



BE THE INSPIRATION  
成為勵志領導者  
2018-2019 年度

# 板橋扶輪社

## ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：阮良雄 Wireless 秘書：張泰西 Stone  
糾察：程萬全 Judge 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 107 年 10 月 24 日 第 52 卷 第 18 期

Vol.52 NO.18

**台北西區社 · 台北西北區社 · 桃園社 · 三重社 · 板橋社  
台北西門社 · 汐止社 · 台北和平社 · 台北永福社  
台北龍山社 · 台北西區網路社 · 台北禧愛社 · 台北明志社  
十三社聯合例會圓滿成功**

### 敬祝生日快樂

薛銘鴻 前社長(53.10.27)P.P. Lawyer  
盧政治 前社長(26.11.01)P.P. Silk  
邱建明 社友(42.11.01)Jia-Pin  
黃志光 社友夫人(10.26)Wealth 夫人  
汪忠平 社友夫人(11.06)Charles 夫人

### 敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 張泰西 秘書(80.10.29)Stone  
王綺慧 女士(結婚二十七週年紀念日)

### 增廣國際情誼 建立扶輪友誼 參加日本 2640 地區地區年會 訂於十月二十六日啟程

日本和歌山姐妹社櫻畑前社長因擔任 2640 地區總監，邀請本社組團參加地區年會。

在 Wireless 社長及 P.P.Lawyer 國際主委積極邀約，於十月二十六日(星期五)啟程，預定十月三十日(星期二)返國。

此次團員有：Wireless 社長伉儷、P.D.G.Syo-Tei 伉儷、P.P.Lawyer 國際主委、P.P.Apple 伉儷、P.P.Torque、P.P.Bueno 伉儷、P.P.Diamond 伉儷、P.P.Kai 伉儷、P.P.Miller 伉儷、P.P.James 伉儷、P.P.Terry 伉儷、Michael 社長當選人伉儷、Life 副社長伉儷、Stone 秘書伉儷及兩位公子、Jamie 社友伉儷、Judge 社友、Nick 社友伉儷、Post 社友、Smile 社友、Service 社友伉儷、Timmy 社友伉儷、Young 社友。

~於此謹祝旅途愉快，圓滿成功~

### 社區服務~捐贈珍媽工坊增能計畫 機器設備採購增添

時間：107 年 11 月 2 日(星期五) 上午 9：30

地點：新生活社會福利發展促進會

(新北市三芝區埔頭里埔頭 43-1 號)

### 廷祐先生 結婚誌慶 惠喻小姐



板橋扶輪社

社長阮良雄 暨全體社友敬賀

◎Trust 社友公子廷祐先生與惠喻小姐訂於一〇七年十月二十八日(星期日)舉行結婚典禮，婚宴設於新莊頤品大飯店 7 樓香蘊廳(新北市新莊區五工路 66 號)舉行，敬請各位社友、夫人於是日中午十二時準時入席。

# 例會花絮 專題演講摘錄 健康吃喝快樂生活

第2694次例會  
(十月二十三日)



健康顧問諮詢 吳寶芬 老師

1. 鋅—Zinc，是微量礦物質，參與細胞的再生，維護正常性腺功能，使指甲、毛髮、皮膚健康，可預防失智症。海鮮和蛋黃最多，兩條腿的肉類也含有鋅，每日攝取量12mg~15mg。
2. 硒—Se，人體必要營養，欠缺硒會導致心臟衰竭、老化、無力，免疫系統被破壞，可預防攝護腺，維護心臟及血管暢通，降低血壓，每日補充50mcg~200mcg，不能超過，吃多了對身體有害。冬蟲夏草、巴西蘑菇、核桃，靈芝、洋蔥、蒜、九層塔、韭菜等辛辣食物都含有豐富的硒。
3. 鈣—人體必需的營養物質，增加人體免疫力，過敏性疾病、哮喘、濕疹都與缺少鈣有關，鈣補充的好，血壓就會正常。深綠色蔬菜、蝦米、小魚乾、吻仔魚均含有豐富的鈣。
4. 鹽—是供應人體必要元素中氯與鈉元素的主要來源，是保持身體弱鹼的功臣，只要攝取足夠的鈣，鹽就不會留在身上太久。
5. 維他命E—增加抗凝血的功能，防止癌症、降血脂、抗氧化、抗老化。開刀前一星期不能吃維他命E。堅果類、花生、瓜子、核桃都含有。
6. 維他命C—增加白血球，加速抗氧化劑，抗老、

