



Rotary Opens Opportunities
扶輪打開機會

2020-2021 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：陳瑤國 Life
糾察：張慶林 Post

秘書：汪俊男 Jamie
社刊主委：江能裕 Family

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 110 年 3 月 11 日 第 54 卷 第 32 期

Vol.54 NO.32

敬祝生日快樂

林正豪 社友(64.03.11)Lin

黃浴期 社友夫人(03.12)Jimmy 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 林德明 社友(49.03.13)Timmy

林秀美 女士(結婚六十一週年紀念日)

指定用途捐款

陳豐書 社友 五十齡卡達車隊 參仟元

第三次新世代座談會花絮

時間：110.3.6
地點：吉立餐廳



2020-2021 年度公益羽球賽

時間：110年3月13日(星期六)上午7:45

地點：板樹體育館

(板橋區溪城路90號二樓及B1)

參加人員：P. P. Terry、Charles 社長當選人伉儷、Service 副社長、Jamie 秘書伉儷、Boss、Green、Implant、Nick、Shcooling、Tiger、Wine、Life 社長公子陳威親、P. P. Book 公子林知本伉儷



休閒活動暨扶輪家庭日~電影欣賞

「馬德里金庫盜數 90 分鐘」

時間：110年3月14日(星期日)

下午2:45報到 3:00進場

地點：板橋秀泰影城-3樓2廳

(新北市板橋區縣民大道二段3號)

第 2819 次例會暨第三次爐邊會議

時間：110年3月14日(星期日)

下午5:30註冊 6:00開會

地點：囍宴軒新板店

(新北市板橋區縣民大道二段3號9樓)

第三次爐主：

黃永昌 楊博顯 楊東卿 簡哲雄 盧政治 王崇興
李文良 何溪泉 蕭錦聰 張愿福 詹智民 張 凱
劉紹榮 林德明 楊明炎 江能裕 曾文淵 商村田

~爐主竭誠邀請全體社友伉儷參加~

※原訂3/18(星期四)中午之例會提前合併舉行，敬請各位社友留意。

例會演講 專題演講摘錄 亞健康知多少?

第2817次例會
(三月四日)



世樺中醫診所 王榮俊 院長

何謂養生

養生即為健康的未雨綢繆。

保健在中醫學原稱「攝生」以預防為主

(養)：保養調養、休養養心養精蓄銳

(生)：生命、生活、生長、生生不息。

(身)：身體保健、各種物質平衡。

我們不可不知！

地球上的水總量 97%是海水，淡水只佔 3%，而 70%是以冰山形勢存在，人類僅能取其 30%作為灌溉及日常用水。加上環境汙染，因此可飲用的水少之又少。

你一生中吃進多少致癌因子？

工業排放廢水使水質汙染，是慢性疾病的先導，也是筋骨疼痛的病因。

使血液呈弱鹼性的健康體質

人類的血液通常是保持在 PH7.35 左右，但由於體內熱能造成的化學反應，產生的物質呈弱酸性，又日常所吃的穀類、魚、肉等也都是酸性食品，所以人體必須動用血液中的預備鹼來中和，以保持血液的 PH 值正常狀態。

亞健康中醫：虛弱

- 心臟無力
- 容易疲勞
- 心悸
- 精神衰弱

- 心抽痛
- 低血壓
- 頭暈頭痛
- 胸悶氣短
- 失眠、淺眠、多夢
- 記憶力減退
- 注意力不集中
- 心煩易怒、憂鬱、恐慌
- 抵抗力差、免疫力、衰弱
- 男女性功能減退
- 理解力思考力差
- 體力衰退
- 體溫低
- 身體冷畏寒畏風
- 筋骨關節僵硬酸痛無力
- 眼睛酸澀疲勞
- 視力模糊
- 女性月經不調

亞健康 慢性疾病的先導

慢性筋骨痠痛，雖然不是疾病，但很難找出明確治療的病理，因此不論是科學的西醫或傳統的中醫，都將它列為難治之症。

- 血液循環障礙造成身體老化原因 “血氣不暢，百病變化乃生。”
- 以中醫學觀念：
久病必有瘀、怪病必有瘀、一切不治之證，終以不善祛瘀之故。
- 祛瘀活絡治痛療法的原理

中醫藥自古對疾病預防重視，高於疾病治療，所以黃帝內經上說：

**聖人不治已病，治未病，
不治已亂，治未亂。**

什麼是三高？

高血壓：心臟收縮、血液由大動脈送往全身產生之壓力稱收縮壓(高)，血液回流心臟稱為舒張壓(低)

高血脂：血中所含的血脂(血油)主要包含膽固醇(TC)、三酸甘油脂(TG)兩種濃度過高，即為高血脂

高血糖：糖尿病、無法產生足夠胰島素、血糖濃度升高葡萄糖從尿中(漏)出稱為糖尿病

高血壓→持續高血壓→產生 NO 能力下降→動脈發炎、動脈硬化、心臟擴大→血管內部受創→中風、腎衰竭、心臟病突發



血管殺手 - 膽固醇、血脂肪

飲食習慣不健康，膽固醇含量會升高，患心血管病率會增加

血脂過高·過低造成身體機能病變

血脂過高：血栓升高、血管阻塞、中風、心臟病、血管硬化、高血壓

血脂過低：細胞新陳代謝、免疫力、體力、賀爾蒙生成、引起細胞病變

老年人尿失禁與頻尿

1. 前列腺肥大、阻塞
2. 逼尿肌，膀胱過動
3. 逼尿肌收縮力不足，無力解不乾淨

人一天小便量約 2000c. c.，一天約 8 次左右，當膀胱有 100~150c. c. 就有尿意感，350c. c. 尿急，500c. c. 下腹不適急尿，一天約 6 至 8 次。

