



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

2022-2023 年度

板橋扶輪社

社刊

社 長：詹智民 Service 秘 書：李威毅 Mark
糾 察：饒吳冠 Tiger、林福安 Franklin 社刊主委：陳嘉彬 Young

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 8 月 25 日 第 56 卷 第 9 期

Vol.56 NO.9

敬祝生日快樂

張煥章 前社長夫人(08.29)P.P.Archi 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 陳瑤國 社友(70.08.27)P.P.Life

劉真珠 女士(結婚四十一週年紀念日)

本社訊

★今年度金榜題名將於 8 月 28 日板橋扶輪社·
新竹科園扶輪社聯合例會暨中秋女賓夕活動
中頒發·若有子女孫兒金榜題名·請填妥報名
單擲交本社辦事處·以利中秋女賓夕活動上表
揚。

板橋扶輪社 新竹科園扶輪社 聯合例會暨中秋女賓夕

時間：111 年 8 月 28 日(星期日)

下午 5:30 註冊 6:00 開會

地點：將捷金鬱金香酒店-望高樓

(新北市淡水區中正路一段 2 號)

當天行程：

下午 2:45 板橋國小後門土地公廟集合

3:00 新埔捷運站 2 號出口馥華飯店集口

4:00 將捷金鬱金香酒店

5:30 例會報到聯誼

8:30 返回板橋

※原訂 9 月 1 日(星期四)中午之例會提前與
之合併舉行。

指定用途捐款

江能裕社友	板橋義警中隊	貳萬元
江能裕社友	扶輪公益網	陸仟元

秋季旅遊~澎湖原味菊島\$百浪濤 濤風情畫三日遊

時間：111 年 9 月 3-5 日(星期六-一)

9/3 遊覽車集合時間

上午 6:20 板橋國小後門土地公廟

6:30 新埔捷運站 2 號出口馥華飯店

※自行前往請於上午 7:30 松山機場國內線立
榮航空櫃台報到

三重扶輪社授證 60 週年 親善盃高爾夫球聯誼賽

時間：111 年 9 月 12 日(星期一)

上午 9:30 報到 10:00 拍大合照

10:30 多洞開球

地點：林口高爾夫球場

(新北市林口區後湖路 50-1 號)



2022 扶輪公益路跑活動 (台灣扶輪七地區與 HOC 聯合主辦)

時間：111 年 9 月 18 日(星期日)

上午 5:00 集合 6:30 鳴槍起跑

地點：起點-總統府前凱達格蘭大道

終點-臺北市政府前廣場

參加人員：Mark 祕書、Banker 伉儷、
Green 伉儷、Jet、Tiger

例會演講 專題演講摘錄 我們與肥胖的距離

第 2893 次例會
(八月十八日)



輔大醫院家庭醫學科 許書華 主治醫師

減重的好處

- 用健康的方式減重
- 維持不復胖
- 可預防疾病
- 長久改善健康

美國研究顯示幼兒肥胖有五倍可能成年肥胖

① BMI 計算
② 腰圍測量

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$

你的 BMI 是多少?

過輕 (BMI <)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI >)	肥胖 (BMI ≥)
18.5	18.5~24.0	24	27

① BMI 計算
② 腰圍測量

腰圍男性須小於90cm、女生小於80cm

內臟脂肪的等級越高，表示腹部的脂肪越多，罹患心血管疾和癌症的風險也越高

內臟脂肪等級

長期掌握內臟脂肪等級，有助於健康管理。

指數	標準 9.5以下	稍微過量 10.0~14.5	過量 15.0以上
判定方式	目前不需要擔心。今後也請維持均衡的飲食或適度的運動。	持續保持均衡的飲食和適當的運動。以標準值為目標，進行適當的運動和控制卡路里。	有必要積極的運動和調整飲食習慣，請諮詢醫師診斷之。

每消耗 7700 Kcal = 減去一公斤脂肪

製造熱量赤字！！

- 男性：基礎代謝率 = (10 × 公斤體重) + (6.25 × 公分身高) - (5 × 年齡歲數) + 5
- 女性：基礎代謝率 = (10 × 公斤體重) + (6.25 × 公分身高) - (5 × 年齡歲數) - 161

減重熱量攝取策略

1. 保持熱量赤字，BMR < 真實攝取熱量 < TDEE
2. 攝取足夠營養及蛋白質
3. 重量訓練增肌

從飲食提高代謝力

1. 「消化食物」也會消耗熱量。
2. 等量碳水化合物、蛋白質、脂肪，身體需要耗費最多能量才能消化完蛋白質 (是碳水化合物 2-3 倍)
3. 蛋白質帶來飽足感
4. 先喝 500 毫升的白開水。八個星期後，會帶來體重下降的好處：
 - 1) 喝水能暫時性的加速代謝，增加消化耗能，並帶來飽足感。

減重超級營養素

1. 維生素 B 群
 - 幫助新陳代謝，並促進能量轉換的重要輔酶
 - 幫助醣類、脂質、蛋白質轉化成能量燃燒，避免堆積
2. 維生素 C
 - 研究指出，血液中維生素 C 含量，與改善脂肪代謝有直接關係
 - 膠原蛋白合成原料，減重期間肌膚不易失去光澤與彈性
3. 膳食纖維
 - 改善減重期常見的便秘問題



