

# 總監公文

主旨:函請 貴社鼓勵社友踴躍上地區網站以獲取扶輪新資訊。

說明:

- 一、本 3490 地區資訊網站已修訂完成，網址為 <http://www.rid3490.org.tw/>。
- 二、目前 3490 地區轄區內 66 扶輪社中有多社已架設網站，並已與地區網站連結，請隨上網更新資料；尚未架設網站之社請儘早架設回覆辦事處或使用網站中建立之連結更新建構貴社資料。
- 三、地區網站提供各社、各分區登錄，請 貴社主動告知各社『網址』，使用密碼即可登錄。請鼓勵社友踴躍上 3490 地區網站以獲取地區行事曆、總監行事曆、最新地區消息、活動預告、主講人才庫、總監月報...等相關資訊。網站中並提供有各種表單可供下載使用。
- 四、可在國際扶輪網站 [www.rotary.org](http://www.rotary.org) 上取得扶輪各方面的資源及資訊，亦可下載免的出版品、在線上目錄訂購...等。
- 五、為響應配合國際節能減碳計劃，請踴躍上地區網站以獲取扶輪新資訊。各扶輪社間、扶輪社與社友彼此請盡量用 E-MAIL 聯繫。
- 六、特此函知，敬請查照。

地區總監：賴正時  
地區資訊網站推廣委員會主委：何溪泉



## 第一分區社長秘書 拜會蘆洲市長剪影

時間:99年7月23日



由AG Chemi帶領第一分區社長、秘書拜會李翁月娥市長



# 蘆洲重陽扶輪社 社刊

ROTARY CLUB OF LUCHOU CHUNGYANG BULLETIN



社長：邱銘宗(Michael)  
 副社長：陳順天(Sky)  
 秘書：葉永松(Matsu)  
 糾察：孫德隆(P.P. Ryan)  
 社刊主委：葉信財(I.P.P. Gino)  
 社長當選人：柯明吉(Clinton)  
 社員主委：黃平和(Yellow Peace)  
 服務計畫主委：邱進成(P.P. Paint)  
 扶輪基金主委：李建成(P.P. Jason)  
 公共關係主委：羅願合(Rex)  
 扶輪行政管理主委：柯明吉(Clinton)  
 例會時間：每星期五中午十二時  
 例會地點：富基海鮮時尚婚宴會館  
 (TEL: 2281-2616)  
 通訊處：蘆洲市中山一路 124-2 號 3 樓  
 電話:2289-1896 傳真:2848-0519  
 E-Mail: [rclccy@ms10.hinet.net](mailto:rclccy@ms10.hinet.net)  
 總監網址: [www.rid3490.org.tw](http://www.rid3490.org.tw)



第 19 卷 第 05 期  
中華民國 99 年 7 月 30 日

### 打 造 社 區 連 結 世 界

## 第九四四例會剪影

99年7月23日



Michael社長致贈小社旗、感謝狀予Speaker王培坤老師



扶輪歌曲教唱-P.P. Sun Shine



歡迎李清塞先生、趙惠美小姐參與例會

**扶輪宗旨：** 扶輪之宗旨載於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會；
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準；認識一切有益於社會之業務價值；及每一扶輪社員，應尊重其本身之業務，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門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際之瞭解、親善與和平。

**四大考驗：** 遇事反省然後言或行——

- 一、是否一切屬於事實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

### 蘆洲重陽扶輪社登山健行委員會

#### 7月份活動第二次通知

- 一、活動名稱:夜登七星山。
- 二、集合時間:99年7月31日(週六)  
下午七時  
地點:陽明山國家公園遊客中心前
- 三、交通方式:自行開車(高乘載)

### RI 社長當選人歡迎晚宴暨扶輪基金表彰

時間: 8月2日(星期一)  
18:00 報到  
地點: 台北圓山飯店十二樓  
應參加人員: Chemi 助理總監、Clinton 社長當選人、Rex 社友

### 七月份慶生活動

#### 祝生日快樂

董顯德(P.P. Dennis)前社長→7月5日  
 陳金珠(Michael)社長夫人→7月5日  
 邱銘宗(Michael)社長→7月6日  
 王建文(P.P. King)前社長→7月16日  
 柯明吉(Clinton)社友→7月18日  
 李良滿(Art)社友→7月19日  
 李木畢(P.D.G. Strawberry)前助理總監  
 →7月20日



