

百齡

週刊
Weekly Bulletin

社 長：胡嘉定 P. C. T.
 秘 書：矢建華 HELEN
 社 長 當 選 人：王宗仲 P. E. T. C.
 副 社 長：陳錦宙 TAGORE
 社 區 服 務 主 委：馬卡來 MICHAEL
 國 際 服 務 主 委：高慶山 SUNNY
 職 業 服 務 主 委：徐若梅 CINDY
 社 刊 主 委：葉宜鑫 EVELYN
 節 目 主 委：葉宜鑫 EVELYN
 聯 誼 主 委：劉筱平 PHIL



中華民國九十九年八月五日 出版

第 二 十 四 卷 第 五 期 第 1183 次 例 會

本週例會節目

社務行政會議

◎補選副社長

◎第五分區助理總監 PP. Wilson

第五分區副助理總監 PP. HK. Ma/華朋社
蒞社訪問

◎RYE學生報告

劉藍(Phil千金)歸國報告

葉文琦(Helen千金)出國前報告

百齡扶輪社【公告】

副社長(理事)一職理事會提名由社友
 葉賜福TOTO為候選人，本社定於8月5日
 (四)例會召開臨時常年社員大會通過
 副社長(理事)一職人選。

3520地區社友動態

悼 前總監林華新PDG. Ricardo於99年7月
 31日深夜11:52安祥辭世，享壽九十歲，
 特此致哀！

台北百齡扶輪社

社長 胡嘉定暨全體社友 敬輓

靈堂設於陽明山家中

(仰德大道二段131巷5號)

悼 福齡社CP. Henry夫人父親 陳文桂老先
 生辭世，特此致哀！

台北百齡扶輪社

社長 胡嘉定暨全體社友 敬輓

告別式(懇辭奠儀及花圈、花籃)

時 間：8月6日(週五)上午7時

地 點：嘉義縣大林慈濟醫院

◎已用百齡扶輪社名義送花

例會節目預告

第五分區聯合地區總監公式訪問

地 點：台北晶華酒店3樓宴會廳

時 間：中午12:00 註冊聯誼

中午12:00-12:40 餐敘/先到先用餐

中午12:40-13:20 扶輪例會報告

中午13:00-14:00 頒發地區主委聘書

地區總監演講

主辦社：百齡社

*當日例會請著正式服裝及佩戴年度口號
 領帶或領巾

本週社友喜慶

~生日喜慶

PP. Paul 08.10

PP. Albert 08.11



~結婚喜慶

PP. Hiro 51.08.11 48週年紀念

活動預告

~百齡高球隊8月份例賽

日 期：99年8月13日(五)

交 通：球隊安排33人座遊覽車

【集合點】上午10:00集合 / 上午10:15開車
 復興南路新SOGO旁包子店門口

【球 賽】上午11:30開球 / 礁溪球場

【晚 餐】下午5:30 / 山水龍吟

坪林鄉德村水簷淒坑21-3號

【七月份例賽成績】 99.07.24 台北球場

總桿冠軍	胡嘉定C. T.	90/81
淨桿冠軍	葉賜福TOTO	91/67
淨桿亞軍	林龍山Ken	94/69
淨桿季軍	郭兆東PP. J. T.	92/70



打造社區
連結世界

BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS



DISTRICT 3520 R.I.

ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

打造社區 連結世界

四大考驗 一、是否一切屬於真實？

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？

活動預告

~8月份理事會

下週四(8/12)例會後請理事主委留步參加
8月份理事會

~地區2010年扶輪基金研習會

時間：99年8月14日(六) 13:00-17:10

地點：圓山飯店10樓國際會議廳

參加人員：社長C. T.

秘書Helen

國際主委Sunny

扶輪基金主委PP. Aaron

服務計畫主委PP. Wilson

~地區2010年度地區社員發展研習會

時間：99年8月21日(六) 13:00-17:00

地點：台北科技大學綜合科館演講廳

忠孝東路三段1號

參加人員：社長 P. C. T.

