



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

第四十四卷第卅四期
 中華民國一〇〇年三月九日出版
 9 March 2011 Vol. 44 No. 34

大觀 Takwan

國際扶輪3490地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490



敬祝生日快樂

陳國義 前社長 (30.03.10) PP.Base
 陳永洋 社友夫人 (03.11) Tile 夫人
 洪豐民 社友夫人 (03.13) Hitachi 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

陳山志 社友 (85.03.10) Ortho
 劉世賢 女士 (結婚十五週年紀念日)
 林德明 社友 (49.03.13) Timmy
 林秀美 女士 (結婚五十一週年紀念日)
 鄭光欽 社友 (87.03.15) Boss
 曾佩綺 女士 (結婚十三週年紀念日)

新社友第二次座談會

時間: 100年3月10日(星期四)
 下午 3-5 點 新社友座談(由 DG.Victor 分享)
 地點: 總監家
 下午 5-7 點 餐敘-板橋台南擔仔麵
 (板橋市南門街 61 號 6 樓)
 參加社友: Glue 社長、DG.Victor、Water 社長當選人、James 社長提名人、Lawyer 主持主委、Money 主委、Alex 秘書、Family、Hinoki、Goosen、Young、Genial、Home、Max、Banker、Brain、Ortho、Green、Park、Jet、Little King、Infinity
 由於不好停車, 敬請參加社友儘量搭乘大眾運輸工具

新莊社授證 34 週年紀念慶典

時間: 100年3月11日(星期五)
 下午 5:30 註冊聯誼 6:00 開會
 地點: 台北花園大酒店 (二樓國際廳)
 (台北市中華路二段 1 號 2 樓)

2010-11 總監盃高爾夫球賽

時間: 100年3月17日(星期四)
 上午 09:30 報到; 10:30 開球
 地點: 桃園高爾夫俱樂部
 (桃園縣龍潭鄉九龍村 23 鄰 39 號)
 參加人員: Glue 社長、PP.Diamond 地區高爾夫球主委及夫人、公子, PDG.Syo-Tei、DS.Silk、PP.Apple、PP.Chemical、PP.E.Fu.Ku、PP.Bueno、IPP.Miller、Banker、Family、Food、Home、Gas、Little King、Joe、Tlie 父母

台北西區社授證 56 週年紀念慶典

時間: 100年3月18日(星期五)
 下午 5:00 註冊聯誼 5:30 紀念大會
 地點: 國賓大飯店二樓國際廳
 (台北市中山北路 2 段 63 號)

永和社、中和東區社、永和東區社三社聯合授證慶典晚會

時間: 100年3月19日(星期六)
 下午 5:30 註冊聯誼 6:00 開會
 地點: 易牙居(新北市永和區成功路 1 段 80 號)

板橋扶青團第 4 屆團慶

時間: 100年3月19日(星期六)
 下午 5:30 註冊聯誼 6:00 開會
 地點: 板橋典華會館
 (板橋區中山路一段 222 號)

專題演講摘錄

現代人的健康危機及其因應之道



謝明哲 教授主講

人生有八力:二十看學歷、三十看能力、四十看經歷、五十看財力、六十看體力、七十看魅力、八十看病歷、九十看黃曆

健康的定義:健康非僅泛指無生病或身體無異常的狀態,健康是指身體、精神、智慧及社會各方面均處於良好的狀態

健康是能適應環境且能充分的發揮自己能力的狀態

健康的威脅, 環繞在周遭的環境

視而不見 聽而不覺

公害、壓力 運動不足、冷暖氣、用腦機會少、悠閒、速食品氾濫、飲食營養不平衡、錯誤的飲食建議、電磁波、農藥、食品添加物、藥品、充滿壓力的人際關係.....

人的壽命可以活幾歲?

人的壽命, 根據醫學的研究, 約可活 4.100-150 歲:

(1) 哺乳動物自然壽命是生長發育期的 5.5-7 倍, 人的生長發育期是 20-22 歲, 故人的壽命為 100-150 歲

(2) 哺乳動物自然壽命是性成熟的 6. 8-10 倍, 人性成熟為 14-15 歲, 故人的壽命為 110-150 歲

(3) 人的壽命為體細胞分裂週期的次數, 人的體細胞分裂週期為 7. 2-3 年, 人的體細胞可分裂 8 50 次, 故人的壽命為 100-150 歲。

根據生命統計, 台灣地區國人平均的壽命女性約為 83 歲男性僅約為 78 歲

健康靠自己

一非靠醫生, 也不是靠大補丸、大補藥

治療醫學→預防醫學→增進健康醫學

健康(社會條件 10%+氣候、地理條件 7%+醫藥 8%+自己照顧 60%+遺傳 15%)

