



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:蕭錦聰Glue
秘書:劉紹榮Alex
糾察:邱性利Trust
社刊雜誌主委:林新乾Printer

社刊

大觀 Ta Kwan



第四十四卷第十八期
中華民國九十九年十一月四日出版
4 November 2010 Vol. 44 No. 18

國際扶輪3490地區

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

敬祝生日快樂

羅國志 社友 (70.11.09)
周德傳 前社長 (16.11.10)
汪忠平 社友夫人 (11.06)
林當隆 前社長夫人 (11.10)

感謝您

Young 社友提供例會場所及贈送與會
社友紀念品

社區服務一

捐贈致理技術學院「圓孩子的讀書夢」

時間：11月4日(星期四)下午 3:30

地點：致理技術學院(板橋市文化路一段 313 號)

參加人員:Glue 社長、James 副社長、Key 社區主委
敬邀社友踴躍參加，謝謝！

捐贈 88 水災災區屏東縣萬丹鄉新興 興華新庄 興化 前進國小 萬新國中學生學費

時間:11月6日(星期六)上午 9:30 開會

地點:高雄勞工局(高雄市前鎮區鎮中路 6 號)

參加人員:Glue 社長、Alex 秘書、Key 社區主委、
Lawyer 社員委員會主持主委

職業參觀-

正隆健康管理中心

時間：10月28日(星期四)

例會地點：正隆健康管理中心



社長代表致贈紀念品感謝 Young 社友



與會社友合影

專題演講摘錄

如何吃對保健食品



周千欽 營養師 主講

補充保健食品的理由

抽一根菸，需要消耗體內多少維他命C呢？

研究指出，每天補充 200-400mg 的**抗癌營養素**（I3C），可以有效預防乳癌的形成。

但是...200-400mg 的 I3C=130 顆高麗菜

針對不同族群營養需求也有所不同

成長期、青春期-益生菌、維生素、礦物質

外食、應酬者-維他命B群、乳酸菌

老菸槍、生活壓力大-肝精、朝鮮薊、維他命B群

維他命C

減重、吃素者-綜合維他命

預防心血管疾病魚油、紅麴、銀杏葡萄籽、薑黃、酵母硒

更年期、銀髮族葡萄糖胺、鈣質大豆異黃酮葉黃素

如何吃，才正確？-吃對時間、吃對劑量才能吃健康

綜合維他命、魚油、脂溶性營養素，飯後食用吸收度較佳

益生菌、乳酸菌、酵素類，飯前食用，以免有效成分被破壞

鈣片，選擇吸收率較佳之產品，睡前攝取需與鐵劑錯開服用

吃對保健食品無論幾歲都健康

補充前，請注意！食物和藥物的交互作用

小心食物和藥物的交互作用

無論是藥品或保健食品

不建議和果汁(葡萄柚汁、柳橙汁)、鮮奶一起吃以免影響藥物或營養素之代謝與吸收。

部分保健食品，使用前請先徵詢專業人員意見（醫師、藥師、營養師）

避免效果重複，影響正常生理功能！

紅麴、銀杏、維他命E VS. 心血管用藥

使用前，要注意！

營養，讓我們...生得健康、長得好、老得慢，擁有健康人生，從聰明挑食開始。

讀書會通知

各位 P.P.、社友，大家好：

一、讀書會擴大舉辦心得發表，日期訂於 99 年 11 月 11 日例會（當天未邀請演講者）。

二、閱讀書籍：「一世紀的服務」及「我的扶輪生涯選集」。

三、進行方式由讀書會成員分組發表心得，其他社友共同參與討論。

四、讀書會成員分組及每組心得發表時間：

1. 引言：House（3 分鐘）

2. 一世紀的服務：

（第一組）第 1~8 章：P.P.Book、P.P.Building、P.P.Kai、Masa（10 分鐘）

（第二組）第 9~16 章：P.P.Gyne、P.P.Lucky、Charles、Family（10 分鐘）

（第三組）第 17~結論：P.P.Ocean、Smile、Gas、Young（10 分鐘）

3、我的扶輪生涯選集：

（第四組）P.P.Oral、P.P.Torque、Truck、James（10 分鐘）

4、結語：Lawyer（2 分鐘）

五、共同討論時間視情況而定。

六、讀書會成員務請參加，沒空閱讀書籍的社友，亦可聽聽別人心得一定收穫良多！

社員委員會主委

薛銘鴻

文化活動委員會主委

李志明

敬邀

新 社 友 座 談 會 側 記

本社今年度第一次新社友座談會已於 10 月 28 日(星期四)例會後在板橋吉立餐廳舉行,參與社友:Trust, Printer,Service,Family,Goosen,Young,Genial,Max,Home,Ortho,Banker,Glue 社長,PP.Jyi-Lih,PP.Bueno,James 副社長,Alex 秘書,Lawyer 社員委員會主持主委,Money 社員發展委員會主委,共計 20 人。