夜間睡覺時尿會濃縮，所以早上第一次是尿黃濁是正常，如果一早起床尿很清澈，量又多就要注意膀胱功能失調(頻尿症)。

水療-尿失禁的幫助

- 醫學研究已知悉，人體 NO 產量不足是尿失禁一個因素
- 女性為男性 2 倍多
- 水療法刺激膀胱壁特定神經→膀胱平滑肌放鬆可幫助正膀胱機能

百病起於寒養生先保暖

水療泡澡，能使全身血液循環順暢，促進器官和細胞新陳代謝，使體內熱上升。

洗澡不只是洗去身體污垢，充分水療泡澡使身體溫暖，調節體溫極為重要。

中醫理論

當人體陰陽氣血平衡，身體就健康。若氣血失調造成瘀滯導致疾病。陰氣會由下往上升，陽氣會由上往下降，陰氣喜好陰冷，陽氣喜好溫暖地方。手腳冰冷是陰氣沒有往上升，陽氣沒有往下降即血液循環不良。

寒氣入侵體內，血管就收縮血流不通。

動脈無法獲得血液，無法給細胞氧氣及養分，也無法運走細胞產生的廢棄物。免疫力下降水療法排寒可幫助改善。

虛寒體質 V S 低體溫不同

虛寒體質與低體溫看似相同，完全不同虛寒體質體表一部分變冷。如手腳冰冷自己有感覺體虛，體溫較低自己不會有冰冷感。

兩種都會影響健康，低體溫對健康傷害比虛寒體質更嚴重，體溫約 3.6 度虛寒體質 = 末梢神經障礙。體溫 3.5 度低體溫 = 中樞神經障礙，身體內部冰冷。

服務夥伴活動-板橋扶青社例會

板橋扶青社第 14 屆社慶暨授證典禮

時間：110年3月14日(星期日)

上午 11:00 註冊 11:30 開始

地點：板橋吉立餐廳

(新北市板橋區文化路一段280號3樓)

~敬邀社友踴躍出席參加~

總監盃高爾夫球賽

時間：110年3月15日(星期一)

上午 9:30 報到 10:35 大合照 11:00 開球

地點：台北高爾夫球場

(桃園市蘆竹區赤塗崎三十四之一號)

參加人員：P. P. Bueno、P. P. Terry、P. P. Gas、
Jamie 祕書、Construction、Green、
Joe、Leo、Mark、Nick

3 月份高爾夫球賽

日期：110年3月16日(星期二)

上午 11:00 報到 11:30 開球

球場：山溪地高爾球場

(新竹縣關西鎮玉山里 2 鄰 13 號)

~歡迎前來打球~



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: pcrcc@ms53.hinet.net

www.pcrcc.org.tw

例會事項報告

第2817例會
(三月四日)

一、出席報告

社友人數：85名 補出席人數：18名
出席人數：43名 免計出席：11名
缺席人數：13名 出席率：85%

二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Care, Family, Food, Implant, Jet, Mark,
Post, Schooling, Skin, Sticker, Truck, Young

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
王榮俊 院長	世樺中醫診所	本社
周炳宏經理	住商不動產板橋海山店	本社
楊淑惠	Lin 社友夫人	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,039,917
Banker	第三期	4,250
Tea	第一期	4,250
Tea	第二期	4,250
Tea	第三期	4,250
小計		17,000
合計		NT\$1,056,917

一般捐款

Ortho	結婚二十五週年快樂	1,000
Judge	歡喜生日快樂	1,000
Franklin	夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$3,000

一般捐款(IOU)

Glue	3/9 結婚週年快樂	1,000
James	歡喜王榮俊院長蒞社演講	1,000
Service	3/6 生日快樂	1,000
Lin	3/5 結婚 10 週年快樂	12,000
Base	3/10 生日快樂	1,000
Wine	3/5 夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$17,000

板橋扶輪社 新竹科園扶輪社 聯合例會

時間：110年3月27日(星期六)

地點：Fleur Lis 芙洛麗大飯店

(新竹市東區民族路 69 號)

當天行程

下午 13:30 板橋國小後門土地公廟

13:45 新埔捷運站二號出口-馥華飯店

14:45 織碧爾酒廠

(新竹市香山區中華路六段 6-3 號)

16:45 前往餐廳

17:15 Fleur Lis 芙洛麗大飯店

(新竹市東區民族路 69 號)

21:00 啟程返回板橋

※原訂4/1(星期四)中午之例會提前合併舉行，敬請各位社友留意。

本週節目

第 2818 例會

110年3月11日

- 主講人：電台 NEW98.1 「財經一路發」
主持人 阮慕驊 老師
- 講題：台股與全球金融市場展望
- 節目介紹人：曾金川 社友
- 召開 3 月份理事會

節目預告

第 2819 例會

110年3月14日

- 第 2819 次例會·第三次爐邊會議·休閒活動
暨扶輪家庭日-電影欣賞「馬德里金庫盜數 90 分鐘」