



社 長:李明川Water  
 秘 書:陳福源Gas  
 糾 察:邱馳翔Genial  
 社刊雜誌主委:曾文淵Smile



社刊

# 大觀 Takwan



第四十五卷第十五期  
 中華民國一〇〇年十月十三日出版  
 13 October 2011 Vol. 45 No. 15

國際扶輪3490地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

## 敬祝生日快樂

楊榮弘 社友 (58.10.17) Ronald  
 李明川 社長夫人 (10.15) Water 社長夫人  
 呂理鈺 社友夫人 (10.15) Masa 夫人  
 黃軒凱 社友夫人 (10.15) Park 夫人

## 永結同心 珍珠婚紀念

黃軒凱 Park 社友與夫人陳秀媚女士於  
 10月13日歡慶結婚三十週年，祝福兩位  
 永遠幸福快樂

## 永結同心 磁器婚紀念

蔡居祥 Jet 社友與夫人林寶玲女士於  
 10月15日歡慶結婚二十週年，祝福兩位  
 永遠幸福快樂

## 敬祝結婚週年紀念日快樂

劉張安 社友 (67.10.15) Music  
 吳碧嬌 女士 (結婚三十三週年紀念日)  
 陳主義 社友 (75.10.19) Truck  
 黃秋薇 女士 (結婚二十五週年紀念日)

## 中華扶輪教育基金捐獻

李明川 Water 社長捐獻壹萬元  
 陳國義前社長 P.P.Base 捐獻壹萬元  
 何溪泉前社長 P.P.Lucky 捐獻貳萬元  
 蕭錦聰前社長 I.P.P.Glue 捐獻壹萬元  
 楊明炎 James 社長當選人捐獻壹萬元  
 薛銘鴻 Lawyer 副社長捐獻貳萬元  
 呂月華 I.P.P.Glue 前社長夫人捐獻壹萬元

## 哀悼

■黃志光社友 Wealth 令尊黃嘉濱老先生慟於100年9月28日逝世，享年87歲，目前家中(宜蘭縣冬山鄉得安村梅花路803巷11號)設置靈堂，公祭訂於100年10月24日(星期一)下午13:10於家中舉行。本社備有遊覽車，請於當天上午10點在板橋國小後門土地公廟、10點15分在新埔捷運站2號出口馥華飯店集合出發。

板橋扶輪社社長 李明川暨全體社友敬輓

## 總 監 來 函 照 登

受文者：國際扶輪3490地區各扶輪社  
 主旨：敬請各社社友踴躍認捐保羅哈里斯之友(PHF)、永久基金(BNF)及巨額捐獻(Major Donor)，並請各社配合辦理認捐事宜。

說明：  
 一、隨函附上扶輪基金捐獻申請表，請各社認捐 PHF、BNF 及 Major Donor 之社友確定後，(1)將捐獻統計表回覆地區辦公室以利彙整。(2)填寫英文申請表。(3)扶輪基金捐款請用美金匯票，購買美金匯票時，抬頭「The Rotary Foundation」(匯票背面請加註扶輪社英文名及扶輪社編號)，請各社務必將英文申請表與美金匯票影印留存。如遇特殊狀況需電匯時，請先洽地區辦公室取得正確之帳號後再進行匯款作業。(4)請將匯票連同英文申請表一併寄至地區辦公室以利彙整，並統一於2011年11月30日、2012年03月31日等分兩梯次郵寄至 TRF；各社如有自行郵寄者，亦請將英文申請表及美金匯票影本一份予地區辦公室留存。  
 郵寄抬頭: The Rotary Foundation  
 郵寄地址: 14280 Collections Center Drive Chicago, IL 60693 USA  
 (5)社友亦可上 RI 網站(Member Access)社員事務入口網站採信用卡方式捐獻，並將刷卡捐獻完成畫面儲存備份並回覆地區辦公室以利統計。  
 二、凡個人或夫妻之扶輪基金捐獻(含 PHF 及 BNF)合併捐獻累計達壹萬美元者，或一次捐獻美金壹萬元以上之 PHF 及 BNF 者，皆可獲「巨額捐獻人」之表彰，請社友支持成為扶輪基金之「巨額捐獻人」。

## 總 監 來 函 照 登

受文者：國際扶輪3490地區各扶輪社  
 主旨：敬請各社繳納YEP及GSE地區活動贊助經費。

說明：  
 一、2011-2012年度地區「國際青少年交換計劃」(YEP)、地區「團體研究交換」(GSE)等活動，各社應分攤之贊助經費，依往例由全體社員分攤並於2011年3月26日社長當選人訓練會中公布。  
 二、2011-2012年度國際青少年交換計劃(YEP)活動之經費每位社員平均分攤新台幣200元；2011-2012年度團體研究交換(GSE)經費，每位社員平均分攤新台幣100元。  
 三、各社繳交分攤金之總金額以2011年9月30日之社員人數為基準並於2011年10月31日前，將上列金額匯款郵寄到總監辦事處。  
 戶名：蕭慶淋、銀行：國泰世華銀行宜蘭分行  
 帳號：105-50-1056789



