



## 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  
 約察:邱性利Trust  
 社刊雜誌主委:林新乾Printer



社刊

第四十四卷第廿四期  
 中華民國九十九年十二月廿三日出版  
 23 December 2010 Vol. 44 No. 24

## 大觀 Takwan

國際扶輪3490地區

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

**敬祝生日快樂**

- 高明正 前社長 (22.12.23)PP.Koly
- 林鵬豐 社友 (45.12.27)Goosen
- 陳山志 社友 (54.12.27)Ortho
- 簡哲雄 前社長 (31.12.29)PP.Oral
- 賴正時 地區總監夫人 (12.28)DG.Victor
- 陳山志 社友夫人 (12.29)Ortho

**敬祝結婚週年紀念日快樂**

- 陳國義 前社長 (55.12.23)PP.Base
- 陳林杏 女士(結婚四十四週年紀念日)
- 林當煒 社友 (77.12.24)Joe
- 梁佳玲 女士(結婚廿二週年紀念日)

**第四十四屆捐獻扶輪基金者**  
**【保羅哈里斯-美金壹仟元】**

- \* 薛銘鴻社友(Lawyer)-累積 3,000 美金
- \* 陳嘉彬社友(Young)-累積 1,000 美金
- \* 邱馳翔社友(Genial)-累積 1,000 美金
- \* 蔡承旭社友(Home)-累積 1,000 美金
- \* 張立昇社友(Max)-累積 1,000 美金
- \* 羅浚暉社友(Brain)-累積 1,000 美金
- \* 吳榮欽社友(Banker)-累積 1,000 美金
- \* 陳山志社友(Ortho)-累積 1,000 美金

## 哀悼

黃志光 Wealth 社友令堂黃媽陳老夫人，慟於 99 年 12 月 15 日仙逝，享年八十五歲，目前在宜蘭縣冬山鄉得安村梅花路 803 巷 11 號設置靈堂。公祭訂於 99 年 12 月 31 日(星期五)上午 9 點 30 分，本社備有遊覽車於當天上午 7 點 30 分在板橋國小後門土地公廟集合出發

板橋扶輪社社長 蕭錦聰暨全體社友敬輓

**地區 YEP 委員會聖誕 Party**

報到時間:99 年 12 月 25 日(星期六)

中午 12 點至 12:30

報到地點:板橋火車站北二門

參加人員:PP.Archi 地區 YEP 主委及夫人、Printer YEP 主委(自行前往)、YEP 學生 Pedro、Alex 及蔡宛臻、家長張瓊媛及覃詞涵

當天行程:12:00 報到

12:30 出發

15:00 社區服務 羅東博愛醫院

17:00 聖誕 Party 宜蘭親水公園

22:00 回程

**例會花絮**第2284次例會  
(十二月十六日)

■新社友 Ali 於台北延平扶輪社轉自本社，12 月 16 日例會邀請 DG.Victor 為 Ali 配帶名牌及致贈小社旗、扶輪宗旨牌後，全體與會社友及夫人一一上台與 Ali 新社友賢伉儷握手，歡迎新成員加入。



