

第3.2屆·第2.6期·中華民國104年01月07日·第1.6.7.4次例會

元月份生日婚慶會

基隆東南社歲末聯歡會暨女賓夕 及 12 月份聯合爐邊會、 第 1673 次例會紀要

2014.12.31

- △ 時間過得真快，2014 年好像才剛開始，一轉眼，2015 年即將到來。
- △ 2014 年，台灣經歷了幾個重大的事件，包括太陽花學運、鄭捷捷運隨機殺人案、復興航空空難、高雄氣爆、頂新噁油、九合一選舉等等。
- △ 而國際間 2014 年的重大新聞有烏克蘭、俄羅斯問題、油價持續暴跌、美國選舉、伊波拉病毒、中國薄熙來事件、IS 組織、馬航及亞航空難、日本首相解散國會重新選舉及日元狂貶、美元強升帶動亞幣競貶、香港佔中運動、泰國推翻總理盈拉、歐洲蘇格蘭獨立公投、美國聯準會首位女性主席上任等等，不勝枚舉。
- △ 不論 2014 年帶給你的是好或不好的回憶，它終是要結束的，今晚要以除舊佈新的心情迎接新年的到來。就像台北一〇一與世界各地的倒數計時煙火秀一樣，希望 2015 年光燦美麗。
- △ 今年調整上班時間，所以元旦有 4 天連假。跟往年一樣，本社訂 12 月 31 日舉辦歲末聯歡會，感謝社友及夫人踴躍出席，與本社這個扶輪大家庭一起送舊迎新，今晚玩累點也沒關係，明天開始有四天的連假可以好好的規劃。
- △ 晚上 6 點 40 分過後，司儀 Yellow PP 宣佈例會開始，Uniform 社長鳴鐘，Tea PP 與 AHSOON 社友一起代理領唱。
- △ 今年除了美麗的夫人蒞臨外，也邀請了基隆東南扶青團一起團聚；另外，Kan

社友的公子也蒞臨同樂，讓今晚的扶輪家庭更溫馨熱鬧。

- △ Uniform 社長看到今晚這麼喜氣熱鬧非常高興，社長代表本社再次歡迎夫人們、Kan 社友的公子，以及扶青團的出席，並祝福大家新年快樂、明年會更好。
- △ 秘書 Herb PP 先祝福大家新年快樂，接著報告秘書事項：
 - 一、Hero PP 在上星期因下樓梯不慎踩空跌倒撞到額頭，所幸經醫院檢查並無大礙，Uniform 社長伉儷已在上星期前往探視關懷，希望 Hero PP 早日康復。
 - 二、本社訂 104 年元月 7 日（星期三）例會後（下午 2 時）假北都大飯店 5 樓召開 104 年元月份理事會，敬請本社全體理事及會計、糾察、聯誼、節目準時出席。
 - 三、基隆分區六社第二次聯合例會訂 104 年元月 16 日（星期五）下午假基隆長榮桂冠酒店 3 樓彭園會館舉行，邀請「這是咱的扶輪社」作詞作曲家黃建銘老師演講「分享創作心路歷程」，敬請社友整裝偕同夫人準時出席，下午 5 時 30 分註冊、6 時準時開會。本次聯合例會由本社與基隆東區社承辦。
 - 四、本社 104 年元月 21 日（星期三）中午之例會，邀請張建明先生蒞臨演講「社交禮儀面面觀~讓你贏得好人緣」，敬請社友準時出席，並邀請夫人踴躍參加。
 - 五、大里兄弟社陳增松（Matsu）PP 慈母不幸逝世，謹擇於元月 8 日

