



板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：林傳傑 Michael 秘書：詹智民 Service
糾察：葛家勛 Pipe、張慶林 Post 社刊主委：陳主義 Truck

每星期四中午 12:30 分
新北市板橋區縣民大道二段8號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會

中華民國 109 年 2 月 27 日 第 53 卷 第 29 期

Vol.53 NO.29

敬祝生日快樂

阮良雄 前社長夫人(03.01)I.P.P.Wireless 夫人

紀清田 前社長夫人(03.02)P.P.Apple 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 曾文淵 社友(66.03.02)Smile

廖琇瑩 女士(結婚四十三週年紀念日)

永和扶輪社授證四十三週年紀念慶典

時間：109 年 3 月 6 日(星期五)

下午 5:30 註冊 6:00 開會

地點：中和烘爐地南山福德宮-2 樓停車場活動中心
(中和區興南路二段 399 巷 160-1 號)

參加人員：Michael 社長、P.P. Bank、
Life 社長當選人、Charles 副社長、
Service 秘書、Jamie、Schooling、
Tiger

2019-2020 年度總監盃高爾夫球賽

時間：109 年 3 月 16 日(星期一)

上午 9:30 報到 10:20 截止報到

地點：台北高爾夫球場
(桃園市蘆竹區赤塗崎三十四之一號)

參加人員：Michael 社長、P.P.Bueno、P.P.Archi、
P.P.Miller、P.P.Glue、P.P.Terry、P.P.Gas、
Food、Green、Nick

※敬請參加社友準時報到

~感謝您~

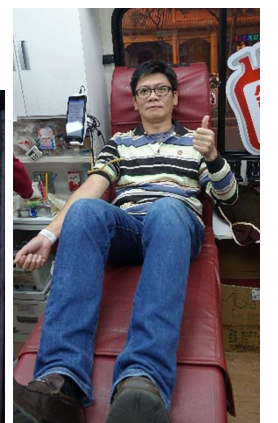
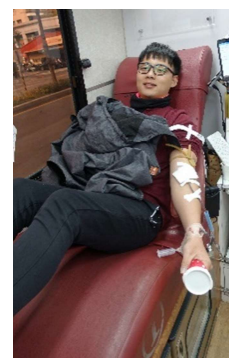
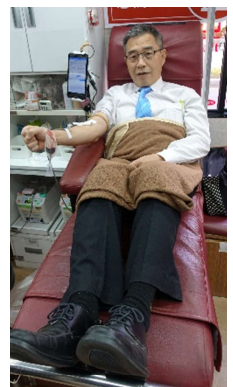
感謝 P.P.Shi-Lo 贈送全體社友每人圍巾一條，
在寒冷的冬天溫暖大家。

社區服務~板橋扶輪社 玉山銀行捐血活動

109.02.18

又到了一年一度的捐血月，一份愛可以牽引更多的愛，板橋扶輪社及玉山銀行共同舉辦捐血救人公益活動，於 2 月 18 日在玉山銀行板橋旗鑑店舉行，號召社友及民眾挽起袖子、熱情響應。本社及玉山銀行愛心不落人後，募集醫療用血供救人之需，更積極投入各項社會公益，展現對這塊土地的愛，善盡社會責任，期許能發揮拋磚引玉的效果，與各界共創更美好的社會。

是日由 Life 社長當選人、Service 秘書、Jet 社友、Jamie 社友、Stock 社友、Steven 社友及來賓朱竑東先生共同參與此項具有義意之社區服務，並感謝 Jet 社友、Stock 社友、朱竑東先生，在這寒冷季節熱情挽袖，作個快樂的捐血人，帶給社會最及時、最需要的幫助。



例會花絮

第 2763 次例會
(二月二十日)

失智症



亞東紀念醫院神經醫學部 黃彥翔 主治醫師

失智症的定義

失智是一種疾病現象而不是正常的老化，失智症的特點是患者的認知功能障礙及日常生活功能逐漸的退化。

Taiwan Dementia epidemiology

- 台灣 65 歲以上老人，輕微認知障礙佔 18.45%；失智症人口佔 7.98%
- 65 歲以上的老人每 13 人即有 1 位失智者
- 80 歲以上的老人則每 5 人即有 1 位失智者
- 105 年底失智人口超過 26 萬人，亦即台灣每 100 人中即有 1 人是失智者 (國家發展委員會人口推計報告)