# 綠建築是 21 世紀的世界潮流

主講人：王培坤老師

## 一、什麼是綠建築？

在學術上是地球資源永續發展政策的一環。簡單的定義就是"花費最少的資源建造，產生最少的廢棄物"，也就是環保的建築工程。

## 二、內政部評估綠建築的九大指標

1. 生物多樣化指標
2. 綠化指標
3. 基地保水指標
4. 日常節能指標
5. 二氧化碳減量指標
6. 廢棄物減量指標
7. 水資源指標
8. 污水與垃圾改善指標
9. 室內健康與環境指標

## 三、綠色室內環境要注意那些？

### 1. 在室內設計上～

- (1) 室內裝修要按照簡潔、實用的原則進行設計。
- (2) 在裝修設計時要考慮到資源的綜合利用和節能問題。要盡可能的選用節能型材料，要儘量利用自然光進行室內採光，都會降低裝修後的能源消耗量。
- (3) 在裝修設計時，特別要注意室內環境因素，合理搭配裝飾材料，充分考慮室內空間的承載量和通風量，提高室內空氣質量。

### 2. 在室內裝修的施工上～

- (1) 要儘量選用無毒、少毒、無污染、少污染的施工材料，特別是一些已經被實踐證明容易造成室內環境污染材料。
- (2) 抓好施工現場的資源控制與管理工作，要制定切實可行的措施，降低水、電的消耗，避免浪費，及時回收一切可以回收的物資。
- (3) 加強施工現場管理，降低施工中粉塵、噪音、廢氣、廢水對環境的污染的破壞。
- (4) 在進行裝飾裝修過程中注重對垃圾的處置，做好施工人員生活垃圾、工程垃圾的及時、科學的消納工作。

### 3. 在裝修材料的選擇上～

- (1) 在裝修選材方面，要嚴格選用環保安全型材料，進行裝修時選擇無污染或者少污染有助於消費者健康的產品。以提高裝修後的室內空氣質量水平。
- (2) 在裝修選材方面，要儘量選用對資源依賴性小的材料。要選用資源利用率高的材料，如用複合材料代替實木；選用可再生利用的材料；要選用低資源消耗的複合型材料，儘量避免使用資源高消耗的原木、石材等。

## 四、推動綠建築的六大目的

1. 促進建築與環境共生共利，永續經營居住環境。
2. 落實建築節約能源，持續降低能源消耗及減少二氧化碳之排放。
3. 發展室內環境品質技術，創造舒適健康室內居住環境。
4. 促進建築廢棄物減量，減少環境污染與衝擊。
5. 提昇資源有效利用技術，維護生態環境之平衡。
6. 獎勵並建立綠建築市場機制，發展台灣本土亞熱帶建築新風貌。

# 重陽小棧

## 北海特訓《6》記趣 III

休息至一點多想到回家還有漫長的路要走，打起精神拉起鐵馬繼續往淡水方向開拔…。海岸景色真美，蔚藍的海水、突出的石頭、翠綠的海草、點點的帆船、低飛的海鷗及不知名的海鳥、巨型的風力發電機、各式各樣的海岸咖啡屋，雖然飄浮著誘人的咖啡香，雖然滿路各具特殊風味的咖啡屋爭奇鬥豔，可是今天卻無法吸引我們的胃，過了三芝因為假日車超多，機車呼嘯而過，對於單車族而言威脅日漸，看來政府撥出 80 億要整建台灣全省一周的專用單車道，要加緊施工，將來可將台灣變成全球聞名的單車旅行之島，話說將路線轉往海岸鄉道避開人群車群，危機解除海岸景觀依舊迷人，可是三芝至淡水卻是上下地形，就算海岸鄉道依然不能避免，惡夢依舊…。在路口問路的時候遇到好人，不但指路還提供冰水及洗手間，真是感激不盡，在樹下休息的當兒，涼風徐徐吹來，好不快意，記得書上說過，前人種樹後人乘涼，在鄉間樹下享受的當時，最能體會前人的教誨，此時 Sky 提供經驗，他兄弟說等起伏的地形，會覺得下坡爽快上坡特別辛苦，因為天氣太熱大家胃口奇差除了水沒有任何進食，體力補給不足，因此上坡特別乏力……。

