

例會記要

10月06日 第1323次例會

- 社長 Land 鳴鐘開會。
- 聯誼 Stainless：
歡迎主講者亞東醫院心臟內科醫師林俊忠先生蒞臨本社。
祝福壽星 P. P. Stock、P. P. Eric、Duval、社長 Land、P. P. James，生日快樂！
- 秘書 Otoko 報告：
 - (1) 秋季旅遊-日月潭大飯店二日遊，謹訂於十月十三日(星期六)上午六時二十分假新埔捷運站馥華飯店、社館集合，敬請參加人員準時出席。
 - (2) 八扶輪社聯合登山活動，謹訂於十一月十日(星期六)上午假樹林南寮福德宮舉行，此次中午為聯合外燴辦桌方式，因此敬請全體社友寶眷踴躍報名參加。
- P. P. George 介紹主講者：
姓名：林俊忠先生
學歷：台灣大學醫學系

曾任：林口長庚內科住院醫師
林口長庚心臟二科研究員
桃園天成醫院心臟科主治醫師
現任：亞東醫院心臟血管內科專任主治醫師

中年企業家的心臟疾病預防與治療



亞東醫院心臟血管內科醫師 林俊忠先生

代謝症候群-定義

- ▶腹圍肥胖:男性腹圍 90cm、女性 88cm
- ▶三酸甘油酯 > (150 mg/dl)
- ▶高密度膽固醇 HDL-C < 40 mg/dL(男性), < 50 mg/dL (女性)
- ▶血壓 130/85 mmHg
- ▶空腹血糖(100 mg/dl)

代謝症候群危險因子

- ▶壓力
- ▶不運動, 辦公室工作型態
- ▶飲食習慣改變!
- ▶肥胖患者
- ▶老化

代謝症候群的不良影響

- ▶血管硬化: 高血壓, 心肌梗塞, 中風, 周邊動脈阻塞出現心血管事件表示血管硬化已有相當程度
- ▶糖尿病
- ▶慢性腎臟病
- ▶脂肪肝

高血壓定義與分期

分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	< 120	和 < 80
高血壓前期(警告期)	120~139	或 80~89
第一期高血壓	140~159	或 90~99
第二期高血壓	≥ 160	或 ≥ 100

血壓高的症狀?

- ▶常常沒有任何症狀
- ▶氣促、胸悶、心臟肥大、心肌缺氧
- ▶頸部僵硬、頭昏、智力下降、腦部血管阻塞
- ▶視力模糊、視網膜出血

高血壓的不良影響

- ▶腦部-中風, 癱瘓
- ▶心臟-心肌梗塞、心臟衰竭、猝死
- ▶腎臟-末期腎病

腦中風

- ▶出血性腦中風
- ▶缺血性腦中風

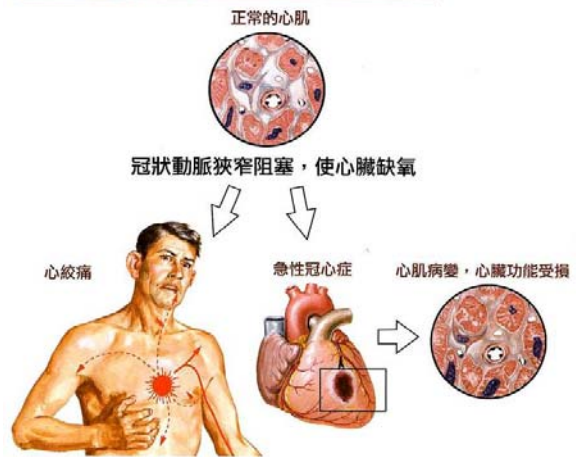
心房顫動

心房顫動原因眾多, 如老化, 缺氧性心臟病, 瓣膜性心臟病, 甲狀腺機能亢進, 患者會心悸, 心臟衰竭症狀, 增加中風機會五倍, 需服用抗血栓藥物。

心絞痛及心肌梗塞

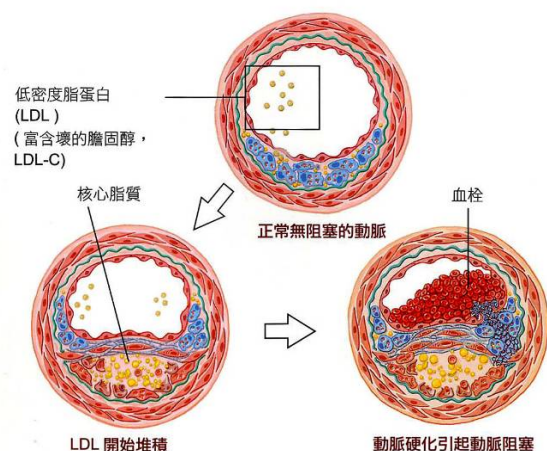
冠心病

(包括心絞痛/心肌梗塞...等)



血管阻塞-慢性斑塊與急性血栓

動脈硬化



過勞死!

