



板橋扶輪社

www.pcrc.org.tw

每星期四中午十二時三十分 在板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室 舉行例會

社 長:吳明田Miller
 秘 書:陳瑤國Life
 糾 察:黃志光Wealth
 社刊雜誌主委:汪忠平Charles



社刊

第四十三卷第廿八期
 中華民國九十九年一月十四日出版
 14 January 2010 Vol. 43 No. 28

大觀 Takwan

國際扶輪3490地區

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

敬祝生日快樂

陳福源 社友 (45.01.15)
 林德明 社友夫人 (01.20)

敬祝結婚週年紀念日快樂

洪豐民 社友 (84.01.14)
 洪秋珠 女士 (結婚十五週年紀念日)
 陳福源 社友 (70.01.15)
 黃淑珍 女士 (結婚廿九週年紀念日)
 洪學樑 前總監 (51.01.16)
 洪王淑雲 女士 (結婚四十八週年紀念日)

一月份高爾夫球賽

時間: 99年1月19日(星期二)
 報到: 上午11:00
 開球: 上午11:30
 地點: 桃園高爾夫球場
 會後於球場餐廳用餐



~歡迎您來打球~

台北縣第二、四、七分區 第四次社長秘書聯誼會

時間: 99年1月31日(星期日)上午10點
 地點: 天皇御園餐廳
 參加人員: Miller 社長、Life 秘書

板橋扶輪社 第十四屆教育獎學金 會議紀錄

板橋扶輪社教育基金委員會 1月7日出席委員名單

吳明田 周德傳 劉祥呈 賴正時 盧政治
 陳文龍 何溪泉 張煥章 劉紹榮 呂理鈺
 張愿福 陳瑤國 蕭錦聰 薛銘鴻 張 凱
 林當隆 張瑞仁 邱建明 陳永洋 李明川
 黃志光

會議紀錄:

- 一、申請頒獎辦法中第九條「申請期間」為民國99年3月1日至4月1日止。
- 二、本屆獎學金學生名額為7名。
- 三、本屆教育獎學金申請頒獎辦法於修改及決定獎學金學生名額後，即發文通知各大學院校進行受理、推薦。
- 四、第十三屆有六位學生符合領獎標準，可領取第二階段獎學金，每名25,000元，六位學生依序為鍾映葳、阮郁玲、陳彥均、林杏諭、曹聖偉、劉千甄，第十三屆剩餘25,000元將併入本屆獎學金茲息。
- 五、第十二屆剩餘獎學金75,000元，將併入本屆獎學金茲息。

專題演講摘錄

認識防癌的重要性



徐敏燕 秘書長 主講

癌病有一百多種

癌病不叫癌症，它有一百多種，不是像一般人以為癌病只有一種。

癌病每一種的發展過程都不一樣，成長的速度也不一樣，會擴散的方式，轉移的方式都不一樣，差別有時非常大。

那些人容易得癌病

年紀高的人：年齡超過 55 歲的人，佔有全部癌病患者的 80%。

不良生活習慣：如抽煙、嚼檳榔、常喝酒、常曬太陽等。

遺傳：大約有 5-10% 的癌病是有明顯的遺傳，所以這些癌病人的親屬就是高危險群。

空氣污染、環境污染。

癌病一定要早期篩檢

早期癌病的治療，其治癒率高且併發症少。

一般癌病到了第二期之後，其治癒率及存活率就降很多，五年的存活率可能不到 50%，十年的存活率不到 15%。

癌病到第三期都不見得會有症狀，早做檢查早預防，尤其中年之後的人絕對不能省。

如果診斷為癌症，該如何處理？

先了解這是什麼樣的癌病，由那裏出來？

是什麼樣的細胞型態？

侵犯擴張的情況又如何？

經過專業醫護人員的合作及經驗，正確規劃出一個治療的方法。

治療的基本方法

手術切除、放射線處理、化學藥物治療

愈早治療愈容易好

很多病人來看病時是初期，原可以抓住病況治療的很好，但由於病人逃避的心態，不願接受治療，而去吃些親朋好友介紹的偏方。結果回來複診發現，腫瘤更大了，會發生許多不諒解的心情。

