

例 會 記 要

10 月 23 日 第 1638 次例會

- 九扶輪社聯合例會(板橋社、永和社、樹林社、土城社、板橋北區社、板橋東區社、板橋南區社、板橋西區社、板橋群英社)中午 11:30 假板橋銀鳳樓餐廳舉行。
- 中午 12:00 由永和社社長林昭程 P. Kevin 鳴鐘開會。
- 聯誼時間由永和社聯誼何俊瑩 Jun、板橋西區社聯誼陳文斌 Teacher 共同主持，首先歡迎主講者營養師吳寶芬小姐、地區總監蔡志明 D. G. Li-Shin 先生蒞臨。
緊接著歡唱「扶輪頌」、「歡迎區總監」、「主講先生您好嗎?」、「朋友情」，並慶祝本週生日、結婚週年快樂者。
- 永和社秘書夏雋皓 S. Natsu 擔任節目介紹人，介紹主講者營養師吳寶芬小姐學經歷。

健康吃喝快樂生活



營養師 吳寶芬小姐

【綠茶效益勝過水】

綠茶的效益勝過水，要多喝茶，建議喝綠茶來代替水和紅茶，因水帶不走身上不好的物質，

紅茶為已發酵的熟茶，因此綠茶優於紅茶。而且身體是 7，讓身體調到 7.35—7.40 變成弱鹼性才不容易得癌症，喝白開水會稀釋體內 PH 值，喝茶的選擇：綠茶、烏龍茶、紅茶。兒茶素中的 EGCG 是清除自由基的利器，會加速鈣留在體內，還會殺死癌細胞，可降低巴金森症，能保護關節軟骨舒緩疼痛；喝過的綠茶可用來擦過敏的皮膚和濕疹。

【天天來杯咖啡吧】

每天一杯咖啡，喝咖啡的好處是咖啡可抑制多巴胺 L-Dopa，預防老化、巴金森氏症、

防癌，咖啡會活化大腦命令四肢時所需要的傳導物，年老以後身手較為協調，壞處是喝咖啡會流失鈣與一些維他命。

- 由永和社社長林昭程 P. Kevin 與板橋西區社社長陳啟洵 P. Eric 代表九扶輪社致贈營養師吳寶芬小姐車馬費。
- 九扶輪社社長分別依序致贈營養師吳寶芬小姐小社旗，感謝其精彩演說。
- 板橋西區社社長陳啟洵 P. Eric 致謝詞並邀請下屆主辦社（樹林社、板橋南區社）上台邀約，並於 13:10 鳴鐘閉會。

九扶輪社聯合例會剪影

▶ 時間：10月23日(星期二) 11:30

▶ 地點：板橋銀鳳樓餐廳



社長 Sky 與八扶輪社社長一同致贈主講者吳寶芬小姐小社旗

社區服務-珍愛生命音樂晚會剪影

⇒ 時間：10月9日(星期二)

