



2014-2015 年度

# 板橋扶輪社

## ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：劉紹榮 Alex  
糾察：賴宏榮 Stock

秘書：高建順 Green  
社刊主委：江能裕 Family

每星期四中午 12:30 分  
新北市板橋區四川路二段 16 巷 8 號 11 樓 會議室 舉行例會

中華民國 103 年 10 月 16 日 第 48 卷 第 15 期

Vol.48 No.15

## 歡迎板橋群英扶輪社組團蒞社訪問

### 板橋群英扶輪社簡介

臨時社成立：2010 年 11 月 15 日  
授證日期：2011 年 3 月 11 日  
R.I. 核准日期：2011 年 3 月 11 日  
輔導社：板橋扶輪社  
總監特別代表：張煥章 P.P.Archi  
輔導主委：何溪泉 P.P.Lucky  
成立時輔導社社長：蕭錦聰 P.P. Glue  
社員人數：58 位  
現任社長：周銘秋 Ming  
現任秘書：楊毓婷 Tiffany  
創社社長：陳明理 C.P.Ali  
創社秘書：蔡志誠 Scott  
例會時間：每星期二晚上 7:00 至 9:00  
例會地點：老德廳活動中心會議廳  
(板橋區文化路一段 30 號 B1)  
辦事處：板橋區四川路 2 段 16 巷 8 號 11 樓  
電話：(02)8966-0201  
傳真：(02)8966-0205  
E-mail：pc.elite.rc@gmail.com

### 指定用途捐款

賴正時前總監 扶輪公益聯誼會 貳拾萬元  
賴正時前總監 地區扶輪日 (襯衫) 壹拾壹萬元

### 本社訊

經 10 月 2 日例會召開社員大會，本社同意推薦林志郎前社長 P.P.Shi-Lo 參選 2017-2018 年度 3490 地區總監提名人。

### 一恭賀一

陳嘉彬社友 Young 於台北市大安區成立杏群牙醫診所，訂於 103 年 11 月 1 日 (星期六) 上午 10:00-12:00 於台北市大安區仁愛路四段 112 巷 12 號 4 樓舉行開幕誌慶，敬邀全體社友伉儷撥冗出席。

### 跨地區扶輪公益網研習會

時間：103 年 10 月 18 日 (星期六) 下午 1 點  
地點：台北科技大學 - 綜合科館第一演講廳 (台北市忠孝東路三段 1 號)  
出席人員：Duke

### 敬祝生日快樂

鄭錦玉 前社長 (39.10.20) P.P. Diamond  
陳主義 社友 (42.10.20) Truck  
廖金順 前社長 (21.10.21) P.P. Lion  
林德明 社友 (23.10.21) Timmy  
許國英 社友夫人 (10.22) Sofa 夫人

### 敬祝結婚週年紀念日快樂

陳主義 社友 (75.10.19) Truck♥  
黃秋薇 女士 (結婚二十八週年紀念日)

### 哀悼

薛銘鴻前社長 I.P.P. Lawyer 尊祖母薛王蜜老夫人慟於 103 年 10 月 4 日仙逝，享耆壽 94 歲，公祭儀式於 103 年 10 月 17 日 (星期五) 於高雄市茄萣區吉定里忠孝街 10 巷 38 號舉行。  
當天備有遊覽車  
早上 6:00 板橋國小後門土地公廟  
早上 6:10 新埔捷運 2 號出口  
板橋扶輪社 社長劉紹榮暨全體社友 敬輓



# 例會花絮 2483 次例會 (10月9日)

## 專題演講摘錄

### 成功老化，銀向成功！



臺北市立聯合醫院仁愛院區樂齡健康講座  
郭哲誠 特約講師

## 不同老化

1. 成功老化
2. 一般老化
3. 病態老化



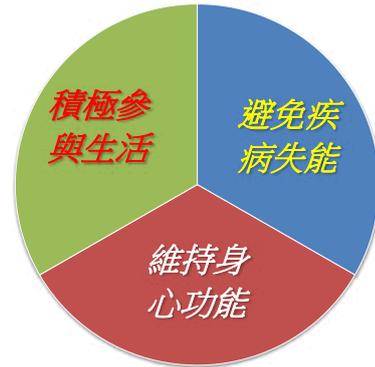
銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 耗費鉅資，歷經數年

