

例會記要

08月03日 第1366次例會

- 社長 Lobo 鳴鐘開會。
- 社長 Lobo 代表頒發 R. I. 社長獎、R. I. 團長獎予 I. P. P. Land、扶青團前團長鄭翔隆先生，表彰他們在 2012-2013 年度擔任領導者之傑出貢獻。
- 聯誼 P. P. ENT：
歡迎主講者臺北市立聯合醫院仁愛院區講師郭哲誠先生、大協科技門窗有限公司董事長黃文平先生、板橋東區扶輪青年服務團團長孫孝儒先生、黃嘉瑩小姐、黃嘉琪小姐、領唱老師李潔亭小姐蒞臨本社。
本週壽星 Toms 敬祝生日快樂！
本週 P. P. Tea、Gary，敬祝結婚週年快樂！
- 板橋東區扶輪青年服務團團長孫孝儒代表全體團員獻上蛋糕敬祝各位 Uncle 父親節快

樂，並剪輯了一段影片表達他們對母社的敬意與愛意。

- 代理秘書 Duval 報告：

- (1) 本年度社員通訊錄、電話卡即將編印，社友若有資料或大頭照欲更新者，請告知余 S。
- (2) 秋季旅遊-米堤飯店二日遊，謹訂於十月二十七日(星期日)、二十八日(一)舉行，尚未報名之社友寶眷請儘速報名。
- (3) 八月十七日第 1368 次例會，為地區總監 David 蒞臨公式訪問，屆時敬請全體社友穿著西裝、搭配總監致贈之紅色領帶出席會議。
- (4) 第二分區聯合清潔日活動，謹訂於九月二十八日(星期六)上午九時假板橋站前廣場(板橋火車站北門)集合、打掃周遭環境，中午十二時假土城海霸王共同聚餐，為準備早餐、午餐桌數，敬請全體社友、寶眷踴躍報名參加。

(5) 職業服務-參觀總統府、台北賓館、立法院，謹訂於十月三日(星期四)上午八時二十分假社館、馥華飯店集合出發。敬請社友伉儷踴躍報名。

● P. P. Cathay 介紹主講者：

姓名：郭哲誠先生

現職：臺北市立聯合醫院仁愛院區講師

學歷：美國北卡羅萊納州大學格林斯堡校區老年學研究所碩士、高雄醫學大學健康科學院公共衛生學系畢業。

經歷：美國國家老年學榮譽學會會員

著作：銀向成功：銀髮族的健康銀行
銀髮族的幸福生活指南

成功老化，銀向成功



臺北市立聯合醫院仁愛院區講師 郭哲誠先生

在高齡普及化的趨勢下，為了避免因生命長度的增加而延長了痛苦的時間，如何造就一個成功的晚年便顯得格外重要。

我們可以選擇消極或逃避老化的存在，卻也可以妥善準備來面對老年問題。每個人都可以修行，其實一點都不難，不過就是：「修正錯誤，持續身體力行！」

▶打破老年刻板印象、初步瞭解成功老化。

1. 成功老化
2. 一般老化
3. 病態老化

觀念澄清：衰弱疾病，不等同於老化，老化，也不等於衰弱疾病。

▶科學實驗

【實驗組】：毛色均勻，肌肉、大腦退化緩。

【對照組】：心血管疾病、腫瘤、糖尿病多。

心血管疾病：2：4

腫瘤形成：4：8

重點：熱量減少三成。

▶親朋好友，就是你的…保命仙丹！

1997年研究2575名65~102歲長者後，發現：最近三年內，習慣與三個人以上有互動者，死亡率較低。研究發現：原本沒有心臟病之健康者，進行14年研究後發現：經常情緒沮喪的人，罹患心臟病機率：多三倍。保持好心情，就是在養生！

- 社長 Lobo 代表本社致贈郭哲誠先生小社旗、車馬費，感謝其精彩演說。
- 出席 Junior、糾察 Jason，報告本週社友出席狀況、紅箱收入情形。
- 社長 Lobo 鳴鐘閉會。

頒發 2012-13 年度 RI 社長獎

⇒時間：8月3日(星期六)

⇒地點：社館



社長 Lobo 代表 RI 表彰 I. P. P. Land 的貢獻

扶青團祝 Uncle 父親節快樂!

⇒時間：8月3日(星期六)

⇒地點：社館



扶青團團長孫孝儒先生代表全體團員敬祝各位 Uncle 父親節快樂!

