



Rotary E-Club of Taipei West D3480  
台北西區網路扶輪社週刊  
The Cub Weekly Bulletin

社長: Orange 秘書: Charles  
社長當選人: Harry 社刊主委: Austin.

例會時間: 每週一晚上 8:45 視訊會議

Website: [www.rectpw.org.tw](http://www.rectpw.org.tw)

E-MAIL: [rectpw@gmail.com](mailto:rectpw@gmail.com)

### 台北西區網路社第三八九次視訊例會

時間: 2021年2月22日(星期一) 21:00-22:00

地點: 網路視訊

主講人: 裴凡強 先生

講題: 小時候讀書, 長大還是當記者

邀請人: P Orange

11:30am	社友報到、餐敘	
13:00pm	主席鳴鐘宣佈開會 宣讀扶輪宗旨與四大考驗	P Orange
13:03pm	歡唱扶輪歌 慶祝生日快樂及結婚紀念	Calvin
13:06pm	介紹貴賓及友社社友	
13:08pm	主席致詞	P Orange
13:10pm	秘書報告	Charles
13:11pm	主講人: 裴凡強 先生 主題: 小時候讀書, 長大還是當記者	P Orange
13:50pm	Q & A	P Orange
13:56pm	致贈主講人小社旗	P Orange
13:58pm	財務報告	Howard
14:00pm	主席鳴鐘宣佈會議結束	P Orange

### 近期會議通知

日期/時間/地點	主題
3月18日(四) 18:00-21:00 國賓飯店	第391次(移動)例會- 西區社授證66週年
3月22日(一) 21:00-22:00	第392次視訊例會 主講人: 講題:
3月27-28日 (六、日)	第393次(陽光)例會- 扶輪家庭旅遊-小叮嚀露營區
4月12日(一) 21:00-22:00	第394次視訊例會 主講人: 講題:
4月17日(六) 09:00-17:30 圓山飯店12樓	第395次實體例會- 第四屆地區年會暨聯合例會
4月26日(一) 21:00-22:00	第396次視訊例會 主講人: 講題:
5月3日(一) 21:00-22:00	第397次視訊例會 主講人: 講題:
5月10日(一) 21:00-22:00	第398次視訊例會 主講人: 講題:

### 第三八九次視訊例會出席報告

#### 出席報告

應出席	31	
實際出席	20	
免計出席	2	Huinung, Jason,
補計出席	2	Austin, Howard
缺席	7	Benson, Eva, Fanny, HankLin, Jie, Marco, Roger
出席率	77.42%	

### 講師韓柏樞教授簡歷:

學歷: 政大歷史俄語雙主修

經歷:

