



每星期四中午十二時三十分 在板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室 舉行例會
 社長:吳明田Miller
 秘書:陳瑤國Life
 糾察:黃志光Wealth
 社刊雜誌主委:汪忠平Charles



社刊

大觀 Takwan

第四十三卷第十六期
 中華民國九十八年十月十五日出版
 15 October 2009 Vol. 43 No. 16

國際扶輪3490地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

敬祝生日快樂

- 楊榮弘 社友 (58.10.17)
- 鄭錦玉 前社長 (39.10.20)
- 陳主義 社友 (42.10.20)
- 廖金順 前社長 (21.10.21)
- 林德明 社友 (23.10.21)
- 李明川 社友夫人 (10.15)
- 呂理鈺 社友夫人 (10.15)

敬祝結婚週年紀念日快樂

- 劉張安 社友 (67.10.15)
- 吳碧嬌 女士 (結婚卅一週年紀念日)
- 陳主義 社友 (75.10.19)
- 黃秋薇 女士 (結婚廿三週年紀念日)

恭賀

- 台北縣第二、四、七區聯合高爾夫球賽
- 陳主義 Truck 社友榮獲淨桿季軍
- 林當煒 Joe 總幹事榮獲第六名
- 陳福源 Gas 主委榮獲第二十七名及近洞獎

2009-10 年度地區扶輪知識及資訊研習會

時間:10月17日(星期六)
 下午 13:00 註冊 13:30 開會 17:40 結束
 地點:台北縣政府 #507 會議室
 (台北縣板橋市中山路一段 161 號 5 樓)
 參加人員:Miller 社長,DGE.Victor,PP.Silk,Life 秘書

2010-11 年度總監辦事處成立說明會

時間:10月18日(星期日)下午 4 點開始
 地點:吉立餐廳板橋店
 DGE.Victor 與夫人誠摯邀請全體社友及夫人參加

88 水災小組會議

時間:10月8日(星期四)例會後
 地點:本社會議室
 決議事項:本社 88 水災準備金為 1,212,000 元,為配合 3490 地區、3480 地區、台灣世界展望會、台東縣政府『無與「輪」比,愛在太麻里 八八水災·災區住屋重建合作計劃』,於台東縣受災地區-太麻里鄉德其段搭建永久屋,其建屋工程:九月整地、十月初建造、十一月底完工、十二月交屋,經費預算:每戶建屋經費 120 萬元,23 戶共 2,760 萬元,其中預定:3480 地區認養 13 戶共 1,560 萬元(另提供 23 戶衛浴設備及廚房磁磚),3490 地區認養 10 戶共 1,200 萬元,目前工作進度:此案為內政部營建署核定國內首件永久屋建案,展望會已開始進行整地工作,預計 10 月可以開始搭建住屋,本社預計將從 88 水災準備金中 520,000 元配合此計劃。另外有關屏東縣萬丹鄉災區學校學生學費補助部份,目前將由 88 準備金中補助 3 所學校學生上學期學費包括新興國小 60 位、興華國小 7 位、新庄國小 6 位共 73 位同學學費每位 3,000 元,總計 219,000 元,此捐贈儀式訂於 10 月 25 日(星期日)上午 9:30 於屏東縣萬丹國中舉行。

十月份高爾夫球賽

時間:10月20日(星期二)
 報到:中午 11:00
 開球:中午 11:30
 地點:再興高爾夫球場
 ※會後於球場餐廳用餐



~歡迎您來打球~

專題演講摘錄

無齡抗衰老：健康每一天



梁錦華 專科醫師 主講

自有歷史記載，兩千多年來，人類平均壽命都維持在大約二十來歲左右，毫無疑問，99.99%的人類史上，並沒有「老化」的問題，更無所謂健康管理。但到十九世紀末，人類的平均壽命卻已增加至四十五、六歲；之後更隨著公共衛生之提升、營養狀況改善及傳染病大幅度降低等因素，一路往上攀升，至二十世紀末，已高達七十二至七十八歲！依據聯合國的推估，到二十一世紀中期，八十歲以上的「老老人」，將是成長最快的人口，從現時約七千萬人倍增五倍至三億五千萬，過去難得遇上的「百歲人瑞」將隨處可見，從2000年約十萬人，推升至兩百二十萬人，普遍出現在已開發及開發中國家。

