

### 社區服務-

#### 新北市國中、小學第 23 屆書法 比賽頒獎典禮暨訪問板橋北區社

- ▶時間：12 月 13 日(星期五) 13:00
- ▶地點：本社會議室
- ▶主辦：新北市書法學會
- ▶協辦：板橋北區社、板橋東區社

### 社區服務-寒冬送暖園遊會

希望藉著參與這項深富意義的歲末感恩活動，將社會的溫暖分享給每一個弱勢家庭，提供弱勢家庭親子同樂的機會

- ▶時間：12 月 15 日(星期日) 10:00
- ▶地點：土城區新北高工志清堂  
(新北市土城區學府路一段 241 號)
- ▶協辦：板橋東區社、板橋東區扶青團

### 社區服務~圓夢計劃

#### 致贈弱勢家庭孩童聖誕禮物

- ▶時間：12 月 14 日(星期六) 13:00
- ▶地點：本社會議室
- ▶受贈單位：新北市家扶中心、台灣慈幼會

### 社區服務-捐贈桃園啟智學校 孩童聖誕禮物

- ▶時間：12 月 20 日(星期五) 13:30
- ▶地點：桃園啟智學校(桃園市德壽街 10 號)

## 例 會 記 要

11 月 16 日 第 1381 次例會

- 副社長 P. P. First 鳴鐘開會。
- 聯誼 P. P. ENT：  
歡迎主講者財團法人希望基金會董事長紀政女士、總幹事黃玟靜小姐、秘書 Hero 夫人董秀琴女士、P. P. George 夫人李林素英女士、P. P. Fuku 夫人郭徐桃子女士、P. P. Sun-Rise 夫人賴光昭女士、P. P. James 夫人郭鄭明良女士、P. P. ENT 夫人連文惠女士、P. P. Stock 夫人陳雪鳳女士、Junior 夫人江琇珍女士、Jason 夫人邱碧霞女士、Duval 夫人王玉鳳女士、Bright 夫人王麗雯女士、P. P. Tea 孫女林思仔女士、P. P. Tea 孫女同學林孟儒小姐、領唱老師李潔亭小姐蒞臨本社。  
祝福壽星 Master、Junior、P. P. Tea、P. P. Stock 夫人，生日快樂！  
祝福 P. P. Masa、P. P. Land、Jason、P. P. Eric、P. P. Cathay 結婚週年快樂！
- 秘書 Hero 報告：
  - (1) 感謝社友 Life 致贈全體社友年曆。
  - (2) 愛的輪轉音樂會，謹訂於十一月十六日(星期六)下午六時三十分假新北市政府市民廣場舉行。社內還有座位區的票，有興趣者請向余 s 索取。
  - (3) 社區服務-書法比賽決賽，謹訂於十一月十七日(星期日)上午九時三十分假光復高中舉行。敬請社友撥冗出席活動。
  - (4) 第二分區七扶輪社聯合登山活動，謹訂於十一月二十四日(星期日)上午八時假中和烘爐地舉行。本次社內為主辦社，敬請全體社友寶眷踴躍參加。
- 社長當選人 Otoko 介紹主講者：  
姓名：紀政女士  
學歷：美國加州州立綜合理工大學畢業  
曾任：中華民國田徑協會總幹事、  
第一屆十大傑出女青年、  
連任三屆立法委員、  
中華民國田徑協會理事長、  
美國加州瑞蘭大學女子體育組主任。  
現任：希望基金會董事長、中華全民運動健康管理協會名譽理事長、王品餐飲集團董事、中華健康生活與運動協會理事長。

## 行的奇蹟



財團法人希望基金會董事長 紀政女士

### 【人生的兩本存摺】

有形的金錢，無形的健康。  
健康是富裕人生重要的「本金」。  
以健康成就「財富」，以健康守護「幸福」。

### 【Walking (挖金)】

1992 年 WHO 公開指出：Walking (健走，即為健康而走) 是世界上最完美的運動! 因為，健走不佔場地、不用設備、不必花錢、不必找伴、隨時可行，老少咸宜。

健走運動，可以…

- ⇒減少 20%罹患乳癌
- ⇒減少 30%得心臟病
- ⇒減少 50%罹患糖尿病

健走運動，還可以…

- ⇒遠離老人癡呆
- ⇒降低血壓
- ⇒預防動脈硬化、脂肪肝、骨質疏鬆
- ⇒減緩老化
- ⇒改善腰肩頸酸痛、改善尿失禁等

健走運動，一定可以…

- ⇒促使腦部釋放腦內啡(endorphin)
- ⇒心情愉悅
- ⇒消除壓力
- ⇒幫助睡眠
- ⇒紓解憂鬱

【每日一萬步，健康有保固，機能要維護，至少五千步】

WHO 維多利亞宣言，健康的生活觀念，可歸納成四句話，十六個字-合理膳食、適量運動、戒菸限酒、心理平衡。中國時報一則新聞，標題為「16 個五代同堂家庭，太祖們超健康。調查訪問發現長壽秘訣，除了基因好，常運動、不愛菸酒、愛