# 專題演講摘錄

## 戰勝老化



王剏鏘 理事長 主講

生·老·病·死

人類的自然壽命究竟有多長？

生長發育期： $20 \sim 22$  歲  $\times 5 \sim 7 \approx 100 \sim 150$  歲

性成熟期： $14 \sim 15$  歲  $\times 8 \sim 10 \approx 110 \sim 150$  歲

細胞週期： $2.4$  年  $\times 50 \approx 120$  歲

※金氏紀錄：122 歲，卡兒門，女性，法國人

**老年分期**

老年前期 45~59 歲 老年期 60~89 歲

長壽期 90 歲以上

**衰老的概念**

衰老的定義

動物自身退行性變化的逐漸增加及對環境的適應能力減弱、死亡機率的進行性增加、老化過程為動物所共有，並且不可避免。

**衰老的標準**

普遍性：衰老的現象在某一個種的所有個體中都看得到。

內因性：衰老變化是由自身的內部因素引起的。

進行性：衰老是隨著時間推移而不斷深化與發展的過程。

有害性：衰老引起的變化對機體的生存不利。

**形態學指標**

包括鼻毛白化率、眉毛白化和增長、身高與坐高、耳長徑、老年斑、角膜環、體重、指距、胸圍、皮膚皺紋、牙齒磨損和脫落等。

**生理學指標**

包括平衡試驗、握力、視敏度、聽力、肺活量、腎功能、心血管功能、甲狀腺功能、胰腺內分泌功能、神經系統功能、血清鐵蛋白、過氧化脂質等。

**老年期組織形態和生物功能改變**

老化的改變發生在機體所有的臟器和組織，這種改變緩慢而直線進行，導致維持機體環境恆定的功能衰退，對這些自然衰退的改變如不加以認識，就會

在臨牀上發生誤診。

老年人機體組織成份的變化主要表現為體內水分減少，脂肪組織增多，細胞數目減少，使臟器萎縮和重量下降。

**衰老的機理**

溫熱學理 (warm theory)：溫熱減少，衰老開始。

磨損學說 (wear & tear theory)：衰老是長期使用磨損的結果。

代謝速度學說 (rate of metabolism theory)：代謝速度快、壽命短。

性腺功能減退學說 (sex gland Theory)：全身衰老與性腺功能減退有關。

自體中毒學說 (auto-intoxication theory)：身體慢性中毒促成衰老。

免疫學說 (immunological theory)：機體免疫功能的減退和自身免疫，可以誘發出一些嚴重疾病，加劇組織的衰老。

內分泌學說 (endocrine theory)：內分泌系統主要通過激素來調節動物的生長發育與衰老過程。

自由基學說 (free radical theory)：體內自由基的防禦能力隨年齡增長而逐漸減弱，自由基的損害作用隨著年齡增大而加劇。

氧化還原論 (oxidation-reduction theory)：衰老乃由於機體組織結構及氧化還原過程不完善而造成。

溶酶體膜損傷學說 (lysosomal membrane damage theory)：溶酶體破裂，其中的酶會消化分解細胞自身的某些物質，導致細胞死亡。

體細胞突變學說 (somatic mutation theory)：人類細胞染色體畸變頻率隨年齡增長而增加；畸變速度與動物壽命呈負相關。

遺傳程序學說 (genetic program theory)：遺傳程序導致衰老是進化的需要。

交聯學說 (cross linkage theory)：機體中蛋白質、核酸等大分子可以通過共價鍵交叉結合，形成大分子，這些大分子極難酶解，堆積細胞內，使其不能發揮正常功能。在體內可以引起交聯的物質有金屬離子、醛類及有機酸等。

差錯學說 (error theory)：蛋白質合成準確性的進行性差錯可能是細胞衰老的因素之一。這樣的差錯可以來自 DNA 的改變或突變，或者是 RNA 合成蛋白質的過程中發生差誤所引起。

泛化差錯學說 (generalized error theory)：細胞衰老的誘發因素是多種多樣的，包括蛋白質合成差錯、膜損傷、分子交聯等所造成。

DNA 修復缺陷學說 (theory of defects in DNA)：DNA 的修復能力與動物品種壽命呈正相關。

剩餘信息假說 (surplus information hypothesis)：DNA 分子中所含遺傳信息僅有 0.2~0.4% 發揮作用，不同物種的壽命可能是其基因重複程度的函數，長壽物種可能比短壽物種有更多的剩餘信息。

密碼子限制學說 (codon restriction theory)：細胞分化之後的某一階段，合成繼續維持生命所必須的蛋白質基因密碼組也會受到抑制，以後再發生隨機損傷，必然引起細胞衰老加速。

**修飾基因假說 (modified genes hypothesis) :** 隨著年齡的增長，修飾基因 (抑制對基因的有害作用) 的抑制作用會逐漸喪失，因而導致衰老。  
**端區假說 (telomere hypothesis) :** 人類染色體末端普遍存在著端區結構，它的長度與端區的消失可能是人類細胞喪失複製能力的原因之一。DNA 每複製一次，端區就縮短一段。

