弱。
- 体臭和口臭。
- 反復發作的頭痛。
- 頸項，肩膀，關節和肌肉酸痛。

抗氧化（老化）的方法

- 多菜少肉、少油膩
- 多運動
- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 良好的飲食習慣
- 不抽煙、少喝酒

訪問土城扶輪社

時間：102 年 9 月 25 日（星期三）
中午 12：30
地點：六社聯合會議室
(板橋區四川路二段16 巷8 號11 樓)
出席人員：Lawyer 社長、Alex 社長當選人、Family祕書、Banker、Green、Genial、Gas、Money、Johnny、Trust

台北西北區扶輪社 授證 53 週年紀念晚會

時間：102 年 9 月 27 日（星期五）
下午 6：00 註冊 6：30 開會
地點：台北典華旗艦店-6 樓花田好事廳
（台北市中山區植福路8號）
出席人員：Lawyer社長、P.P.Chemical、Alex社長當選人、Terry副社長、Family祕書、Tea、Duke、Green、Money、Wealth

社區服務—天使心家族社會福利基金會愛奇兒一日遊捐贈儀式

時間：102年9月27日(星期五)上午10時
地點：六扶輪社社館
(板橋區四川路二段16巷8號11樓)

世界清潔日

時間：102 年 9 月 28 日 (星期六)
上午 9：00 集合
地點：板橋站前廣場(板橋火車站北門)

歡迎新社友入社

姓　　名：曹永央　　社　　名：Schooling
出生日期：1962.03.20
籍　　貫：台灣省彰化縣
職業分類：教育業
現　　職：新北市立光復高中 校長
通訊地址：板橋區重慶路 249 號 5 樓之 2
電　　話：(02)2958-2366
夫人芳名：江惠貞
夫人生日：1 月 28 日
結婚週年紀念日：1988.06.05
入社介紹人：廖金順、何溪泉

姓　　名：陳志誠　　社　　名：A Cheng
出生日期：1964.01.30
籍　　貫：台灣省嘉義縣
職業分類：傢俱業
現　　職：頂恩傢俱有限公司 總經理
通訊地址：土城區學府路一段 111 號 12 樓
電　　話：(02)2668-8511
夫人芳名：王思方
夫人生日：9 月 15 日
結婚週年紀念日：1991.01.26
入社介紹人：何溪泉、詹智民

姓　　名：黃浴期　　社　　名：Jimmy
出生日期：1951.02.18
籍　　貫：台灣省宜蘭縣
職業分類：娛樂業
現　　職：惠星傳播節目製作有限公司 負責人
通訊地址：板橋區和平路63巷5弄11號1樓
電　　話：(02)2954-3093
夫人芳名：黃陳切
夫人生日：3 月 12 日
結婚週年紀念日：1976.06.15
入社介紹人：陳福源、劉紹榮

姓　　名：張泰西　　社　　名：Stone
出生日期：1964.04.26
籍　　貫：台灣省屏東縣
職業分類：建築材料
現　　職：高得貿易有限公司 總經理
通訊地址：三重區仁義街 331 號 11 樓
電　　話：(02)2619-1916
夫人芳名：王綺慧
夫人生日：9 月 3 日
結婚週年紀念日：1991.10.29
入社介紹人：邱馳翔、林當隆

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: pcrc@ms53.hinet.net　www.pcrc.org.tw

例會事項報告　第 2426 次例會 9/5

一、出席報告
社友人數：83 名　補出席人數：17 名
出席人數：51 名　免 計 出 席：8 名
缺席人數：7 名　出　席　率：92%

二、本次例會我們想念您！
Art, Charles, Hitachi, Infinity, Little King, Michael, Park

三、來賓與友社社友

姓　名	所　屬　社	邀請人
林才群 專任講師	中華民國有機生活教育推廣協會	本社
Jay 社長	板橋西區扶輪社	本社
D.G.E.Ortho	板橋西區扶輪社	本社
P.P.Color	板橋西區扶輪社本社	本社
P.P.Sabulo	板橋西區扶輪社本社	本社
P.P.Elevator	板橋西區扶輪社本社	本社
P.P.Inaurance	板橋西區扶輪社本社	本社
Max 祕書	板橋西區扶輪社本社	本社
Kodomo	板橋西區扶輪社本社	本社
Max Leonard GAND	RYE Inbound 學生	本社
許國英 總裁	五藝家具室內設計	本社
黃浴期 先生	惠星傳播節目製作有限公司	本社
饒吳冠 副總經理	遠見旅行社有限公司	本社
周台安 先生	為捷企業有限公司	本社
陳志誠 總經理	頂恩傢俱有限公司	本社
曹永央校長	光復高中	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		264,500
Shi-Lo	第一期	4,500
Wireless	第一期	4,250
Canon	第一期	4,250
Printer	第一期	4,250
合計		17,000
累計		281,500

一般捐款

Lawyer	1. 歡迎板橋西區社及D.G.E.Ortho來訪 2. 買時間	2,000
Syo-Tei	歡迎板橋西區社組團訪問	1,000
Victor	歡迎板橋西區社組團訪問	1,000
Building	歡迎板橋西區社組團訪問	3,000
Glue	1. 歡迎板橋西區社社長、社友來訪 2. 歡迎 Ortho 總監當選人來訪 3. 歡喜 Sticker、Music 生日及 Goosen、Jia-Pin 結婚週年快樂	1,000
Lucky	1. 謝謝 8/31 新社友踴躍參加座談會 2. 板西社來訪	1,000
Frank	出差在外回到溫暖的家	1,000
Ortho	1. Frank 出席 2. Banker 夫人幫 Banker 剝蝦子	1,000
Green	1. 新社友座談會，喜贈對筆一對 2. 歡迎滿堂彩，座無虛席 3. 歡喜 Frank 出席，好久不見	2,000
Jet	歡喜新社友座談會成功謝謝P.P.Lucky	2,000
Implant	謝謝 P.P.Lucky 新社友座談會贈送豪華對筆	1,000
Genial	參加大板根新社友座談會感謝 P.P.Lucky 贈豪華對筆一套	2,000
Goosen	結婚週年歡喜	1,000
Sticker	生日歡喜	2,000
Jia-Pin	結婚週年歡喜	1,000
Music	夫人生日歡喜	1,000
Family	歡喜板橋西區社 Jay 社長帶隊來訪，圓滿成功	1,000
板橋西區社	歡喜來訪	3,000
合計		27,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Carbon	歡迎擔任總監年度成立的板橋西區社來訪	1,000
Banker	感恩新社友座談會的收獲及 P.P.Lucky 之厚禮	2,000
合計	I.O.U. 及應收款	3,000

本週節目　第 2427 次例會
102 年 9 月 14 日

- 中秋女賓夕。

節目預告　第 2428 次例會
102 年 9 月 19 日

- 原訂九月十九日中午之第二四二八次例會，適逢中秋節，休會乙次。

節目預告　第 2429 次例會
102 年 9 月 28 日

- 原訂九月二十六日中午之第二四二九次例會，為舉辦社區服務 -2013-14 年度世界清潔日活動，變更例會時間於九月二十八日（星期六）新北市站前廣場舉行。