



SERVE TO CHANGE LIVES
以服務改善人生

2021-2022 年度

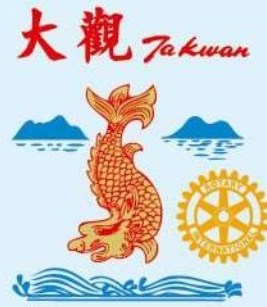
板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：汪忠平 Charles
秘書：饒吳冠 Tiger
糾察：羅國志 Wine、洪國恒 Nick
社刊主委：程萬全 Judge

每星期四中午 12:30 分
新北市板橋區縣民大道二段8號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會



中華民國 110 年 8 月 5 日 第 55 卷 第 6 期

Vol.55 NO.6



敬祝生日快樂

馬景仲 社友夫人(08.09)Bus 夫人

徐文進 社友夫人(08.10)Tea 夫人

七月份線上臨時理事會記錄

時間：110 年 7 月 29 日(星期四) 下午 2:00

地點：google meet 線上

主席：汪忠平 社長 紀錄：饒吳冠 秘書

出席：汪忠平、詹智民、羅浚暉、林當隆、
何溪泉、楊明炎、薛銘鴻、王經祿、
陳福源、林傳傑、陳瑤國、江能裕、
陳錫文、高建順、楊博顯、蔡居祥、
饒吳冠、曹永央、張泰西

討論提案

第一案：考量疫情已降為 2 級警戒，有關本社八月份之例會是否改為實體例會方式舉行。

決議：至 8 月底前維持線上視訊會議。



07.29 線上視訊會議圓滿成功!!

例會演講 專題演講摘錄 顧好咱骨頭系列(一)： 困擾的肩膀疼痛

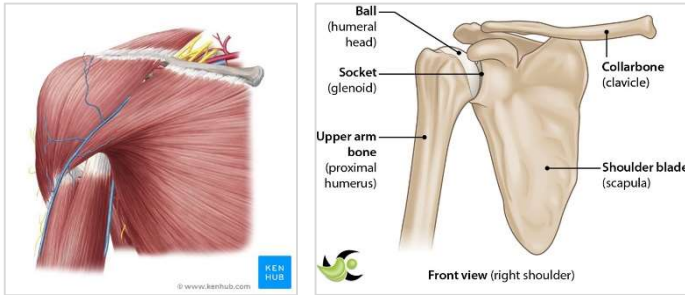
第 2838 次例會
(七月二十九日)



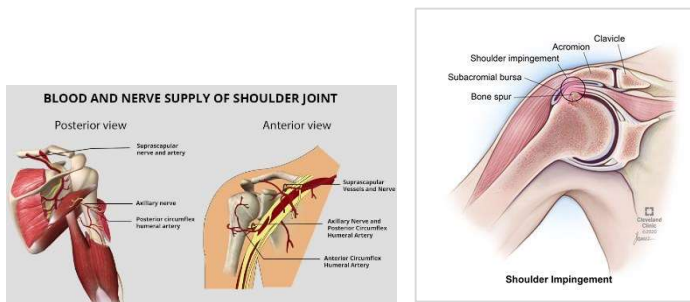
立誠骨科診所 陳山志 院長

肩膀的構造(一)

