



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 6 月 12 日 第 58 卷 第 36 期

Vol.58 NO.36

敬祝生日快樂

劉祥呈 前總監(24.06.13)P.D.G. Syo-Tei

饒吳冠 社友(58.06.13)Tiger

張立昇 秘書(58.06.15)Max

張瑞仁 前社長夫人(06.12)P.P. Bueno 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 高智堅 社友(89.06.12)James Kao

孫嘉惠 女士(結婚二十五週年紀念日)

六月份高爾夫球聯誼賽

時間：114 年 6 月 17 日(星期二)

上午 11:30 報到 12:10 開球

地點：濱海高爾夫球場

(新北市石門區尖子鹿路 10 號)

~歡迎您來打球~



土城社授證 42 週年慶典暨 交接典禮

時間：114 年 6 月 27 日(星期五)

下午 5:30 註冊 6:00 開會

地點：台北新板希爾頓酒店

(新北市板橋區縣民大道二段 10 號)

參加人員：Trust 社長、P.P. Lawyer、Jet 社長當選人、Steven 副社長、Max 秘書、Bus、Construction、Farglory、Green、Nick、Tiger、Tea

例會地點變更！！請注意！！

六月十九日(下週四)中午之第3041次例會，變更例會地點假吉立餐廳(新北市板橋區文化路一段280號3樓)舉行。

本社訊

七月一日(星期二)本社第59屆社長職員就職典禮，假台北新板希爾頓酒店三樓圓滿廳(板橋區縣民大道二段10號)舉行，當天將拍攝社友及夫人合照，敬請提早於下午4:10到達就職會場，以利照片之拍攝，感謝您的配合，謝謝！

大漢溪社授證 22 週年慶典暨 社長交接典禮

時間：114 年 6 月 13 日(星期五)

下午 5:30 註冊 6:00 開會

地點：新莊典華會館六樓大盛典廳

(新北市新莊區中央路 469 號)

參加人員：Trust 社長、Jet 社長當選人、
Bus

2025-26 扶青社團隊訓練研討會

時間：114 年 6 月 14 日(星期六)

上午 9:00 報到 9:30 鳴鐘開會

地點：台北劍潭青年活動中心

(台北士林區中山北路四段 16 號)

參加人員：Green 輔導主委

例會花絮

未來社會的樂齡生活

第 3039 次例會
(六月五日)



輔大醫院醫療總顧問 江漢聲 泌尿科主治醫師

你聽說過一種很感動的幸福，叫做「白首偕老」
現在應是「一起健康到高齡」

幸福到未來
經營人生下半場

財富 美貌與體態 與愛的人一起

健康是至關重要的關鍵

背景-身體活動是幸福的指標

- WHO 指出身體活動不足是導致全球死亡的 10 大風險因素之一。
- 身體活動不足全因死亡風險增加 20%至 30% (World Health Organization[W.H.O], 2020a)。
- 維持身體活動可以預防慢性疾病，降低疾病風險 (World Health Organization[W.H.O], 2020)。
- 身體活動透過影響情感，心理健康和自我效能，間接提高了人們對老年生活的滿意度。
- 固定身體活動量，帶來健康長壽的生活滿足。幸福感預測及追求健康老化是世界各國的健康促進的方向。

人口結構的改變趨勢與衝擊

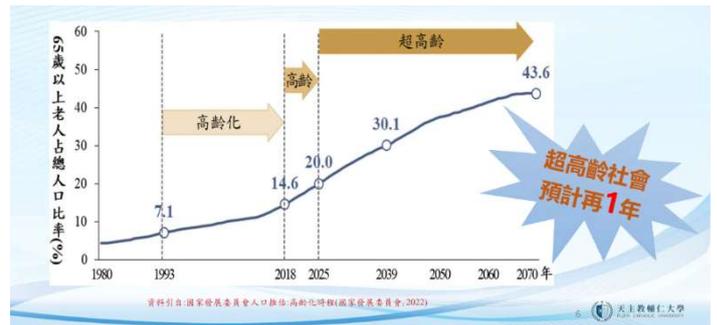
人口結構改變

- 根據聯合國世界衛生組織 (WHO) 對於老化的定義，65 歲以上稱為「老年人」，近期許多討論

都指出是否修正至 70 歲。(所以不能稱老年，只能稱高齡)

- 當一個地區或國家的人口中，老年人佔總人口數的比例
 - 達到 7%時稱為「高齡化社會」
 - 達到 14%是「高齡社會」
 - 達 20%則稱為「超高齡社會」

65 歲以上人口佔比



老化 VS 健康高齡

老化

- 隨著年齡增加，身心靈和社會生活呈現明顯退化。
- 在醫學上出現病症。

健康高齡

- 生理、心理(靈)、社會及生活面向的「最適化」，高齡者得以在無歧視的環境中積極參與社會，獨立自主且有良好的生活品質。
- 不僅止於免於疾病、或得到健康資訊，而是要把健康的觀念和生活型態融入日常生活中。

