



板橋扶輪社 www.pcrc.org.tw

每星期四中午十二時三十分 在新北市板橋區四川路二段十六巷八號十一樓會議室 舉行例會

社長:楊明炎 James
 秘書:汪忠平 Charles
 糾察:黃 櫻 Tech
 社刊雜誌主委:羅浚暉 Brain

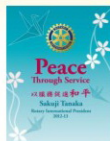


大觀 Takwan

社刊

第四十六卷第七期
 中華民國一〇一年八月十八日出版
 18 August 2012 Vol. 46 No. 7

國際扶輪 3490 地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490



**板橋、永和、樹林、土城、板橋北區、板橋東區
 板橋南區、板橋西區、板橋群英扶輪社聯合例會**

敬祝生日快樂

張憑福 前社長夫人(08.20) P.P.Jyi-Lih 夫人

社區服務

捐贈舊書籍及物資至萬里國中

本社訂於 8 月 31 日(星期五)捐贈舊書籍及物資至萬里國中，增加其圖書館藏書量，敬請全體社友將家中不需要的舊書籍或物資帶來社館，以方便集中匯整贈送，截止日期為 8/23(星期四)，感謝您!!

8 月份 高爾夫球賽

時間：8 月 21 日(星期二)

12：30 報到 13：00 開球

地點：林口第一高爾夫球場

桃園縣蘆竹鄉坑子村 7 鄰貓尾崎 50 號

※會後於球場餐廳用餐

~歡迎您來打球~



**Inbound 學生 Arthur Roger Henri WIESEN
 班 機 抵 台 時 間**

時間：8 月 25 日(星期六) 晚上 9：00

地點：桃園國際機場第二航廈

班機：長榮 BR 68

八 月 份 理 事 會 紀 錄

時間：101 年 8 月 9 日

地點：本社會議室

主席：楊明炎 社長 紀錄：汪忠平 秘書

參加人員：楊明炎、紀清田、張瑞仁、盧政治、何溪泉、陳文龍、汪忠平、陳瑤國、黃 櫻、邱性利、江能裕、

例席人員：羅浚暉、張立昇

討論提案

第一案：七月份收支報告表，提請通過。

決 議：通過。

第二案：原訂九月二十日(星期四)中午之第二三七八次例會，為舉辦由與新竹科園社聯合例會暨中秋女賓夕，變更例會時間於九月二十二日(星期六)舉行，提請通過。

決 議：通過。

第三案：有關 2012-2013 年度國際扶輪超我服務獎推薦人選，提請討論。

決 議：通過。

第四案：有關邱益三前社長退社案，提請討論。

決 議：通過。

第五案：有關郭清松前社長退社案，提請討論。

決 議：強力慰留。

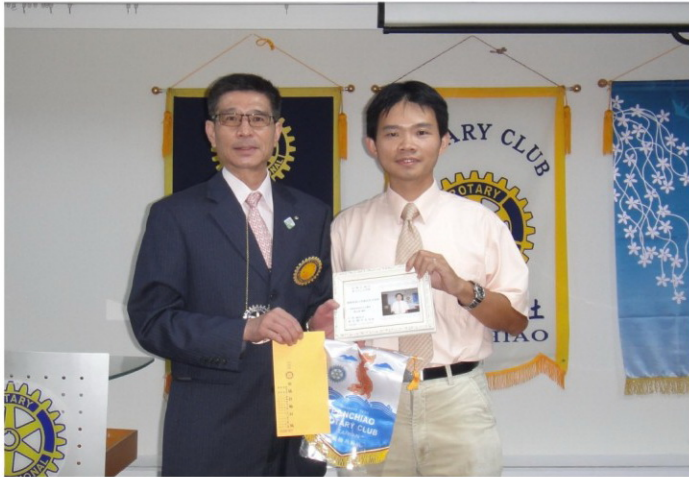
第六案：有關蔡承旭社友退社案，提請討論。

決 議：強力慰留。

第七案：有關幹事張碧景調薪案，提請通過。

決 議：將二位幹事工作分工清楚，經常性工作各自負責工作列表，並擬定幹事薪水調整年資及調整幅度草案，送交理事會通過，併入組織章程，據以執行。

銀髮族視力保健及 常見疾病



高端眼科診所主任醫師 蕭志賢 醫師

壹、白內障

- 統計資示，國人白內障罹患率，五十歲以上有 60%，六十歲以上有 80%，七十歲以上則高達 90% 以上。
- 所以，老年性白內障可說是老年人很常見的眼科疾病。

