

例會記要

4月9日 第1819次例會

- 社長徐明偉 P. Benson 鳴鐘開會。
恭喜前社長劉炳宏 P. P. Hero 喜獲孫女!



- 聯誼陳世君 Jay：
歡迎主講者祥同中醫診所院長蕭曉綺女士、祥同中醫診所護理人員邱雅婷小姐、

地區扶輪公益網主委江基清 P. P. AL、前主委周月卿(新莊南區社 P. P. Sharon)、執行長陳陽春(土城中央社 P. P. Designer)、副主委留士容(新莊東區社 V. P. Pos)、講師團團長余姿樺(蘆洲湧蓮社 A. G. JJ)、講師團副團長李威毅(板橋社 Mark)、講師團副團長李正勛(新北瑞芳社 P. Ricky)、委員陳昭宇(新北瑞芳社 S. Andy)、委員許麗玲(樹林芳園社 P. P. Lisa)、委員李俞屏(新北和平社 Becca)、執行秘書翁藍翎 Esther 蒞臨本社。

敬祝 P. P. Shige 結婚 51 週年快樂!

歡唱扶輪歌選「主講先生，您好嗎?」、「扶輪社友，我們歡迎您!」、自選曲「暗淡明月」、「明天會更好」。

- 代理出席陳嘉偉 Junior 報告上次例會社友出席狀況。
- 秘書許家榮 Will 報告：
(1). 恭喜 P. N. Davie 喜獲孫女，準備蛋捲彌月禮分享與會社友。

輕鬆減脂護健康



祥同中醫診所院長 蕭曉綺女士

肥胖很大的原因，不是吃太多而是排太少，心臟功能不佳或心臟病。

拍打或揉按心包經

➡循行：從胸到手

➡作用：消除心臟外部過多的心包積液，解除心臟的壓迫，讓心臟功能得以正常運作。

➡功效：胸悶、心悸、心律不整、呼吸不暢、肩背僵硬、血壓過低、腰膝痠軟、心神不寧、煩悶嘔吐、增強免疫。

➡重點：離穴不離經

心包經的主治功能

1. 心包經腧穴可主治胸部、心血管系統、精神神經系統。

2. 本經經脈所經過部位的病徵，例如：心痛、心悸、心胸煩悶、癲狂、嘔吐、熱病、瘡病、失眠及肘臂攣痛等。

內關穴

➡腕橫紋上 2 寸

➡掌長肌腱與橈側

➡腕屈肌腱之間

敲膽經

➡環跳-

1. 側臥屈膝，當股骨大轉子的最高點與臀裂上端的連線上，外 1/3 與內 2/3 的交點處。

2. 或側臥屈膝，腳後跟抬高碰到臀部之處。

➡風市-

直立，雙手自然垂下，中指指間所到處是穴。

- (2). 感謝社長 Benson 致贈與會人員養氣四神湯。
- (3). 感謝蕭曉綺院長致贈與會人員去濕消脂荷葉茶。
- (4). 例會結束後將召開四月份理事會，敬請全體理事留步參與會議。
- (5). 例會結束後將召開地區年會貴賓接待組籌備會議，敬請各位 PP 留步參與會議。
- (6). 4-6 月份社費繳款通知單，放置各位社友桌上，請大家攜回於下次例會時攜帶費用繳納，以利社務推展。
- (7). 春季旅遊臺華窯彩繪 DIY 作品已放置各位社友桌上，請大家記得攜回。
- (8). 慶祝母親節晚會暨爐邊會議，謹訂於 5 月(期日)下午 17:30 假 Mega 50 鼎鼎宴會廳舉行，邀請卡已放置各位社友桌上，請大家攜回屆時務必撥冗出席。

