

例會記要

09月14日 第1372次例會

- 社長 Lobo 鳴鐘開會。
- 聯誼 P. P. ENT :
歡迎主講者舞蹈瑜珈老師廖婉雅小姐、中華民國美髮美容經營者聯誼會會長林振哲先生、樹林芳園扶輪社前社長林月霞女士、見習社友江淑慧女士、板橋東區扶輪青年服務團團長孫孝儒先生、團員謝準堤先生、賴昱璇小姐、領唱老師張智瑩小姐蒞臨本社。
祝福壽星 Frank，生日快樂！
祝福 Handsome、Aero、Toms、P. P. Tony、P. P. First、P. P. Smile、Otoko 結婚週年快樂！
- 秘書 Hero 報告：
 - (1) 感謝社長 Lobo 致贈全體社友柚子。
 - (2) 例會結束後召開九月份理事會，敬請全體理事留步參與會議。
 - (3) 九月二十一日(星期六)例會適逢中秋節連續假期，休會乙次。
- (4) 認捐中華扶輪教育基金者，敬請繳納台幣一萬元。
- (5) 認捐保羅哈理斯之友、永久基金，敬請繳納台幣三萬元，多退少補。
- (6) 社區服務-世界清潔日，謹訂於九月二十八日(星期六)上午九時假板橋火車站舉行，此次有安排 CPR、AED 教學，敬請社友寶眷踴躍報名出席。
- (7) 職業服務-表揚優良員工活動，謹訂於十月十九日(星期六)中午十二時三十分假社館舉行，敬請全體社友踴躍推薦優秀員工接受表揚。
- 板橋東區扶輪青年服務團團長孫孝儒代表全體團員準備柚子，敬祝各位 Uncle 中秋佳節愉快！
- 新社友呂仁團先生(Kenny)入社儀式，由介紹人 I. P. P. Land 向大家介紹新社友簡歷，接著由 P. D. G. Trading 監誓新社友入社宣誓並配帶扶輪徽章、名牌，最後由社長 Lobo 代表致

贈本社小社旗、扶輪資料，簡單隆重完成新社友 Kenny 入社儀式。

- 社長 Lobo 頒發推薦新社友獎「平板電腦」予 I. P. P. Land。
- P. P. Eric 介紹主講者：

姓名：廖婉雅小姐

現職：舞蹈瑜珈老師

學歷：台灣大學學士、政治大學研究所碩士

曾任：艾朵拉舞蹈團團長

專長：肚皮舞、拉丁舞蹈、大溪地舞蹈、瑜珈、綜合舞蹈…等

抒壓慢活的夏威夷-青春Hula一下遠離酸痛



舞蹈瑜珈老師 廖婉雅小姐

大溪地草裙舞

- ◆ 戴著椰子殼腰部激烈擺動的舞蹈。
- ◆ 樂曲鼓聲重節奏強烈，比起 HULA 腰部擺動更為激烈且節奏更明顯，服裝和配飾色彩鮮艷都相當華麗，飾品以羽毛貝殼等天然素材為主，大溪地染布 PAREU 也是特色之一。
- ◆ Ote' a: 腰部激烈擺動節奏分明躍動感十足的古代戰舞形式，以傳統打擊樂器敲打出既熱情又複雜的節奏。
- ◆ Aparima: 長洋裝之意，慢板，動作比 Ote' a 較為緩慢擺動優雅，可以跳的年齡層也較廣。
- ◆ Ahuoroa: =Ahu purotu = cloth length

夏威夷舞的益處

夏威夷及南島國家美麗的自然風情和徜徉的海風，透過當地的歷史文化音樂，讓大家感受當地海島的民情及大溪地舞的震撼磅礴激昂，除了可以快速達到運動的效果之外，更可以抒解平日的壓力，讓身體隨著音樂的擺動也進一步美化我們的心靈，不僅身體獲得滿滿的活力，也獲得正面

向上的能量。

◆ 透過肢體的動作，音樂的旋律，可以帶入當地的風情文化，學員耳濡目染之下，更可以理解每個動作的想法與意義，透過分享讓大家也像是到了異國的國度，不僅僅是只有運動和流汗，也是對不同文化的理解與尊重。

◆ 遠期目標：走入社區，服務社會，用舞蹈把愛傳出去分享給大眾，達到呼拉終極的精神—愛與和平 (Aloha)。

現代人的文明病壓力酸痛

◆ 夏威夷舞無論呼拉舞或是大溪地舞都有許多相似之處，呼拉的柔美優雅，比起呼拉大溪地舞更加著重臀部的激烈動作與強烈節奏，上半身必須保持正確姿勢和掌握節拍，同時鍛鍊腹部肌力微蹲的雙腳可以鍛鍊腿部的曲線，人的第二個心臟—大腿。

