

	例 會 記 要 02 月 05 日 第 1288 次例會	
--	---	--

- 社長 P. P. Wood 鳴鐘開會。
本次例會為「慶祝春節女賓夕暨第三次爐邊會議」，敬祝全體社友寶眷龍年行大運。
- 聯誼 Polo、代理聯誼 P. P. AL：
歡迎祿姆廖金順先生、板橋社前社長張愿福先生、珍果生技股份有限公司經理許興國先生、夫人蘇曉貞小姐、YEP Inbound 學生松平禧乃小姐、P. P. Stock 千金劉喬佳小姐、Investoer 千金謝昀芯小姐、公子謝淮羽先生、Abula 公子游高丞先生、千金游程茵小姐蒞臨本社。
祝福本週壽星 Frank 夫人，生日快樂！
歡唱歌曲「廟會」、「春風歌聲」。
- 秘書 P. P. Tea：
(1) 「春季旅遊-後慈湖一日遊」謹訂於 3 月 4 日(星期日)舉行。
(2) 社長當選人 Land 伉儷宴請全體社友伉

儷，謹訂於三月十八日(星期日)下午六時板橋永饌樓餐廳舉行。

- 社長 P. P. Wood 代表本社頒發 12-3 月份零用金、紅包予 YEP Inbound 學生松平禧乃小姐。
- 社長 P. P. Wood 鳴鐘閉會。
- 社長 P. P. Wood 頒發社友夫人 1-3 月份生日禮券，敬祝社友夫人青春永駐、身體健康。
- 感謝第三組爐主宴請美酒佳餚：Abula、Aero、P. P. AL、P. P. Cathay、Decor、P. P. Fuku、P. P. George、Main-Long、Investor、Jason、Junior、Lawyer、Picasso、P. P. Shige、Toms。

春季旅遊-後慈湖一日遊

- ▶時間：03 月 04 日(星期日)
- ▶程序：06:50 板橋集合出發
08:00 後慈湖或花海農場
12:20 山景綠灣人文景觀餐廳午餐
14:00 金蘭醬油博物館
16:30 青林農場
18:00 大溪保健廚房晚餐

國際扶輪 3490 地區 2011~2012 新北市第二、四、七分區 十七扶輪社第四次社長、秘書聯誼會會議紀錄

一、時間：中華民國一〇一年一月十五日(星期日)下午二時

二、地點：板橋六扶輪社會議室(新北市板橋區四川路二段 16 巷 8 號 11 樓)

三、出席：

所屬社	社長	秘書	所屬社	社長	秘書
板橋社		陳福源	樹林社	謝銘庚	
板橋北區社		楊文賓	鶯歌社	許元和	
板橋東區社	黃文龍		樹林芳園社		辜淳秦
板橋南區社	林繼鐘	陳清祥	大漢溪社	劉岳平	
板橋西區社	林賢宗		福利旺社	李淑瓊	吳文良
板橋中區社			土城社	林清河	
新北市社	陳麗寬	陳玉嬌	土城中央社	楊大中	張茂蓮
板橋群英社	陳明理	蔡志誠	三峽社	呂建誠	竇憲宗
			土城山櫻社	王素珍	周秋雲

四、列席：第二分區助理總監：林同仁、第二分區地區副秘書：徐沛晴

第四分區助理總監：李昇穎、第四分區地區副秘書：詹弘剛

第七分區助理總監：廖晉寬

五、介紹與會地區職員與二、四、七分區各社社長、秘書

六、主席：新北市福利旺扶輪社社長：Diana

紀錄：板橋社秘書：Gas、板橋北區社秘書：Banker、福利旺社：Fancy

七、會議開始：福利旺社社長 Diana 宣布開會，(應出席 34 位、實際出席：23 位、列席：5 位)。

八、主席致詞：

主辦社-新北市福利旺扶輪社社長 Diana 致詞：

各分區助理總監、各位地區副秘書、各社社長、各社秘書大家午安，今天的社秘聯誼會是由板橋社、板橋北區社、新北市福利旺社共同主辦，很感謝板橋社、板橋北區社在會前的準備工作完善，本社學習到很多寶貴經驗。

板橋社社長 Water 及板橋北區社社長 Fusen 兩位社長有要事無法出席，Diana 謹代表敬祝各位在新的一年祝各位～一年好、二年好，年年開花好結果。一年春、二年春，代代出好子孫。一年發、二年發，萬事如意不缺乏。

