

# 第九五七次例會剪影

99年10月22日



Sky副社長致贈小社旗、感謝狀予Speaker蔡政憲老師

獨挑大樑老神在在

例會會場一覽

# 三重蘆洲地區中學生西畫比賽剪影

99年10月24日



親臨社區服務

領獎合影留念

欣賞作品 完成任務

# 內輪會十月份例會活動「饗逅」剪影

99年10月25日



眾家姐妹相見歡

西華飯店餐廳剪影

聯誼相見留倩影

## 新歌教唱-隱形的翅膀

每一次都在徘徊孤單中堅強，每一次就算很受傷也不閃淚光，我知道我一直有雙隱形的翅膀，帶我飛越絕望，不去想他們擁有美麗的太陽，我看見每天的夕陽也會有變化，我知道我一直有雙隱形的翅膀，帶我飛給我希望，我終於看到所有夢想都開花，追逐的年輕歌聲多嘹亮，我終於翱翔用心凝望不害怕，哪裡會有風就飛多遠吧。隱形的翅膀讓夢恆久比天長 留一個願望讓自己想像。

## 扶輪宗旨：

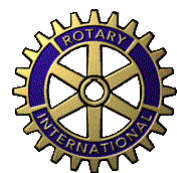
扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 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：

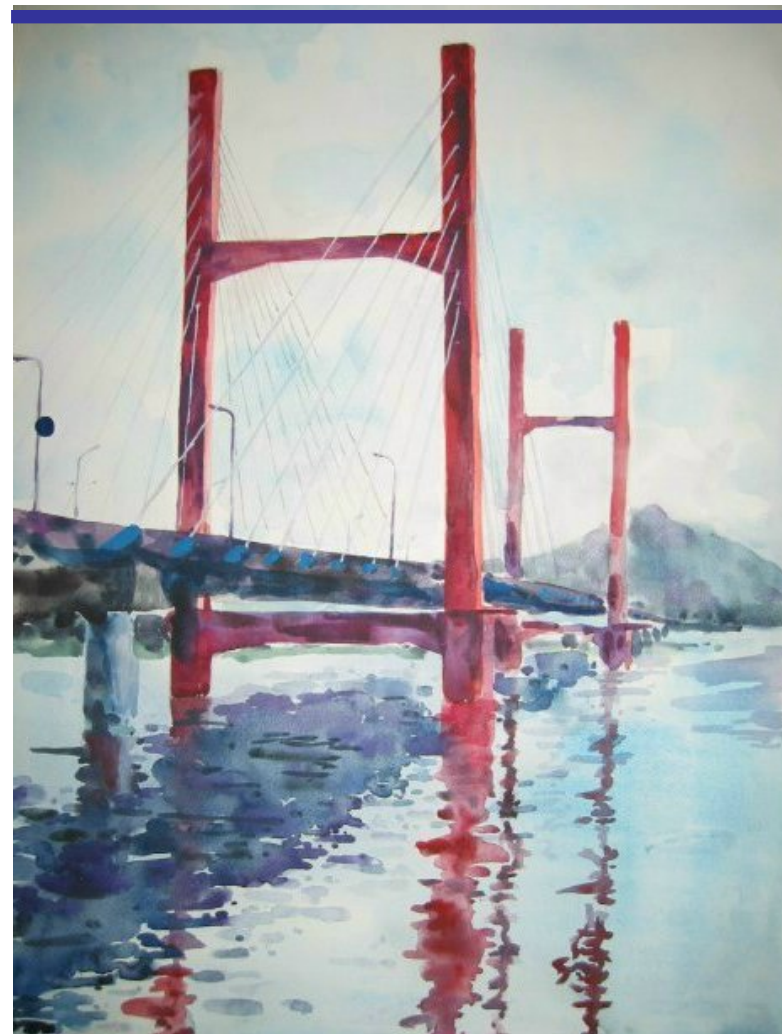
遇事反省然後言或行——

- 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 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  
 總監網址：www.rid3490.org.tw

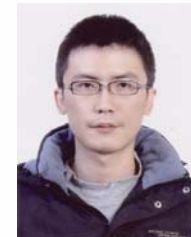


第 19 卷 第 18 期  
中華民國 99 年 10 月 29 日

## 打 造 社 區 連 結 世 界

## 增員、增緣、增圓、增延 歡迎新力量加入扶輪行列

編 號：九十八號  
 姓 名：謝承志  
 社 名：Tank  
 出生日期：67年2月20日  
 職業分類：烘焙業  
 現職：帕爾堤麵包工房 負責人  
 地址：24765 蘆洲市長榮路 211 巷 5 號  
 電話：(0)8285-2860 (H)8285-2895  
 (F)8285-2860 (c)0921-605488  
 住宅：24759 蘆洲市光明路 106 巷 38 號 3 樓  
 夫人：鐘靜儀 生日：65.9.21  
 結婚紀念日：92.5.18 手機：0921-605-488  
 入社介紹人：孫德隆、柯明吉



