



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 3 月 19 日 第 53 卷 第 32 期

Vol.53 NO.32

敬祝生日快樂

- 曹永央 社友(51.03.20)Schooling
- 楊博顯 社友(54.03.24)Steven
- 蔡居祥 社友(48.03.27)Jet
- 陳瑤國 社長當選人(44.03.28)Life
- 紀清田 前社長(38.04.01)P.P.Apple
- 陳金富 社友(36.04.01)Food
- 林志郎 前社長夫人(03.21)P.P.Shi-Lo 夫人
- 林正豪 社友夫人(03.24)Lin 夫人
- 陳國義 前社長夫人(03.25)P.P.Base 夫人
- 葛家勛 社友夫人(03.31)Pipe 夫人
- 薛銘鴻 前社長夫人(04.05)P.P.Lawyer 夫人
- 曾金川 社友夫人(04.06)Construction 夫人
- 楊惠元 社友夫人(04.06)Garden 夫人
- 陳金富 社友夫人(04.07)Food 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

- ♥ 陳錫文 社友(95.03.25)Care
許雅倫 女士(結婚十四週年紀念日)
- ♥ 賴正時 前總監(65.04.04)P.D.G.Victor
曾緇鳩 女士(結婚四十四週年紀念日)
- ♥ 葉文德 前社長(50.04.06)P.P.Gyne
葉吳美惠 女士(結婚五十九週年紀念日)
- ♥ 楊惠元 社友(105.04.06)Garden
吳鳳珠 女士(結婚四週年紀念日)

第三次爐邊會議 · 春節女賓夕 · 扶輪家庭日活動

時間：109 年 3 月 21 日(星期六)
地點：台北園外園(新北市五股區新五路二段 70 號)
當天備有接駁車

班次1：下午2:50板橋國小後門土地公廟
3:00新埔捷運站2號出口-馥華飯店
班次2：下午3:50板橋國小後門土地公廟
4:00新埔捷運站2號出口-馥華飯店

當天活動流程

下午 3:00-5:30 親子活動，備有飲料、點心
5:30 報到
6:00 準時開會

爐主

黃永昌 楊博顯 楊東卿 簡哲雄 盧政治 李文良
何溪泉 蕭錦聰 張愿福 詹智民 張 凱 劉紹榮
林德明 楊明炎 江能裕 王崇興 黃志光 曾文淵
商村田 邱馳翔 李威毅

※原訂3/26(星期四)第2768次例會與之合併舉行。

扶輪小知識

友好社、兄弟社、姊妹社

為了拓展扶輪友誼，並結合及發揮更大的服務能量，各社可透過與他社結盟的方式，而成為密切合作的扶輪夥伴。通常兩社之間會先締結為「友好社」，並開始交流、聯誼及共同服務，在相互了解且雙方均認同的前提下，就會進一步締結為兄弟社或姊妹社。其中與國內的締盟社稱兄弟社，而與國外的締盟社則稱姊妹社。兩社締盟、年限需經社的理事會或社員大會決議後才能執行。續約時要經由理事會決議後為之。

例會演講摘要

第 2766 次例會
(三月十二日)

新瘟疫，如何平安無事？ 新型冠狀病毒疫情裡的個人健康防護



醫者診所高山高原及特殊旅遊門診 王士豪 醫師

COVID-19 (2019 冠狀病毒疾病)又名新冠肺炎或武漢肺炎，為 2019 年 12 月底開始被發現出現在武漢海鮮市場週邊醫院的一種嚴重肺炎。在 2020 年 1 月中旬，中國首度公布疫情暴發，並且由 WHO(世界衛生組織)正式命名為 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)。

COVID-19 致病的病原為冠狀病毒，蝙蝠是冠狀病毒最常見的永久保毒動物，在正常的地球生態食物鏈中，冠狀病毒進入人體的機會微乎其微。但仍可能因為食用野生動物進入人體，或是實驗室操作因素而意外外流，進而感染人體。此次 COVID-19 之冠狀病毒來源為何？仍眾說紛紜、莫衷一是。