秘書 Helen

社長當選人 PE. T. C.

社員發展主委 Andrew

社員主委 PP. Young

職業分類主委 PP. Hiro

STAR主委 PP. Robert

註冊費：每人新台幣500元

~2010年曼谷扶輪地帶研習會

日期：99年11月17日至11月21

地點：泰國曼谷

99/11/17-18 總監當選人研習會

99/11/19 研習會開幕式及歡迎晚會

99/11/20 全會、分組討論及晚宴

99/11/21 研習會閉幕式

詳細報名表及註冊費用請洽辦事處

歡喜箱

~紅箱收入~

Johnson	3,000	Michael	3,000
Land	3,000	T. C.	2,000
James	1,000	Vincent	1,000
Phil	1,000	James	200
Herman	200	John	200
Tommy	200	Paul	200
S. J.	200	T. M.	200
J. T.	200	Leo	200
Charles	200	Nomi	200
Tom	200	Aaron	200
Robert	200	Hiro	200
Wilson	200	C. H.	200
VC	200	Peter	200
Luke	200	Frank	200
Andrew	200		
合計：	18,400	本月累計：	92,500
年度累計：	92,500	達成率：	15.84%

出席狀況

~上週例會出席率~

總人數	54 位	出席	34 位
缺席	12 位	補出席	6 位
出國	5 位	免計	8 位

平均 86.96 %

~上週例會缺席社友，我們想念您~

PP. Albert Allen P. C. T. George
Gloria Helen May Michelle
OPH Sunny T. C. PP. Young

~上週例會來訪名單~

* 主講人：林泰武 醫師(松山社Konus)

* 服杏企業有限公司 林雪娟.. IPP. Johnson

百齡

週刊

Weekly Bulletin

社長 胡嘉定 P. C. T.
秘書 矢建華 HELEN
社長當選人 王宗仲 P. E. T. C.
副社長 陳錦宙 TAGORE
社區服務主委 馬卡來 MICHAEL
國際服務主委 高慶山 SUNNY
職業服務主委 徐若梅 CINDY
社刊主委 葉宜鑫 EVELYN
節目主委 葉宜鑫 EVELYN
聯誼主委 劉筱平 PHIL



DISTRICT 3520 R.J.
ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

中華民國九十九年八月五日 出版

第二十四卷 第五期 第 1183 次例會

2010台北百齡RC交換學生至日本習日語始業式全記錄

IPP Johnson鄭信忠2010, 8, 4

(詳細情形請見本人寄給給社友的PDF檔或例會中簡報)



第一天，7/31傍晚到大阪，晚上由大手前社國際委員會舉行歡迎晚會，由Miki社長、國際主委PP Matsuura、交換學生主委Kanetaka、Omoto、Kimura等社友，在大阪以烤雞串盛名的應座燒烤，享受一頓別緻的肌肉大餐。



第二天早上

第二天早上參觀學生宿舍 - 日本平價商務旅館滿意度評價**第一名**的**Super Hotel**，設施相當棒與齊全！

第二天至學生的下榻宿舍參觀居住條件，為全日本滿意度評價第一名的評價商旅飯店，房間雖小，五臟齊全，有全天候免費無限上網，一樓有兩隻免費國際電話可打，地下室有免費溫泉，整個軟硬體是我帶交換學生多次到日本，最舒適的一次，當然所費不

2010-2011年度國際扶輪口號



打造社區
連結世界

BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

辦事處：108台北市開封街二段32號4樓之4

電話：(02) 2371-0090 · 2371-0095

傳真：(02) 2371-0102

例會時間：每星期四中午十二時三十分

例會地點：台北晶華酒店4樓貴賓廳

例會電話：(02) 2523-8000

網址：www.rotary-pailing.org.tw

E-mail：rotary.pailing@msa.hinet.net



DISTRICT 3520 R.I.

ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

打造社區 連結世界

四大考驗

一、是否一切屬於真實？
三、能否促進親善友誼？

二、是否各方得到公平？
四、能否兼顧彼此利益？



一個人一間套房，該有的都有，
享受豪華商旅設施



第二天晚上至大手前交換學生主委
Kanetaka家作客，尤其大陸無錫的
老婆潘姑娘，親自下廚，熱情招待！



第三天，8/2早上十點舉行開學典禮，
因Miki社長至東京，由副社長山本致
歡迎詞，國際主委松浦貞男亦致詞，
本人及大手前主委Yoshiko分別致詞感
謝大手前社之悉心安排與照顧，接著
由學生依序以不流利預練日文自我介
紹，整個儀式隆重溫馨！
總之，百齡與大手前兩社結交已23年
，從社友到第二代文化教育交流，更
加深兩社關係，此次接待六位學生，
感受Miki社長肩膀與壓力，也對其悉
心安排與照顧，深表謝意與感動！也
請學生家長放心與安心。

Jack(Johnson 子) Eric(CH 子) Edward(Cindy子) Vincent(Helen子) Jerry(David子)



百齡

Weekly Bulletin

週刊

社長 胡嘉定 P. C. T.
 秘書 矢建華 HELEN
 社長當選人 王宗仲 P. E. T. C.
 副社長 陳錦宙 TAGORE
 社區服務主委 馬卡來 MICHAEL
 國際服務主委 高慶山 SUNNY
 職業服務主委 徐若梅 CINDY
 社刊主委 葉宜鑫 EVELYN
 節目主委 葉宜鑫 EVELYN
 聯誼主委 劉筱平 PHIL



中華民國九十九年八月五日 出版

第二十四卷 第五期 第 1183 次例會

菲律賓Sampaloc姊妹社就職典禮 (99.07.28 Century Park Hotel)



2010-2011年度國際扶輪口號



打造社區
連結世界

BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

辦事處：108台北市開封街二段32號4樓之4

電話：(02) 2371-0090 · 2371-0095

傳真：(02) 2371-0102

例會時間：每星期四中午十二時三十分

例會地點：台北晶華酒店4樓貴賓廳

例會電話：(02) 2523-8000

網址：www.rotary-pailing.org.tw

E-mail：rotary.pailing@msa.hinet.net



DISTRICT 3520 R.I.

ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

打造社區 連結世界

四大考驗 一、是否一切屬於真實？ 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？

【健康保健】單元

社刊主委 Evelyn 提供

名醫抗老—慢走每天半小時，年逾70條龍...

【黃勝雄 醫師】

門諾醫院 總執行長

馬偕醫院 外科醫師

台北醫學大學 教授

身體好沒秘訣，只要一直走

「我媽媽今年已經90歲了，不僅能走能跑，腦筋還好得很。有她當榜樣，我當然也要活超過90歲才行囉！」花蓮門諾醫院暨相關機構總執行長黃勝雄生性樂觀，雖已年過七旬，他卻從不覺得自己老，每天仍像個年輕小伙子般，活得很帶勁。

黃勝雄早年在美國匹茲堡大學醫學院任教，是享譽美國的腦神科外科專家，更是美國雷根總統當年指定的隨行醫師，年薪超過百萬美元，可說功成名就。15年前，他深受花蓮門諾醫院前院長薄柔纜「美國很近，花蓮卻很遠」這句話感動，毅然放棄一切，像條迴游的鮭魚，返回故鄉台灣，到後山接掌門諾醫院。

身體好沒秘訣，只要一直走：

這些年來，他既要為醫院的長遠發展而四處奔走募款，也要為腦部創傷病患施術。他往往在手術檯旁一站就十幾個小時，沒有過人體力，根本就辦不到。問他保持充沛體力的方法時，他笑得燦爛，「很簡單，只要一直走、一直走就行了。」

