



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE
扶輪改善世界

2017-2018 年度

板橋扶輪社

社刊

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社長：陳福源 Gas 秘書：黃軒凱 Park
糾察：陳錫文 Care 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 107 年 1 月 18 日 第 51 卷 第 29 期

Vol.51 No.29

敬祝生日快樂

黃軒凱 秘書(47.01.20)Park
林德明 社友夫人(01.20)Timmy 夫人

永結同心 珍珠婚紀念

林福安社友 Franklin 與夫人陳燕秋女士
於 1 月 18 日歡度結婚三十週年，
祝福兩位永遠幸福快樂。

指定用途捐款

陳錫文 社友
板橋扶輪社教育獎學金(海山國小) 參萬元

第三次社長、秘書聯誼會

時間：107 年 1 月 21 日(星期日) 下午 4:00
地點：海釣族餐廳 (板橋區文化路二段 126 號)

各前社長重溫舊夢 示範演出成功

每年的前長日是各前社長一展長才重溫往日舊夢的時刻，以下是擔任各項服務的前社長：

- 社長：Base · 社長當選人：Alex
- 副社長：Glue · 秘書：Terry
- 顧問：Building · 出席：Silk
- 聯誼：Archi · 糾察：James

感謝擔任各職務 PP 們賣力精彩的演出，讓前社長日活動圓滿成功。



第二分區地區獎助金-中山國小小太陽英文課輔計畫

每一個小孩都是我們未來的主人，只要讓學生有讀書的意願，不再因成績落後或家庭因素而放棄課業，持續在他們身上播下種子，未來社會上將會多一個幫助社會的棟樑，也少一個潛在的社會問題；給予大家一個平等學習的機會並能夠出人頭地的機會，不要因為家庭、經濟或其他因素剝奪他們教育及學習的權利。



例會花絮 專題演講摘錄 退化性關節炎

第2653次例會
(一月十一日)



台北仁濟醫院 蕭國川 副院長

老年膝關節炎

- 退化性膝關節炎
- 骨關節炎
- 風濕關節炎
- 關節磨損
- 骨質疏鬆症
- 類風濕性關節炎
- 痛風關節炎

關節積水 effusion

- 退化性膝關節炎
- 急性發作
- 慢性積水, 滑膜增厚
- 痛風關節炎
- 類風性關節炎

關節面軟骨

- 軟骨是沒有有血液供應的組織
- 類似海棉, 吸水一壓乾一吸水
- 關節液是營養來源
- 節律性運動
- 運動員的膝軟骨
- 老年人的膝軟骨

退化性膝關節炎

痛, 走平路, 上下樓梯,

行動困難, 跛行

關節變形, O 型腿, X 型腿

關節積水, 彎曲脹痛

紅腫熱痛, 急性發炎, 積水

進行慢 develop slowly

活動時會疼痛, 久不動後也會痛

僵硬 stiff or creaky

晨間疼痛 30 分鐘以上 morning stiffness

關節處腫大關節變形

骨關節炎 osteoarthritis

- 承重關節, 膝, 髖, 腰椎
- 次多者, 手指, 拇指, 頸部, 大趾
- 非承重關節問題多因外傷引起

膝關節炎分成兩種:

- 膕骨—股骨 關節
- 股骨—脛骨 關節

膕骨—股骨 關節炎

- 上下樓梯疼痛
- 坐久了站不起來
- 蹲立去爬不起來
- 蹲馬桶有問題
- 坐車坐久了, 膝關節痛, 伸不直
- 女性比男性多, 比男性早

股骨—脛骨關節炎

- 受力疼痛
- 久站酸痛
- 走久疼痛
- 走平路困難
- 關節炎最後結果—骨頭磨骨頭

運動會不會加速關節炎?

- 運動選手的關節面軟骨比一般人厚
- 節律性運動有益於關節軟骨
- 運動可維持關節活動範圍
- 運動可增加 endorphine
- 強化骨頭
- 增加肌肉強度, 運動協調度

早期的膝關節炎



- 疼痛
- 關節外肌腱炎
- 關節線疼痛
- X光可能沒有什麼發現

護膝有沒有用?

- 保暖
- 溫度降低，較易發炎
- 具支撐性支架護膝
- 矯正 O 型或 X 型變型
- 髕骨固定型護膝

復健治療

- 無法停止軟骨的磨損
- 急性期不要做
- 增加柔軟度，關節活動度
- 增加肌肉強度
- 冷熱敷減少疼痛

吃藥有沒有用?

