



板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



2024-2025 年度

社長：邱性利 Trust
糾察：陳豐書 Alan

秘書：張立昇 Max
社刊主委：張慶林 Post

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 114 年 2 月 8 日 第 58 卷 第 24 期

Vol.58 NO.24

板橋扶輪社 祝您



金蛇披彩新春到 喜鵲登梅幸福來

HAPPY NEW YEAR

~歡迎新社友入社~



姓名：邱馳翔

社名：Genial

出生日期：1965.05.03

籍貫：台灣 苗栗

職業分類：幼兒學校

服務單位：恬馨幼兒學校

夫人芳名：林庭安 女士

入社介紹人：陳福源 前社長

姓名：賴嘉鴻

社名：Philip

出生日期：1977.08.04

籍貫：台灣 雲林縣

職業分類：建築業

服務單位：嘉潤建設開發股份有限公司

入社介紹人：陳福源 前社長

敬祝結婚週年紀念日快樂

- ♥ 李文良 社友(68.02.09)Skin
施彩雲 女士(結婚四十六週年紀念日)
- ♥ 張愿福 前社長(47.02.12)P.P. Jyi-Lih
張柯菁 女士(結婚六十七週年紀念日)

例會花絮

第 3020 次例會
(一月二十三日)

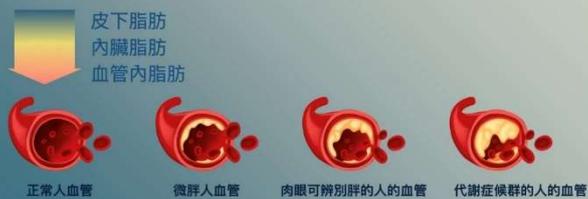
預防醫學的重要 & 脂肪的秘密



健康管理教練 譚若怡 小姐
亞健康調理師 張傳賢 先生

脂肪在哪裡？

脂肪是身體多餘能量的儲存模式



內臟脂肪

- 糖尿病
- 代謝症候群
- 造成慢性發炎
- 心血管疾病
- Cancers

多吃一定會變胖，但是少吃卻不一定會瘦

二〇一六國際醫學期刊《柳葉刀》(The Lancet) 一份 BMI 與死亡率的研究，收集全球約四百人的資料，結果顯示：BMI20-20 的人死亡率最低，超過 30，死亡率增近一倍。

台灣肥胖，亞洲第一，近五成以上肥胖，每 0.5 位女性就有一位是「腹婆」、每 2 位男性就有一位是「腹翁」。

世界衛生組織已經定義肥胖是一種疾病

臨床醫學上有一個奇怪現象，幾種疾病聚集在一個人身上，包括：心血管疾病、腦血管疾病、第二型糖尿病、高血壓、高血脂、高尿酸等。

這種患者典型的特徵就是肥胖、尤其是腰粗肚子大，這種現象歸結為『代謝症候群』。

五項危險因子異常值

若有一項的稱為代謝症候群高危險群，有三項(含)以上者，即可判定為代謝症候群

肥胖部位	men's waist ≥ 90 centimeters (35.5 inches) women's waist ≥ 80 centimeters (31.5 inches)
血壓偏高	Systolic blood pressure ≥ 130 mmHg diastolic blood pressure ≥ 85 mmHg
空腹血糖偏高	Fasting blood sugar ≥ 100 mg/dl
高密度脂蛋白偏低 (HDL-C)	men < 40 mg/dl women < 50 mg/dl
三酸甘油酯偏高 (TG)	Triglycerides > 150 mg/dl

2018 年，英國 NEW CASTLE UNIVERSITY：追蹤 10 年，跨越 18 國家，135000 病例
一年內減脂：

- 5 公斤～～糖尿病 7%改善
- 5~10 公斤～～糖尿病 34%改善
- 10~15 公斤～～糖尿病 57% 逆轉
- 15 公斤以上～～糖尿病 86%完全逆轉

2020 年，「脂肪對胰臟是有毒性的，逆轉糖尿病的關鍵就在於減少肝臟和胰腺內的脂肪。」

變輕其實很容易 但是復胖更簡單

不健康的方式越減越肥

能回到正常飲食才是真減肥

減肥必須要有的認知

1. 體重變輕不等於減肥
2. 肥胖是多餘能量儲存在脂肪細胞裡
3. 減肥是減掉已經存在身體的多餘脂肪



碳水化合物：優先使用
脂肪：氧化後供應能量
蛋白質：糖質新生



能量負平衡

人體在能量負平衡的狀態下。每日至少還需消耗 2000 Kcal。

營養素影響脂肪的分解

肥胖不是營養過剩，而是缺乏營養的發炎表現，因此身體需要豐富的營養素，包含多種酶和輔酶，以調節身體代謝平衡。

低升糖影響脂肪的合成

碳水化合物是脂肪的直接來源，又是大腦不可缺少的營養。但是攝入過多的碳水化合物又會增加新的脂肪。

多餘脂肪是代謝失衡疾病，要真正減肥不復胖是要讓脂代謝恢復正常。

調節生理機能

減肥的誤區：節食、少吃多動、數字

減脂：抗糖化的衰老；脫糖期、減脂期、過渡期

畢業：能夠回到正常的生活

極低卡飲食(VLCD)