*爐主：劉孟賜、邱顯清、何文章、郭祐福、葉進一、呂仁團、李水日、張榮智、翁仁禮、汪正輝、賴建男、李榮鏗、蕭慶安

- (9). 社內目前在編製第 35 屆授證特刊，欲更換全家福照片之社友，敬請於四月十五日前提供 Jpg 照片檔給余 s。

- 地區扶輪公益網講師團團長/第十分區助理總監余姿樺 (A. G. JJ) 代表致詞並宣導一人捐一物，公益網來服務，疫情升溫，愛不降溫，扶輪公益一起向前行。
- 地區扶輪公益網主委江基清 P. P. AI 代表扶輪公益網頒發感謝狀予捐贈物資的本社社友郭俊麟 Mars、王斯靖 Barcode，感謝他們願意捐贈二手物資讓愛分享給更需要的人。
- 糾察程文金 P. P. Cathay 主持歡喜紅箱時間。
- 社長提名人莊金盤 P. N. Davie 介紹主講者：
姓名：蕭曉綺女士
學歷：北京中醫藥大學碩士
曾任：台北市立聯合醫院中醫部
中華民國傳統醫學會理事

→中瀆-

大腿外側風市穴下 2 寸(約 3 橫指寬)。

→膝陽關-

陽陵泉上三寸(約 4 橫指寬)此穴屈膝，微伸腿，可摸到筋與骨之間的凹陷處。

膽經的功用

瘦身排毒、提高血氧、強化肝臟等

→膽經不通：

面癱、口苦、齲痛、偏頭痛、乳汁少、乳腺炎、腰痛、胯痛、帶下、月經不調、坐骨神經痛、膽道疾病、膝關節痛、本經所經之處皆痛

敲膽經

→位置:大腿側邊、褲縫褶線

→功效:補養氣血、減脂排毒、祛風化濕、強健腰膝、通經活絡

→西醫:刺激膽汁分泌，消化分解食物，提供造血系統所需原料

→方法:稍用力敲左右大腿各 50 次或刮痧(上→下)

→重點:離穴不離經

→禁忌:飯後 1 小時不要敲

● 社長徐明偉 P. Benson 代表本社全體社友致贈蕭院長小社旗，感謝其精彩演說並回捐車馬費予本社。

● 糾察程文金 P. P. Cathay 報告本週社友紅箱收入。

● 社長徐明偉 P. Benson 鳴鐘閉會。

AKS 及巨額基金捐獻人

表彰晚宴

→時間：4月23日(星期六)

→地點：大直典華5樓

→程序：16:00註冊、聯誼

16:30拍照留念

17:00會議開始

18:30晚宴開始

→參加：黃文龍D. G. Wood伉儷

徐明偉P. Benson伉儷

郭道明P. D. G. Trading伉儷

郭昭揚P. P. James伉儷

出席報告

(中華民國 111 年 4 月 9 日 第 1819 例會)

一、社員人數：52 名
出席人數：22 名
免計出席：14 名
缺席人數：14 名
出國人數：0 名
補出席：2 名
出席率：73%

二、本次例會想念您！

Aero、Alan、Archi、Coach、Decor、Frank、Jimmy、Kenny、Leo、Otoko、Oki、Stone、Tetsu、Tiger

例會報告事項

(中華民國 111 年 4 月 9 日 第 1819 次例會)

一般捐款		承上期：\$1,018,200	
AL	4,000	Land	1,000
Barcode	1,000	Life	1,000
Benson	5,000	Lobo	6,000
Cathay	2,000	Mars	2,000
Davie	3,000	Polo	2,000
Dental	2,000	Roberta	1,000
ENT	1,000	Shige	2,000
Eric	1,000	Sky	3,000
First	1,000	Smile	2,000
Hero	2,000	Stock	3,000
James	2,000	Taylor	3,000
Jason	1,000	Tea	1,000
Jey	1,000	Will	2,000
Junior	1,000	蕭曉綺	3,000
Just	7,000		
小計：	\$66,000	總計：	\$1,084,200

分攤捐款		承上期：\$1,299,800	
Dental	13,950	Life	7,700
First	7,700	Mars	7,700
Hero	7,700	Roberta	7,700
James	7,700	Sky	7,700
Jey	7,700	Tiger	10,200
Land	7,700	Taylor	10,200
小計：	\$103,650	總計：	\$1,403,450