美白、維持肌膚彈性，減少黑色素形成，每日攝取量100mg。

7. 維他命D3—幫助維持健康的骨質密度，也能幫助增加肌肉強度及力量，皮膚於曬太陽時會自行製造。魚肝油、動物肝臟中含量豐富。
8. 葉黃素—對視網膜中的黃斑有重要保護作用，能抑制活性氧自由基的活性，對光氧化、光破壞有保護作用。
9. 綠茶的效益勝過水，要多喝茶，因為身體是7，讓身體調到7.35—7.40變成弱鹼性才不容易得癌症，喝白開水會稀釋體內PH值，喝茶的選擇：綠茶、烏龍茶、紅茶。兒茶素中的EGCG是清除自由基的利器，會加速鈣留在體內，還會殺死癌細胞，可降低巴金森症，能保護關節軟骨舒緩疼痛；喝過的綠茶可用來擦過敏的皮膚和濕疹。
10. 血糖、膽固醇、三酸甘油酯都與睡眠有關。
11. 幽門桿菌會造成胃癌，茶讓幽門桿菌無法黏在胃壁上，且茶裡的苯丙胺酸會讓人心情好。
12. 醣是簡單碳水化合物，它是身體能量主要的來源；醣類中的葡萄糖是提供腦細胞（中樞神經）能量的唯一來源。

養身不要拘泥於形式，能吃就吃能喝就喝，能吃能拉才是最好的。她認為癌症患者做化療不是必須的，因為那樣做違反了人體自身修復的功能。生命可以很嚴肅，也可以很輕鬆；醫學可以很深澀，也可以很簡單；健康可以很昂貴，也可以很超值。

七樣好東西是：

## 1. 睡前喝豆漿

睡前喝豆漿：豆漿富含100%的優質胺基酸，可製造充分的生長激素，促進身體的新陳代謝，消耗體內多餘的醣份和脂肪，所以睡前喝豆漿，有減肥的效果，這就是「胺基酸減肥法」，又叫「懶人減肥法」。



此外，大豆富含異黃酮素（天然的雌激素），可降低血液中的膽固醇，保護心臟，預防心肌梗塞，所以女生得心血管疾病的機率只有男生的六分之一，異黃酮素並可抑制人體鈣質的流失，還可預防與基因遺傳有關的乳癌與腸癌，因此睡前喝上一杯250cc的豆漿，冷熱甜淡隨意，可讓您有一個好睡眠、好體質。

但是現在市面上的黃豆有80%是基因改造的，目前基因改造的食品對人體的影響如何還未可知，如何購買非基因改造豆漿，建議購買統一、味全、光泉、黑松、義美等各品牌，尤其義美豆漿便宜又無防腐劑喔，睡前喝比早上喝的效益更大。另外，早餐以豆漿加熱後打兩個蛋不加糖，可吸收好的蛋白質及好膽固醇，使孩子易長高。

## 2. 每天早上兩顆蛋

建議每天第一餐要吃兩顆七分熟的蛋，七分熟的煎蛋最好，蛋黃不要太熟，雞蛋當中含有100% HDL，是製造血清素的原料。膽固醇可分為好的膽固醇(即HDL)與壞的膽固醇(即LDL)，好的膽固醇每天攝取0.3gm即可。如果我們一天能夠吃兩個蛋，那就可以幫助人體攝取一日所需的蛋白質需求量，只要我們體內好的膽固醇含量提高，則壞的膽固醇含量相對的就會降低。然買蛋時建議購買「洗選蛋(CAS)」更佳；「阿婆鐵蛋」少吃，因其中蛋白質已變質，含致癌物喔！

好的膽固醇尚有沒有腳的海鮮類，有殼的最好，如蝦、蟹；但是魚皮、魚鰓、內臟及魚標禁吃，唯小卷的內臟可食，因富含防癌成分，小卷吃中間黑色粘多醣比較營養，又海參是海中生物中唯一零蛋白質的食物；再其次有好的膽固醇是兩隻腳的雞肉、鴨肉。

