



CREATE HOPE
in the WORLD
為世界創造希望

2023-2024 年度

板橋扶輪社

社刊

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社長：羅浚暉 Brain
秘書：吳榮欽 Banker
糾察：高建順 Green、張慶林 Post
社刊主委：陳銘樹 Tree

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 112 年 9 月 24 日 第 57 卷 第 13 期

Vol.57 NO.13

祝 板橋扶輪社 · 新竹科園扶輪社聯合例會圓滿成功



中秋節快樂

賀金榜題名~恭賀社友子女孫兒於本年度考取學校

社友姓名	子女孫兒姓名	性別	稱謂	考取學校
洪學樑	長濱 大樹	男	孫子	大阪府立住吉高等學校
林延湯	林冠丞	男	孫子	成功大學都市計畫學系
林延湯	林冠妤	女	孫女	台北市立大學學習媒材設計學系
林志郎	蘇奕銓	男	外孫	美國西北大學化工系
劉紹榮	劉 霏	女	外孫女	國立中央大學客家語文暨社會科學學系
廖明耆	廖宥橙	男	長子	臺北市立建國高級中學

敬祝生日快樂

葉文德 前社長夫人(10.01)P.P. Gyne 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 余柏凱 社友(97.09.27)Safe

吳瓊慧 女士(結婚十五週年紀念日)

♥ 徐文進 社友(67.09.28)Tea

徐簡素月 女士(結婚四十五週年紀念日)

指定用途捐款

楊東卿前社長 中山國小弱勢兒童獎助學金

壹拾貳萬元

第 2950 次例會
(九月二十一日)

例會花絮

健康帥氣活到老



健康 101 診所 林玉茹 執行長

未來台灣面臨的四大困境

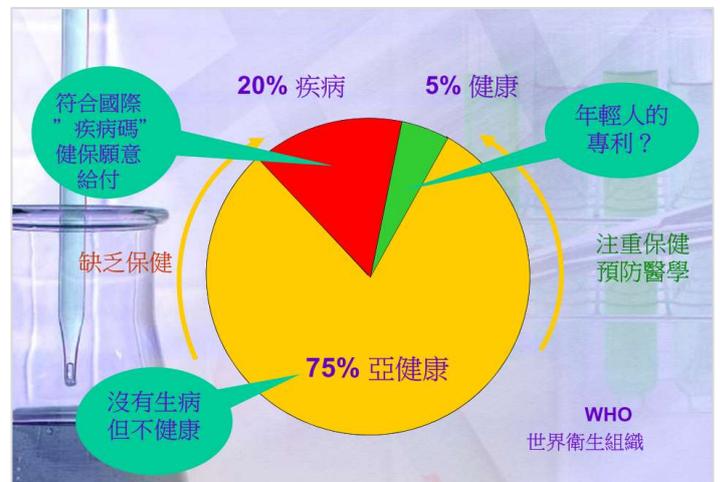
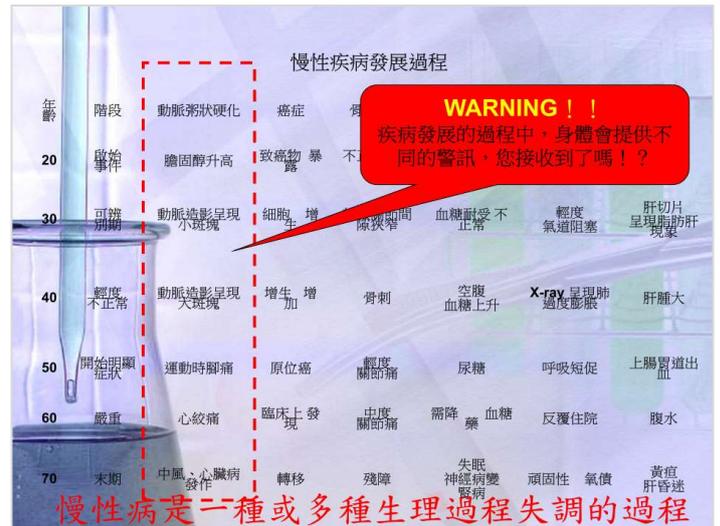
- 一、高齡化
- 二、少子化
- 三、帶病長壽
- 四、慢性病年輕化

預防重於治療刻不容緩

台灣全民健保每年花 7800 億

人生財富有三：

- 第一健康、
- 第二美麗、
- 第三才是財產(柏拉圖)



