



社長:李明川Water  
 秘書:陳福源Gas  
 糾察:邱馳翔Genial  
 社刊雜誌主委:曾文淵Smile



# 大觀 Takwan

社刊

第四十五卷第三十四期  
 中華民國一〇一年三月八日出版  
 8 March 2012 Vol. 45 No. 34

國際扶輪3490地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490



## 敬祝生日快樂

陳國義 前社長(30.03.10)P.P.Base

陳永洋 社友夫人(03.11)Tile 夫人

洪豐民 社友夫人(03.13)Hitachi 夫人

## 敬祝結婚週年紀念日快樂

蕭錦聰 前社長(55.03.09)I.P.P.Glue

呂月華 女士(結婚四十七週年紀念日)

陳山志 社友(85.03.10)Ortho

劉世賢 女士(結婚十七週年紀念日)

林德明 社友(49.03.13)Timmy

林秀美 女士(結婚五十三週年紀念日)

## 地區引導人訓練會

時間：101年3月3日(星期六)上午9點30分  
 地點：地區引導人訓練會(新北市政府 511 會議室)  
 主辦單位：板橋扶輪社



大合照

## 社區服務—

## 贊助十分國小學生英語話劇比賽

時間：101年3月5日(星期一)下午3點  
 地點：十分國小(新北市平溪區十分街157號)  
 贊助單位：板橋扶輪社、板橋群英扶輪社  
 參加人員：Water社長、Gas秘書



大會主委 P.P.Lucky 及 D.G.Young



大會執行長 Lawyer 社長提名人



# 例會花絮 專題演講摘錄

第2347次例會  
(三月一日)

## 「每天清除癌細胞」



財團法人癌症關懷基金會 陳月卿 董事長主講

飲食不當是致病的主因，Henry Bieler 醫師說：疾病發生的原因，不是細菌而是飲食不當，消化不良，毒素日積月累，導致細胞受損而讓細菌伺機增生。營養引起的問題不能完全靠藥來解決，疾病其實是保護人體的方法，提醒我們要休息。很多疾病如氣喘、關節炎、頑固的皮膚病、纖維性腫瘤等....很多的發炎現象，都是身體強迫排毒所產生的症狀，非疾病的原因，所以你的食物就是你的藥。

Ann Wigmore 博士因自己患偏頭痛、低血糖、關節炎、癌症....而開始探究健康之道，最後她以生機飲食克服癌症，她認為毒素累積和營養缺乏是人致病主因，相關症狀可達 130 多種。

### 【我們的實踐對策】

拒絕毒素、排酸納鹼、補缺(多補充蔬菜/水果等膳食纖維)、重視早餐。

- 1.只吃食物不吃食品，所謂食物是指大地生產出來的食物，各種新鮮蔬菜、水果、五穀類、海藻類、菇菌類、生的堅果類、豆類，加一點點的肉類和魚類，吃的均衡又多元，只吃自然健康的食物，不吃任何人工添加物的食品。
- 2.改善烹調方式，禁炸、烤、煎的食物，因油遇高溫會產生毒素，飲食盡量清淡，少油、少鹽、少糖，也不用味精。

3.保持弱鹼性的飲食，人體血液正常值 PH 7.4 屬弱鹼性，而植物大多為弱鹼性，魚、肉、蛋、奶則為弱酸性，人體每天蛋白質的需求量：  
成人 = 1(g) × BW(kg) 兒童 = 2(g) × BW(kg)，  
其中 2/3 植物性蛋白，1/3 動物性蛋白。

4. 每天最少一餐或部分生機飲食，生機飲食是由有機芽菜、堅果類、種子類、全穀類、蔬菜、水果等組成，能提供富生機，高能量、高酵素的營養，酵素和維生素 C 都怕熱，生機飲食可以保留最多的酵素和維生素 C。

5. 全食物全營養，全食物含大量的膳食纖維(附註)，膳食纖維在消化道中可以減少脂肪的吸收，有助於體重控制，預防心臟病，高血壓，全食物大多屬低升糖指數食物，可降低人體對胰島素的需求對糖尿病患者有益，又可預防腸癌的發生。同時它也是腸中好菌的食物，可以增加好菌的數量，改善腸道中菌叢的生態。

