



板橋扶輪社

www.pcrc.org.tw

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



大觀 Takwan

社刊

第四十三卷第廿二期
 中華民國九十八年十二月三日出版
 3 December 2009 Vol. 43 No. 22

國際扶輪3490地區

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

敬祝生日快樂

潘加勝 前社長 (16.12.04)
 吳明田 社長 (34.12.06)
 林當煒 社友夫人 (12.08)

敬祝結婚週年紀念日快樂

紀清田 前社長 (64.12.05)
 劉秀霞 女士 (結婚卅四週年紀念日)
 邱性利 社友 (75.12.07)
 林麗卿 女士 (結婚廿三週年紀念日)

感謝您

黃櫻 Tech 社友贈送全體社友大漢酵素禮盒

參加 2009 馬尼拉研習會 訪問菲律賓嗎拉汶姊妹社

時間:98年11月27日-12月1日



與會社友及夫人合影

十二月十日(星期四)召開 常年大會選舉第四十四屆理事

本社本年度常年大會訂於 12 月 10 日(星期四)例會中召開,並在會中舉行本社下年度(第 44 屆)理事之選舉,本社每屆理事人數 17 名,根據本社章程細則規定,包含當然理事(秘書、會計),將再產生 15 名理事,同時於選舉後,馬上召開理事當選人第一次會議,選舉 2011-2012 年度第 45 屆社長提名人。

※敬請全體社友務必準時出席投票



社長代表致贈小社旗及紀念品 禮金予菲律賓嗎拉汶姊妹社社長 Ernesto C. Ancheta

專題演講摘錄

長壽健康的秘訣-酵素養生法



黃 櫻 副總經理 主講

內容大綱

世界各國的長壽秘訣

彩虹飲食法

酵素健康法

世界各國的長壽秘訣-日本

日本琉球長壽村-飲食習慣

1. 葷素搭配

全素容易造成消化系統的酵素分泌功能逐漸減退，產生疾病，人體所需之脂肪、蛋白質、維生素 B12、鈷、錳、鐵、銅等微量元素無法完全供給反而對身體運作有害，葷素搭配得宜可確保達到營養需求

2. 多吃蔬菜

含豐富維生素、無機鹽、含有機酸滿足多種營養需求，粗纖維和纖維素可潤腸通便，為鹼性食品可與肉類等酸性食品相中和

3. 多食水果

含維生素、有機酸、醣類、礦物質，水果中所含鉀鹽可預防血壓、並減少腦中風的危險，蕃茄、草莓、鳳梨中所含有機酸能阻止人體亞硝酸胺物質產生，有利於防癌，柑橘類所含呋喃類物質與漿果類所含之鞣化酸可啟動細胞之蛋白分子也有助於防癌

4. 多食豆腐

黃豆加工而成，含有脂肪、蛋白質、8種必須胺基酸、維生素等，而且不含膽固醇含有豐富的鈣-2.4mg/g，含異黃酮可預防骨質疏鬆

5. 少進食鹽

食鹽對人體有兩大作用，一是調味，二為提供鈉(Na+)與氯(Cl-)，作為維持酸鹼平衡和調節滲透壓的作用，長期攝取不足會引起低血壓、疲憊無力、食慾減退等生理反應，攝取過量會引起水腫、高血壓、動脈硬化等疾病

日本琉球長壽村-秘訣

合理飲食習慣為主要原因

愛好運動、人際關係和諧、精神愉悅也是綜合因素

世界各國的長壽秘訣-蘇聯

克弗爾的起源與傳說

研究免疫學得到諾貝爾獎的前蘇聯學者-梅契尼可夫 (Ilya Metchnikoff)

在保加利亞旅行時發現有很多百歲的人瑞，結果發現他們經常飲用自製的發酵乳，其名為克弗爾(Kefir)。

非純菌培養，除了乳酸菌外還包含酵母菌克弗爾中的微生物，菌元會結合成花椰菜般的小顆粒，其組成為乳酸菌與酵母菌所分泌的多醣及黏多醣包埋之小粒，微生物種類廣泛且隨地域性變化(已鑑定出包括乳酸鍊球菌、嗜酸乳酸桿菌、短乳酸桿菌、酪蛋白乳酸桿菌與克弗爾白念珠球菌、克弗爾囊球酵母菌、啤酒酵母菌和克弗爾念珠菌)，乳酸菌數可達 10⁶-10⁹ CFU/mL，酵母菌數可達 10⁶-10⁸ CFU/mL

由於同時有乳酸發酵與酒精發酵，因此除酸味外還具有二氧化碳和微量的酒精

克弗爾增進長壽的秘訣

充足營養的補充及多種有益微生物的效益

世界各國的長壽秘訣-韓國

韓國泡菜

2003年 SARS 流行期間韓國無病例發生，可能與韓國食用泡菜的飲食習慣有關
韓國泡菜的特色

使用動物性醬汁(蝦醬、鳳尾魚醬、黃魚醬)以黃綠色蔬菜為主要成分，使用蒜、辣椒、生薑等香辛料，多種微生物自然發酵

韓國泡菜中的動物性醬汁

醬汁會先浸泡至蔬菜細胞，在經微生物利用，產生特有香氣，提供微生物生長的胺基酸成分供應源

韓國泡菜中的黃綠色蔬菜

富含纖維質，低卡並且有助於消化，可降低膽固醇與維持血糖穩定，提供維生素、礦物質與有機酸成分

韓國泡菜中的香辛料

具有多種藥理作用，泡菜以蔬菜汁液和食鹽等香辛料之複合作用來淨化腸胃，促進腸胃道的消化作用

韓國泡菜中的微生物

自然發酵，除了乳酸菌外還包含酵母菌
由於同時有乳酸發酵與酒精發酵，因此除有機酸外還具有微量的酒精，增加唾液分泌，促進食慾，多種有益菌可促使腸內微生物的分布趨於正常化