四月份理事會記錄

一、時間：4月9日(星期六) 15:00

二、地點：社館

三、主席：徐明偉

四、記錄：許家榮

五、出席：江基清、徐明偉、程文金、吳晉福、洪敏捷、張富逸、吳得利、李榮鏗、劉炳華、黃健豪、許家榮。

甲、討論提案：

第一案：審查三月份收支報告表、資產負債表。請討論。

決 議：通過。

第二案：為配合地區花蓮 WCS 捐贈聯誼活動，是否將 5 月 14 日與 5 月 21 日的例會內容互換。請討論。

說 明：原訂 5 月 14 日專題演講，5 月 21 日授證籌備會議。

決 議：通過。

第三案：板橋東區扶輪青年服務社是否解散。請討論。

決 議：與扶青社社長楊立德溝通後，同意解散板橋東區扶輪青年服務社。

第四案：國際扶輪 3490 地區第三十二屆地區年會提案表決。請討論。

說 明：

提案一：本地區之總監提名程序，依國際扶輪程序手冊之細則 12.020.，就下列 A、B 兩方案，請擇一。(複選無效)

A 案：本地區的總監提名程序依國際扶輪細則 12.020a 採提名委員會程序決定總監提名指定人。

說 明：1. 本地區擬採用提名委員會程序選舉總監提名指定人，除了依循 16 個分區的 8 個輪序外，提名委員的選出辦法依國際扶輪細則 12.030.1 之規定，本地區將由總監遴選 11 位前總監為提名委員，該 11 名提名委員名單將於參選總監登記截止日前兩個月公告各社。

2. 採提名委員會程序選舉總監提名指定人同時也保有國際扶輪細則 12.030.7. 之挑戰候選人制度。本方案實施後，提名委員會將依循國際扶輪政策彙編 17.040.2 的規定，其委員不能擔任超過 3 次任期一年的限制。

3. 為尊重歷屆年會之決議，本案應自依輪序由花蓮第一及第二分區之扶輪社推薦之總監提名人指定人後之 2025-26 年度開始施行，於正式施行前仍依據歷屆年會決議辦理。

4. 尊重 2017 年地區年會議定之分區輪序標準產生總監提名指定人，維持 16 個分區共同「扶」持，「輪」流承擔之扶輪精神。

提案者：總監當選人陳汪全 IDGPaul

B 案：總監提名程序，建議改採「社投票」之方式，由各社直接選舉產生總監提名指定人。

說 明：1. 目前行之多年的新北基宜花總監提名指定人之分區輪序產生方式維持不變，以符合扶輪輪流服務之精神。

2. 依國際扶輪 2017 年 1 月起生效至今的程序手冊細則第 17.040.2 明確規範，總監提名委員會的委員，任期不得超過 3 年。因此目前的總監提名程序，必須要修正。

3. 本提案建議的修正方向，將依國際扶輪 2019 年程序手冊細則第 12.020 規範 (b)，

回歸以「社投票」之方式，由各社直接選出總監提名指定人。此乃為全台灣目前大多數地區的總監提名指定人之產生方式。

4. 未來以此「社投票」方式當選的總監提名指定人，不適用 12.030.7 之挑戰制度。

5. 近五屆前總監，未來將「只」負責進行候選人之資格審查。

提案者：林口幸福社與土城中央社

決議：B 案。

提案二：2022-2023 年度 RI 理事提名委員會委員，提請通過。

說明：依據 2021 年 10 月 21 日 2022-2023 年度 RI 理事提名委員會會議由所有前總監擔任委員，並通過由前總監李進賢 PDG E. N. T. 擔任 2022-2023 年度 RI 理事提名委員會委員，請各社同意。

提案者：地區總監黃文龍 DG Wood

決議：不同意。

提案三：2020-21 年度地區財務報表，提請通過。

說明：依據國際扶輪細則 15.060.4-地區年度報表及報告應在下次所有扶輪社都有權派一名代表出席，且提早 30 天通知地區財務報表及報告將提交討論之地區會議，提交討論及通過。如未舉行此類地區會議，報表及報告應於下次地區年會提交討論及通過。此議題與社員人數無關，所以每社只有一票的投票權。

