



扶輪服務人類

2016-2017 年度

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

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 12 月 29 日 第 50 卷 第 24 期

Vol.50 No.24

敬祝生日快樂

簡哲雄 前社長 (31.12.29) P.P. Oral
楊明炎 前社長 (48.01.02) P.P. James
陳文龍 前社長 (30.01.05) P.P. Ocean
陳山志 社友夫人 (12.29) Ortho 夫人
王經祿 前社長夫人 (01.01) P.P. Terry 夫人
陳嘉彬 社友夫人 (01.01) Young 夫人
盧政治 前社長夫人 (01.02) P.P. Silk 夫人
鄭錦玉 前社長夫人 (01.05) P.P. Diamond 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

葛家勛 社友 (85.01.01) Pipe ♥
李晴霞 女士 (結婚二十一週年紀念日)
黃志光 社友 (71.01.03) Wealth ♥
李素珍 女士 (結婚三十五週年紀念日)
程萬全 社友 (78.01.05) Judge ♥
賴麗華 女士 (結婚二十八週年紀念日)
楊博顯 社友 (85.01.06) Steven ♥
周芷如 女士 (結婚二十一週年紀念日)



PP Ocean 榮獲
國立臺南第一高級中學
第 12 屆校友傑出成就獎

十二月份理事會記錄

時間：105 年 12 月 15 日 (星期四)

地點：本社會議室

主席：黃永昌 社長 紀錄：賴宏榮 秘書

出席：黃永昌、陳福源、阮良雄、賴宏榮、
林當隆、張煥章、何溪泉、蕭錦聰、
劉紹榮、王經祿、江能裕、蔡居祥

討論提案

第一案：十一月份收支報告表，提請通過。

決議：通過。

第二案：原訂一月五日 (星期四) 中午之第二六〇〇次例會，為舉辦新北市第二

分區八扶輪社聯合例會，變更例會時間於一月七日 (星期六) 於新北市農會舉行，提請通過。

決議：通過。

第三案：原訂一月二十六日 (星期四) 中午之第二六〇三次例會，適逢春節假期 - 小年夜，休會乙次，提請通過。

決議：通過。

第四案：為了讓扶青團員 OB 後能持續參與扶輪活動，並成為未來扶輪社員養成團體，擬成立衛星扶輪社，提請討論。

決議：通過。

今日召開常年大會 選舉下屆理事

本社本年度常年大會訂於今日例會中召開，並在會中舉行本社下年度 (第五十一屆) 理事之選舉，本社每屆理事人數十九名 (含本社章程細則規定之當然理事) 故本日將選出十九名理事，同時召開理事當選人第一次會議，選舉 2017-18 年度社長當選人及 2018-19 年度社長提名人。

◎扶輪社年會 (常年大會)

每年十二月某星期召開年會，雖然說是年會，其實也是例會之一。只是在年會中有選舉下一年度理事的重要任務而已。

此外，另有一種與年會類似，仍需由法定社員人員 (社員數的三分之一以上) 出席才有效的特殊例會 (臨時大會)，但它僅能為修訂章程、細則或重大事項 (例如有全體社員之利害關係事項) 而召開，章程之修訂僅限於定名又區域界限，其餘均應採用模範扶輪社章程，而細則之修訂另有規定。

除了上述年會及為修訂章程、細則或重大事項而召開的臨時大會之外，在平常的例會上皆不可作任何決議。

例會記要 2597 次例會 (12月15日)

專題演講摘錄 -

愛上慢慢變老的自己： 瞭解、面對、遠離 失智症



台北榮民總醫院神經醫學中心臨床心理師
林克能 博士

根據國際失智症組織的統計，全世界每3秒就有1人得到失智症。瞭解有些遺忘是必然的現象，用進廢退，腦不怕用，只怕不用。

退化性失智是不可逆的過程，發病這一刻可能就是最好的狀態。退化失智不可癒，40歲就該開始預防！

◎八大預防因子

1. 受教育
2. 多動腦
3. 多運動
4. 多走路
5. 多吃蔬果
6. 預防中風
7. 想法樂觀、積極和正面
8. 維持良好的人際網絡

◎六大增智訣竅

1. 養成終身學習的習慣。用腦如磨刀，越用越靈光。
2. 閱讀或學習新事物時，要反覆複習，以加深印象。
3. 專心，一次只做一件事情。
4. 善用備忘錄規畫行程和記錄生活瑣事。
5. 保持愉快的心情和維持身體的最佳狀況。

6. 養成良好的運動和飲食習慣。

◎五大照顧建議

1. 不要一個人把所有的工作都扛下來：應該請家庭成員共同分擔，否則當主要照顧者累倒時，大家會亂成一團。
2. 要先把自已照顧好，才能照顧好失智症患者。
3. 加入失智症的支持團體：尋求各種資源管道，以減輕壓力。
4. 要有長期抗戰的心理準備：及早把失智症患者的財務規劃好，減少後顧之憂。
5. 了解阿茲海默症目前無法根治：接受少輸為贏的治療觀念，才不會勉強病人，或抱太高期望，而備感挫折。

