



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 108 年 4 月 25 日 第 52 卷 第 37 期

Vol.52 No.37

敬祝生日快樂

黃 櫻 社友(61.04.25)Tech

張泰西 秘書(53.04.26)Stone

李明川 前社長(42.05.01)P.P. Water

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 何溪泉 前社長(69.04.30)P.P. Lucky

程麗淑 女士(結婚三十九週年紀念日)

~本社訊~

※五月六日(星期一)本社授證 52 週年紀念慶典
將拍攝社友及夫人合照，敬請各位社友於當
天下午 4:10-4:30 之間提早到達授證會場台
北新板希爾頓酒店 3 樓圓滿廳(新北市板橋區
縣民大道二段 10 號)，以利照片之拍攝，感
謝您的配合，謝謝！

新北光暉社授證 4 週年紀念慶典

時間：108 年 4 月 27 日(星期六)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：上海銀鳳樓(板橋區中山路一段 2 號 2 樓)

參加人員：Wireless 社長、P.P.Oral、Michael 社長當
選人、Life 副社長、Stone 秘書、Canon、
Judge、Nick、Tea、Wine

四月份理事會記錄

時間：108 年 4 月 18 日(星期四)

地點：台北新板希爾頓酒店

主席：阮良雄 社長 紀錄：張泰西 秘書

出席：阮良雄、林傳傑、陳瑤國、張泰西、陳福源、
張瑞仁、林當隆、張 凱、何溪泉、楊明炎、
薛銘鴻、羅國志、汪俊男、程萬全

討論提案

第一案：三月份收支報告表，提請通過。

決 議：通過。

第二案：原訂五月九日(星期四)中午之第二七二二
次例會，為舉辦本社授證 52 週年紀念慶
典，變更時間至五月六日(星期一)假台北
新板希爾頓酒店三樓圓滿廳舉行，提請通
過。

決 議：通過。

板橋西區社授證 26 週年紀念典禮

時間：108 年 5 月 3 日(星期五)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：上海銀鳳樓(板橋區中山路一段 2 號 2 樓)

參加人員：Wireless 社長、P.P.Building、P.P.Miller、
P.P.James、P.P.Bank、Michael 社長當選
人、Stone 秘書、Canon

悼

高建順社友先慈高母蔡雪燕居士緣盡於 108
年 3 月 21 日 佛接引往生西方極樂世界，享壽
82 歲，噩耗傳來，全體社友深感悲慟，特此
致哀。

板橋扶輪社

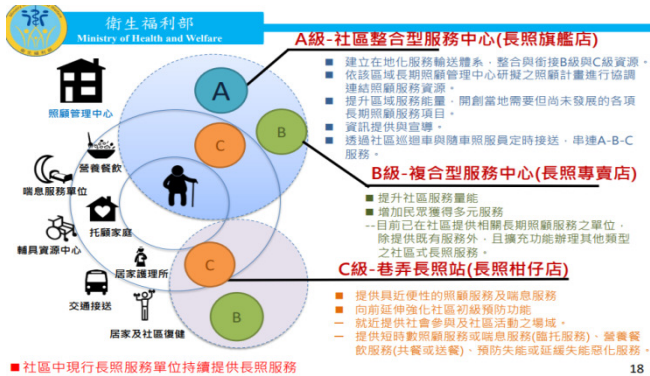
社長阮良雄暨全體社友 敬輓

◎告別式訂於 4 月 27 日(星期六)上午十一時
卅分假新北市立板橋殯儀館-崇義廳舉行。

例會花絮 第2719次例會 (四月十八日) 專題演講摘錄 長照營養面面觀



台大醫院營養室主任 陳佩蓉 博士



長照2.0服務體系之建構



長照2.0--ABC營養餐飲服務



社區營造、共餐活動據點-模範之一

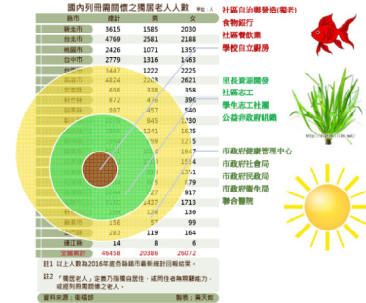
善心 捐助 會員 贊助 食物 銀行 食物 支援 NGO 永續 支援

• 芝山生活家

經營六年有成
由社區余醫師提供住家使用面積六十坪供使用
每餐50元
每年不足十萬，由成立社區健康自主協會募款支援
還有土東市場賣剩菜捐助，老人自己也贊助水果菜等
每週二、四兩個半天，先開康活動，再聚餐

社區共餐的生態池 整合資源的服務能創造高價值

資源整合 永續經營



營養師：角色與功能

- 協助耆老共餐點之建立
- 餐飲業資源整合
- 協助供餐服務/菜單設計
- 飲食衛生與安全教育
- 社區健康飲食教育
- 志工社團飲食教育

長照營養問題面面觀.....