遠見執行編輯

經典雜誌撰述

伍豐科技經理

以及「吾少也賤, 故多能鄙事」之外送 pizza 小弟及中華郵

政 117 支局招領窗口

中華民國史上第一個在曾母暗沙採訪的記者

台北西區網路社第三八九次視訊例會

時間：2021年2月22日（星期一）21:00-22:00

地點：網路視訊

主講人：韓柏樑教授

講題：讓年齡倒著走

邀請人：PP Jovian

**韓柏樑**

**現職**  
 臺北醫學大學 公共衛生暨營養學院 教授  
 臺北醫學大學 營養推廣處處長  
 台灣大學校院推廣教育協會 理事長

**經歷**  
 癌症關懷基金會 董事  
 臺北醫學大學 圖書館 館長  
 臺北醫學大學 學生事務處 處長  
 臺北醫學大學 公衛系 系主任  
 臺北醫學大學 公衛系 研究所所長

LINE 007han 電話 0970 405 982

2008年4月  
19公分肝腫瘤切除約兩公斤  
留下40公分反L型的疤痕

2009年10月  
癌細胞轉移肺部，開始服用標靶藥，化療共25次，  
放射治療12次，留下6個鈣化疤痕

2012年9月  
復發，開刀切除2公分肝腫瘤

2012年10月  
正常生活

2016年04月  
一路陪我抗癌照顧我8年的太太 幼菁 罹患膽管癌

2017年07月  
太太 過逝

**現在：我健康活著，比以前更年輕有勁**

**個人著書**

- 別讓「女」子在毒物中長大
- 降脂
- 真原味的實踐
- 別讓「女」子在毒物中長大
- 排毒飲食的實踐
- 降脂

如果你正在抗癌，想要防癌  
排毒、紓壓、享瘦、逆齡，  
**除了該做的醫療之外，  
你可以馬上做下列事情**

- 一、靜坐冥想 / 呼吸調息**  
輕輕自在地在做，不需要限制
- 二、運動 / 經絡流通**  
找喜歡的、新鮮的、開心的做，有伴更好，每週至少三天，  
每次30分鐘以上，108禮拜更方便有效。
- 三、蔬果汁 / 養生粉 / 舒食 / 營養品 / 抗發炎抗氧化**  
每天1000cc清血排毒蔬果汁，盡量空腹時分次喝，  
養生粉1-3大杯，足量的營養品補充，讓你排便每天2-3次，精神滿滿
- 四、優質睡眠**  
睡前靜坐5-10分鐘，或溫良水加粗鹽、靜心泡腳，  
或聆聽腦場健生法導引，都容易入睡且深沉。
- 五、安頓靈魂**  
忙碌雜亂不安的環境，外界無形的干擾太多，  
可以找相信的人與地方，化解與處理因果業障或無形殺界的纏綿。

**很多時候  
經常性的負面情緒才是誘因**

我們一直低估了身體的智慧，  
其實人體裡有著一套精密的免疫系統。  
當我們產生各種各樣的情緒的時候，  
最先攻擊到的是身體的免疫系統。

70%以上的人會以攻擊自己身體器官的方式來消  
化自己的情緒，這是導致出現病症的原因之一。

**心 動 吃 睡 靈**

愉悅的心態 適量的運動 均衡的飲食 充足的睡眠 淨化的心靈

淨化呼吸 8年	旋轉氣功 6年	舒食 12年	靜坐冥想泡腳 7年	靈瘦 2年
靜坐冥想泡腳 7年	整脊拔罐 5年	蔬果汁 11年	腦場指導音樂 5年	靜坐冥想泡腳 7年
腦場指導音樂 5年	散步打球 12年	中醫藥 11年	活力養生粉 7年	
持續的助人行善 10年	特異功能氣功 2年	營養補充品 11年	薑黃 好水 好油 7年	
	敲打疏通經絡 11年			

**脂肪酸與發炎**

**吃 - 好油**

**Omega-3**  
 α-亞麻油酸 (ALA)  
 食物來源：亞麻籽、黃豆油、芥花油

**二十碳五烯酸 (EPA)**  
 食物來源：魚油

**二十二碳六烯酸 (DHA)**  
 食物來源：魚油

**Omega-6**  
 亞麻油酸 (LA)  
 食物來源：雞肝油、黃豆油、葵花油、葵花油、葵花油

**r-次亞麻油酸 (GLA)**  
 食物來源：琉璃苣油

**花生油酸 (AA)**  
 食物來源：紅肉、內臟、蛋

註：每顆代謝過程中部分的脂肪酸

**12個心毒領域**

- 無法原諒
- 有害行為
- 錯誤信念
- 愛vs.自私
- 喜悅vs.悲傷/憂鬱
- 平靜vs.焦慮/恐懼
- 耐心vs.憤怒/挫折/不耐煩
- 仁慈 vs. 拒絕/嚴苛
- 美好 vs. 不够好
- 信任 vs. 控制
- 謙卑 vs. 病態的驕傲 / 傲慢/形象控制
- 自我控制 vs. 失去控制

中樞 呼吸 生殖 內分泌 皮膚 腸胃 免疫 循環 肌肉骨骼

## 國際扶輪 3481 地區第四屆地區年會暨聯合例會

時間: 4月17日(六) 早上 08:20 註冊

地點: 台北圓山大飯店 12樓大會堂

日期	時間	活動內容
4/17 (六)	08:10	提案表決會(10F 國際會議廳)
	09:00	P Orange 代表
	08:20	開幕式暨第一全會(12樓大會堂)
	11:05	午餐餐敘(B1 吉祥廳/如意廳)
	12:40	聯合例會(12樓大會堂)
	14:30	第二全會 (12F 大會堂)
	16:15	第三全會暨閉幕式(頒獎) (12F 大會堂)
	18:00 21:30	歡迎 RI 社長代表暨扶輪家庭晚宴 (12F 大會堂)(餐費 1,800 元-自費)

### 四大考驗

是否一切屬於真實?

是各方得公平?

能否促進親善友誼?

能否兼顧彼此利益?

## 國際扶輪 3481 地區

### 總監月刊粉絲頁



總監月刊  
facebook



總監月刊  
LINE@