**抗衰老的方法 (延緩老化，提高生命品質)**

## 1. 宗教長壽方案

求仙、練氣、煉丹、苦行修練、靈魂不滅、身死魂在

## 2. 精神、性格與長壽：1948

3. 麥凱 (Mc Kay) 效應：1934；1969，1971 (Ross)  
限食可以降低自由基反應水平，並能延緩衰老。

## 4. 環境與衰老

◆溫度與壽命的關係：適當的降低體溫對壽命有延長作用，限制熱量與降溫對延長壽命有加成作用。

◆光與壽命：動物只有在接近其內源節律的光照條件下，才能生活得更好。

◆空氣溼度與壽命：不合適的空氣溼度不但誘發病變，而且影響動物的生長發育與壽命。

◆空氣負離子與壽命：適當濃度的人工空氣負離子能延緩衰老，但近距離、高濃度的負離子則作用相反。

◆微生物與衰老：無菌動物壽命較長，但生物功能較差。

## ◆擁擠效應

## 人體核酸的來源

以胺基酸為原料，在肝臟進行自體合成。  
由食物中攝取合成。(鮭魚和河豚的魚白含有豐富的 DNA，啤酒酵母則含有豐富的 RNA；麵包酵母、柴魚片、沙丁魚、鯽魚、牡蠣、海苔、大豆、豬肝等等，也含有許多的核酸。)

體內的核酸總量始終維持不變，當食物攝取量不足時，由體內自行補充；當自體合成不足時就需要由食物來攝取。

隨著年齡增長或肝臟功能退化時，肝臟自體合成核酸的量會漸漸降低。

每人每天最少需要 1 至 1.5 公克(g)的核酸  
**良好的運動習慣**

1. 每週三天緩和的運動、每次約 30-40 分鐘。
2. 每週激烈的運動總計約 30 分鐘。
3. 運動時宜保持心情愉快，不宜過飽或過飢。
4. 運動後兩小時內是免疫的空窗期，要注重保養。
5. 好的運動技巧及姿勢可以避免運動傷害。

## 長壽的飲食習慣

1. 少鹽少油攝取足夠的蛋白質。
2. 少量多樣八分飽。
3. 從小養成注重營養的習慣，積極培養攝取均衡營養的飲食習慣。
4. 以「頭腦」與「心」來享受食物的美味。吃得津津有味，不僅能活化頭腦，還能豐富我們的心靈。用餐時若能常懷感恩的心，食物將更顯得美味可口。心理覺得好吃，能讓食物更添風味。

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。(聖經·箴言 17: 22)

# 總 監 來 函 照 登

受文者: 國際扶輪 3490 地區各扶輪社

主旨: 函知國際扶輪 3490 地區 2010-2011 年度中華扶輪獎學金審查決議通知。

說明:

一、 中華扶輪獎學金甄選已於 2010 年 11 月 25 日 (星期四) 上午 10 時依財團法人中華扶輪教育基金會之規定，由地區中華扶輪教育獎學金委員會公開舉行審查，結果如下，敬請推薦社通知申請學生甄選結果。

二、 甄選錄取碩士班 15 名、博士班 14 名：

## 碩士班 15 名

推薦社	受獎人	推薦社	受獎人	推薦社	受獎人
蘆洲社	林智惠	樹林芳園社	林洋慶	土城山櫻社	林冠宏
台北集賢社	張詠如	五股社	黃駿凌	花蓮港區社	林思良
板橋社	王妍婷	五工社	林怡瑩	花蓮港區社	李育瑛
板橋北區社	劉柏宏	泰山社	郭明軒	花蓮港區社	李立偉
板橋東區社	郭哲軒	台北縣百合社	蕭秀茹	花蓮中區社	張畋惠