這些年來，他每天清晨起床後，就到附近校園的操場「慢走」三、四十分鐘，回家沖個澡，吃過早餐後，再出門上班。顧名思義，「慢走」就是慢慢地走，不求速度，也不在意距離，能走多遠，就走多遠。

長期走下來，黃勝雄也走出了心得，每次出門走路都走到微微冒汗的程度，心跳則高出正常值三成左右，也就是說若正常心跳為每分鐘70下的話，就走到每分鐘心跳90下上下下，既可達到運動效果，也不至於對身體造成太大負擔。

如果覺得早上走得不過癮，晚上下班回家，吃過晚飯後，換上輕便服裝，他還會再出門走幾圈。碰到下雨天，那裡也去不了，他就跳上走路機，把一天的運動量補齊。

百齡

週刊

Weekly Bulletin

社長 胡嘉定 P. C. T.
秘書 矢建華 HELEN
社長當選人 王宗仲 P. E. T. C.
副社長 陳錦宙 TAGORE
社區服務主委 馬卡來 MICHAEL
國際服務主委 高慶山 SUNNY
職業服務主委 徐若梅 CINDY
社刊主委 葉宜鑫 EVELYN
節目主委 葉宜鑫 EVELYN
聯誼主委 劉筱平 PHIL



中華民國九十九年八月五日 出版

第二十四卷 第五期 第 1183 次例會

運動量不大，堅持下去就見效：

黃勝雄曾算過，每次出門慢走一趟回來，大約可消耗2百大卡熱量，雖不多，長久下來卻相當可觀。為了檢視運動成果，每次回家沖過澡後，他就站上磅秤，只要體重超過BMI(身體質量指數)的正常標準，接下來的幾天裡，他就從日常飲食中變花樣，少吃高熱量食物，務必將體重拉回正常範圍內才行。

「這真是斤斤計較！」黃勝雄認為，美食當前，大多數人都把持不住，結果飽餐一頓下來，往往也帶給健康一些負面影響，唯有堅持正確且健康的飲食原則，才能永保安康。結果他逐漸偏向素食，但在台灣吃素容易缺鐵，因此他選擇「方便素」，只吃一點點的紅肉，多吃魚類及蔬果。

黃勝雄說，這幾十年來，他接觸過的中風病人不知凡幾，深知中風對個人及家庭、社會的傷害。所以他特別在意血壓及血脂的升降，加上每天慢走及盡量素食，不讓中風等急重症有可乘之機。

常保樂觀心，趕走自由基：

黃勝雄認為，還要常保一顆樂觀的心，因為唯有敞開心胸，才可以減少自由基對健康的威脅，「不要說90歲，長命百歲也沒問題。」

黃勝雄表示，自由基無所不在，看似難以應付，但只要生活規律，不暴飲暴食，不抽菸，不酗酒，加上養成規律運動，自然能將這個危害健康的因子壓到最低。但他強調，健康不可能不勞而獲，一定要有實際行動，再配合堅強的意志力才行。



打造社區
連結世界

BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

辦事處：108台北市開封街二段32號4樓之4
電話：(02) 2371-0090 · 2371-0095
傳真：(02) 2371-0102
例會時間：每星期四中午十二時三十分
例會地點：台北晶華酒店4樓貴賓廳
例會電話：(02) 2523-8000
網址：www.rotary-pailing.org.tw
E-mail：rotary.pailing@msa.hinet.net