成因(白內障)

- 水晶體位於虹膜與玻璃體之間，在正常的情况下水晶體是透明的，當光線透過角膜後，須經水晶體的折射，才能將影像清晰的呈現在視網膜上，就好像照相機的鏡頭使光線聚焦在底片一樣。
- 如果水晶體因為老化而變得混濁時，會阻擋光線透過，造成視覺模糊，這種情形即稱為老年性白內障。
- 一般來說，年齡愈大發生白內障的機會也愈高。
- 若本身有糖尿病、高度近視、青光眼等疾病都是高危險群，發生的年齡也會降低。
- 長期使用類固醇製劑的人，也有可能導致白內障

症狀(白內障)

- 初期-不痛不癢，但少有感覺視力變差
- 畏光
- 炫光
- 複視
- 夜晚的視力比白天更差
- 眼壓高-頭痛、想吐
- 一般白內障從外表無法直接觀察出來，除非已經到了非常嚴重的地步，瞳孔會出現類似貓眼的異常反光。否則還是須經過眼科醫師特殊儀器的檢查才能確定。

治療(白內障)

- 平時眼睛應避免長期暴露於紫外線中，以免組織

老化造成白內障加劇，因此於烈日下活動時，應配戴能夠隔絕紫外線的太陽眼鏡。

- 另外，均衡的飲食，再加上維他命 E 及維他命 C 的補充，可以延緩白內障發生的時間。
- 若是白內障引起的視力障礙，已經影響日常生活時，就應該接受手術治療。
- 白內障不必等到熟了才開刀，一方面增加手術困難度及併發症，一方面熟透的白內障還會引起急性青光眼及虹彩炎等嚴重疾病。
- 手術治療為白內障唯一直接有效的治療方法，藥物治療通常只能延緩白內障進行的速度。
- 手術的過程是將混濁的水晶體摘除，並置入人工水晶體，因此手術後大部份不需戴眼鏡，就可以顯著的改善視力。

貳、青光眼

- 青光眼發生的比例雖不及白內障，但對於視力的影響卻有過之而無不及，所謂青光眼，是指眼球內壓力太高（正常眼壓低於 21 毫米汞柱），導致視神經受損，進而引起視野缺損及視力降低。

成因(青光眼)

- 人的眼內有一透明清澈之液體叫「房水」。此水樣液不斷在眼睛內部流動。
- 若此房水排流系統受阻，眼球內部之壓力就會上升而傷害到視神經。
- 房水的排流系統因年紀漸大，一些沉積物沉積而減少排流。使眼內壓力逐漸上升，慢慢發展而成青光眼，稱為「慢性青光眼」。
- 因老年性白內障或其他因素造成前房角變窄，而使房水的排流被虹膜阻塞，導致眼內壓迅速增高，稱為「急性青光眼」。

症狀(青光眼)

- 急性青光眼發病快速，症狀包括頭痛、嘔吐、看燈光有光暈、視力降低、畏光、流淚、紅眼等，有時會被誤診為腸胃疾病，眼壓會上升至四、五十毫米汞柱
- 慢性青光眼，初期並無任何症狀，會悄悄的侵蝕視神經，等到視力降低時，所剩下的視神經通常不到百分之十。
- 因此最重要的是每年至少定期測量眼壓及視力，以期早日發現，早期治療。

治療(青光眼)

- 青光眼的治療方式，主要有三類，藥物控制、雷射治療及手術治療。治療的目標都是將眼壓控制在正常範圍，以防止視神經傷害，待穩定後再以雷射做根本治療。
- 有時急性青光眼是因為白內障過度膨脹所引起，必須將白內障去除才能解決。
- 為了預防另外一眼也產生急性青光眼，通常醫師會建議另外一眼預做雷射治療。

參、黃斑部退化

- 好比底片放久了會變質一樣，視網膜上的黃斑部，也會因老化而引起視力受損。此病並不會引起全盲，但會引起閱讀或近距離視物困擾。

治療(黃斑部退化)

- 老年性黃斑部退化的發生，最主要是由於長期紫外線照射所引起，所以平日避免紫外線照射，並多攝取維生素C及E，**葉黃素**，均有助於預防。
- 大部分病患之視力無法在藥物治療後回復，只有在某些情況下，可利用雷射治療防止視力繼續惡化。