失智症的危險因子

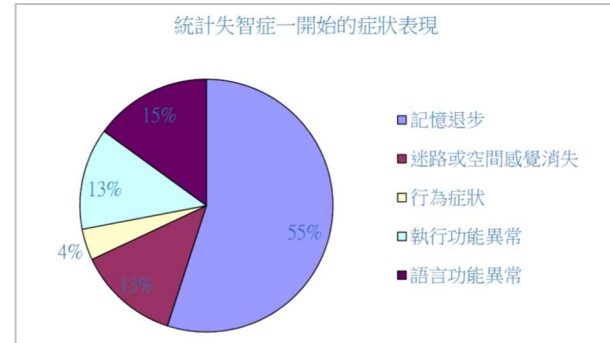
- 一、年歲愈大
- 二、有失智症家族史
- 三、心血管疾病 (如高血壓、高血脂等)
- 四、糖尿病
- 五、腦損傷病史
- 六、飲酒過量
- 七、受教育程度較低
- 八、有其他腦部退化性疾病，如巴金森氏症等

各類失智症簡介：Dementia disorders

- 阿茲海默症
- 早發型失智症

- 路易體失智症
- 額顳葉失智症
- 帕金森失智症
- 血管性失智症 (Vascular Dementia)

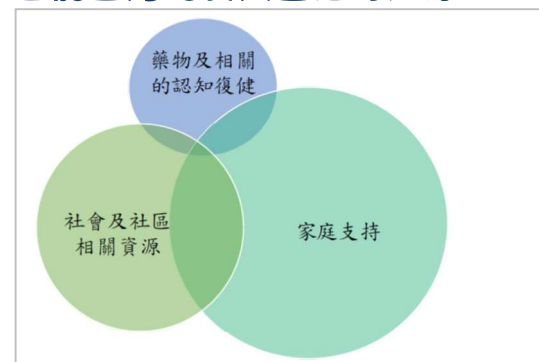
失智症怎麼開始的？



從飲食中預防失智：

1. 每天吃富有抗氧化成份的蔬果
2. 天天吃莓果(Berries)
3. 巧克力可增加腦部血液循環
4. 肉桂(cinnamon)
5. 咖啡好處多
6. 多吃咖哩
7. 試試「得舒飲食法」
8. 魚油是最好預防失智症的脂肪
9. 地中海飲食
10. 多吃堅果
11. 多喝茶，記好
12. 常吃醋

目前台灣對於失智症的治療



失智長輩的照護原則

- 個別的照護陪伴計畫
- 保持原有的生活習慣
- 維持穩定的情緒



- 規律的生活作息
- 給予適當的生活刺激
- 自主與尊嚴

為達到預防失智症的目標應該知道什麼是預防失智症所：

- 無法做的
 - 改變遺傳或基因型態
- 應該做的
 - 控制血管危險因子
 - 終生學習
 - 維持身體、心智、人際網路的活躍
- 可以做的
 - 從飲食多攝取抗氧化物與神經保護物質
 - 保持適當體重
- 不必要做的
 - 除非有臨床適應症或缺乏症不需額外使用藥物或補充維生素

～臺大醫院邱銘章醫師

1. 及早發現，提早治療！
2. 對於疾病正確的認識
3. 開放的心胸與愉快的心情

AD8 失智症篩檢量表

填表說明：

若您/您的家屬以前無下列問題，但在過去幾年中有以下的改變，請填「有改變」；若無，請填「無改變」；若不確定，請填「不知道」。

題 目	有改變 /1分	無改變 /0分	不知道 /不適用
1. 判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。			
2. 對活動和嗜好的興趣降低。			
3. 重複相同的問題、故事和陳述。			
4. 學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難。例如：電視、音響、遙控器、冷氣機、洗衣機、熱水器、微波爐等。			
5. 忘記正確的月份和年份。			
6. 處理複雜的財務上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、繳費單、所得稅等。			
7. 記住約會的時間有困難。			
8. 有持續的思考和記憶方面的問題。			
AD8 總得分			