打造社區 連結世界

四大考驗 一、是否一切屬於真實？
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？

第二十四屆理事會第一次會議紀錄

時間：99年7月19日（一）下午18：30

地點：國賓飯店1樓明園西餐廳

出席人員：【理事】胡嘉定 王宗仲 矢建華 王輝懣 趙一偉 呂宏淵 蘇次雄

徐若梅 林龍山

【主委】楊景華 鄭勝德 黃鈞正 葉宜鑫 劉筱平 王子文 李繼洪

張子峰 陳庸夫 吳賢宗 龐定國 高慶山 魏忠華

【糾察】林龍山

請假人員：【理事】陳錦宙 鄭信忠

【主委】黃俊雄 曾博雅 陳清進 李宏霞 馬卡來 褚明洲 陳淑芳

郭兆東 邱郁盛 盛開梅 林政男 張松柏

秘書報告上次會議決議事項執行情形：

（一）社友Joe已結清費用。

報告事項

* 例會節目預告

99.08.12(四) 地區總監公式訪問（百齡社主辦）

99.08.19(四) 虎門科技公司總經理特助 常傳鑑先生/雲端科技與客戶關係管理/Evelyn

99.08.26(四) 超越企管經營管理 莊盛智顧問師/如何合法節省每年192 % 人事成本；

同時提升企業競爭力！/Evelyn

99.09.02(四) 楊聖弘先生(無障礙科技發展協會) /未定/Evelyn

議 題

（一）提案人：財務(第23屆財務PP. Aaron)

案 由：九十九年六月一日至六月三十日收支報告表案。

說 明：請參閱收支報表

決 議：通過。

（二）提案人：財務

案 由：2010-11年度預算案。

辦 法：如2010-11年度預算案通過。

決 議：通過。

（三）提案人：秘書處

案 由：本年度是否依往年向社友收取「捐獻服務基金」。

說 明：每人每月收取600元

決 議：本年度社友「捐獻服務基金」每人每月600元

（四）提案人：財務

案 由：本社於台新銀行的200萬定存是否要續約。

說 明：到期日為99年7月22日

決 議：通過。

- (五) 提案人：財務
案 由：為節省成本擬更換會計師事務所作帳。
說 明：【詳附件二】目前委由安侯建業聯合會計師事務所作帳，每月5000元
決 議：通過辦事處購買會計軟體並由陳小姐作帳，試用三個月後再向理事會報告。
- (六) 提案人：秘書處
案 由：社友Joe擬申請退社。
說 明：【詳附件三】因工作緣故須往返大陸城市無法出席例會
決 議：通過Joe退社申請。
- (七) 提案人：秘書處
案 由：社友Tagore擬申請請假一年並請辭副社長一職。
說 明：【詳附件四】因公司業務繁忙
決 議：(1)通過Tagore自99年7月7日至100年6月30日請假。
(2)有關副社長(理事)一職理事會提名由社友黃賜福TOT0為候選人，如社友擬提名其他社友為候選人，請在8月3日前以書面通知秘書處。
並於8月5日(四)例會召開臨時常年社員大會通過副社長(理事)一職人選。
- (八) 提案人：秘書處
案 由：本社二十四週年授證晚會舉行日期及地點。
說 明：100/05/14(六) 地區講習會
100/05/22~23 紐奧良國際年會
辦 法：擬請決議授證晚會日期及舉行地點。
決 議：(1)由社長、秘書及社長當選人安排授證日期及地點後再提報8月份理事會討論。
(2)本屆授證晚會原則上安排在週六。
- (九) 提案人：秘書處
案 由：第五分區聯合社區服務花蓮縣壽豐國小青少年法治教育營，每社配合款二萬五千元整(五千元為花蓮接送游覽車及餐費、不足款由華朋社支付)。
說 明：【詳附件五】活動時間：2010年07月16日-17日兩天一夜
活動地點：花蓮
決 議：通過。

2010-2011年度國際扶輪口號



打造社區
連結世界

BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

辦 事 處：108台北市開封街二段32號4樓之4

電 話：(02) 2371-0090 · 2371-0095

傳 真：(02) 2371-0102

例會時間：每星期四中午十二時三十分

例會地點：台北晶華酒店4樓貴賓廳

例會電話：(02) 2523-8000

網 址：www.rotary-pailing.org.tw

E - m a i l：rotary.pailing@msa.hinet.net



DISTRICT 3520 R.I.