你是否時常遇到這樣的問題

身體一直不適, 但所有的檢查報告都很正常, 醫生說:「你沒問題」

服用藥物後副作用很大, 但卻別無選擇

吃了一堆藥後症狀控制下來, 但總覺得自己離健康還有一段距離

藥物一直吃, 但問題一直回來

服用營養品, 但是不敢告訴醫生, 怕挨罵
每次問醫生如何養生或是否需要額外補充一些營養素? 總是得到很籠統的答案「飲食正常就好」

市面上一大堆營養品, 但是不知如何挑選

增進健康的醫學: 追求健康, 健康追求生活化
日常生活中的....養身生活 營養、保身生活
保養、修身生活 修養、現代人的健康危機
視而不見 聽而不覺

一、養身不當--飲食營養不平衡
(癌症、心血管、疾病)

過多的動物性食品: 過多的動物性蛋白質和動物性脂肪攝取

偏好內臟、海鮮類食品—過量的膽固醇攝取
飲食過於精細—纖維質 攝取不足(便秘、腹痛、憩室病、大腸癌)

白米飯、精白麵包、豆腐、豆製品、少蔬菜、果汁—少纖維

肉、魚、蛋、奶—無纖維

加糖飲料氾濫(齲齒、肥胖、心血管疾病)

過多的精緻 19 醣類的攝取(蔗糖、果糖、麥芽糖、糖漿、...)

食品過度的加工、精製處理及不當的調理
太多食品添加物(如: 人工調味料、人工香料、保色劑、防腐劑、漂白劑、抗氧化劑、色素...)
吃到飽的飲食文化、路邊攤的飲食文化、藥膳的流行文化、生機食品的流行風潮、盲目健康追求—喝尿、吞黑豆、斷食...

不平衡的飲食→營養不平衡→生化傷害臨床症狀、(慢性疾病)

短路生命現象

沒有食慾、容易疲勞、疲勞不易消除、體力不佳、嗜睡、失眠、不明酸痛、注意力不集中、莫名不舒爽、淡漠對周遭的事物漠不關心..

不平衡的飲食→營養不平衡→生化傷害→慢性疾病(臨床症狀) 癌症 腦血管疾病 心臟病

糖尿病、高血壓、痛風、肥胖症

二、保身不當

運動不足、用腦機會減少

公害—空氣污染、環境污染

不良習慣、嗜好—吸菸、嚼檳榔

運動不足(包括用腦機會減少)→腳力退化、腦細胞衰死較快、骨質密度降低、肥胖.....

三、修身障礙 壓力 不能適應環境、迷信怪力亂神、相命

壓力不能適應環境改變、高血壓

精神疾患(抑鬱...)免疫力、抵抗力降低、自殺.....

現代人的健康危機及其改善之道

營養、適度的保養、修養→健康、延年益壽

多活健康的一、二十年, 身體、精神、智慧及社會各方面都能保持良好狀態(活的有尊嚴, 死的有尊嚴, 在睡眠中過逝)

一、營養

1. 日常均衡的飲食—吃得對

• 什麼食物(六大類食物)都必須吃, 什麼食物都

要適量的吃

- 健康飲食的金字塔式飲食生活方式
- 每天(餐)由六大類食物中,每類選吃三、四樣
- 飲食的食物種類要多種類、富變化

飲食指標

- 1.維持理想的體重
- 2.均衡攝取各類食物
- 3.三餐養成以五穀類作為主食的飲食習慣
- 4.適量攝取富含五穀類及鈣質的食物
- 5.少油、少鹽、少糖的飲食原則
- 6.多喝白開水、飲酒要有節制

素食飲食指標(民國 100 年新公佈)

- 1.依據指南擇素食,食物種類多樣化
- 2.全穀至少三分之一,豆類搭配食更佳
- 3.烹調用油常變化,堅果種子不可少
- 4.深色蔬菜營養高,菇藻紫菜應俱全
- 5.水果正餐同食用,建議每餐八分飽
- 6.口味清淡保健康,飲食減少油鹽糖
- 7.粗食原味少精緻,加工食品少選食
- 8.健康運動 30 分,適度日曬 20 分