肆、乾眼症

- 人體的淚液分泌分為反射分泌及基礎分泌。反射分泌是指異物入眼、光線刺目或受情緒感應而分泌淚液。而基礎分泌則是確保角膜表面有一層保濕淚膜。

成因(乾眼症)

- 根據國內調查發現，33%老人有眼睛乾澀、發癢甚至影響視力。
- 乾眼症診斷方法是先用麻醉劑點在眼睛，再放上試紙，當眼睛接觸麻醉劑後，對試紙入眼就不會有反射分泌，而可測試淚液基礎分泌量。
- 正常人 5 分鐘內淚水分泌量可沾濕試紙達刻度 10，一旦淚液分泌少於 5，即診斷為乾眼症。
- 隨著老化眼淚分泌本來就逐年減少，由於雄性素提供淚腺養分，女性服用避孕藥、停經後或長期配戴隱形眼鏡等，都可能使淚液分泌少，而青光眼用藥、眼藥中的防腐劑也易傷害淚腺，影響淚液分泌。
- 乾眼症診斷看似簡單，治療卻不容易，一旦被診斷為乾眼症，所有治療只能延緩惡化程度。

治療(乾眼症)

- 目前對於乾眼症患者除了給予人工眼淚保持眼睛濕潤外，嚴重的乾眼症患者更需進一步接受淚管阻塞手術，將可能從淚小管流失的淚液保留在眼中，或是以羊膜覆蓋眼睛，協助淚液滋生。

五、老花眼

何謂老花眼(Presbyopia)

- 是一種隨著年齡增長而出現的視力問題，柔軟並有調節性的晶狀體逐漸硬化，失去彈性。這種調節性的喪失，導致眼睛失去從遠處向近處看時準確聚焦的能力，因此看近距離物件就變得模糊不清。
- 年齡 40 以上，不論近視或遠視，都會碰到老花的問題。
- 老花眼是每個中老年人都會遇到的，沒有辦法避免，但也不至於造成失明。
- 治療之道就是別逞強，一旦有症狀就應配戴近距離專用的眼鏡。因為老花眼的度數會隨年紀增長而加深，所以建議每隔三~四年就應調整老花眼鏡的度數。

老花眼症狀可能包括

- 近距離視力模糊，必須把物體拉遠才看得清楚。
- 視力無法快速做遠近調節。
- 閱讀或近距離工作時，眼睛容易疲倦、酸澀、脹痛、眉骨疼痛、偶爾會有頭痛、噁心現象。
- 看遠時視力模糊。
- 縫補衣物時，穿針引線不容易。

老花眼的症狀

當您在 40 歲左右，要把報紙拿遠才看得清楚；隨年齡增長，把手臂舉直看報紙還是很模糊，眼睛也容易酸痛。另外看遠近景物互相切換時，會有短暫時間焦距對不準的情形。

為什麼會有老花眼

老花眼是因為眼睛水晶體硬化，睫狀肌鬆弛，導致近距離無法協調焦距，物品看不清楚。

老花眼日常保健

1. 長時間使用眼睛最容易疲勞，應休息片刻，焦點望遠處，以放鬆睫狀肌。
2. 閱讀、看電視、用電腦光線要柔和，選擇不會反光的桌燈，讓眼睛舒適。
3. 看書時靠著椅背，與書本距離保持約 30 公分，不要彎腰低頭。
4. 作息規律及睡眠充足，避免熬夜。
5. 僅可以使用醫生開立的眼藥。

一般錯誤觀念的修正

- 老花眼不等於遠視：遠視大部分是天生的，例如眼球太小或角膜太扁平等，屬於眼球結構問題。故與老花眼不同。
- 近視不能矯正老花眼：近視眼得老花後，看近距離影響較小，但看遠距仍然會有視力不良現象，需要使用兩副眼鏡。

