

例會記要

01月26日 第1339次例會

- 社長 Land 鳴鐘開會。
- 聯誼 Stainless :
祝福 P. P. George、P. P. King, 結婚週年快樂!
- 秘書 Otoko 報告：
 - (1) 2013-2014 年度獎助金管理研討論，謹訂於二月二日(星期六)上午十時假台北天成飯店舉行，敬請 Hero 準時撥冗出席。
 - (2) 二月二日(星期六)例會為過年前最後一次例會，社內會加菜，敬請全體社友踴躍出席例會。
- 社務討論會由社長 Land 代理主持，經與會社友討論事項如下：
 - (1) 原訂二月十六日(星期六)第 1342 次例

會，延至二月十七日(星期日)與慶祝春節晚會暨爐邊會合併舉行。

委由二月理事會決議，變更為二月十六日(星期六)中午例會適逢春節連續假日，休會乙次。二月十七日(星期日)晚上舉行慶祝春節晚會暨爐邊會議。

- (2) 本社在新北市社會局立案名稱為「國際扶輪社中華民國總社臺灣省新北市第十四分會」，將重新申請變更團體名稱為「新北市板橋東區扶輪社」。
- (3) 主動關心社友，鼓勵出席，提倡團體活動，增加凝聚力。
- (4) 各項歡喜事宜，若社內有支出慶賀費用時，則受祝賀之社友，應於下次例會時歡喜紅箱。
- (5) 祝壽慶生活動，在社內例會才購買蛋糕。

(6) 六月二日(星期日)授證二十六週年晚會活動，由社長 Land 全權處理。

- 出席 Jason、代理糾察 Duval，報告本週社友

出席狀況、紅箱收入情形。

- 社長 Land 鳴鐘閉會。

【友社授證】

【新莊中央扶輪社 15 週年】

時間：2 月 24 日(星期日) 17:30

地點：三重珍豪大飯店

【板橋南區扶輪社 25 週年】

時間：3 月 3 日(星期日) 17:30

地點：中和吉立餐廳

【五工扶輪社 15 週年】

時間：3 月 5 日(星期二) 17:30

地點：台北典華旗艦店

【板橋群英扶輪社 2 週年】

時間：3 月 9 日(星期六) 13:30

地點：玫瑰古蹟

【三重北區扶輪社授證 22 週年】

時間：3 月 10 日(星期日) 17:30

地點：台北典華旗艦店

【土城山櫻扶輪社授證 9 週年】

時間：3 月 22 日(星期五) 17:30

地點：土城雲林鵝肉城

【頭前扶輪社授證 4 週年】

時間：3 月 23 日(星期六) 17:30

地點：三重珍豪大飯店

【新莊扶輪社授證 36 週年】

時間：3 月 27 日(星期三) 17:30

地點：台北花園酒店

【三重泰安扶輪社授證 4 週年】

時間：3 月 28 日(星期四) 17:30

地點：台北典華旗艦店



第 27 屆第二次籌備會議

【時間】：3 月 2 日(星期六) 14:00

【地點】：本社會議室

【備註】：敬請第 27 屆理事當選人撥冗出席

社長當選人 Lobo 伉儷有請

【時間】：3 月 17 日(星期日) 18:00

【地點】：板橋永饌樓餐廳

【備註】：敬邀全體社友伉儷撥冗出席

〈健康知識〉銀髮族為什麼便秘？

1. 大腸蠕動功能較慢：與年輕人相較，老年人大腸蠕動功能較慢、腸道運送時間延長，加上直腸肛門排便信號的神經感覺變鈍、收縮力減少而影響排便的動作。
2. 疾病影響：如巴金森氏症與糖尿病，常因神經性病變使得腸道運送時間延長而發生便秘。
3. 藥物副作用：某些感冒藥或止痛藥會抑制腸蠕動，還有制酸劑、鈣片、肌肉放鬆劑、鐵劑、部分利尿劑與降血壓藥物也都可能造成便秘。還有，濫用灌腸劑容易造成直腸肛門反應變差影響排便。
4. 情緒低落會引起便秘。研究發現老人家進餐次數少、熱量不足、蛋白質攝入過多、及情緒（如焦慮、憂鬱）與便秘有明顯相關。老人家因孤單、行動不便、憂鬱或經濟等等原因而減少食量，也因而減少腸子蠕動的機會，大便量也就減少。
5. 腸道病變：如痔瘡、腫瘤、憩室與腫瘤，不過較為少見。

如何改善排便？

1. 多吃纖維質：對六十五歲左右而身體狀況良好的年輕老人言之，纖維質可以刺激腸道蠕動幫助排便，因此每天需至少攝取蔬菜類 3 碟（1 碟 100 公克），加上約棒球大的水果 2 個（儘量避免只喝果汁）。
2. 多喝水：老人家常因口渴的感覺退化，使得飲水量不足。
3. 勤做運動：在飯後 2 小時內多到戶外走走。衰弱或長期在床的老者，應協助其每日坐起來二至三次，每次至少 30 分。
4. 進行排便訓練：養成定時排便習慣，如早餐後約 15 至 20 分或挑出固定不趕時間的時段，到舒適的如廁環境練習與建立排便習慣。
5. 藥物：只有在所有措施都無效時才考慮軟便劑或輕瀉劑，但須經由醫師指示。