提案者：甫卸任總監陳向緯 IPDG Brian

決議：同意

提案四：建議地區年會通過地區分區再分區辦法，如超過 8 社以上總監有權責處理之。提請決議。

說明：1. 此案通過後，可以培養更多的 AG、DVS、地區領導人。

提案者：前總監柯玟伶 PDG Amanda

決議：不同意。

地區寶眷聯誼會

➤時間：5 月 5 日(星期三) 10:00 報到、10:30 會議開始

➤地點：大直典華(台北市中山區植福路 8 號)

友社授證

【新北城星社授證 5 週年】

➤時間：4 月 19 日(星期二) 17:30 註冊

➤地點：新板希爾頓酒店宴會樓 2 樓

【新北光暉社授證 7 週年】

➤時間：4 月 30 日(星期六) 11:00 註冊

➤地點：格萊天漾 15 樓嵐悅廳

【板橋群英社授證 11 週年】

➤時間：4 月 30 日(星期六) 17:30 註冊

➤地點：台北花園大酒店

【板橋西區扶輪社授證 29 週年】

➤時間：5 月 3 日(星期二) 17:30 註冊

➤地點：新板希爾頓酒店宴會樓 2 樓

【板橋扶輪社授證 55 週年】

➤時間：5 月 6 日(星期五) 17:30 註冊

➤地點：新板希爾頓酒店宴會樓 3 樓

【大漢溪扶輪社授證 19 週年暨交接】

➤時間：5 月 12 日(星期四) 17:30 註冊

➤地點：新莊典華婚宴會館-紫艷喜事廳

【土城山櫻扶輪社授證 18 週年暨交接】

➤時間：5 月 23 日(星期一) 17:30 註冊

➤地點：新板希爾頓酒店宴會樓 3 樓

【樹林芳園扶輪社授證 24 週年暨交接】

➤時間：5 月 31 日(星期二) 17:30 註冊

➤地點：永寶婚宴會館

本週節目

四月十六日

第 1820 次例會

- ▶節目介紹人：洪敏捷 P. P. ENT
- ▶主 講 者：蝴蝶夫人 蕭麗娜小姐
- ▶講 題：從蝴蝶生態到蝴蝶文創

節目預告

四月三十日

第 1822 次例會

- ▶適逢 51 勞動節，休會乙次。

節目預告

五月七日

第 1823 次例會

【慶祝母親節晚會暨爐邊會議】

- ▶時間：5 月 8 日(星期日) 17:30
- ▶地點：Mega 50 鼎鼎宴會廳-48 樓
(新北市板橋區新站路 16 號 48 樓)
- ▶爐主：劉孟賜、邱顯清、何文章、郭祐福
葉進一、呂仁團、李水日、張榮智
翁仁禮、汪正輝、賴建男、李榮鏗
蕭慶安

第 35 屆第三組內輪會

- ▶時間：4 月 19 日(星期二) 12:00
- ▶地點：板橋藝奇日式料理
- ▶備註：敬請參加內輪會之社友夫人撥冗出席。

下週節目

四月二十三日

第 1821 次例會

【第 32 屆地區年會】

- ▶時間：4 月 24 日(星期日)
- ▶地點：大直典華(台北市中山區植福路 8 號)
- ▶程序：
 - 08:00-08:45 註冊聯誼 6 樓
 - 08:45-09:00 開幕、進場
社長暨全體社友寶眷進場
 - 10:06-10:17 年會主委致歡迎詞
地區總監致歡迎詞
貴賓致詞
總監社社長致詞
 - 12:00-13:15 午餐時間 3 樓、5 樓
 - 13:45-14:30 專題演講-陳時中部長
 - 17:50-19:10 晚餐時間 3 樓、5 樓
 - 19:20-21:00 總監之夜
節目表演/摸彩
- ▶備註：屆時敬請全體社友伉儷穿著正式服裝、配帶年度口號領帶、絲巾出席。

敬祝 生日快樂!

邱顯清社友(40. 04. 20)

劉炳宏前社長(47. 04. 21)

黃俊哲社友(67. 04. 27)

葉進一前社長夫人(37. 04. 25)

郭道明前總監夫人(31. 05. 04)

敬祝 結婚週年快樂!

郭祐福前社長(49. 04. 25) 62 年

周正義社友(86. 05. 05) 25 年