# 專題演講摘錄

## 拍打養生—長命拍打功



科學氣功學會 吳長新 理事長 主講

### ■哈哈氣功·氣功 CPR

#### 一、自備免費氧氣筒

人類的身體非常微妙，五臟六腑的構造功能更非一句「鬼斧神功」可以形容殆盡。

但是也很容易出狀況，心肺功能隨著年齡退化較快，所以中年以後，或者平時缺少運動的人士，稍多運動、抬重物、爬山、走路時，就會氣喘、氣虛、氣上不來，發生胸悶、心痛、頭暈、腳軟，甚至虛脫、休克等現象，一般這都屬於基本的缺氧現象。

如何改善，最重要的就是心肺功能的加強，也就是氣血循環的促進，因為心主血，肺主氣，心肺功能強健了血液中的含氧量，自然充足，也就不缺氧，而一般會有胸悶、胸痛的現象，最基本的就是心肺的功能不佳，心臟血管的彈性不足，非常容易引發心肌梗塞等心臟病的症狀。

對於上述現象，我國醫學最直接有效的傳統醫學保健方法就是「哈哈氣功 氣功 CPR」，因為直接以安全的氣功拳正確的拍打胸腔，直接的促進心肺功能的復甦，暢通氣血循環，也可以說是，在胸部針對心臟臟腑做了按摩推拿的整復工作。

平時做「哈哈氣功 氣功 CPR」有強健身體，預防保健的功效，所有運動前可有暖身運動的功能，運動後，緩和的功效，以及運動中也有促進的功用，例如爬山時，利用氣功拳，一邊拍打，一邊爬山，可造成心肺呼吸頻率的深長變化。

最為特别的例子，就是高山症，台海兩岸的交流，很多人都會利用假日，到大陸旅遊，但準備不足時，尤其是四川九寨溝、西藏布達拉宮都是熱門景點，也都是海拔較高的地方，因此很多人不慎罹患高山症，發生胸悶、胸痛、心跳加速、噁心、嘔吐、頭昏、頭重、頭痛等現象，所以在山腳，有氧氣筒的販賣，遇到上述情況時，趕快打開氧氣筒，用力吸氣，多能緩解上述症狀，這就是明顯的缺氧現象。

如果沒有帶氧氣筒那就危險了，甚至可能因此喪失生命，如果平時有研習正確「哈哈氣功 氣功 CPR」，這時就可以實施，可以說是隨身攜帶了氧氣筒，任何時候都可備用，不需要一分一毫的金錢，可以急救，保護自己親人性命，你是不是應該馬上來學。

