



板橋扶輪社

www.pcrc.org.tw

每星期四中午十二時三十分 在板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室 舉行例會

社長:吳明田Miller
秘書:陳瑤國Life
糾察:黃志光Wealth
社刊雜誌主編:汪忠平Charles



社刊

第四十三卷第四十四期
中華民國九十九年五月二十日出版
20 May 2010 Vol. 43 No. 44

大觀 Takwan

國際扶輪3490地區

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490

敬祝生日快樂

劉張安 社友 (40.05.20)
劉紹榮 社友 (37.05.24)
廖金順 前社長夫人 (05.20)

敬祝結婚週年紀念日快樂

李志明 社友 (85.05.24)
連玫娟 女士 (結婚十四週年紀念日)

板橋扶輪社第十四屆教育獎學金捐獻

感謝吳明田 Miller 社長捐獻伍萬元
感謝賴正時總監當選人 DGE. Victor 捐獻貳萬元
感謝周德傳前社長 PP. Chemical 捐獻壹萬元
感謝盧政治前社長 PP. Silk 捐獻貳萬元
感謝林當隆前社長 PP. Book 捐獻壹萬元
感謝張煥章前社長 PP. Archi 捐獻壹萬元
感謝蕭錦聰 Glue 社長當選人捐獻貳萬元
感謝林炳坤 Hinoki 社友捐獻壹萬元
感謝呂理鉦 Masa 社友捐獻壹萬元
感謝楊榮弘 Ronald 社友捐獻壹萬元
感謝黃 樑 Tech 社友捐獻壹萬元

春季旅遊-台南知性之旅

時間:99年5月15-16日(星期六-日)

地點:安平港、西拉雅國家風景區



例會花絮

第2253次例會
(五月十三日)

■周德傳前社長 PP.Chemical 與夫人周呂寶蓮女士於5月14日歡度結婚六十週年，由 Miller 社長代表全體社友頒發紀念品，祝福兩位永遠幸福快樂。



板橋扶青團 基隆東南扶青團 聯合幹部訓練

時間:99年5月23日(星期日)

上午9:00 註冊聯誼、9:30 開會

地點:南山人壽

(板橋市中山路1段10號13樓)

敬邀各位 Uncle 蒞臨指導

專題演講摘錄

從新陳代謝症候群談健康管理



王連馨 護理部主任 主講

正隆股份有限公司

1959 年成立，以「忠誠信實」為經營理念。
主要營業項目為紙及紙製品之產銷及設計。

正隆健康管理中心

位於板橋市民生路一段三號六、七樓(正隆廣場)。
1998 年成立，以服務為理念，健康管理為目標。
占地 800 坪，為台北縣最具規模的健檢機構。
敦聘專科醫師、醫檢師、護理師、放射師、營養師、藥師，組成堅強醫療團隊。
備有與醫院同級之健檢儀器提供專業、準確的健檢及醫療服務。
飯店式優雅環境，讓您體驗貼心、細緻、自在、舒適的健檢服務。

代謝症候群 metabolic syndrome

「代謝症候群」並不是一個特定的『病』，而是一種病前狀態。指多種危險因子的聚集現象。

「代謝症候群」5 項指標

	項 目	指 標
一粗	腹部肥胖	男生腰圍 ≥ 90 公分 (35.5 吋)
		女生腰圍 ≥ 80 公分 (31.5 吋)
二高	血壓偏高	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
	空腹血糖偏高	空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$
兩異常	三酸甘油酯異常	三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$
	高密度脂蛋白膽固醇(HDL)	男生 HDL $< 40\text{ mg/dl}$ 女生 HDL $< 50\text{ mg/dl}$

符合其中 3 項以上，就是代謝症候群的高危險群
「代謝症候群」與三高(高血壓、高血脂、高血糖)的發生息息相關。

2008 年十大死因

排名	死 因	比例%
1	惡性腫瘤	27.3
2	心臟疾病	11.1
3	腦血管疾病	7.5
4	肺炎	6.1
5	糖尿病	5.6
6	意外事故	5.0
7	慢性下呼吸道疾病	3.8
8	慢性肝病及肝硬化	3.5
9	自殺	2.9
10	腎炎、腎徵候群及腎性病變	2.8

掌握健康的第一步

健康檢查

又稱「健康篩檢」，在未察覺身體有疾病之前所做的初步疾病篩檢和危險因子評估的檢查。

健康檢查的重要性

預防勝於治療-

透過定期健康檢查，了解每年身體的狀態與健康趨勢。

早期發現與早期治療-

疾病不可怕，就怕錯過黃金治療時期。

癌症非絕。

前列腺癌第一、二期的 10 年存活率可達 70-90%。

第三、四期 5 年存活率平均僅 20%。

健康檢查的目的

透過健康檢查發現現存健康風險及潛在健康風險藉「健康管理」達到「健康促進」的目的

如不執行「健康管理」再多的檢查都失去了價值

『健康管理』-正隆特色

重大異常立即提醒。

1 個月電話關懷。

3 個月書面追蹤提醒。

年度電話與書面關懷追蹤提醒。

提供並解說團體報告異常分析結果。

依公司行號團體報告異常分析結果，提供主題性健康講座及健康關懷小站。

健保門診提供項目異常的追蹤與治療。

『健康管理』-個人責任

健康飲食

一少 減少總脂肪與飽和脂肪攝取。

一多 增加蔬果、水果、豆類、全穀物及果仁類攝取。

兩限制 限制糖與鹽(鈉)的攝取。

規律運動 循序漸進 持之以恆 中度運動量 30 分鐘/天

健康生活型態

配合醫師醫療處置 規律服藥 按時回診

登 照 函 來 監 總

受文者:國際扶輪 3490 地區各扶輪社

主 旨:函請本地區各社贊助十全十美-高峰服務計劃

說 明:

- 一、高峰服務計劃為本年度十全十美計劃之一，並由 3470 地區主辦，其他六地區共同協辦。
- 二、本計劃在玉山興建世界級環保生化廁所兼防災中心，搭建台灣最高的公益服務形象。
- 三、本計畫位置在玉山國家公園內，地籍資料為南投縣信義鄉鞍部段 148 地號，基地為台大試驗林地本址為往玉山登山口及鹿林山莊交叉口大鐵杉對側，原址並設有一處活動式公廁。本基地長約 50m，寬約 30m 之三角形平坦坡地，很適合做為臨時性避難所兼環保廁所。
- 四、本計劃預計執行期限－民國 99 年元月至 99 年底完成使用。本避難所兼環保廁所即周邊綠化等工程，所需經費約 350 萬元。經費來源由國際扶輪台灣地區勸募興建。
- 五、函請 本地區各社協助，共同完成本項計劃。落實國際扶輪公益服務之形象。
- 六、感謝熱烈響應贊助，凡贊助 2 萬元者，將列名於捐獻芳名錄上，以茲感謝。
- 七、本地區預計贊助金額十萬到五十萬元，如有意願贊助，請與高峰計劃主委江國源 D.V.S. Acingo 連絡。

第 14 屆 板 橋 扶 輪 社 獎 學 金 入 選 名 單

本次申請學生共計 25 名，於 4 月 15 日初審後，選出可參加複審面試學生 21 名，於 5 月 9 日複審面試後，決定入選名單學生 7 名，發文通知請入選學生須於接到通知後 10 日內申請加入板橋扶輪青年服務團，並於 7 月 17 日(星期六)前參加扶青團活動達 3 次以上，於 7 月 17 日扶青團就職典禮上將授證成為扶青團正式團員後，即進行頒獎儀式，領取第一階段獎學金貳萬伍仟元，得獎者除不可抗力因素外，須親自參加領取。不符合上開規定者，則視為自動放棄全部獎學金。

第二階段獎學金貳萬伍仟元，於得獎者加入板橋扶輪社青年服務團六個月內，出席率必須達到百分之六十，始頒發。未達上開標準則視為自動放棄第二階段獎學金。

1	李佳運	男	台灣師範大學	社會教育學系	二年級
2	周 怡	男	東吳大學	財務工程與精算數學	三年級
3	賴序銘	男	台北市立教育大學	幼兒教育學系	二年級
4	李易俊	男	政治大學	英國語文學系	一年級
5	黃盈庭	女	台灣科技大學	電子系	二年級
6	江政庭	男	德霖技術學院	機械工程	二年級
7	謝耀德	男	長庚大學	機械系	一年級

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，認識一切有益於社會的業務之價值；
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各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際之瞭解，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、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓 電話：02-8966-2246 傳真：02-8966-2234 E-mail：pcrc@ms53.hinet.net

例會時間：每星期四中午十二時三十分 例會地點：板橋市四川路二段十六巷八號十一樓會議室

例會事項報告

第2253次例會
(五月十三日)

一、出席報告

社友人數：71名 補出席人數：15名
出席人數：38名 免計出席：9名
缺席人數：9名 出席率：87%

二、出國社友一路順風！

Bueno, Kevin

三、本次例會我們想念您！

Art, Bank, Base, Boss, Designer, Matsu, Michael,

Megane, Skin

四、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
陳嘉彬 社友	台北西南區扶輪社	本社
王連馨 護理部主任	正隆健康管理中心	主講人
劉佩淑 助理	正隆健康管理中心	本社

五、捐款報告 分攤捐款

承上期		1,191,750
Alex	第四期	6,250
Lion	第二-三期	9,000
Jyi-Lih	第四期	4,500
Kai	第四期	4,500
Silk	第三-四期	12,500
合計		36,750
累計		1,228,500
一般捐款		
承上期		819,000
Lawyer	祝賀 PP.Chemical 結婚六十週年 祝福他們永遠幸福快樂	1,000
Miller	祝賀 PP.Chemical 結婚六十週年 祝福他們永遠幸福快樂	2,000
Ocean	夫人生日快樂歡喜	2,000
合計		5,000
累計		824,000

本週節目

第2254次例會

99年5月20日

- 節目介紹人：呂理鈺 社友
- 主講人：台北市和平扶輪社 鄧永隆 社友
- 講題：藝術漫談

節目預告

第2255次例會

99年5月27日

- 社區服務~補助國中學生英文檢定費用活動
- 節目介紹人：曾文淵 社友
- 主講人：亞東醫院社區健康中心 陳志道主任
- 講題：預防保健與癌症篩檢

節目預告

第2256次例會

99年6月3日

- 授證典禮籌備會議

節目預告

第2257次例會

99年6月10日

- 授證 43 週年紀念慶典
- 原訂六月十日(星期四)中午之第 2257 次例會，
為配合舉辦授證 43 週年紀念慶典，變更於當天
下午 5 點 30 分於板橋典華會館(板橋市中山路
一段 222 號)舉行
下午 5:30 註冊聯誼
下午 6:00 開會

節目預告

第2258次例會

99年6月17日

- 下屆社務行政會議
- 召開六月份理事會

節目預告

第2259次例會

99年6月24日

- 社務論壇