



**板橋扶輪社** [www.pcrc.org.tw](http://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



**大觀 Takwan**

社刊

第四十三卷第三十八期  
 中華民國九十九年四月一日出版  
 1 April 2010 Vol. 43 No. 38

國際扶輪3490地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490



**敬祝生日快樂**

- 紀清田 前社長 (38.04.01)
- 陳金富 社友 (36.04.01)
- 呂理鉦 社友 (34.04.02)
- 薛銘鴻 社友夫人(04.05)
- 陳金富 社友夫人(04.07)

**板橋扶輪社 第四十三屆  
 第三次爐邊會議 敬邀全體社友參加**

時 間: 99年4月10日(星期六) 下午 6:30  
 地 點: 銀鳳樓餐廳(板橋市中山路一段2號3樓)  
 爐 主: 廖金順 劉祥呈 辜久雄 林德明  
 盧政治 林當隆 張煥章 王經祿  
 陳主義 楊明炎 薛銘鴻 呂理鉦  
 劉紹榮 林傳傑 邱建明 劉引巨  
 林澤祥 商村田 陳金富 黃志光  
 李志明 林新乾 詹智民

**哀悼**

黃永昌 Bank 社友令堂黃媽蕭老夫人雀，慟於  
 99年3月28日逝世，享年87歲，消息傳來全體社友同感哀慟，訂於4月11日(星期日)下午2點30分假台中市立殯儀館景福廳(台中市崇德路一段50號)舉行公祭儀式。

板橋扶輪社社長 吳明田暨全體社友敬輓

**捐 贈 8 8 水 災 災 區  
 學 生 學 費**

時間: 4月3日(星期六)上午 10:00 捐贈  
 地點: 屏東縣新庄國小  
 (屏東縣萬丹鄉新庄村新鐘路 410 號)  
 參加人員: PP.E.Fu.Ku, PP.Archi, Glue 社長當選人, Alex  
 搭乘高鐵時間:  
 去程 109 班次 台北 07:42-左營 09:18  
 回程 1142 班次 左營 15:06-台北 16:42  
 活動說明: 本次活動將補助 88 水災災區學校學生學費，學校有屏東縣萬丹鄉新庄、新興、興化、興華國小、萬新國中、東港海事水產專科學校及屏東高工共 45 位學生學費每位補助 3,000 元，總計 135,000 元，將由本社 88 水災準備金中支出，目前 88 水災準備金餘額為 348,000 元。

**台北縣百合社授證 2 週年紀念慶典**

時間: 4月9日(星期五)下午 5:30 註冊、6 點開會  
 地點: 典華旗艦館(台北市植福路 8 號)  
 參加人員: Miller 社長, Glue 社長當選人

**三重東區扶輪社授證 29 週年紀念慶典**

時間: 4月18日(星期日)下午 5:30 註冊、6 點開會  
 地點: 蘆洲典華飯店(蘆洲市集賢路 411 號)

**台北縣第二四七分區聯合高爾夫球賽**

時間: 4月28日(星期三)  
 上午 11:00 報到、11:30 開球  
 地點: 桃園球場(桃園縣龍潭鄉九龍村 23 鄰 39 號)



# 專題演講摘錄

## 失眠與自律神經失調



羅浚暄 總院長 主講

### 睡眠議題

- Sleep disorders are *common*
- Sleep disorders are *serious*
- Sleep disorders are *treatable*
- Sleep disorders are *under diagnosed*

### 失眠的流行病學

- General population: 10-15%
- Clinical Practice: > 50%

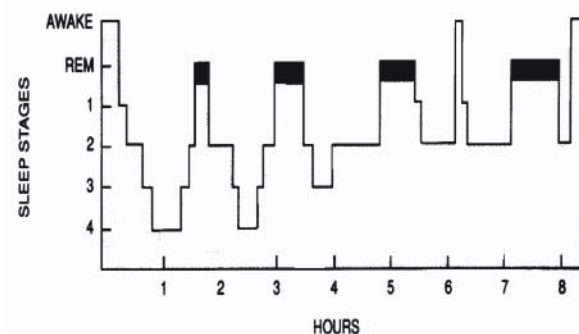
The prevalence and treatment of primary insomnia have been the most studied (less than 20% of cases)<sup>1,2</sup>

