



社長: 楊明炎 James
 秘書: 汪忠平 Charles
 糾察: 黃櫻 Tech
 社刊雜誌主委: 羅浚暉 Brain



大觀 Takwan

社刊

第四十六卷第二十七期
 中華民國一〇二年一月十日出版
 10 January 2013 Vol. 46 No. 27

國際扶輪 3490 地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490



敬祝生日快樂
 陳福源 社友(45.01.15)Gas

敬祝結婚週年紀念日快樂
 洪豐民 社友(84.01.14)Hitachi
 洪秋珠 女士(結婚十八週年紀念日)
 洪學樑 前總監(51.01.16)P.D.G.Carbon
 洪王淑雲 女士(結婚五十一週年紀念日)
 高建順 社友(80.01.15)Green
 李素惠 女士(結婚二十二週年紀念日)

永結同心 珍珠婚紀念
 陳福源 社友 Gas 與夫人黃淑珍 女士於
 1月15日歡度結婚三十週年，祝福兩位
 永遠幸福快樂。

指定用途捐款
 感謝何溪泉前社長 P.P.Lucky 捐獻 1 萬元
 板橋扶輪社教育獎學金永久基金，
 目前板橋扶輪社教育獎學金永久基金
 金額為 8,800,000

**感謝各位 P.P.於前社長日
 擔任各項職務**

社長	何溪泉	P.P.Lucky
社長當選人	葉文德	P.P.Gyne
副社長	張凱	P.P.Kai
顧問主委	簡哲雄	P.P.Oral
秘書	周德傳	P.P.Chemical
聯誼主委	林延湯	P.P.Building
出席主委	鄭錦鈺	P.P.Diamond
糾察主委	吳明田	P.P.Miller

例會花絮

第2391次例會
 (一月三日)

■一年一度前社長日，請出席的 P. P. 們抽籤決定今天所要擔任的職務，由 P. P. Lucky 擔任社長職務，感謝擔任各職務 P. P. 們賣力精彩的演出，讓前社長日活動圓滿成功。



專題演講摘錄

抗憂鬱食療之分享



國立臺灣大學 食品科技研究所 沈立言 教授
 從西醫觀點看憂鬱症
 憂鬱症的臨床診斷 DSM-IV

- 有憂鬱情緒，失去興趣、快樂感
- 活力減低
- 食慾、性慾減低
- 睡眠障礙
- 話量變少、行動遲緩
- 注意力減低
- 自尊和自信減少
- 否定自身價值、對未來無望、感到悲觀

- 懷有罪惡感、有自殺的傾向

(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

抗憂鬱食物

- omega-3 脂肪酸
- 葉酸(Folic acid)
- 維生素 B₁₂
- 色胺酸(Tryptophan)
- 金絲桃(聖約翰草; St. John's wort)

omega-3 脂肪酸

- 全世界住在海邊的人都比較快樂，不只是因大海讓人神清氣爽，也因把魚當作主食，無論是芬蘭、英國、美國的研究都發現相同的結果。
- 已有報告指出攝取 1~4 g/d 的 EPA 有很顯著的抗憂鬱效果

葉酸 (folic acid)

- 2003 年 Morris 等學者在美國的發表報告中指出憂鬱症的病人體內的葉酸有缺乏的現象。表示葉酸的缺乏與憂鬱症的形成可能有關係。
- 醫學文獻指出，缺乏葉酸會導致精神疾病，包括憂鬱症及早發性的失智等。研究發現，那些被控制無法攝取足夠葉酸的人，在 5 個月後都出現無法入睡、健忘、焦慮等症狀，研究人員推論缺乏葉酸會導致腦中的血清素減少，導致憂鬱症。
- 富含葉酸的食物
菠菜等綠色蔬菜

維生素 B₁₂

- 有學者指出維生素 B₁₂ 缺乏的憂鬱症患者就算以抗憂鬱藥物治療也不能得到明顯的改善效果。
- 因維生素 B₁₂ 參與了神經傳導物質的生合成與代謝，證明維生素 B₁₂ 對於憂鬱症病人來說不能缺乏。
- 富含維生素 B₁₂ 食物
動物肝臟、雞肉、牛肉、豬肉、雞蛋、牛奶、乳酪、乳製品等。

金絲桃(聖約翰草) ST. JOHN'S WORT

- 聖約翰草對於抗憂鬱的效果已經有很多報告支持，聖約翰草的萃出物中，hyperforin、hypericin 及 flavonoids 均為抗憂鬱的活性成分。
- 作為食品補充劑
在美國家為最常使用食品補充劑的第六名

