



板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：薛銘鴻 Lawyer 秘書：江能裕 Family
糾察：張立昇 Max 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 103 年 3 月 27 日 第 47 卷 第 33 期

Vol.47 No.33

敬祝生日快樂

蔡居祥 社友 (48.03.27)Jet
陳瑤國 社友 (44.03.28)Life
紀清田 前社長 (38.04.01)P.P.Apple
陳金富 社友 (36.04.01)Food

第三次爐會議花絮



爐主感謝大家的蒞臨



與會社友合影

例會花絮 2454 次例會 (3月20日)

專題演講摘錄 - 逆轉腦年齡



永悅診所主任醫師 孫振愷 醫師

2012 年腦年齡大調查

- 共 1068 工作者參與，平均 33.6 歲。
- 電子科技業、金融業、大眾傳播業、醫療業及法律會計業等領域。
- 使用 CPT II Test。
- 平均腦年齡 60.5 歲！！
- 比 2010 年退步 7 歲！

腦部功能只會隨年紀退化？

- Marian Diamond(1960)
- 用兩組老鼠 (相當於人類的 60-90 歲) 做實驗，第一組只給食物，不給牠們玩遊戲或迷宮，也不能跟別的老鼠聚會解悶；第二組有玩具、迷宮、健身器材，可以跟其他老鼠相聚。
- 在迷宮中計時賽跑：第二組表現明顯較佳。
- 腦部具有可塑性。

促進腦部健康的飲食

- 簡單碳水化合物：精製或白米白麵做成的食物，較快分解吸收，但也引起胰島素過度分泌，導致疲倦、懶散、注意力不集中。

- 複雜碳水化合物：蔬菜、水果、全穀類、豆類，分解較慢，且含有維生素礦物質。
- 多攝取蛋白質 (瘦肉、乳酪、蛋、堅果和豆類)，蛋白質含有可幫助腦部製造神經傳導物質的胺基酸。
- 多攝取複雜碳水化合物。
- 減少攝取簡單碳水化合物 (白麵包、白飯、白糖、白義大利麵、玉米糖漿)。
- 水果 - 要注意吃太多也會昏沉，可多吃香蕉、蘋果、奇異果、柳橙、梨子、葡萄柚。
- 增加 **Omega-3 脂肪酸 (DHA)**，腦部細胞膜重要成分，哈佛大學研究顯示血液中 **DHA** 濃度高者，日後較不容易得阿茲海默症)。
- 避開反式脂肪：油炸食物、泡麵、洋芋片、酥油。
- 鮭魚、鮭魚、鯖魚、鮭魚。
- 每天服用一匙亞麻仁油。
- 攝取魚油補充劑。

九大健腦食物

- 香蕉 - 果膠可讓血糖釋放速度較慢。
- 全穀類 - 低 **GI**(昇糖指數)、維生素 **B** 群、維生素 **E**、葉酸、菸鹼酸。
- 雞蛋 - 維生素 **A**、**E**、**B6**、**B12**、葉酸、鋅、卵磷脂。
- 燕麥 - 低昇糖指數、維生素 **B**、**E**、鉀、鋅、 β - 聚葡萄糖。
- 深海魚。
- 堅果類 - 例如杏仁、核桃、松子等，低昇糖指數、富含 **omega-3**、維生素 **E**。
- 莓果類 (草莓、藍莓、蔓越莓)- 富含抗氧化物，有助減少自由基的破壞。
- 牛奶 - 蛋白質、**B** 群、鈣質。
- 南瓜 (富含 β 胡蘿蔔素)、南瓜子 (鋅)。

腦部的保健食品

- 銀杏 - 含天然的血小板凝集抑制劑，可以幫助血管擴張、增加血流、促進血液循環，可能有增加腦部良好的血液循環的效果。
- 人參 - 提昇腦部新陳代謝。
- 銀杏 + 人參 - 可能明顯改善記憶力。
- 魚油 (**DHA**)- 改善記憶力和反應時間。

規律運動

- 增加腦中血流，讓神經元攝取氧氣。
- 控制血糖含量。

- 改善睡眠。
- 西雅圖團體健康協會研究 (1740 人)，一週運動三次者，罹患失智者比例減少 **38%**。
- 夏威夷研究 (2200 人)：超過 **71** 歲老人，若過去 **6** 年有運動習慣，失智比例減少一半。

如何培養運動習慣

- 人其實是一堆習慣的組合。
- 我們習慣阻力最小的路。
- 根據研究，美國青少年從體育活動中獲得愉悅感的機率是看電視的三倍，但花在看電視的時間是從事體育活動的四倍。
- 因為那些輕鬆、容易、習慣性的事物，對我們有種強大的吸引力，使我們難以克服惰性。

