



國際扶輪3490地區新北市第九分區

頭前扶輪社社刊

DIST.3490

WEEKLY BULLETIN ROTARY CLUB OF TOUCIAN



社址：新北市新北產業園區五權六路44號
電話：(02)2298-9796
傳真：(02)2290-1366
信箱：toucian.rotary@msa.hinet.net
網址：http://www.rotarytc.org.tw



例會地點 例會時間
三重珍豪飯店 每星期三
(三重區光復路1段67號) 中午12:15

社長：林太郎 Scissors	社員擴展主委：賴天賜 Net	行政管理主委：葉榮欽 Muji	節目主委：楊翔宇 Roger Yang
秘書：黃長興 Tony	扶輪基金主委：賴來萬 Plus	財務：王連興 Tom	出席主委：張靜民 Joeh
副社長：葉榮欽 Muji	公共形象主委：吳雙霖 Sunny	糾察：許玄堂 Jacky	社刊主委：趙峙孝 Archi
社長當選人：葉榮欽 Muji	服務計畫主委：楊豐銘 Younger	聯誼主委：吳家程 Black	運動主委：楊文榕 WJ

第381次例會 第8卷第二十一期 2016年5月25日 社刊 WEEKLY BULLETIN ROTARY CLUB OF TOUCIAN

20160511第379次例會 慶生活動暨專題演講



▲聯誼介紹
PP Black



▲司儀Henry及
領唱King



▲社長Scissors
致詞

◎貴賓致詞
▶CP Leader
▶PP Audio



▲結婚暨生日慶祝活動



▲節目主委Roger
Yang介紹講師



▲歡迎宏道法律事務所
律師粘毅群Lawyer



▲今日講題



▶演講過程



▲致贈講師車馬
費及本社社旗



▲感謝講師回
贈車馬費



▶秘書Tony報告



▶代理出席
Sanbon報告



▶召開五月理事會



5月薩克斯風活動

▶桃園市試場

▶新北市試場



2014-2015年度參與R1小兒麻痺指定捐獻感謝狀



四大考驗

我們所想、所說、所做的事應事先捫心自問：

1. 是否一切屬於真實？
2. 是否各方得到公平？
3. 能否促進親善友誼？
4. 能否兼顧彼此利益？

頭前扶輪社2015-2016年度五月理事會會議記錄

時間：2016年05月11日十二時三十分
地點：三重珍豪飯店
應出席人數：15人，實到人數：理事8人
出席：林太郎、賴來萬、葉榮欽、趙峙孝、吳兆隆、王文賢、楊翔宇、吳雙霖
缺席：陳佑誠、丁國祥、許玄壇、王培蛟、楊錦輝、李建昌、楊豐銘
列席：賴天賜
主席：林太郎 記錄：賴來萬

討論提案：

一、請審查2015-2016年度四月收支表，請討論案。

決議：通過。

二、總監來函-日本熊本縣大地震救災，鼓勵各位社友踴躍捐款以協助災區，請討論案。

決議：本社以各位社友自由認捐方式處理。

三、原6月1日(星期三)第382次例會，配合本社組團參加首爾國際年會合併舉行，於5月26日(星期四)桃園機場集合統一出發，請討論案。

決議：通過。

四、原6月29日(星期三)第386次例會，配合本社舉辦交接暨卸任感恩餐會，延後於當天下午5:30三重珍豪飯店二樓遠東華國廳舉行，請討論案。

決議：通過。

報告事項：

一、本社主辦聯合社區服務結餘款六萬元於5月19日(星期四)泰山社授證舉辦捐贈儀式，每單位捐贈三萬元，捐贈單位為：

★財團法人罕見疾病基金會

★財團法人基督教芥菜種會附設新北市私立愛心育幼院

散會。

本週節目

第381次例會專題演講

時間：5月25日(星期三)中午12:15、13:00例會活動

地點：三重珍豪飯店

講師：卓天仁先生

★講題：網住一片天--成功打造網路暢銷品牌

★個人簡歷：現任巔峰潛能有限公司執行長，從事培訓行業超過15年，專精：團隊激勵、業績提升、組織倍增、等等，經手過數十位世界級國際大師，也曾與各國各領域知名專家合作，共創超過1+1>2的驚人成效。擅長：市場資源運用及槓桿操作、個人品牌影響力擴散及提升、團隊商業模式系統化建立、等等，本身是在台灣、馬來西亞、中國等地的暢銷書作者，著作有：「遇上財神爺」、「別怕創業系列」、「其實你離成功只差1%」、「卡位學」、「巔峰學院系列」等等。目前成立「別怕創業2035實戰系列講堂」、「巔峰學院」平台，透過跨國際、跨城市的合作，讓更多人可以為自己、為他人創造更美好的人生！
個人網址：www.beyondtim.weebly.com



