

國際扶輪D3490新北城星扶輪社

第九期社刊 中華民國一一四年十一月四日 出版 NOV 04 2025 Vol.9 No.9

204 次例會 暨影

日期：114.10.21 PM7:00

地點：窩客商務中心江翠館

今日邀請主講人為 3502 地區桃園成德社太極拳老師林政儒老師分享秋冬養生之道。

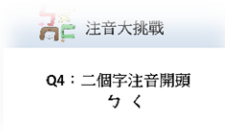
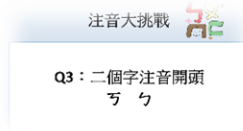
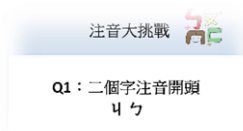
一開始先帶領我們來了解季節及相對身體的器官，秋季部份，就大自然五行的部份是屬金，相對應我們人體的頭部、肺部及大腸，經絡部份是主肺經冬季部份，就大自然五行的部份是屬水，相對應我們人體的腎、膀胱和耳部，經絡則主膀胱經

接著介紹養生太極拳的益處，就生理健康部份可以改善肌少症、平衡感更好更穩定可預防跌倒更能活化腦細胞，心理健康部份也是有很多益處，可以改善改善睡眠、讓人全身放鬆紓解壓力還能改善情緒緩解憂鬱症



聯誼遊戲【詞語ㄣ、ㄣ、ㄣ】歡樂的腦力激盪大家一起動一動

最後老師帶領社友們一同體驗太極拳，社友們認真的跟著老師一步一步做，以腰脊為中心。雙腳開與肩同寬微蹲、雙手抱再左右平行轉動及上下前後旋轉，一整個系列動作緩慢、圓活，讓原先卡卡的全身漸舒暢，看著老師旋轉自如真心佩服，太極拳真的是促進身心健康的好選擇。

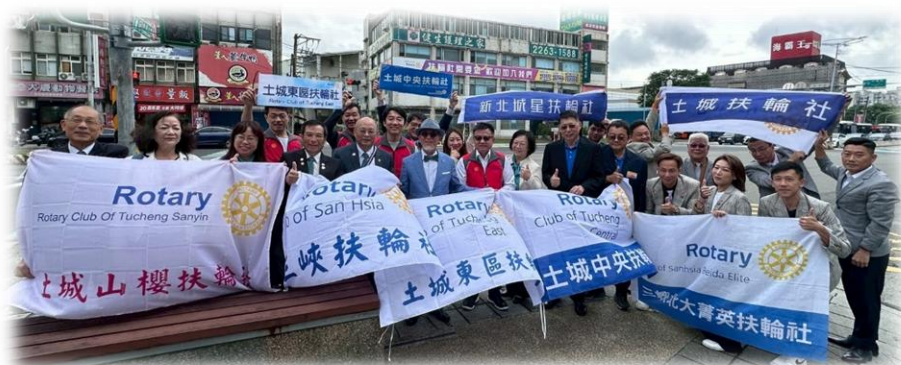


114年10月27日第七分區公共形象看板 輯影

感謝 3490 地區總監張煥章 D. G. Archi
蒞臨本年度第七分區公共形象活動圓滿成功，本屆共設立三個地點，增加 3490 地區第七分區的曝光能見度

特此感謝贊助場地的三位社友

1. 土城扶輪社社友 Osram 的安養院
新北市健生護理之家-新北市土城區中華路一段 14 號
2. 土城中央社社友 蔡政道 Quba 的輪胎行
長鴻輪胎有限公司輪胎行-新北市土城區中華路二段 92 號
3. 三峡社社長 曾士軒 Angus 的工廠
洪龍有限公司三峡廠-新北市三峡區溪北街 103 號



扶輪之宗旨

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，尤其著重於鼓勵與培養：

- 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的業務之價值；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，增進國際間之瞭解、親善與和平。

四大考驗

遇事反省然後言或行

- 一、是否真實？
- 二、是否公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

社長：游靜蕙 Betty 祕書：張羽辛 Jo 社刊主委：洪喬緯 Charlie 糾察：邱明昱 Eric Chiu

例會事項報告

- 一、出席報告(10月21日第204次例會)
社友人數：46名 出席人數：20名
出國人數：6名 補出席人數：5名
缺席人數：15名 出席率：67.3%
- 二、補出席社友：
Charlie、Nurse、Evan、Ian、Julie
- 三、本次例會我們想念您
Annie、Cooper、Danger、Eric、Jessica、Joey、Keven、Kelvin、Lawyer、Milly、Rebecca、Rita、Steven、L、Rebecca
- 四、捐款報告
甲、一般捐款
承上期 187,085
乙、分攤捐款
承上期 528,000



近期活動

- 11/5 下午 2:30 聯合捐贈舊鞋救命伯利恆倉庫暨職業參觀活動，地點假新北市林口區南勢四街 48 號
- 11/7 中午 12:10 三峽社、三峽北大菁英社聯合例會暨新北城星社訪問，地點假土城雲林鵝肉城
- 11/13 上午 9:00-12:00 社區服務-板橋火車站捐贈活動，地點假板橋火車站

中部秋季旅遊趣

時間：114 年 11 月 22-23 日(六-日)

行程：

第一天 板橋→台中

早上 7:00 板橋北二門集合→【7:30 遊覽車出發】→【9:30 抵飛牛牧場】【10:00-11:00 牛奶雞蛋糕】【11:00-12:00 搖滾瓶中信】午餐：飛牛餐廳 →【牧場多項體驗】→晚餐：飯店享用晚餐→宿：享得道酒店

第二天 台中→板橋

早餐：飯店自助餐→退房前往享用午餐→【全安堂太陽餅文化館】→15:30 返程板橋火車站

本次例會

- ★ 第 205 次例會
- ★ 114 年 11 月 4 日(星期二)下午 7:00 開會
- ★ 主題：吃對了，人生會變輕：一個普通人 12 年的無澱粉實驗
- ★ 講師：星安食創有限公司 葉哲邑
- ★ 地點：窩客商務中心 江翠館 (新北市板橋區文化路 2 段 285 號 21 樓)

下次例會

- ★ 第 206 次例會
- ★ 114 年 11 月 18 日(星期二)下午 7:00 開會
- ★ 主題：把故事變現金，把信任變品牌
- ★ 講師：群眾募資行銷策劃人 童玉如 Julie
- ★ 地點：窩客商務中心 江翠館 (新北市板橋區文化路 2 段 285 號 21 樓)