



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

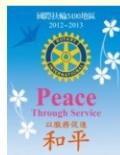


大觀 Takwan

社刊

第四十六卷第三十六期
 中華民國一〇二年三月二十八日出版
 28 March 2013 Vol. 46 No. 36

國際扶輪 3490 地區 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 3490



板橋扶輪社、板橋群英扶輪社聯例會

WELCOME D7010 GSE TEAM FROM CANADA

敬祝生日快樂

- 陳瑤國社友(48.03.28)Life
- 紀清田前社長(38.04.01)P.P.Apple
- 陳金富社友(36.04.01)Food
- 呂理鈺(34.04.02)Masa
- 薛銘鴻社長當選人夫人(04.05)Lawyer 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

- 賴正時 前總監(65.04.04)P.D.G.Victor
- 曾緝鳩 女士(結婚三十七週年紀念日)
- 葉文德 前社長(50.04.06)P.P.Gyne
- 葉吳美惠 女士(結婚五十二週年紀念日)
- 張瑞仁 前社長(63.04.11)P.P.Bueno
- 張馮梅珠 女士(結婚三十九週年紀念日)
- 林延湯 前社長(46.04.12)P.P.Building
- 林李連春 女士(結婚五十六週年紀念日)

扶輪基金捐獻

- 巨額捐獻-累積美金一萬元
- 感謝林明正社友 Frank
- 今年度捐獻保羅哈里斯 9000 美金。

第三次爐邊會議

時間：3月31日(星期日) 下午 6:00
 地點：海釣族真味園
 (新北市板橋區文化路二段 126 號)

第三次爐主：

- 林炳坤、洪豐民、徐維志、蔡居祥、邱建明、
- 林當煒、張愿福、張 凱、邱冠舜、林澤祥、
- 高明正、薛銘鴻、陳瑤國、廖金順、廖炳榮、
- 何溪泉、呂理鈺、張立昇、林傳傑、吳明田、
- 劉引巨、劉張安、陳文龍、陳山志、簡哲雄、
- 莊志翔

爐主竭誠邀請全體社友參加

第三次新社友座談會

時間：3月31日(星期日) 下午 4:00
 地點：海釣族真味園
 (新北市板橋區文化路二段 126 號)
 主講人：P. D. G. Carbon
 主持人：Charles 秘書
 出席：James 社長, P. D. G. Syo-Tei, P. D. G. Victor,
 Lawyer 社長當選人, P. P. Lion, P. P. Chemical,
 P. P. Apple, P. P. Lucky
 新社友：Goosen, Young, Genial, Brain, Banker,
 Max, Ortho, Green, Park, Jet, Infinity,
 Frank, Stock, Duke, Little King,
 Seven, Steven, Canon, Implant

三月份理事會記錄

時間：102年3月21日(星期四)
 地點：本社會議室
 主席：楊明炎 社長 紀錄：汪忠平 秘書
 出席：楊明炎、林當隆、張瑞仁、陳文龍、邱性利、
 張煥章、汪忠平、陳瑤國、黃 櫻、江能裕、
 何溪泉
 列席：簡哲雄
 討論提案
 第一案：二月份收支報告表，提請通過。
 決議：通過。
 第二案：原訂4月4日中午之第2404次例會，適逢清明節，休會乙次，提請通過。
 決議：通過。
 臨時動議
 第一案：關於擴大理事會合併舉辦第四次爐邊會議及新社友座談會，讓新社友更了解社內的運作。
 決議：通過。
 第二案：關於拜訪韓國水原社之行程，提請討論。
 決議：經理事們討論，基於安全考量，決議延後參訪。

WELCOME D7010 GSE TEAM



第2402次例會
(三月二十一日)

例會花絮 老人生活



郭綜合醫院教學顧問 林清澤 教授

簡介

- 身體的變化
- 心理障礙尤其是調適功能
- 行動敏感性改變
- 弱體及內心的障礙
- 家庭應以安樂平安對待老人：家有一老，如有一寶

人類的老化現象

- 體內器官系統的改變
- 牙齒損壞、脫落、牙週病、假牙
- 口水（唾液）減少、咀嚼、吞嚥問題
- 胃腸障礙、消化不良
- 消化液（如膽汁、胰液）分泌降低，影響營養降低
- 體內各器官功能退化，如：
 - 心臟輸出量減少
 - 肺活量減退
 - 動脈硬化