◆ 雙手隨著歌詞的意思而擺動可訓練協調與平衡感，預防突來的狀況與跌倒。

◆ 腰部隨著旋律的起伏，可找回腰部的線條，讓不常運動到的地方可以軟化隨年紀增長而將逐漸將直的脊椎，慢慢擺動腰部也可促進腹腰部的血液循環，對女生婦科疾病有幫助，對因久坐或因精緻飲食而產生的腸胃問題也有一定的助益。

◆ 音樂治療—音樂的美與輕鬆愜意可以讓現代人的壓力得以抒解。

◆ 舞蹈治療—透過緩慢簡易容易學習的動作讓現代人可以藉由舞動釋放情感，宣洩壓力。

- 社長 Lobo 代表本社致贈廖小姐小社旗、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。

板東扶青團慶賀 Uncle 中秋快樂

⇒ 時間：9月14日(星期六) 13:00

⇒ 地點：社館



九月份理事會會議記錄

- 一、時間：中華民國 102 年 9 月 14 日(星期六)
下午二時
- 二、地點：本社會議室
- 三、主席：羅國龍
- 四、記錄：劉炳宏
- 五、出席：張富逸、葉進一、劉炳宏、郭昭揚、
張正鳴、陳嘉偉、謝堂誠、羅國龍、
賴建男、吳得利、陳萬祥、劉炳華、
郭道明。
- 甲、討論提案
- 第一案：審查八月份收支報告表、資產負債表。
請討論。
- 決 議：通過。
- 第二案：十月份行事曆
- 10/05 第 1375 次例會，「水科學與養身
保健」愛捷科技董事長 郭道明先生
- 10/12 第 1376 次例會，「全球趨勢與變
數下的台灣」東吳大學政治學系副教授
羅致政先生。
- 10/19 第 1377 次例會，職業服務-表揚
優良員工。

10/26 第 1378 次例會，社務討論會。

決 議：通過。

第三案：社區服務-贊助真善美基金會建立愛老
憨兒之家。請討論。

決 議：社區服務提撥經費二萬元。

新社友 Kenny 入社剪影

⇒時間：9 月 14 日(星期六) 13:00

⇒地點：社館



歡迎 Kenny 加入板東大家庭

社區服務-第二分區七扶輪社贊助愛奇兒一日遊活動

⇒時間：9 月 27 日(星期五) 10:00

⇒地點：六社會議室

社會多數聚焦在如何幫助身心障礙者重建生命，卻往往忽略掉身心障礙者的家人也是迫切需要受到協助與支持的族群，為了照顧這群孩子竭盡心力、無助與絕望如同揮不去的陰霾。

第二分區七扶輪社(板橋社、板橋北區社、板橋東區社、板橋南區社、板橋西區社、板橋中區社、板橋群英社，共同捐贈 144,300 元)贊助天使心基金會舉辦「愛奇兒一日遊」活動，讓身心障礙孩童與家人藉由旅遊活動放鬆心情，也讓這些家庭彼此認識交流互助，用更樂觀的態度去面對孩子這條特殊的成長之路。



社長 Lobo 及社區主委 Sunny、秘書 Hero 代表本社全體社友捐贈經費一萬元。



社區服務-第二分區六扶輪社贊助建立愛老憨兒之家

⇒時間：9月27日(星期五)11:00

⇒地點：六社會議室

心智障礙者，心靈永遠只停留在兒童階段，但他們的身體還是會長大，甚至衰退老化，屆時這群老憨兒將何去何從呢？真善美基金會歷經八年的籌劃，終於完成第一期的安養所，已收容了二十位的老憨兒，但後續還有八十幾位的老憨兒急需要被妥善安排與照顧。

第二分區六扶輪社(板橋社、板橋北區社、板橋東區社、板橋西區社、板橋中區社、板橋群英社，共同捐贈 120,000 元)希望分擔老父母的憂心，讓憨有所養、老有所終。



社長 Lobo 及社區主委 Sunny 代表本社全體社友捐贈經費二萬元。

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、邱仁賢、吳振斌。

請推薦國際扶輪 3490 地區 2016-2017 年度總監提名候選人

說明:

- 一、按國際扶輪細則第十三章第 13.020.4 條之規定，函請各扶輪社推薦本地區 2016-2017 年度地區總監提名候選人。
- 二、其參選資格及地區總監任務等詳載於國際扶輪程序手冊第二章(2010 年中文版程序手冊第 28-30 頁)，細則第十三章條文規定，(2010 年中文版程序手冊第 216-221 頁) 各社推薦之總監提名候選人必須具備此相關資格條件，始能接受提名。
- 三、地區總監提名候選人將推薦書、資料表、宣誓書，經社長、秘書及候選人簽署後，連同扶輪社推薦函於 2013 年 11 月 08 日前(以郵戳為憑)，以掛號郵寄至地區辦公室。
- 四、另函附地區總監參選資格及任務，請參閱。

秋季旅遊-南投米堤大飯店二日遊

◆日期：10月27日(星期日)-28日(星期一)

◆行程：

第一天 板橋→杉林溪森林遊樂區→米堤大飯店(宿)