6. 重視早餐，早餐影響一天的情緒和精力，俗話說：早餐吃得好，午餐吃得飽，晚餐吃得少，早餐是最重的一餐早上 7:00-9:00 時，是胃和小腸最活躍的時候，此時吃早餐最容易消化吸收，每天早餐喝一杯精力湯或全果汁，只要幾分鐘排毒、減酸、補缺的營養一應俱全，半小時就能完全消化吸收。

### 【我的秘密武器—精力湯】

精力湯包含：當季水果 2-3 種、芽菜/蔬菜 2-3 種、堅果、全穀類、全豆類、海藻類、菇菌類等，將食物依序投入全食物調理機，研磨均勻即可。Dr. Ann Wigmore 大力推薦精力湯，認為它們是營養最為完全的食物，她說：「攪碎充滿生機的食物，富含維生素、礦物質、酵素和其他營養成分，又非常容易消化吸收，提供更多的能量讓身體保持在巔峰狀態，但不當的烹調反而會破壞食物的營養分。」

### 【精力湯的體驗】

讓自己再度懷孕，更產下健康的精力湯寶寶，陪先生走過 20 年頭的抗癌之路，如今身體健康亦發年輕，自己更是由藥罐子變成金頂電池，每天即使再忙也是精神奕奕。

### 【結論】

- ☆健康應該是一種生活方式。
- ☆人不應該生病。
- ☆癌症和許多慢性疾病都是生活型態引起的。
- ☆健康是可以管理的。
- ☆你是自己的醫生。
- ☆你的食物就是你的藥。



## 第四次新社友座談會側記

第四次新社友座談會已於3月2日(星期五)晚上在 P.D.G. Syo-Tei 府上舉行，參加社友有 Water 社長及夫人、P.D.G. Syo-Tei 及夫人、James 社長當選人及夫人、Alex 社員委員會主持主委及夫人、P.P. Lucky、P.P. Jyi-Lih、Gas 秘書及夫人、Trust 及夫人、Kevin、Family 及夫人、Young、Max 及夫人、Banker 及夫人、Park、Jet 及夫人、Stock 及夫人、Goosen 及夫人、Genial 及夫人、Green 及夫人、Charles、Home 及夫人、Wine，共計 37 人。

座談會首先由 P.D.G. Syo-Tei 分享他的扶輪知識及經驗，P.D.G. 進入扶輪社已經 39 年了，這段時間扶輪對他的影響非常大，他特別強調扶輪社是一個『進來學習，出去服務』的自我精進平台，扶輪的學習是在各種會議中產生的，在扶輪社階段的有每周舉辦的例會、社務行政會議、各服務委員會及理事會，在地區階段的有地區講習會、地區年會等會議，還有國際扶輪的各種會議。我們打開心胸參加，自我發現，自我充實。所以扶輪社重視出席例會，參與各種會議，也重視經驗的累積。特別是藉由參加社務及服務的過程中學習互相分享感動、感受及感想，在參與過程中進一步自我提升，並增加認同感及向心力。

扶輪重視職業，社友必須是各行各業的專業人士，在進入扶輪社的同時，也把他們的專業知識及資訊帶入扶輪社，社友之間能相互鼓勵、相互觀摩。每一位社友都是帶著職業進入扶輪社的，學習如何從職業中服務回饋於社會，並藉此加強自己的職業專業及職業道德。扶輪社也鼓勵我們力行四大考驗及扶輪社員職業及專業宣言，遵守最高的職業道德標準，扶輪給社友正確但有益於社會的職業觀念，所以加入扶輪是健全職業發展的基礎。