韓國泡菜增進免疫力的秘訣

蔬菜營養的補充

多種有益微生物的效益

彩虹飲食法

天天五蔬果

每天至少吃 5 種不同顏色的蔬果，再搭配規律的運動習慣，就可避免各種疾病找上門

植物營養素

植物營養素造成蔬果五彩繽紛的顏色，同時也是保護植物生命的重要防衛系統

紅-茄紅素、紫-花青素、綠-兒茶素

黃-葉黃素

綜合微生物與植物營養素益處之

酵素健康法

酵素製程簡介

1. 蔬果原料進場檢驗
2. 清洗、切片
3. 滲透壓法萃取醱酵
4. 持續菌種植入醱酵
5. 菌落抽樣檢測
6. 後期儲存醱酵

汁液分離階段

萃取醱酵-持續植入菌種發酵

蔬果渣-乾燥製成纖維素原料

醱酵液複合菌種植入

深沉醱酵-持續植入菌種發酵

菌種發酵體-乾燥製成酵母消化酵素與乳酸菌產品

酵母消化酵素與乳酸菌之作用

維持健康腸道菌相、促進腸胃健康

幫助消化、促進免疫能力

例會花絮

第2229次例會
(十一月廿六日)

■新社友 Hinoki 入社，由 PP.Chemical 監誓下、宣誓入社，由 PP.Chemical 配章，Miller 社長配戴名牌及致贈小社旗、扶輪宗旨牌及程序手冊加入板橋扶輪社，成為板橋社的一分子，全體與會社友一一上台與新社友 Hinoki 及夫人吳月香女士握手，歡迎新成員加入。



■感謝介紹人 PP.Book 及 PP.Diamond 推薦



■YEP 學生 Laust Sander Molgaard TAMS 於例會當中，用標準中文報告因喜歡寫中文字最近都勤加練習，扶輪社叔叔、伯伯對於 Sander 寫的中文皆讚譽有加，社長代表頒發 12 月份零用金。



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2229次例會
(十一月廿六日)

一、出席報告

社友人數：73名 補出席人數：16名
 出席人數：41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, Bank, Designer, Megane, Michael, Skin

四、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
吳月香 女士	林炳坤 Hinoki 夫人	本社
Laust Sander	YEP 學生	本社

Molgaard TAMS

五、捐款報告-分攤捐款

承上期		455,500
Alex	第二期	6,250
Charles	第一、二期	9,000
Diamond	第二期	4,500
Glue	第二期	17,500
House	第一、二期	9,000
Lawyer	第二期	6,250
Music	第二期	4,500
Tech	第二期	4,500
合計		61,500
累計		517,000
一般捐款		
承上期		440,500
Book	歡迎新社友 Hinoki 入社	2,000
Diamond	歡迎新社友 Hinoki 入社	2,000
Glue	老牽手生日快樂歡喜	1,000
Masa	結婚 37 週年紀念日快樂歡喜	1,000
Miller	歡喜 Tech 演講及歡迎新社友 Hinoki 入社	2,000
Printer	夫人上週登山活動抽中 DGE.Victor 提供的小摺歡喜	1,000
Silk	上週登山活動抽中大會特別獎歡喜	2,000
Tech	擔任主講人歡喜	3,000
Torque	結婚 37 週年紀念日快樂	1,000
合計		15,000

本週節目

第 2230 次例會
98 年 12 月 3 日

- 節目介紹人:紀清田 節目主委
- 主講人:智陽堂生命哲學易術館 曼樺 老師
- 講題:識人煉金術-財富面相十大重點公開

節目預告

第 2231 次例會
98 年 12 月 10 日

- 常年大會
- 召開十二月份理事會
- 召開 2010-11 年度理事當選人第一次會議

總 監 來 函 照 登

受文者:國際扶輪 3490 地區各扶輪社及扶青團
 主旨:函知本地區舉辦 3490 地區新世代聯誼聖誕派對

說明:

- 一、時間：2009 年 12 月 20 日（星期日）
地點：板橋市館前東路 96 號 B1
- 二、參加資格：扶輪子弟或參加新世代聯誼活動之未婚青年男女。
- 三、報名時間：即日起至 2009 年 12 月 15 日
- 四、參加辦法：須經各扶輪社統一報名。
- 五、費用：每人收費新台幣 200 元整（含飲料、點心）。
- 六、檢附「扶輪社友子女及親友未婚聯誼報名表」。
- 七、匯款帳號及資料：合作金庫（板橋支庫）
銀行代號：006
帳號：0110-765-075076 戶名：林桂蘭
- 八、連絡人：林桂蘭主委 0910-189-950

Food	12/1 結婚週年紀念日快樂-應收款	1,000
Skin	11/30 生日快樂-應收款	1,000
Truck	11/30 夫人生日快樂-IOU	1,000
合計		3,000
累計		458,500