癌病病人治療時千萬不要中斷，如果病人中斷個

半年再回來，結果細胞又長回來，而且又長的更多，變成百分之二百，一切又要從頭開始治療，體力常無法忍受。

均衡飲食是活力的泉源，健康的根本且家屬和親友對一個病患的支持是很重要的

大腸直腸癌知多少？

大腸直腸癌是生長相當緩慢的一種疾病。

大腸直腸癌常由癌前息肉引起。

息肉症（多發性息肉）可以通過檢測診斷，摘除而預防癌變！

大腸直腸癌是少數可預防的癌症之一。

大腸直腸癌癥兆

大便習慣改變，如持續性的便秘或腹瀉

大便帶血（鮮紅或黑便）

反常或持續地感到疲倦

持續下腹不適（腹部發脹或腸絞痛）

常有大便未排清的感覺

無原因的體重下降

大便比往常細

美國癌症協會建議

每年做一次大便潛血反應測試（FOBT）和每 5 年一次乙狀結腸鏡檢查（Sigmoidoscopy），最好兩者都做。

每 5 年做一次雙對比鋇劑灌腸攝影檢查（Barium Enema）。

每 10 年做一次大腸鏡檢查（Colonoscopy）

凡屬於高危險群的男女：

家族中近親有大腸直腸癌或息肉病史者。

個人有慢性發炎性腸道病史者。

建議採用大腸鏡作為首選篩檢方法。此外，如果大便潛血反應測試、乙狀結腸鏡檢查或鋇劑灌腸攝影檢查有任何陽性的結果，則建議用大腸鏡做進一步的檢查。

大便潛血檢查（FOBT）

這種簡單的檢驗在家裡就可做，從大便樣本裡檢查是否有潛血，進而查出是否有癌症、息肉或其他問題。

大便潛血檢查的優點

不需清潔腸道

在家裡收集樣本

費用便宜

臨床試驗證明有效

沒有腸破損或感染的危險

做大便潛血測驗應注意事項

開始搜集大便樣本之前三天：

應避免的食物：紅肉、甜菜、哈密瓜、花椰菜（白、青）、白蘿蔔、小紅皮蘿蔔、防風草。

應避免的藥物：阿斯匹靈、止痛藥

（Advil, Nuprin, Aleve, Motrin）、維生素 C 及鐵的補充劑、綜合維他命、其它藥品必須向您的醫師諮詢。

結論

定期做防癌檢查是對抗癌症重要的第一步。請記住！早期發現是治療癌症最有效的方法



ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2610

ROTARY CLUB OF TAKAOKA

He profits most who serves best

Hokuriku Yomiuri bunkakaikan 7F
4-5 Shimozeki Takaoka Toyama JAPAN 〒933-0021
富山県高岡市下関町 4-5 北陸読売文化会館 7階

URL <http://www.senmaike.net/rotary/>
E-mail ; rtakaoka@lilac.ocn.ne.jp
TEL (0766) 21-4250 FAX (0766) 25-4477

板橋ロータリークラブ
会長 呉 明田 様

新年 明けましておめでとうございます。
皆様にはお変わりなく新年をお迎えになられたことと存じます。

大晦日から元旦にかけて、当地には 30 cm程の雪が積もり、一度は融けましたが、今日からまた断続的に降っています。
この厳しさが私達に春を待ち遠しくさせる所以でしょうか。

さて、2009-10 年度も後半に入り、呉会長始め会員各位も益々ロータリー活動に邁進のことと拝察いたします。
当クラブも重要事業として貴クラブとの姉妹交流を掲げており、さらに親交を深めるためにも皆様方の来訪を心よりお待ち申し上げます。
当地或いは近隣地での観光もお勧めいたします。