⇒ 地點：新北市政府多功能集會堂

本社贊助新北市生命線協會，希望透過音樂會的方式，傳遞珍愛生命理念、介紹求助資源管道 1995 專線，增進社會大眾重視生命的價值與預防自我傷害事件肇生。



社長 Sky 和與會社友、寶眷合影留念

國際扶輪第三四九〇地區二〇一八~二〇一九年度 新北市第二分區八扶輪社第二次社長、秘書聯誼會議記錄

- 一、時間：中華民國107年10月19日(星期五)下午四時
- 二、地點：板橋吉立餐廳(板橋區文化路一段280號3樓)
- 三、出席：應出席：16位、實際出席：14位、列席：2位
- 四、列席：第二分區助理總監張玉梅、第二分區地區副秘書賴鴻興
- 五、主席：板橋東區扶輪社社長林振哲P. Sky、板橋南區扶輪社社長張振坪P. Wireless
記錄：板橋東區扶輪社秘書吳得利S. Polo、板橋南區扶輪社秘書陳尚彬S. Ocean
- 六、板橋東區扶輪社社長林振哲P. Sky宣佈開會。
- 七、主席致詞：
 <一>板橋東區扶輪社社長林振哲 P. Sky 致詞：略。
 <二>板橋南區扶輪社社長張振坪P. Wireless：略。
- 八、總監團隊致詞：
 <一>第二分區助理總監張玉梅 A. G. Hotel 致詞：略。
 <二>第二分區地區副秘書賴鴻興 D. V. S. Tile 致詞：略。
- 九、討論事項：
 第一案：2018~2019年度新北市第二分區八扶輪社第三次社長、秘書聯誼會，謹訂於中華民國108年1月11日(星期五)14:30假板橋北區扶輪社社館舉行。
 決 議：邀請下屆年度人員列席，照案通過。
 第二案：2018-2019 年度新北市第二分區八扶輪社設立公共形象看板。請討論。
 決 議：感謝第二分區助理總監張玉梅 A. G. Hotel，免費提供板橋區南雅南路一段 67 號公司外牆懸掛公共形象看板。看板製作費用由八扶輪社平均分攤，看板內容委由板橋扶輪社社長阮良雄 P. Wireless 全權處理。
 第三案：2018-2019 年度新北市第二分區八扶輪社地區獎助金服務計畫「恆基醫療財團法人恆春基督教醫院弱勢家庭學童課後輔導班助學金計畫」。請討論。
 決 議：考慮各社人數及編列經費的差異性及秉持地區總監蔡志明D. G. Li-Shin提倡減輕各社負擔之精神，捐贈經費微調為板橋扶輪社50,000元，板橋群英扶輪社40,000元，新北光暉扶輪社20,000元，其餘5社各42,000元，加入地區獎助金321,671元，合計捐贈新台幣641,671元。
 第四案：新北市第二分區八扶輪社是否共同製作國際扶輪 3490 地區新北市第二分區旗。請討論。(提案人：板橋北區扶輪社)
 決 議：為新北市第二分區聯合例會或共同社區服務時使用，委由板橋北區扶輪社社長李老丁 P. CNC 處理，製作五支新北市第二分區八扶輪社小社旗，費用新台幣 600 元。
- 十、臨時動議：
 第一案：與新北市政府社會局配合舉辦關懷弱勢老人與孩童供餐服務活動，服務地區是坪林及泰山或林口二個地區，一個地區經費50,000元，二個地區合計新台幣100,000元，邀請有意願的扶輪社參加。請討論。(提案人：第二分區助理總監張玉梅A. G. Hotel)
 決 議：由各社理事會自行決議是否參與。
 第二案：新北市第二分區八扶輪社聯合例會，謹訂於中華民國108年1月12日(星期六)中午在吉立餐廳舉行，於第一次社長秘書聯誼會時決定每桌餐費是新台幣5,000元整，是否調整。請討論。(提案人：板橋北區扶輪社社長李老丁P. CNC)
 決 議：調整為每桌餐費為新台幣6,000元整。
 案由三：新北市第二分區八扶輪社聯合例會，擬邀請亞洲工商界第一名嘴張錦貴教授蒞臨演講，請討論。(提案人：板橋東區扶輪社社長林振哲P. Sky)
 決 議：照案通過。
- 十一、報告事項：
 (1) 敬邀各社社友與寶眷中華民國107年11月17日(星期六)踴躍出席新北市第二分區八扶輪社聯合登山活動。
 (2) 感謝第二分區助理總監張玉梅A. G. Hotel，贈送與會人員龍角刺舒活露。
- 十二、會議於下午五時廿六分圓滿結束，由板橋南區扶輪社社長張振坪P. Wireless宣佈散會。

本週節目

十一月三日

第 1640 次例會

▶節目介紹人：張正鳴 P. E. Jason

▶主 講 者：通潤股份有限公司

研發長 劉祐誠先生

▶講 題：從夢想到創業：智慧漁業 4.0
與大數據分析

下週節目

十一月十日

第 1641 次例會

▶節目介紹人：陳嘉偉 Junior

▶主 講 者：新北市政府水利局污水下水道

工程科科长 傅光維先生

▶講 題：翻轉污水 5E-打造「水水」
新北市

出席報告

(中華民國 107 年 10 月 23 日 第 1638 次例會)

一、社員人數：51 名
出席人數：20 名
免計出席：15 名
缺席人數：11 名
出國人數：1 名
補出席：4 名
出席率：78%

二、本次例會想念您！

Aero、Archi、Benson、Bright、David、
Dental、Frank、Kenny、Otoko、Taylor、
Tetsu

三、祝您旅途愉快！

Polo

敬祝 生日快樂！

張茂樹前社長 (33. 11. 03)

-感謝-

- (1) 社長林振哲 Sky 致贈參與秋季旅遊人員蘇澳小羊羹、金少爺花生糖。
- (2) 秘書吳得利 Polo 致贈參與秋季旅遊人員吳厝咖啡包。
- (3) 前地區秘書謝榮佳 Polo 致贈參與秋季旅遊人員奕順軒桂圓糕。
- (4) 前地區公共關係長鄭紀民 Jimmy 致贈參與秋季旅遊人員蝸牛精萃原液面膜。
- (5) 社長夫人蔡麗娟女士準備秋季旅遊晚宴茶點零食。

例會報告事項

(中華民國 107 月 10 月 23 日 第 1638 次例會)

分攤捐款		承上期：	
		\$394,600	
Aero	5,200	Jey	6,900
Archi	5,200	Stock	5,200
David	5,200	Tiger	5,200
Jason	11,500		
小計：	\$44,400	總計：	\$439,000

八扶輪社聯合登山活動

*時間：11 月 17 日(星期六)

*地點：中和南山福德宮/停車場二樓活動中心

*程序：08:00 集合、領取毛巾、早餐、水

08:30 開始登山

09:30 團康活動、趣味競賽

12:00 用餐(外燴辦桌)、摸彩