◎失智症的十大警訊

1. 影響日常生活的記憶力改變。
2. 計畫事情或解決問題有困難：常為此感到焦躁，甚至惱羞成怒。
3. 完成熟悉的工作有困難。
4. 對時間或地點感到困惑。
5. 對了解視覺影像和空間關係有困難。
6. 說話或寫作的用字上出現新的困難。
7. 物件放錯地方，且失去回頭尋找和重做的能力：明明是自己收起來的卻忘了，而懷疑是別人偷走的，因為怕被偷就刻意藏起來，最後反而更找不到了。
8. 判斷力變差或減弱。
9. 退出工作與社交活動：變得不愛出門，不想與人交談，連原本每週固定參加的活動也變得興趣缺缺。
10. 情緒和個性的改變：失智患者的情緒轉變較快，暴躁易怒，一點小事也可能引發極大的情緒反應

◎失智症的危險因子

1. 年齡 (Age)
2. 家族史 (Family history, PS1, PS2)
3. 血脂蛋白第四型 (APOE 4 gene)
4. 輕度知能減退 (MCI, Mild NCD)
5. 心血管疾病危險因子 (血壓、血糖、血脂)
6. 社交與認知活動的參與 (腦力存款)
7. 教育 (認知存款 cognitive reserve)
8. 頭部外傷 (TBI)

板橋扶輪家族歲末感恩慈善音樂會花絮



朱立倫 市長頒贈入社 50 年感謝狀予 PP Lion



張錦麗 局長頒贈入社 40 年以上感謝狀予資深社友



張錦麗 局長頒贈入社 30 年以上感謝獎予資深社友



第二分區 DDG 聯合捐贈創世基金會



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: pcr@ms53.hinet.net

www.pcr.org.tw

例會事項報告

第 2597 次例會 12/15

一、出席報告

社友人數：90 名 補出席人數：21 名
出席人數：51 名 免計出席：11 名
缺席人數：7 名 出席率：92%

二、本次例會我們想念您！

Canon, Duke, Frank, Golf, Land, Sticker, Tile

三、來賓與友社社友

姓 名	所 屬 社	邀請人
林克能 博士	台北榮民總醫院神經醫學 中心臨床心理師	本 社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		774,000
Wealth	第二期	4,250
Wine	第二期	4,250
合計		8,500
累計		782,500

一般捐款

Bank	1. 歡迎 Art 2. 買時間	2,000
Victor	夫人生日感謝祝福	1,000
Book	結婚週年快樂	1,000
Base	結婚 50 周年快樂	12,000
Ocean	感謝助印	2,000
E.Fu.Ku	結婚週年快樂	1,000
Diamond	結婚週年快樂	1,000
Gas	歡喜 PP Base 結婚 50 週年	1,000
Art	總歡喜	2,000
Lawyer	PP Base 及夫人結婚 50 周年快樂	1,000
Tiger	太太生日快樂	1,000
Mark	生日快樂歡喜	1,000
Implant	生日快樂歡喜	1,000
Ortho	生日快樂歡喜	1,000
Tea	生日快樂歡喜	1,000
合 計		29,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Terry	歡喜 Art 擔任 57 屆社長	2,000
Kevin	2016 高雄國際發明展 3 面金牌 獎 + 大會特別獎	1,000
Green	12/15 生日快樂	1,000
Golf	12/22 生日快樂	1,000
Joe	12/24 結婚週年快樂	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	6,000

本週節目 第 2599 次例會 105 年 12 月 29 日

- 常年大會－選舉理事、社長當選人、社長
提名人
- 召開 2017-2018 年度理事當選人第一次
會議

節目預告 第 2600 次例會 106 年 1 月 5 日

- 原訂一月五日 (星期四) 中午之第二六〇
〇次例會，為舉辦新北市第二分區八扶輪
社聯合例會，變更例會時間於一月七日
(星期六) 於新北市農會舉行。
- 第二分區八扶輪社聯合例會
時間：106 年 1 月 7 日 (星期六)
12:00 註冊 12:30 餐敘
地點：新北市農會
(板橋區縣民大道一段 291 號)
主講人：台北市立聯合醫院總院
營養部主任 陳珮蓉 博士
講 題：飲食健康 vs. 健康食品

節目預告 第 2601 次例會 106 年 1 月 12 日

- 移動例會 前社長日 -

- 時間：106 年 1 月 12 日 (星期四)
中午 12:00-13:00 餐敘
下午 1:00 準時開會
- 地點：板橋區埤墘第二市民活動中心
(新北市板橋區莊敬路 179 號)
- 主講人：昭信法律事務所 薛銘鴻 所長
- 講 題：板橋扶輪社的文物現況與歷史
- 節目介紹人：何溪泉 前社長
- 召開 1 月份理事會