- 醫師只會開止痛消炎藥
- 發炎會加速關節軟骨破壞
- 發炎造成疼痛，減少活動度
- 越不動越痛，越痛越不敢動
- 急性期過多活動使發炎惡化

關節面軟骨

- 關節炎的決定者
- 磨損一碎片
- 滑膜炎---關節積液
- 營養來自關節液
- 節律性運動可增加其活性

什麼運動對膝關節炎較好

- 步行
- 騎腳踏車
- 水中運動
- 伸展運動
- 慢跑

如何訓練股四頭肌?

- 坐式直抬腿

- 仰臥直抬腿
- 蹲下站立
- 站立收縮大腿肌肉
- 最後伸直的 30 度---vmo 肌肉

提昇運動的動機

- 找一個伴
- 作運動日誌
- 買一雙好鞋
- 早上做運動?
- 對於減肥而言，何時運動最佳?

一月份理事會記錄

時間：107 年 1 月 11 日(星期四)

地點：本社會議室

主席：陳福源 社長 紀錄：黃軒凱 秘書

出席：陳福源 阮良雄 林傳傑 黃軒凱 楊東卿

陳國義 張煥章 蕭錦聰 薛銘鴻 劉紹榮

高建順 曾文淵 張泰西

討論提案

第一案：十二月份收支報告表，提請通過。

決議：通過。

第二案：原訂二月十五日(星期四)中午之第二六五七次例會，適逢春節連假，休會乙次，提請通過。

決議：通過。

新竹科園扶輪社 25 週年高爾夫球聯誼賽

時間：107 年 1 月 24 日(星期三)

上午 10：30 報到 11：00 開球

地點：新豐高爾夫球場

(新竹縣新豐鄉坑子口 104 號)

參加人員：Gas 社長、P.P.Bueno、

P.P.Dimaond 及夫人、P.P.Miller、

P.P.Terry、Michael 副社長、Food、

Green、Mark、Post、Schooling

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: pccrc@ms53.hinet.net www.pccrc.org.tw

例會事項報告

第2653例會
(一月十一日)

一、出席報告

社友人數：89名 補出席人數：19名
出席人數：45名 免計出席：10名
缺席人數：15名 出席率：83%

二、本次例會我們想念您！

Alan, Art, Bank, Boss, Duke, Genial, Jamie, Jia-Pin, Land, Money, Schooling, Sticker, Tiger, Tile, Wine

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
蕭國川 副院長	台北仁濟醫院	本社
邱俊璋 負責人	臣德地產	本社
林秀美 女士	Timmy 社友夫人	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		655,166
FOOD	第一期	4,250
FOOD	第二期	4,250
FOOD	第三期	4,250
CANON	第一期	4,250
CANON	第二期	4,250
GAS	第二期	50,000
GAS	第三期	50,000
SERVICE	第三期	4,250
TRUST	第二期	4,250
TRUST	第三期	4,250
合計		134,000
累計		789,166

一般捐款

Base	前社長日擔任社長歡喜	2,000
Building	前社長日歡喜，主講老師精彩演講	1,000
Gas	1.生日快樂 2.結婚週年快樂	2,000

Archi	謝謝蕭副院長的精彩演講	1,000
Glue	1.Speaker 演講精彩	1,000
	2.社長及夫人、社友結婚週年快樂	
Park	歡喜休假乙次	1,000
Green	1.結婚週年快樂	2,000
	2.前社長日圓滿歡喜	
Stone	前社長日總歡喜	1,000
James Kao	主講先生精彩演講	1,000
Pipe	澎湖縣簡易自來水工程順利得標	1,000
Jimmy	1.PP Base 擔任社長歡喜	2,000
	2.Gas 社長生日快樂	
合計		15,000

一般捐款 (I.O.U.及應收款)

Carbon	1/16 結婚週年快樂	2,000
James	前社長日總歡喜	1,000
Golf	1/16 結婚週年快樂	1,000
合計		4,000

本週節目

第 2654 次例會

107 年 01 月 18 日

- 主講人：非凡財經台 林隆炫 波浪大師
- 講題：2018 年台股趨勢展望
- 節目介紹人：賴宏榮 社友

節目預告

第 2655 次例會

107 年 01 月 25 日

- 新社友陳豐書 Alan 自我介紹
- 社務會議