二〇〇六年一月一日，當首批戰後新人類度過了一甲子歲月的同時，全球每七秒鐘就有一人踏入了五十五歲，二〇一一年開始，「嬰兒潮」世代（一九四六至一九六四年出生）即將邁入了全新的老年世代，翻起了一股滔天巨大的「新老浪潮」，快速的席捲全球！

在台灣，自一九九三年正式邁入高齡化（7%人口>65歲）社會之後，老化人口就逐年遽增。二〇〇八年，臺灣地區老年人口所占的總人口數，已逼近11%（華人地區僅次於香港的13%），達兩百四十多萬人，而估計二〇一八年後將到達14%，正式躋身「老人國」之林。二〇二六年，更將倍增到總人口數的20%，相當於每五個人就有一位老人，老化人口結構，宣告與世界各先進國家接軌。只不過從「高齡社會」到「老人國」，我們只花了短短二十四年時光！速度之快，遠遠超過歐美國家（法國歷時一百一十四年，瑞典八十二年），而與日本（同樣是二十四年）並駕齊驅，不過日本早在一九七〇年代即已進入高齡化社

會。

基本上，由於全球總生育率下降，平均壽命延長，大多數國家人口相繼呈現倒金字塔型態。以臺灣來說，「少子化」的現象高居全球榜首，目前約七名青壯人口扶養一名老年人，二十年後，則只有約三名，到本世紀中葉，剩下就不到兩人了，屆時這麼龐大的老年人口，面對有限的醫療資源，「老有所醫」恐怕並不容易。進一步而言，扶養比的急劇下降，未來青壯人口所承受各種壓力，肯定空前沉重，在這種「全民皆老」的衝擊下，如何爭取健全體魄，降低醫療需求，便是決定個人能否活得老、活得好的關鍵元素；相對國家而言，醫療資源能否永續經營，更將影響到未來全民的競爭力。

環顧當下，從各醫療院所人滿為患，醫療費用節節攀升的現況反思，顯然新一代的生活環境與方式，早就帶來了新一代的健康問題，同時亦代表錯綜複雜的「早老」毛病正一波一波爆發。目前主流醫學提供了許多高難度的治療方法，即使已毫無生命品質可言，仍然可仰賴藥物、先進儀器等方式，長期維持生命。但如果我們把目光只放在這種後段的疾病治療上，則未來的生活，恐怕大部份人都只是「活」得太短，「死」得太長了！因此面對人口老化的問題，爭取「健康老化」是民眾必須建立的新認知，以避免老年之後變成無用、虛弱、有病或失能；而政府醫療方針更須因時制宜作出改變，積極推動「健康管理」成為國家優先政策。

由於當代過度崇尚年輕形像，社會上普遍瀰漫著對「老」的抗拒，不管從字裡行間，或行為語言上，處處顯示出「暗諷式」的思維，這種「老年歧視」(ageism)心態，所反映的就是一股「迷戀年輕」的文化。只不過，大部分人對年輕的定義，往往卻只用外貌來當準則，靠著各類化學產品，沉醉於一時的美艷，為自己帶來了不可預知的健康風險。

從另一個角度來看，慢性疾病所帶來的醫療支出是非常可觀的，以臺灣來說，二〇〇〇年，9%的老年人用掉了28%的健保費用，而到二〇〇四年，老人人口增加至10%，卻用了健保費用34%，亦即人口只增加1%，但費用卻升了6%！只不過當中關鍵是在於「患病」而非「年齡」。