COVID-19 感染人體後，潛伏期約為 14 天，至多可到 20 天。症狀主要為發燒 (額溫高於攝氏 37.3 度)、頭痛、呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛、胸痛、呼吸急促)，有些感染者會出現腸胃不適的症狀及腹瀉，少數感染者可能會無明顯症狀。嚴重感染者可能會出現肺部病變、呼吸困難、腎衰竭、低血氧、心臟病變，最後導致死亡，死亡率約在 2%~5% 左右。

COVID-19 病毒藉著飛沫及人與人近距離接

觸而傳播，也有報告指出感染者的糞便中會帶有病毒。因此如果您如果要出入醫院時、有發燒或呼吸道症狀者、免疫力較差者，或是進入人潮群聚的地方會近距離、密閉空間長時間接觸人群，可考慮配戴醫療級的外科口罩。如果您身體健康且到空曠處或戶外活動，則不需要配戴口罩。配戴口罩時，請依照正確方式配戴，並儘可能每天更換。N95 口罩、護目鏡、防護面罩及防護衣，則應保留給可能近距離接觸病患之第一線醫療人員及防疫人員使用。

由於 COVID-19 病毒可存活在塑膠或器具表面數天之久，因此，相較於戴口罩，手部清潔的重要性實在是有過之而無不及。使用肥皂及清水，並依照正確方式(口訣為：內、外、夾、弓、大、立、腕)確實清洗雙手，是最有效的手部清潔方式。如果沒有辦法或不方便使用肥皂清水洗手時，才考慮用 75% 的酒精或是乾洗手消毒。請注意，您在以下時機，應該要確實清潔雙手：吃東西前、接觸病人前後、上廁所後、擤鼻涕後、打噴嚏後、咳嗽後、以及看病後。

COVID-19 防疫期間就醫，請務必告知旅遊史、接觸史、職業及是否有群聚感染。依據傳染病防治法第 48 條、第 58 條及第 36 條之規定：如果您是確定病例之接觸者，您需要居家隔離 14 天；如果您自流行地區返國 (具中港澳旅遊史者)，您需要居家檢疫 14 天；如果您是申請赴港澳獲准者或是您是通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者，您需要自主健康管理 14 天。如果您在近期有出國行程，也請注意中央流行疫情指揮中心發布之「流行地區分級」及「旅遊疫情建議」相關公告，旅遊疫情建議分級為：第一級為注意(Watch)，提醒遵守當地的一般預防措施；第二級為警示(Alert)，前往當地應採取加強防護；第三級為警告(Warning)，避免至當地所有非必要旅遊。至於流行地區，簡單來講就是出現社區傳播的疫區，也就是目前的中港澳地區，其中，第一級比第二級嚴重。



遠距醫療諮詢及生理指標監測(例如心臟生理訊號)，是控制 COVID-19 疫情蔓延相當重要的神兵利器。這樣的健康管理方式，如果應用得宜，不但可以用來監控居家隔離或居家檢疫者之動態位置、了解即時生理指標，更可以讓出現症狀的病患在就醫前，藉著遠距健康諮詢建議，精準的前往合適的醫療院所就醫，避免交叉感染，來抑制並進而控制疫情。對於因為疫情而擔心就醫之慢性病患者、需長期照護的患者及獨居老人，遠距健康諮詢也是

相當有幫助的。針對指定對象提供遠距醫療諮詢及生理指標監測，實為國難當前，企業做社會公益、踴躍捐輸、協助政府控制疫情，提升企業形象的絕佳方式。

在防疫期間，要從大處著眼、小處著手，全國民眾齊心努力配合是最重要！把握大方向，遵守政府防疫政策；自小地方作起，做好自身衛生及健康管理；再配合現代科技的遠距健康管理，方能在这场新瘟疫中，身體安康、平安無事！

2021 台北國際扶輪年會的註冊金額(早鳥優惠)

2021 台北國際扶輪年會地主籌備會 HOC 主委國際扶輪前理事謝三連 PRID Jackson 近日通知台灣的扶輪領導人及地區總監並隨函附上 RI 職員 Shannon 來信，說明 RI 理事會決議「2021 台北國際扶輪年會註冊費金額」如下。其中早鳥優惠價格(在夏威夷年會期間 2020 年 6 月 6-10 日報名者)特別便宜，每人只要 US\$315(今年夏威夷年會的早鳥註冊價格是 US\$395 / 每人)。

