



扶輪連結世界  
2019-2020 年度

# 板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：林傳傑 Michael  
秘書：詹智民 Service  
糾察：葛家勛 Pipe、張慶林 Post  
社刊主委：陳主義 Truck

每星期四中午 12:30 分  
新北市板橋區縣民大道二段8號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會



中華民國 109 年 5 月 7 日 第 53 卷 第 35 期

Vol.53 NO.35

## 敬祝生日快樂

- 林明正 社友(48.05.13) Frank
- 簡哲雄 前社長夫人(05.08) P.P. Oral 夫人
- 林傳傑 社長夫人(05.08) Michael 夫人
- 陳文龍 前社長夫人(05.13) P.P. Ocean 夫人

## 敬祝結婚週年紀念日快樂

- ♥ 張煥章 前社長(72.05.09) P.P. Archi  
施麗珍 女士(結婚三十七週年紀念日)
- ♥ 賴宏榮 社友(94.05.10) Stock  
林智晴 女士(結婚十五週年紀念日)
- ♥ 饒吳冠 社友(83.05.10) Tiger  
林麗真 女士(結婚二十六週年紀念日)
- ♥ 陳文彬 社友(94.05.13) Vincent  
何承芳 女士(結婚十五週年紀念日)

## 扶輪訊息

本年度夏威夷年會取消，將改為網路上的虛擬年會，於 2020 年 6 月 20-26 日舉行，敬請大家上網觀看。

## 2020-2021 年度 社長當選人訓練會

時間：109 年 5 月 9 日(星期六)  
上午 8:45 報到 9:15 開會  
地點：格萊天漾大飯店  
(台北市萬華區艋舺大道 101 號)  
參加人員：Life 社長當選人

## ~感謝您~



感謝第四次爐主贈送全體社友母親節蛋糕，祝大家母親節快樂~

第四次爐主

- 張瑞仁 吳明田 林延湯 林當煒 張慶林
- 黃 檉 徐文進 王經祿 陳志誠 陳金富
- 陳豐書 高建順 黃浴期 陳錫文 邱性利
- 汪忠平 吳培聖 蔡居祥 邱建明

## 2021 台北國際年會

2021 台北年會的早鳥優惠註冊日期，現更改日期為 2020 年 6 月 20-26 日共七天 (原來是 2020 年 6 月 6-10 日共 5 天)，早鳥註冊費用：維持原來的每位社友/寶眷 US\$315 元。團體註冊表格 RI 將會於 5 月 15 日左右寄給 HOC。

屆時將召集各地區總監、總監當選人、各地區的 2021 台北年會註冊推廣主委一起來開會，討論如何協助各社來填寫團體註冊表格，希望台灣的註冊人數可以達到我們承諾的 75% 社友/寶眷註冊的目標。

HOC 為了感謝各社社友每年贊助 NT\$1000 元給 HOC，並鼓勵註冊 2021 年台北年會。HOC 將會於 5 月中旬前後，直接寄三種紀念禮品到各社辦公室，再請各社執秘發給各社社友。

每位社友將會收到三種有年會 Logo 的紀念禮品如下：

1. 男社友年會領帶，女社友年會絲巾
2. 年會行李吊牌三個
3. 年會紀念徽章一個

再次感謝各位總監當選人對 2021 台北年會的支持及幫忙

2021 台北年會

HOC 主委謝三連 Jackson 敬上

# 例會演講摘要 如何面對新冠肺炎

第 2773 次例會  
(四月三十日)



杏宜診所家醫科主治醫師 陳文彬 醫師

## 近年重大疫情

- ◆ 2002-2003 SARS
- ◆ 2009-2010 H1N1 新流感
- ◆ 2015 MERS
- ◆ 2019-? COVID-19(SARS-COV2)

◆ 下一波疫情不是會不會來，而是何時來

## 如何對抗傳染性疾病

- ◆ 預防重於治療
- ◆ 提升免疫力 (作息、飲食、運動)

## 新冠肺炎 COVID-19

- ◆ 面對病毒，比的不是財力也不是權力
- ◆ 比的是免疫力

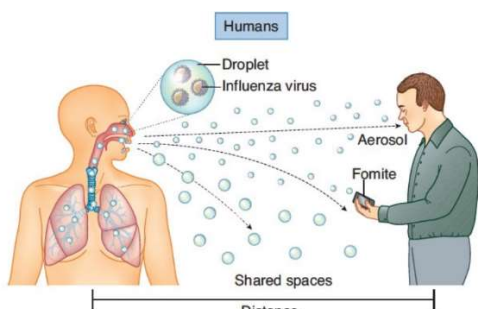
## 防疫視同作戰

◆ 新冠病毒的傳染方式

1. 飛沫 **戴口罩**  
安全距離 1-2 公尺

2. 接觸 **勤洗手**

最好的方法：拒敵於境外



## 新冠病毒在物體存活時間

材質	持續活性
光滑塑膠表面	> 3天
光滑不銹鋼表面	> 2天
粗糙厚紙板	> 1天
銅製門把	約 4 小時

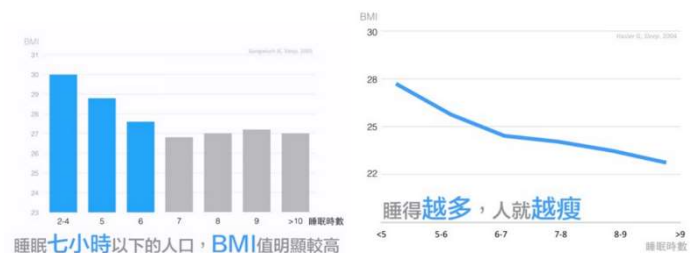
## 拒敵於境外

- ◆ 勿摸眼口鼻
- ◆ 小孩手膜臉 **23 次/小時**  
**44%觸及黏膜**
- ◆ 辦公室員工 **15.7/小時**

## 增強免疫力

- ◆ 規律作息
- ◆ 飲食模式
- ◆ 運動習慣

## 最常見的壓力--- 睡眠不足



## 壓力對荷爾蒙的影響

- ◆ 胰島素阻抗
- ◆ 昇高皮質醇 (壓力激素)
- ◆ 降低女性及男性荷爾蒙
- ◆ 降低生長激素
- ◆ 甲狀腺素功能受損
- ◆ 昇高皮質醇(壓力激素)(類固醇)
  - 血糖上升
  - 血壓上升
  - 肌肉萎縮
  - 骨質疏鬆
  - 壓抑免疫系統
  - 體重增加
- ◆ 減壓從好好睡覺開始





