



2014-2015 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社刊

社長：劉紹榮 Alex
秘書：賴宏榮 Stock

秘書：高建順 Green
社刊主委：江能裕 Family

每星期四中午12：30分

新北市板橋區四川路二段16巷8號11樓 會議室 舉行例會



中華民國 104 年 1 月 15 日 第 48 卷 第 26 期

Vol.48 No.26

敬祝生日快樂

陳福源 社友 (45.01.15)Gas

黃軒凱 社友 (47.01.20)Park

林德明 社友夫人 (01.20)Timmy 夫人

林文鐘 社友夫人 (01.21)Jacky 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

陳福源 社友 (72.01.15)Gas ♥

黃淑珍 女士 (結婚三十二週年紀念日)

高建順 秘書 (80.01.15)Green ♥

李素惠 女士 (結婚二十四週年紀念日)

洪學樑 前總監 (51.01.16)P.D.G. Carbon ♥

洪王淑雲 女士 (結婚五十三週年紀念日)

林福安 社友 (77.01.18)Franklin ♥

陳秋燕 女士 (結婚二十七週年紀念日)

一恭賀一

恭賀張 凱前社長 P.P.Kai 添孫之喜。

社長劉紹榮 Alex 暨全體社友敬賀

第三次爐邊會議

時間：104 年 2 月 1 日 (星期日) 下午 5:30

地點：板橋吉立餐廳

(板橋區文化路一段 280 號 2 樓)

第三次爐主：

葉文德 洪豐民 吳培聖 徐維志 楊明炎

蔡居祥 邱建明 黃浴期 林當煒 孔繁文

張恩福 張 凱 林澤祥 邱冠舜 高明正

廖明耆 薛銘鴻 陳瑤國 廖金順 何溪泉

張立昇 吳明田 汪俊男 林傳傑 劉引巨

劉張安 陳文龍 簡哲雄 陳山志

爐主竭誠邀請全體社友參加 !!

第二分區聯合例會花絮





例會花絮 2496 次例會 (1月11日)

專題演講摘錄 - 遠離肝苦很簡單



財團法人肝病防治學術基金會董事長 許金川先生

肝病是台灣最大的健康殺手，目前台灣大概五個成年人就有一個是 **B** 型肝炎帶原者，總計全國約有 **300** 萬帶原者，所以肝癌一直都是台灣癌症第一、二位！台灣的成年人大都沒有這個警覺心，所以很多都是到了肝硬化、肝癌末期才來求醫、而造成不幸。肝病之所以是健康殺手，是因為肝臟沒有神經，沒有感覺，譬如感冒會喉嚨痛，是因為喉嚨有神經；吃壞肚子肚子痛，是因為腸子有神經，但肝臟沒有神經，所以即使今天你去穿耳洞、去刺青，不小心得了 **B** 肝，你依然沒有感覺，有感覺也可能是幾十年之後的事情，那時已經肝硬化肝癌，已經是相當嚴重了！其實「早期發現」，肝癌是可以治療的！

古代醫學和現代醫學對肝的定義是不一樣，比如說你口臭、長痘痘、睡不著，中醫師把脈說肝火旺，肝火旺不會死人，但是猛爆性肝炎卻會置人於死！而肝硬化、肝癌都會對我們生命造成莫大的威脅。所以傳統醫學和現代醫學所說的肝不一樣，但是一般人把它混淆了。我們的健康知識大部分是由報章雜誌、或電子媒體上的廣告得來，但裡面卻有很多錯誤的知識，加上肝臟沒有神經，無法即時反應警訊，所以每年才會有那麼多人死於肝病。

保肝最重要的是飲食均衡，動物性、植物性的食物都要攝取，這些食物就已經包含了足夠的蛋白質、脂肪、礦物質及維他命，不需特別吃什麼 **XX** 保肝丸或維他命丸。蔬菜水果裡含有豐富維他命，不必特別吃高單位的維他命丸，維他命吃多了也是會中毒的，尤其是維他命 **A** 與維他命 **D**。