- 吸附少量油脂和膽固醇的獨特能力，可將脂肪與膳食纖維一起排出體外

各色蔬果營養價值高

紅色蔬果	黃橙色蔬果	綠色蔬果	藍紫色蔬果	白色蔬果
茄紅素 花青素 槲皮素	類胡蘿蔔素 玉米黃素 生物異黃酮 維生素C	類胡蘿蔔素 吲哚	類黃酮素 花青素 白藜蘆醇	蒜素 多酚 類花青素 硒
有益心臟功能 增強記憶 降低罹癌風險 泌尿系統功能	降低罹癌風險 有益心臟功能 有益視覺功能 促進免疫功能	有益視覺功能 降低罹癌風險 強化骨骼牙齒	降低罹癌風險 泌尿系統功能 增強記憶 抗老化	有益心臟功能 降低罹癌風險 降低罹癌風險

4. 鈣質

- 英國營養學期刊指出，足夠鈣質攝取有助於抑制食慾
- 當體內沒有足夠的鈣，腦部會產生飢餓代償感覺

從運動提高代謝力

1. 做「高強度間歇訓練」。

- 一種運動模式：例如每運動 20 至 30 秒，休息 10 秒，連續做 4 到 7 分鐘。
- 間歇運動能提高「運動之後」，休息時間時的新陳代謝，讓人即使在運動後幾小時的休息狀態，燃燒的熱量也會比平常略高。

2. 做「阻力訓練」，增加肌肉量。

- 真正減重的同時，新陳代謝一定會下降！
- 要抵抗代謝力下降，或維持新陳代謝的話，要靠肌肉質量增加。

世衛組織成人身體活動建議

- 每週至少 150 分鐘
- 中等強度或以上
- 包含兩次肌力訓練

費	力身體活動 Vigorous-intensity Physical Activity	持續從事10分鐘以上時，無法邊活動、邊跟人輕鬆說話，這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。
中	度身體活動 Moderate-intensity Physical Activity	持續從事10分鐘以上還能輕鬆地對話，但無法鬆散，這類活動會讓人覺得有點累，呼吸和心跳比平常快一些，也會流一些汗。
輕	度身體活動 Low-intensity Exercise	不太費力的輕度身體活動，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。
坐	式生活型態 Sedentary	僅止於靜態生活的內容，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。

減重一定要睡飽



壓力大為什麼易胖？

- 壓力荷爾蒙會刺激食慾 容易囤積脂肪在腹部
- 心情容易低落、焦慮與煩躁，會特別想吃高糖、高脂肪、高熱量食物
- 壓力可能會影響睡眠 過於忙碌沒時間運動

多喝水增加基礎代謝率

- 基礎代謝率：人在安靜休息的狀況下消耗的最低熱量
- 喝水(22°C) 500c.c.後 90 分鐘內，能量消耗增加了，最高可增加 30%
- 多喝水可增加能量消耗
- 多喝水不會胖，會瘦一點點

多喝水幫助健康減重

- 增加基礎代謝率
- 幫助身體排除毒素
- 使腸胃蠕動順暢

台灣的合法減肥藥只有兩種

- 羅鮮子 Xenical
- 善纖達 Saxenda

減重迷思

只要努力節食，就可以減重嗎？

- 過度節食會造成基礎代謝率下降，反而增加減重困難度
- 餓過頭常感覺挫折，容易放棄
- 只靠節食減重，體內蛋白質易被消耗分解，使肌肉量減少
- 除了調整飲食，還要搭配適度運動，才能真正減脂



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：236023 新北市土城區裕生路21巷6弄37號B1-2 電話：02-8966-2246
傳真：02-8966-2234 E-mail: pcrc@ms53.hinet.net www.pcrc.org.tw

例會事項報告

第 2893 次例會
(八月十八日)

一、出席報告

社友人數：87 名 補出席人數：16 名
出席人數：48 名 免計出席：12 名
缺席人數：11 名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

Alan, Bus, Design, Franklin, Jia-Pin, Lin, Park
Stone, Super Model, Tile, Vincent

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
許書華 主治醫師	輔大醫院家庭醫學科	本社
潘玉筆 副總經理	昇洋建材有限公司	本社
張漢堯 先生	新北市教育局 秘書室	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		222,750
Carbon	第一期	4,250
小計		4,250
合計		NT\$227,000

一般捐款

Jyi-Lih	太太生日快樂	1,000
Care	1.好久不見 2.代理聯誼	2,000
Tiger	感謝 Kevin 推薦升級公路車歡喜	1,000
Judge	歡喜老婆生日快樂	1,000
合計		NT\$5,000

一般捐款(IOU)

Service	總歡喜	1,000
Brain	感謝集智慧、事業、口條與陽光美麗於一身的許書華主任蒞臨本社演講	1,000
Green	Care 社友代理聯誼歡喜	1,000

Max	8/24 老婆大人生日快樂	1,000
Post	8/19 生日快樂暨歡迎許醫師精彩演講	1,000
合計		NT\$5,000

三重扶輪社授證 60 週年紀念晚會

時間：111 年 9 月 20 日(星期二)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：台北美福大飯店

(台北市中山區樂群二路 55 號)

參加人員：Service 社長、D.V.S.Michael、Trust 副社長、Mark 祕書、Schooling、Jet

本週節目

第 2894 例會

111 年 08 月 25 日

- 主講人：天主教輔仁大學 謝邦昌 副校長
- 講題：人工智慧到元宇宙
- 節目介紹人：曹永央 節目主委

節目預告

第 2895 例會

111 年 09 月 01 日

- 原訂九月一日(星期四)中午之第二八九五次例會，為舉辦板橋扶輪社 新竹科園扶輪社聯合例會暨中秋女賓夕變更例會時間於八月二十八日(星期日)下午 5：30 假將捷金鬱金香酒店舉行。