



2024-2025 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：邱性利 Trust
糾察：陳豐書 Alan

秘書：張立昇 Max
社刊主委：張慶林 Post

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 113 年 12 月 26 日 第 58 卷 第 19 期

Vol.58 NO.19

敬祝生日快樂

陳山志 社友(54.12.27)Ortho
簡哲雄 前社長(31.12.29)P.P. Oral
陳豐書 社友(50.12.30)Alan
鄭豐洲 社友(63.12.31)Bright
賴正時 前總監夫人(12.28)P.D.G. Victor 夫人
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

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 陳豐書 社友(75.12.27)Alan
王美雲 女士(結婚三十八週年紀念日)
♥ 葛家勛 社友(85.01.01)Pipe
李晴霞 女士(結婚二十九週年紀念日)
♥ 潘玉筆 社友(88.01.01)Peter
黃淑慧 女士(結婚二十六週年紀念日)

本社訊

◎本社將於一月二日(星期四)第三〇一七次例會舉行「前社長日」，敬邀全體前社長撥冗出席參加，共襄盛舉。

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(第五十九屆)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。

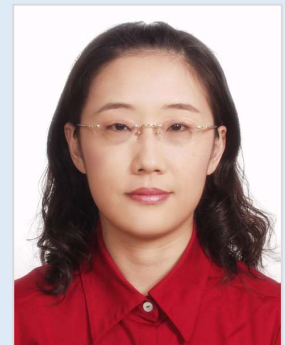
◎扶輪社年會(常年大會)

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(社員數的二分之一以上)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。

~歡迎新社友入社~



姓名：簡坤鈺

社名：Ken-Yu

出生日期：1977.09.12

籍貫：台灣 新北市

職業分類：地政士、不動產經紀人

服務單位：龍鼎地政士事務所 董事長
龍鼎房屋有限公司 董事長

夫人芳名：周怡君 女士

夫人生日：09.19

入社介紹人：賴正時 前總監

例會花絮

從樂活善生到終活善終：智慧的人生

第 3015 次例會
(十二月十九日)



財團法人佛教蓮花基金會 黃宗正 董事長
幾個重要的事實

- 2025 年：老年人口 20%
- 2019 年中央政府總預算 2 兆 220 億元，約 1 / 3 花在健保 (7140 億)，約 40% 用在老人，其中約 1 / 4 花在失智症
- 平均壽命：1906：30 yrs，2022 年 79.8 歲
「健康餘命」僅 72.4 歲

生命中最後的 8 年都在病苦依賴中度過
樂活：健康老化(successful aging)

- 生理
- 心理
- 人際
- 靈性
- 法律
- 財務

樂活老化的挑戰 (代表性問題)

- 生理
失能、失眠、心血管疾病、肌少症、骨鬆...
- 心理
認知：失智
情緒：憂鬱
- 人際：孤獨
- 靈性：無法安寧善終

如果你家人得了不治之症，你會

- 坦白告訴病情
- 暫時隱瞞，過一陣子再說

- 順其自然，都可以
- 絕對不要告知病情
- 讓醫師講

如果你得了不治之症，你希望家人

- 坦白告訴病情
- 暫時隱瞞，過一陣子再說
- 順其自然，都可以
- 絕對不要告知病情
- 讓醫師講

想像自己是癌症末期病人，即將於半年內死亡

- 你感覺如何？恐懼嗎？
- 如何度過餘生？
- 你會預立遺囑嗎？若會，你會交代：
 - 財產的分配
 - 親人的生活
 - 葬禮形式
 - ...
- 你會預立醫療指示？若會，你會交代：
 - 自己願意接受的醫療照顧方式：醫療代理人
- 目前已簽署安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書？
- 目前已簽署病人自主權利法？

樂活老化的挑戰

- 生理
失能、失眠、心血管疾病...
- 心理
認知：失智
情緒：憂鬱
- 人際：孤獨
- 靈性：無法安寧善終

精神不健康：失智、憂鬱

- 失智：8%；失智前期 (MCI)：19%
- 老年憂鬱：12-20%

血管型失智症

- 大血管阻塞
- 小血管出血



路易氏體失智症

- 認知功能減退：認知功能時好時壞，並伴隨明顯的注意力變化。
- 反覆地出現栩栩如生的視幻覺：可以確切且詳細地描述視幻覺的內容。
- 巴金森氏症的動作特徵：例如動作緩慢、肢體僵直、顫抖、步履不穩等。
- 動眼期睡眠障礙：在睡夢中可能會大聲說夢話，甚至喊叫，並揮動四肢。
- 憂鬱症