從中醫觀點看憂鬱症

中醫憂鬱症的簡介

- 憂鬱症是以心情抑鬱、情緒不寧、胸部滿悶、脇

肋脹痛、易怒易哭、咽中如有異物梗塞等症狀為主的一類病症

中醫憂鬱症的病因

- 鬱病的發生，是由於情志所傷，肝氣鬱結，氣機鬱滯，逐漸引起五臟氣機不和所致
- 主要是肝、心、脾三臟受累以及氣血失調而成

臟腑

- 肝藏血，主疏泄、筋-開竅於目、其華在爪
- 心藏神，主血脈-開竅於舌 其華在面
- 脾統血，主運化、四肢、肌肉-開竅於口、其華在唇
- 肺司肅降，主氣、皮毛-開竅於鼻
- 腎藏精，主骨、水-開竅於耳、二陰、其華在髮
- 心包
- 膽-儲藏膽汁
- 小腸-消化
- 胃-收納水穀
- 大腸-排泄大便
- 膀胱-儲存與排泄尿液
- 三焦

中醫憂鬱症的證型與食療方

心脾兩虛

- 症狀
情緒低落、憂鬱、焦慮、心緒不寧、眠差、多夢、記憶力下降、注意力不能集中、心悸、口淡無味，或有口乾、噁心、消瘦、腹脹、便溏或大便不調，舌淡紅、苔薄白，脈細弱
- 食療
蓮子、核桃仁、桂圓肉、酸棗仁、人參、百合、當歸、豬心，桂圓蓮子粥(桂圓肉、蓮子、粳米)，蓮子百合煲瘦肉(蓮子、百合、豬瘦肉)，紅棗燉羊心(羊心、紅棗)，棗仁粥(酸棗仁、粳米)

甘麥大棗湯

- 原出典：金匱要略
- 組成：甘草 3.0
小麥 3.0~5.0
大棗 3.0
- 用法用量：溫服，日三服
- 功用：養心安神，和中緩急，益補脾氣
- 成年男性一次劑量 4-4.5 克、
成年女性一次劑量 3-3.5 克
(一般以 60 公斤體重計)

白糖百合湯

- 出處：疾病的食療與驗方
- 白糖 30~50g，百合 50~100g

- 水煎一小時後，取湯頓飲，或代茶頻飲。
- 功能潤肺止咳，清心安神。
- 適用於虛熱擾神之心煩不安或失眠

肝氣鬱結

- 症狀
情緒低落、鬱悶、沒有興趣、語言行動遲緩，或不能放鬆，偶爾發怒、失眠多夢、食慾銳減體重下降或大量進食體重增加，可能伴隨大便不暢、腹脹，舌質紅或微苔白，脈弦或沈或澀
- 食療
茉莉花、玫瑰花、佛手、香附、丹參、茯苓、核桃仁、金針酸棗粉（金針花、酸棗仁、遠志）、合歡花飲（合歡花、白糖）、丹蔘佛手湯（丹蔘、佛手片、核桃仁、白糖）等

金針

- 又名金針花、謾草、黃花、萱草、黃花菜、忘憂草、鹿劍、健腦草、療愁
- 含有豐富的蛋白質、醣類、礦物質鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維他命C等
- 金針花有降火、潤肺效果，根莖則有利尿、消腫之效，也可用於忘憂之輔助藥

氣滯血瘀

- 症狀
情緒低落、鬱悶、思維行動遲緩、無自信心、少言，可有頭痛、背痛、噯氣、睡眠不安、早醒、面色略暗、爪甲色紫黯，舌淡紫或夾瘀斑、苔白，脈弦澀或結或遲
- 食療
核桃仁，川芎茶（川芎、茶葉），玫瑰膏（玫瑰花、紅糖），紅花燉羊心（紅花、羊心）等

腎陽不足

- 症狀
情緒低落、懶言呆坐、悲觀空虛、思維行動遲緩、性功能低下、嗜睡、畏寒、四肢不溫、神疲、恐懼、面色灰暗、腰膝酸軟、小便清長、夜尿多、體重增加、舌淡苔白滑，脈沈弱
- 食療
鵪鶉蛋、核桃肉、烏骨雞、杜仲、桂皮、鮮玫瑰花、羊心、枸杞酒或杜仲酒等

痰濕內盛

- 症狀
要症狀為情緒低落、鬱悶、無興趣、沒有自信、言語極少、行動遲緩，嗜睡、飲食過量、體重增加，或伴見咽喉中如梗、胸悶、頭重、肢體重、性功能障礙，舌質淡、苔白厚或白膩，脈弦

- 食療
燒冬瓜、炒扁豆、茯苓、白朮、陳皮、紫蘇、柑橘皮、茶葉、白蘿蔔、生薑、薏苡仁，蓮藕燉豬骨等

食療抗憂鬱

天麻

- [性味] 甘、平
- [歸經] 入肝經
- [功效] 平肝、熄風、止癱
- [主治] 眩暈眼黑、肢體麻痺、半身不遂、語言不利、小兒驚間動風、癲癇抽搐、冷氣頑痺、癱緩不遂、語多恍惚、多驚失志

