



BE THE INSPIRATION
成為勵志領導者
2018-2019 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社 長：阮良雄 Wireless 秘 書：張泰西 Stone
糾 察：程萬全 Judge 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 板橋凱撒大飯店 舉行例會

中華民國 107 年 8 月 5 日 第 52 卷 第 6 期

Vol.52 No.6

板橋扶輪社慶祝父親節快樂

敬祝生日快樂

徐文進 社友夫人(08.10)Tea 夫人

指定用途捐款(台幣)

蕭錦聰前社長	中華扶輪教育基金	貳萬元
德淵社福協會	中華扶輪教育基金	貳萬元
蕭錦聰前社長	扶輪公益網	貳萬伍仟元

~感謝您~

感謝吳明田前社長贈送全體社友每人一條左手香膏。

賀

恭賀李明川前社長 PP Water 榮獲
新北市績優宗教團體個人奉獻獎!!

賀

恭賀劉紹榮前社長 PP Alex 擔任中華
扶輪教育基金會第十七屆副秘書長!!

例會花絮 專題演講摘錄 健康議題-PM2.5

第2682次例會
(八月二日)



大漢酵素生物科技股份有限公司 閻妍 營養師

何謂 PM2.5

- 漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物質稱之為懸浮微粒。
- 懸浮微粒粒徑大小有別，小於或等於2.5微米(um)的懸浮微粒，就稱之為細懸浮微粒(PM2.5)。

PM2.5 的成因？

當地、跨區

- 其中以工業污染、汽機車排放、及營建業造成的污染為大宗。

境外傳輸

- 鄰近國家的空氣汙染物隨著大氣環流傳送至我國。
- 大陸霾害於冬季往往隨著東北季風及冷氣團南下影響台灣，也是我國秋冬季PM2.5濃度較高的原因之一。

其他汙染

- 社區汙染源，例如夜市燒烤油煙、民俗節慶活動燃燒金紙、燃放鞭炮等

空汙造成的原因？

◎對大自然的危害

酸雨

- 由空氣中的水氣和汙染物混合而成。pH值>5-6，會隨著風向破壞自然生態、生物體(動、植物)、建築物。

臭氧層破洞

- 漂浮在空氣中的化學氣體會破壞臭氧層。

溫室效應

- 許多汙染物質(如：二氧化碳)為溫室氣體，太多的溫室氣體會導致地球整體的氣候溫度升高，引發溫室效應。

◎對人體的危害

呼吸系統

- 吸入的PM2.550%會堆積在肺泡，造成肺部纖維化進而導致肺癌。

- 容易導致其他呼吸道疾病如過敏。
- 血液循環系統
- PM2.5溶於血液後會造成血液系統毒性。
 - 還會造成凝血異常以及血黏度增高風險。
- 神經系統
- 影響中樞神經退化，如阿茲海默症、巴金森氏症。
- 心血管系統
- 刺激肺內迷走神經系統，造成自主神經系統紊亂而涉及心臟。
 - 其致癌物質會經由血液造成心臟受損。
- 生殖系統
- 15種致癌物造成胎盤毒性導致畸胎或發育遲緩。
 - 卵巢癌死亡率相對提高。

2013年10月IARC已將PM2.5公告為**一級致癌物質**。

歷史空汙事件

1940年美國洛杉磯光化學煙霧事件

- 因城市汽機車與工業大量排放廢氣，夏季晴朗的日子，城市上空就會出現淺藍色煙霧，使人眼睛發紅、喉嚨疼痛、呼吸困難、頭昏、頭痛，導致大量市民患上紅眼病，超過400名老人因呼吸系統衰竭死亡。

1952年英國倫敦煙霧事件

- 冬季取暖燃煤和工業排放的煙霧是元兇。12月持續多日的無風，加上不斷排放的煙霧，使倫敦上空大氣中煙塵濃度比平時高10倍，能見度極低，各醫院大量湧入之氣管炎、肺炎、心血管疾病重症患者，整起事件合計死亡人數超過12,000人。

