



SERVE TO CHANGE LIVES  
以服務改善人生

2021-2022 年度

# 板橋扶輪社

社刊

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社長：汪忠平 Charles  
秘書：饒吳冠 Tiger  
糾察：羅國志 Wine、洪國恒 Nick  
社刊主委：程萬全 Judge

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 111 年 1 月 13 日 第 55 卷 第 27 期

Vol.55 NO.27

## 敬祝生日快樂

陳福源 前社長(45.01.15)P.P.Gas

周炳宏 社友(62.01.16)Dami

## 敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 陳福源 前社長(72.01.15)P.P.Gas

黃淑珍 女士(結婚三十九週年紀念日)

♥ 高建順 社友(80.01.15)Green

李素惠 女士(結婚三十一週年紀念日)

♥ 林福安 社友(77.01.18)Franklin

陳燕秋 女士(結婚三十四週年紀念日)

## 永結同心 鑽石婚紀念

♥ 洪學樑 前總監 P.D.G. Carbon 與夫人洪王

淑雲女士於 1 月 16 日歡度結婚六十週年，

祝福兩位永遠幸福快樂。

## 春季旅遊-清境農場. 捷安特 自行車文化館二日遊

◎三月十二日(星期六)

清境商圈、清境農場、清境高空棧道

上午 6:45 板橋國小後門土地公廟

上午 7:00 新埔捷運站 2 號出口馥華飯店

· 宿：明琴清境(合格民宿)

· 早餐：美味早餐 · 午餐：清境擺夷風味

· 晚餐：民宿西式套餐

◎三月十三日(星期日)

香草花園生態導覽、捷安特自行車文化館

· 早餐：民宿早餐 · 午餐：金都紹興鄉土菜

※敬邀各位社友閣府踴躍參加

## 指定用途捐款

馬景仲 社友 五十齡卡達車隊 伍仟元

## 各前社長重溫舊夢 示範演出成功

每年的前長日是各前社長一展長才重溫往日舊夢的時刻，以下是擔任各項服務的前社長

- 社長：Michael · 社長當選人：Book
- 副社長：Archi · 秘書：Kai
- 顧問：Life · 出席：Bank
- 聯誼：James · 糾察：Oral

感謝擔任各職務 PP 們賣力精彩的演出，讓前社長日活動圓滿成功。



# 例會演講 專題演講摘錄 健康管理

第 2861 次例會  
(一月六日)



桃園敏盛醫院(經國院區) 劉宜廉 院長  
健康平均餘命 8 項測試

- 每天睡 7-8 小時
- 每天吃 3 份蔬菜、2 份水果
- 每天運動 30-45 分鐘
- 有 3 位以上好朋友
- 有安全的性防禦措施
- 五年內沒有吸菸
- 您放假時，心情會好一點
- 您認為自己可以活到 90 歲以上

2 項:男 68 歲，女 72 歲

5 項:男 77 歲，女 81 歲

7 項:男 88 歲，女 92 歲

## 人生必須做的三養

- 營養：蔬果汁、堅果穀豆、均衡飲食  
保養：運動、氣功、經絡按摩、曬太陽  
修養：靜坐、呼吸、瑜珈、泡腳

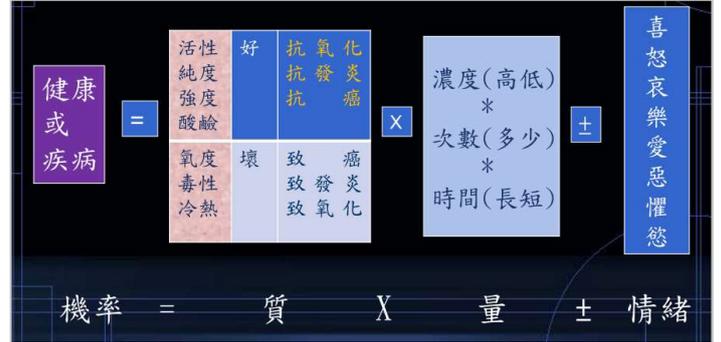
## 縮短配偶壽命的十大方法

- 養身不當
  - 1.把對方養的胖胖的
  - 2.一直鼓動喝酒
  - 3.買菸
  - 4.多喝含糖飲料
  - 5.煎炸的食物
  - 6.重鹹口味
- 保身不當
  - 7.一直坐著
  - 8.不給睡
  - 9.不休息