名詞起源於日本, 非醫學診斷, 沒有明確標準, 死亡之前, 二十四小時仍繼續不斷工作或死亡前一星期每天工作超過十六小時以上被認定之。另發病當, 日往前推算一個月, 其加班時間超過一百小時, 或發病日往前推二至六月, 每月加班累計超過八十小時者, 亦被認定之主要是因為腦血管及心臟因素猝死。

如何保養?

- ▶作息正常不宜過勞
- ▶控制體重與運動
- ▶有氧運動 (慢跑, 自行車, 瑜珈, 游泳, 舞蹈)
- ▶每周三次, 每次一小時, 注意運動強度
- ▶清淡飲食
- ▶避免高鹽, 高油脂, 高蛋白, 高熱量, 高糖, 高澱粉
- ▶多青菜蔬果
- ▶適度飲酒?

運動處方

▶運動強度

- 長時間高強度運動會增加心臟病猝死之機會
- 中等強度有氧運動對心血管最有幫助
- 等張運動(重量訓練)對心臟的影響與高血壓類似

▶最大預測心跳數 MHR=220-年齡

▶中等強度運動：60~80% MHR

▶低強度運動：< 60% MHR

適度飲酒？

▶一杯或一單位酒

14g 酒精=18ml=0.6 ounce

5%啤酒 355ml=12% 葡萄酒 150ml=40% 烈酒 45ml

▶適度飲酒=中度飲酒：男性每日少於二杯，女性每日少於一杯

▶適度飲酒減少心臟血管疾病機率與死亡率？

▶有高血壓、糖尿病、痛風、高三酸、高油脂、乳癌、大腸癌者不建議

常見的保健食品

▶銀杏

▶納豆

▶紅麴

▶Q-10

▶葡萄糖胺

▶維他命 B

▶維他命 E

咖啡可以喝嗎？

▶2012.05 新英格蘭醫學期刊：喝咖啡會減低死亡率！

▶咖啡會增加冠心症？心律不整？血壓？失眠？

▶目前咖啡對於人體的優缺點沒有定論！

▶適當飲用，切忌貪多！

● 社長 Land 代表本社全體社友致贈林醫師小社旗、車馬費，感謝其精彩演說。

● 出席 Jason、糾察 Stainless 報告本週社友出席率、紅箱收入。

● 社長 Land 鳴鐘閉會。

十月份理事會會議記錄

一、時間：中華民國 101 年 10 月 6 日(星期六)下午二時三十分

二、地點：本社會議室

三、主席：謝堂誠

四、記錄：賴建男

五、出席：張富逸、郭祐福、王信興、劉炳宏、謝堂誠、羅國龍、羅致政、賴建男、張茂樹、林金結、劉炳華、吳振斌

甲、提案討論

第一案：審查九月份收支報告表、資產負債表。請討論。

決 議：通過。

第二案：十一月份行事曆

11/03 第 1327 次例會，「白內障不是老年人專利」亞東醫院副院長 張淑雯女士。

11/10 第 1328 次例會，新北市第二分區八扶輪社聯合登山活動。

11/17 第 1329 次例會，「類風濕性關節炎」亞東醫院過敏免疫風濕科專任主治醫師 張婷惠女士。

11/24 第 1330 次例會，社務討論會。

決 議：通過。

第三案：「社區服務-新北市國中、國小書法比賽」謹訂於十一月十一日(星期日)假光復國中舉行決賽，十二月八日(星期六)假社館舉行頒獎典禮暨與板橋北區扶輪社聯合例會。請討論。

決 議：通過。

第四案：是否推薦中華扶輪教育基金碩士班獎學金學生。請討論。

決 議：推薦國立交通大學經營管理研究所碩士班二年級學生陳煒耀先生。

社區服務-新北市國中、小學書法比賽決賽

⇒日期：11月11日(星期日)