末筆になりますが、皆様方との再会を楽しみにいたしております。
季節柄、何卒ご自愛頂きますようご祈念いたします。

敬具

2010年1月6日

高岡ロータリークラブ
会長 炭元 嘉雄

登 照 函 來 監 總

受文者: 國際扶輪 3490 地區各扶輪社

主 旨: 函知本年度本地區選派前往 6630 地區從事團體研究交換 (GSE) 團員名單異動事宜
說 明:

- 一、由於團員謝立文 (三峽社) 因個人因素放棄資格, 故由黃小洋 (五股社) 替代, 特此函知。
- 二、2009-2010 年度本地區選派前往 6630 地區從事 GSE 活動之人選更正名單如下:

	團 長		團 員			
姓名	劉深根	黃毓珍	夏道緣	陳長朋	徐依岑	黃小洋
推薦社	五股社	宜蘭社	五工社	花蓮港區社	板橋社	五股社

三、敬請 查照。

扶輪之宗旨

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，認識一切有益於社會的業務之價值；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各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際之瞭解，親善與和平。

四大考驗

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、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓 電話：02-8966-2246 傳真：02-8966-2234 E-mail：pcrc@ms53.hinet.net
 例會時間：每星期四中午十二時三十分 例會地點：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室

例會事項報告

第2235次例會
(一月七日)

一、出席報告

社友人數：73名 補出席人數：13名
 出席人數：41名 免計出席：9名
 缺席人數：10名 出席率：86%

二、出國社友一路順風！

Building

三、本次例會我們想念您！

Bank, Boss, Designer, Food,, Matsu, Megane, Michael, Skin, Wireless, Wine

四、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
徐敏燕 秘書長	中華民國防癌協會	主講人
林翠華 小姐	中華民國防癌協會	本社

五、捐款報告-一般捐款

承上期		500,500
House	代理出席歡喜	1,000
Miller	1.2010年第一次例會歡喜	2,000
	2.歡迎徐秘書長蒞社演講	
Syo-Tei	夫人生日快樂歡喜	1,000
合計		4,000
James	結婚28週年紀念歡喜-IOU	1,000
Terry	1/1夫人生日快樂-應收款	1,000
合計		2,000
累計		506,500

本週節目

第 2236 次例會
99年1月14日

- 節目介紹人:鄭錦玉 前社長
- 主講人:水產試驗所 蘇偉成 所長
- 講題:水產資源價值大綱
- 召開一月份理事會

節目預告

第 2237 次例會
99年1月21日

- 前社長日
- 節目介紹人:張煥章 前社長
- 主講人:郭美妃 老師
- 講題:舞動的埃及文化-性福的人生

總 監 來 函 照 登

受文者:國際扶輪 3490 地區各扶輪社
 主旨:縣政府及扶輪社共同形象廣告看板地點
 挑選
 說明:
 一、捐贈復康巴士各社所涵蓋的台北縣行政區域範圍有:板橋市、土城市、樹林市、三峽鎮、鶯歌鎮、三重市、新莊市、泰山鄉、五股鄉、林口鄉等十個鄉鎮，這十個鄉鎮縣政府同意各鄉鎮挑一處廣告點(地點詳如附件)，做縣政府及扶輪社的共同形象廣告看板，請各社協助挑選地點，並於99年元月15日前回報，先回報者優先受理。
 二、報價單僅供參考，所有費用各社不必支付由總監辦公室處理，廣告形態原則為A版型式
 三、如有問題，請洽詢3490地區復康巴士計畫主委 陳耀宗 Trust 電話：0912-015-299
 E-mail：chenyt@pcfarm.org.tw

3490 地區歡迎 RI 社長當選人 Ray Klinginsmith 訪台晚會

時間：2010年2月5日(五)17:00
 地點：花蓮美侖大飯店(花蓮市林園1-1號)
 火車時刻：去程：1063班次太魯閣號14:19分
 由板橋出發，票價為：459元
 回程日期為2/6(六)火車時刻未定
 參加人員:Miller 社長賢伉儷、DGE.Victor 賢伉儷
 PDG.Syo-Tei 賢伉儷、PP.Silk 賢伉儷
 Glue 社長當選人賢伉儷、Alex 下屆秘書
 賢伉儷