



板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：薛銘鴻 Lawyer
糾察：張立昇 Max

秘書：江能裕 Family
社刊主委：吳榮欽 Banker

每星期四中午 12:30 分
新北市板橋區四川路二段16巷8號11樓 會議室 舉行例會

2013-2014 年度

中華民國 102 年 11 月 14 日 第 47 卷 第 17 期

Vol.47 No.17

敬祝生日快樂

孔繁文 社友 (53.11.14) Johnny
黃永昌 社友 (42.11.17) Bank
林澤祥 社友 (42.11.20) Key
莊志翔 社友夫人 (11.20) Duke 夫人

祝福您

P.P.Koly 因身體不適正在台大醫院C棟7-3號病房療養中，在此祝福P.P.Koly 身體早日健康、平安喜樂。

扶輪基金捐獻

林新乾 社友 保羅哈理斯 美金 1000 元
汪忠平 社友 保羅哈理斯 美金 1000 元

愛·輪轉 慈善音樂會

時間：102 年 11 月 16 日 (星期六)
晚上 19:00-21:00
地點：新北市政府/市民廣場
(新北市板橋區中山路一段161號)

第二次社長秘書聯誼會

時間：102 年 11 月 17 日 (星期日)
下午 4:00
地點：板橋吉立餐廳舉行
(新北市板橋區文化路一段280號2樓)
參加人員：Lawyer社長、A.G.Oral、Family秘書

11 月份高爾夫球賽

時間：102 年 11 月 19 日 (星期二)
上午 10:40 報到、11:10 開球
地點：台灣高爾夫球場-老淡水球場
(新北市淡水區中正路一段6巷32號)

文化活動 - 電影欣賞 ~ 看見台灣花絮

時間：102 年 11 月 10 日 地點：板橋秀泰影城



例會花絮 2435 次例會 (11月7日)

返老還童氣功與養身



中華潛能心理協會 廖佑霖 理事長

癌症形成因素

- 環境毒素
- 食物（油、水、食品添加物）
- 空氣
- 情緒壓力（壓力、鬱卒、煩惱、憤怒、恐懼等）
- 細胞結構改變
- 免疫力下降

抗癌運動 / 食療

癌症患者大多被要求“儘量吃”，以增加化療和放療期間的體力、免疫力。“儘量吃”的飲食卻可能提功「發酵型」癌細胞大量的葡萄糖，導致癌細胞能夠更快速地分裂、生長、轉移。

因此低糖飲食和消耗糖份的有氧運動是抗癌食療的基本功夫：

1. 主食：紅薏仁（佔 60% 以上）+ 紅、黑糙（糯）米 + 黃糙米；並攝取充足的膳食纖維，例如未加工的豆類、蔬菜、穀類等。
2. 禁食：甜食、甜蔬果汁、白飯、麵、蛋捲、中西式甜點心；或其他澱粉豐富的食物（如甘藷、馬鈴薯、芋頭、玉米、肉粽、年糕、燒賣、壽司等）；富含精緻糖類的糖果、煉乳、汽水、果汁、蜜餞、加糖罐頭等）；燒、烤、油炸類的食品、紅肉。

3. 真的很想吃甜食時可使用果寡糖或木寡糖；或多食用煮過的洋蔥（富含寡糖）；水果應儘量選擇低糖度的，例如煮過的蕃茄或蕃茄汁。
4. 每日一把蘆筍或金針菇，輕煮（3 分鐘）過後，絞成汁喝下，或與其它蔬菜湯混合吃。
5. 其他抗癌蔬果：海藻、乳酸菌、各種菇類、洋蔥、大蒜、青花椰芽菜
6. b-glucan 類免疫調節補充品。尤其要慎選能活化免疫細胞而不會增加細胞激素形成（易產生發炎副作用）的產品。
7. 每日快步健走兩回，每回 38 分鐘以上，走到會流汗，能快走最好；如果能再施行氣功，會更有助於葡萄糖燃燒，促進抗癌效果。
8. 糖尿病藥物建議改為 metformin，可促進化療藥物之抗癌效果。

讓癌細胞睡著的食物

1. 咖哩（抗癌成份是「薑黃素」）
2. 辣椒（抗癌成份是「辣椒素」）
3. 薑（抗癌成份是「薑油」）
4. 綠茶（抗癌成份是「兒茶素」）
5. 大豆（抗癌成份是「異黃酮」）
6. 蕃茄（抗癌成份是「茄紅素」）
7. 葡萄（抗癌成份是「白藜蘆醇」）
8. 大蒜（抗癌成份是「硫化物」）
9. 高麗菜（抗癌成份是「indole」）
10. 花椰菜（抗癌成份是「硫化物」）

返老還童氣功之緣起

- 中國道家修練成道法門。
- 佛陀、蓮花生大士、密勒日巴尊者修練成道的法門。
- 結合道家、達摩、密宗、瑜珈修練法門之優點，是依身、心、靈的架構來設計並依宇宙的道而創新的一套功法。