· 修身障礙

10.碎碎唸、抱怨、唸到輸

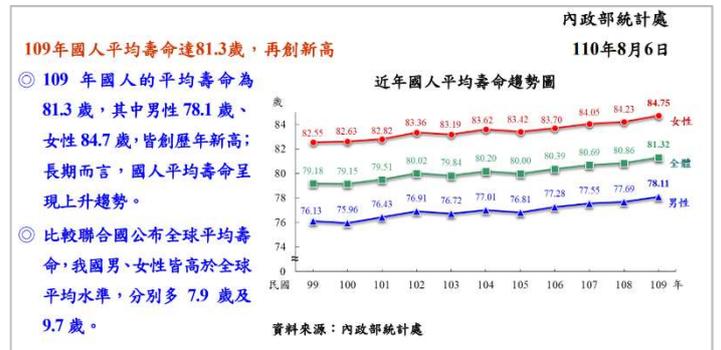
## 促進健康或疾病的機率方程式



## 影響健康的重要因素

- 1.基因(20%)：長輩的長壽年紀
- 2.環境(20%)：運動公園，水質與空氣汙染程度
- 3.當地醫療水準(10%)：醫院規模、公共衛生政策的執行程度
- 4.生活型態(50%)：運動習慣、飲食習慣、社交生活

## 男女平均餘命



## 失智症的流行病學

- ▲ 失智症多見於老年人，年齡越大越容易發生  
台灣 65 歲以上老人 5%有失智症，到 85 歲以上則有 20%老人有失智問題。
  - ▲ 失智症大多是慢性進展惡化的病程
  - ▲ 失智症也可發生在年輕人—早發性失智症
    - 長壽不如健康
    - 健康不如快樂
    - 快樂不如加入扶輪社
- PDG Knife

## 依年齡別分析的死亡率

- 少年 (1~14 歲) -- 事故傷害死亡佔 22.4%
- 青年 (15~24 歲) -- 事故傷害死亡佔 47.1%



- 壯年 (25~44 歲) -- 惡性腫瘤死亡佔 24.9%
- 中年 (45~64 歲) -- 惡性腫瘤死亡佔 42.9%
- 老年 (65 歲以上) -- 惡性腫瘤死亡佔 25.5%
- 癌症死亡有 86% 集中於 55 歲以上高齡族群

## 2020 年衛福部年齡別死亡統計

癌症別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
	年增率 (%)	年增率 (%)	年增率 (%)	年增率 (%)	年增率 (%)	年增率 (%)
所有癌症死亡原因	50,161	-0.1	212.7	-0.1	117.3	-3.3
1. 氣管、支氣管和肺癌	9,629	-0.7	40.8	-0.7	21.8	-4.4
2. 肝和肝內膽管癌	7,773	-1.4	33.0	-1.3	18.0	-4.6
3. 結腸、直腸和肛門癌	6,489	0.8	27.5	0.9	14.6	-2.2
4. 女性乳癌	2,655	0.8	22.3	0.8	12.8	-2.4
5. 前列腺(攝護腺)癌	1,730	12.5	14.8	12.7	7.8	9.9
6. 口腔癌	3,380	-1.3	14.3	-1.3	8.6	-3.8
7. 胰臟癌	2,450	-1.9	10.4	-1.8	5.7	-4.4
8. 胃癌	2,339	-1.7	9.9	-1.6	5.2	-4.4
9. 食道癌	1,954	-1.5	8.3	-1.4	4.9	-3.3
10. 卵巢癌	724	6.0	6.1	6.0	3.6	5.2

➢ 肺癌及肝癌已連續 41 年排名前 2 名

➢ 十大癌症中，前列腺癌排名由第 6 名升至第 5 名，口腔癌則降為第 6 名，其他主要癌症排名不變

➢ 長期觀察，前列腺癌、胰臟癌、卵巢癌排名往前

➢ 胃癌排名往後

## 國人死亡負擔重要危險因子

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. 高血糖       | 1 萬 4900 人 |
| 2. 吸菸        | 1 萬 3400 人 |
| 3. 高血壓       | 1 萬 1190 人 |
| 4. PM2.5 暴露  | 8600 人     |
| 5. 飲食危險因子    | 7890 人     |
| 6. 肥胖        | 7620 人     |
| 7. 缺乏運動      | 7400 人     |
| 8. 飲酒        | 6350 人     |
| 9. 慢性 B 型肝炎  | 6300 人     |
| 10. 慢性 C 型肝炎 | 3170 人     |
| 11. 高血脂      | 2070 人     |
| 12. 嚼食檳榔     | 1780 人     |