⇒地點：光復國中(新北市板橋區光環路一段7號)

職業服務-表揚優良員工

為表揚社友公司平日工作努力、負責盡職之優良員工，本社特此表彰優良員工們在工作方法、態度、以及奉獻等方面傑出表現。

姓名	公司	職稱	年資	優良事蹟	推薦人
1. 倪淑惠小姐	中和國泰聯合診所	物理治療生	4	盡忠職守	Cathay
2. 吳英強小姐	中和國泰聯合診所	會計	22	熱心服務	Cathay
3. 林惠珍小姐	洪敏捷耳鼻喉科	掛號小姐	5	工作勤快，認真負責，任勞任怨	ENT
4. 薛惠文小姐	鴻暘建設股份有限公司	會計主任	20	接待客戶得宜，並注重儀容，意見表達清楚，配合全盤業務需要，加強聯繫	Eric
5. 郭庭懿小姐	寶明建設股份有限公司	採購組長	15	有責任感，長官交辦事情必定如期完成，工作績效高，能主動尋找解決問題的方法	Eric
6. 林慧怡小姐	鴻暘建設股份有限公司	採購估算	3	工作態度積極，認真負責，尊動他人觀點，發揮合作精神	Eric
7. 陳端端小姐	寶明建設股份有限公司	會計主任	6	對本職工作所需之專業知識，作業流程熟稔度高，善於分配時間處理事務	Eric
8. 吳榮華先生	威鉅登廣告有限公司	廠長	1.5	任勞任怨，本職學能與領導能力卓越	Kevin
9. 陳麗紅小姐	家樂登生活媒體有限公司	管理部副理	2.5	以身作則，待人和善	Kevin
10. 賴興欽先生	舒麥爾食品有限公司	漢點師父	6.7	服務期間負責任、工作熱忱，今年新北市蛋黃酥文化節比賽參賽達人表現優異	Smile
11. 陳業宏先生	昌宇金屬有限公司	經理	7	駐地(美河市)表現傑出	Stainless
12. 宋盛賢先生	昌宇金屬有限公司	主任	7	駐地(台北信義)表現傑出	Stainless

友社授證

【三重中央扶輪社授證 24 週年】

⇒時間：11月7日(星期三)

⇒地點：富基時尚婚宴會館輔大店
(新北市新莊區建國一路 99 號)

友社授證

【新泰扶輪社授證 25 週年】

⇒時間：11月9日(星期五)

⇒地點：新莊國際宴會廳-巴黎廳
(新北市新莊區建國一路 138 號)

前 RI 副社長 黃其光 (Gary) 當選 2014-2015 年度社長提名人慶祝會

*時間：11月6日(星期二) 16:30 註冊

*地點：台北國際會議中心三樓宴會廳(台北市信義路五段 1 號)

職業服務-參觀南僑化工、穀類研究所、焚化廠



⇒日期：10月4日(星期四)

許多上了年紀的人，對於南僑水晶肥皂這個伴隨度過洗衣機不發達年代的好朋友，都充滿著特殊情感。南僑化工在 1984 年與美國寶鹼公司合資成立寶僑家公司，開啟了臺灣民生用品的新里程，許多知名產品皆來自這兒。為感念創辦人陳其志先生創業精神，1993 年桃園基地以其名「榮恭」，成立榮恭館，除了多功能大廳及展示區、創辦人紀念書房外，還有油脂的生產過程及產品介紹。主攻民生用品，多角化經營，因此細數南僑歷年生產及代理知名產品如水晶肥皂、快樂香皂、好自在衛生棉、杜老爺冰淇淋等，還有正逐漸興起的急凍熟麵…等，一個個伴隨台灣人成長的熟悉品牌浮現眼簾，甜蜜回憶也湧上心頭。

民國三十八年初期，政府主要外匯來源多仰賴米、糖、香蕉等之出口，因而為節省稻米供應外銷，政府倡導主食多樣化，盡量以麵食及其他穀物代替，故推廣麵食深為當時朝野所重視。經由苗育秀先生多方籌劃，於民國四十八年與麵粉同業、學者專家等參與，始於民國五十一年成立「台灣區麵食食品推廣委員會」，至今發展為「中華穀類食品工業研究所」。這五十年來，對台灣穀類食品加工技術、小麥磨粉技術開發、烘焙類產品生產技術之研發、麵條類生產技術之研發、米食類產品生產技術之研發、穀類原料加工利用技術之研發…等，未來食品科技發展奠下基礎並培育無數優秀人才。