D7010 加拿大 GSE 來訪成員名單、八扶輪社接待行程表

名單	接待社
團長：Milk Kinsey 所屬扶輪社：Barrie-Kempfenfelt 職業類別：機械理工 所屬單位：MAK Mechanical	板橋社 楊明炎 P. James
團員：Shannon Gale 職業類別：醫療 所屬單位：South Georgian Bay Community Health Centre	板橋中區社 邱梅桂 I. P. P. Rose
團員：Laura Dunford 職業類別：環境工程 所屬單位：Aborigina Policy Branch, Ontario Ministry of Natural Resoures	板橋中區社 邱梅桂 I. P. P. Rose
團員：Alex McIntosh 職業類別：YMCA 青年水上運動 所屬單位：YMCA of Simcoe Muskoka	板橋南區社 蔡慎耕 P. P. Screen
團員：Ashley Arnold 職業類別：銀行) 所屬單位：Royal Bank of Canada	板橋中區社 邱梅桂 I. P. P. Rose

日期	3/25(一)	3/26(二)	3/27(三)	3/28(四)	3/29(五)
早餐		接待家庭	接待家庭	接待家庭	接待家庭
上午	上午 9:00 板橋火車站南二門 新北市政簡報+觀景 台+新板特區簡介	435 藝文特區	大漢溪高灘地 整治	亞東醫院	08:55 板 橋搭火車 10:03 基 隆分區
中餐	歡迎會(八社社長、 秘書接待家庭)	承辦社	承辦社	承辦社	
下午	板信商銀參觀	悠克電子	林家花園	板橋社與板橋 群英社聯合例 會	
晚餐	接待家庭	接待家庭	接待家庭	接待家庭	
承辦社	板橋北區社 板橋中區社	板橋西區社 新北市社	板橋東區社 板橋南區社	板橋社 板橋群英社	助理總監

〈網路笑話〉-不誠實

話說，有一個法國人、和一個德國人來到台灣，他們受邀到餐廳吃飯；席間，法國人先吃了一大口「宮保雞丁」，但不小心，吃到辣椒，很辣，所以法國人就一邊吃、一邊流眼淚。

德國人關心地問：「你怎麼啦？」

法國人說：「沒什麼啦！我只是突然想起我媽媽，心裡有點難過！」

後來，德國人也吃了一大口「宮保雞丁」，吃到辣椒，也是辣得淚流滿面。

此時，法國人亦一副關心地問：「你怎麼啦？」

德國人回答說：「沒什麼啦，我也是想起你媽媽！」

法國人一聽，覺得很奇怪，開口問道：「你流眼淚，幹嘛也想起我媽媽？」

德國人說：「我只是想起你媽媽，怎麼會生出你這麼不誠實的兒子呢？」

本週節目

二月二日

第 1340 次例會

- 節目介紹人：許國騰 社友
- 主 講 者：史隆管理顧問公司
總經理 陳東豐先生
- 講 題：歐美日實施量化寬鬆政策後，如何明確掌政經趨勢，找出 2013 年之投資獲利策略

下週節目

二月九日

第 1341 次例會

- 適逢春節連續假日，休會乙次。

下下週節目

二月十六日

第 1342 次例會

- 適逢春節連續假日，休會乙次。

出席報告

(中華民國 102 年 01 月 26 日 第 1339 次例會)

- 一、社員人數：56 名
- 出席人數：31 名
- 缺席人數：16 名
- 出國人數：1 名
- 免計出席：4 名
- 補出席：4 名
- 出席率：63%

二、本次例會想念您！

Abula、Aero、Archi、Dental、Frank、Herbert、Investor、Jerry、Jeremy、Kevin、Lankes、Lawyer、Ming-Long、Picasso、Tom、Toms

三、祝您旅途愉快！

AL

敬祝 生日快樂！

楊耀程社友夫人 (02. 09)

陳明忠社友夫人 (02. 15)

連耀霖社友夫人 (02. 20)



敬祝 結婚週年快樂！

陳明忠社友 (02. 02) 33 年

例會報告事項

(中華民國 102 月 01 月 26 日 第 1339 次例會)

甲、一般捐款		承上期：\$799,500	
Coach	1,000	Masa	1,000
Duval	1,000	Otoko	1,000
Eric	500	Polo	1,000
George	6,000	Roberta	1,000
Hero	1,000	Stainless	1,000
Jason	1,000	Sunny	1,000
King	1,000	Tony	1,000
Land	5,000	Trading	2,000
Lobo	1,000	Wood	1,000
小計：	\$27,500	總計：	\$827,000

乙、分攤捐款		承上期：\$750,250	
Frank	5,200	Noni	5,200
Investor	5,200	Roberta	7,700
James	5,200		
小計：	\$28,500	總計：	\$778,750

慶祝春節晚會暨爐邊會議

【時間】：2 月 17 日 (星期日) 17:30

【地點】：板橋擔仔麵餐廳

【爐主】：張宏陸、李水日、曾韋傑、周肇原、鄭德文、李郁文、邱明政、張茂樹、劉炳華、吳振斌、林順正、陳偉信。