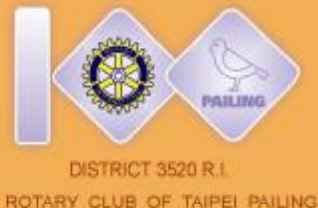


百齡

週刊
Weekly Bulletin

社 長：鄭國宏 P. JOHNSON
 社 員：陳錦雲 TAGORE
 社長兼發言人：胡嘉定 PE. C.T.
 副 社 長：王宗中 T.C.
 社區服務主委：李維洪 PP. C.H.
 國際服務主委：胡一偉 PP. ALBERT
 幹事服務主委：黃宗仁 PETER
 社 刊 主 委：葉春露 EVELYN
 節 日 主 委：黃俊雄 ANDREW
 聯 誼 主 委：王耀輝 DAVID



中華民國九十九年三月四日 出版

第 二 十 三 卷 第 三 十 四 期 第 1161 次例會

本週例會節目

第五分區聯合例會

主講人：安法診所創辦人 王桂良院長
 講 題：抗衰老醫學的昨日、今日與明日
 現 職：*世界抗衰老醫學會與美國抗衰老醫學會亞洲區會長(2008~Present)
 *台灣抗衰老暨再生醫學會 榮譽理事長(2008~Present)
 學 歷：高雄醫學大學醫學系畢業(1972~1979)

程序表

司儀：華岡Ceramics

12:45	主席鳴鐘 宣佈開會	華岡P. Anna
12:46	全體肅立 唱國歌	華岡Ceramics
12:48	主辦社社長致詞	華岡P. Anna
12:51	介紹來賓及友社社友	華朋David
12:56	分區助理總監致詞	助理總監PP. Steve
12:59	社友生日喜慶	華朋David
13:03	唱扶輪歌	九合Ray
13:09	秘書報告	華友Antique
13:19	糾察活動	福齡Adolf
13:21	介紹主講人	華岡Insurance
13:25	專題演講	
13:55	致謝詞	陽明P. Patent
13:58	致贈主講人紀念品及社旗	
14:03	主席鳴鐘 宣佈散會	百齡P. Johnson

下週例會節目

地 點：台北晶華酒店1樓晶華會
 主講人：台北市電腦公會知識長 姚瑞芳先生
 講 題：未定
 邀請人：Andrew

本週社友喜慶

~生日喜慶

Yoshiko	03.06
Tagore	03.07



活動預告

~日本大手前姊妹社授證27週年紀念

日 期：99年3月12日(五) 18:00
 地 點：大阪帝國飯店 八重の間
 報名者：Taogre / PP. Albert*2 / PP. M. E.

~百齡高球隊3月份例賽

時 間：99年3月20日(六) 11:30 開球
 地 點：新淡水球場

~第23屆第1次授證籌備會

時 間：99年3月22日(一) 19:00 開會
 地 點：國賓飯店1樓明園西餐廳

【授證籌備小組成員】

召集人 Johnson
 籌備主委 C. T.
 總幹事 Tagore / Helen
 特刊、邀請函 Evelyn
 姊妹社接待 PP. Albert (國際服務主委)
 PP. Prince(菲) / PP. M. E. (日)
 George(韓) / PP. Frank(港)
 高爾夫 Yoshiko (高球隊長)
 TOTO (高球隊總幹事)

宴會 David
 會場佈置 Phil
 會場接待 Charles / Ken
 授證程序司儀 Andrew
 晚會節目司儀 Cindy

~百齡鐵騎隊活動

日 期：99年3月28日(日)
 集合點：下午15:00 捷運動物園站對面
 【木柵租借站】於捷運站門口
 晚 餐：下午18:00 滿庭春珍饈茶樓
 (捷運動物園站右側)

◎餐費由參加者均攤
 歡迎隊友及社友報名參加



扶輪的未來在你的手中

四大考驗 一、是否一切屬於真實？ 二、是否各方得到公平？
三、能否促進親善友誼？ 四、能否兼顧彼此利益？

活動預告

~徵求團體研究交換團(GSE)之接待家庭
3520地區將於今年3月15日起至4月15日接待
來自美國Oklahoma 5770地區GSE訪問團
◎團長為男性，團員皆為女性
接待期間：3天3夜、4天4夜或7天7夜
歡迎社友報名擔任接待家庭

歡喜箱

~紅箱收入~
統一辦理 每位出席社友 200 元
@ 200 * 45 位 = 9,000
合 計：9,000 本月累計：37,000
年度累計：524,688 達成率：66.86%

出席狀況

~上週例會缺席社友，我們想念您~
PP.Aaron PP.C.H. PP.Hiro Joe
PP.Land Leo Melissa VC Yoshiko

出席狀況

~上週例會出席率~
總人數 57 位 出席 45 位
缺席 8 位 補出席 3 位
出國 2 位 免計 4 位
平均 90.57 %

健康保健小撇步

PP. Robert 提供

鈣識美人

鈣質對人體的重要性：●骨骼及牙齒的發育
●維持心臟的跳動、血液凝固、神經肌肉正常發展
●幫助神經系統的傳導，改善睡眠品質

每天要補充多少鈣質才夠？

不同年齡層需要的鈣質如下：

年齡	AI*	0月~	3月~	6月~	1歲~	4歲~	7歲~	10歲~	13歲~	19歲~
鈣	毫克	200	300	400	500	600	800	1000	1200	1000

*AI(Adequate Intakes)足夠攝取量值

成人每日所需的鈣量約為1000毫克，鈣質的最好來源是從食物中攝取，因為人體沒有辦法自行製造鈣。成人每日所需要的鈣質大約等於以下列舉的食物與份量：

- 4杯牛奶
- 3罐優格
- 127公克乳
- 18顆柳丁
- 400公克杏仁
- 400公克鮭魚

單純從特定食物中攝取足夠的鈣質並不容易，也容易造成飲食不均衡。衛生署的普查資料就顯示，各年齡層每天所攝取的鈣質大約只有需要量的50%，長期的鈣質缺乏會影響健康。

補鈣要趁早：人體對於鈣的吸收狀況會隨著年齡的不同而改變。鈣的吸收會隨年齡越高，吸收率越差，特別是年過60歲之後，吸收率快速下降。所以儲存“骨本”要趁早，才能常保健康喔!! 尤其是女性要維持健康窈窕的體態，做個亭亭玉立的美女，鈣是一定要的啦~ ~

鈣怎麼吃才對：

美國國家骨質疏鬆症基金會建議

- 液態的鈣質補充品因為溶解度好，在體內也能有充分的吸收
- 一天之中分多次補充，一次不超過500mg (毫克)
- 碳酸鈣製劑建議隨食物一起服用或是飯後立即服用以利吸收