## 博士班 14 名

推薦社	受獎人	推薦社	受獎人	推薦社	受獎人
三重社	蕭俊龍	板橋東區社	廖恬琳	五工社	馬綱廷
蘆洲社	方翊澤	板橋中區社	蔡文柄	土城中央社	黃俊瑋
蘆洲重陽社	陳睿遠	新莊中央社	林育德	羅東西區社	謝卓臻
板橋東區社	吳旭倍	三重中央社	王怡婷	花蓮社	許家銘
板橋東區社	華國泰	三重泰安社	廖書漢		

三、以上推薦社需指派一位輔導員擔任學生資料提供者及導師的角色。

## 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2283次例會  
(十二月九日)

#### 一、出席報告

社友人數：80名	補出席人數：15名
出席人數：50名	免 計出席：9名
缺席人數： 6名	出 席 率：93%

#### 二、來賓與友社社友

姓 名	所 屬 社	邀請人
王剏鏘 理事長	中華民國中醫抗衰老醫學會	主講人
陳 媛 社友	樹林芳園扶輪社	本 社
賴麗雲創社秘書	新北市扶輪社	本 社
高建順 會長	江翠國小家長會	本 社

#### 三、本次例會我們想念您！

Art,Boss,Food,Matsu,Michael,Skin

#### 四、捐款報告-分攤捐款

承上期	598,750	
Kevin	第二期	4,650
Smile	第二期	4,650
Wireless	第一、二期	9,300
合計		18,600
累計		617,350

### 台北縣第二、四、七分區 十六扶輪社聯合例會

時間:100年1月15日(星期六)

中午12點 註冊聯誼

12:30 飯敘

13:00 開會

13:30 專題演講

14:30 鳴鐘閉會

地點:國立台灣藝術大學(板橋市大觀路一段 59 號)

主講人:國立台灣藝術大學音樂學系 卓見甫主任

國立台灣藝術大學音樂學系 麥韻簫教授

講 題:音樂經典-鋼琴與小提琴的對話「台灣歌謡  
之美」

主辦社:板橋東區社、鶯歌社、土城中央社

### 中華扶輪教育基金會創立 35 週年 暨 2010-11 年度獎學金頒獎典禮

時間:100年1月8日(星期六)

下午1點註冊 1:30 開會

地點: 台北縣政府3樓多功能集會堂

(台北縣板橋市中山路1段 161 號)

參加人員:Glue 社長

### 本週節目

第 2285 次例會  
99年 12 月 23 日

- 節目介紹人:張煥章 前社長
- 主講人: IDI 朝代國際集團 柯耀宗總裁
- 講 題:轉型力-巨變經濟的致勝核心
- 召開臨時理事會

### 節目預告

第 2286 次例會  
99年 12 月 30 日

#### •社務會議

#### 一般捐款

承上期		596,000
Ali	1.歡喜加入板橋社大家庭	12,000
	2.感謝總監配名牌	
	3.感謝主講人王醫師的精彩演講	
Archi	1.歡迎 Ali 入社及 Bank 來出席	2,000
	2.感謝主講人王醫師的精彩演講	
Bueno	總歡喜	1,000
Diamond	結婚週年紀念日快樂歡喜	1,000
E.Fu.Ku	結婚週年紀念日快樂歡喜	1,000
Family	很開心看到 Ronald 百忙中出席 例會	1,000
Glue	1.歡迎 Ali 入社	2,000
	2.歡迎王醫師來演講及社友夫人 來聽講	
	3.恭喜社友 Tea 生日快樂	
	PP.E.Fu.Ku,PP.Diamond, PP.Rabbit 結婚週年快樂	
Lucky	4.歡迎總監回來 歡迎 Ali 社友入社	2,000
Tea	生日快樂	1,000
Victor	總歡喜	2,000
Water	總歡喜	1,000
合計		26,000
Bank	總歡喜-IOU	1,000
Ronald	1.感謝大家出力出錢 2.歡迎新社友 Ali 入社 3.看到各位社友真歡喜 IOU	3,000
Wine	1.Ronald,Bank,Charles,Wireless 今 天熱情參與出席 2.希望今天有出席的社友多多支 持繼續出席	1,000
合計		5,000
累計		627,000