扶輪也重視服務與聯誼，扶輪的事業在於服務人類，而他的產品就是服務。扶輪社友應該要為當地社區及國際社區提供社會服務，這或許也是大部分社友成為扶輪成員的最佳理由。讓我們有機會替別人做點事，在過程中體會自我實踐，從中獲得滿足感，並更能充實自己的生活。而重視聯誼，更是扶輪在這個愈益複雜的社會中，提供給人類最基本的需求，而『友誼』與『聯誼』更是扶輪在 1905 年創立的兩個主要理由之一。

Watre 社長及與會社友及夫人，特別感謝 P.D.G. Syo-Tei 提供場地及準備精緻可口的點心及下午茶招待社友，結束座談會後，並一起至板橋吉立餐廳用餐增加彼此的情誼，餐會中社友及夫人並一一分享了參加扶輪社的經驗與感想。





**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，認識一切有益於社會的業務之價值；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各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際之瞭解，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、能否促進親善友誼？
  - 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：板橋區四川路二段十六巷八號十一樓 電話：02-8966-2246 傳真：02-8966-2234 E-mail：pcrc@ms53.hinet.net  
 例會時間：每星期四中午十二時三十分 例會地點：板橋區四川路二段十六巷八號十一樓會議室

**例會事項報告**

第2347次例會  
(三月一日)

**一、出席報告**

社友人數：85名 補出席人數：15名  
 出席人數：53名 免計出席：10名  
 缺席人數：7名 出席率：92%

**二、本次例會我們想念您！**

Art, Boss, Brain, House, Joe, Printer, Tech

**三、來賓與友社社友**

姓名	所屬社	邀請人
陳月卿 董事長	財團法人癌症關懷基金會	Tech

**五、捐款報告-分攤捐款**

承上期	1,053,833
Diamond 第三期	4,250
Genial 第三期	6,500
Key 第三期	4,250
Sticker 第三期	4,250
合計	19,250
累計	1,073,083

**一般捐款**

承上期	1,046,000
Service 3/6 生日快樂歡喜	1,000
Wente 3/7 生日快樂歡喜	1,000
合計	2,000

**一般捐款 (I.O.U.及應收款)**

Apple 3/2 夫人生日快樂歡喜-應收款	1,000
Smile 3/2 結婚週年快樂歡喜-應收款	1,000
合計 I.O.U.及應收款	2,000
合計 3/1 例會	4,000
累計	1,050,000

**本週節目**

第 2348 次例會  
101年3月8日

- 節目介紹人:陳嘉彬 社友
- 主講人:國立成功大學台灣文學系 蔣為文 教授
- 講題:「台語文學」與「台語文字」
- 召開三月份理事會

**節目預告**

第 2349 次例會  
101年3月15日

- 節目介紹人:吳明田 前社長
- 主講人:台邦科技股份有限公司 張維德 副總經理
- 講題:認識太陽能

**板橋群英社-授證 1 週年慶典**

時間:3月10日(六) 下午2點註冊 2:30開會  
 地點:新北市政府6樓  
 (板橋區中山路1段161號)

參加人員: P.D.G.Syo-Tei、P.P.Lucky 輔導主委、  
 P.P.Archi、P.P.Oral、P.P.Torgue、James 社長當選人、  
 Lawyer 社長提名人、Tea、Kevin、Money

**蘆洲社授證 25 週年慶典**

時間:3月11日(日)下午5:30註冊 6點開會  
 地點:揚昇高爾夫球場 (桃園楊梅鎮揚昇路256號)  
 參加人員: Water 社長、Kevin、Home

**永和社「卅五週年授證晚會」**

時間:3月9日(五)下午5:30註冊 6點開會  
 地點:台中國際會議中心 (台北市徐州路2號)  
 參加人員:Water 社長、P.P.Chemical、I.P.P.Glue、James 社長當選人、Lawyer 社長提名人、Gas 祕書、Alex、Money、Green、Family

**板橋扶青團第 5 屆團慶**

時間:3月17日(六)下午5:30註冊 6點開會  
 地點:板橋彭園餐廳 (板橋區雙十路二段239號4樓)  
 參加人員: P.P.Archi、P.P.Book、P.P.Building、  
 P.P.Miller、P.P.Jyi-Lih、Lawyer 社長提名人、Charles、Alex