功法的效果

- 簡單、易學、有效、免費
- 改善各種身體不適
- 消除頑固的慢性病（三高等）
- 讓癌症朋友快速提升免疫力
- 可以使人們返老還童



第二次爐邊會議花絮



P.P.Torque 分享扶輪知識



與會社友合影



與會社友合影



與會社友夫人合影

新北市第二分區聯合登山

時間：102年11月24日(星期日)
上午8:00
地點：南山福德宮
停車場二樓活動中心報到(中和區
興南路二段399巷57弄20號)
用餐：蔥油餅的故鄉(板橋區四川路17號)

三重南區社授證24週年慶典

時間：102年11月28日(星期四)下午5:30
地點：三重彭園餐廳4樓宴會廳
(三重市龍門路6號4樓)

本週節目 第2436次例會 102年11月14日

- 主講人：林業試驗所 黃裕星 所長
- 講題：台灣森林保育新思維
- 節目介紹人：簡哲雄 助理總監
- 召開11月份理事會

節目預告 第2437次例會 102年11月21日

- 社務會議

節目預告 第2438次例會 102年11月28日

原訂十一月二十八日(星期四)中午之第二四三八次例會，為舉辦新北市第二分區聯合登山活動，變更例會時間於十一月二十四日(星期日)於中和南山福德宮舉行，中午於蔥油餅的故鄉用餐。

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之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，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、能否促進信譽友誼？
 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓 電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226
 傳真：02-8966-2234 E-mail: pcr@ms53.hinet.net www.pcr.org.tw

例會事項報告 第 2435 次例會 11/7

一、出席報告

社友人數：88 名 補出席人數：20 名
 出席人數：50 名 免計出席：8 名
 缺席人數：10 名 出席率：89%

二、本次例會我們想念您！

Art, Bank, Boss, Food, Hinoki, Joe, Little King, Michael, Skin, Tech

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
廖佑霖 理事長	中華潛能心理協會	本社
Hunk 社長	永和扶輪社	本社
P.P.George	永和扶輪社	本社
P.P.Alan	永和扶輪社	本社
P.P.Joe	永和扶輪社	本社
P.P.Amigo	永和扶輪社	本社
P.P.Super	永和扶輪社	本社
Charles 祕書	永和扶輪社	本社
Jailen	永和扶輪社	本社
King	永和扶輪社	本社
P.P.Diana	新北市福利旺扶輪社	本社
陳錫文 總經理	環球金采產後護理之家	本社
吳超斌 先生	返老還童氣功推廣委員	本社
廖峻皇 先生	返老還童氣功台北四區總監	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		583,000
Charles	第一期	4,250
Charles	第二期	4,250
Timmy	第一期	4,250
Timmy	第二期	4,250
Young	第二期	4,250
Bueno	第二期	6,250
Hitachi	第一期	4,250
Hitachi	第二期	4,250
Jyi-Lih	第二期	4,250
Key	第二期	4,250
Smile	第二期	4,250
合計		48,750
累計		631,750

一般捐款

Victor	歡迎主講先生及永和社來訪	2,000
Syo-Tei	歡迎主講先生及永和社來訪	1,000
Lawyer	1. 歡迎永和社來訪 2. 買時間	2,000
Lion	歡迎主講先生及永和社來訪	1,000
Building	歡迎主講先生及永和社來訪	2,000
Chemical	11/10 生日快樂	2,000
Max	女兒參加台北市小提琴個人組第三名，謝謝大家的鼓勵	1,000
Johnny	11/14 生日快樂	1,000
Green	1. 歡迎永和扶輪社蒞臨 2. 社友出席率 94%	1,000
Charles	11/11 歡喜結婚週年	1,000
Wealth	1. 歡喜 P.P.Lion 每一次旅遊都幫我照相，又送我照片，謝謝!! 2. 感謝社長及 P.P.Lucky 的贈送禮物	2,000
Gas	1. 代理聯誼 2. 歡迎永和社公式訪問 3.P.D.G.Victor、Max 上電視報紙 4. 歡迎陳錫文加入板橋大家庭	1,000
Glue	1. 歡喜永和社 Hunt 社長及社友來訪 2. 歡喜社友生日及結婚週年快樂	1,000
Book	11/10 夫人生日快樂	1,000
Jyi-Lih	1. 歡迎主講先生 2. 歡迎永和社組團來訪	2,000
Ocean	11/11 結婚週年快樂	2,000
Family	歡迎永和社 Hunk 社長帶隊來訪圓滿成功	1,000
Silk	歡迎主講團隊、歡迎永和社來訪、上週生日快樂出國	2,000
永和扶輪社	歡喜來訪	3,000
合計		29,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Wine	11/9 生日快樂	1,000
Terry	11/11 生日快樂	2,000
Bank	11/13 夫人生日快樂	1,000
Art	11/12 夫人生日快樂	1,000
合計		5,000