



Be a gift to the world
成為獻給世界的禮物

2015-2016 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：王經祿 Terry
秘書：陳主義 Truck
糾察：莊志翔 Duke
社刊主委：曹永央 Schooling

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 104 年 12 月 17 日 第 49 卷 第 23 期

Vol.49 No.23

敬祝生日快樂

郭子進 社友 (66.12.22)Golf
徐文進 社友 (40.12.22)Tea
高明正 前社長 (22.12.23)P.P.Koly

敬祝結婚週年紀念日快樂

鄭錦玉 前社長 (61.12.22)P.P.Diamond ♥
鄭林惠卿 女士 (結婚四十二週年紀念日)
陳國義 前社長 (55.12.23)P.P.Base ♥
陳林杏 女士 (結婚四十九週年紀念日)

十二月份理事會記錄

時間：104 年 12 月 10 日 (星期四)
地點：本社會議室
主席：王經祿 社長 紀錄：陳主義 秘書
出席：王經祿、黃永昌、張瑞仁、楊東卿、
陳主義、賴宏榮、高建順、張立昇、
羅浚暉、孔繁文

討論提案

第一案：十一月份收支報告表，提請通過。
決議：通過。
第二案：原訂一〇五年一月七日 (星期四) 中午之第二五四八次例會，為舉辦新北市第二分區聯合例會，變更例會時間於一月九日 (星期六) 於新北市農會舉行，提請通過。
決議：通過。

第二分區八扶輪社地區獎助金計畫 「新北市家扶親子館內之海芋 發現工坊-就業培訓工坊」

時間：104 年 12 月 16 日 (星期三)
下午 2:00
地點：新北市家扶親子館
(新北市鶯歌區國慶街 115 巷 22 號)
參加人員：Terry 社長、Truck 秘書、
Gas 副社長

台灣扶輪公益網 愛的禮物送八方 記者會暨各項活動

時間：104 年 12 月 18 日 (星期五)
下午 2:00
地點：張榮發基金會 1101 會議廳
(台北市中正區中山南路 11 號 11 樓)
參加人員：Terry 社長、P.P.Glue 社區主委
Duke、Johnny

扶輪家庭日暨文化活動~後慈湖 大溪牌樓老街、齋明寺一日遊

時間：104 年 12 月 20 日 (星期日)
當天遊覽車時間：
早上 06:30 板橋國小後門土地公廟
(板橋區公館街 8 號)
06:30 新埔捷運站 2 號出口一
馥華飯店
~當天備有早餐~

訪問板橋西區扶輪社

時間：104 年 12 月 21 日 (星期一)
中午 12:30
地點：六社共同會議室
參加人員：Terry 社長、P.P.Building、
P.P.Lawyer、Bank 社長當選人、
Truck 秘書、Jet、Judge、
Life、Pipe、Stone

第二次讀書會

時間：104 年 12 月 29 日 (星期二)
中午 12:30
地點：六社共同會議室
研讀書籍：楊逵集
當天備有午餐，敬請踴躍出席，謝謝 !!



例會花絮 2544 次例會 (12月10日)

專題演講摘錄 - 避毒解毒妙方



林口長庚醫院臨床毒物科 譚敦慈 護理師

隨著科學進步現代的生活比起以前便捷很多，但是無形中也為我們的生活帶來了許多有毒物質，而食品加工雖然帶來了美味也帶來了高油，高鹽，高糖，還有無良商人製造的黑心商品及過多的食品添加劑在殘害了大眾健康，但是很多毒性物質不是馬上傷害大部份要長期慢性累積才會傷害健康，譚敦慈護理師帶您一起知毒，避毒，解毒保安康。

可能含有反式脂肪的食品

1. 西餅蛋糕：蛋糕（瑞士捲、重奶油蛋糕、起士蛋糕）、餅乾（小西餅、奶酥餅乾）甜甜圈、泡芙、鬆餅等。
2. 油炸物：薯條、雞排、鹽酥雞、炸甜不辣、油條、炸豆包、春捲、臭豆腐等。
3. 酥皮類：蛋塔、干層派、拿破崙派、雞肉派、鳳梨酥、叉燒酥、咖哩酥、鮭魚酥、綠豆凸、蘿蔔絲餅、老婆餅等。
4. 麵包類：可頌麵包、肉鬆起酥麵包、波蘿麵包、大蒜麵包、椰絲奶油麵包、吐司等。
5. 抹醬類：奶油霜、麵包抹醬、花生醬。
6. 奶類：奶精、奶精粉、奶油球。
7. 西餐類：焗烤食品、燉飯、義大利麵、玉米濃湯、酥皮濃湯。

8. 其他：爆米花、洋芋片、牛軋糖、太妃糖、巧克力、泡麵、咖哩塊。

油溫

未精製的各種油脂	冒煙點	適合的烹飪法
葵花油	107°C	涼拌、水炒
亞麻仁油	107°C	涼拌、水炒
菜籽油	107°C	涼拌、水炒
大豆油	160°C	涼拌、水炒、中火炒
冷壓橄欖油	160°C	涼拌、水炒、中火炒
花生油	160°C	涼拌、水炒、中火炒
芝麻油	177°C	涼拌、水炒、中火炒
奶油	177°C	水炒、中火炒
酥油	182°C	反式脂肪酸，不建議食用
豬油	182°C	水炒、中火炒
米糠油	215°C	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
葡萄籽油	216°C	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
椰子油	232°C	水炒、中火炒、煎炸
苦茶油	252°C	涼拌、水炒、中火炒、煎炸

