

歡迎 板橋扶輪社蒞臨訪問

【板橋扶輪社簡介】

臨時社成立：	1967 年 1 月 5 日
R. I. 核准日期：	1967 年 5 月 6 日
授證日期：	1967 年 6 月 10 日
輔導社：	台北西區扶輪社
祿 姆：	胡水旺前社長
共同輔導社：	台北西北區扶輪社、三重扶輪社
輔導成立：	樹林扶輪社、永和扶輪社、土城扶輪社、板橋北區扶輪社、板橋東區扶輪社、板橋南區扶輪社、板橋西區扶輪社、板橋群英扶輪社、板橋扶輪青年服務團
姊妹社：	日本高岡扶輪社、日本戶田扶輪社、韓國水原扶輪社、菲律賓嗎拉汶扶輪社、日本和歌山扶輪社
兄弟社：	新竹科園扶輪社
社員人數：	90 名
現任社長：	劉紹榮(Alex) 電子零件
現任秘書：	高建順(Green) 不動產業
例會時間：	每星期四中午 12：30～下午 2：00
例會地點：	板橋區四川路二段 16 巷 8 號 11 樓
網 站：	www.pcrc.org.tw

例 會 記 要

08 月 16 日 第 1420 次例會

- 社長 Otoko 鳴鐘開會。
- 聯誼 P. P. AL 主持：
歡迎主講者肝病防治學術基金會副執行長
粘曉菁小姐、健康服務部執行秘書薛青妍小姐、
領唱江柔穎小姐蒞臨本社。
祝福本週壽星 Sky 社友，生日快樂！
- 代理秘書 P. P. Land 報告。
 - (1) 社區服務-贊助華新兒童合唱公演，謹訂於八月十六日(星期六)下午七時三十分假國家音樂廳舉行。
 - (2) 地區扶輪日，謹訂於八月十七日(星期日)下午五時三十分假新北市政府市民廣場舉行。
 - (3) 下週例會八月二十三日(星期六)中午例會，板橋扶輪社蒞臨訪問，屆時敬請全體社友穿著西裝出席例會。
- 前社長 P. P. King 介紹主講者：
姓名：粘曉菁小姐
現任：財團法人肝病防治學術基金會副執行長、財團法人全民健康基金會副執行長、醫療財團法人好心肝基金會副執行長、台大醫院家庭醫學部主治醫師
學歷：台灣大學臨床醫學研究所博士班
經歷：台大醫院家庭醫學部主治醫師、「好健康」及「好心肝」雜誌主編…等。
專長：家庭醫學、肝病防治與研究、肥胖醫學。

遠離肝苦很簡單



肝病防治學術基金會副執行長 粘曉菁小姐

肝病是台灣的國病，根據衛生署的統計，肝癌是全國人口的第二大癌症死因，卻是男性第一大殺手；另外，慢性肝病及肝硬化，居第八大死因。由此可見，如何預防、治療肝病，進而減少它對國人健康的威脅，實在刻不容緩。

臨床上，常看到身負全家經濟重擔或事業初有成的中年男性，在這時病發，不僅留給全家傷痛，也常令患者無限的悔恨；那種場景，常令身為醫者的我們，為之不忍和心痛。

然而，由於國人大都缺乏正確的保肝知識，很多病人來求醫時已經是肝病末期，醫治困難；也有不少病人一聽到自己罹患肝病，往往不知所措，無法理解自己為何得病，也不知道得肝病後，該如何對抗、積極治療，以致於不少人道聽塗說，誤把錯誤的保肝訊息當成至理名言，原本有治癒的機會，竟因此蹉跎浪擲，甚至丟掉寶貴的生命，令人遺憾。

肝臟到底在哪裡？

男女左右？不是的，不論是男女，肝臟都在右邊，肋骨下面，平時是看不到，也摸不到的。

從早期病狀要如何知道「肝臟」是否有疾病？

肝臟沒有痛覺神經，因此，肝病早期沒有病狀。若肝病有症狀才就醫，則大多是肝病已經相當嚴重了。少部分的早期肝癌，有可能有症狀的情形，一種是肝癌破裂出血，另一種是肝癌長在肝臟的表面，有名的例子是，立委高金素梅，因為他六公分的肝癌長在肝臟表面上，包附在肝臟表面的神經被壓到，因而產生右上腹疼痛，得以及早診斷，及早治療。