- 智能減退造成記憶減退
 - 近程記憶更易減退
 - 遠程記憶永遠存在
 - 多疑易幻想
 - 常會有頑固現象
 - 不易配合
 - 自我為中心
 - 好管閒事
- 心理變化
 - 影響因素：腦神經傳導物質降低
 - 腦幹內的「多巴胺」(Dopamine)減少→說話慢、哀傷時間較長、行動緩慢、協調能力退化、個性固執而刻板、心情低落
 - 新腎上腺素 (Nor-epinephrine)減少，敏感度降低，減少對外界環境的改變，不“阿沙力”
- 心理變化
 - 影響因素：腦神經傳導物質降低
 - 血清激勵素 (Serotonin)減低：
減少唾液、口乾、緊張、胃口不良、腸胃功能不良，會引發坐立不安的憂鬱症 (Agitated depression)
 - 膽鹼激素 (Acetylcholine)減少：
影響老年人的記憶力，尤其對於即刻或最近事務極易遺忘。判斷力受影響，感官知覺接受度降低，易生錯覺，誤會別人。

腦神經傳導物質降低

- 腦神經傳導物質降低，改變老年人的身與心的狀況。我們應知道：
 - 年齡：老人為78歲(男)；82歲(女)
 - 台灣的生育率已穩定
 - 2000年以後，老人人口將有8.5%，即200萬人左右。
 - 10年後，台灣每100個工作人口將扶養32位老年人。
 - 到時台灣將正式邁入高齡化的社會
- 心理變化
 - 影響因素：退休的社會心理壓力
 - 退休幾乎剝奪了老年人的快樂與幸福感
 - 沒事情可做，沒目標可盼望
 - 沒對象可以去關愛
 - 老年人的價值感與成就感被埋藏了，產生焦慮感
 - 影響因素：退休的後果
 - 經濟收入減少
 - 人際關係隔斷
 - 權力地位的喪失
 - 孤單、無聊、看天花板

- 喝茶、喝酒消愁
- 自我迷惘與茫然
- 影響因素：面對死亡愈近的事實
 - 基因體質無法長壽
 - 死亡即一切成果將消失
 - 自傳回憶錄，著書保留一點結晶文化
 - 有時變得無理取鬧、自我中心、不能體恤別人、不滿、批評、怪罪，這兒痛、那兒不舒服
 - 活得很不愜意

照顧老年人的幾點建議

- 尊重老人，不強求他們照我們的意思來做
- 接受老年人的寶貴經驗，應接受他們的指導，建立良好溝通現象。
- 老年人較難適應新的改變，家裡如有新的改變，事前應徵求老年人的意見
- 應給老年人一定的財務金錢狀況，固定按月或一定的時間給予金錢，讓他必要時可使用
- 老人常身體不適或健康問題應協助他去看病，在家時不宜以“病人”視之
- 鼓勵老年人有宗教信仰，讓他們有良好的“打發時間”的場所
- 老年人的心理及精神方面常有不正常的改變，應妥善給予關懷
- 如有身體不適時應盡快給予治療以防萬一
- 如有長期服藥者，應注意其吃藥時的劑量，與醫師有好的配合。

老年人退休後之調適

- 退休前為事業、工作努力，沒有自己的生活，退休後宜選擇自己的生活，放鬆自己、發揮潛能
- 幫助自己製造機會，面對新的挑戰，再次肯定自己，不能太閒，無所事事，生活呆板懶散
- 維持規律的作息，生活不能鬆懈，安排作息時間表，要做的事、見的人、要進行的計畫及活動，籌列出來，如此，日子過得方有意義、不徬徨、不會焦慮、不會猜疑
- 不宜縮在一角，應站出來貢獻餘力
- 多參加公益事業，將自己累積的生活歷練與智慧分享給別人
- 不宜過分期望或依賴子女供養，不要存有“不孝為先”的舊觀念
- 我們所處的為“工商時代”，子女早出晚歸，要照顧我們，的確是心有餘而力不足
- 兒媳女婿之家庭背景生活習慣都有不同，生活在一起一定會有代溝，對兒孫的教育方式也有不同觀點。
- 父母的住處離兒女不遠，可以立即照顧最佳
- 如果不得已必須一起住時，老人宜保持豁然的態

度，不可與兒女計較

- 經濟上盡量保持自給，辛苦一生，亦應為自己打算，該給兒女的已經給了。
- 決不能在做任何投資，以免吃虧上當，讓兒女難過。
- 盡量與親朋好友聯繫來往，安排休閒活動，如下棋、釣魚、聚會等，大家分享他人的酸甜苦辣，相互間有一種心靈的交往。
- 多參加教會的活動，使自己心靈與上帝溝通，得到生活的啟示。
- 在退休前二、三年就應有計畫，熟悉社會資源、及早培養嗜好，如毛筆字、畫畫、園藝、太極拳、外丹功、彈琴。
- 不要忽視自己的潛能，但也不要訂高目標
- 多看聖經，與老伴或老朋友分享，互相討論心得