## 3. 吃水果比吃蔬菜好

當個「好色之徒」吧，吃水果要選香的，顏色鮮豔的，含有大量松脂，多吃對身體有益。且吃水果比吃蔬菜好，松脂成分可抗壓，如芒果要

選土芒果，葡萄要吃紫葡萄，西瓜選無子大紅西瓜，香瓜選綠色的，哈密瓜要選肉色的，水果中以榴槤的松脂居第一。然今後別再吃葡萄柚因會抑制肝的解毒！

## 4. 綠茶效益勝過水

建議喝綠茶來代替水和紅茶，因水帶不走身上不好的物質，紅茶為已發酵的熟茶，因此綠茶優於紅茶，多喝綠茶可以降低巴金森，且綠茶含兒茶素，能保護關節軟骨緩解疼痛。另外，泡過後無味的綠茶包，可用來擦過敏的皮膚跟濕疹唷！可買超市「世家」的綠茶包，很便宜喔！

## 5. 天天來杯咖啡吧

喝咖啡選阿拉伯豆：每天一杯咖啡，喝咖啡的好處是咖啡可抑制多巴胺L-Dopa，預防老化、巴金森氏症、防癌，咖啡會活化大腦命令四肢時所需要的傳導物，年老以後身手較為協調，壞處是喝咖啡會流失鈣與一些維他命。

懷孕前三個月禁喝，因易流產。此外，喝咖啡要選阿拉伯豆，不是爪哇豆，豆子要新鮮，放久了會產生黃麴毒素。建議可買超市雀巢咖啡粉，標示日本原裝，就是100%阿拉伯豆喔！三合一的亦可。運動前喝咖啡更好。

## 6. 將癌細胞改邪歸正的地瓜

地瓜導正病變細胞：地瓜含神經節肝酯，能導正病變細胞；且地瓜可以減肥，因為其澱粉是水溶性纖維，不會囤積體內。地瓜的甜味是多醣，對人體有益，比吃飯更有飽足感，建議一週可用一餐地瓜代替飯來吃。

地瓜愈紅愈甜愈好，烤的比水煮和蒸的好，且烤後連皮一起吃更好，超市有賣烤地瓜，一包100元。

## 7. 蜆肉比蜆湯價值更高

蜆精蜆湯蜆肉可以保肝，但蜆一定要熟食，禁吃生的，因含細菌。蜆蒸過後，吃蜆肉的價值比蜆精蜆湯更高喔！

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  
傳 真：02-8966-2234

電 話：02-8966-2246 · 02-8967-2226  
E-mail: pcrcc@ms53.hinet.net

www.pcrcc.org.tw

例會事項報告

第2694例會  
(十月二十三日)

一、出席報告

社友人數：90名                      補出席人數：24名  
出席人數：43名                      免 計出席：12名  
缺席人數：11名                      出 席 率：88%

二、本次例會我們想念您！

Art, Brain, Duke, Frank, Food, Golf, Infinity, Joe, Money  
Skin, Trust

四、捐款報告

一般捐款(I.O.U.及應收款)

|       |              |           |
|-------|--------------|-----------|
| Brain | 10/23 生日快樂   | 1,000     |
| Boss  | 10/23 夫人生日快樂 | 1,000     |
| 合計    |              | NT\$2,000 |

板橋家族九扶輪社聯合例會  
圓滿成功!! 107. 10. 23



中華扶輪大使獎學金  
李相赫蒞臨領取獎學金 107. 10. 18

本週節目

第 2695 例會

107年10月24日

- 台北西區扶輪社暨輔導子社 13 社聯合例會
- 主講人：台北市政府 柯文哲市長
- 講題：我的人生觀—從醫生之路到市長之路
- 原訂 11/1(星期四)例會提前於今日合併舉行，敬請各位社友留意。

節目預告

第 2696 例會

107年11月08日

- 主講人：經緯航太科技股份有限公司  
羅正方 董事長
- 講題：無人飛行系統的創新應用與發展
- 節目介紹人：紀清田 節目主委
- 召開 11 月份理事會

節目預告

第 2697 例會

107年11月15日

- 原訂十一月十五日(星期四)中午之第二六九七次例會，為舉辦第二分區八扶輪社聯合登山變更例會時間於十一月十七日(星期六)假中和烘爐地南山福德宮舉行。



RYE Inbound 學生  
鄭美羽月報告並領取獎學金 107. 10. 18