(星期四)上午 10 時假台中市生命禮儀管理所 3 樓懷仁廳舉行公祭。

六、基隆市政府訂 104 年元月 1 日上午 6 時 30 分於本市文化中心前廣場舉行慶祝元旦升旗典禮，歡迎社友及夫人踴躍參加。

- △ **Tea PP** 主持糾察活動，迎接新年的到來，彼此相互祝福，全體社友滿堂彩 1000 元。
- △ 今天是 2014 年的最後一夜，扶輪家庭團聚日，未出席的社友每位記紅箱 200 元。
- △ **Hero PP** 今天忍著傷痛出席例會，雖然已經過了一個星期了，但撞傷處青腫仍很嚴重，幸好一星期觀察下來沒有腦震盪現象。**Hero PP** 歡喜 600 元感謝大家的關心；我們也祝福他早日康復。
- △ **Tea PP** 夫人與社友一起到紐西蘭旅遊，前兩天平安返國，夫人玩得高興，**Tea PP** 自然也跟著高興，他歡喜 1000 元並祝福大家新年快樂。
- △ **Kan** 社友的公子曾到本社演講，他與社友們也都非常熟悉，**Kan** 社友今天特別高興，歡喜 1200 元。
- △ 好久不見的 **Ken** 社友今天有事無法出席，他請糾察轉達歡喜 1000 元。
- △ 秘書 **Herb PP** 祝福大家新年快樂，歡喜 1500 元。**Haku** 社長當選人也祝福大家，歡喜 2000 元。**Uniform** 社長一樣祝福大家~今年平安過，明年健康又快樂，他歡喜 3600 元。
- △ **Flour PP** 報告出席社友人數，因會計

Light 社友提早離席，兼任助理會計的 **Flour PP** 同時報告紅箱金額。

- △ 例會議程進行完畢，**Uniform** 社長鳴鐘結束本次例會後晚會隨即開始。
- △ **YangKee** 社友伉儷今晚另有活動，但他倆仍趕來與大家相聚，令人感動。
- △ 大家能夠平安健康的聚在一起，吃著佳餚喝著美酒聊聊天，唱著歌跳著舞笑開懷，這就是幸福。
- △ 祝福大家，今晚送走 2014 年後，一起迎接平安順利健康快樂的 2015 年。
- △ 感謝 12 月份爐邊會四位爐主~**Carato PP**、**News PP**、**Grand** 社友及 **Haku** 社長當選人配合今晚的活動。

基隆東南扶輪社第 1673 次例會報告

時間：103 年 12 月 24 日(星期三)12:30

地點：北都大飯店 5 樓

一、出席報告

出 席： 21 名
補 出 席： 5 名
請 假： 10 名
出 國： 3 名
合 計： 39 名
出 席 率： 67%

二、本週例會我們想念您

補出席： **Kamaboko PDG**
請 假： **Telephone** 社友、**David** 社友
Ken 社友、**Dragon** 社友
出 國： **Doctor PDG**、**Marco PP**
Jack PP

三、紅箱報告

Cash	0 元
IOU	51,300 元
合計	51,300 元





基隆東南扶輪社第32屆(2014-2015年度)103年12月份出席報告

編號	姓名	103/12/3 1669次	103/12/10 1670次	103/12/17 1671次	103/12/24 1672次	103/12/31 1673次	出席率
1	陳發壽	○	○	△	○	○	100%
2	楊明德	△	☆	×	×	○	
3	黃曉雄	○	○	○	☆	☆	
4	蔡坤富	○	○	○	○	○	100%
5	張清豪	○	○	○	○	○	100%
6	林建和	×	○	△	☆	△	
7	蘇永澤	△	○	△	×	○	
8	黃宗壽	○	○	○	○	○	100%
9	林發吉	○	○	△	△	△	100%
10	陳豐益	×	○	○	○	○	
11	吳曉波	○	○	○	○	○	100%
12	張義秀	○	○	○	○	○	100%
13	黃國清	○	○	○	○	○	100%
14	林光雄	○	○	○	○	○	100%
15	謝木土	○	○	○	○	○	100%
16	張耀煌	○	○	○	○	○	100%
17	林金城	○	○	○	○	○	100%
18	陳守毅	×	○	△	○	○	
19	李清達	○	×	○	△	○	
20	石崇仁	○	○	○	○	○	100%
21	陳鴻亭	×	○	△	×	○	
22	許神威	○	○	○	○	○	100%
23	陳東運	○	○	△	○	○	100%
24	張植文	×	○	○	△	○	
25	劉威麟	×	○	△	○	○	
26	楊守仁	△	○	×	○	○	
27	章德章	×	☆	×	△	○	
28	李泳亭	○	○	○	○	○	100%
29	江俊明	△	○	△	×	○	
30	陳清順	○	○	○	△	○	100%
31	何國輝	△	○	×	△	○	
32	周坤元	△	×	☆	△	○	
33	陳志聰	○	○	○	○	○	100%
34	林添進	○	○	×	△	○	
35	莊永發	△	×	△	×	△	
36	林本源	○	○	○	○	○	100%
37	林森平	○	○	☆	○	○	
38	胡秉良	○	○	○	○	○	100%
39	鄭國滄	×	×	○	○	○	
	出席率	80.00%	85.00%	82.10%	82.10%	97.44%	85.33%