結論

- 面對老化是一項必然的過程，記憶力、生理、心理上都會退步，要接受這個事實
- 多利用現有的社會資源：如公車的博愛座、減免的交通費。
- 多參與老人社團：長青學苑、文康中心、松柏俱樂部等。
- 不要因為老化而排斥參與老人社團。
- 不要害怕死亡：55%不怕死、12%怕死、33%不願提到死，這才是最怕死的
- 社會一直改變，宜修正自己的一些想法，多參加外界的活動，不能與社會隔閡。
- 外觀上宜表現溫和，穿著宜樸素得體，不宜太華麗，但也不必過於拘束。
- 老人有四寶：老伴、老友、老本、老狀，再加上老樂，及老而快樂
- 假如老伴先你而去，你的憂心悲痛打擊，愁容滿面、心情鬱悶，改變不了事實，應注意健康，生活要充實。
- 老伴先走是否考慮再婚？如有合適者，不必擔心別人嘲笑，或是兒女反對，宜了解對方的動機
- 性生活：宜順其自然，看自己的生理即心理的需要而定，不便加以限制。
- 平時身體要保養，一有疾病就要去醫治，就是說：「生命找上帝，生病找醫生」

三重百福扶輪社授證 2 周年紀念慶典

時間：102 年 3 月 31 日(日)

下午 5：30 註開、聯誼

地點：三重珍豪大飯店三樓宴會廳

(三重區光復路一段 67 號)

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2402次例會
(三月二十一日)

一、上週出席報告

社友人數：85名 補出席人數：22名
 出席人數：41名 免計出席：8名
 缺席人數：14名 出席率：84%

二、本次例會我們想念您！

Art,Bank,Banker,Genial,Goosen,Jet,Joe,Little King,
 Michael,Park,Ronald,Tile,Wente,Wireless

三、出國社友一路順風！

Boss,Carbon,Caono,

四、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
林清澤 教授	郭綜合醫院教學顧問	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,022,167
ALEX	第三期	17,500
CHEMICAL	第三期	4,250
DIAMOND	第三期	4,250
E.FU.KU	第一期	4,250
E.FU.KU	第二期	4,250
HITACHI	第三期	4,250
合計		38,750
累計		1,060,917

一般捐款(現金)

Book	板橋區農會代表	1,000
Green	當選板橋區農會會員代表	1,000
Steven	3/24 生日快樂	1,000
	歡喜處罰聯誼遺漏報告	
Family	P. P. Building 及 P. P. Book	1,000
	接機人員	
Masa	2/23 全面歡喜 1000 元	1,000
合計		5,000

一般捐款(J.O.U.及應收款)

James	農曆年後第一次社館例會總歡喜	1,000
Jet	3/27 生日快樂	1,000
Shi-Lo	3/21 夫人生日快樂	1,000
Base	3/25 夫人生日快樂	1,000
合計	I.O.U 及應收款	4,000

三重泰安扶輪社授證 4 週年紀念慶典

時間：102年3月28日(星期四)

下午5:30 註冊聯誼、6:00 準時開會

地點：大直典華飯店-花田好事廳

(台北市中山區植福路8號6樓)

參加人員：Brain、Canon、Stock

本週節目

第 2403 次例會

102年3月28日

- 社務會議-地區年會事項討論

節目預告

第 2404 次例會

102年4月4日

- 原訂4月4日中午之第2404次例會，適逢清明節，休會乙次。

節目預告

第 2405 次例會

102年4月11日

- 主講人：永達保險經紀人股份有限公司

嚴富民總經理

- 講題：贏家策略

- 節目介紹人：林當隆 前社長

- 召開4月份理事會

扶輪小知識

如何描述扶輪

扶輪是一個草根組織。我們透過扶輪社來執行最有意義的服務。每個扶輪社有權選出自己的職員，並且在扶輪的章程及細則架構之內享有相當大的自主權。扶輪地區(一群扶輪社)支持這些服務的努力，是由地區總監來領導。扶輪社屬於國際扶輪這個全球性的協會，國際扶輪由國際扶輪社長及國際扶輪理事會來領導。

國際扶輪是世界上第一個服務社團組織，由200多個國家及地理區域中的33,000個扶輪社所構成。它的社員構成一個全球性的事業、專業人士及社區領導人的網絡，他們自願奉獻時間及才華來服務社區及全世界。

扶輪的座右銘「超我服務」表現這個組織120多萬社員的人道精神。扶輪社員之間強烈的聯誼精神及有意義的社區及國際服務計畫是全世界扶輪的共同特色。