- 1984年美國麥克阿瑟基金會招集十六位不同領域的專家（生理、心理、流行病學、遺傳、老年醫學、社會學...）



- 研究上千名七十歲以上長者
- 銀向成功：銀髮族的健康銀行



銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 四大重點

1. 殭屍
2. 微笑
3. 說話
4. 頭痛



銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 預防中風

- 血壓控制好
- 血糖、血脂肪控制好
- 運動、作息、舒壓、情緒



銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 哲誠之成功老化



銀向成功：銀髮族的健康銀行



## 科學實驗

實驗組：毛色均勻，肌肉、大腦退化緩

對照組：心血管疾病、腫瘤、糖尿病多

心血管疾病：2：4

腫瘤形成：4：8

糖尿病：0：16



銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 相關科學研究

- 研究發現：原本沒有心臟病之健康者，進行14年研究後發現：**經常情緒沮喪的人，罹患心臟病機率：多三倍！**



銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 養生重點

# 熱量減少三成！



銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 情緒與健康

梅約醫學中心，較多正向情緒者

1. 血壓低
2. 免疫強
3. 較健康
4. 更長壽



銀向成功：銀髮族的健康銀行

## 相關科學研究

1997年研究2575名65~102歲長者後，發現：**最近三年內，習慣與三個人以上有互動者，死亡率較低！**



銀向成功：銀髮族的健康銀行

### 第二次社長、秘書聯誼會

時間：103年10月19日(星期日)下午4點

地點：板橋吉立餐廳

出席人員：Alex 社長、D.V.S.Torque、Green 秘書

### 10月份高爾夫球賽

時間：103年10月21日(星期二)

上午11:00報到11:30開球

地點：桃園高爾夫球場

(桃園縣龍潭鄉九龍村悅華路23鄰39號)

※ 會後於球場餐廳用餐

~ 歡迎您來打球 ~

### 扶輪家庭日

時間：103年11月2日(星期日)

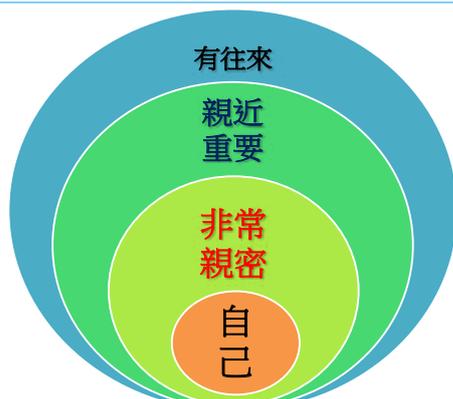
地點：鼓山、野柳海洋公園

中午午餐請自理

集合：中午12:00 土地公廟

中午12:10 新埔捷運站2號出口

晚餐：基隆昱帝嶺餐廳



銀向成功：銀髮族的健康銀行

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

## 例會事項報告

第 2483 次例會 10/9

### 一、出席報告

社友人數：90名 補出席人數：35名  
出席人數：36名 免計出席：9名  
缺席人數：10名 出席率：89%

### 二、本次例會我們想念您！

Art, Food, Key, Money, Park, Skin,  
Sofa, Sticker, Wine, Young

### 三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
郭哲誠 特約講師	臺北市立聯合醫院 仁愛院區樂齡健康講座	本社

### 四、捐款報告

#### 分攤捐款

承上期		356,250
Jimmy	第二期	4,250
Johnny	第二期	4,250
Timmy	第一期	4,250
Timmy	第二期	4,250
Ortho	第一期	4,250
Ortho	第二期	4,250
Care	第二期	4,250
Banker	第二期	6,250
Gas	第一期	6,250
Gas	第二期	6,250
Jamie	第二期	4,250
Shi-Lo	第一期	4,250
Shi-Lo	第二期	4,250
Victor	第一期	4,250
Victor	第二期	4,250
Building	第二期	4,250
James	第一期	4,250
James	第二期	4,250
Ocean	第二期	4,250
Syo-Tei	第一期	4,250
Syo-Tei	第二期	4,250
Truck	第一期	6,250
Truck	第二期	6,250
Trust	第二期	4,250
合計		112,000
累計		468,250

#### 一般捐款

Jet	結婚週年快樂	1,000
-----	--------	-------

Glue	1. 歡喜德淵企業得到新北市幸福企業銀心獎 2. 社友生日及結婚週年快樂	2,000
Oral	結婚週年快樂	1,000
Jamie	老婆大人生日快樂	1,000
Music	結婚週年快樂	1,000
合計		6,000

#### 一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

James	代理社長，買時間	1,000
Victor	10/11 生日快樂	1,000
Boss	10/11 生日快樂	1,000
Sticker	10/11 夫人生日快樂	1,000
Water	10/15 夫人生日快樂	1,000
Park	1. 10/15 夫人生日快樂 2. 10/13 結婚週年快樂	2,000
合計	I.O.U. 及應收款	7,000

## 本週節目 第 2484 次例會

103 年 10 月 16 日

- 主講人：翔威科技股份有限公司 賀立維 總經理
- 講題：日本福島核災現場紀實
- 節目介紹人：簡哲雄 前社長
- 板橋群英社來訪
- 召開 10 月份理事會

## 節目預告 第 2485 次例會

103 年 10 月 23 日

- 主講人：樹林扶輪社 創社社長 高文良 CP Kind
- 講題：認識廿四個節氣
- 節目介紹人：周德傳 前社長
- 樹林社來訪

## World Polio Day 2014 Taiwan 晚會

時間：103年10月24日(星期五)晚上18:00  
地點：台北市自由廣場  
(捷運中正紀念堂 五號出口)  
出席人員：Alex 社長、P.P.Book、Green 祕書