

UNITE FOR GOOD

2025-2026 年度

# 板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社長：蔡居祥 Jet 秘書：馬景仲 Bus  
糾察：高智堅 James Kao / 莊淑全 Jake 社刊主委：楊博顯 Steven

每星期四中午12：30分  
新北市板橋區縣民大道二段10號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會

中華民國 115 年 3 月 19 日 第 59 卷 第 29 期

Vol.59 NO.29

## 敬祝生日快樂

曹永央 社友 Schooling

楊博顯 社友 Steven

林志郎 前社長夫人 P.P. Shi-Lo 夫人

陳國義 前社長夫人 P.P. Base 夫人

## 永結同心 珍珠婚紀念

♥ 馬景仲 秘書 Bus 與夫人 游淑慧 女士，歡度結婚三十週年，祝福兩位永遠幸福快樂。

## 永結同心 瓷器婚紀念

♥ 陳錫文 社友 Care 與夫人 許雅倫 女士，歡度結婚二十週年，祝福兩位永遠幸福快樂。

## 女性加入扶輪 歷經堅苦卓絕的奮鬥

1977年，美國加州 Duarte 扶輪社核准二位女性社員加入，而遭 RI 撤銷社籍；雖經 Duarte 扶輪社抗議卻仍無法復籍。Duarte 扶輪社於是展開訴訟，期間歷經多年，有敗訴也有勝訴。

1987年美國最高法院最終判決 RI 不得以性別為由排拒女性，並恢復 Duarte 扶輪社社籍。在最高法院判決之後二個月，Sylvia Whitlock 宣誓就任復社後的社長，締造全球第一位女性扶輪社長的歷史。1989年 RI 新加坡立法會議通過承認女性參與，此為「89-54 制定案」的歷史成就。

## 3490 地區羽毛球友誼賽花絮

115.03.14



本社榮獲團體組冠軍



文化活動~電影欣賞「冠軍之路」圓滿成功！！

# 例會花絮

## 從老花到白內障： 下半輩子的視力規劃

第 3079 次例會  
(三月十二日)



亞東醫院副院長眼科教授 張淑雯 醫師

### 老花的流行病學：幾乎人人會遇到

為何如此普遍？

老花並非疾病，而是眼睛水晶體隨年齡**自然硬化**的生理過程。水晶體失去彈性後，**睫狀肌**即使用力收縮，也無法讓水晶體充分變厚以聚焦近距離物體。這個過程因人而異，但幾乎沒有人能夠完全避免。

### 發生時間軸

多數人在 **40–45 歲** 開始出現症狀，例如閱讀小字需要拉遠、在昏暗光線下更難對焦。研究指出：40 歲族群老花發生率可達 **80% 以上**，而到了 60 歲，老花幾乎達到「普遍存在」的程度。

### 老花的「度數」：調節力 (Accommodation) 隨年齡下滑

老花的本質是眼睛「調節力」的喪失，而非單純的屈光度數問題。

### 臨床常見：閱讀所需輔助 (Add) 與年齡對照

年齡	常見 Add 輔助度數 (D)
40–49 歲	+0.75 ~ +1.50 D (初期老花，偶爾需要輔助)
50–59 歲	+1.50 ~ +2.25 D (中度老花，日常閱讀明顯受影響)
≥60 歲	+2.25 ~ +2.75 D (近乎完全依賴輔助)