目標	思考面向	作為
有食物	經濟評估 食物來源 經費來源	保險/社福 NGO/食物銀行 樂齡有機農園
有人做	自己/親友 志工 送餐 共餐	照服員 志工/社區廚房 餐飲公司 學校自立廚房/醫院廚房
方便吃	家 社區共餐/機構	共餐點 關懷站
能吃	牙齒 吞嚥 管餵	牙醫師 ST 照服員
吃對	營養評估 營養指導/健康促進	營養師 個別/團體活動
快樂吃	陪伴 用餐環境與氛圍	社區營造/志工 學生社團服務

(北市醫學雜誌 2017; 14(SP): 86-95)

健康老化飲食

- 依據慢性疾病與營養評估，家庭支持現況，個別飲食計畫
- 少量多餐
- 餐間點心
- 熱量: 30 kcal/kg wt ; 蛋白質 >=1 g/kg wt , 乳清蛋白, Leucine
- 飲水: >=1.6 L women/day 2.0 L men/day
- 纖維質: 25 g/day
- 營養不良者，營養補充劑，400kcal (protein 30g)
- 協助進食，隨時鼓勵，正面提醒，任何聚會活動，隨處隨手可得點心與飲料



吞嚥困難-營養照顧注意事項

- 維護功能好的牙齒與口腔清潔
- 照顧者的耐心，勿催促或勉強進食
- 注意水分攝取不足，脫水問題
- 注意營養均衡與足夠、避免營養不良
- 在餐桌上用餐，或使用床邊桌
- 椅子有靠背，腳跟能著地（可加腳踏墊）
- 坐正，上身與頭部採取前傾姿勢進食
- 容易操作的筷子
- 適當長度大小與深度的湯匙
- 半身麻痺者，食物從健全側口中送入

- 無湯水
- 無難嚼難吞顆粒
- 煮很軟

安全的食物大小--1.5公分

飲食與健康各年齡層—重點不同



圖片資料來源: 網路

成長期	成年期	中年期	老年期	高齡期
均衡足夠營養 預防偏食/低營 養素高熱量 預防肥胖	均衡健康飲食 外食選擇 預防肥胖	均衡健康飲食 預防三高 預防癌症 預防肥胖	均衡健康飲食 調整性飲食	均衡足夠營養 預防營養不良 預防肌少症 快樂飲食

安全進食 預防噎咳

第二十九屆花蓮地區年會花絮

時間：108.4.20-21

地點：花蓮縣立體育館



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

例會事項報告

第2719例會
(四月十八日)

一、出席報告

社友人數：89名 補出席人數：15名
出席人數：47名 免 計出席：14名
缺席人數：13名 出 席 率：85%

二、本次例會我們想念您！

Archi, Boss, Duke, Family, Franklin, Food, Golf,
James Kao, Money, Park, Printer, Trust, Wealth

三、來賓與友社社友

姓 名	所 屬 社	邀請人
陳佩蓉 博士	台大醫院營養室主任	本 社
P.P.Lily	新北市和平社	本 社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,050,836
Gas	第三期	6,250
Gas	第四期	6,250
Life	第三期	17,500
Terry	第三期	4,250
合計		34,250
累計		NT\$1,085,086

一般捐款

Miller	孫子蔡銘彥澳洲得到國際城市設計比賽冠軍	2,000
Life	第二兒子生男孫，3500公克	3,500
Kai	夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$6,500

一般捐款(I.O.U.及應收款)

Lawyer	歡迎同學 PP Lily	1,000
Green	4/22 夫人生日快樂	1,000
Syo-Tei	4/21 結婚週年快樂	1,000
合計		NT\$3,000

本 週 節 目

第 2720 例會

108年04月25日

- 授證 52 週年籌備會議

節 目 預 告

第 2721 例會

108年05月02日

- 主講人：農業科技研究院資深正研究員
林俊宏 副院長
- 講題：有機農業現況介紹與未來展望
- 節目介紹人：紀清田 節目主委

地區訓練講習會

時間：108年5月4日(星期六)

上午9：00報到 9：30開會

地點：新莊頤品大飯店(新北市新莊區五工路66號)

參加人員：Michael社長當選人、PP Book社員主委、
Life行政管理主委、PP Apple扶輪基金主
委、Charles服務計劃主委、PP Terry社
區服務主委、Stock職業服務主委、
Wireless國際服務主委、Service秘書當
選人、Jamie青少年主委、Judge財務

板橋扶輪社授證 52 週年紀念慶典

時間：108年5月6日(星期一)

下午5：30註冊 6：00開會

地點：台北新板希爾頓酒店3樓圓滿廳(新北市板
橋區縣民大道二段10號)