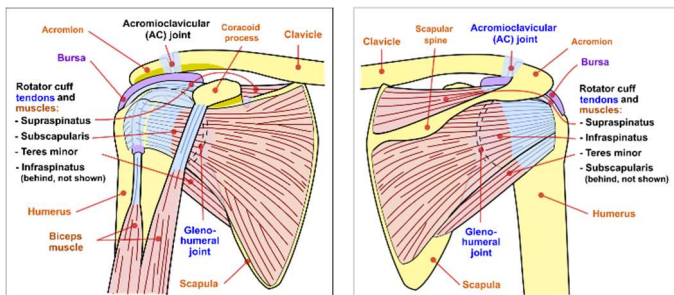
三個主要的骨骼：肱骨，鎖骨，肩胛骨



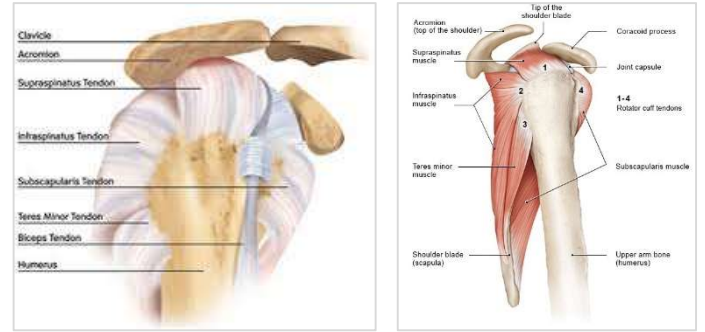
兩個主要關節：肩鎖關節，肩關節



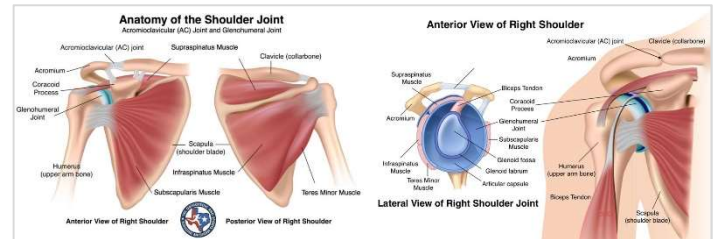
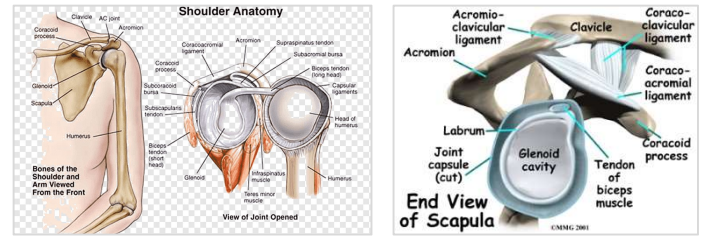
四條旋轉韌帶：棘上肌，棘下肌，肩胛下肌，小圓肌



像個大爪子的穩定構造



肩關節囊與肩關節唇



肩痛的原因：

- 旋轉韌帶肌腱炎
- 夾擠症候群
- 頸椎問題
- 二頭肌肌腱炎
- 關節炎
- 撕裂的軟骨
- 撕裂的旋轉韌帶
- 肩峰滑囊炎
- 腫脹的肌腱
- 邊緣骨刺
- 頸部或肩部的神經壓迫
- 肩膀或手臂骨折
- 沾連性關節囊炎(五十肩)
- 肩膀脫臼
- 過度或重複使用的傷害
- 旋轉韌帶鈣化變異
- 脊髓損傷
- 心臟病發作
- 肝臟膽囊疾病

肩痛的最主要原因：

“反覆旋轉韌帶肌腱炎併撕裂傷”

旋轉韌帶撕裂傷的最大原因 –

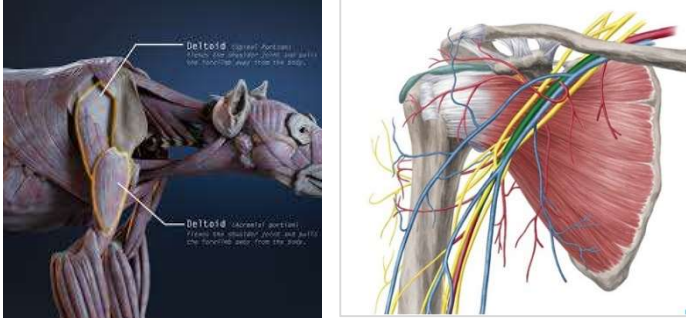
“老化因素” 40 歲開始，50-60 歲最多

.....地心引力的作用

而且”癒合需要很長的時間”



真的是地心引力害的!

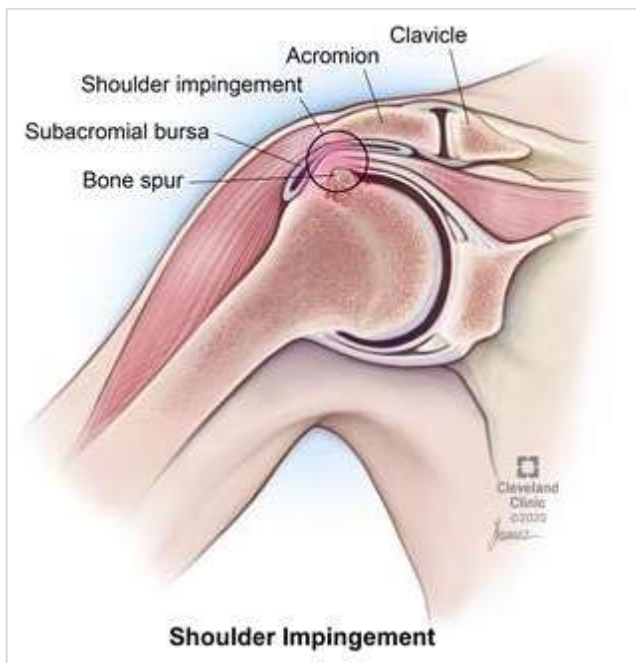


旋轉韌帶肌腱炎與五十肩(沾連性肩關節囊炎)的關聯性...

是相關但完全不同的病症

旋轉韌帶的肌腱發炎併肌腱撕裂//

五十肩是肩關節囊炎//



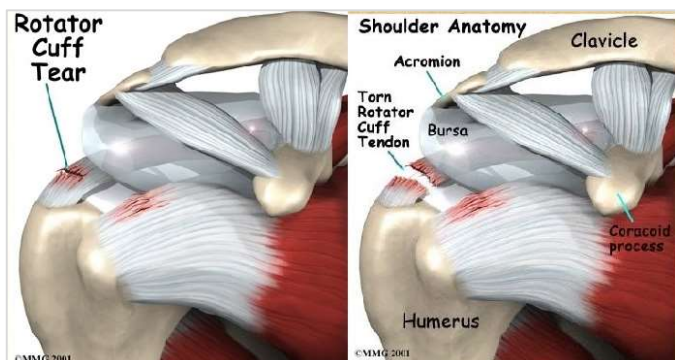
旋轉韌帶撕裂傷的治療：

藥物治療

局部治療

復健治療含運動訓練

手術治療



旋轉韌帶受傷多久會好

旋轉韌帶拉傷：大約需二到六週

旋轉韌帶撕裂：大約需三到六個月

(急性期二到六週加上修復期三到六個月)

