

蘆洲重陽扶輪社登山健行委員會

12份活動預告

- 一、活動名稱：二格山連走筆架山
- 二、活動時間：12月26日(日)
AM9:30
- 三、集合地點：景美溪「道南橋」頭
(指南路政大校門附近)
- 四、交通方式：自行開車【高乘載】
※請社友、寶眷們踴躍報名※

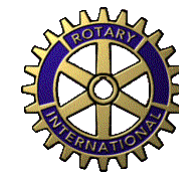
重陽小棧

健康小玩家→ 飲食、健康、財富的關聯性

1是健康，後面的0是財富，因前社友健康事件提醒大家，健康才是現代人的財富之母，現代人應多注意飲食與養生。

根據資料顯示，歷年來台灣十大死因中，癌症皆是最大的殺手，而癌症發生相關因子，百分之八十來自於生活型態，尤其是飲食習慣。

飲食文摘指出，《慢食》與《輕食》是目前全世界的飲食新概念，相對於現代社會的速食趨勢，慢時主張從食材的生產、加工到烹調的過程中，採取一種慢調斯理、不使用外力加速的理念。譬如在食物生產過程中，不採用農藥或肥料來加速生產，也不使用食品添加物，有助於降低對人體負面的影響，專家認為消費者應奉行《慢食與輕食》的生活型態，吃得均衡又健康，才是維持健康的秘訣。
By~童言無忌



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25期
中華民國99年12月17日



第九六四次例會剪影

99年12月10日



Michael 社長致贈小社旗、感謝狀予 Speaker 葉思敏老師



講師演講:全球暖化的嚴重後果



講師解說測試對負離子的反應

參與蘆洲湧蓮社愛心義賣活動剪影

99年12月12日



總監與參與活動之社友合影



助理總監認購義賣畫作



義賣現場熱鬧異常

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？

打 造 社 區 連 結 世 界

祝 台北縣第一、五分區十三扶輪社聯合例會 圓 滿 成 功

聯合社區服務-家庭暴力防治宣導活動

扶輪有愛·暴力不再

時間:12月18日(星期六)下午1:00 集合

地點:三重向日葵廣場(三重市中山路一號)

※應出席社友:Michael 社長、Matsu 秘書、AG Cheni、Art、Tank

台北縣蘆洲市體育會會員大會(週年慶)

時間:12月18日(星期六)晚上6:30

地點:富基時尚婚宴會館2樓

※應出席人數10人，請報名的社友準時出席※

愛の輪轉 2010 扶輪 關懷弱勢團體慈善音樂會

時間:12月18日(星期六)

晚上7:00 入場

7:30 音樂響宴

地點:台北縣政府多功能集會堂3樓
(台北縣板橋市中山路1段161號)

※請參加的社友、寶眷，準時出席※



2010-2011 年度台北縣第一分區 第三次社長、秘書聯誼會

時間：11月25日(星期日)下午6:00
地點：台北國賓飯店二樓四春園

主辦社：蘆洲社
主席：李豐存 社長
記錄：鄭鐘英 秘書
出席：
助理總監：莊和枝 地區副秘書：葉奕志
三重社社長：王進忠 三重社秘書：洪菁陞(圖)
三重東區社社長：陳清司 三重東區社秘書：劉建峰
蘆洲社社長：李豐存 蘆洲社秘書：鄭鐘英
三重北區社社長：廖夢巖 三重北區社秘書：蔡章雄
蘆洲重陽社社長：邱銘宗 蘆洲重陽社秘書：葉永松
台北集賢社社長：陳炳鈞 台北集賢社秘書：黃永松(圖)
蘆洲湧蓮社社長：吳美華 蘆洲湧蓮社秘書：鐘秀滿(圖)
列席：蘆洲社林水淵社友

【討論議題】

一、中華扶輪教育基金會獎學金頒獎典禮工作分配，提請討論案。

決議：三重社：公關組

三重東區社：糾察組

蘆洲社：頒獎引導組

三重北區社：場地佈置組

蘆洲重陽社：交通指揮組

台北集賢社：餐飲組

蘆洲湧蓮社：聯誼接待組

各組工作內容將於12月8日(星期三)

上午10點 PDG Kega 辦公室(三千教育訓練中心)召開籌備會議說明。

【報告事項】

一、2011-2012 年度本分區助理總監由台北集賢社楊金憲(P.P.Bill)前社長擔任。

二、捐贈復康巴士活動(Matching Grant#73470)，感謝各社的支持目前已將八社之費用寄到 RI 國際扶輪基金會，澳門濠江社會自行匯款到扶輪基金會。等待扶輪基金會款項撥入後，會擇日舉行捐贈儀式再邀請各社參加。

三、聯合社區服務-家庭暴力防治宣導活動訂於12月18日(星期六)下午1:30假三重向日葵廣場(三重市中山路一號)舉辦。敬請各社至少派五名社友下午1點前到達參加。

四、地區愛の輪轉 2010 扶輪關懷弱勢團體慈善音樂會於12月18日(星期六)下午7:30台北縣政府集會堂舉行，歡迎各社索票入場。

五、第四次社長、秘書聯誼會由三重北區社主辦。時間：100年1月9日(星期日)晚上舉行，地點：華泰王子大飯店

謝啓：

1. 感謝助理總監莊和枝提供二瓶紅酒，讓與會來賓享用。
2. 蘆洲社李豐存社長贈送各位來賓每位古典玫瑰項鍊乙只。

「明天過後」搬到現在 ~~全球暖化的嚴重後果

主講者：葉思敏老師

健康的環境 你我的心願

台灣的環保問題在世界上可說數一數二，小小面積背負著沉動負擔。台灣因地少人多，加上技術密集導向的產業，已出現「環境超負荷」的現象，不但生活環境品質十分惡劣更威脅國人身體健康。學者建議二十一世紀台灣應以環境立國，以達成世代國民享有舒適環境、安全生活的目標。