2.適量補充營養補助食品、機能性食品

理由

- 1)彌補飲食不均衡所欠缺的營養素,如蛋白質、維生素 C、維生素 E、維生素 B2、鐵、鈣等營養素
- 2)因應特殊生理狀況及疾病受傷所增加之營養素需要,如懷孕期、哺乳期、老年期、經常服用藥物(如慢性病治療)、燒傷、燙傷、手術、骨折.....等
- 3)因應特殊嗜好所增加之營養素需求如運動、抽煙、飲酒...
- 4)因應特殊生活環境所增加之營養素需求如空氣污染、壓力...
- 5)改善體質,增加身體抵抗力,增加身體免疫力。改善容易疲勞、高血壓、貧血、過敏、記憶減退、視力減退、高血脂、高血糖及延緩衰老...等

保健食品(營養素)補充用途舉例:

- 1) 長期服用口服避孕藥:維生素 B 群(天然 B 營養片)
- 2) 運動:維生素 B 群(天然 B 營養片)、維生素 E (歐芹硒 E 營養片)
- 3) 飲酒:維生素 B 群(天然 B 營養片)、鈣(鈣鎂片)
- 4) 壓力:維生素 C(天然 C 營養片)、維生素 B 群(天然 B 營養片)
- 5) 空氣污染:維生素 C(天然 C 營養片)、維生素 E (歐芹硒 E 營養片)、β-胡蘿蔔素(倍欣營養片)
- 6) 抽煙:維生素 C(天然 C 營養片)、維生素 E、(歐芹硒 E 營養片)β-胡蘿蔔素(倍欣營養片)
- 7) 改善疲勞:維生素 C(天然 C 營養片)、維生素 B 群(天然 B 營養片)
- 8) 過敏:維生素 C(天然 C 營養片)、魚油(鮭魚油膠囊)
- 9) 貧血:維生素 C(天然 C 營養片)、鐵(兒童鐵嚼片)、高蛋白(優質蛋白質)
- 10) 高血壓:維生素 C(天然 C 營養片)、鈣(鈣鎂片)、鉀(Dobule X)、魚油(鮭魚油膠囊)

- 11) 記憶減退:卵磷脂(健康卵磷脂營養嚼片)、魚油、(鮭魚油膠囊)
 - 12) 高血脂:維生素 C(天然 C 營養片)、纖維質(多種植物纖維嚼片)、魚油(鮭魚油膠囊)
 - 13) 高血糖:維生素 C(天然 C 營養片)、纖維質(多種植物纖維嚼片)、蛋白質(優質蛋白質)、魚油(鮭魚油膠囊)
 - 14) 調整腸胃道:蛋白質(優質蛋白質)、纖維質(多種植物纖維嚼片)、乳酸菌(長效復方乳酸菌)、大蒜(薄荷大蒜片)
 - 15) 防癌:維生素 C(天然 C 營養片)、纖維質(多種植物纖維嚼片)、大蒜(薄荷大蒜片)
 - 16) 免疫力調整:蛋白質(優質蛋白質)、β-胡蘿蔔素(倍欣營養片)、大蒜(薄荷大蒜片)、乳酸菌(長效復方乳酸菌)
 - 17) 體重控制:纖維質(多種植物纖維嚼片)、減重代餐(保適重)
 - 18) 關節維護:葡萄糖胺(葡萄糖胺膠囊)、軟骨素、膠原蛋白
 - 19) 生理週期調整:玳瑪次亞麻油酸(月見草酸琉璃苣膠囊)、鈣(鈣鎂片)、鎂、維生素 B 群(天然 B 營養片)
 - 20) 抗氧化傷害:維生素 E(歐芹硒 E 營養片)、維生素 C(天然 C 營養片)、前花青素、生物類黃酮、多酚類
 - 21) 眼睛保健:葉黃素、玉米黃質(歐越莓金盞花膠囊)(Double X)、維生素 C(天然 C 營養片)
 - 22) 更年期改善:異黃酮素(優質蛋白質)、維生素 E(歐芹硒 E 營養片)
- ### 3.慎防食品潛藏的危機,注意食品的衛生與安全
- 1) 少吃過於漂白及染色的食物
 - 2) 避免吃含硼砂的食物
 - 3) 少吃含硝的食物
 - 4) 少吃發酵、醃漬的食品
 - 5) 少吃油炸、燒烤的食物、發黴(霉)的食物