名稱	單元不飽和	多元不飽和	飽和脂肪酸
葵花油	23%	65%	12%
橄欖油	73%	11%	16%
葡萄籽油	19%	71%	10%
椰子油	8%	2%	90%
大豆油	23%	62%	15%
芥花油	63%	30%	7%
棕櫚油	49%	15%	36%
奶油	24%	3%	73%
豬油	45%	16%	39%
苦茶油	83%	7%	11%
玉米油	27%	60%	13%
芝麻油	41%	44%	16%

本週節目 第 2545 次例會 104 年 12 月 17 日

- 主講人：TVBS 娛樂中心 狄志偉 主任
- 講題：娛樂新聞即時通
- 節目介紹人：陳錫文 社友
- 召開發展策略委員會

節目預告 第 2546 次例會 104 年 12 月 24 日

- 主講人：良泰傳播經紀公司 戴昌儀 總經理
- 講題：把愛傳出去 ~ 從電影看人生之愛
- 節目介紹人：曹永央 社友
- 召開板橋扶輪社教育獎學金會議



國際扶輪第3490地區2015~2016年度新北市 第二分區八扶輪社第二次社長、秘書聯誼會記錄

時間：中華民國一〇四年十一月十五日 (星期日) 下午四時

地點：上海銀鳳樓 (板橋區中山路一段 2 號 3 樓)

主席：板橋西區扶輪社社長謝 安 P.Tim、新北光暉扶輪社社長吳品德 C.P.Peter

記錄：板橋西區扶輪社秘書吳瑞興 S.Star、新北光暉扶輪社秘書官永茂 P.E.Tony

板橋西區扶輪社社長謝 安 P.Tim 宣佈開會。

討論事項

第一案：2015-2016 年度第二分區八扶輪社第三次社長秘書聯誼會時間、地點。請討論。

說 明：第三次社秘會由板橋北區社及板橋中區社主辦，並邀請 2016 2017 年度人員列席。

決 議：謹訂於 2016 年 1 月 17 日 (星期日) 下午四時假秋料理 (新北市板橋區民生路二段 251 號 2 樓) 舉行會議，結束後餐敘聯誼。

第二案：2015-2016 年度新北市第二分區八扶輪社聯合例會活動時間、地點，請討論。

說 明：由板橋南區社及板橋西區社主辦，僅訂於 105 年 1 月 9 日 (星期六) 中午 12 時假新北市農會 (新北市板橋區縣民大道一段 291 號) 五樓用餐，下午 13 時三樓會場鳴鐘開會。邀請主講人一財金文化董事長謝金河先生，講題：2016 全球經濟趨勢與展望。

決 議：照案通過。

臨時動議

第一案：2015-2016 年度第二分區社長秘書團隊應酬公約是否訂定、金額，請討論。

說 明：婚喪喜慶之禮金門檻訂定。

決 議：婚—不克出席：2,000 元 (委由板橋社社長 P.Terry 代收)

出席：3,200 元

喪— 1,500 元

生子女—社長：1,000 元；秘書：500 元，共同買等值賀禮贈送。

第二案：2015-2016 年度第二分區是否與四、七分區共同聯誼，請討論。

說 明：委由各社社長、秘書提供建言。

決 議：照案通過。

將委請 A.G.Stock 代表與第四、七分區做聯誼討論。相關活動、地點於第三次社秘會討論。

報告事項

一、板橋中區扶輪社社長王玉芬 P.Aki、板橋群英扶輪社社長蔡志誠 P.Scott：11 月 22 日 (星期日) 聯合登山，前一天會安排主辦社去佈置場地，希望活動日當天各社社長能安排人員幫忙桌椅擺放，以節省時間。另外，請各社社長提供五項總價值約 5,000 元的摸彩品，當天請記得提早將獎品帶來會場擺放。

二、感謝板橋西區社社長謝 安 P.Tim 提供 Spey 酒兩瓶。

會議於下午五時三十分圓滿結束，由新北光暉扶輪社社長吳品德 C.P.Peter 宣佈散會。

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

例會事項報告 第 2544 次例會 12/10

一、出席報告

社友人數：90名 補出席人數：26名
 出席人數：43名 免計出席：9名
 缺席人數：12名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

Apple, Boss, Franklin, Hitachi, Jacky,
 Joe, Michael, Money, Service, Seven,
 Tech, Tile

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
譚敦慈 護理師	林口長庚醫院臨床毒物科	本社
C.P.Maggie	新北市和平扶輪社	本社
李淑媛 女士	Terry 社長夫人	本社
葉吳美惠 女士	PP Gyne 夫人	本社
黃素英 女士	PP Ocean 夫人	本社
鄭林惠卿 女士	PP Diamond 夫人	本社
黃秋薇 女士	Truck 祕書夫人	本社
高麗華 女士	Family 社友夫人	本社
葉育豪 先生	板橋扶輪社前受獎人	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		722,927
Archi	第二期	4,250
Carbon	第二期	4,250
E.fu.ku	第一期	4,250
Kai	第二期	4,250
Printer	第二期	4,250
Wine	第二期	4,250
合計		25,500
累計		748,427

一般捐款

E.Fu.Ku	歡喜結婚週年快樂	1,000
Lawyer	歡喜結婚週年快樂	1,000
Green	生日快樂	1,000
Family	歡喜太太來參與例會	1,000
Ortho	感謝林師母蒞社演講	1,000
Stone	歡喜社長夫人及各位 PP、社友夫人出席例會	1,000
Care	代理糾察	1,000
合計		7,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Terry	1. 買時間 2. 歡迎寶眷蒞臨	2,000
Wireless	12/10 生日快樂	1,000
Michael	12/10 生日快樂	1,000
Book	12/15 結婚週年快樂	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	5,000

第二次爐邊會議花絮