○出席 △補出席 ×請假 ☆出國

函

受文者：國際扶輪 3490 地區各扶輪社
發文日期：2015 年 01 月 05 日
發文字號：國扶辦字第 2015001 號
附件：

主旨：敬請各社繳交 2014-15 年度地區基金之社員分攤金，請查照。

說明：

- 一、今年度每位社員分攤地區基金為新台幣伍佰元整，分上半年度、下半年度兩期繳納，每期繳納金額為新台幣貳佰伍拾元整。
- 二、各社繳交社員分攤金之總金額以各社01 月 01 日之社員人數為準，煩請於 02 月 05 日前將下半年度款項新台幣貳佰伍拾元整匯入地區基金指定帳戶。(請務必註明社名俾利核銷)，謝謝配合！
- 三、戶名：洪清暉簡慶林張鎮臺
銀行：板信商業銀行 營業部
帳號：0659-5-00003858-0

正本：如受文者

副本：總監當選人、總監提名人、前總監、各分區助理總監、地區副秘書

地 區 總 監：洪清暉

地 區 辦 公 室 主 任：簡慶林



地址: 220 新北市板橋區文化路一段 145 號 13 樓
Add: 13F., No.145, Sec. 1, Wenhua Rd., Bangjiao Dist., New Taipei City 220, Taiwan (R.O.C.)
TEL: +886-2-2967-9591/+886-2-2967-8764 FAX: +886-2-2967-2104
E-Mail: info@rds-490.org.tw



函

受文者：「新住民 3L 計畫」配合之各扶輪社

發文日期：中華民國 104 年 1 月 6 日

發文字號：南重扶(26)珠字第 36 號

附件：全球獎助金「新住民 3L」計畫乙份。

主旨：函知全球獎助金「新住民 3L 計畫」案號及共同辦理指定捐獻 P. H. F. 金額與捐獻人員姓名。

說明：

- 一、全球獎助金「新住民 3L 計畫」案號為 GG1527014 號
- 二、該計畫捐獻總金額為 4 萬美元整，請各協辦社於 **104 年 1 月 7 日前**，提供 貴社**指定捐獻之金額及捐獻人員姓名**，以便統計。
- 三、目前已知各社捐獻金額/ P. H. F. 顆數如下：
 1. 三重扶輪社：未告知
 2. 蘆洲湧蓮扶輪社：未告知
 3. 鶯歌扶輪社：D. G. E. Polish 指定 2 顆 P. H. F.
 4. 新北市和平扶輪社：P. Chief 捐款 NT. 10,000 元
 5. 三重中央扶輪社：指定 4 顆 P. H. F.
 6. 三重三陽扶輪社：指定 2 顆 P. H. F.
 7. 三重千禧扶輪社：指定 4 顆 P. H. F.
 8. 三重南欣扶輪社：指定 2 顆 P. H. F.
 9. 三重泰安扶輪社：指定 2 顆 P. H. F.
 10. 三重百福扶輪社：指定 2 顆 P. H. F.
 11. 新北光耀扶輪社：未告知
 12. 花蓮港區扶輪社：無