ROTARY CLUB OF TAIPEI PAILING

打造社區 連結世界

四大考驗 一、是否一切屬於真實？

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？

(十) 提案人：秘書處

案 由：辦事處擬購買一台桌上型電腦。

說 明：【詳附件六】小陸電腦已壞（購於2003年）

決 議：除購買桌上型電腦外，另增購筆記型電腦一台（因例會用的筆電已不敷使用）。

(十一) 提案人：秘書處

案 由：國際扶輪台灣七個地區擬募集一百個扶輪社共同製作扶輪號花車參與文建會合辦的精彩100花車遊行活動，向社會大眾推廣扶輪公共形象。

說 明：【詳附件七】每社贊助2萬元；

99年10月10日下午自總統府出發至國父紀念館，約2小時

決 議：不參加，因年度未編列本預算。

(十二) 提案人：秘書處

案 由：3520地區邀請各社共同主辦“國際服務WCS --北印度拉達克醫療服務計劃”。

說 明：【詳附件八】每社贊助款3-5萬

醫療巡迴車壹部約50萬元+醫療保健站兩處約20萬元

決 議：不參加，因年度未編列本預算。

(十三) 提案人：秘書處

案 由：3520地區2010-11年度配合款。

說 明：【詳附件九】每位社友800元

決 議：通過。

(十四) 提案人：秘書處

案 由：3520地區辦事處2010-11上半年度分攤金。

說 明：【詳附件十】每位社友480元（上半年）

決 議：通過。

(十五) 提案人：節目委員會

案 由：本社擬主辦第五分區聯合公式訪問。

說 明：99/8/12(四) 晶華酒店3樓宴會廳

決 議：通過。

百齡

週刊

Weekly Bulletin

社長：胡嘉定 P. C. T.
秘書：矢建華 HELEN
社長當選人：王宗仲 P. E. T. C.
副社長：陳錦宙 TAGORE
社區服務主委：馬卡來 MICHAEL
國際服務主委：高慶山 SUNNY
職業服務主委：徐若梅 CINDY
社刊主委：葉宜鑫 EVELYN
節目主委：葉宜鑫 EVELYN
聯誼主委：劉筱平 PHIL



中華民國九十九年八月五日 出版

第二十四卷 第五期 第 1183 次例會

(十六) 提案人：節目主委

案由：陽明扶輪社擬舉辦第五分區聯合例會。

說明：99/9/7(二) 福華飯店B2福華廳 / 主講人 羅淑蕾

決議：通過99年9月9日(四)例會變更至99年9月7日。

(十七) 提案人：節目委員會

案由：本社擬將9月23日(四)例會變更至9月21日(二)前往國家音樂廳參加「中華民國建國百週年音樂會」

說明：建議將當日餐費收入購買門票

決議：(1)請辦事處向地區辦事處確認將例會變更至音樂會是否合乎扶輪規章
(2)如變更例會，當日例會餐費收入將購買音樂會門票，不足門票費用將由社長C. T. 及百齡合唱團團長PP. John補足。

(十八) 提案人：菲律賓Sampaloc姊妹社

案由：本社擬組團前往菲律賓參加SAMPALOC姐妹社就職典禮。

說明：【詳附件十一】99/7/28(三)晚上 Centry Park Hotel

決議：通過由社長領隊前往參加。

(十九) 提案人：秘書處

案由：社友Benjamin擬申請請假。

說明：【詳附件十二】因工作緣故長期在上海無法出席例會

決議：通過社友Benjamin自99年7月1日至100年6月30日請假一年。

臨時動議

(一) 提案人：秘書處

案由：社友Tagore請辭副社長一職。

決議：理事會提名由社友黃賜福TOTO為副社長(理事)候選人，如社友擬提名其他社友為候選人，請在8月3日前以書面通知秘書處。
將於8月5日(四)例會召開臨時常年社員大會通過副社長(理事)一職人選。

(二) 提案人：PP. Young

案由：日本大手前姊妹社前社友TANAKA過世，預定在8月8日舉行告別式(大手前姊妹社會另函通知本社)

決議：待本社收到告別式通知後再作討論。