八里垃圾焚化爐，全廠採取鋁帷幕玻璃設計，煙囪高約 150 公尺，主要外觀委由國際知名設計師貝聿銘團隊規劃。服務區域：八里區、林口區、五股區、泰山區、淡水區、蘆洲區及三重區等為主，其他鄉鎮市為輔，垃圾處理方式：採機械混燒式爐體焚化 24 小時連續運轉，資源回收方式：利用焚化爐焚化過程產生之廢熱，並產生蒸氣用以發電。掩埋廠所產生的沼氣用來驅動發電機組產生電力並利用當台北港邊風大的特色，增設風力發電機組並鋪設太陽能板產生電力，讓廠區不僅能處理大量的一般廢棄物，還能輸出能源。

此次職業參觀，我們見識到，南僑化工公司，從原物料供應者，為精益求精擴展經營觸角，轉投資點水樓餐廳、本場流拉麵、寶萊納啤酒餐廳…等，在在跟隨著世界潮流的腳步邁進、改變。而中華穀類食品工業研究所，則展現了政商合作無間，促進台灣食品科技大躍進之典範。而八里焚化廠和掩埋場難能可貴的，是能與當地民眾的社區總體營造結合，讓環保成為敦親睦鄰之最佳示範，並兼具地區低碳推廣中心之角色。最後，感謝，職業主委 P. P. Smile 細心規劃，社長 Land 致贈水晶肥皂液、南僑化工公司致贈水晶肥皂、八里掩埋廠致贈相片明信片。



南僑觀光工廠



中華穀類研究所



八里掩埋廠

秋季旅遊-日月潭大飯店二日遊



⇒日期：10月13日~10月14日(星期六、日)

第一站，惠蓀林場面積廣達七千多，海拔從450公尺至2,418公尺，林場內天然林、次生林與人工林遍佈交織，涵蓋溫、暖溫、亞熱帶三帶林相，植物種類繁多，四季各具獨特風情，每每令人驚艷。園區內栽種著本省最早引進種植的土產咖啡-惠蓀咖啡，品種為阿拉伯種咖啡樹，所以遊客也可在園區內享受濃濃的咖啡香。

第二站，向山遊客中心位於南投縣魚池鄉，造型獨特猶如雙手環抱整個日月潭的湖光山色。而向山咖啡館，除了擁有日月潭之美景外，本身前衛的白色設計感，更是令人驚艷。

第三站，日月潭大飯店位於南半月湖岸旁，可以悠緩慢行或輕踩鐵馬於湖潭小徑，傍晚欣賞甜美落日，夜晚見月色倒映潭心，波光粼粼夢幻絢麗。

第四站，伊達邵商店街，是除了水社外另一個熱鬧的商圈，除了可以品嚐在地小吃外，也可以選購邵族手工藝禮品。

第五站，桃米生態區，位於南投縣埔里鎮，是中潭公路旁的小山村。九二一地震後，在政府、學界、社會、社區居民及非營利組織的跨界合作下，成為生態景觀區。在鄉野自在漫遊，見蜻蛉天空漫舞，撫面吹來的徐徐和風，撲鼻而來的自然清香味，徜徉山林田野間。

此次旅遊無法讓大家盡興一探惠蓀林場各具特色的賞景步道，實屬可惜但雄偉的峽谷風光以及充滿原生植物的環境處處令人驚奇。在向山咖啡館，我們一面品嚐社長Land招待的惠蓀咖啡、阿薩姆紅茶外，也競相對著日月潭的湖光山色攝影留念，也躬逢其盛一年一度的紅茶文化節。早期桃米主要的農產以竹筍為大宗，經濟價值不高，因此居民生活大多困苦，又歷經921地震嚴重受創，但也為居民為來重建契機，展現鄉村改造生命力。最後，感謝社長Land招待小米酒、致贈台中俊美松子酥禮盒，社長夫人顏美淑女士致贈環保袋、招待茶點，秘書Otoko致贈台南虱目魚禮盒，讓大家滿載而歸。



惠蓀林場



向山行政遊客中心



向山咖啡館



伊達邵商店街

八扶輪社聯合登山活動



⇒日期：11月10日(星期六)