有什麼原因會損害肝臟？

造成肝病受傷的原因為病慢性肝病，酒精性肝病，藥物性肝病，脂肪肝以及其他肝病。造成台灣肝病最主要的原因是 B 型肝炎，其次是 C 型肝炎。台灣地區成人 B 型肝炎帶原者：近 300 萬 (15%-20%)，也就是每 5-6 人就有 1 人有 B 型肝炎，而 C 肝患者方面，約有 40-60 萬 (2%-5%)。在肝病的傳染途徑上，A、E 型肝炎是經由食物傳染，而 B、C、D 型肝炎則經由血液及體液感染。其他肝病如酒精性肝炎及藥物性肝炎，則是由少喝酒，不吃來路及成分不明的藥物可以避逸肝臟因藥物及酒精而受傷害。另外，脂肪肝也是一個健康的警訊，造成脂肪肝的原因有血脂過高，糖尿病，藥物，C 肝，以及一些其他的原因，是生活上，我們最常見的原因是，吃得很營養，運動量又不足，也就是我們所吃進去的熱量，超過我們身體所需，這些長時間過多的熱量，會對心臟血管造過渡的負荷，引起心臟血管的問題，因此，

脂肪肝也是健康警訊，讓我們知道，我們身體需要的脂質已經超過了，在飲食上，運動上要多做調整了。

臉紅酒量差肝不好？

喝酒引起臉紅的事是表示肝不好嗎？事實上，臉紅因人而異，跟肝好不好沒有關係，主要是和肝臟裡代謝酒精的酵素多寡有關。

保肝密笈

不知道有沒有肝炎的人應該要抽血檢查，B型肝炎有疫苗可以注射，以產生抗體。有了抗體就不怕B型肝炎的感染；萬一有了B型或C型肝炎，目前也有藥物可以治療，可以避免走向肝炎、肝硬化、肝癌三部曲的不歸路。

知道自己有B肝或C肝的人，要定期追蹤檢查，追蹤的項目有GOT、GPT、AFP，以及腹部超音波檢查，至於多久要追蹤一次，則需由您的肝膽專科醫師建議。

最後，生活作息正常，不亂吃偏方草藥、來路不明及成分不明的藥，不抽菸、不喝酒，控制體重，規則運動，飲食以當季、新鮮、少量、多樣原則為主。

- 社長 Otoko 代表本社頒發車馬費、小社旗與粘副執行長，感謝其精湛演說。
- 代理出席 P. P. Shige、糾察 Toms 報告本週社友出席率、紅箱收入。
- 社長 Otoko 鳴鐘閉會。

新北市第二分區七扶輪社第一次社長、秘書聯誼會記錄

一、時間：中華民國 103 年 7 月 27 日(星期日)下午四時

二、地點：板橋吉立餐廳(板橋區文化路一段 280 號 3 樓)

三、出席：應出席：14 位、實際出席：12 位、列席：9 位。

四、列席：地區總監洪清暉伉儷、地區秘書王銘聰、第二分區助理總監李昌雄、第二分區地區副秘書楊東卿、第四分區助理總監林月霞、第七分區地區副秘書蔡阿省、板橋南區社社長夫人黃秀琴、三重社周信利前社長、三重北區社林子傑前社長

五、主席：板橋扶輪社社長：Alex

紀錄：板橋扶輪社秘書：Green

六、板橋扶輪社社長 Alex 宣佈開會。

七、主席致詞：

主辦社板橋扶輪社社長 Alex 致詞：承蒙大家在忙碌的時間都可以出席第一次社祕會，好的開始就是成功的一半。

八、總監團隊致詞：略

九、討論事項：

第一案：新北市第二分區七扶輪社 2014-2015 年度主辦社長、秘書聯誼會第二、三、四次之主辦社順序及第二次社長、秘書聯誼會之時間、地點，提請討論。

決 議：第二次社祕會主辦社：板橋東區扶輪社、板橋南區扶輪社，中華民國 103 年 10 月 19 日(星期日)下午四時於板橋吉立餐廳舉行。

第三次社祕會主辦社：板橋西區扶輪社、板橋中區扶輪社。

第四次社祕會主辦社：板橋北區扶輪社、板橋群英扶輪社。

第二案：新北市第二分區聯合社區服務-世界清潔日，謹訂於中華民國 103 年 9 月 27 日(星期六)上午九時舉行。請討論。

決 議：由板橋北區扶輪社、板橋扶輪社主辦於介壽公園舉行，中午假土城海霸王餐敘、聯誼。

第三案：新北市第二分區聯合登山活動，謹訂於中華民國 103 年 11 月 9 日(星期日)上午八時假中和南山福德宮舉行。請討論。

決 議：由板橋南區扶輪社、板橋西區扶輪社主辦，各社社友人數 100%，實眷 60%報名，每名報名費 300 元。

第四案：新北市第二分區聯合設置扶輪標語宣傳看板，報價費用 35,000 元。請討論。

決 議：通過。

第五案：社區服務-中華輔具協會清寒家庭輔具補助案專案活動，謹訂於中華民國 103 年 7 月 27 日(星期日)第一次社祕會後假板橋吉立餐廳舉行。請討論。(提案人：板橋北區社 Light)