台大公衛學院流行病學與

預防醫學研究所副教授林先和

## 戒菸多年後的效益

- 一年後，與吸菸者相比，你罹患心臟病和各種癌症 (包括肺癌) 的機率就會減半。
- 五年後肺癌死亡率明顯減少。
- 十年後肺癌的死亡率減半，其他各種癌症如口腔癌、食道癌、喉癌、腎臟癌、胰臟癌等的發生率都會降低。
- 十五年後得冠狀心臟病的可能性與不吸菸者相同。
- --國民健康署

## 一月份理事會記錄

時間：111 年 1 月 6 日(星期四) 下午 2:00

地點：台北新板希爾頓酒店

主席：汪忠平 社長 紀錄：饒吳冠 秘書

出席：汪忠平、詹智民、羅浚晷、林當隆、何溪泉、

楊明炎、陳福源、林傳傑、陳瑤國、陳錫文、

高建順、楊博顯、蔡居祥、饒吳冠、張泰西

## 討論提案

第一案：有關阮良雄前社長申請免計出席案，提請通過。

說明：2016 立法會議通過，社籍年數為至少 20 年，社齡加上年齡超過 85 年的扶輪社員，可申請免計出席。

決議：通過。

第二案：十二月份收支報告表，提請通過。

決議：通過。

## 臨時動議

第一案：本社與母社-台北西區社及共同輔導社-台北西北區社禮金往來是否提高，提請討論。

決議：往來禮金提高為 2,000 元/位。

## 本週節目

第 2862 例會

111 年 01 月 13 日

- 主講人：國泰世華銀行理財諮詢團隊  
胥洪民 資深副理
- 講題：金融市場投資展望
- 節目介紹人：吳榮欽 社友

## 節目預告

第 2863 例會

111 年 01 月 20 日

- 主講人：中央研究院生醫轉譯研究中心  
副主任 謝興邦 博士
- 講題：抗癌新利器：精準癌症藥物開發
- 節目介紹人：楊明炎 前社長

扶輪之宗旨

四大考驗



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。

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 2861 次例會  
(一月六日)

一、出席報告

社友人數：87 名 補出席人數：16 名  
出席人數：47 名 免計出席：13 名  
缺席人數：11 名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

Adam, Banker, Bus, Construction, Frank, Implant  
Joe, Marble, Money, Printer, Recycle

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
劉宜廉 院長	桃園敏盛醫院(經國院區)	本社
陳則巨 業務經理	諾貝達磁磚股份有限公司	本社
王美齡 女士	PP James 夫人	本社
張佩珊 女士	PP Michael 夫人	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		766,917
Frank	第三期	4,250
Service	第二期	17,500
Canon	第二期	4,250
Green	第三期	6,250
Gyne	第二期	4,250
Gyne	第三期	4,250
James	第三期	6,250
Jimmy	第三期	4,250
Judge	第三期	4,250
Lin	第三期	4,250
Lucky	第三期	4,250
Park	第三期	4,250
Sticker	第三期	4,250
小計		72,500
合計		839,417

一般捐款

Charles	歡喜前社長日，終於可以坐下面，歡喜！	1,000
---------	--------------------	-------

Syo-Tei	謝謝社友的祝福	2,000
Victor	總歡喜	2,000
Oral	歡喜代理糾察	1,000
Book	社長日抽中社長當選人	1,000
Archi	社長日抽中副社長	1,000
Kai	社長日做祕書	1,000
Life	1.總歡喜 2.抽到顧問	1,000
Tiger	今日前社長日，歡喜各位 PP 重溫舊夢	1,000
劉宜廉	主講費回捐	3,000
合計		14,000

一般捐款(IOU)

Carbon	歡迎主講人劉宜廉院長	1,000
James	1/7 結婚四十週年歡喜	12,000
Michael	1.1/7 結婚三十週年歡喜 2.歡喜代理社長	13,000
Brain	1.非常感謝敏盛總院劉宜廉總院長，學長在部桃群聚感染事件中對台灣的重大貢獻(健康管理演講也非常精彩) 2.Brain 夫人婉慧生日大快樂，永遠青春美麗	3,000
Ortho	感謝敏盛劉院長精彩演講	1,000
Stone	前社長日都歡喜	1,000
Steven	1/6 結婚週年快樂	1,000
合計		32,000

-全球獎助金-

台馬青創烘焙計劃頒獎典禮

時間：111年1月16日(星期日)

中午 12:00 報到 12:30 活動開始

地點：黎明技術學院籃球館

(新北市泰山區泰林路三段 22 號)

參加人員：A.G.Gas、P.P.James 國際主委