American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias 2011; 26: 134-138. 八項鑑定老化與失智受試者訪談量表為美國密蘇里州聖路易華盛頓大學版權所有，合法授權複印。

您的「AD8 極早期失智症篩檢」總得分大於或等於 2 分，建議您儘早掛回神經內科由醫師進行更詳細的檢查及診斷。

二月份理事會記錄

時間：108 年 2 月 20 日(星期四)

地點：台北新板希爾頓酒店

主席：林傳傑 社長 紀錄：詹智民 秘書

出席：林傳傑、陳瑤國、汪忠平、張瑞仁、林當隆
薛銘鴻、王經祿、陳福源、詹智民、江能裕
程萬全

討論提案

第一案：一月份收支報告表，提請通過。

決 議：通過。

第二案：有關高士偉社友申請退社案，提請討論。

決 議：強力慰留。

第三案：有關鄭俊彥社友申請退社案，提請討論。

決 議：強力慰留。

第四案：有關羅國志社友申請退社案，提請討論。

決 議：強力慰留。

第五案：有關郭子進社友申請退社案，提請討論。

決 議：強力慰留。

第六案：有關黃志光社友申請退社案，提請討論。

決 議：強力慰留。

第七案：因新型冠狀病毒-武漢肺炎(COVID-19)目前並沒有減緩趨勢，有關本社今年度春季旅遊是否舉行，提請討論。

決 議：今年度春季旅遊取消。

第八案：原訂四月二日(星期四)中午之第二七六九次例會，適逢清明連假，休會乙次，提請通過。

決 議：通過。

2020-2021 年度社長當選人訓練會

時間：109 年 3 月 14-15 日(星期六-日)

上午 9：00 報到

地點：格萊天漾大飯店

(台北市萬華區艋舺大道 101 號)

參加人員：Life 社長當選人伉儷

扶輪之宗旨

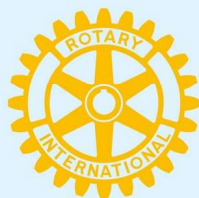
扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 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 2763 次例會
(二月二十日)

一、出席報告

社友人數：88 名 補出席人數：22 名
出席人數：41 名 免計出席：13 名
缺席人數：12 名 出席率：86%

二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Boss, Brain, Canon, Construction, Frank,
Green, Jia-Pin, Joe, Park, Printer, Tea

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
黃彥翔 醫師	亞東紀念醫院神經醫學部	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,022,750
Young	第三期	4,250
Franklin	第三期	4,250
Charles	第三期	17,500
Wireless	第三期	6,250
Money	第二期	4,250
Money	第三期	4,250
Jia-Pin	第三期	4,250
Apple	第三期	4,250
Life	第二期	17,500
Life	第三期	17,500
Family	第二期	6,250
Kai	第三期	4,250
Bueno	第三期	6,250
Carbon	第三期	4,250
Gyne	第三期	4,250
Smile	第三期	4,250
Sticker	第三期	4,250
小計		118,000
合計		NT\$1,140,750

一般捐款

Implant	結婚週年快樂	1,000
Tiger	歡迎黃彥翔醫師蒞社演講	1,000
James Kao	夫人生日快樂	1,000
合計		3,000

一般捐款(I.O.U.及應收款)

Shi-Lo	2/15 生日快樂	10,000
Glue	歡喜黃醫師精彩演講	1,000
Charles	感謝 Shi-Lo PP 致贈圍巾，感恩!	1,000
Jimmy	2/18 生日快樂	1,000
Smile	2/23 夫人生日快樂	1,000
E.Fu.Ku	2/25 夫人生日快樂	1,000
Brain	2/22 結婚週年快樂	1,000
Wireless	2/25 結婚週年快樂	1,000
合計		17,000

本週節目

第 2764 例會

109年02月27日

- 主講人：瑞士銀行台北分行
黃怡仁 副總裁
- 講題：從姓名論流年
- 節目介紹人：林正豪 社友

節目預告

第 2765 例會

109年03月05日

- 主講人：中華扶輪獎學金得獎學生
陳聖寰 同學
- 講題：醫療技術進步下，保險契約應如何解釋
— 乳癌荷爾蒙治療為例
- 節目介紹人：楊明炎 前社長