十月慶生活動

祝生日快樂

劉智慧(P.P. Paint)前社長夫人 → 10月28日

許錦蓮(Sky)社友夫人 → 10月31日

祝鵝鰾情深

林振欣(Gaby)社友伉儷(10月1日) → 結婚十九週年紀念日

黃平和(Yellow Peace)社友伉儷(10月15日) → 結婚二十七年紀念日

小棧快訊：10月16日嘉義西區姊妹社來北部職業參觀，Michael 社長帶領 Art, Chemi, Clinton, Jason, Rex, Sky 於 101 大樓 85 樓欣葉餐廳聯誼甚歡。感謝 Michael 社長、Clinton 社當提供 Cycles Gladiator Central Cosat 葡萄酒乙箱(12 瓶)。





# 時間管理~我的一天 28 小時

主講者：蔡政憲老師

生涯規劃與時間管理已經成為現在社會重要的成功指標，如何在這時間有限下，能提高自己的競爭力，就要靠有效的時間管理來達成。

## 一、為何需要做時間管理——不讓時間變負債

時間稍縱即逝，常讓人漠視其存在，但每分每秒都是金錢 效率 價值，

1. 感覺時間有限，工作無限的人。
2. 明明努力卻成果不彰。
3. 努力工作卻不快樂。
4. 以為退休就可享清福的人。
5. 連吃飯都沒時間的人。

## 二、時間管理的七大步驟

1. 充分利用時間
2. 排定處理程序 ( 重要且緊急, 緊急但不重要, 重要但不緊急, 不重要且不緊急四象)
3. 分派工作
4. 分配時間(時間曲線)
5. 排定時間表
6. 應付意外事件
7. 贏取時間的辦法

## 三、我們都是賣時間的人

1. 比誰的單價高
2. 比誰的影響深
3. 比誰的複製強
4. 比誰的效率快

如果在投資的領域中，你的進場點很精準，那所獲得的報酬也會讓你的時間管理很輕鬆，相當於一天比別人多好幾小時，像前年的金融風暴，台灣的大盤跌至 4000 點以下，如果這時進場投資，那獲利都至少八成以上，是不是可以讓你少奮鬥好幾年，

另外參加優質社團像扶輪社，也是一種良好的時間管理，你願意花時間在扶輪社，相對的你可以學習到很多別的社友在企業管理的長處，人脈的擴展，友情的扶持，都是讓你時間倍增的好社團。

## 四、時間因為心態而價值不同

1. 格局決定人生結局
2. 態度決定人生高度
3. 企圖決定人生版圖
4. 共勉之

# 重陽小棧 Bike 運動

## you can make it 0~99 歲自行車健康計劃

單車對你而言是什麼？是通勤用的交通工具，還是鍛鍊身體健康的運動器材？不論答案為何，單車都應該是，一個能陪伴你我一輩子，融入你我生活的運動工具！

**A. 實現一生的單車運動計劃**→你曾經想過你會騎車多久嗎？我說的可不是 2、300k 或 5、6 個小時，而是你會騎車到幾歲呢？當人體逐漸老化，很多運動都不在適合從事，例如跑步或籃球，這些太激烈的運動都不適合年紀大的人進行。但是單車算是一種坐著的運動，而且現在有專為兒童設計的 push bike，讓單車成為一種老少咸宜的運動，也讓 0~99 歲的單車的計劃變成一種可能。

**B. Plan to Ride!**→雖然坊間流傳許多關於單車不利健康的傳聞，但是只要注意騎乘的姿勢，就能避免許多運動傷害的發生。此外，各個年齡層的騎乘強度都不同，身強力壯的小夥子當然能夠盡情地翻山越嶺，而年紀大的人則可靠騎單車來保健自己的身心。單車在每個人人生階段中都扮演著不同的角色，不論是 10 歲或是 90 歲，你都可以開始訂定屬於自己的單車計劃，只要你抓住自己騎車韻律，單車絕對可以陪你健康一輩子！