會議由 Money 社員發展委員會主委主持,當天邀請新社友分享加入扶輪社後的心得並邀請 Charles 職業主委、Truck 扶輪家庭主委、Lawyer 社員委員會主持主委分享扶輪知識及加入本社心得。首先由 Charles 職業主委分享近兩年來接任節目主委、文化活動委員會主委及職業主委,自己從職務中學習許多,包括與主講人或安排職業參觀場所社友接洽及文化活動、讀書會的安排...等等,他也鼓勵新社友有機會能勇於接任職務,藉由服務來學習與成長。Truck 扶輪家庭主委首先歡迎各位新社友加入板橋扶輪社大家庭,進而分享扶輪家庭委員會今年度工作計劃,最後以牛頓:「如果說我看的比別人更遠,那是因為我站在巨人的肩膀上。」這句名言讚許大家加入板橋扶輪社是個明智的抉擇。Lawyer 社員委員會主持主委分享扶輪社創立經過,世界上第一個服務社團,美國伊利諾州芝加哥扶輪社(Rotary Club of Chicago),是由一名律師保羅•哈理斯(Paul P. Harris) 3 位事業友人於 1905 年 2 月 23 日成立。最初,扶輪社員之集會係輪流在彼此的事業處所舉行,此即「扶輪」(Rotary)名稱之由來。成立後十年,扶輪廣受歡迎,傳播於美國各地,從舊金山到紐約都有扶輪社加盟成立。至 1921 年,扶輪社已遍及六大洲。隔年,扶輪社採用「國際扶輪」(Rotary International)做為組織名稱。爐邊會議由來,因芝加哥氣候較冷,家裡會有壁爐設備,有鑑於有些議題不便於例會中探討,社友會約在家中爐邊進行討論。我們所想、所說、所做可以「四大考驗」作為準則: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?



Money 主委主持



社長擔任引言人



Genial



Ortho



Goosen



Service



Printer



Banker



Home



Family



Young



Trust



Max



Charles 職業主委分享



Truck 扶輪家庭主委分享



Lawyer 社員委員會主持主委分享

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2277次例會
(十月廿八日)

一、出席報告

社友人數：79名 補出席人數：20名
出席人數：41名 免計出席：9名
缺席人數：9名 出席率：89%

二、出國社友一路順風！

Key, Wente

三、本次例會我們想念您！

Art, Bank, Designer, Food, House, Matsu, Megane,
Michael, Skin

四、捐款報告-分攤捐款

承上期		295,250
Banker	第二期	4,650
Bueno	第二期	6,500
Designer	第二期	4,650
Family	第二期	4,650
Genial	第二期	4,650
Lawyer	第二期	6,500
Printer	第二期	4,650
Service	第二期	4,650
Truck	第一、二期	13,000
Wealth	第一、二期	13,000
Young	第一期	4,650
合計		71,550
累計		366,800
一般捐款		
承上期		520,000
Glue	感謝 Charles 職業主委及 Young 社友精心安排 10 月 28 日職業參觀	2,000
Silk	生日快樂歡喜	1,000
合計		3,000
Jia-Pin	11/1 生日歡喜-應收款	1,000
合計		1,000
累計		524,000

本週節目

第 2278 次例會

99 年 11 月 4 日

- 節目介紹人:簡哲雄 前社長
- 主講人:鍊億生物科技公司
鄭富元 運動飲食諮詢師
- 講題:簡易有效的瘦身秘笈

節目預告

第 2279 次例會

99 年 11 月 11 日

- 讀書會心得發表
閱讀書籍:「一世紀的服務」及「我的扶輪生涯選集」
- 召開十一月份理事會

台北縣第二、四、七分區 第三次社長秘書聯誼會

時間:99 年 11 月 7 日(星期日)下午 2 點

地點:本社會議室

參加人員:Glue 社長、Alex 秘書

三重中央社授證 22 週年紀念慶典

時間:11 月 8 日(星期一)下午 5:30 註冊、6:00 開會

地點:六福皇宮 B3 永樂宮

(台北市南京東路 3 段 133 號)

參加人員:Glue 社長、Key、Money

新泰社授證 23 週年紀念慶典

時間:11 月 9 日(星期二)下午 5:30 註冊 6:00 開會

地點:新莊國際宴會廳-巴黎、倫敦廳

(新莊市建國一路 138 號)

訪問樹林扶輪社

時間:11 月 12 日(星期五)中午 12:30 用餐 1 點開會

地點:樹林市千歲街 2 號 2 樓