

例 會 記 要

11 月 19 日 第 1538 例會

- 社長劉炳宏 Hero 鳴鐘開會。
- 聯誼江基清 P. P. AL :
歡迎主講者流行音樂講師石春山先生、石春山夫人陳秀英女士、社長 Hero 夫人董秀琴女士、秘書 Jason 夫人邱碧霞女士、社長當選人 Master 夫人陳亮吟女士、社長提名人 Sky 夫人蔡麗娟女士、P. P. George 夫人李林素英女士、P. D. G. Trading 夫人郭林美惠女士、P. P. First 夫人 郭 麗 玉 女 士 、 P. P. Sun-rise 夫人賴光昭女士、P. P. James 夫人郭鄭明良女士、P. P. ENT 夫人 連 文 惠女士、P. P. Stock 夫人 陳 雪 鳳 女 士 、

P. P. AL 夫人徐文美女士、Junior 夫人江琇珍女士、P. P. AL 小姨子徐文怡小姐、Benson 千金徐可宸小姐、領唱張智瑩小姐蒞臨本社。

祝福壽星社友 Leo、Junior，生日快樂！

祝福 P. P. Masa、P. P. Land、秘書 Jason、P. P. Eric，結婚週年快樂！

歡唱自選曲「可愛的玫瑰花」、「愛情限時批」。

- 出席劉孟賜 Bright 報告，上週例會社友出席概況和出席率。

- 秘書張正鳴 Jason 報告：

(1) 社區服務-原住民部落文化健康站服務成果發表會，謹訂於十一月二十日(星期日)上午十一時到下午四時三十分假台北花博公園舉行。

- (2) 十一月份板東高爾夫球隊聯誼會，謹訂於十一月二十四日(星期四)上午十二時假龍潭高爾夫球場舉行。
*敬邀有打球的社友伉儷蒞臨參與。
- (3) I. P. P. Roberta 尊翁陳庚星老先生告別式，謹訂於十二月三日(星期六)上午八時四十分假板橋殯儀館景福廳舉行公祭。
- (4) 秘書 Jason 千金張以柔小姐與呂理霖先生結婚典禮，謹訂於十二月二十五日(星期日)下午六時假 1919 藝文中心舉行。

- 前社長郭昭揚 P. P. James 介紹主講者：
姓名：石春山先生
出生：30 年 8 月 23 日
曾任：中視大樂隊、行政院新聞局節目策劃、亞太影展指揮
現任：南投縣社區大學流行音樂講師
榮譽：代表國家亞太影展宣慰僑胞指揮、影視界香港調景嶺訪問團指揮

4. 每週跑步
5. 減少久坐
6. 適度悲觀
7. 飲食不離薑黃
8. 每天散步
9. 減少熱量攝入
10. 不喝烈性酒
11. 戒菸
12. 食用綠葉菜
13. 多擁抱
14. 經常大笑
15. 吃花椰菜
16. 養寵物
17. 保證睡眠質量
18. 從事園藝勞動
19. 喝熱可可
20. 不要成為太狂熱的體育迷

唱歌好處多多！！

1. 燃燒中性脂肪
2. 唱一首歌如跑一百公尺
3. 利用腹肌收肚
4. 一曲可耗 20 卡路里
5. 改善便秘及皮膚狀況
6. 月月安
7. 神經三溫暖

唱歌的 8 大好處

唱歌具有很強的健康價值，它不僅能讓人心情愉快，而且還能增強身體的免疫能力，是讓人保持身心健康的一劑“天然良藥”！

- 1、唱歌是一項有節奏的體內按摩
- 2、唱歌能增強人體的免疫功能。
- 3、唱歌能訓練神經通路。
- 4、唱歌能釋放荷爾蒙，增進感情。
- 5、唱歌能健康減肥
- 6、唱歌能增強呼吸功能
- 7、唱歌能起到抗衰老的功效。
- 8、大聲歌唱可以改變一個人的心境和精神面貌