**C. 代謝！是健康的源泉**→代謝當量 (Met)，是用來表示人在靜止狀態時的代謝單位，也可以將代謝當量定義為：人坐著沒有任何活動時，每分鐘的氧氣消耗量。顯示若你想靠騎單車消耗 3~6Mets。也就是比坐著不動多消耗 3~6 倍的氧氣，換句話說你必須以時速 10~30km 的速度騎乘 7~30 公里，也就等於以時速 10~30 騎乘 40~60 分鐘。長期的運動能夠有效提高最大耗氧量的水準，更能幫助心肺功能的提昇，當心肺功能提升後，體能自然會變好，這就是環環相扣的代謝原理。單車正是一個激調代謝當量的最佳運動，你是想減重或健身，騎單車加上適當控制飲食是最好的選擇！

## D. 單車運動體能參照表：

	休閒型	運動型	挑戰型
騎乘長度 (km)	<7	7~30	>30
騎乘速度 (km/hr)	<10	10~30	>30
代謝當量 (Mets)	1~3	3~6	6~9
騎乘時間 (min)	<40	40~60	>60
以 60 公斤計算消耗卡路里	40~120	240~360	630~810

## E. 單車運動強度：

代謝當量	1~3Mets	3~6Mets	6~9Mets
公里	0~7	7~30	>30
速度	0~10	10~30	>30
時間	0~40	40~60	>60

by~Gino

## 第九五七次例會 (99 年 10 月 22 日)

### 一、出席報告

出席..... 12 名  
 補出席..... 1 名  
 請假..... 6 名  
 免計..... 0 名  
 社數..... 19 名  
 出席率.....68.42%  
 補出席：Michael  
 請 假：Art, David, Gaby, James, Strawberry, Sun Shine  
 免 計：無  
 親愛的社友盼您出席共聯誼!



### 二、紅箱收入

李良滿	歡喜樂捐	500
蔡昇平	歡喜樂捐	500
林振欣	歡喜樂捐	500
李慶豐	歡喜樂捐	500
邱銘宗	歡喜樂捐	600
陳順天	歡喜樂捐	500
李木畢	歡喜樂捐	500
林憲昌	歡喜樂捐	500
黃平和	歡喜樂捐	500
本期		4,600
前期		154,500
合計		<u>\$159,100</u>

## 蘆洲重陽扶輪社登山健行委員會 10 月份活動通知

- 一. 活動名稱: 巴拉卡人車分道順登菜公坑山
  - 二. 集合時間: 99 年 10 月 31 日 (星期日) AM9:00
  - 三. 集合地點: 陽明山第二停車場前
  - 四. 交通方式: 自行開車 (高乘載)
- ※請報名的社友、寶眷們準時集合※

## 三重三陽社授證 13 週年紀念慶典

時間：11 月 23 日 (星期二)  
 5：30 註冊/聯誼  
 6：00 準時開會  
 地點：珍豪大飯店三樓宴會廳  
 地址：三重市光復路一段 67 號



※請要補出席的社友踴躍報名※

### 司儀擔綱

本週：羅願合社友  
 下週：陳順天社友

### 領唱擔綱

本週：陳順天社友  
 下週：李木畢社友

## 本周例會

- 第九五八次例會十月二十九日(星期五)
- 時間：中午 12:00
- 地點：富基時尚婚宴會館 2 樓
- ◎月底例會
- \*扶輪知識
- \*拍賣活動
- \*十月份慶生
- \*社務行政會議

## 下周例會

- 第九五九次例會十一月五日(星期五)
- 時間：中午 12:00
- 地點：富基時尚婚宴會館 2 樓
- 主講者：黃文博老師
- 題目：點子就是銀子~從創意談行銷
- 邀請人：柯明吉(Clinton)社友

## 扶輪知識分享一

### RI 扶輪基金會

主講者：董顯德(P.P. Dennis)前社長

R.I 扶輪基金於一九一七年經國際年會通過創設，並於一九三一年成立扶輪基金保管委員會。本基金會的基金，係由扶輪社社員及其他人士所捐贈之金錢、財產或遺產及由此所發生之收入等而構成。

設立扶輪基金的目的，在於透過所舉辦的慈善、教育及其他救濟性質之計劃，從切實有效的推行中，促進不同國家間人民之瞭解與友好的關係。

R.I 理事會與扶輪基金會，已經通過一些適當而有效的計劃，以實現扶輪基金之目標。如獎學金、團體研究交換、特別獎助金、大學教師獎助金、保健、防飢與人道之獎助金。(每年十一月為扶輪基金月)

### 聯誼擔綱

介紹：林憲昌社友  
 助理：李良滿社友  
 接待：柯明吉社友