- Comorbid insomnia accounts for  $\geq 80\%$  of cases

### 正常的睡眠生理

#### ■ NREM Sleep

- Stage 1  $\theta$ wave
- Stage 2 spindle wave, k complex
- Stage 3
- Stage 4  $\delta$ wave, slow-wave
- REM Sleep paradoxical sleep



### 失眠的定義

- Insomnia is not defined by the number of hours of sleep, but rather, by an individual's ability to sleep long enough to feel healthy and alert during the day.

- The normal requirement for sleep ranges between 4 and 10 hours

- Insomnia is a symptom, not a disorder by itself
- ### 失眠的鑑別診斷

- Determine the pattern of sleep problem (frequency, associated events, how long it takes to go to sleep, and how long the patient can stay asleep)
- Include a full history of alcohol and caffeine intake and other factors that might affect sleep
- Review current medications that patient is taking to eliminate these as possible causes
- Take a history to rule out physical cause and/or psychosocial cause

### 失眠和年齡的關係

Large-scale community survey of non-institutionalized American adults, aged 18 to 79 years  
Mellenger GD, et al. *Arch Gen Psychiatry*. 1985;42:225-232.

### 失眠的可能原因

- pain
- stress and worry from work
- worsening depression
- medication at night
- increased stimulant use - caffeine, cigs, alcohol
- menopause
- waking due to nightmares/rumination over work
- obstructive sleep apnoea, restless legs or ?others

### Levels of ANS Control 自律神經失調症狀

全身症狀：倦怠、疲勞、缺乏食慾。  
頭：頭暈、頭痛、頭部發麻、發燙感。  
眼：眼睛疲勞、淚眼、視線模糊、眼睛乾澀。  
耳：耳鳴、耳阻塞感。  
口：口乾、口渴、口內疼痛、味覺異常。  
喉嚨：阻塞感、異物感、發癢、長期咳嗽。  
手：發麻、發抖、發冷、感覺異常。  
腳：麻木、發冷、疼痛、肌肉跳動。  
肌肉、關節：頸部緊繃酸痛、肩膀緊繃酸痛、肌肉疼痛、下背酸痛。  
呼吸器官：呼吸困難、不自主深呼吸或嘆氣。  
心臟：心悸、心臟無力感、胸悶、胸部壓迫感。  
血管循環：血壓起伏大、臉部潮紅燥熱、暈眩、血氣上衝。  
消化器官：噁心、嘔吐、胃痙攣、腹脹疼痛、便秘或腹瀉。  
膀胱：頻尿、排尿不易、殘尿感。  
生殖器：性功能障礙。  
皮膚：盜汗、皮膚乾燥、全身發癢、發燙。  
睡眠：入睡困難、淺眠或多夢、白天賴床困倦。  
身心症狀：恐慌、焦慮不安、憂鬱、注意力不集中、記憶力減退。

Comparison of Somatic and Autonomic Systems

**THANK YOU ALL**

**HAVE GOOD SLEEP**

# 登 照 函 來 監 總

受文者:國際扶輪 3490 地區各扶輪社

主 旨:函知國際扶輪 2011-2013 年度扶輪世界和平獎學金申請辦法。

說 明:

- 一、國際扶輪 2011-2013 年度扶輪世界和平獎學金開始受理報名，請各扶輪社踴躍向地區扶輪基金委員會推薦合適人選申請。
- 二、申請辦法簡單說明如下：
  - 1.獎學金內容：提供學生獎學金到六個扶輪和平及解決衝突國際研究中心之一，攻讀國際關係、和平及解決衝突及其他相關主題二年，以取得碩士學位。
  - 2.獎學金來源：提供獎學金五萬美金。
  - 3.申請人資格：大學畢業及有相關工作經驗;其他請詳閱英文報名表說明(如附件)。
  - 4.申 請 日 期：即日起 2010 年 5 月 30 日。(逾期不受理，以郵戳為憑)
  - 5.地區甄試時間：2010 年 6 月。
  - 6.根據全世界競爭的方式選出的 60 名獎學金學生。