台灣在經濟發展過程中，因國民生活習慣改變，廢棄物大量增加，資源不當利用，公共設施不足及產業界長期忽視環境管理，造成環境超負荷，以致生活品質十分惡劣。

因此環保政令的推行，環保教育的推動，環保意識的提昇及環保觀念的落實，除政策面規範的疇範與執行，最重要的還是全民大眾的配合與參與，以達到「人人作環保，時時作環保，人人懂環保，環境跟著好」。健康的空氣，乾淨的水，安全無虞的生活環境是你、我甚至是週遭每一個人的希望及企盼，為了自己，也為了下一代創造一個舒適的生活環境，並非夢想，是指日可待!為環境多一份努力，多一份心，讓環境污染，得以改善;讓環保觀念，化為行動。為建設現代化乾淨清新的社會而共同努力。

水污染的危機

台灣不僅缺水，水質也極端惡化。台灣污水下水道普及率遠遠落後世界各國。家庭、畜牧、工廠等廢水大都沒有妥善處理，而直接排入河川，使河川污染度急速惡化。

台灣地區十六座重要水庫，更有十三座呈現惡化的營養狀況，導致各地水庫都要加氯消毒，才能讓居民飲用。但加氯後，又會導致三鹵甲烷的產生，而三鹵甲烷正是醫學界認為二十大致癌物之一。這樣的飲用水質，一般認為與台灣地區居民癌症增加率有關。

三鹵甲烷，是水中有毒物與淨水廠消毒時所加的氯結合而形成。毒物學研究已證實三鹵

第九六四次例會 (99年12月10日)

一、出席報告

出席..... 16名
補出席..... 0名
請假..... 4名
免計..... 0名
社數..... 20名
出席率.....80.00%
補出席：無
請假：David, Paint, Strawberry, Tank
免計：無
親愛的社友盼您出席共聯誼!

二、來賓

葉思敏 Speaker
郭長明 準社友

三、紅箱收入

董顯德	歡喜樂捐	300
邱銘宗	歡喜樂捐	1000
本期		1,300
前期		215,400
合計		\$216,700

司儀擔綱

下週：董顯德社友

下下週：林振欣社友

領唱擔綱

下週：柯明吉社友

下下週：王建文社友

甲烷是屬於「直接作用在基因上的毒物」，意思是它的致癌作用很強，且微量即有效應，美日標準設十億分之一百。

氣在量少得時候，的確有殺菌、淨水的效果，加氯太多會產生過多的三鹵甲烷。每日飲水中有這麼多「致癌物」的確夠令人擔心。

處理方式：自來水煮沸過程中三鹵甲烷會先隨著溫度增加而增加，並於煮沸到100°C時達到最高點，此時若打開鍋蓋繼續煮沸三-五分鐘則三鹵甲烷含量將會降低，繼續煮沸四十分鐘後，其濃度才會降到零。俗語說：人可三日無糧，不可一日缺水，不良的水質加上飲用的過程不慎，可能影響生理正常運作、減低抵抗力，甚而導致嚴重疾病上身，民眾應小心防患!

本周例會

第九六五次例會十二月十七(星期五)
時間：11:30~11:45 註冊、聯誼
11:45~12:25 扶輪餐敘
12:25 主席鳴鐘開會

地點：珍豪飯店3樓
(三重市光復路一段67號)

主講者：謝三連 (P.R.I.D Jackson)
學歷：美國杜蘭大學企業管理碩士
扶輪經歷：

1988年 加入台北市東北區扶輪社
1991-1993 台北市東昇扶輪社創社社長
1998-1999 國際扶輪3520地區總監
1999-2010 曾擔任RI講習會之講師，扶輪基金協調人，RI及TRF多項委員會之副主委，委員，副糾察長，工作小組的協調人及扶輪研習會召集人
2008-2010 國際扶輪理事
2010-2011 RI選舉檢討委員會委員
2011 曼谷扶輪研習會召集
2012 曼谷國際年會委員會委員
2012-13 RI社長提名委員會委員
台灣、澳門、香港永久基金捐獻委員會顧問

中文扶輪月刊主委
獎章：阿奇柯蘭夫協會會員
扶輪基金會五鑽星巨額捐獻人(累積捐款:US\$555,900)
扶輪基金會有功服務獎
國際扶輪超我服務獎
國際扶輪世界六位最傑出前總監獎
扶輪基金會特優服務獎
中華扶輪教育基金會百萬功勞獎
美國德州聖安東尼市之榮譽市民
台中市之榮譽市民

現任：松茂貿易股份有限公司董事長
松橋投資股份有限公司董事長

題目：國際扶輪資訊報導

下周例會

第九六六次例會十二月二十四日(星期五)
時間：中午12:00

地點：富基時尚婚宴會館2樓

主講者：亮橋老師
題目：太乙鬆筋與經絡奧義初探
邀請人：李慶豐(P.P. James)前社長