音樂與人生 Part2



流行音樂講師 石春山先生

美國公佈 40 個簡易長壽法

1. 唱歌。
2. 工作努力。
3. 人脈廣

歌唱使你身心愉悅，唱歌使你煥發青春。好歌唱不停，唱出好心情。

把大聲歌唱當你生活中最愉快最舒心的事情吧！

簡易歌唱技巧，如何把歌唱得好聽的幾點要領

唱歌可簡單分為兩大類：

A. 古典歌曲 Classic

B. 流行歌曲 Popular

今天只講「流行歌曲」

1. 拉音：每一個音符要按譜上拍子拉足。
2. 抖音：VIBRATO，音的傳送是音波，必須有波浪。
3. 收音：拉音之後要收小聲。

關於「歌詞」部分，有五個發音嘴型是 A·E·U·I·O。

國台語都有四個子母音，分別是注音符號的 ㄅ·ㄆ·ㄇ·ㄨ。

- 社長劉炳宏 Hero 代表本社全體社友，致贈石老師本社小社旗、車馬費，感謝其精湛演說。
- 糾察謝堂誠 P. P. Land 報告本週社友紅箱收入。
- 社長劉炳宏 Hero 鳴鐘閉會。

新北市第三分區卓越盃桌球比賽暨身障友誼賽

*比賽日期：12月4日(星期日)08:30

*比賽地點：新北市新莊國中體育館
(新北市新莊區中正路211號)

*參加人員：Archi、Archi 公子、Junior、Life、Kenny、板橋北區社 Family

社友 Sky 公子結婚典禮

*時間：12月16日(星期五)18:00

*地點：台北圓山大飯店 12樓大會廳
(台北市中山北路四段1號)

社區服務-圓夢計劃捐贈弱

勢家庭孩童聖誕禮物

*時間：12月17日(星期六)12:30

*地點：社館

*備註：新北市家扶中心孩童 200份
台灣慈幼會孩童 100份

社區服務-

寒冬送暖義賣園遊會

*時間：12月18日(星期日)10:30-14:00

*地點：板橋第一運動場前
(新北市板橋區漢生東路278號)

扶輪家族歲末感恩慈善音樂會暨 2016-17 年度第二分區地區

獎助金服務計畫頒獎典禮

*時間：12月18日(星期日)13:30-16:30

*地點：新北市政府三樓多功能集會堂
(新北市板橋區中山路一段161號)

秘書 Jason 千金結婚典禮

*時間：12月25日(星期日)18:00

*地點：1919 藝文中心
(台北市中山區八德路二段85號)

社區服務-捐贈桃園啟智學校

孩童 448 份聖誕禮物

*時間：1月9日(星期一)13:30

*地點：國立桃園啟智學校
(桃園市德壽街10號)

本週節目

十一月二十六日
第 1539 次例會
▶社務討論會

下週節目

十二月三日
第 1540 次例會
▶節目介紹人：許國騰 Life
▶主 講 者：神奇傑克活動公司
 總監 傑克先生
▶講 題：現代社交魔術

敬祝 生日快樂!

吳振斌前社長(35. 11. 28)
林忠慶社友(49. 12. 01)
劉炳華前社長夫人(46. 11. 26)
陳嘉偉社友夫人(45. 12. 01)
蕭慶安社友夫人(48. 12. 01)



敬祝 結婚週年快樂!

程文金前社長(92. 11. 26) 13 年

I. P. P. Roberta 尊翁告別式

*時間：12 月 3 日(星期六)上午 08:40 公祭
*地點：板橋殯儀館景福廳
 (新北市板橋區中正路 560 號)
*備註：敬請全體社友穿著西裝出席。

出席報告

(中華民國 105 年 11 月 19 日 第 1538 次例會)

一、社員人數： 50 名
 出席人數： 29 名
 缺席人數： 8 名
 出國人數： 2 名
 免計出席： 9 名
 補 出 席： 2 名
 出 席 率： 84%

二、本次例會想念您!

Aero、Archi、Frank、Herbert、Kevin、
Obama、Tetsu、Toms

三、祝您旅途愉快!

Stock、Tiger

例會報告事項

(中華民國 105 年 11 月 19 日 第 1538 次例會)

一般捐款		承上期： \$798,829	
AL	1,000	Land	2,000
Benson	2,000	Leo	2,000
Cathay	1,000	Lobo	1,000
Dental	1,500	Masa	5,000
ENT	1,000	Master	3,000
Eric	2,000	Navigare	3,000
First	1,000	Otoko	1,500
George	2,000	Polo	1,000
Hero	8,000	Sky	1,000
Jack	1,000	Smile	1,000
James	2,000	Taylor	2,000
Jason	3,000	Trading	2,000
Junior	3,000		
小計：	\$53,000	總計：	\$851,829

分攤捐款		承上期： \$734,100	
Benson	5,100	Just	7,700
Dental	7,700		
小計：	\$20,500	總計：	\$754,600