資料來源：Warby Parker Clinical Guide (2024)；個體差異大，僅供參考，實際配鏡請諮詢眼科醫師

下表為臨床配鏡時的一般參考範圍。請注意，個體差異相當大，實際所需度數受工作距離、原有屈光

狀態、瞳孔大小及環境光線等多重因素影響，務必由眼科醫師個別評估。

### 白內障：不是只有「看不清楚」

許多人對白內障的印象停留在「視力模糊」，但早期白內障的表現往往更加隱微，容易被誤判為單純的老花加深或度數不足。

#### · 對比敏感度下降

難以區分相近顏色或灰階層次，例如在陰天或室內光線下辨識物體輪廓變得困難，閱讀對比不強的文字更費力。

#### · 顏色感知改變

水晶體逐漸黃化混濁，使顏色感知偏黃、偏褐，鮮豔顏色變得暗淡，患者常形容「世界的顏色變淺了」。

#### · 夜間眩光與光暈

夜間看燈光時出現光暈(halo)或星芒狀散射，對向車燈造成強烈不適，這是白內障影響日常生活最常被提及的症狀之一。

**臨床評估重點：**視功能（夜視 / 對比敏感度）不應只靠視力表，需搭配完整的眼科檢查才能正確診斷。

### 重要流行病學研究：認識白內障的數據基礎

我們對白內障盛行率的了解，主要來自兩項影響深遠的長期世代研究，它們至今仍是全球眼科流行病學的重要參考依據。

#### · 藍山眼科研究 (BMES)

針對澳洲雪梨西部藍山地區 49 歲及以上人口進行的大型流行病學調查(2011 年)，追蹤白內障類型、盛行率及手術發生率，提供了迄今最完整的長期數據之一。

#### · 比弗丹眼科研究 (BDES)

美國威斯康辛州的長期社區世代研究(1988 年開始)，同樣追蹤中老年人的眼部健康變化，與藍山研究互相印證，建立了白內障自然病程的重要流行病學基礎。

### 識別出的風險因子與保護因子

#### 風險因子

1. 年齡與性別：女性整體盛行率高於男性
2. 吸菸：超過 35 包-年者，手術風險增加約 1.9 倍



3. **糖尿病**：與皮質性及後囊下白內障強烈相關
  4. **高血壓與利尿劑**：使用 Thiazide 類利尿劑增加特定類型風險
  5. **眼部因素**：近視、眼壓較高 ( $\geq 14$  mmHg)、光敏感
  6. **酒精**：飲酒量與核性白內障有輕微正相關
- 保護因子**

1. **維生素 A**：高攝取量與核性白內障盛行率降低有關
  2. **硫胺素 (B1) 與核黃素 (B2)**：同樣與核性白內障風險降低相關
  3. **菸鹼酸 (B3)**：抗氧化作用，保護晶體細胞
  4. **長期服用複合維生素**：尤其是含 B 群與維生素 A 的補充劑，顯示具保護作用
- 日常飲食均衡、戒菸、控制血糖是目前最具證據支持的白內障一級預防策略。

#### 「接受白內障手術」比率：隨年齡急遽上升

根據藍山眼科研究追蹤數據，白內障手術的累積發生率呈現顯著的年齡梯度效應-年齡越大，5 年內接受手術的機率越高，75 歲以上族群尤為明顯

#### 臨床現狀觀察：台灣與全球趨勢

藍山研究提供了經典的流行病學基準，但近年臨床觀察顯示，手術年齡有**年輕化**的趨勢，**台灣**尤其明顯。

##### · 手術年輕化

台灣醫界觀察到 **55 歲以下**接受白內障手術的人數**年增約 30%**。主要原因包括高度**近視**盛行 (台灣近視率居全球前列) 以及長時間使用 **3C** 產品對水晶體的累積影響。

##### · 就醫落差問題

**65 歲以上**族群白內障盛行率可能高達 **六成**，但實際前往就醫、接受手術評估的比率估計僅約**兩成**。許多長者因視力變化緩慢而習以為常，延誤了最佳治療時機。

##### · 政策與設備提升

台灣健保對白內障手術的給付制度完善，**都會區**眼科診所設備精良，使得手術可近性相對較高，但**城鄉**差距與就醫意識仍是需要關注的議題

## 三月份理事會記錄

時間：115 年 3 月 12 日(星期四) 下午 2：00

地點：台北新板希爾頓酒店

主席：蔡居祥 社長 紀錄：馬景仲 秘書

出席：蔡居祥、張瑞仁、陳福源、邱性利、楊博顯  
高建順、馬景仲、曾金川、莊淑全、高智堅  
程萬全、葛家勳、張泰西、饒吳冠

### 討論提案

第一案：原訂五月七日(星期四)中午之第三〇八七次例會，為舉辦合併至 5/2 板橋扶輪社第四次爐邊會議歡慶母親節活動變更例會時間於五月二日(星期六)假台北花園大飯店三樓牡丹廳舉行，提請通過。