超高齡社會的影響

- 高齡少子化問題
- 被照顧人口增加及照顧人的人口減少
- 經濟成長下降
- 國家財政負擔的增加: 養老金、健康照護、社會照顧
- 社會結構改變：新住民增加
- 商業及消費行為改變
- 房地產業調整

高齡台灣~國人平均壽命 81 歲創新高

但是，是“老化”還是“健康高齡”？



高齡問題

生理狀況

- 超過 80%至少有一種慢性病

生活狀況

- 22%過去一年曾住院
- 27%自覺健康不佳
- 最擔心健康問題，最期望身體健康

不健康年數增加

- 8.5年(2019年)
- 逐年遞增，且女性大於男性

心理狀況

- 憂鬱症盛行率為 16-25%
- 面臨高齡各項轉變(退休、社會脈動、空巢孤寂、死亡的議題等)

高齡社會因應對策

(青銀共居、家庭共學、祖孫互動)

- 投入健康促進「**延長健康餘命**」與「**延緩失智失能發生與惡化的時間**」。
- **鼓勵生育**，減少人口負成長現象。
- **延後退休制度**，減輕財政困難。
- 推動**銀髮產業**，維持社會經濟活力。
- 鼓勵**高齡重回勞動市場**。
- 鼓勵高齡從事**志工**。
- 創新高齡學習機制，提供高齡**學習**機會。
- **消除對老人的負面形象與偏見**。
- 促進**世代交流**(青銀共居、家庭共學、祖孫互動)。
- 樂活銀齡，**及早規劃**。

超高齡的社會風暴



不健康餘命

- 醫療技術日新月異雖然延長了國人的平均餘命，卻未相對延長多數人的健康餘命。
- 2019年已增加到 8.5年，是過去 8年來的新高點，還有持續增加趨勢。
- 「不健康餘命」數字越高，代表國家和社會得付出更大醫療和照顧成本。
- 平均餘命延長的同時，個人幸福感與生命品質卻未見提升，家庭與社會負擔也越來越沉重。



樂齡智能的條件

1. 居住要有安全、方便、完美的生活元素
2. 健康要有保障：降低生病、即時就醫、積極復原
3. 維持運動，有人陪伴，快樂的群居生活
4. 智能介入未來的樂齡生活

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 3039 次例會
(六月五日)

一、出席報告

社友人數：78 名 補出席人數：14 名
 出席人數：40 名 免計出席：11 名
 缺席人數：13 名 出席率：83%

二、本次例會我們想念您！

Bright, Care, Construction, Frank, Franklin,
 Genial, Infinity, Jamie, Jake, Park, Pipe, Post, Tile,

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
江漢聲 泌尿科主治醫師	輔大醫院醫療總 顧問	本社
Cheng-Hsiu 社長	台北西區扶輪社	本社
Benker 社長當選人	台北西區扶輪社	本社
Sam 社長當選人	板橋扶青社	本社
Elijah 社長提名人	板橋扶青社	本社
Patrick 秘書	板橋扶青社	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,361,499
一般捐款		
Schooling	6/5 結婚週年快樂	1,000
合計		NT\$1,000

一般捐款(IOU)

Trust	1. 歡喜祿社政修社長及 Banker 社長當選人來訪 2. 歡喜江醫師蒞臨演講	1,000
Vicotr	歡迎主講人	1,000
Archi	1. 歡迎台北西區社政修 社長、Banker 社長當選 人來訪 2. 感謝主講老師 精彩演講	2,000
Lawyer	1. 歡喜祿社政修社長及	1,000

	Banker 社長當選人來訪 2. 歡喜 Schooling 社友 及夫人結婚週年快樂	
Leo	6/4 生日快樂	1,000
台北西區社	歡喜參加板橋社例會	5,000
合計		NT\$11,000

台日小學校線上交流

- 日期：114 年 6 月 26 日(星期四)
 - 時間：日本 16:00~17:00
台灣 15:00~16:00
 - 地點：日方-本州富山縣高岡野村小學校
台方-新北三峽介壽國小
- ※有興趣之社友敬請準時到達三峽介壽
國小，一同參與線上交流。

本週節目

第 3040 例會

114 年 06 月 12 日

- 第 59 屆社長職員就職典禮籌備會議
- 召開六月份理事會

節目預告

第 3041 例會

114 年 06 月 19 日

- 新社友 Ken-Yu、Philip 自我介紹
- 例會地點：板橋吉立餐廳

節目預告

第 3042 例會

114 年 06 月 26 日

- 下屆社務行政會議