



2024-2025 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



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 3 月 13 日 第 58 卷 第 29 期

Vol.58 NO.29

敬祝生日快樂

賴宏榮 社友夫人(03.18)Stock 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 鄭光欽 社友(87.03.15)Boss

曾佩綺 女士(結婚二十七週年紀念日)

♥ 張 凱 前社長(68.03.17) P.P. Kai

彭春霞 女士(結婚四十六週年紀念日)

新社友座談會

時間：113 年 3 月 15 日(星期六)

下午 3：30 報到 4：00 開始

地點：板橋吉立餐廳

(新北市板橋區文化路一段 280 號 3 樓)

參加人員：Trust 社長伉儷、P.D.G. Syo-Tei 伉儷、
P.D.G. Victor 伉儷、I.D.G. Archi 伉儷、
P.P. Base 伉儷、P.P. Oral、
P.P. Gas 伉儷、Jet 社長當選人伉儷、
Steven 副社長、Max 祕書、
Genail 伉儷、Green 伉儷、Bright、
Jake、Ken-Yu、Peter 伉儷、Philip

板橋扶青社第十八屆社慶典禮

時間：114 年 3 月 15 日(星期六)

上午 11：00 註冊 11：30 典禮開始

地點：新莊典華會館

(新莊區中央路 469 號)

※敬邀全體社友踴躍出席參加。

指定用途捐款

賴正時前總監

扶輪公益網

貳拾萬元

台北西區扶輪社《咱的時代，咱的光》新書發表會

時間：114 年 3 月 14 日(星期五)

下午 2：30 報到 3：00 開始

地點：台北喜來登大飯店 B2 日月星廳

(台北市中正區忠孝東路一段 12 號)

參加人員：Trust 社長、IDG Archi、

Jet 社長當選人、Steven 副社長

聯合社區服務-適性揚才 超越自我 支點計劃 頒獎典禮

主辦社：板橋西區扶輪社

時間：114 年 3 月 15 日(星期六)

上午 9：30 報到 10：00 正式開始

地點：光仁中學-懷仁館

(板橋區中山路二段 255 巷 18 號)

參加人員：Trust 社長、Max 祕書

罕病基金會弱勢族群補助計畫 罕見小金剛足球隊

時間：114 年 3 月 16 日(星期日)上午 9：30

地點：萬華運動中心(萬華區西寧南路 6-1 號)

參加人員：Trust 社長、I.P.P. Brain、

Jet 社長當選人、Steven 副社長、

Max 祕書、Stone

例會花絮

第 3026 次例會
(三月六日)

健康‘腸’在：腸胃道保健指南



家醫科 陳文彬 醫師

預防重於治療



- 抽血報告「滿江紅」到「完全正常」
- 騎腳踏車「5 公里要休息一個星期」到「一日北高 360 公里」
- 我的健康、體力、體態比 18 歲年齡時還好，這叫做

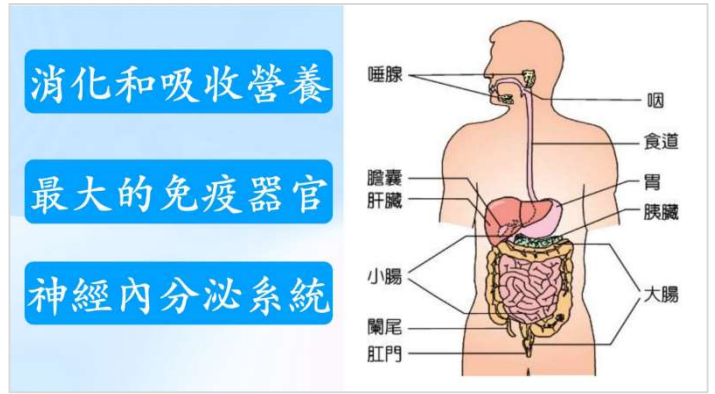
逆齡
大家想要嗎！

找回健康 重返青春

- 生活模式調整
- 營養保健補充
- 醫療藥品治療

生活模式調整三元素

- 吃得好
- 動得夠
- 睡得飽



消化和吸收營養

最大的免疫器官

神經內分泌系統

腸胃道保健

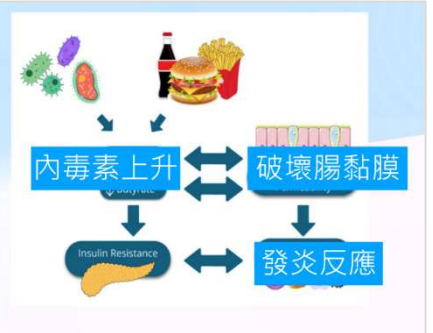
- 減少城牆破壞 (黏膜)
- 減少敵軍 (壞菌)
- 增加友軍 (益菌)
- 增加保護力 (抗體)