因為這些廣告，一般民衆常常都只會想說吃什麼可以保護肝，而不會想到要去醫院徹底做檢查，大部分的病患都是到了病情已經非常嚴重，或者是出現各種併發症時，才趕緊去大醫院找醫師，但通常都來不及了！這些謬誤的保肝知識真的害死很多人！

中醫的肝臟疾病，是指自律神經失調，而十一點到一點血氣循環到肝，在西醫上並沒有佐證可支持；但早睡早起當然對身體比較好，也就是要日出而作日落而息；睡眠不足會讓我們精神不集中、記憶力不足，所以人一定要白天工作晚上休息，假如日夜顛倒會容易老化，能順應自然是最好的！

肝病防治最基本的就是飲食、作習正常，儘量不要熬夜；酒少喝，喝酒之後，大部分的酒精由胃吸收然後送到肝臟，再經由肝臟的酵素加以處理，最後變成二氧化碳排出體外。因此，喝酒會造成肝臟必須加倍工作，一旦過量超過肝臟負荷，肝細胞便會壞死而產生酒精性肝炎、脂肪肝，最後變成肝硬化。最好的保肝方法就是不要喝酒，而且根本沒有什麼解酒良藥或秘方。而醃製品會增加肝的負擔，還有至少要知道自己有沒有 **B** 肝或 **C** 肝，有 **B** 肝或 **C** 肝就要定期追蹤，如果沒有 **B** 肝帶原也沒抗體就要趕快去打 **B** 肝疫苗，不要等症狀出來才去找醫生，提早發現就能避免悲劇的發生！

1 月份高爾夫球賽

時間：104 年 1 月 20 日 (星期二)

上午 10:00 報到、10:30 開球

地點：長庚高爾夫球場

(桃園縣龜山鄉舊路村長庚球場路66號)

※ 會後於球場餐廳用餐

~ 歡迎您來打球 ~



總監來函照登

受文者：國際扶輪 3490 地區各扶輪社

主 旨：敬邀貴扶輪社社友、寶(尊)眷踴躍報名參加本地區 2014-2015 年度第二十五屆地區年會，請查照。

說 明：

- 一、本地區第二十五屆地區年會即將舉行，誠摯歡迎全體社友、寶(尊)眷踴躍報名參加。
- 二、地區年會舉辦之時間、地點及費用說明如下：
 1. 時間：2015 年 4 月 18-19 日(星期六 - 日)
 2. 地點：新莊頤品大飯店(新北市新莊區五工路 66 號 6、7 樓)
 3. 費用：
 - (1) 基本費：依各扶輪社 2014 年 12 月 31 日社員人數，每人應繳基本費 NTD600 元，寶尊眷社友無須繳交基本費(請於報名時一併繳納)。
 - (2) 註冊費：與會社友(含寶尊眷社友、寶尊眷及其他地區社友)，每人為 NTD2400 元，宜蘭及花蓮分區社友將由板橋火車站接駁至會場。
- 三、為利地區年會籌備，懇請貴社自 2015 年 1 月 9 日(星期五)至 2015 年 2 月 13 號(星期五)18:00 前，請各社直接連結進第二十五屆地區年會線上報名系統報名 <http://25thconference.rid3490.org.tw/> 報名後，註冊費依報名人數計收，不再退費。
- 四、上述基本費與註冊費，請於 2015 年 2 月 27 日前匯至下列帳戶：

戶名：洪清暉
銀行：板信商業銀行營業部(銀行代碼 118)
帳號：0659-5-00001567-1

※ 各社匯款完成後，請將匯款單加註社名並提供匯款明細(社員人數及與會人數)後傳真或 E-Mail 至總監辦事處，以利核帳。
- 五、查 2015 年 4 月 18 日 14:55~16:10 地區年會將進行提案討論及分組討論等活動，另上午將舉行地區領導人培養研討會，各社請務必配合執行下列各項工作：
 1. 各扶輪社若有任何提案，請填寫「提案書」(如附件一)，請務必於 2015 年 3 月 5 日前 E-mail 或傳真到總監辦事處以利彙整。
 2. 為議決年度各項提案，按 2013 年程序手冊國際扶輪細則 15.050.1(年會投票—選舉人)規定，請遴選選舉人，並填妥「提案討論選舉人資格證明書」(如附件二)呈報、派遣出席本地區年會，請務必於 2015 年 3 月 5 日前 E-mail 或傳真到總監辦事處以利彙整。
 3. 地區領導人培養研討會及分組討論報名，請直接上地區年會報名系統填報貴社擬參加之人員。