決 議：板橋北區社 20,000 元、其餘各社 10,000 元。

第六案：社區服務-德霖技術學院產學合作計畫，謹訂於中華民國 103 年 8 月 1 日(星期五)上午十一

時於六社會議室舉行。請討論。(提案人：板橋北區社 Light)

決 議：板橋北區社 20,000 元、板橋南區社不參與、其餘各社 10,000 元。

第七案：社區服務-捐贈華新兒童合唱團公演，謹訂於中華民國 103 年 8 月 16 日(星期六)下午七時三十分假中正紀念堂國家音樂廳舉行。請討論。(提案人：板橋北區社 Light)

決 議：板橋北區社 50,000 元、板橋南區社不參與、其餘各社 5,000 元。

第八案：社區服務-捐贈新北市地區殘障人士橫渡日月潭儀式，謹訂於中華民國 103 年 8 月 23 日(星期六)上午七時假自強游泳池舉行。請討論。(提案人：板橋社 Alex)

決 議：板橋中區社不參與、其餘各社 10,000 元。

第九案：社區服務-新北市生命線協會校園兒童青少年憂鬱防治輔導計畫宣導講座，謹訂於中華民國 103 年 9 月 6 日(星期六)上午十一時假板橋火車站 1 樓大廳舉行及 103 年 11 月 28 日(星期五)下午十四時二十分至十五時假海山國小舉行。請討論。(提案人：板橋東區社 Otoko)

決 議：板橋東區社 50,000 元、板橋中區社不參與、其餘各社 15,000 元。

第十案：社區服務-第一社會福利基金會一日遊活動，謹訂於中華民國 103 年 10 月 25 日(星期六)上午八時三十分至下午十五時三十分於森林鳥花園舉行。請討論。(提案人：板橋群英社 Ming)

決 議：板橋群英社 65,000 元、板橋中區社不參與、板橋西區社尚待確認，其餘各社 15,000 元。

第十一案：申太太至扶輪社服務屆滿三十週年，敬邀各社討論贈送禮品或金牌。請討論。(提案人：板橋社 Alex、板橋北區社 Light)

決 議：每社費用 3,000 元。

十二、活動報告：

(1) 8 月 17 日(星期日)地區扶輪日於新北市政府廣場舉辦。

(2) 10 月 16 日(星期四)台灣七地區單車環島啟動儀式上午 8：00 於新北市市民廣場舉行。

(3) 11 月 26 日(星期三)新北市第二分區助理總監盃高爾夫球賽，上午 11：30 開球於大溪球場舉行，報名費用每名 500 元。

(4) 12 月 14 日(星期日)地區成年禮於板橋林家花園及大觀書院舉行。

(5) 感謝 A. G. Long-Life 贊助第一次社長秘書聯誼會餐費、金門高粱酒及葡萄酒。

十三、會議於下午 6 時圓滿結束，由板橋扶輪社社長 Alex 宣佈散會。

社區服務-贊助華新兒童合唱團公演

⇒時間：8 月 7 日(星期四) 10:00

⇒地點：新北市板橋區文化路 2 段 90 號 B1

台北華新兒童合唱團成立於 1988 年，除了提升板橋在地文化、推廣兒童合唱教育的理念，多年來華新兒童合唱團除每年定期於國家音樂廳舉行公演音樂會外，也積極與北部地區之國小進行音樂交流，藉由美好歌聲，分享自身之學習經驗。



社長 Otoko、社區主委 Jason 代表本社頒發贊助款 5,000 元予華新兒童合唱團團長蔡友藏先生

全球獎助金-台灣肝病撲滅計劃 (GG1420330)

⇒時間：8月8日(星期五) 10:30

⇒地點：財團法人肝病防治基金會

肝病是台灣的國病，根據衛生署的統計，每年死於肝病的人數約為 13,000 人，換句話說每四十分鐘就有一人是因為肝病而導致死亡。

因此由國際扶輪 3520 地區主導，台灣七地區扶輪社共同合作並向 RI 申請補助款，並與台灣肝病權威許金川教授之「財團法人肝病防治學術基金會」合作，在全台灣各地醫療資源缺乏之地區為民眾做防治宣導與篩檢，加強醫療人員訓練並採購攜帶式超音波器材。

此計劃總預算金額為美金 50 萬元，台灣地區 DDF 美金 10 萬元(台灣地區美金 7 萬元、海外地區美金 3 萬元)、各扶輪社、社員、民間團體美金 20 萬元(國內美金 14 萬、海外美金 6 萬元)、RI 扶輪基金會補助款美金 20 萬元。



本年度扶輪基金捐獻人

【保羅哈理斯捐獻人】

▶李水日 US\$1,000. ▶邱明政 US\$1,000. ▶吳振斌 US\$1,000. ▶郭道明 US\$10,000.