騎進淡水鄉界也併入淡金公路，各類交通工具車水馬龍、衝鋒陷陣一般，最後在聖約翰大學附近稍做休息，對於大家滿身倦怠，只好祭出最後一招，用漁人碼頭的芒果冰來提振大家的士氣，對於剛才的忠告歷歷在耳，最後這段上下起伏的地形果然難纏，花了將近一小時，《不是上個坡拐個彎就到了嗎？》張畏滴估著說，好不容易看到漁人碼頭的指示牌心應該到了，下個大坡才看到碼頭的無線電台，還騎了二十幾分鐘才來到漁人碼頭，已經精疲力盡，好不容易梳洗一番，Sky 與 Gino 忍不住已經點好芒果冰，等不住大家會齊，已經提早開動，這餐晚餐果然美味無比，通身舒暢真想倒頭就睡，可是看到滿坑滿谷的人潮，竟然睡意全消，Chemi 提議通往蘆洲的路上充滿人群，無法騎車，建議搭水路至左岸再繼續行程，大家一致通過，在船上往右岸望去，看到右岸單車道上面密密麻麻的人群，不由得贊佩 AG 的眼光果然高人一等，上了左岸繼續往回家的路上邁進…。綜觀此次的規劃路線因為要耗費一整日的時間，為符合大夥兒的時間才選在假日，不然選在平日更理想，回想今早出發時心想→有可能完成嗎？看那麼多人不斷的創下記錄，完成約 130k 路程後感觸特別深刻，看別人輕鬆容易的完成各階段目標，如果你也認為應該輕鬆寫意→請你親自去證驗一次，保證終身難忘而且功力大增，用一首打油詩來紀念今日的突破。

三番兩次的呢喃 告知鄉間野外好風光  
心想鄉間小路狹 哪來景緻哪來好光景  
心存懷疑強上路 除了微風人情奇驚多  
胸懷天下人間美 一步一汗觀景賞宇宙

by Gina

## 第九四四例會 (99 年 7 月 23 日)

### 一、出席報告

出席.....	16 名
補出席.....	0 名
請假.....	2 名
免計.....	0 名
社數.....	18 名
出席率.....	88.89%
補出席：無	
請假：Art, Gaby	
親愛的社友盼您出席共聯誼!	

### 二、來賓

王培坤	Speaker
李清塞	前社友
趙惠美	Rex 來賓



### 三、紅箱收入

李良滿	歡喜樂捐	500
莊和枝	歡喜樂捐	200
柯明吉	歡喜樂捐	200
董顯德	歡喜樂捐	200
林振欣	歡喜樂捐	500
葉信財	歡喜樂捐	200
李建成	歡喜樂捐	200
李慶豐	歡喜樂捐	200
王建文	歡喜樂捐	200
葉永松	歡喜樂捐	200
邱進成	歡喜樂捐	200
羅願合	歡喜樂捐	200
孫德隆	歡喜樂捐	200
陳順天	歡喜樂捐	200
李木畢	歡喜樂捐	200
林憲昌	歡喜樂捐	200
黃平和	歡喜樂捐	200
李清塞	歡喜樂捐	600
本期		4,600
前期		67,200
合計		<u>\$71,800</u>

### 四、登山基金收入

邱銘宗	歡喜樂捐	10000
本期		10,000
前期		0
合計		<u>\$10,000</u>

### 五、高爾夫球基金收入

邱銘宗	歡喜樂捐	10000
本期		10,000
前期		0
合計		<u>\$10,000</u>

## 本周例會

- 第九四五次例會七月三十日(星期五)
- 時間：中午 12:00
- 地點：富基海鮮時尚婚宴會館 2 樓
- ◎月底例會
- \*扶輪知識
- \*七月份慶生活動
- \*拍賣活動
- \*社務行政會議

## 下周例會

- 第九四六次例會八月六日(星期五)
- 時間：中午 12:00
- 地點：富基海鮮時尚婚宴會館 2 樓
- 主講者：侯瑞城醫師
- 題目：幹細胞的神奇療效
- 邀請人：李慶豐(P.P. James)前社長

## 扶輪知識分享- 訪問友社補出席的禮貌

主講者：葉信財(I.P.P. Gino)前社長

1. 早於開會時間到達會場接待處。
2. 出示社員證並自我介紹。
3. 填寫訪客卡，並繳納該社所定的餐費。
4. 在等待開會時間，可與該社社友懇談，藉以建立友誼。
5. 用餐中；必要時可以和該社友交談，但不可打擾到別人。
6. 例會進行中應保持安靜，切勿私語。
7. 儘可能停留到例會結束。假使會中預定早退的話，可事先向該社糾察言明，且就席於近出口處，離開時留意不要破壞會場氣氛。
8. 帶回補出席證卡，向本社申請補出席。

## 聯誼擔綱

介紹：董顯德社友  
助理：林振欣社友  
接待：葉信財社友

## 司儀擔綱

## 領唱擔綱

本週：李良滿社友 本週：莊和枝社友  
下週：柯明吉社友 下週：孫德隆社友