## 飲食指南



宋醫師的「211 減重餐盤」



## 常誤認的食物分類

- 紅豆、綠豆、玉米、碗豆仁、皇帝豆 → 澱粉
- 玉米筍、紅蘿蔔、白蘿蔔、牛蒡 → 蔬菜
- 山藥、南瓜、地瓜、馬鈴薯、菱角 → 澱粉
- 酪梨 → 油脂

## ~豆子分類知多少~



## 改變吃的順序



◆2.5 年後

◆BMI 值(體重)、糖化血色素

◆HDL (好的膽固醇)

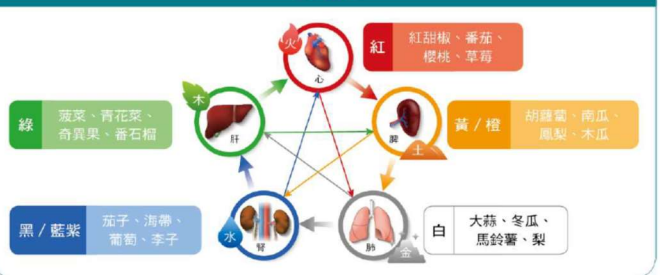
下降

上升

## 植化素

五色植化素	
黃	類胡蘿蔔素、類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等
綠	葉綠素、兒茶素、異硫氰酸酯等
紅	茄紅素、辣椒紅素、鞣花酸等
白	大蒜素、有機硫化物、槲皮素等
紫	花青素、綠原酸、酚酸類、白藜蘆醇等

食物五色



## 健康餐盤



## 運動分類

### ◆有氧 (心肺) 運動

- 健走、慢跑、騎腳踏車、太極拳
- 中等強度運動，每週建議至少 2.5 小時一開始 10 分鐘，慢慢增加至 30-60 分鐘或每天 10 分鐘\*3 次分段完成
- 兩種最糟的運動

明天開始運動和有空時運動

### ◆無氧 (阻力) 運動

- 更為重要(增加肌肉量)
- 舉寶特瓶 (裝滿水)、拉彈力帶、舉重等
- 改善肌肉質量與肌力、提升生活品質與身體功能
- 正確的姿勢最重要

### 扶輪之宗旨

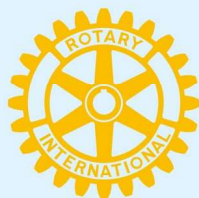
扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 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: pcrcl@ms53.hinet.net www.pcrcl.org.tw

## 例會事項報告

第 2773 次例會  
(四月三十日)

#### 一、出席報告

社友人數：85 名 補出席人數：11 名  
出席人數：56 名 免計出席：13 名  
缺席人數：5 名 出席率：94%

#### 二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Franklin, Pipe, Skin, Tea

#### 三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
陳文彬 醫師	杏宜診所家醫科主治醫師	本社

#### 四、捐款報告

##### 分攤捐款

承上期		1,231,000
Max	第三期	4,250
Max	第四期	4,250
Stock	第三期	6,250
Stock	第四期	6,250
Stone	第四期	6,250
Book	第四期	6,250
Food	第三期	4,250
Food	第四期	4,250
Implant	第三期	4,250
James	第四期	4,250
Life	第四期	17,500
Miller	第四期	4,250
Schooling	第四期	4,250
Wine	第三期	4,250
小計		80,750
合計		<b>NT\$1,311,750</b>

##### 一般捐款

Miller	歡喜 Vincent 精彩演講	1,000
Ortho	感謝 Vincent 兄精彩演講	1,000
Lucky	歡度結婚四十週年快樂	2,000
Vincent	講師費回捐	3,000
合計		<b>NT\$7,000</b>

#### 一般捐款(I.O.U.及應收款)

Michael	感謝 Vincent 精彩演講	1,000
Life	感謝 Vincent 精彩演講	1,000
Glue	歡喜聽到 Vincent 社友精彩演講	1,000
Money	5/2 夫人生日快樂	1,000
Charles	歡喜 Vincent 社友精彩演講， 恭喜 Lucky PP 與夫人結婚四十週年快樂，天天開心	2,000
Service	歡喜 Vincent 社友精彩演講， 恭喜 Lucky PP 與夫人結婚四十週年快樂，天天開心	2,000
Post	5/5 夫人生日快樂	1,000
Banker	5/4 結婚週年快樂	1,000
合計		<b>NT\$10,000</b>

## 本週節目

第 2774 例會

109年05月07日

- 主講人：十三洋行數位行銷整合  
屠海謙 總經理
- 講題：數位時代新形態「共享行銷部」的管理模式
- 節目介紹人：曹永央 社友

## 節目預告

第 2775 例會

109年05月14日

- 主講人：艾諾法股份有限公司 Founder & CEO  
楊閔淳 博士
- 講題：人工智能發展推手－智慧標注系統
- 節目介紹人：何溪泉 前社長
- 召開 5 月份理事會