06:50 板橋集合！

07:00 準時出發囉！國道風光

12:00 享用中式午餐（紫林莊）

14:00 杉林溪，位於溪頭往阿里山之途站，隸屬南投縣竹山鎮大鞍里管轄，海拔 1600 公尺，氣候屬溫帶季風氣候區，雨量充沛，氣候涼爽，夏季平均溫度僅攝氏廿度，冬季不下雪。著名景點依序為石井磯、青龍瀑布、聚英村、花卉中心、松瀧岩與天地眼，其中後兩處一般車輛不准進入，須步行或搭專車。「天地眼」則為本區最後一個景點，因山壁上凹陷的兩個大洞宛如一雙眼而得名。

17:00 米堤大飯店 辦理 check in 手續。

18:00 晚餐於飯店內享用中式晚餐。

20:00 自由活動

第二天 溪頭森林遊樂區→妖怪村→采棉居寢飾文化館→台灣麻糬主題館→返回

07:00 享用飯店自助式早餐

08:30 溪頭森林遊樂區，係台灣大學農學院實驗林七個營林區之一，區內遍植杉、柏、紅檜、銀杏與孟宗竹等，古木參天、林道四通八達，除遊玩、森林浴外，陳列館、竹類標本園、大學池、神木、孟宗竹林等。（自由參加）。

11:00 飯店辦理退房

11:40 妖怪村，日式商圈是木屋茅頂加上高掛燈籠，身著和風和異國風情賣服的商家供應各式獨特的溪頭妖怪村名產、溪頭妖怪村美食和特色紀念商品，整體建築風格都帶著濃濃的日式和風，為溪頭遊樂風景區帶來源源不絕的人潮，更為地方創造更多的就業機會與商機。

12:00 享用當地風味餐（明山會館餐廳）

13:40 采棉居寢飾文化館：本公司「台灣巧維企業有限公司」創立於西元 1989 年，主要以銷售寢飾系列之產品為主，經營床單、床罩、床包、棉被、蠶絲被、羽絨被、羊毛被、涼被等被服寢具用品之製造、加工、買賣業務等，並代理、生產製造銷售_國內外各知名品牌之產品。

15:00 台灣麻糬主題館，DIY 台灣麻糬。

18:30 享用豐盛晚餐(鶴山飯館)

19:30 結束南投深度二日遊，返回板橋。

◆備註：(1)屆時有準備早餐、水果、礦泉水。

(2)個人藥品、雨具、防曬用品請自行準備。



本週節目

十月五日

第 1375 次例會

- 節目介紹人：副社長 葉進一
- 主 講 者：愛捷科技董事長 郭道明先生
- 講 題：水科學與養身保健

下週節目

十月十二日

第 1376 次例會

- 節目介紹人：社友 楊耀程
- 主 講 者：東吳大學政治學系
副教授 羅致政先生
- 講 題：全球趨勢與變數下的台灣

出席報告

(中華民國 102 年 09 月 14 日 第 1372 次例會)

- 一、社員人數： 53 名
出席人數： 35 名
缺席人數： 10 名
出國人數： 2 名
免計出席： 6 名
補出席： 0 名
出席率： 81%
- 二、本次例會想念您！
Aero、Alumi、Duval、Herbert、Jeremy、Kevin、Ming-Long、Picasso、Toms、Wood
- 三、祝您旅途愉快！
King、Tom

敬祝 生日快樂!

劉炳華前社長 (44. 10. 06)

張富逸前社長 (60. 10. 07)



例會報告事項

(中華民國 102 年 09 月 14 日 第 1372 次例會)

甲、一般捐款		承上期： \$311,500	
AL	1,000	Justice	10,000
Bright	1,000	Kenny	5,000
Cathay	500	Land	2,000
Dental	5,000	Life	1,000
ENT	1,000	Lobo	5,800
Eric	1,000	Otoko	5,200
First	3,000	Polo	1,000
Frank	2,000	Roberta	1,000
Fuku	1,000	Shige	1,000
George	1,000	Stock	2,000
Handsome	2,000	Tea	1,000
Hero	1,000	Tiger	1,000
James	1,000	Tony	4,000
Jason	1,000	Trading	2,000
Junior	1,000		
小計：	\$64,500	總計：	\$376,000

乙、分攤捐款		承上期： \$266,300	
Bright	5,200		
小計：	\$5,200	總計：	\$271,500

丙、扶青團		承上期： \$17,000	
AL	1,000	James	1,000
Cathay	1,500	Jason	1,000
Dental	1,000	Lobo	1,000
ENT	1,000	Roberta	1,000
Eric	3,000	Stock	1,000
Fuku	1,000	Tea	1,000
George	1,000		
小計：	\$15,500	總計：	\$32,500

【職業服務-表揚優良員工】

- ▶時間：10月19日(星期六) 12:30 用餐、13:00 例會
- ▶地點：本社會議室