#### 二、可以填補專業醫護人員來到之前的空檔

1. 西方醫學對於心臟病或重病昏迷的人，有一個非常專業有效的急救方法，就是 CPR，也就是一般所稱的心肺復甦術。
2. 心肺復甦術所於專業的醫療方法，必須經過專業訓練的醫護人員才能實施，非一般人能夠隨時實行的方法，在病人發生急難而專業醫護人員未能即時趕到之時，產生之空窗期。
3. CPR 非專業醫務人員，無法實施，而專業人員又無法自我實施，台北榮民總院外科部主任魏拙夫醫生，本身心臟病發，車停路邊，倚車求救，所幸巧遇管區巡邏警員即恰巧北縣消防局救護車，送病人至榮總空車返隊，車速較緩，被警員攔下而保有性命。
4. 台大醫院心血管科高憲立醫師，提醒大眾，改變錯誤的思維，很多人以為「心肌梗塞，造成猝死，是因為心臟一下子就爛掉……所以就救不回来了……不是這樣的，心肌梗塞是血管不通沒錯，但實際上心肌壞死還要一段時間，可能是 30 分鐘的事情，而且就算心肌壞死，如果範圍不大，只會影響心臟收縮的功能，也許以後會有心衰竭，但心肌梗塞本身因為大量心肌壞死造成病人因休克直接死亡，比較少見。」
5. 這 30 分鐘，可說是急救的黃金期，應該可以用哈哈氣功、氣功 CPR 的功能來填補。
6. 台大醫院高憲立醫師談到「在猝死的時候，病人有抽筋或抽搐的時候，是因為心臟停止，腦部循環終止，所以他產生抽搐，你現在要做的趕快是救他，……應該要去做 CPR 心肺復甦術的工作才對」。因此，掌握這專業醫護人員，未能抵達現場的黃金 30 分鐘，救命時刻，必須要有替代方法，哈哈氣功、氣功 CPR 才是最佳選擇。
7. CPR 初期的作法是按摩胸腔，促進心肺功能的復甦，但如果不能發揮功效時，則用重擊或電擊的方式。台大醫院高憲立醫師，對廖部長事件，心理第一個最深刻的感覺是，「台灣一般民眾會 CPR 的普及率太低了，會 CPR 的人不一定敢第一時間去幫人做，廖部長這個事情，他倒下時，如果有人即時施與 CPR，也許他現在還活著。」
8. 台大醫院高憲立醫師特別強調，所以第一時間的感覺是 CPR 實在應該要加強推廣，而且應該要查過立法，不會的人對別人來做，即使用此造成病肋骨斷裂，甚至急救無效病人仍然死亡能夠盡量有一些免責，要不會的人願意對別人施救，且沒有心靈障礙。」
9. 我國氣功，也有獨到之處，民間的捶胸頓足，可以即時疏解心肌梗塞的危機，而在正確的氣功拍打法上，有氣功拳拍打法，不需要很大的力量，也不會造成病人肋骨斷裂的危險，因為他利用了氣的震動，中西醫學可做諧和性的研究，將更有助於人類健康。
10. 依據，衛生署公佈的資訊，心臟病長期以來嚴重威脅國人生命，去(96)年更超越腦中風，成為國人第 2 大死因總計有超過 4 萬人因此死亡。
11. 高憲立醫師特別呼籲：師活國外規定公共場所放置體外電擊器，現在歐美甚至日韓在公共場合都規定依據此地平均人數，與遠距離向機場、捷運站，高鐵站，百貨公司等都應該置放 AED(自動體外電擊器)，但台灣到目前卻付諸闕如。
12. 哈哈氣功、氣功 CPR 是現代人類防保健不病急救人人必備簡易又有效的氣功運動。



# 新 社 友 座 談 會 側 記

本社今年度第一次新社友座談會已於 9 月 29 日(星期四)例會後在 P.P.Lucky 公司及家中舉行,參加社友: Wine、Printer、Kevin、Service、Family、Hinoki、Genial、Max、Banker、Ortho、Green、Park、Jet、Stock、Water 社長、P.P.Lucky、P.P.Silk、I.P.P.Glue、James 社長當選人、Alex 社員委員會主持主委、P.P.Apple 下屆社員委員會主持主委、Gas 秘書、Charles 下屆秘書,共計 23 人。座談會首先由 Charles 主持聯誼活動暖場,接下來 Alex 主委主持感謝 PP.Lucky 提供場地及夫人辛苦準備晚餐佳餚,當天流程安排部份新社友分享加入扶輪社後的心得,接續請 P.P.Lucky 分享自己的扶輪經驗分為五個階段:**初到扶輪**:陌生、年齡差→思想斷層→文化衝擊,解決之道→三出(出席、出錢、出力);**認識扶輪(1989~1998)**:擔任職務→全心投入、認同扶輪→扶輪分享及實務案例;**扶輪十字路(1999~2007)**:個人事業起伏、扶輪組織結構性問題;**擔任社長(2008~2009)**面對社友、確立目標、公眾事務、實務案例;**社長之後**:四大考驗的實踐、終身社友、服務信念的履行、扶輪經驗的傳播;結語:多面相學習、典範學習、自由發揮。之後至 PP.Lucky 家中用餐,用餐後由新社友繼續分享加入扶輪社後的心得,IPP.Glue 結語,引用 44 屆授證特刊中社長致詞標題「老中青 和樂 扶輪大家庭」,鼓勵新社友珍惜以板橋社為榮的機緣,掌握更多學習與服務的機會,相信以您的堅持與努力,假以時日 板橋扶輪社 將以您為榮!!



Alex 主委主持



PP.Lucky 分享扶輪



Banker



Family



Genial



Jet



Hinoki



Green



Service



Wine



Stock



Ortho



Kevin



Park



Printer



Max



I.P.P.Glue 結語



**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：板橋區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：板橋區四川路二段十六巷八號十一樓會議室

**總 監 來 函 照 登**

受文者：國際扶輪 3490 地區各扶輪社  
 主 旨：敬請各社社友踴躍認捐中華扶輪教育基金會各項捐款，並請各社配合辦理認捐事宜。  
 說 明：  
 一、敬請鼓勵各扶輪社友踴躍捐獻中華扶輪教育基金會各項捐款，共同培養國內優秀青年學子、獎助國外青年來台留學，及辦理其他符合本會設立宗旨之相關公益性教育事務。  
 二、檢附中華扶輪教育基金會之各項捐項類別(附件一)及認捐表(附件二)。敬請各社將捐獻統計表(附件三)回覆地區辦公室以利彙整。