13. 基隆東南扶輪社：P. D. G. Kamaboko 捐款 USD. 1000 元

D. G. N. Concrete 捐款 USD. 1000 元

14. 三峽北大菁英扶輪社：C. P. Amy 捐款 USD. 1000 元

15. 宜蘭西區扶輪社：未告知

* 以上，請各社確認，如有更改請儘快告知，謝謝。

四、計畫聯絡人：前總監 柯玟伶/0933-159-001

五、主辦社：三重南區扶輪社

聯絡電話：(02) 8985-2727 / 傳真：(02) 8982-2727

E-mail：sansouth@ms48.hinet.net

正本：三重扶輪社、蘆洲湧蓮扶輪社、鶯歌扶輪社、新北市和平扶輪社、三重中央扶輪社、三重三陽扶輪社、三重南欣扶輪社、三重千禧扶輪社、三重泰安扶輪社、三重百福扶輪社、新北光耀扶輪社、花蓮港區扶輪社、基隆東南扶輪社、三峽北大菁英扶輪社、宜蘭西區扶輪社。

副本：國際扶輪 3490 地區辦公室

2014-15 年度社長 陳明珠



地址：新北市三重區德信路 11 號 19 樓之三
Rm. 3, 19F., No.11, Jiexun Rd., Sanchang Dist., New Taipei City 241, Taiwan (R.O.C.)
TEL：(02) 8985-2727 FAX：(02)8982-2727
District：3490 E-mail：sansouth@ms48.hinet.net

健走好處多

俗話說，人老腿先老。由於人體 2/3 的肌肉集中在下半身，所以六十多歲的人可以有年輕人七成的握力和臂力，但下半身力量卻只剩下四成。不過，大家也不必擔心。最近，包括以色列、美國在內的科學家們發現，溫和地健步行走，具有神奇的抗衰老功效。

最近在美國出版的《走路！不要跑步。》一書中，作者 史塔曼 博士指出：“行走健身要求邁大步，速度較快，雙臂擺動，抬頭挺胸。”

別以為健步行走就是簡單的下肢運動。目前已有許多研究證實，規律的健走可有效鍛煉身體各部位：頭腦——促使腦部釋放內啡因，使心情愉悅。肺部——增加肺活量、降低嗜煙者對吸煙的渴望。背部——加強背肌力量，且對背部傷害較小。腿腳——行走相當於對骨骼進行力量訓練，能明顯增強腿腳骨骼和肌肉力量。

行走能治病 現代運動科學的新發現給健走鍛煉方式提供了更多吸引人的亮點。以色列科學家阿列克斯·奧 辛斯基 博士經過 18 個月的研究指出：“堅持行走，男性就用不著偉哥。”他發現男人下肢運動神經與掌管性功能的勃起神經密不可分，每天四公里，一週三次的行走鍛煉，對男性性功能障礙有 67% 的療效。

據《新英格蘭醫學期刊》的最新報導，一周步行三小時以上，可以降低 35%~40% 的罹患心血管疾病風險。美國《自然》雜誌的最新報導稱，60 歲以上的人，一週三天，每次步行 45 分鐘以上，可以預防老年癡呆。一周步行 7 小時以上，可以降低 20% 的乳腺癌罹患率，對 II 型糖尿病有 50% 的療效。

步行能增強心臟功能，增強血管彈性，增強肌肉力量，強健腿足、筋骨，並能使關節靈活，促進人體血液迴圈和新陳代謝；可以增強消化腺的分泌功能，對於防治高血壓、糖尿病、肥胖症、習慣性便秘等症都有良好的作用；在戶外新鮮空氣中步行，大腦思維活動變得清晰、靈活，可有效消除腦力疲勞，提高學習和工作效率。每週步行三次，每次一小時，連續堅持 4 個月者與不喜歡運動的人相比，前者反映