天麻食療方

天麻魚頭

組成：

天麻 25g、川芎 10g、茯苓 10g、鮮鯉魚一尾 1500g，調味品適量

功效：

平肝熄風、定驚止痛、行氣活血

主治：

虛火頭痛、眼黑肢麻、神經衰弱、高血壓頭昏

中和扶輪社授證三十週年慶典

時間：102年1月11日(星期五)

下午5:30 註冊聯誼、6:00 開會

地點：晶豪樓經典婚宴會館

(新北市中和區錦和路388號3樓)

參加人員：James 社長、P. P. Building、P. P. Chemical、P. P. Lucky、Lawyer 社長當選人、Alex 副社長、Charles 祕書、Bank、Green、Tea

板橋扶青聯合捐血暨 招募新團員社區活動

日期：102年1月13日(星期日)

早上9:00~下午5:00

地點：台北中山堂(台北市中正區延平南路98號)

參加人員：James 社長、Lawyer 社長當選人、Timmy

春節女賓夕

時間：102年2月23日(星期六)

下午5:30 註冊 6點開會

地點：板橋吉立餐廳

(新北市板橋區文化路一段280號)

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: pccrc@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2391次例會
(一月三日)

一、上週出席報告

社友人數：85名 補出席人數：23名
 出席人數：39名 免計出席：8名
 缺席人數：15名 出席率：82%

二、本次例會我們想念您！

Art,Bank,Boss, Frank,Hitachi,Jet,Joe,Key,Park,
 Ronald,Smile,Sticker,Tile,Wente,Wealth

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
沈立言 教授	國立臺灣大學 食品科技研究所	本社
周台安 先生	正承興業土地開發有限公司	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		659,917
MUSIC 第二期		4,250
HINOKI 第一期		4,250
HINOKI 第二期		4,250
合計		12,750
累計		672,667

一般捐款(現金)

Steven	結婚 16 週年快樂	1,000
Diamond	1. 1/5 夫人生日快樂	1,000
	2. 擔任出席主委	
Charles	感恩各位前社長，才有今日板橋扶輪社，合十感恩	1,000
Gyne	歡喜前社長日擔任社長當選人	1,000
Kai	歡喜前社長日擔任副社長	1,000
Oral	歡喜前社長日擔任顧問主委	1,000
Chemical	歡喜前社長日擔任秘書	1,000
Lawyer	歡喜 PDG. Carbon 出席日本第 41 屆扶輪研習會刊登在 1 月份扶輪月刊	1,000
	歡喜出席日本第 41 屆扶輪研習會刊登在 1 月份扶輪月刊	
Carbon	歡喜前社長日擔任糾察主委	1,000
Miller	歡喜	1,000
E.Fu.Ku	歡喜買時間	1,000
Lucky	歡喜擔任聯誼主委	1,000
Building		1,000
合計		13,000

一般捐款(J.O.U.及應收款)

Brain	1/9 夫人生日快樂	1,000
James	1. 花蓮之旅圓滿順利	3,000
	2. 結婚 31 週年快樂	
Ocean	1/4 生日快樂	1,000
Syo-Tei	1/7 夫人生日快樂	1,000
Wealth	1/3 結婚 31 週年快樂	1,000
Michael	1/7 結婚 21 週年快樂	1,000
Rnoald	1/7 結婚 12 週年快樂	1,000
合計	I.O.U 及應收款	9,000

本週節目

第 2392 次例會

102 年 1 月 10 日

- 節目介紹人：蕭錦聰 前社長
- 主講人：國立臺灣師範大學表演藝術研究所 沈中元 副教授
- 講題：教授愛說笑－談幽默感培養
- 召開 1 月份理事會

節目預告

第 2393 次例會

102 年 1 月 17 日

- 原訂一月十七日(星期四)中午之第二三九三次例會，為舉辦第二分區八社聯合例會，變更例會時間於一月十二日(星期六)於新北市農會舉行(新北市板橋區縣民大道一段 291 號)舉行。

新北市第二分區八扶輪社聯合例會

時間：102 年 1 月 12 日(星期六)

中午 12：00 註冊聯誼

12：30 餐敘

下午 13：00 鳴鐘開會

下午 13：30 專題演講

下午 14：40 鳴鐘閉會

地點：新北市農會(板橋區縣民大道一段 291 號)

主講人：奇哥股份有限公司董事長陶傳正先生

講題：快快樂樂過一生

主辦社：板橋西區扶輪社、板橋中區扶輪社

原訂 102 年 1 月 17 日(四)例會變更至

102 年 1 月 12 日(六)

1 月份高爾夫球賽

時間：102 年 1 月 15 日(星期二)

10：00 報到、10：30 開球

地點：桃園高爾夫球場

(桃園縣龍潭鄉九龍村 23 鄰 39 號)

※會後於球場餐廳用餐

~歡迎您來打球~



第四次讀書會

時間：102 年 1 月 17 日(星期四) 12：30 備午餐

地點：本社會館

研讀書籍：糧食危機關鍵報告