



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE
扶輪改善世界

2017-2018 年度

板橋扶輪社

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

第2653次例會 (一月十一日)

專題演講摘錄

退化性關節炎



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:

- 髌骨—股骨 關節
- 股骨—脛骨 關節

髌骨—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
傳 真：02-8966-2234

電 話：02-8966-2246 · 02-8967-2226
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.前社長日圓滿歡喜 | 2,000 |
| 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.Gas 社長生日快樂 | 2,000 |
| 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