

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	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
R. I. 核准日期：	1967 年 5 月 6 日	兄弟社：	新竹科園扶輪社
授證日期：	1967 年 6 月 10 日	社員人數：	91 名
輔導社：	台北西區扶輪社	現任社長：	黃永昌(Bank)業通銀行
祿姆：	胡水旺前社長	現任秘書：	賴宏榮(Stock)金融投資業
共同輔導社：	台北西北區扶輪社、三重扶輪社	例會時間：	每星期四 中午 12：30~下午 2：00
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	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 06 日 第 1523 次例會

- 社長 Hero 鳴鐘開會
- 聯誼 P. P. AL :
歡迎主講者台北榮民總醫院神經醫學中心
臨床心理師林克能先生、土城扶輪社前社長
林談先生、廣信益群聯合會計師事務所會計
師黃健豪先生、新北市議員 黃俊哲先生、社
長 Hero 夫人董秀琴女士、秘書 Jason 夫人邱
碧霞女士、P. P. George 夫人李林素英女士、
P. P. First 夫人郭麗玉女士、P. P. Sun-Rise
夫人賴光昭女士、P. P. James 夫人郭鄭明良女
士、P. P. ENT 夫人連文惠女士、P. P. Land 夫
人顏美淑女士、P. P. Lobo 夫人廖秀蘭女士、
社友 Obama 夫人許桂芳女士、板橋東區扶輪
青年服務團團長周忠志先生、領唱老師李潔
亭小姐蒞臨本社。
敬祝 Toms、Navigare，生日快樂！
敬祝 Kevin 結婚 30 週年快樂！
- 板橋東區扶輪青年服務團團長周忠志先生代
表全體團員敬祝 Uncle~父親節快樂！



- 出席 Bright 報告上週社友出席狀況。
- 秘書 Jason 報告：
 - (1) 感謝社長夫人準備咖啡、餅乾分享大家。
 - (2) 下星期六，八月十三日中午例會為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。
 - (3) 秋季旅遊-金門三日遊，敬請全體社友寶眷踴躍報名。
 - (4) 本年度社友子女、孫子女考上高中、大學、研究所者，請告知余 s，社內謹訂於九月四日(星期日)下午六時假板橋吉立餐廳二樓頒發獎學金、紀念品予各位莘莘學子。

- (5) 職業服務-表揚優良員工，謹訂於十月一日(星期六)中午十二時三十分假社館舉行，敬請社友踴躍推薦優良員工接受表揚。
- (6) 職業服務-參觀台北捷運公司北投機場、台灣造船廠，謹訂於十月十三日(星期四)舉行，敬請全體社友伉儷踴躍報名參加。
- (7) 感謝 P. P. Eric 提供自家種的大冬瓜、南瓜分享大家，有喜歡的社友、社友夫人可以於例會後自由索取攜回。

- 節目介紹人 P. P. Wood

姓名：林克能先生

學歷：國立台灣大學心理系、
美國密西西比州立大學心理學碩士、
美國南加州大學神經科學博士。

曾任：東吳大學心理系研究所兼任副教授
台北市臨床心理師公會理事、監事
台灣臨床心理學會常務監事
台灣臨床失智病學會理事

現任：台北榮民總醫院神經醫學中心臨床心
理師

愛上慢慢變老的自己：瞭解、面對、與遠離失智症



台北榮民總醫院神經醫學中心
臨床心理師林克能先生

根據國際失智症組織的統計，全世界每 3 秒就有 1 人得到失智症。瞭解有些遺忘是必然的現象，用進廢退，腦不怕用，只怕不用。退化性失智是不可逆的過程，發病這一刻可能就是最好的狀態。退化失智不可癒，40 歲就該開始預防！

◎八大預防因子

1. 受教育

2. 多動腦
3. 多運動
4. 多走路
5. 多吃蔬果
6. 預防中風
7. 想法樂觀、積極和正面
8. 維持良好的人際網絡

◎六大增智訣竅

1. 養成終身學習的習慣。用腦如磨刀，越用越靈光。
2. 閱讀或學習新事物時，要反覆複習，以加深印象。
3. 專心，一次只做一件事情。
4. 善用備忘錄規畫行程和記錄生活瑣事。
5. 保持愉快的心情和維持身體的最佳狀況。
6. 養成良好的運動和飲食習慣。