WHO : 癌症有 50%是可以預防不會發生的，以及預防復發的

- 基因遺傳只有 5-10% ,
- 其它都是因為缺乏植物飲食、少運動、肥胖、慢性壓力、環境汙染、抽菸喝酒等外在原因造成的文明病！

『養』比醫更重要，健康促進是主軸。

未來主流

- 精準健康
- 了解自己
- 趨吉避凶

延長健康餘命—預防醫學的投入是核心

1. 台灣為何癌症發現晚？健檢少且稍晚
2. 為何華盛頓大學 HAG 說台灣健康照護：慢性病、心臟病等沒有好好預防，台灣保健（養）體系要強化
3. 預防保健比治療重要



如何強化精準健康管理

- 預知先天
- 預防未來
- 追蹤現況

台灣引以為傲的、享譽國際的飲食文化就是影響我們健康的「關鍵因子」。

改革—就從無可迴避的「三餐」開始。

關鍵觀念

- 您所喜歡的食物也能就是影響您健康的危險因子
- 致病因子來自食物
- 食品添加物太多

- 飲食文化—澎湃帶來慢性危害
- 飲食改革刻不容緩

知己知彼 百戰百健康

- 食物過敏原檢測
- 基因檢測
- 功能醫學

聚焦在促進 75%亞健康的預防醫學—功能醫學



例會媒體報導(Yahoo)



例會內容影輯

扶輪簡史

保羅·哈里斯於 1905 年 2 月 23 日在美國伊利諾州芝加哥組織成立了第一個扶輪社。當時是一名年輕律師的保羅·哈里斯，為了追求聯誼與職業上的同志情誼，邀請一群各自從事不同職業的男士，成立這個新的社團。社員資格的基礎 - 社區中每一事業及專業只限一人參加。最初，新創立的扶輪社其社員集會係輪流在彼此的事業處所舉行，此即「扶輪」名稱之由來。

今日，扶輪社員超過 120 萬人。共同奉行「超我服務」理想的 35,000 多個扶輪社遍及於 200 多個國家及地理區域。

扶輪社員的權利與特權

要加入扶輪社，必須受到扶輪社社員的推薦才行，否則無法辦到。成為扶輪社社員後，其權利與特權分別列下。

1. 入社同時即成為全世界一百多萬名品行端正，且具有良好事業信譽之同志的朋友。
2. 全世界有三萬五千多個扶輪社，任何一社的例會或其他集會，都不需預告而能自由出席，並藉以增廣交遊，加深瞭解與增進友誼。
3. 得以佩用 R·I 徽章、襟章等。
4. 得以參與個人無法辦到的服務活動。
5. 被公認為該社區的業界代表人物。

扶輪社員的義務與責任

扶輪社章程中有如下的規定：「.....社員不得諉稱未收閱章程及細則之印刷物，而推卸其應遵守之義務」。扶輪社社員的基本義務與責任可分別如下：

1. 遵守章程及細則之規定，並受其約束。
2. 按照期限繳納應繳諸費。
3. 出席每週例會及其他應參加之集會。
4. 積極參與服務活動工作。



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

例會事項報告

第 2950 次例會
(九月二十一日)

一、出席報告

社友人數：88 名 補出席人數：24 名
出席人數：40 名 免計出席：12 名
缺席人數：12 名 出席率：86%

二、本次例會我們想念您！

Adam, Bright, Design, Frank, Food, Infinity
Marble, Ortho, Pipe, Recycle, Tea, Vincent

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
林玉茹 執行長	健康 101 診所	本社
周裕清 院長	健康 101 診所	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		262,7500
Canon	第一期	4,250
Life	第一期	4,250
小計		8,500
合計		NT\$271,250

本週節目

第 2951 例會

112 年 09 月 24 日

- 板橋扶輪社 新竹科園扶輪社聯合例會暨中秋女賓夕

節目預告

第 2952 例會

112 年 10 月 03 日

- 台北西區扶輪社暨輔導子社 13 社聯合例會

一般捐款(IOU)

Brain	感謝健康 101 林玉茹執行長與周裕清院長帶來精彩專業的演講	1,000
Service	歡喜 PP Lucky 高歌一曲	1,000
Green	總歡喜	1,000
Adam	9/22 夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$4,000

台北西區扶輪社暨輔導子社 13 社聯合例會

時間：112 年 10 月 3 日(星期二)

上午 11：30 報到 11：45 餐敘

12：45 開會 Z

地點：喜來登飯店 B2 福廳

(台北市中正區忠孝東路一段 12 號)

主講人：卡洛生物醫藥股份有限公司

羅浚珣 董事長

講題：醫者初心—從公民社會到生技開創

※原訂 10/5(星期四)第 2952 次例會與之合併舉行。

第二次社長秘書聯誼會

時間：112 年 10 月 5 日(星期四)

下午 4：30 註冊 5：00 開會

6：00 餐敘聯誼

地點：三峽鳶山紅樓餐廳

(新北市三峽區中山路 825 號)

參加人員：Brain 社長伉儷 Banker 秘書伉儷