可改變的危險因子

- 低教育
- 糖尿病，中年高血壓
- 中年肥胖，缺少運動
- 抽煙

祝賀

本社榮獲中華扶輪教育基金會
【佰萬功勞獎】
 累計金額壹仟肆佰萬元

2024-2025 年度 中華扶輪獎學金得獎公告

推薦社	受獎人	學校
板橋社	鄭詠文	臺灣大學 博二
板橋社	昆嵐尼	陽明交通大學 碩二

扶輪公益網耶誕 環保挖寶跳蚤市場

時間：113 年 12 月 28 日(星期六)

下午 14：00~20：00

地點：新北市政府市民廣場

(新北市板橋區中山路一段 161 號)

※敬邀全體社友撥冗出席參加，共襄盛舉。

- 憂鬱 / 孤獨

預防失智的要素

- 運動 (動身體)
- 地中海式飲食
- 學習 (動腦)
- 減少心血管疾病
- 人際互動：愛與信任的人際關係

預防憂鬱的要素

- 陽光
- 壓力處理：彈性思考力、正念減壓(正念呼吸)

結論：如何樂活健康，最適老化

- 精神健康 3 + 3
- 三動：運動 · 動腦 (學習) · 互動
- 陽光；彈性思考；愛與信任的人際關係
- 地中海式飲食；減少心血管疾病；正念減壓
- 最適老化 + 1
- + 1 個心態(接受、處理)→調整方式→最適老化

扶輪基金捐獻

邱性利社長	蓮花基金會	伍仟元
薛銘鴻前社長	蓮花基金會	伍仟元
高建順社友	蓮花基金會	壹萬元
陳山志社友	蓮花基金會	壹萬元
商村田社友	蓮花基金會	貳仟元

-扶輪家庭日暨文化活動- 電影欣賞「我們的那時此刻」

時間：114 年 1 月 5 日(星期日)

地點：板橋秀泰影城

(新北市板橋區縣民大道二段 3 號)

晚餐：銀鳳樓餐廳

(新北市板橋區中山路一段 2 號 3 樓)

※電影開始時間約為下午 2:30-3:00 之間開始，影城將於一週前確定，時間確定後會再另行通知。

※敬邀全體社友寶眷踴躍出席參加。

扶輪之宗旨

四大考驗



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。

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：236023新北市土城區裕生路21巷6弄37號B1-2 電話：02-8966-2246
 傳真：02-8966-2234 E-mail: pccr@ms53.hinet.net www.pccr.org.tw

例會事項報告

第 3015 次例會
(十二月十九日)

一、出席報告

社友人數：78 名 補出席人數：16 名
 出席人數：40 名 免計出席：12 名
 缺席人數：10 名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

Boss, Bright, Care, Construction, Frank, Food
 Jamie, Pipe, Stone, Vincent

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
黃宗正 董事長	財團法人佛教蓮花基金會	本社
陳湘濤 執行長	財團法人佛教蓮花基金會	本社
簡坤鈺 理事長	龍鼎地政士事務所	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		524,500
Young	第二期	6,250
Building	第一期	4,250
Building	第二期	4,250
Pipe	第二期	4,250
Carbon	第二期	4,250
Skin	第二期	4,250
Gas	第二期	6,250
合計		33,750
累計		558,250

一般捐款

Victor	歡喜黃宗正董事長蒞社精彩演講	1,000
Tea	生日快樂	1,000
Ortho	感恩黃學長董事長蒞社演講	1,000
合計		NT\$3,000

一般捐款(IOU)

Trust	歡喜黃宗正董事長蒞社精彩演講	1,000
Tile	12/22 生日快樂	1,000
Tiger	12/22 生日快樂	1,000
Joe	12/24 夫人生日快樂	1,000
Diamond	12/25 夫人生日快樂	1,000
Base	12/23 結婚週年快樂	1,000
合計		NT\$6,000

本週節目

第 3016 例會

113 年 12 月 26 日

- 常年大會-選舉理事、社長當選人、社長提名人
- 召開 2025-2026 年度理事當選人第一次會議

節目預告

第 3017 例會

114 年 01 月 02 日

- 前社長日
- 主講人：揚欣投資(股)公司 董事長 黃建銘 老師
- 講題：分享 " 這是咱的扶輪社 " 創作心路歷程
- 節目介紹人：曹永央 節目主委

節目預告

第 3018 例會

114 年 01 月 09 日

- 主講人：一齊飛電影有限公司 曾瓊瑤 監製
- 講題：夢想齊飛_再現《看見台灣》大腳印
- 節目介紹人：陳山志 社友
- 召開一月份理事會