幾乎不會百分之百復原

旋轉韌帶撕裂傷的局部治療

急性期(2-6wk)：ICE, ICE, ICE 冰敷 冰敷 冰敷

1.冰敷休息

2.局部類固醇注射

修復期(2-6 month)：

1.增生療法:高濃度葡萄糖水·自體血小板生長因子

2.保護增生法:高分子玻尿酸

旋轉韌帶撕裂傷的後續復健與運動治療

1.傳統復健與兩手共用的運動

電療·超音波·徒手治療

兩手的運動·毛巾操·擀麵棍運動

2.避免提拿重物

避免長時間手舉過高或抬過遠

避免急速旋轉肩膀

運動前確實暖身

正確的運動技巧

本週節目

第 2839 例會

110 年 8 月 5 日

●線上舉行(google meet)

●主講人：優品生醫(股)有限公司

蕭義煜 副總經理

地區副公關長 PP Eric

●講題：扶輪獎助金與基金簡易運作說明

節目預告

第 2840 例會

110 年 8 月 12 日

●線上舉行(google meet)

●主講人：專職投資人 賴宏榮 社友

●講題：薩克斯風陪您走過台語歌謠九十年

扶輪之宗旨

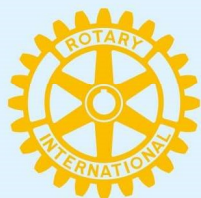
扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 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
傳 真：02-8966-2234

電 話：02-8966-2246 · 02-8967-2226
E-mail: pcrcc@ms53.hinet.net

www.pcrcc.org.tw

例會事項報告

第 2838 次例會
(七月二十九日)

一、出席報告

社友人數：86 名 補出席人數：17 名
出席人數：46 名 免 計出席：12 名
缺席人數：11 名 出 席 率：87%

二、本次例會我們想念您！

Banker, Design, Frank, Food, Infinity, Joe, Leo,
Post, Recycle, Skin, Tea

三、來賓與友社社友

姓 名	所 屬 社	邀請人
陳山志 院長	立誠骨科診所	本社
侯明模 醫師	林口長庚醫院腫瘤科 主治醫師	本社
葉吳美惠 女士	P.P.Gyne 夫人	本社
王美齡 女士	P.P.James 夫人	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		110,000
Torque	第一期	4,250
Base	第一期	4,250
Timmy	第一期	4,250
Lawyer	第一期	6,250
Max	第一期	4,250
小計		23,250
合計		NT\$133,250

一般捐款(IOUS)

Charles	1.感謝 Ortho 社友非常精彩演講，讓社友們更健康，感謝您！ 2.感謝國際主委 James PP 及 Wireless PP 及 Young 大力協助，感恩	2,000
Victor	感謝 Ortho 精闢演講	1,000
Shi-Lo	8/3 結婚週年快樂	1,000
Book	1.8/1 生日快樂 2.歡喜 Ortho 社友精彩演講	2,000
Glue	8/3 生日快樂	1,000

Alex	7/30 夫人生日快樂	1,000
Michael	歡迎 Ortho 社友精闢演講	1,000
Life	歡喜 Ortho 社友精彩演講	1,000
Service	歡迎 Ortho 社友蒞社演講	1,000
Tiger	歡迎 Ortho 社友蒞社演講	1,000
Jamie	1.8/3 生日快樂 2.歡喜 Ortho 社友熱情分享	2,000
Recycle	7/30 夫人生日快樂	1,000
Jia-Pin	8/3 夫人生日快樂	1,000
Implant	8/3 夫人生日快樂	1,000
Marble	歡喜 Ortho 社友精彩演講	1,000
Dami	有事先離開歡喜	1,000
Pipe	歡喜 Ortho 社友精闢演講	1,000
Family	歡喜 Ortho 社友精彩演講	1,000
Steven	歡喜 Ortho 社友精彩演講	1,000
Green	Ortho 社友主講人精闢演講	1,000
Ortho	主講費回捐	3,000
Franklin	感謝 Ortho 精闢演講	1,000
Wine	歡喜 Ortho 社友精彩演講	1,000
合計		28,000

板橋扶青社第 336 次例會

透過線上會議，邀請母社 Uncle Money 為我們分享投資理財不可以不知道的事情，也藉此了解國際整體經濟現況。Uncle Money 熟悉各種產業及經濟金融的運作，這次就讓我們向 Uncle Money 看齊，一起來漫談投資！

時間：110 年 8 月 22 日(星期日)

下午 1：45 聯誼 2：00 例會

方式：Zoom 線上會議

主講人：元大投信 劉引巨 專業經理

講題：向錢看齊—漫談投資