揮別 2011 迎向 2012，各社社務也陸陸續續暫告一個段落，各分區及地區的活動也都陸續完成，我們也必需在 3 月底將各社的成果報告至總監辦事處，相信各社都已充份就緒，讓我們一起努力!感謝各位在新年頭舊年尾百忙中撥冗參與，敬祝各位生龍活虎、龍騰虎躍，各社社運昌隆。

九、總監團隊致詞：

<一>第二分區助理總監 A. G. James 致詞：大家午安，今天是第四次社秘會，在這祝大家新年快樂，在大選過後相信新的一年會更好，今天的會議就以輕鬆的聯誼方式進行，新北市社社長 Rebekah 也將在明天接任板橋區婦女工商會理事長，在這恭禧她。總監辦事處第四次來函請各社推薦 2014-2015 年度的地區總監提名人，如果有好的人選也請各位踴躍推薦。謝謝!

<二>第四分區助理總監 A. G. Sign 致詞：大家午安，選舉已經結束了，不管心目中的人選是否當選，我們都需歸於平靜，回歸於扶輪的服務，在這裡祝福大家在新的一年新年快樂，萬事如意。

<三>第七分區助理總監 A. G. Test 致詞：大家午安，紛紛擾擾的選舉已經結束了，不管贏還是輸大家回去還是要打拼，4/21、4/22 在宜蘭舉辦地區年會，如有節目表演，也請各社提早準備，雖然各社服務已做的差不多，在新的一年請大家回顧一年來有需要改進的地方或

補強的地方，或得意的地方，也請大家檢討一下。在這裡祝大家新年快樂。謝謝大家！

〈四〉第二分區地區副秘書 D. V. S. Kelly 致詞：大家午安，很高興時間已經過了一半，工作也大部份都完成了，如還有工作需完成應在 2 月中前完成，在過幾天就過年了，在這跟大家拜個早年，祝大家恭禧發財，心想事成。謝謝大家！

〈五〉第四分區地區副秘書 D. V. S. Giant 致詞：大家午安，在上次老歌慈善演唱會及百年植樹活動都辦得很成功，在這先感謝大家，下一次的活動是 2/24 的高爾夫球聯合比賽活動，也請社友踴躍參加，最後在這向大家拜個早年，祝大家新年快樂，萬事如意。謝謝！

十、討論事項：

第一案：新北市第二、四、七分區十七扶輪社第五次社長、秘書聯誼會，謹訂於中華民國 101 年 3 月 25 日【星期日】下午二時假六扶輪社會議室舉行。

說 明：由鶯歌扶輪社、土城中央扶輪社、板橋群英扶輪社主辦。

決 議：照案通過。

第二案：新北市第二、四、七分區十七扶輪社第五次社長、秘書聯誼會邀請 2012-2013 年度社長及秘書共同參與，提請討論。（提案人：板橋社秘書 Gas）

決 議：照案通過。煩請第五次聯誼會主辦社邀請 2012-2013 年度的社長及秘書共同參與。

十一、臨時動議：

第一案：新北市第二、四、七分區十七扶輪社第六次社長、秘書聯誼會日期、地點，提請討論。

說 明：1. 由板橋西區社、大漢溪社、三峽社主辦。

2. 第六次社秘會為避免與各社授證紀念慶典日期撞期。

擇期於 101 年 5 月 20 日(日)AM10:00 開始，中午餐敘。

3. 地點由主辦社決定後另行通知。

4. 邀請 2012-2013 年度社長及秘書共同參與。

決 議：照案通過。

十二、活動報告：

1. 大漢溪社社長 Banker：100 年 11 月 24 日舉辦的第二次高爾夫球聯誼賽圓滿結束，助理總監也準備了紀念幣贈送給參與人員，在收入方面感謝第四分區各社及助理總監及地區副秘書的贊助使經費充足，在經費不足部份已由社裡分攤補足，謝謝各位。