有老花眼怎麼辦

1. 老花眼沒有任何預防的方法。
2. 最普遍治療方式是配帶【老花眼鏡】。
3. 要找合格的眼科醫師或領有執照的視光師檢查，配副適合個人的眼鏡。
4. 不要為了求方便到路邊攤及大賣場買眼鏡。外面賣的眼鏡，兩眼度數相同，但兩眼度數不同的人，戴久可能會頭昏不適。
5. 使用不合適的眼鏡或勉強不戴眼鏡，會容易頭痛及眼睛疲勞酸澀。
6. 老花度數會隨年齡增加，請定期檢查視力。
7. 老花眼合併近視或遠視者，可依個人需要配帶「雙光(雙焦)鏡片」，上半部看遠，下半部看近用。但有些人配戴此種眼鏡會有頭暈現象，請諮詢眼科醫師。
8. 進階處理可選擇手術方式，讓您擺脫多付眼鏡的困擾。

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：板橋區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: pccr@ms53.hinet.net
 例會時間：每星期四中午十二時三十分 例會地點：板橋區四川路二段十六巷八號十一樓會議室

例會事項報告

第2370次例會
(八月九日)

一、出席報告

社友人數：85名 補出席人數：24名
 出席人數：38名 免計出席：10名
 缺席人數：13名 出席率：84%

二、出國社友一路順風！

Miller、Smile

三、本次例會我們想念您！

Bank,Boss,Food,Goosen,Hitachi,Infinity,Jia-Pin,Jet,Key, Little King,Printer,Tile,Wente,

四、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
蕭志賢 醫師	高端眼科診所主任醫師	本社
楊博顯 所長	尚揚地政士事務所	本社
滕人慧 小姐	高端眼科診所醫管人員	本社
王崇興 總經理	富士通專業數位影音公司	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期	金額
Brain 第一期	4,250
Koly 第一期	4,250
Charles 第一期	6,250
Carbon 第一期	4,250
Lucky 第一期	6,250
Oral 第一期	4,250
Trust 第一期	6,250
Ortho 第一期	4,250
Family 第一期	6,250
Max 第一期	4,250
Shi-Lo 第一期	4,250
Little King 第一期	4,250
Infinity 第一期	4,250
Young 第一期	-4,250
合計	59,000
累計	207,500

一般捐款

承上期	金額
Apple 曼哈頓大樓即將落成歡喜	2,000
Carbon 擔任 D2510 地區年會 RI 社長代表歡喜	2,000
Gas 8/16 夫人生日快樂	1,000
Tea 8/10 夫人生日快樂	1,000
合計	6,000
累計	257,000

2012-2013 年度地區扶輪基金會研討會

時間：9/8(星期六)上午 10:00 報到、10:30 開會

地點：新北市政府 507 會議室

(新北市板橋區中山路一段 161 號)

本週節目

第 2371 次例會

101 年 8 月 18 日

- 節目介紹人：陳嘉彬 社友
- 主講人：IDI 朝代國際集團 柯耀宗 總裁
- 講題：超級價值力-競爭優勢大改造
(剖析創造價值的關鍵)

節目預告

第 2372 次例會

101 年 8 月 23 日

- 新社友自我介紹
- 召開臨時理事會

2012~2013 年度世界清潔日

時間：9/15(星期六) 早上 9：00 集合

地點：土城堤防道外浮洲橋下(位於浮洲藝術河濱公園與溪洲運動河濱公園中間)

程序：九時 集合

九時三十分 開始清潔環境

十時四十分 集合、拍照

十一時 清運垃圾

十一時二十分 散會

中午於土城海山店海霸王三樓共同用餐

(新北市土城區中央路一段 22 號)

**財團法人中華扶輪教育基金會
扶輪社推薦受獎學生之原則**

- 一、各社每年 11 月底推薦期限前捐獻金額達：
 - (1)新台幣 20 萬元者，可優先推薦博士班學生一名。
 - (2)新台幣 15 萬元者，可優先推薦碩士班學生一名。
- 二、冠名捐款比照上述規定辦理，捐款人如要指定特定人或特定院校系所時，應予尊重。
- 三、推薦社捐款達八成以上時，得受理其優先推薦，承諾差額於當年度結束前捐足者視同優先推薦。
- 四、各扶輪社即令無捐款或未達優先推薦之金額仍得推薦清寒優秀學生，地區總監得統籌全地區捐款金額，按八成範圍內(如有冠名獎學金應予扣除)評選該地區受獎學生。
- 五、各地區總監在競爭性評選中，如遇有歷年捐獻較熱心之扶輪社推薦獎學生，而條件相同時應予優先考慮。

請各位社友踴躍推薦學生，截止日期為 9 月底。