吃蔬菜和魚，都是可能原因。」

有些人用走路對抗病魔、關心孩子、接觸人群、發現風景。她說日本人樂在健走，日本中、老年的民眾，三個人中有一個每日健走，感受風吹雲走、鳥叫蟲鳴、發現大自然的奧妙，從「追求健康」到「樂在其中」。

總之，健走的好處，小至百病不侵、可以活得更久，大至可以行銷台灣(參加國際健走)。行的奇蹟，常被拿來作文章。但真正懂得健走的好處且身體力行的人，好像不多。沒有健走習慣的人，不妨試著走走看，說不定哪天，真可走出屬於自己的奇蹟！

- 副社長 P. P. First 代表本社致贈紀董事長小社旗、車馬費，感謝其精彩演說。也感謝紀董事長回贈本社二本書、一個鞋墊。
- 出席 Junior、糾察 Jason，報告本週社友出席狀況、紅箱收入情形。
- 副社長 P. P. First 鳴鐘閉會。

## 社區服務-書法比賽決賽剪影

⇒日期：11月17日(星期日)09:30

⇒地點：光復高中

(新北市板橋區光環路一段7號)



與會人員合影留念

## 總監辦事處來函照登~菲律賓

### 風災

主旨：函請各社發揮人道精神，踴躍加入菲律賓風災急難救援的行列。

說明：

- 一、堪稱有史以來最強登陸的颱風海燕重創菲律賓，造成了菲律賓慘重的傷亡與災害。估計超過萬人死亡，百萬民眾流離失所。災後救援、刻不容緩。
- 二、國際扶輪社長當選人 RIPE GARY 特別來電關切，並期許台灣七地區能發揮人飢己飢的精神，給予菲律賓災區最即時的人道救援。謹此函請各扶輪社，給予菲律賓姐妹或友好社最深切之關懷，並藉此了解當地實際之需求，提供最適切之救援。據馬尼拉中國城社社長來信提到，當地目前物資缺乏，急需實際生活用品。

## 總監辦事處來函照登~

### 2016-2017 年度地區總監提名候選人

主旨：公告 2016-2017 年度 地區總監提名候選人審查會議決議。

說明：

- 一、依國際扶輪細則第 13 章第 13.020. 條規定辦理。
- 二、地區總監提名委員會於 2013 年 11 月 15 日假地區辦公室召開地區總監提名候選人審查會議，出席與會之提名委員計 17 位，資格審查結果候選人符合推薦資格，經提名委員審查投票通過基隆東南扶輪社謝木土 Concrete 前社長為 2016-2017 年度地區總監提名人。
- 三、依規定公告，有意挑戰之候選人，(依國際扶輪細則第 13 章第 13.020.8. 條規定辦理)，請提交相關資料於 2013 年 12 月 20 日前(以郵戳為憑)，備文函送地區辦公室辦理。



## 本週節目

十一月三十日

第 1383 次例會

- 社務討論會

## 下週節目

十二月七日

第 1384 次例會

- 召開第二十七屆常年大會，選舉第二十八屆(2014-2015 年度)理事當選人。
- 例會結束後召開第二十八屆(2014-2015 年度)理事當選人第一次籌備會議。

## 出席報告

(中華民國 102 年 11 月 16 日 第 1381 次例會)

- 一、社員人數： 54 名  
出席人數： 32 名  
缺席人數： 13 名  
出國人數： 2 名  
免計出席： 6 名  
補出席： 1 名  
出席率： 75%

### 二、本次例會想念您!

Aero、Alumi、Archi、Dental、Frank、Herbert、Jeremy、Just、Kevin、Ming-Long、Picasso、Sky、Tom

### 三、祝您旅途愉快!

Gary、Lobo

## 社區服務~頒發扶青團年度經費

- ▶時 間：12 月 28 日(星期六) 13:00
- ▶地 點：本社會議室

## 例會報告事項

(中華民國 102 年 11 月 16 日 第 1381 次例會)

甲、一般捐款		承上期： \$641,600	
AL	1,000	Life	1,000
Cathay	2,000	Masa	3,000
Coach	1,000	Otoko	2,000
Duval	1,000	Polo	1,000
ENT	1,000	Roberta	1,000
First	6,000	Shige	1,000
Fuku	1,000	Smile	1,100
George	2,000	Stock	3,000
Hero	2,000	Sun-Rise	1,000
James	1,000	Tea	3,000
Jason	3,500	Tiger	1,000
Junior	3,000	Tony	1,000
Kenny	1,000	Trading	2,000
Land	2,000	Wood	3,000
Lawyer	1,000		
小計：	\$52,600	總計：	\$694,200

乙、分攤捐款		承上期： \$539,600	
Duval	5,200	Shige	5,200
Jason	7,700	Toms	5,200
小計：	\$23,300	總計：	\$562,900

## 敬祝 生日快樂!

林忠慶社友(49. 12. 01)

陳嘉偉社友夫人(45. 12. 01)

蕭慶安社友夫人(48. 12. 01)



## 敬祝 結婚週年快樂!

黃文龍前社長(65. 12. 06) 37 年