事實上，二〇〇三年十一月，世界衛生組織在巴西里約熱內盧舉行的了一個名為「全球非傳染病預防與控制論壇」，發表的全球十大死亡原因中，即高達七個是與生活型態有關，顯然唯一有效的預防方法，就是有賴正確的「健康管理」。

處於人類史上難得的長壽年代，為了因應未來各種生活衝擊，適時「改變」深信是唯一不變的法則，「健康管理」中很重要的願景(vision)，應該是引導個人的思維改變，積極從營養、生活、

運動、靈修等方向修正，使個人的「表現型基因」打開好的「版本」，以爭取健康長壽。

由此可見，國人的「健康照護」，應該包括投入能力範圍內的時間與預算，作自我健康規畫，同時不應依賴或濫用健保政策。另一方面，很多人長久以來被「年紀大、機器壞」的看法所束縛，只要年紀稍為大一點，身體一旦出現狀況，幾乎都將它歸咎於「老了」使然，久而久之，所有毛病都變成是老的關係，是醫生的責任。這種根深蒂固的陳舊觀念，其實是建立在我們把人體當作機器看待的基礎上，這種來自現行醫學的健康邏輯，是源自於以「機械模式」思維來解釋疾病的緣故。隨著科學典範來到「生物整體性」理論方向，我們的身體其實不是由不同器官拼湊組成，而是一個環環相扣的複雜系統，互相牽動，相互影響。健康的取得不應以偏概全，侷限了看法，墜入「年老等於疾病」的陷阱。

毫無疑問，面對超長壽時代，「老化」與「衰老」不應混為一談。許多的誤導、誇大與偏見，就是來自對「抗老」的定義不清，各說各話，亦各自解讀所造成。「老化」是自然現象，不是「疾病」，是每個人必經的生命過程，無人可避免，亦並非全然有害，像經驗與智慧，是隨著歲月而更為成熟，因此無須刻意對抗，但可透過各種方法來延緩。至於「衰老」，則是帶有病態的老化，屬不正常老化，由眾多內外因素造成，老化本身是其中一個因素，但並非唯一。通常是因為病了才加速老化，而並不是單單老了就生病，因此要對抗的是病而非老，透過新觀念與方法，應用正確的「健康管理」，矯正各種病態因素，維持身心功能，就可以達到「無齡老化」之目的。目前許多功能性、衰老性疾病已不限於長者，發生的年齡層，也正在不斷下降之中，顯示「無齡」觀念的推廣有其未來性及積極性。

目前社會上有關對老化的因應策略，絕大部分焦點，都是放在理財策略、社會福利或福祉事業等範疇，這些考量固然有其意義及需要，但畢竟所有的重點，幾乎只在於晚年的照顧上，並非幫助遠離衰弱，爭取「健康老化」。至於針對各種老人疾病作末端醫療，擴增老人病房、加強護理、復健等工作，甚至安寧照顧等，更只屬消極、後段的看護模式而已。

面對超長壽帶來的震撼，民眾需要是緩壽的健康歲月，壓縮「罹病率」至最後一刻。因此在《無齡的祕密》一書中，從各種研究分析及不同面相觀察，作者提出了「無齡」概念，並闡述具體執行方法，以防患於未然作主軸，涵蓋全方位的生活起居為實行方向，倡議沒有年齡界限也不受年齡限制，隨時開始，重新對自己的衰老問題，作出負責任的健康選擇！《無齡的祕密》所強調的，就是醫療照護目標是追求「健康老化」，爭取

「長命百歲」而非「床命百歲」！如此不只活得好、活到老、活得有尊嚴，更重要，不會因年老現象而造成高昂醫療費用！當中成功與否的關鍵，就必須仰賴正確與全面的健康管理，同時在執行時，應包括如書中所敘述的食、衣、住、行、育、樂等不同生活範疇。