## 動 活 查 檢 康 健 社 友 社

時間:於 4 月底前於下列地點完成抽血

地點:PP.Gyne、PP.Ocean、IPP.Kai、Smile 社友診所

中一醫事檢驗所(板橋市倉後街 1-4 號)

費用:社友補助壹仟元

為要求檢驗準確，敬請社友於抽血前 6-8 小時不要運動、喝水及進食，直到抽血完畢即可

## 會 習 講 練 訓 部 幹 區 地 團 青 扶

板橋扶輪社 Uncle 們 您們好

地區扶青團將於四月十八日(星期日)舉辦 地區幹部訓練講習會,

地點於板橋致理技術學院(板橋市文化路一段 313 號)

此次邀請到全家便利商店訓練中心 課長及卡內基訓練 副總經理，

希望扶青團員能在這次的講習會中有所收穫及成長，

誠摯的邀請 Uncle 們能前來參與指導,讓此次幹訓更添圓滿 ^^

祝 萬事如意

2010-2011 年度地區代表當選人李威毅 Mark Lee 敬上

4/18(星期日)當天程序如下:

09:00 註冊聯誼

09:30 鳴鐘開會

10:45 團隊分工-全家便利商店 訓練中心課長 盧冠諭

12:00 用餐

13:00 卡內基訓練-幼龍企業管理顧問 副總經理 連桂慧

15:25 分組討論

16:55 鳴鐘閉會



### 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2246次例會  
 (三月廿五日)

### 一、出席報告

社友人數：71名 補出席人數：13名  
 出席人數：43名 免計出席：9名  
 缺席人數：6名 出席率：92%

### 二、本次例會我們想念您！

Art, Boss, Matsu, Michael, Megane, Skin

### 三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
羅浚暄	總院長 泰易豐集團	主講人
許婉慧	副會長 江翠國中 家長會副會長	本社

### 四、捐款報告——分攤捐款

承上期		971,250
Diamond	第三期	4,500
Kai	第三期	4,500
Masa	第三期	6,250
Ronald	第三期	6,250
合計		21,500
累計		992,750
一般捐款		
承上期		680,000
Archi	總歡喜	1,000
Life	50歲生日快樂歡喜	1,000
Miller	感謝羅浚暄總院長精彩演講	2,000
Ronald	感謝社友踴躍出席	1,000
合計		5,000
Base	3/25夫人生日快樂歡喜-應收款	1,000
合計		1,000
累計		686,000

## 本週節目

第 2247 次例會  
 99年4月1日

- 節目介紹人:何溪泉 前社長
- 主講人: 中華扶輪教育獎學金得獎學生  
 (何國良紀念獎學金)  
 楊閔淳 台灣大學資訊工程所博士班三年級

- 講題:資訊暨醫學影像的結合與應用

## 節目預告

第 2248 次例會  
 99年4月8日

- 節目介紹人:紀清田 節目主委
- 主講人: 國際扶輪 3520 地區  
 李龔文 前總監 PDG.Color

- 講題:如何參加國際年會

- 召開四月份理事會

## 節目預告

第 2249 次例會  
 99年4月15日

- 節目介紹人:盧政治 前社長
- 主講人: 玉山銀行 板橋分行

黃志光 協理 Wealth

- 講題:未定

## 節目預告

第 2250 次例會  
 99年4月22日

- 社務論壇

## 節目預告

第 2251 次例會  
 99年4月24-25日

- 原訂四月廿九日(星期四)中午之第二二五一次例會，為參加第二十屆地區年會，經三月份理事會通過，變更例會時間地點於四月廿四-廿五日(星期六-日)於圓山飯店(台北市士林區中山北路四段一號)舉行。