二、保養

1. 維持理想體重
理想體重 = $22 \times \text{身高 (公尺)}^2$
正常體重 = 理想體重 $\pm 10\%$
2. 適度運動,運動生活化
3. 有效的睡眠
4. 每日舒解大便
5. 時時排解小便
6. 注意生活環境的衛生
7. 戒除不良習慣嗜好
8. 定期的健康檢查

三、修養—心靈的健康

1. 保持自我消融、圓融的態度,爽朗、達觀、快樂的心情
2. 紓解壓力
3. 要有合適的社交活動、休閒活動
4. 要調整自己,適應改變(主動與被動)
5. 和朋友及夥伴關係良好(無話不說)
6. 保有自己的興趣,善待自己
7. 不喪失愛美的心(在家也會搭配服裝)
8. 給予任何人幫助,關心別人
9. 和疾病的關係(不要懼怕)

New LKK

L : Learning 學習(終生學習)

K : Kind to others 關心別人

K : Kind to yourself 善待自己

EQ + SQ

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2295次例會
(三月三日)

一、出席報告

社友人數：85名 補出席人數：20名
 出席人數：48名 免計出席：10名
 缺席人數：7名 出席率：92%

二、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
謝明哲 教授	台北醫學大學	主講人
高嘉祥 董事長	駿邑工程股份有限公司	本社
鄭滄光 總經理	羽冠電腦科技股份有限公司	本社
吳明聰 執行董事	彬彬教育機構	本社
王儷璇 團長	板橋扶青團	本社
邱聖誌 下屆團長	板橋扶青團	本社

三、本次例會我們想念您！

Boss, Designer, Joe Megane, Michael, Ronald, Skin

四、捐款報告--分攤捐款

承上期		776,300
Archi	第三期	4,650
Book	第三期	6,500
Key	第三期	4,650
Lion	第二期	4,650
Masa	第三期	4,650
Max	第三期	4,650
Music	第三期	4,650
Printer	第三期	4,650
Silk	第二期	4,650
合計		43,700
累計		820,000
一般捐款		
承上期		732,000
Glue	1.感謝謝教授精彩演講歡喜 2.結婚週年紀念日快樂歡喜	1,500
Lucky	總歡喜	1,000
Service	生日快樂歡喜	2,000
謝明哲	擔任主講人歡喜	3,000
Printer	2/13 歡迎 Jet 新社友入社歡喜	2,000
合計		9,500
Wente	3/7 生日快樂歡喜-應收款	1,000
合計		1,000
合計		10,500
累計		742,500

本週節目

第2296次例會
100年3月9日

●原訂三月十日(星期四)中午之第二二九六次例會，為舉辦本社所輔導板橋群英扶輪社創社授證慶典，變更例會時間及地點於三月九日(星期三)下午五點三十分於板橋華會館(板橋市中山路一段222號)舉行，提請通過。

節目預告

第2297次例會
100年3月17日

●主講人：中華扶輪獎學金碩士班得獎學生
王妍婷 同學
●講題：節能家電購買意願分析

板橋扶輪社 春季旅遊

時間：100年3月12-13日(星期六-日)

住宿：高雄墾丁福華飯店

3/12(六)

7:00 板橋火車站地下一樓高鐵剪票口，7點10分集合完畢
 07:38~09:06 板橋火車站搭乘111次7點38分高鐵，約9點6分到達左營
 09:30~10:30 改搭遊覽車經高速公路至東港
 10:30~12:00 仁鵬海洋牧場搭船遊大鵬灣(登蚵島、紅樹林、烤蚵)
 12:00~13:30 林邊永興餐廳午餐
 13:30~15:00 經屏鵝公路至車城土地公廟參拜
 15:00~17:30 經滿洲至九棚大沙漠乘吉普車飄沙→龍盤草原

17:30~18:30 墾丁福華飯店分配房間

18:30~22:00 一樓餐廳享用晚餐及卡拉OK歡唱

3/13(日)

07:00~09:00 晨喚7點，享用自助式早餐
 09:00~11:30 搭車至墾丁森林遊樂區，走步道、森林浴及一線天等景點
 11:30~13:30 照利餐廳午餐
 13:30~17:00 國立海生館參觀亞洲最大水族館(台灣水域、珊瑚館、世界水域等)約17點停車場集合
 17:00~19:30 經屏鵝公路、高速公路至左營高鐵站
 20:12~21:48 左營高鐵站搭乘1248次20點12分高鐵，車上享用便當，約21點40分抵達板橋站，結束二天一夜的快樂行