新北光耀扶輪社創社授證慶典

時間：104年1月22日(星期四)

下午5：30註冊 6：00開始

地點：大直典華旗艦店6樓花田好事廳
(台北市中山區植福路8號6樓)

出席人員：Alex 社長、Green 祕書、Money

社區服務一

板橋扶輪社 玉山銀行捐血活動

時間：104 年 2 月 9 日(星期一)

上午 10：00

地點：玉山銀行板橋旗艦店

(新北市板橋區文化路二段90號)

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之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，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、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓

電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226

傳真：02-8966-2234

E-mail: pcrc@ms53.hinet.net

www.pcrc.org.tw

例會事項報告

第 2496 次例會 1/11

一、出席報告

社友人數：92 名 補出席人數：35 名
出席人數：32 名 免計出席：9 名
缺席人數：16 名 出席率：83%

二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Art, Banker, Boss, Brain,
Charles, Duke, Franklin, Food,
Infinity, Jimmy, Key, Max, Money,
Printer, Tech

三、捐款報告

分攤捐款

承上期		792,917
Steven	第一期	4,250
Steven	第二期	4,250
合計		8,500
累計		801,417

一般捐款

Hitachi	1/14 週年快樂	1,000
---------	-----------	-------

本週節目 第 2497 次例會 104 年 01 月 15 日

- 前社長日
- 主講人：國際扶輪青少年交換委員會
張煥章 地區顧問
- 講題：介紹 RYE
- 節目介紹人：辜久雄 前社長
- 召開 1 月份理事會

節目預告 第 2498 次例會 104 年 01 月 22 日

- 主講人：瑞興商業銀行 陳淑美 董事長
- 講題：台灣銀行業現況與展望
- 節目介紹人：黃永昌 副社長

2014-15 年度中華扶輪獎學金得獎公告

2014-15 年度「中華扶輪獎學金」得獎名單揭曉，本年度共有碩士班 136 位及博士班 51 位學生獲獎，獎學金額計頒新台幣貳仟肆佰肆拾捌萬元，頒獎典禮定於 104 年 2 月 7 日（星期六）中午 12 時假嘉義縣表演藝術中心演藝廳（嘉義縣民雄鄉建國路 265 號）舉行。謹將獲獎名單公佈如下：

3490 地區（包含宜蘭、基隆、新北市、花蓮各縣市；合計 42 位，博士 13 位，碩士 29 位）

推薦社	受獎人	推薦社	受獎人	推薦社	受獎人	推薦社	受獎人
宜蘭社	林貫泓	板橋北區社	陳冠宇	板橋中區社	范瓚予	大漢溪社	陳昶安
羅東西區社	林昱璿	板橋北區社	李本元	土城中央社	周芷萱	五股金鐘社	陳仕育
基隆東區社	曾佩雅	蘆洲社	張富鈞	新莊中央社	彭繼正	台北集賢社	謝佩穎
基隆西北社	林心梅	板橋東區社	徐銘緯	新莊中央社	楊忠憲	頭前社	林芳羽
三重社	韋展勛	板橋東區社	蔡涵亦	五工社	張光輝	花蓮社	陳恆鳴
三重社	黃柏欽	板橋東區社	王琨堂	五工社	邱韋智	花蓮港區社	盧安邦
三重社	廖家揚	板橋東區社	沈芯菱	五工社	呂冠儀	花蓮港區社	張維婷
三重社	林馥苡	新泰社	蔡佳芬	五工社	李冠賢	花蓮港區社	潘蕙如
板橋社	黃盈庭	三重中央社	洪偉仁	樹林芳園社	龔昕穎	花蓮港區社	林怡君
板橋社	陳伶嘉	五股社	盧意婷	三峽社	林玉涵		
樹林社	賴婕妤	五股社	林育君	新莊南區社	張凱評		