2013年中國霾害事件

- 中國大陸因高速經濟發展，導致空氣汙染物大量排放，在靜穩天氣型態下，汙染物累積，造成嚴重霾害。當年1月霾害影響境內1/7國土，鄰近國家如：日本、韓國、台灣等均受影響。

2013年東南亞霾害事件

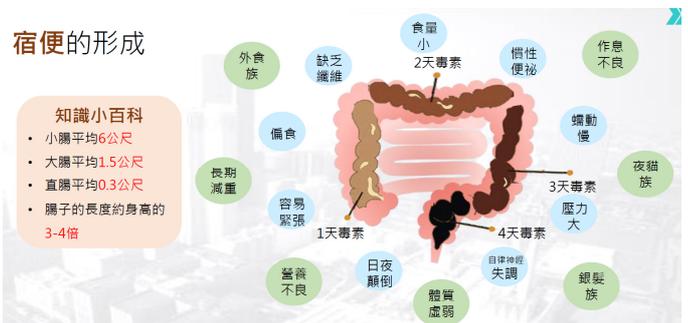
- 東南亞霾害主因印尼農民常以火大面積的燒芭

(火耕)方式清理農地。大量的煙塵隨季風飄散，危害當地民眾健康，造成龐大經濟損失，鄰近新加坡、馬來西亞等東南亞國家皆受波及。

防護三要點？

- 1.善用口罩保護健康
若口罩選錯、用錯、戴錯了，其實「完全沒有用，等於白忙一場。」
- 2.待在室內護健康
• 可搭配空效率過濾網(HEPA)空氣清淨機來淨化空氣。
• 若家中有燒香拜拜，可考慮減少次數或打開門窗，並搭配抽風設備，增家通風。
- 3.自我管理好健康
• 呼吸道疾病與心血管疾病患者，隨身攜帶藥物，避免症狀加重。一但有不適應立即就醫。
• 保持良好生活習慣，多喝水、均衡飲食並適當運動，提升自我免疫力

宿便的形成



宿便剋星



懶人保養法 蔬果酸酵液





國際扶輪第三四九〇地區 2018~2019 年度 新北市第二分區八扶輪社第一次社長、秘書聯誼會會議紀錄

時間：中華民國一〇七年七月二十七日(星期五)下午四時

地點：上海銀鳳樓餐廳(板橋區中山路一段2號3樓)

主席：板橋西區扶輪社社長陳啟洵P.Eric、板橋中區扶輪社社長陳秋霞P. Akiko

記錄：板橋西區扶輪社秘書陳柏丞 S.Cable

討論事項

案由一：2018~2019年度新北市第二分區八扶輪社第二次社長秘書聯誼會時間、地點，請討論。

說明：(1)平均三個月，舉辦一次社秘會，每年度共四次，每次二社主辦。

(2)本年度分組共議協商詳下：第一組：板橋西區扶輪社與板橋中區扶輪社主辦。第二組：板橋東區扶輪社與板橋南區扶輪社主辦。第三組：板橋北區扶輪社與板橋群英扶輪社主辦。(邀請下屆年度人員列席)第四組：板橋扶輪社與新北光暉扶輪社主辦。(邀請下屆年度人員列席)另社秘會時間、方式、地點由各承辦兩社社長、秘書共同決定之。

決議：照案通過。

案由二：2018-2019年度新北市第二分區八扶輪社助理總監盃高爾夫球賽，訂於中華民國107年10月3日【三】上午11：00，假桃園高爾夫球場（桃園縣龍潭鄉九龍村23鄰39號）舉行，請討論。