敏銳，視覺與記憶力均佔優勢。步行是一種靜中有動、動中有靜的健身方式，可以緩解神經肌肉緊張。以輕快的步伐散步 15 分鐘左右，可緩解緊張，穩定情緒。定時堅持步行，會消除心臟缺血性症狀或降低血壓。使人體消除疲勞，精神愉快，緩解心慌心悸。可減少甘油三脂和膽固醇在動脈壁上的聚積，也能減少血糖轉化成甘油三脂的機會。能減少人體腹部脂肪的積聚，保持人體的形體美。也能減少血凝塊的形成，減少心肌梗塞的可能性，減少激素的產生，過多的腎上腺素的產生；過多的腎上腺素會引起動脈血管疾病。健走可以保護環境，消除廢氣污染，對強健身體，提高身體免疫力，減少疾病，延年益壽也有積極的推動作用。

總之，活著就要動起來，將運動生活化。生命在於運動，今天你走了嗎？

厚道

『有教養不是吃飯不灑湯，而是別人灑湯的時候別去看她。』

有一個相似的美國俗語說：犯過錯不是稀奇事，稀奇的是別人犯錯的時候別去譏笑他。

『別去看他』和『別去譏笑他』是一種做人風範，在東方稱作『厚道』。

厚道不是方法，雖然可以當方法訓練自己。但它是人的本性。

厚道之於人，是在什麼也沒做之中做了很大的事情，契訶夫稱之為『教養』。

如果美德分為顯形和隱性，厚道具有隱性特徵。厚道不是愚鈍，儘管很多時候像愚鈍。

所謂『貴人話語遲』，遲在對於一個人一件事的評價沉著，君子訥於言。

尤其在別人蒙羞之際，『遲』的評價保全了別人的面子。

真正的愚鈍是不明曲直，而厚道乃是明白而又心存善良，以寬容給別人一個補救的機會。

急功近利的人遠離厚道。在人際交往上，厚道是基石。它並非一時一事的犀利，是別人經過回味的讚賞。處世本無方，也總

有一些高明超越的方法，那就是品格。品格可以發光，方法只是工具。

厚道者能沉得住氣。

厚道不一定得到厚道的回報，但厚道之為厚道就在於不圖回報，隨它去。

厚道是經得起考驗的高尚品格。厚道是河水深層的潛流，它有力量，但表面不起波浪。厚道是有主張。和稀泥、做好人，是乖巧之表現，與『厚』無關。

無準則、無界限，是糊塗之表現，與『道』無關。厚道的人有可能倔強，也可能步入俗境，寧可憨，而不巧。

厚，是長麥子的土壤之厚，牆體擋風之厚。厚德而後載物，做人到達這樣的境界，已然得道。

例會節目及活動預告

- 01/14(三)與基隆分區第二次聯合例會合併
- 01/16(五)基隆分區第二次聯合例會
- 01/21(三)張建明先生演講-社交禮儀面面觀
- 01/21(三)基隆分區第四次社秘會(本社值東)
- 01/28(三)委請節目主委安排
- 01/31(六)3490 地區 2015-2016 年度引導人訓練會
- 02/07(六)3490 地區 2015-2016 年度地區團隊訓練會
- 02/28(六)~03/01(日)3490 地區 2015-16 年度社長當選人訓練會
- 03/06(五)~07(六)參加大里社高球聯誼暨慶祝結盟 25 週年
- 03/16(一)3490 地區 2014-2015 年度總監盃高爾夫球賽
- 03/29(日)3490 地區 2015-2016 年度地區訓練研習會
- 04/11(六)本社授證 32 週年紀念慶典
- 04/18(六)~19(日)3490 地區 2014-2015 年度地區年會
- 04/24(五)基隆東區社授證
- 04/25(六)大里社授證 32 週年慶
- 05/16(六)3490 地區 2015-16 年度地區社員發展研習會
- 06/05(五)基隆西北社授證暨交接
- 06/06(六)~09(二)RI 巴西國際年會
- 06/25(四)基隆中區社授證 17 週年暨 17、18 屆交接典禮
- 06/26(五)基隆南區社交接