【永久基金捐獻人】

▶邱明政 US\$1,000.

【中華扶輪教育基金會捐獻人】

▶江基清 NT\$10,000. ▶邱顯清 NT\$10,000. ▶章明仁 NT\$10,000. ▶王信興 NT\$10,000.
▶呂仁團 NT\$10,000. ▶王世原 NT\$10,000. ▶謝堂誠 NT\$10,000. ▶許國騰 NT\$10,000.
▶吳得利 NT\$10,000. ▶林振哲 NT\$10,000. ▶張茂樹 NT\$10,000. ▶李榮鏗 NT\$10,000.
▶邱仁賢 NT\$10,000. ▶吳振斌 NT\$10,000. ▶林同義 NT\$10,000. ▶蕭慶安 NT\$10,000.
▶劉炳宏 NT\$20,000. ▶黃文龍 NT\$20,000.
▶羅國龍 NT\$30,000. ▶陳萬祥 NT\$30,000. ▶邱明政 NT\$30,000. ▶李水日 NT\$50,000.
▶郭道明 NT\$600,000.

【中華扶輪教育基金會捐獻人-碩士班冠名獎學金】

▶張富逸 NT\$150,000. ▶葉進一 NT\$150,000. ▶郭昭揚 NT\$150,000. ▶賴建男 NT\$150,000.
▶劉炳華 NT\$150,000. ▶板橋東區扶輪社 NT\$150,000.

【中華扶輪教育基金會捐獻人-博士班冠名獎學金】

▶郭祐福 NT\$200,000.

社區服務-捐贈紅十字會救生器材暨表揚志工

⇒時間：8月24日(星期日) 10:00

⇒地點：三峽大板限森林遊樂園區

社區服務-頒發慈幼助學金

⇒時間：8月24日(星期日) 15:00

⇒地點：土城國小(土城區興城路 17 號)

本週節目

八月二十三日

第 1421 次例會

【板橋扶輪社蒞臨訪問】

- 節目介紹人：前社長 洪敏捷
- 主 講 者：大安雙眼明眼科中心
院長 王孟祺先生
- 講 題：白內障~開啟視力的新生命??

下週節目

八月三十日

第 1422 次例會

- 為舉辦「慶祝中秋節晚會暨爐邊會暨頒發金榜題名」故經理事會決議延至八月卅一日（星期日）下午五時三十分假板橋銀鳳樓餐廳舉行例會。
- 爐主：張宏陸、劉孟賜、洪敏捷、楊耀程、郭昭揚、鄭德文、謝堂誠、羅國龍、李榮鏗、薛松茂、林順正、陳偉信、黃文龍

恭喜

前社長程文金 (P. P. Cathay) 公子程建中先生與柯信如小姐，謹訂於 8 月 30 日（星期六）晚上六時三十分假中和吉立餐廳舉行結婚典禮。

百年好合

板橋東區扶輪社
社長 賴 建 男 敬賀
暨 全 體 社 友

敬祝 生日快樂！

連耀霖社友 (45. 08. 25)

張正鳴社友 (47. 08. 26)



出席報告

(中華民國 103 年 08 月 16 日 第 1420 次例會)

一、社員人數：51 名
出席人數：28 名
缺席人數：12 名
出國人數：0 名
免計出席：6 名
補 出 席：5 名
出 席 率：76%

二、本次例會想念您！

Alumi、Archi、Coach、Dental、Frank、Herbert、Just、Kevin、Picasso、Tiger、Tom、Wood

例會報告事項

(中華民國 103 月 08 月 16 日 第 1420 次例會)

一般捐款		承上期： \$207,468	
AL	1,000	Master	1,000
Bright	2,000	Otoko	5,000
Fuku	1,000	Robert a	2,000
Gary	2,000	Stock	1,000
James	1,000	Sky	2,000
Junior	1,000	Sunny	1,000
King	1,000	Tea	1,000
Land	1,000	Toms	1,000
Lobo	2,000		
小計： \$26,000		總計： \$233,468	

分攤捐款		承上期： \$147,700	
Bright	7,700	Master	5,200
George	5,200	Sunny	5,200
King	5,200	Toms	7,700
小計： \$36,200		總計： \$183,900	