



扶輪服務人類

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：黃永昌 Bank 秘書：賴宏榮 Stock
糾察：孔繁文 Johnny 社刊主委：吳培聖 Implant

2016-2017 年度

每星期四中午 12:30 分
新北市板橋區四川路二段16巷8號11樓 會議室 舉行例會

中華民國 105 年 7 月 14 日 第 50 卷 第 3 期

Vol.50 No.3

歡迎板橋群英扶輪社組團蒞社訪問

板橋群英扶輪社簡介

臨時社成立：2010年11月15日
授證日期：2011年3月11日
R.I. 核准日期：2011年3月11日
輔導社：板橋扶輪社
總監特別代表：張煥章P.P.Archi
輔導主委：何溪泉P.P.Lucky
成立時輔導社社長：蕭錦聰P.P.Glue
社員人數：54位
現任社長：廖冠華Leo
現任秘書：陳毅華Alex
創社社長：陳明理C.P.Ali
創社秘書：蔡志誠I.P.P.Scott
例會時間：每星期二晚上7:00至9:00
例會地點：CMoney x SPACE藝文空間
(板橋區文化路一段266號10樓之2)
辦事處：板橋區四川路2段16巷8號11樓
電話：(02)8966-0201
傳真：(02)8966-0205
E-mail：pc.elite.rc@gmail.com

敬祝生日快樂

鄭俊彥 社友 (43.07.15)Art
張凱 前社長 (38.07.17)P.P.Kai
邱性利 社友 (46.07.20)Trust

敬祝結婚週年紀念日快樂

徐維志 社友 (74.07.14)Infinity ♥
胡文娟 女士 (結婚三十一週年紀念日)
李威毅 社友 (96.07.15)Mark ♥
陳穎穎 女士 (結婚九週年紀念日)



新竹科園社 PP Young 6月22日
於新豐球場東區第二洞一桿進洞

第一次社長、秘書聯誼會

時間：105年7月17日(星期日)
下午4:00
地點：板橋吉立餐廳
(新北市板橋區文化路一段280號3樓)
出席人員：Bank 社長、Stock 秘書



105.07.07 板橋東區扶輪社蒞臨訪問圓滿成功 !!

例會記要 2574 次例會 (7月7日)

專題演講摘錄 -

退化性關節炎的保養之道



高峰藥品材料股份有限公司 濮士凡 資深地區襄理

退化性關節炎號發於膝關節

- 退化性關節炎可發生在全身關節，不過最常見於膝關節，因身體重心多半落在膝關節，比其他關節，膝關節不僅受力較大，同時也是受力最不公平。
- 膝關節每天承受這樣巨大的負擔，隨著年齡增長，軟骨不斷磨損，韌帶及肌腱的彈性慢慢消失，若再加上過胖的體重及不適當的運動，任憑怎麼樣耐用的機器也會有運轉失靈發生障礙的一天。

退化性關節炎的徵兆與症狀

- 膝蓋疼痛，不能蹲跪，無法久站，上下樓梯困難，坐久了就站不起來，早上起床時會有關節僵硬的感覺，逐漸地關節腫脹連移動走路都會痛，甚至關節變形 (O型腿) 走路跛行 (像鴨子走路)。

退化性膝關節炎發生的原因

- 退化性關節炎是一種慢性疾病，關節長期在不平均的受力或承受過大負荷，軟骨出現磨損變薄，上下骨頭互相擠壓，造成關節腔狹窄，進而出現疼痛、僵硬，影響行動及生活品質。
- 長期行動不便引發的併發症，如憂鬱症、臥床等惡性循環，造成家人更大負擔。

退化性關節炎的免疫機轉

- 關節長期不平均的受力或承受過大負荷，軟骨出現磨損變薄，軟骨基質發生蛋白質裂解，軟骨細胞的代謝受到影響，導致酵素的生成增加。此外吞噬細胞產生的細胞媒介物，也會破壞蛋白聚醣與玻尿酸的結合，關節的結構受到改變。為了穩定關節，便發生補償性的硬骨增生。

退化性關節炎的治療方案

- 運動
- 控制體重
- 休息及關節護理
- 用非藥物方法止痛
- 藥物
- 輔助替代療法
- 手術

退化性關節炎治療之目標

- 減輕關節的疼痛
- 改善關節的功能
- 恢復關節液的黏彈性

退化性關節炎常見的輔助替代療法

- 葡萄糖胺 (glucosamine)、軟骨素 (chondroitin)、第二型膠原蛋白 (collagen)
- 玻尿酸 (hyaluronic acid)
- 關節注射液
- 口服
- 外來的玻尿酸可以刺激關節軟骨的纖維母細胞及滑液膜細胞再製造出新的玻尿酸。

膝關節炎的保護原則

- 控制體重
尤其肥胖的中年婦女，因臀圍較寬，使得大腿的四頭肌作用力方向偏差，易形成一股向外的拉力，壓迫膝蓋骨，加速膝蓋關節的磨損和退化。
- 適度運動
建議改變運動型態，以溫和運動如游泳、自行車、散步等，取代爬山、慢跑、網球、籃球等激烈性、具衝擊性的運動，可避免加重膝蓋負荷、更能加強關節受力能力。
- 注意膝蓋保暖