◎五大照顧建議

1. 不要一個人把所有的工作都扛下來：應該請家庭成員共同分擔，否則當主要照顧者累倒時，大家會亂成一團。
2. 要先把自已照顧好，才能照顧好失智症患者。
3. 加入失智症的支持團體：尋求各種資源管道，以減輕壓力。
4. 要有長期抗戰的心理準備：及早把失智症患者的財務規劃好，減少後顧之憂。
5. 了解阿茲海默症目前無法根治：接受少輸為贏

的治療觀念，才不會勉強病人，或抱太高期望，而備感挫折。

失智症的十大警訊：

1. 影響日常生活的記憶力改變。
2. 計畫事情或解決問題有困難：常為此感到焦躁，甚至惱羞成怒。
3. 完成熟悉的工作有困難。
4. 對時間或地點感到困惑。
5. 對了解視覺影像和空間關係有困難。
6. 說話或寫作的用字上出現新的困難。
7. 物件放錯地方，且失去回頭尋找和重做的能力：明明是自己收起來的卻忘了，而懷疑是別人偷走的，因為怕被偷就刻意藏起來，最後反而更找不到了。
8. 判斷力變差或減弱。
9. 退出工作與社交活動：變得不愛出門，不想與人交談，連原本每週固定參加的活動也變得興趣缺缺。
10. 情緒和個性的改變：失智患者的情緒轉變較快，暴躁易怒，一點小事也可能引發極大的情緒反應

- 社長 Hero 代表本社全體社友致贈林博士本社小社旗、車馬費，感謝其精湛演說。
- 糾察 P. P. Land 報告本週社友紅箱收入。社長 Hero 鳴鐘閉會。

2016-2017 年度第二分區八扶輪社設立公共形象看板

2016-2017 年度第二分區八扶輪社設立公共形象看板「扶輪服務人類」、「服務最多獲益最大」，感謝板橋西區扶輪社社長劉炳杉 (P. Bishop)，免費提供架設地點：冠君大飯店 (新北市板橋區重慶路 91-1 號)。



本週節目

八月十三日

第 1524 次例會

【歡迎板橋扶輪社蒞臨訪問】

▶節目介紹人：吳晉福 Dental

▶主 講 者：世界洋服設計冠軍 陳和平先生

▶講 題：成功穿著

下週節目

八月二十日

第 1525 次例會

▶節目介紹人：郭祐福 Fuku

▶主 講 者：機盛科技負責人 盧建邦先生

▶講 題：人形機器人發展

出席報告

(中華民國 105 年 08 月 06 日 第 1523 次例會)

一、社員人數：47 名
出席人數：30 名
缺席人數：5 名
出國人數：1 名
免計出席：9 名
補 出 席：2 名
出 席 率：89%

二、本次例會想念您！

Coach、Frank、Herbert、Kevin、Toms

敬祝 生日快樂！

林振哲社友 (49. 08. 19)

張富逸前社長夫人 (69. 08. 15)



例會報告事項

(中華民國 105 月 08 月 06 日 第 1523 次例會)

一般捐款		承上期：\$234,329	
AL	1,200	Masa	1,000
Cathy	1,000	Master	1,000
Dental	1,000	Obama	2,000
ENT	1,000	Otoko	2,000
Eric	1,000	Polo	1,000
First	2,000	Roberta	3,000
George	2,000	Shige	1,000
Hero	9,000	Sky	1,000
Jack	1,000	Smile	1,000
James	3,000	Stock	1,000
Jason	1,000	Tea	1,000
Kenny	1,000	Tiger	1,000
Land	2,000	Trading	3,000
Life	1,000	Wood	1,000
Lobo	1,000		
小計：	\$48,200	總計：	\$282,529

分攤捐款		承上期：\$272,300	
Trading	7,700		
小計：	\$7,700	總計：	\$280,000

社區服務-新北市第二分區八扶輪社贊助新北市地區身障人士橫渡日月潭

*時間：8 月 20 日 (星期六) 07:00

*地點：中和國民運動中心游泳池 (新北市中和區錦和路 350-1、2 號)