如何改變習慣

- 過多的選擇總是會蠶食我們的意志力，即使再小的選擇都有影響。
- 針對想要的習慣減少阻力 (執行難度)，針對想避開的習慣增加阻力 (執行難度)。
- 針對運動：前一天決定好隔天要運動 (無視任何藉口理由)，並決定時間、地點、選好衣服褲子鞋子、以及做甚麼運動。

第二十四屆地區年會 本社提案議程

議案：國際扶輪 3490 地區各社於 2014 年 6 月 30 日之前達成 總監特別獎中之「地區社員發展卓越獎」、「地區社員發展特優獎」、「地區輔導新扶輪社獎」、「地區輔導新扶青團獎」、「地區輔導新扶少團獎」、「寶尊眷社友增加 100% 獎」者，請總監補發獎項。

說明：本年度終了日期為 2014 年 6 月 30 日上開獎項均需花較長時間完成，如只限於 2 月 28 日之前完成始得獲得總監特別獎，對於 2 月 28 日後完成的各扶輪社殊不公平，也形成把年度縮短為 2 月 28 日不合理現象。



板橋扶輪社春季旅遊花絮



逛訪台中龍山寺，了解寺廟歷史



晚會與會社友大合唱～



台中酒廠合影



板橋扶輪社 春季旅遊圓滿成功!!

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: pccr@ms53.hinet.net www.pccr.org.tw

例會事項報告 第 2454 次例會 3/20

一、出席報告
社友人數：92名 補出席人數：25名
出席人數：50名 免計出席：9名
缺席人數：9名 出席率：90%

二、本次例會我們想念您！
Bank, Boss, Infinity, Little King,
Michael, Seven, Skin, Sofa, Sticker

三、捐款報告

一般捐款

Base	夫人生日快樂	1,000
Stock	總監盃高球賽抽中最大獎(液晶電視 42 吋)	3,000
Care	結婚 8 週年快樂	1,000
Land	今天很歡喜參加例會	1,000
合計		6,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Schooling	3/20 生日快樂	1,000
Steven	3/24 生日快樂	1,000
Shi-Lo	3/21 夫人生日快樂	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	3,000

本週節目 第 2455 次例會
103 年 03 月 27 日

- 社務會議

節目預告 第 2456 次例會
103 年 04 月 03 日

- 主講人：民進黨新北市黨部主委 羅致政 先生
- 講題：全球趨勢與變數下的台灣
- 節目介紹人：簡哲雄 助理總監

三重泰安扶輪社授證 5 週年慶典

時間：103 年 3 月 27 日 (星期四)
下午 6：00 註冊 6：30 開會
地點：晶贊宴會廣場(原蘆洲典華)
(新北市蘆洲區集賢路411號3樓)
出席人員：Lawyer 社長、Canon、Duke

第 2454 次例會特捐 10-11 樓升降椅統計表 3 / 20

A Cheng	1,000	E.Fu.Ku	2,000	Jyi-Lih	3,000	Ortho	1,000
Alex	5,000	Gas	2,000	Kai	1,000	Service	1,000
Base	2,000	Genial	2,000	Key	2,000	Silk	2,000
Bueno	2,000	Golf	1,000	Kevin	1,000	Stock	2,000
Brain	3,000	Green	3,000	Lion	3,000	Stone	2,000
Building	1,000	Gyne	1,000	Lucky	2,000	Syo-Tei	6,000
Care	1,000	Implant	1,000	Miller	2,000	Tea	1,000
Canon	1,000	Jet	1,000	Music	1,000	Torque	2,000
Chemical	1,000	Jia-Pin	2,000	Ocean	2,000	Tiger	1,000
Duke	1,000	Johnny	1,000	Oral	2,000		

※ 捐款金額為 71,000 元 ※ 敬請核對、如有錯誤，請向幹事小姐訂正，謝謝！

Apple	1,000	Glue	1,000	Max	3,000	Tech	2,000
Archi	1,000	Goosen	1,000	Michael	1,000	Terry	5,000
Art	1,000	Hitachi	1,000	Money	1,000	Tile	1,000
Bank	1,000	Hinoki	1,000	Park	1,000	Timmy	1,000
Banker	1,000	Infinity	1,000	Printer	10,000	Truck	1,000
Book	1,000	James	2,000	Schooling	1,000	Trust	1,000
Boss	1,000	Jimmy	1,000	Seven	1,000	Victor	3,000
Carbon	2,000	Joe	1,000	Shi-Lo	1,000	Water	1,000
Charles	1,000	Koly	1,000	Skin	1,000	Wireless	1,000
Diamond	1,000	Land	2,000	Smile	1,000	Wealth	1,000
Family	5,000	Lawyer	13,000	Sofa	1,000	Wine	1,000
Frank	1,000	Life	1,000	Sticker	1,000	Young	1,000
Food	1,000	Little King	1,000	Steven	1,000		

※3/20 全面歡喜應收款 88,000 元 ※ 未出席社友每位 I.O.U. \$ 1,000 元，謝謝！