感謝您的認捐

◎保羅·哈理斯之友—每位美金1,000元

全球獎助金—雲林若瑟醫院巡迴醫療車，
指定案號GG1634789

認捐名單：李惠德POP、黃長興S.Tony、
賴天賜C.P. Net、江朝其P.P. Kevin
葉榮欽P.E. Muji、王培蛟Simon、
賴來萬Plus

總監來函

函告 日本熊本縣大地震賑災募款活動，延至6月3日以後開始捐款。

- 一、依據105年05月03日國扶辦字第2016104號函，函知日本熊本縣大地震救災，鼓勵各位社友踴躍協助災區之捐款延期事宜公告。台日國際扶輪親善會向主管機關提出申請，未料05月11日接獲主管機關衛福部回覆並指正本會所發起之「為日本熊本地震賑災」勸募活動一案，僅屬【一般勸募】性質，不適用【重大災害】性質。而【一般勸募】募款活動開始日期須遵守二十一日前提出申請之規定，且依規定募款案正式開始日期前，專戶不得受理捐款。
- 二、感謝各位社友踴躍捐款協助，原捐款時間為2016年05月03日起至05月31日截止，現延後至2016年06月03日起至06月20日截止。
- 三、如貴社已匯款，台日國際扶輪親善會近期將會主動聯繫；若未獲聯繫，煩請主動去電與台日國際扶輪親善會，並提供貴社帳戶，以利捐款返還。
- 四、造成不便之處，尚祈見諒。

總監來函

函告 2016年韓國首爾國際年會相關資訊，請查照。

- 一、2016國際年會假韓國首爾舉行，日期於2016年5月28日到6月1日。
- 二、敬請台灣社友參與下列年會相關行程如下：
 1. 第一場開幕式：2015年5月29日上午10:15-12:30 (全台灣地區參與韓國世界年會於第一全會時間) 若有未報名的社友及寶眷，仍想參加首爾年會，可直接在KINTE現場註冊。
 2. 領取資料時間表：
 - 2016年5月26日(星期四)- 15:00-19:00
 - 2016年5月27日(星期五)08:00-19:00
 - 2016年5月28日(星期六)-08:00-18:00
 3. 台灣館開幕式：2016年5月29日中午13:30~14:00
地點：韓國首爾京畿道高陽市KINTEX (KINTEX/韓國國際展示場)。
攤位號：台灣館攤位號碼:#3334及#3336(附件一)
 4. 韓國首爾年會總監之夜，於2015年5月29日晚間上舉行。(已向總監團報名，請留意)

下次例會節目預告

■第382次例會-2016 國際扶輪韓國首爾年會

※搭乘遊覽車(請準時集合)

集合時間及地點：5/26上午9:40前在五工路95號(管理服務中心)
秘書*2、PE Muji、CP Net、IPP Sunny夫人、
Younger夫人

集合時間及地點：5/26上午10:00在板橋火車站北一門
ABS、PP Black*2

※自行前往：5/26上午10:55在桃園機場泰國航空櫃台集合
PP Gordon*2、David*2

※請攜帶一套正式服裝：西裝。

下下次例會節目預告

■第383次例會-慶生活動暨社務行政會議

時間：2016年6月8日(星期三)

中午12:00 報到

12:30 召開上下屆理事會

13:00 例會活動

地點：三重珍豪飯店

四月份社員出席統計

姓名	4月8日	4月9日	4月23日	4月27日	
蘇冠齊	ABS	○	○	△	△
趙峙孝	Archi	△	△	△	○
蔡清鍵	Benz	○	△	△	+
吳家程	PP Black	○	○	△	△
林志雄	Boss	+	+	+	+
呂芳榕	CPA	+	+	+	+
楊錦輝	David	△	○	△	△
吳兆隆	Diamond	+	+	+	○
李惠隆	PP Gordon	○	+	△	+
蔡漢霖	Henry	○	○	○	△
詹豐安	HR	+	+	+	△
許玄堂	Jacky	+	+	+	+
李建昌	James	△	△	△	△
張靜民	Joeh	+	+	+	+
陳中誠	Johnson	+	+	△	+
江朝其	PP Kevin	+	+	+	+
莊富智	King	+	+	+	○
粘毅群	Lawyer	○	+	○	○
陳佑誠	Life	○	△	+	△
葉榮欽	Muji	○	○	○	○
賴天賜	CP Net	○	○	○	○
陳建勳	OEM	○	○	○	△
陳俊龍	PA	○	+	△	○
賴來萬	Plus	○	△	△	○
李惠德	POP	+	+	+	+
邱顯達	Roger	+	+	+	+
楊翔宇	Roger Yang	△	△	△	○
王文賢	Sam	△	△	△	○
丁國祥	Sanbon	△	○	+	△
林太郎	P Scissors	○	○	○	○
王培蛟	Simon	△	○	+	△
許玄壇	Steven	△	△	○	△
紀火丁	Sun	+	+	+	+
吳雙霖	IPP Sunny	○	○	○	○
王連興	PP Tom	○	△	○	△
黃長興	Tony	○	○	○	△
楊文榕	WJ	△	△	△	△
楊豐銘	Younger	△	△	△	△