決議：通過。

第二案：二月份收支報告表，提請通過。

決議：通過。

### 臨時動議

第一案：有關每年扶輪領導學院之課程，是否由副社長報名參加。

決議：由社編列預算，請副社長參加。

### 2025-2026 年度地區立法會議討論提案

第一案：「為了強化全球領導力的培育，本 3490 地區建請國際扶輪 (RI) 評估 / 研議 / 推動將扶輪領導學院 (RLI) 列為國際扶輪 (RI) 常設委員會之一，並納入 RI 正式的委員會。

提案者：板橋北區扶輪社

決議：通過。

第二案：2024-2025 年度地區財務報表，提請通過。

說明：(一)依據國際扶輪細則 15.060.4 於地區年會提交討論及通過。

(二)2024-2025 年度財務報告請參閱本地區辦公室 2025 年 8 月 19 日國扶辦字第 202526031 號公文附件。

(三)此議題與社員人數無關，所以每社只有一票的投票權。

提案者：甫卸任總監 陳建勳 IPDG JSC

決議：通過。

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：220085新北市板橋區中山路二段443巷79號14樓 電話：02-8966-2246  
傳真：02-8966-2234 E-mail: pcrc@ms53.hinet.net www.pcrc.org.tw

例會事項報告

第 3079 次例會  
(三月十二日)

一、出席報告

社友人數：75 名 補出席人數：11 名  
出席人數：42 名 免計出席：11 名  
缺席人數：11 名 出席率：85%

二、本次例會我們想念您！

Alan, Bright, Civil, Fargloty, Food, Jamie, Joe, Land, Leo, Park, Recycle

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
張淑雯 醫師	亞東醫院副院長	本社
AG Annie	3522 地區助理總監	本社
PP Steve	台北東南扶輪社	本社
廖泉鑫 副理事長	新北市商業總會	本社
張應偉 董事長	寶和建設	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,033,417
Boss	第三期	4,250
Terry	第三期	4,250
Civil	第二、三期	8,500
合計		17,000
累計		1,050,417

一般捐款

Kai	結婚週年快樂	1,000
Boss	結婚週年快樂	1,000
合計		2,000

一般捐款(IOU)

Stone	歡喜主講老師精彩演講、歡迎友社社友來訪	2,000
Bus	感謝主講人精彩演講及大 S、AG 來訪	1,000
合計		3,000

春季旅遊~藏酒酒莊. 日式庭園. 蘭陽風情二日遊

115 年 3 月 21-22 日(星期六-日)

- ☆行程：藏酒酒莊、望龍埤(花田村)、綠舞日式主題園區、龜山島(繞島+登島)、國立傳統藝術中心、冬山河內河道遊船
- ☆入住：綠舞國際觀光飯店
- ☆第一天遊覽車集合時間：  
8：00 板橋北門福德宮  
8：15 新埔站 2 號出口(馥華旁 7-11)

板橋扶青社第十九屆社慶典禮

時間：115 年 3 月 28 日(星期六)  
上午 11：00 註冊 11：30 典禮開始  
地點：天賜良緣二樓富貴廳  
(新北市新莊區中正路 542 號)

本週節目

第 3080 例會

115 年 03 月 19 日

- 主講人：奧諦斯法律事務所所長  
楊舜麟 律師  
(板橋南區社 Lawrence 社友)
- 講題：守護資產主權-高齡財產剝削的法律防治
- 節目介紹人：陳銘樹 節目主委

節目預告

第 3081 例會

115 年 03 月 26 日

- 主講人：中原大學生科系教授  
招名威 毒理學專家
- 講題：毒物就在身邊，如何預防胰臟癌及失智症
- 節目介紹人：陳銘樹 節目主委