**總 監 來 函 照 登**

受文者：國際扶輪 3490 地區各扶輪社  
 主 旨：為使優秀弱勢家庭子女亦有出國學習的機會，函請贊助優秀學生參與 2012-2013 年度國際青少年交換派遣計劃。  
 說 明：  
 一、國際扶輪 3490 地區 YEP 國際青少年交換服務計劃工作已邁入第七年，這段期間承蒙歷屆總監及各派遣社、接待社、接待學校的支持及配合，讓本地區的交換學生能順利推動此項交換計劃，不勝感激。  
 二、推選獎助學生這 3 年來，YEP 委員會在各扶輪社及社友個人踴躍贊助已經提供 16 個獎助名額，派遣至印度、美國、墨西哥、厄瓜多爾、巴西、馬來西亞、泰國、韓國、哥倫比亞等九國。學生歸國後也致力回饋扶輪並將交換經驗傳承，讓我們更有信心推廣青少年交換計畫。本年度也將委請接待學校推選學生參與甄選活動為讓優秀的獎助及殘障學生也能成為 2012-2013 年度之派遣交換學生，懇請各社踴躍認捐，讓獎助及殘障學生夢想成真。  
 三、各分區若欲推薦獎助生，除給付地區 YEP 委員會費用 17 萬元，其獎助生錄取後至派遣結束返國等費用(來回機票、保險、簽證、一年零用金、接待國家大旅行...等各項雜支)，須全部由推派分區或各推派社負責募款贊助。每位獎助學生費用大約在 30 萬以上，但依實際發生金額為主。  
 四、懇請各分區及各扶輪社友一起共襄盛舉發揮愛心，共同熱心來認捐，幫助獎助及殘障優秀學生一個開拓美夢的機會。  
 戶名：蕭慶淋廖麗心周德芳  
 【此帳戶為三人聯名戶】  
 銀行：台灣土地銀行(005)、板橋分行(0500)  
 帳號：050-001-22556-9  
 五、聯絡人：YEP 執行秘書  
 劉力華(Nana LIU)、潘怡柔(Joanne PAN)  
 電話：(02)2968-2866 傳真：(02)2968-2856  
 手機：0933-66-3490  
 E-mail：info@3490yep.com  
 http://www.3490yep.com

**讀書會通知 - DVD 欣賞**

時間:10月15日(星期六)下午 1:30  
 地點:祥生婦產科家醫科診所  
 (板橋區民族路 89-2 號)(電話：2951-9664)

**本週節目** 第 2327 次例會  
 100年10月13日

- 節目介紹人:林志郎 前社長
- 主講人:中華民國家庭教育專業人員協會 徐麗賢 常務理事
- 講 題:FBI 的讀心術
- 召開 10 月份理事會

**節 目 預 告** 第 2328 次例會  
 100年10月20日

- 節目介紹人:簡哲雄 前社長
- 主講人:消基會「消費者報導」雜誌社 歐陽莉 總編輯
- 講 題:消費陷阱與詐騙手法面面觀

**10 月 份 高 爾 夫 球 賽**

時間:10月18日(星期二)  
 報到:中午 12:30、開球:下午 13:00  
 地點:老爺關西球場  
 (新竹縣關西鎮玉山里 1 鄰赤柯山 1)  
 ※會後於球場餐廳用餐。  
 ~歡迎您來打球~



**例會事項報告** 第2326次例會  
 (十月六日)

- 一、出席報告  
 社友人數：85 名 補出席人數：18 名  
 出席人數：45 名 免 計出席：10 名  
 缺席人數：12 名 出 席 率：86%
- 二、本次例會我們想念您！  
 Art,Bank,Food,House,Hinoki,Joe,Michael,Ronald, Skin,Sticker,Tech,Wine
- 三、捐款報告
- |   |            |         |
|---|------------|---------|
| 分攤捐款  |            |         |
| 承上期   |            | 334,750 |
| Smile 第一期                                   |            | 4,250   |
| 累計  |            | 339,000 |
| 一般捐款  |            |         |
| 承上期   |            | 482,000 |
| Family 歡喜Brain,Infinity,Tile 工作忙碌中，仍撥時間參加例會 |            | 2,000   |
| Oral 結婚 41 週年快樂歡喜                           |            | 1,000   |
| 合計  |            | 3,000   |
| Boss 10/11 生日快樂-應收款                         |            | 1,000   |
| Sticker 10/11 夫人生日快樂-應收款                    |            | 1,000   |
| Victor 10/11 生日快樂-應收款                       |            | 1,000   |
| Terry 1,000 元已列入 9/15 應收款                   |            |         |
| 合計  | I.O.U.及應收款 | 3,000   |
| 合計  |            | 6,000   |
| 累計  |            | 488,000 |