例會報告事項

(中華民國 102 年 08 月 03 日 第 1366 次例會)

甲、一般捐款		承上期：\$100,000	
AL	1,000	King	500
Cathay	1,000	Land	1,000
Dental	3,000	Lawyer	1,000
Duval	1,000	Lobo	6,000
ENT	1,000	Otoko	1,000
Eric	10,000	Picasso	1,000
First	2,000	Polo	1,000
Fuku	1,000	Roberta	1,000
Gary	2,000	Shige	1,000
Jack	1,000	Smile	1,000
James	1,000	Tea	2,000
Jason	3,000	Toms	2,000
Justice	1,000	Tony	1,000
Kevin	1,000	Trading	1,000
小計：	\$49,500	總計：	\$149,500

乙、分攤捐款		承上期：\$23,300	
Aero	5,200	King	7,700
Dental	5,200	Life	5,200
ENT	5,200	Lobo	17,000
Eric	7,700	Long	5,200
First	10,200	Polo	7,700
Fuku	5,200	Roberta	7,700
George	5,200	Smile	5,200
James	7,700	Tony	5,200
Jason	7,700	Trading	7,700
Kevin	5,200		
小計：	\$133,100	總計：	\$156,400

丙、扶青團		承上期：\$0	
AL	1,000	Land	1,000
Dental	1,000	Lobo	3,000
ENT	1,000	Otoko	1,000
Eric	3,000	Smile	500
Fuku	1,000	Tea	2,000
James	1,000	Trading	1,000
King	500		
小計：	\$17,000	總計：	\$17,000

第 27 屆內輪會

- ⇒時間：8 月 28 日(星期三) 12:30
- ⇒地點：新葡苑港式飲茶板橋大遠百店
(新北市板橋區新站路 28 號 9 樓)
- ⇒備註：社長夫人廖秀蘭女士敬邀全體社友夫人撥冗出席。

出席報告

(中華民國 102 年 08 月 03 日 第 1366 次例會)

- 一、社員人數：51 名
- 出席人數：32 名
- 缺席人數：9 名
- 出國人數：4 名
- 免計出席：6 名
- 補出席：0 名
- 出席率：82%
- 二、本次例會想念您！
Archi、Bright、Frank、Herbert、Jeremy、Just、Ming-Long、Tiger、Tom

贊助身心障礙人士學習游泳復健

- ⇒時間：8 月 18 日(星期日) 09:30
- ⇒地點：板橋海山中學高中部游泳池
(板橋區漢生東路 215 號)

板橋社蒞臨訪問

- ⇒時間：8 月 24 日(星期六) 12:30
- ⇒地點：社館

社區服務-頒發慈幼助學金

- ⇒時間：8 月 25 日(星期日) 15:00
- ⇒地點：土城國小(土城區興城路 17 號)

社區服務-捐熱血送月餅活動

- ⇒時間：8 月 27 日(星期二) 09:30
- ⇒地點：民享市場活動中心
(板橋區民享街 37 號)

【職業服務-參觀優良企業】

- ▶日期：102 年 10 月 3 日(星期四)
- ▶行程：08:20 四川路社館出發→08:30 文化路馥華飯店出發→09:00 參觀總統府→參觀台北賓館→12:10 中午康園餐廳用餐→13:10 參觀立法院→14:00 返回板橋
- ▶備註：敬請全體社友踴躍報名參與。

本週節目

八月十日

第 1367 次例會

- 節目介紹人：劉孟賜社友
- 主 講 者：激勵演說家 林俊良先生
- 講 題：人脈就是錢脈

敬祝 生日快樂!

張富逸社前社長夫人 (69. 08. 15)



敬祝 結婚週年快樂!

蔡宗原社友 (75. 08. 12) 27 年

本週節目

八月十七日

第 1368 次例會

【程序】

- 11:00 會晤社長 Lobo、秘書 Hero、社長當選人 Otoko
- 11:30 社務行政會議
會晤五大服務主委
King、First、James、Trading、Otoko
會計 Polo、職業主委 Roberta、社區主委 Sunny、國際主委 Stock、青少年主委 Eric
- 12:30 午餐
- 13:00 鳴鐘開會
- 13:10 社區服務-認養家扶中心十二位孩童
- 13:20 總監傳遞扶輪訊息
- 14:00 鳴鐘閉會(合影留念)
- ### 【備註】
- ▶屆時參與會晤人員敬請攜帶「工作計劃書」、「有效能扶輪規劃指南」出席。
 - ▶屆時敬請全體社友穿著西裝並搭配總監致贈之領帶出席例會。

本年度認捐扶輪基金者

【認捐保羅哈理斯之友】

廖秀蘭、葉進一、吳晉福、李水日、郭昭揚、王世原、陳萬祥、賴建男、郭道明。

【認捐永久基金者】

李水日、羅國龍。

【認捐中華扶輪教育基金者】

邱明政(碩士班冠名)、郭道明(碩士班冠名)、郭祐福、陳騰駿、謝堂誠、連耀霖、羅國龍、陳萬祥、李榮鏗、吳振斌。

捐贈紅十字會水上安全工作

大隊救生器材暨表揚志工

⇒時間：8月11日(星期日)09:00

⇒地點：三峽大板根森林遊樂園區

贊助國際志工衛生教育訓練營

⇒時間：8月17日(星期六)08:30

⇒地點：板橋國小(板橋區文化路一段23號)