大里社與基隆東南社 結盟 25 週年慶暨高爾夫球 聯誼及本社春遊活動訊

日期：104/3/6(星期五)-3/7(星期六)

地點：溪頭森林園區

行程如下：

104年3月6日(星期五)

- 10:30 南峰球場會合（拍攝合照）
（打球中午用餐由大里社安排點心、賣店、水果）
- 11:30 旅遊行程：
和雅谷餐廳午餐
小半天高架橋
孟宗竹林古戰場：安排導覽員（林爽文事件）
櫻花林石馬公園
挖荀或採菓行程(視情況調整)
- 17:00 明山森林會館-住宿聚餐、妖怪村自由活動
- 18:30 聚餐聯誼活動
- 20:00 卡拉OK自由活動

104年3月7日(星期六)

- 07:00 明山森林會館早餐
自由活動，溪頭森林步道漫遊，妖怪村閒逛
- 11:30 集合出發
- 12:00 翠谷餐廳中餐
- 14:00 指南宮上香借金
- 15:30 聯誼活動完成、返家
- * 請在104年元月31日前報名，以便訂房及安排各項事宜
- * 明山精緻房（二人房）價2800元

榮譽榜

恭喜下列社友榮獲 103 年 10 月-12 月連續三個月出席 100% 獎！

陳榮展 蔡坪富 張浩彥 黃忠義 林榮吉
吳勝波 張義秀 黃國清 林光雄 謝本土
張輝煌 林金城 石崇仁 許神感 陳庚輝
李泳亮 陳清順 陳志聰 林本源

生日快樂

01/02 黃忠義前社長
01/06 謝木土總監提名人
01/10 黃國清前社長
01/14 陳重益前社長夫人
01/14 何國魂社友
01/15 陳榮展前社長

104年元月份理事會開會通知

日期：104年元月7日（星期三）
時間：下午2：00（例會後）
地點：北都大飯店5樓
出席：本社全體理事及會計、
糾察、聯誼、節目

補破網

看著網目眶紅 破甲這大孔
想要補無半項 誰人知阮苦痛
今日若將這來放 是永遠無希望
為著前途穿活板 找傢司補破網
手拿網頭就重 悽慘阮一人
意中人走叨藏 針線來鬥幫忙
姑不二終罔震動 拿長針接西東
天河用線作橋板 全精神補破網
魚入網好年冬 歌詩滿漁港
阻風雨駛孤帆 阮勞力無了工
雨過天晴魚滿港 最快樂咱雙人
今日團圓心花香 從今免補破網

百年好合

01/01 黃勝雄前總監賢伉儷
01/07 楊守仁社友賢伉儷
01/07 陳清順社友賢伉儷
01/17 林榮吉前總監賢伉儷
01/24 謝木土總監提名人賢伉儷
01/24 江俊明社友賢伉儷
01/28 李泳亮社友賢伉儷

基隆分區六社第二次聯合例會

日期：104年01月16日（星期五）
地點：基隆長榮桂冠酒店3樓彭園會館
承辦社：本社、基隆東區社
演講人：黃建銘老師歡唱教室負責人
黃建銘先生
講題：分享“這是咱的扶輪社”創作心
路歷程
議程：17：30 註冊 18：00 例會開始
18：30 專題演講 19：30 餐敘
*敬請本社社友及夫人踴躍出席為禱；並
請於104年01月09日前報名，謝謝！
*經本社103年12月份理事會決議，本社
原訂元月14日（星期三）中午之例會延
後與之合併舉行

例會節目預告

日期：104年元月21日（星期三）
時間：12:30 午餐 13:00 例會、演講
講師：張建明先生
講題：社交禮儀面面觀-讓你贏得好人緣
*敬請社友準時出席；並邀請夫人踴
躍參加例會、餐敘及聆聽演講