盡量穿著褲裝，不要讓膝蓋直接暴露在冷空氣之中。

- 熱敷
常熱敷患處，可降低不適感。泡熱水澡或偶爾泡泡溫泉，也可促進血液循環，活絡筋骨、關節。
- 戴護膝

可保護，也可保護膝蓋，使它不致因用力而受傷。

退化性關節炎病患日常生活注意事項

- 走路不要連續走太久，當膝蓋覺得不舒服時就應立即休息。
- 避免半蹲、全蹲或跪的姿勢。
- 保持理想體重，以減輕膝蓋的負擔。

2016 立法會議 - 相關扶輪社與地區的重要變更

出席

更改規定的權利。扶輪社對出席規定及因未出席而終止社籍的方針，可放鬆或加強控制。然而，扶輪社仍必須將出席報告呈交總監。希望遵守傳統出席規定的扶輪社，則可繼續如此做。(16-21)

「85年」之規定。在一個或多個扶輪社的社籍年數為至少20年，而加上其年齡則至少相當85年的扶輪社員，可免出席。(16-35)

社理事會

財務。扶輪社財務為該社理事會的常任委員。(16-02)

理事會會議錄。扶輪社的所有理事會會議錄必須以書面在該會議結束之後60天內供社員閱讀。(16-01)

社財務

入社費。新社員可免繳入社費。但是，扶輪社可選擇保留入社費，也有彈性在社細則加入入社費或其他費用。(16-07)

會費的增額。為了解決財務面的挑戰以及改進提供扶輪社的業務服務，RI的半年會費在未來三年將每年增額4美元。亦即，每位社員的會費將為2017-18年度，每半年30美元；2018-19年度，每半年32美元；2019-2020年度，每半年34美元。(16-99)

社例會

更改例會規定的可能性。扶輪社，只要每個月至少召開兩次例會，可變更例會日期與時間。凡希望按照傳統規定召開及取消例會的扶輪社，可繼續照辦。(16-21)

取消例會。社可取消涵蓋公定假日那一週的例會。(16-26)

親自出席與網路出席例會。社可以下列方式舉行例會：親自出席，網路例會，利用網路親自出席，或交替舉行任一種方式的例會。(16-30)

地區的變更

將扶輪社移入鄰接的地區。理事會，可將社員人數不滿1,100人的地區合併，或以將部分扶輪社移入鄰接地區的方式分割有超過100個扶輪社的地區。(16-84)

地區的變更在2年後生效。任何由理事會決定取消或更改地區疆界的決議，在決定後24個月之後方才生效。(16-86)

網路扶輪社

網路扶輪社與扶輪社。扶輪消除了傳統扶輪社與網路扶輪社的區別。雖然網路扶輪社一詞自扶輪的章程文件中消除，但網路扶輪社可繼續使用此名稱，表明其為完全或主要是在網路開會的扶輪社。(16-82)

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: pccr@ms53.hinet.net www.pccr.org.tw

例會事項報告 第 2574 次例會 7/7

一、出席報告

社友人數：91名 補出席人數：18名
出席人數：55名 免計出席：9名
缺席人數：9名 出席率：90%

二、本次例會我們想念您！

Art, Boss, Duke, Frank, Food, Golf, Land, Park, Skin

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
濮士凡 資深地區襄理	高峰藥品材料股份有限公司	本社
Hero 社長	板橋東區扶輪社	本社
Jason 秘書	板橋東區扶輪社	本社
DVS Otoko	板橋東區扶輪社	本社
PP George	板橋東區扶輪社	本社
PP Smile	板橋東區扶輪社	本社
PP Lobo	板橋東區扶輪社	本社
Toms 社友	板橋東區扶輪社	本社
Leo 社友	板橋東區扶輪社	本社
Junior 社友	板橋東區扶輪社	本社
PP Power	宜蘭東區扶輪社	本社

四、捐款報告

一般捐款

Bank	買時間	1,000
Syo-Tei	歡喜板橋東區社來訪	2,000
Victor	50 屆第一次例會成功	2,000
Lion	歡喜板橋東區社來訪	2,000
Otoko (板東社)	總歡喜	1,000
Apple	歡迎板橋東區社 Hero 社長及社友來訪	1,000
Lawyer	歡迎板橋東區社 Hero 同學、二分區 DVS Otoko 同學、Lobo 同學組團來訪	1,000
Printer	50 屆首敲、板橋東區社來訪	1,000
Green	歡喜新團隊啟航，祝成功、圓滿 !!	1,000
Jet	1. 歡喜板橋東區社來訪 2. 擔任今年度聯誼	1,000
Steven	第一次擔任出席主委	1,000
Johnny	第一次擔任糾察	1,000

Johnny	結婚週年快樂	1,000
Schooling	1. 歡喜參加 50 屆第一次例會 2. 歡喜社長暨扶少團委員蒞校參加光復高中扶少團臨時團成立大會	2,000
Mark	Water PP 第一次線上參與例會	1,000
板橋東區社	歡喜來訪	3,000
合計		22,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Carbon	RYE 交換學生孫女洪宛儀順利回國，謝謝很多社友百忙中前往接機	3,000
Carbon	7/13 生日快樂	1,000
Bank	1. 首敲歡迎板東社來訪 2. 感謝社友熱烈參加第一次例會	6,000
Glue	第一次例會請假	1,000
Stock	1. 感謝所有的 PP、社友在就職典禮的共同努力 2. 感謝今日第一次例會社友踴躍出席	2,000
Golf	7/7 夫人生日快樂	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	14,000

本週節目 第 2575 次例會 105 年 07 月 14 日

- 2015-16 年度 RYE Outbound 學生 許辰熙、洪宛儀歸國報告
- 召開 7 月份理事會
- 板橋群英扶輪社來訪

節目預告 第 2576 次例會 105 年 07 月 21 日

★謝木土地區總監公式訪問★

- 11:00-11:30 總監與社長、秘書社長當選人會晤
- 11:30-12:30 社務行政會議
- 12:30-13:00 餐敘
- 13:00-14:00 例會