2. 三峽社社長 James：誠摯邀請大家參加 2 月 24 日(五)舉辦的第三次高爾夫球聯誼賽，希望大家踴躍報名參加，謝謝大家。

3. 板橋東區社社長 Wood：邀請各位參加本社 6/1 在台北喜來登大飯店 B2 福祿廳舉行 25 週年慶典，歡迎各社社友撥冗參加。

4. 新北市扶輪社社長 Rebekah：第二、四、七分區聯合登山的活動費用有結餘一萬多元，因每年都有辦登山活動，建議將費用移轉至下一次當摸彩品使用，獲得在場與會人員一致通過。下一次主辦社：新北市福利旺社、板橋群英社、土城山櫻社非常感謝新北市扶輪社、樹林社及土城社將結餘費用移轉到下一次使用，期望明年能將登山活動舉辦的更盛大、人數更多、獎品更多、菜色更好，感謝大家！

5. 板橋南區社社長 John：本社授證日期訂於 101 年 3 月 3 日(星期六)，誠摯的邀請大家來參加。謝謝各位！

6. 板橋群英社創社社長 Ali：本社授證日期為 3 月 10 日(星期六)，在新北市府六樓禮堂以茶會方式進行，會以正式公文邀請大家，歡迎大家蒞臨指導。

7. 新北市扶輪社創社社長 Rebekah：邀請大家 1/16 參加本人接任板橋區婦女工商協會理事長一職，地點在天皇御園婚宴會館，希望大家來熱鬧。

8. 請執秘在會後將各社授證紀念慶典時間彙整後再送給各位，謝謝！！

十三、下午四時由新北市福利旺扶輪社社長：Diana 宣佈散會。



慶祝春節女賓夕暨第三次爐邊會剪影

►時間：02月05日(星期日)17:30

►地點：板橋吉立餐廳二樓



社長 P. P. Wood 頒發 YEP 學生 12-3 月零用金、紅包



感謝第三組爐主宴請美酒佳餚



社長 P. P. Wood 頒發 1-3 月份夫人生日禮券



來函照登~國際扶輪 3490 地區第 22 屆地區年會

主旨：熱情邀請 貴扶輪社社友、寶(尊)眷踴躍報名參加本地區 2011-2012 年度第二十二屆地區年會，請查照。

說明：

- 一、邀請對象：國際扶輪 3490 地區社友及寶(尊)眷。
- 二、地區年會舉辦之時間、地點及費用說明如下：
 1. 時間：2012 年 4 月 21~22 日(星期六~日)
 2. 地點：宜蘭運動公園(宜蘭縣宜蘭市中山路一段 755 號;電話(03)925-4034)
 3. 費用：(基本費：全體社員都須繳納。註冊費：報名社員及寶(尊)眷才須繳納。)

(1) 基本費：依各扶輪社 2011 年 12 月 31 日社員人數，每人應繳基本費 NTD600 元(請於報名時一併繳納)。

(2) 註冊費：

名稱	報名費/每人	百分百報名費/每人
社友	NT\$2,400	NT\$2160
寶(尊)眷	NT\$2,000	NT\$1800
其他地區社友	NT\$2,000	

※各社報名年會人數(含寶、尊眷)，只要超過各社人數即算是百分百報名。

新北市第二、四、七分區十七扶輪社聯合高爾夫球賽

- ▶【時 間】：2 月 24 日(星期五) 10:30 報到、11:00 開球
- ▶【地 點】：鴻禧高爾夫球場(桃園縣大溪鎮永福里日新路 168 號)
- ▶【報名費】：每人 \$500 元。(請依報名人數繳費，恕不退費)
- ▶【擊球費】：每人 \$3,000 元。(含球車、桿弟費，請擊完球至櫃台繳納)