說明：(1)由板橋中區扶輪社主辦。(2)每人報名費爰往例500元。

決議：(一)各社工作分派委由A.G.Hotel全權處理。

(二)感謝贊助：助理總監贊助三萬元整、地區副秘書贊助一萬元整、每社社長每人贊助新台幣一萬元整。

案由三：2018-2019年度新北市第二分區八扶輪社聯合登山活動暨趣味競賽，謹訂於中華民國107年11月17日【六】假中和烘爐地舉行，請討論。

說明：(1)由板橋南區扶輪社、板橋西區扶輪社主辦。(2)援往例報名費每位300元，報名人數主辦社200%報名、其他社160%報名。

決議：(一)今年製作毛巾、不製作帽子。(二)主辦社安排外燴廠商，中午八扶輪社於現場餐敘；餐點採認桌方式，一桌4,000元，飲品每桌70元。另備生啤酒以各社桌數分攤之。(三)感謝贊助：每社社長提供5,000元摸彩品(約五份)。

案由四：2018~2019年度新北市第二分區八扶輪社聯合例會，謹訂中華民國108年1月12日【六】上午11：30報到、12：00鳴鐘開會、13:10用餐，假板橋吉立餐廳舉行，主講者、講題另行發文通知，請討論。

說明：由板橋北區扶輪社、板橋東區扶輪社主辦。

決議：照案通過。

臨時動議：

第一案：2018-2019年度新北市第二分區八扶輪社應酬公約，請討論

決議：直系親屬喜慶紅包2,000元；喪事白包1,000元。

報告事項：

(一)各社與友社之間來往人數及方式，可透過各社理事會提案、發文給友社以達成共識。

(二)本年度二分區地區獎助金案件《弱勢家庭學童課後輔導班助學金辦法》已獲得地區核可，待提案人—板橋扶輪社社長P.Wireless領銜執行案件、公佈頒獎時間及流程。

(三)若各社有需要地區長官出席的活動，可透過A.G. Hotel向地區邀請出席。

(四)感謝A.G. Hotel提供15年威士忌六瓶及伴手禮(素蹄筋與無籽黑橄欖)予在座出席人員。

會議於下午六點十分圓滿結束，由板橋西區扶輪社社長陳啟洵P.Eric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: pcrcc@ms53.hinet.net www.pcrcc.org.tw

例會事項報告

第2682例會
(八月二日)

一、出席報告

社友人數：90名 補出席人數：18名
出席人數：51名 免計出席：12名
缺席人數：9名 出席率：90%

二、本次例會我們想念您！

Alan, Art, Banker, Canon, Frank, infinity, Joe
Money, Skin

三、捐款報告

分攤捐款

承上期		68,000
ALEX	第一期	4,250
BANKER	第一期	4,250
LAWYER	第一期	6,250
GYNE	第一期	4,250
JAMES	第一期	6,250
MAX	第一期	4,250
SILK	第一期	4,250
SYO-TEI	第一期	4,250
合計		38,000
累計		NT\$106,000

一般捐款

Wireless	買時間	1,000
Mark	歡喜父親 Water PP 榮獲新北市績優宗教團體個人奉獻獎	1,000
Care	暑假陪小朋友打球，感謝社友 Construction 及 Mark 代理出席工作	2,000
Jia-Pin	夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$5,000

一般捐款(I.O.U.及應收款)

Glue	8/3 生日快樂	1,000
Jamie	8/3 生日快樂	1,000

Implant	8/3 夫人生日快樂	1,000
Shi-Lo	8/3 結婚週年快樂	1,000
合計		NT\$4,000

本週節目

第 2683 次例會

107 年 08 月 09 日

- 歡度父親節暨第一次爐邊會議

節目預告

第 2684 次例會

107 年 08 月 16 日

- 主講人：新北市政府地政局 徐鳳儀 主任秘書
- 講題：新北市土地開發現況與榮景
- 節目介紹人：紀清田 節目主委
- 召開 8 月份理事會

節目預告

第 2685 次例會

107 年 08 月 23 日

- 主講人：除役及選址溝通中心 陳東凱 督導
- 講題：台灣電力現況與核能發電
- 節目介紹人：紀清田 節目主委

8 月份高爾夫球賽

時間：107 年 8 月 21 日(星期二)

上午 11：00 報到 11：30 開球

地點：關西老爺高爾夫球場

(新竹縣關西鎮玉山里 1 鄰赤柯山 1 號)

※會後於球場餐廳用餐

~敬邀踴躍出席球敘~