總的來說，民眾應改變目前的被動「治療疾病」觀念，建立主動「爭取健康」思維。事實上，早在 1948 年，「世界衛生組織」所作的健康定義已經是：「健康是包括身體、心智及社會活力皆處在健全的狀態，而非單單不生病而已」。至此，「無齡」的意義代表生活在超長壽年代，大家不應坐以待老、等待凋零，每一個人都應該重新為自己打造負責任的健康態度，爭取更長的健康餘命。

例會花絮

2222次例會
(十月八日)

■潘加勝前社長 PP.Rabbit 繼母潘楊阿匏老夫人，慟於 98 年 9 月 29 日逝世，享年 92 歲，全體社友起立默哀向潘楊老夫人致意。



■社長致贈紀念品感謝 PP.Apple 精心籌劃本次生命美學之旅包含至嘉義中埔享用有機體驗餐及安排職業參觀愛地雅自行車工廠及會呼吸房子，讓參加社友及寶眷滿載而歸。



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個人、事業及社會之生活。
 - 四、透過結合具有服務之理想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？

辦事處：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓 電話：02-8966-2246 傳真：02-8966-2234 E-mail: pcrc@ms53.hinet.net
 例會時間：每星期四中午十二時三十分 例會地點：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室

例會事項報告

第2222次例會
(十月八日)

一、出席報告

社友人數：72名 補出席人數：10名
 出席人數：46名 免計出席：9名
 缺席人數：7名 出席率：90%

二、出國社友一路順風！

Terry

三、本次例會我們想念您！

Art, Attorney, Designer, Food, Matsu, Megane, Michael

四、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
梁錦華 專科醫師	美國抗衰老醫學會	主講人
趙元祥 投資經理	美國商集富亞洲有限公司 台灣分公司	本社

五、捐款報告-分攤捐款

承上期		282,250
Food	第一、二期	9,000
合計		9,000
累計		291,250
一般捐款		
承上期		289,000
Building	孫子金榜題名歡喜	1,000
Charles	祝 PP.及社友身體健康及生日快樂歡喜	2,000
Miller	總歡喜	2,000
Silk	孫子及孫女金榜題名歡喜	3,000
Sticker	夫人生日快樂歡喜	1,000
Victor	生日快樂及誠摯邀請各位參與開會	5,000
合計		14,000
Ronald	總歡喜-IOU	3,000
Tech	代理糾察主委歡喜-IOU	1,000
Boss	10/11 生日快樂-應收款	1,000
Oral	10/10 結婚週年紀念日快樂應收款	1,000
合計		6,000
累計		309,000

本週節目

第 2223 次例會
98 年 10 月 15 日

- 節目介紹人：紀清田 前社長
- 主講人：畢大物理治療所 謝欣洲 院長
- 講題：e 時代老闆的脊椎保健
- 召開中華扶輪教育基金委員會會議

節目預告

第 2224 次例會
98 年 10 月 22 日

- 節目介紹人：賴正時 總監當選人
- 主講人：工研院產業經濟與趨勢中心 蕭博文 資深研究員
- 講題：奔騰年代之中國待看台商再現風華

節目預告

第 2225 次例會
98 年 10 月 29 日

- 社務論壇

訪問樹林扶輪社

時間：10月23日(星期五)

中午 12:30 用餐、13:00 開會

地點：樹林市千歲街 2 號 2 樓

參加人員：Miller 社長、PP.Jyi-Lih、PP.E.Fu.Ku、PP.Silk、PP.Apple、PP.Archi、IPP.Lucky、Glue 社長當選人、Life 秘書、Alex

十月份理事會

第一案：9 月份收支報告表，提請通過。

決議：通過。

第二案：原訂 11 月 19 日(星期四)中午之第 2228 次例會，為配合舉辦台北縣第二、四、七分區聯合登山，變更於 11 月 21 日(星期六)上午 8 點於德霖技術學院舉行，提請通過。

決議：通過。