⇒地點：樹林南寮福德宮

⇒程序：

時間	活動內容	備註
09:00~09:30	集合/報到	大安花園觀光夜市(新北市樹林區大安路220號)
09:30~10:30	開始登山	
10:30~10:32	大會開始	司儀
10:32~11:05	介紹貴賓、友社社友、致詞	
11:05~11:50	團康活動	1. 支援前線 2. 我們最搖擺 3. 滾大球
11:50~13:30	用餐	外燴
13:00~13:30	摸彩	
13:32~13:34	大會閉幕	

⇒交通：

從板橋出發，上浮洲橋到底至大安路左轉，經過樹人家商再往前約100公尺，即至大安花園觀光夜市預定地(新北市樹林區大安路220號)。車子停妥後於出口處右轉直走約3-5分鐘即達登山口(沿路有活動旗作為指標)。

⇒團康：

《支援前線》-藉由此遊戲，激發團隊精神。大家一起合作得到最後勝利

遊戲方式：

- ▶將社員分成各組。每組選出年輕力壯當跑者，其他人為後方支援者
- ▶聽主持人所下指令行動。在限時內最快完成指令，由跑者回到舞台區者為勝
例：指令一：收集台下12個人的吻
指令二：收集台下六隻手錶、三雙襪子
- ▶比賽時間內，獲得最多次勝的那組，為遊戲WINNER

《我們最搖擺》-藉由此遊戲，讓社員同心協力，建立互動交流

遊戲方式：

- ▶將社員分成各組。每組選出3位上台參加
- ▶聽主持人一聲令下，每組由第一棒開始搖呼拉圈，先搖到10下者則將呼拉圈交給下一棒，以此類推
- ▶3人最快完成的那一組為勝
- ▶建議可以玩3輪，每輪勝利的那組換三個組員上來進行三組pk
- ▶最快的那組為此遊戲WINNER

《滾大球》-藉由此遊戲，讓社員同心協力，建立互動交流

遊戲方式：

- ▶將社員分成各組。每組選出8-10位參加
- ▶兩人為一組，以接力方式帶著大球繞標的物一圈
- ▶回到起點在接至下一組同仁，全組所有人最先跑完的隊伍即勝出。

本週節目

十月二十日

第 1325 次例會

●職業服務-表揚優良員工

下週節目

十月二十七日

第 1326 次例會

●社務討論會

敬祝 生日快樂!

林同義前社長(10. 20)

吳振斌前社長夫人(10. 20)

吳得利社友夫人(10. 25)



敬祝 結婚週年快樂!

黃伯堯前社長(10. 26)28 年

出席報告

(中華民國 101 年 10 月 06 日 第 1323 次例會)

一、社員人數：	57 名
出席人數：	35 名
缺席人數：	10 名
出國人數：	4 名
免計出席：	4 名
補出席：	4 名
出席率：	82%

二、本次例會想念您!

Abula、Archi、Herbert、Jerry、Jeremy、Kevin、Main-Long、Noni、Picasso、Tom

三、祝您旅途愉快!

AL、King、Roberta、Wood

例會報告事項

(中華民國 101 年 10 月 06 日 第 1323 次例會)

甲、一般捐款		承上期：\$359,000	
Cathay	1,000	Justice	1,000
Decor	2,000	Land	6,000
Dental	1,000	Lankes	1,000
Duval	2,000	Lobo	2,000
ENT	1,000	Masa	3,000
Eric	10,000	Master	1,000
First	3,000	Otoko	3,000
Fuku	1,000	Polo	1,000
George	1,000	Stainless	1,000
Hero	1,000	Stock	3,000
James	3,000	Toms	2,000
Junior	1,000	Tony	3,000
小計：	\$54,000	總計：	\$413,000

乙、分攤捐款		承上期：\$304,800	
Just	5,200	Life	5,200
Otoko	7,700	Roberta	7,700
Land	16,450		
小計：	\$42,250	總計：	\$347,050

第二次社長、秘書聯誼會

⇒時間：10月28日(星期日)14:00

⇒地點：本社會議室

⇒參加人員：謝堂誠、賴建男

恭賀 黃其光 Gary 被榮選為

2014-15 年度國際扶輪社長



扶輪消息--2012年8月7日
台灣的台北扶輪社社員
黃其光Gary，已由社長提名委員會選出為2014-15年度國際扶輪社長。如果沒有挑戰候選人，黃其光將於10月1日成為社長提名人。

黃其光說，他為扶輪立下的願景是增加社員人數至超過130萬人。