腸胃道保健 4R

- Remove 移除
- Replace 替換
- Reinoculate 重植
- Repair 修復

Remove 移除什麼？

- 高油
- 高糖
- 高度加工食品
- 燒烤
- 酒精



Replace 替換什麼？

- 原型食物
- 細嚼慢嚥
- 台灣健保一年用掉 20 億 顆胃藥平均每人每年 100 顆
- 補充**消化酵素**

消化酵素

- 澱粉酵素
- 蛋白酵素
- 脂肪酵素





Reinoculate 重植什麼？

- 益生菌
- 為什麼需要補充益生菌？

如何選擇益生菌？

三大重點：

1. 多樣性
2. 菌量足夠：至少 10 億以上
3. 不被胃酸破壞，可以順利到達腸道

其他成分	每份
混和益生菌(17毫克)	100億CFU ¹
<i>Lactobacillus plantarum</i>	50%
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	18%
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	10%
<i>Lactobacillus salivarius</i>	10%
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	2%
<i>Bifidobacterium breve</i>	2%
<i>Bifidobacterium infantis</i>	2%
<i>Bifidobacterium longum</i>	2%
<i>Lactobacillus casei subsp. casei</i>	2%
<i>Lactobacillus paracasei</i>	2%

PROBIOTICS 10 PLUS
益生十菌錠狀食品
營養補充食品 · 數量: 30粒
CFU為菌落數

Repair 修復

- Omega-3 脂肪酸
- 蘆薈
- 麩醯胺酸
- 維他命 D
- 鋅
- 膳食纖維
- 植化素、多酚類的抗氧化物

Omega-3

- 減少腸道發炎
- 促進腸道菌種平衡
- 降低三酸甘油脂
- 降低憂鬱症風險與改善憂鬱症狀
- 改善認知與記憶力
- 改善乾眼

Omega-3 與 Omega-6

- 細胞膜和組織的重要成分，比例約為 1 : 1
- Omega-3 與 6 的攝食比例最好是接近 1 : 1
- 目前台灣人攝食的比例在 1 : 20 以上，導致腸道發炎、腸道菌種不平衡

腸胃道保健 4R

Remove 移除：高油、高糖、高加工

Replace 替換：原型食物、細嚼慢嚥、消化酵素

Reinoculate 重植：益生菌

Repair 修復：魚油、蘆薈

平均壽命 80 歲

台灣不健康平均餘命 8 年

現在開始調整生活、補充營養，
打造更健康、更精彩的人生！

不論現在是幾歲

「現在」就開始過「更好的人生」

板橋群英扶輪社 授證 14 週年紀念典禮

時間：114 年 3 月 16 日(星期日)

下午 5 : 30 註冊 6 : 00 開會

地點：台北花園大酒店

(台北市中正區中華路二段 1 號)

參加人員：Trust 社長、I.D.G. Archi、P.P. Gas、
Jet 社長當選人、Steven 副社長、
Max 祕書、Alan、Bus、Post、Tree

台北西區扶輪社 授證 70 週年紀念晚會

時間：114 年 3 月 18 日(星期二)

下午 5 : 00 報到 5 : 30 開始

地點：圓山大飯店 12 樓

(台北市中山區中山北路四段 1 號)

參加人員：Trust 社長、I.D.G. Archi、P.P. Gyne、
P.P. Bank、P.P. Life、Jet 社長當選人、
Steven 副社長、Max 祕書、Alan、
Bus、Nick

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 3026 次例會
(三月六日)

一、出席報告

社友人數：79 名 補出席人數：15 名
 出席人數：40 名 免計出席：12 名
 缺席人數：12 名 出席率：85%

二、本次例會我們想念您！

Banker, Bus, Civil, Franklin, Genial, Joe, Land, Ortho, Philip, Post, Tea, Tiger

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
陳文彬 醫師	家醫科	本社
何承芳 女士	Vincent 夫人	本社
邢益旺 處經理	遠雄集團長盛通訊處	本社
李銘祥 先生	來賓	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		878,250
Philip	第三期	2,833
Boss	第三期	4,250
合計		7,083
累計		885,333

一般捐款

Book	歡喜 Vincent 社友精彩演講	1,000
Alan	歡喜 Vincent 社友精彩演講	1,000
Vincent	主講費回捐	3,000
合計		NT\$5,000

一般捐款(IOU)

Trust	歡喜 Vincent 社友精彩演講	1,000
Glue	1.結婚 59 週年快樂	2,000
	2.陳醫師精彩演講，為我們社友添福增壽	
Steven	歡喜 Vincent 社友精彩演講	1,000
Stone	歡喜 Vincent 社友精彩演講	1,000
Prolee	3/6 生日快樂	1,000
Base	3/10 生日快樂	1,000

Franklin	3/10 夫人生日快樂	1,000
Ortho	3/10 結婚週年快樂	1,000
合計		NT\$9,000

三月份高爾夫球聯誼賽

時間：114 年 3 月 18 日(星期二)

上午 11：00 報到 11：39 開球

地點：桃園高爾夫球場

(桃園市龍潭區悅華路 100 號)

~歡迎您來打球~



本週節目

第 3027 例會

114 年 03 月 13 日

- 時間：上午 11：20 用餐
 中午 12：00 鳴鐘開會
 下午 14：30 鳴鐘閉會
- 主講人：文化傳唱藝術家 吳栢禔 老師
 文化傳唱藝術家 高閑至 老師
- 講題：咱的土地咱歌(歌謠古調傳唱)
- 節目介紹人：賴正時 前總監

節目預告

第 3028 例會

114 年 03 月 20 日

- 中華扶輪獎學金學生 鄭詠文 同學
- 講題：解密生成式 AI: 重塑策略思維與科技未來
- 中華扶輪獎學金學生 昆嵐尼 同學
- 講題：利用人工智慧支援向清潔能源過渡的監管框架(2030 & 2050): 加速資料中心和清潔能源設施發展的迫切性
- 節目介紹人：劉紹榮 前社長
- 召開三月份理事會