他說為達到 HOC 當初向 RI 申請時的承諾：台灣各社要有達 75% 的註冊人數。他已與 RI 職員協商，他們同意在今年 5 月 e-mail 給他「團體報名表格」，屆時他將 e-mail 給各現任地區總監，請再轉發給各社，由各社執秘 / 幹事們統一填好「團體報名表格內容」，於今年夏威夷年會 2020 年 6 月 6-10 日期間，在台灣由各社的執秘 / 幹事們統一上網向 RI 註冊(可以用社長、主委或祕書的信用卡代表刷卡即可)。

在今年的 4 月份前後，HOC 會邀請現任地區總監及 12 個地區的 2021 台北年會註冊推廣主委，召開說明會議，感謝各位扶輪社友及伙伴的支持。

他請各位現任總監，將該信及 2021 台北國際年會註冊金額附件，轉發給各地區扶輪社長及各社辦公室，再請各社執秘 / 幹事們轉寄給各社社友，以了解 2021 台北年會註冊費的情況。

註冊費(直到)：	2020 年 6 月 10 日	2020 年 12 月 15 日	2021 年 3 月 21 日	2021 年 4 月 1 日之後
扶輪社員、非扶輪社員之配偶、已故扶輪社員之配偶、扶輪社 / 地區聘僱人員、30 歲或 30 歲以上賓客	US\$315	US\$365	US\$440	US\$515
扶青社社員、非扶輪社員之前受獎人及 1 名扶青社社員賓客或非扶輪社員之前受獎人及 30 歲以下賓客	US\$100	US\$120	US\$170	US\$220
5-18 歲之賓客、青少年交換學生或扶少團團員	US\$10	US\$10	US\$20	US\$40
5 歲以下賓客	免費	免費	免費	免費
僅星期六參加友誼之家 HOF 人士	US\$50	US\$50	US\$50	US\$100

(摘自 3 月份扶輪月刊)

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: pcrcl@ms53.hinet.net

www.pcrcl.org.tw

例會事項報告

第 2766 次例會
(三月十二日)

一、出席報告

社友人數：88 名 補出席人數：19 名
出席人數：45 名 免 計出席：13 名
缺席人數：11 名 出 席 率：88%

二、本次例會我們想念您！

Archi, Banker, Brain, Construction, Frank, Food,
Infinity, Joe, Park, Pipe, Stock

三、來賓與友社社友

姓 名	所 屬 社	邀請人
王士豪 醫師	全球健康股份有限公司 創辦人	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,174,500
Terry	第三期	6,250
Tiger	第三期	4,250
小計		10,500
合計		NT\$1,185,000

一般捐款

Kai	結婚 41 週年紀念	1,000
Family	生日快樂歡喜	1,000
Jet	代理糾察並歡喜大家平安健康	2,000
合計		NT\$3,000

一般捐款(I.O.U.及應收款)

Jimmy	3/12 夫人生日快樂	1,000
Stock	3/18 夫人生日快樂	1,000
Boss	3/15 結婚週年快樂	1,000
Timmy	3/13 結婚六十週年快樂	12,000
合計		NT\$15,000

本 週 節 目

第 2767 例會

109年03月19日

- 主講人：知名畫家 蘇益家 先生
- 講題：有「畫」好說——一個畫家的成長故事
- 節目介紹人：蔡居祥 社友
- 召開 3 月份理事會
- 2019-20 年度第二十四屆教育獎學金初審

節 目 預 告

第 2768 例會

109年03月26日

- 原訂三月二十六日(星期四)中午之第二七六八次例會，為舉辦第第三次爐邊會議·春節聯歡活動·扶輪家庭日變更例會時間於三月二十一日(星期六)假台北園外園舉行。

節 目 預 告

第 2769 例會

109年04月02日

- 適逢清明連假，休會乙次。

節 目 預 告

第 2770 例會

109年04月09日

- 主講人：小提琴音樂表演老師
陳敦邦 先生
- 講題：如果黑暗無盡頭，何不讓音樂照亮生命
- 節目介紹人：張瑞仁 前社長
- 召開 4 月份理事會