友社授證慶典

【板橋南區扶輪社 24 週年】

▶時間：3 月 3 日(星期日) 17:30

▶地點：中和吉立餐廳

【五工扶輪社 14 週年】

▶時間：3 月 7 日(星期三) 17:30

▶地點：五股工商展覽中心

【板橋群英扶輪社 1 週年】

▶時間：3 月 10 日(星期六) 14:00

▶地點：新北市政府六樓 603 大禮堂

【蘆洲扶輪社 25 週年】

▶時間：3 月 11 日(星期日) 17:30

▶地點：揚昇高爾夫球場

【新莊扶輪社 35 週年】

▶時間：3 月 21 日(星期三) 17:30

▶地點：台北花園大酒店

【三重北區扶輪社 21 週年】

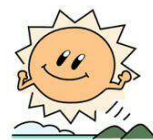
▶時間：3 月 25 日(星期日) 17:30

▶地點：台北典華旗艦會館

【土城山櫻扶輪社 8 週年】

▶時間：3 月 27 日(星期二) 17:30

▶地點：土城雲林鵝肉城



化解壓力 20 招

- 早起 15 分鐘→讓自己有更充裕的時間面對早晨的壓力。
- 改善外表→使自己看起來更美，心情也會更開朗。
- 把家裡或工作的環境整理一番，如此才能免去找不到東西的困擾。
- 家電、器具損壞馬上修理或換新→不要任由一些生活不便之處破壞您的情緒。
- 和樂天派的人做朋友→杞人憂天型的人物，讓您養成擔憂的習慣。
- 凡事事先計劃，別等到用完最後一滴油才趕著去加油。
- 做事一件一件來→尚未完成眼前的工作時，別去想下一個任務。
- 討厭的工作儘早做完→免得令你心煩。
- 要懂得變通，有些事情不值得力求完美；有些事情必須妥協、折衷。
- 把問題說出來和朋友討論→別悶在心裡。
- 每天做一、兩件你最喜歡的事情→愉悅心情。
- 每天留給自己片刻寧靜，一方面休息，一方面整理思緒。
- 不能依賴「記憶」→重要的約會、工作應該用筆記下來，才不會耽誤。
- 當你感到愈來愈緊張時→試著放鬆肌肉，做幾個深呼吸。
- 懂得拒絕→學會對你沒時間或沒興趣參與的工作或活動說「不」。
- 碰到必須大排長龍的情形，不要感到不耐煩。→因為這就是人生，何不一笑置之，安之泰如。
- 如果預期必須等候一段時間，應該帶本雜誌去打發時間。
- 避開吵雜→感到四周聲音過於嘈雜時，可戴上耳塞。
- 洗個熱水澡鬆弛情緒→夏季可改採冷水浴。就寢前，先將第二天的生活做一計劃，包括進餐、衣著。
- 睡眠要充足→缺乏睡眠會使人變得焦慮、易怒。



本週節目

二月十一日

第 1289 次例會

- 節目介紹人：周正義社友
- 主 講 者：大稻埕逍遙遊
導覽義工 葉倫會先生
- 講 題：台灣妙妙廟~神明的故事

下週節目

二月十八日

第 1290 次例會

- 節目介紹人：連耀霖社友
- 主 講 者：金甌女中音樂老師 戴昌儀小姐
- 講 題：從歌劇的壯麗到音樂劇的甜美
-淺談威爾第歌劇經典作品
「阿依達」

敬祝 生日快樂!

陳明忠社友夫人 (02. 15)



例會報告事項

(中華民國 101 年 02 月 05 日 第 1288 次例會)

甲、分攤捐款		承上期：		\$658,000
Bank	5,200	Tea		7,700
Duval	5,200			
小計：	\$18,100	總計：		\$676,100

出席報告

(中華民國 101 年 02 月 05 日 第 1288 次例會)

- 一、社員人數：58 名
- 出席人數：46 名
- 缺席人數：4 名
- 出國人數：3 名
- 免計出席：3 名
- 補 出 席：2 名
- 出 席 率：93%

二、本次例會想念您!

Jerry、Jeremy、Power、Tom

三、祝您旅途愉快!

Bank、Jason、Stainless

本社訊

為編排本社第 25 屆授證特刊，欲更新大頭照、全家福照片者，敬請於下次例會時攜帶繳交予余 s 以利編印。

時代雜誌建議 10 大營養食品

- ◆ 番茄：含有 lycopene 素，維他命 C，預防攝護腺癌。
- ◆ 菠菜：含有鐵質、維他命 B，預防血管疾病、盲眼症。
- ◆ 花生、杏仁等堅果：預防心臟病，但要適量，多吃反而有害。
- ◆ 花椰菜：簡單烹調，預防乳癌、胃癌、直腸癌。
- ◆ 燕麥：富纖維，可減肥、降血壓、膽固醇。
- ◆ 鮭魚：富 OMEGA-3S 成份，防止腦部老化、罹患老人癡呆症。
- ◆ 藍莓：富抗氧化劑預防老化、心臟病及癌症。
- ◆ 大蒜：清血、降低膽固醇、防治心臟病。
- ◆ 綠茶：降低罹患胃癌、肝癌、食道癌、心臟病的機率。
- ◆ 紅酒：有助抗氧化，適量飲用有助預防心臟病。