本月份例會次數：4次
 本月份平均數：67.10%
 備註：○出席 △補出席 +請假 ◇免計 ×缺席
 本社社員數：38人

通知事項

為印製2016-2017年度名片，若需更新照片或公司名片資料，請將資料提供至 toucian.rotary@msa.hinet.net。如需變更社員名錄上的大頭照、通訊電話、地址，煩請務必告知，以便更新資料。

公告

本社授證7週年紀念慶典特刊中保羅哈里斯捐獻顆數，誤登前社長江朝其捐獻顆數，應更正為1顆紅寶石，特此公告並致歉！

出席是智慧的增長 缺席是陌生的開始

* 第378次例會 (05月06日) *

一、出席報告

出席：..... 22名
 請假：..... 11名
 補出席：..... 5名
 社員數：..... 38名
 出席率：71.05%

* 第379次例會 (05月11日) *

一、出席報告

出席：..... 18名
 請假：..... 12名
 補出席：..... 8名
 社員數：..... 38名
 出席率：68.42%

二、來賓

主講者宏道法律事務所律師粘毅群 Lawyer
 祿姆王清水 CP Leader
 輔導主委張秋海 PP Audio

三、紅箱收入

◎現金收入

粘毅群 回捐講師費	3,000
小計	3,000
上期結餘	1,062,600
總計	1,065,600



健康小常識~

散步1小時 身體的奇妙變化

聯合報 外電綜合整理 / 王郁婷

根據美國《預防》雜誌網站報導，當你踏出第一步，在一小時的散步時間內，身體就會產生一連串奇妙的生理變化。

●第1-5分鐘 關節開始潤滑
 開始邁出的步伐，會引發細胞釋放出生成能量的化學物質，提供散步的能量。此時的心率約在每分鐘70-100下，血流量增加，為肌肉預熱。關節的僵硬也會逐漸減弱，並釋放出潤滑液，便於移動身體。在這5分鐘內，人體每分鐘會燃燒5大卡的熱量，是坐著不動的5倍。同時，身體開始從碳水化合物與脂肪中汲取更多燃料。

●第6-10分鐘 血壓輕微上升
 心率增加到每分鐘140下。隨著速度加快，每分鐘燃燒的熱量提升到6大卡。血壓輕微上升，身體會釋放出能擴張血管的物質，抵銷血壓上升的風險。在這5分鐘內，血壓和氧氣源源不絕地運送到運動中的肌肉。

●第11-20分鐘 腎上腺素上升
 體溫不斷上升，開始出汗，靠近皮膚的血管擴張以釋放熱量。人體每分鐘燃燒的熱量達到7大卡，呼吸略為急促。腎上腺素等激素分泌量上升，為肌肉輸送能量。

●第21-45分鐘 腦內啡釋出
 大腦開始釋放出腦內啡，除了感覺精力充沛，也會有放鬆愉悅的感覺。由於更多的脂肪燃燒，胰島素分泌量開始下降，這對體重過重的人和糖尿病患者是好消息。

●第46-60分鐘 熱量持續燃燒
 體內碳水化合物儲存量減少，肌肉感覺疲勞。當你逐漸將速度放慢，心率和呼吸都會減緩，儘管燃燒的熱量逐漸下降，但仍高於運動前，這種狀態將保持一個小時。

20160506第378次例會 慶祝母親節活動



20160515地區訓練會



20160519頭前社 高爾夫球5月例賽 一長庚球場



扶輪宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵與培養

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會。
- 二、在各種事業及專業中提高道德之標準；認識一切有益於社會的職業之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之職業，藉以服務社會。
- 三、每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會之生活。
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專業人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。