風險大使用上限制也多：

- 利用此方法來減肥危險性較高，要醫療團隊控管並搭配全營養補充。
- 老人、青少年、小孩、孕婦、哺乳婦女和慢性病患者並不適用。
- 它執行副作用也較大，可能會有皮膚乾燥、噁心、膽囊發炎、電解質不平衡、脫水、昏迷（糖尿病患者如果出現低血糖的狀況）、精神異常等症狀。

嚴重會有猝死的風險。

- 會大量消耗蛋白質，容易造成體內免疫力下降。
- 它也會影響正常的生理作用，會降低身體的基礎代謝率。

還在跟風 168 斷食？

適合每個人的【彈性飲食法】

瘦身的人一定都經歷過太過限制自己、難捱挨餓感，導致無法持續、甚至引發暴食等行為，也容易苛責自己，認為自己的失敗，因而不斷嘗試卻持續挫敗。

但你有好好問自己：你的方法是對的嗎？這個方法適合自己嗎？今天要分享我認為人人都可嘗試的【彈性飲食法】，讓你不再餓肚子，健康減脂不難受！

一月份臨時理事會記錄

時間：114 年 1 月 23 日(星期四) 下午 2：00

地點：新板希爾頓酒店

主席：邱性利 社長 紀錄：馬景仲 代理秘書

出席：邱性利、蔡居祥、楊博顯、賴正時、張瑞仁
林當隆、薛銘鴻、黃永昌、陳福源、張泰西

討論提案

第一案：有關五八〇三賴嘉鴻君入社案，提請通過。
說明：基本資料如附件。

姓名：賴嘉鴻

社名：Philip

出生年月日：66.08.04

職業分類：建築業

公司名稱：嘉潤建設開發股份有限公司

頭銜：董事長

學歷：中興大學

介紹人：PP Gas

決議：通過。

第二案：有關陳嘉彬 Young 社友因身體健康因素申請退社案，提請討論。

決議：通過。

扶輪之宗旨

四大考驗



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。

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：236023新北市土城區裕生路21巷6弄37號B1-2 電話：02-8966-2246
傳真：02-8966-2234 E-mail: pccr@ms53.hinet.net www.pccr.org.tw

例會事項報告

第 3020 次例會
(一月二十三日)

一、出席報告

社友人數：78 名 補出席人數：15 名
出席人數：35 名 免計出席：12 名
缺席人數：16 名 出席率：80%

二、本次例會我們想念您！

Alan, Banker, Bright, Boss, Civil, Food, Franklin, Infinity, James Kao, Jamie, Ortho, Park, Recycle, Sticker, Tea, Tree,

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
譚若怡 小姐	健康管理教練	本社
張傳賢 先生	亞健康調理師	本社
CP Maggie	新北市和平扶輪社	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		783,000
Joe	第三期	4,250
Adam	第三期	4,250
Base	第三期	4,250
Lawyer	第二期	6,250
Lawyer	第三期	6,250
合計		25,250
累計		808,250

一般捐款

Alex	結婚五十週年	12,000
Kevin	歡喜乾妹妹精彩的演講	1,000
合計		NT\$13,000

一般捐款(IOU)

Trust	1.恭喜 PP Alex 伉儷金婚快樂白頭偕老 2.歡喜譚若怡小姐及張偉	1,000
-------	---	-------

	賢先生精彩演講	
Victor	1.祝福 PP Alex 及夫人五十週年結婚快樂 2.歡迎主講人譚教練	2,000
James	2/4 夫人生日快樂	1,000
Schooling	1/28 老婆大人生日快樂	1,000
Torque	1/30 生日快樂	1,000
Frank	1/27 夫人生日快樂	1,000
Service	2/1 夫人生日快樂	1,000
合計		NT\$8,000

本週節目

第 3022 例會

114 年 02 月 08 日

●春節團拜聯歡活動暨女賓夕

節目預告

第 3023 例會

114 年 02 月 13 日

●主講人：寶泰有限公司

陳媿璇 總經理

●講題：全球數位智造的實踐與突破

●節目介紹人：曹永央 節目主委

●召開二月份理事會

節目預告

第 3024 例會

114 年 02 月 20 日

●主講人：統一投信 黃永紳 副總經理

●講題：理財不敗秘笈

●節目介紹人：曹永央 節目主委