

【歡迎 地區總監 謝漢池 Beadhouse 蒞臨公式訪問】

11:00	總監會晤社長、秘書、社長當選人	
11:30	總監-會晤五大服務主委、會計、職業主委、社區主委、國際主委、青少年主委	
12:30	餐敘	
13:00	鳴鐘開會	
	(1)社長鳴鐘開會.....	社長 羅致政 P. Master
	(2)介紹來賓、友社社友.....	聯誼 呂仁團 Kenny
	(3)出席報告.....	出席 吳得利 Polo
	(4)秘書報告.....	秘書 江基清 P. P. AL
	(5)糾察活動.....	糾察 程文金 P. P. Cathay
	(6)社區服務-認養家扶中心十二位孩童.....	新北市家扶中心主任 陳美君小姐 社區服務主委 陳嘉偉 Junior
	(7)介紹總監.....	助理總監 劉朝淵 A. G. Elevator
	(8)總監傳遞扶輪訊息.....	地區總監 謝漢池 D. G. Beadhouse
	(9)頒發證書及聘書.....	地區總監 謝漢池 D. G. Beadhouse
	(10)致贈紀念品.....	社長 羅致政 P. Master
	(11)紅箱報告.....	糾察 程文金 P. P. Cathay
	(12)鳴鐘閉會.....	社長 羅致政 P. Master
14:30	合影留念	

例會記要

07月15日 第1572次例會

- 社長羅致政 P. Master 鳴鐘開會
- 聯誼呂仁團 Kenny :
歡迎主講者台北仁濟醫院副院長/骨科主任蕭國川先生、板橋東區扶輪青年服務團團長張以柔、領唱老師張智瑩小姐蒞臨本社。
敬祝 P. P. AL 結婚 27 週年快樂!
歡唱自選曲「愛拼才會贏」、「可愛的玫瑰花」。
- 板橋東區扶輪青年服務團團長張以柔致詞：
再一次誠摯敬邀各位 Uncle 明日上午十時撥冗蒞臨「扶青團新任團長、職員就職典禮」，您們的蒞臨是扶青團最大的光彩與喜悅。
- 出席吳得利 Polo 報告上週社友出席狀況。
- 秘書江基清 P. P. AL 報告：
(1) 板橋東區扶輪青年服務團團長、幹部就職典禮，謹訂於七月十六日(星期日)上午 10:00 註冊、10:30 開始假社館舉行。敬邀各位社友撥冗出席。
(2) 地區總監謝漢池 Beadhouse 蒞臨公式訪問，謹訂於七月二十二日(星期六)假社館舉行。
*屆時敬請全體社友穿著西裝、搭配年度灰色領帶出席例會。
*參加總監會晤人員，敬請務必提早蒞臨出席。
(3) 三重扶輪社授證 55 週年，謹訂於七月二十日(星期四)下午五時三十分假台北國賓大飯店 2 樓國際廳舉行。
*參加人員：社長 Master、秘書 AL、社長當選人 Sky
(4) 本年度認捐保羅哈里斯之友、永久基金者，敬請繳納新台幣三萬二仟元。(多退少補)。
(5) 本年度認捐中華扶輪教育基金者敬請繳納認捐款。
(6) 秋季旅遊-台南大億麗緻飯店二日遊，謹訂於十一月四日(星期六)-十一月五日(星期日)舉行。敬請全體社友盡速於八

月五日前報名，以利辦理相關事宜。

膝關節炎



台北仁濟醫院副院長/骨科主任 蕭國川先生

退化性膝關節炎又名膝骨性關節炎是關節軟骨因外傷或老化而被破壞。關節活動時，產生不正常磨擦及疼痛，更嚴重時關節軟骨完全耗損殆盡而形成骨頭和骨頭直接的磨擦，此時膝關節除了疼痛加劇外，也會有外觀的變形和活動困難。目前醫學上仍無任何一種藥物可使磨損的關節軟骨有效地再生成回來。

一、膝關節炎分成兩種：

膕骨-股骨 關節

- 上下樓梯疼痛
- 坐久了站不起來
- 蹲立去爬不起來
- 蹲馬桶有問題
- 坐車坐久了，膝關節痛，伸不直
- 女性比男性多，比男性早

股骨---脛骨 關節

- 受力疼痛
- 久站酸痛
- 走久疼痛
- 走平路困難
- 關節炎最後結果---骨頭磨骨頭

二、膝關節退化 4 大高危險群

- 1) 關節曾經受過傷/不管是膝蓋、脊椎、或是手部，只要曾經受過傷(反覆扭傷)，尤其有腫痛的症狀，關節退化的問題會特別明顯。
- 2) 爬山、跑步姿勢不對/若是爬山時在下坡衝太快，膝蓋一時之間負荷不了龐大的壓力，

久而久之，關節也容易退化；另外，像是跑步時沒有做好暖身操，或是穿著不對的鞋子，也容易磨損膝蓋軟骨造成膝關節的退化。

- 3) 經常需要蹲、跪／只要工作需要長時間蹲著、跪著，會因為這兩個姿勢對膝關節造成壓力，長久下來就容易感到不舒服。
- 4) 扁平足或XO型腿／這兩類型的族群，因為膝蓋受力壓力不均，也是膝關節退化高危險群。
- 5) 體重永遠都是重要因子

三、關節面軟骨

- 軟骨是沒有有血液供應的組織
- 類似海棉，吸水一壓乾一吸水
- 關節液是營養來源
- 節律性運動
- 運動員的膝軟骨
- 老年人的膝軟骨

四、健康食品

- 對身體無害
- 食品
- 不可提及療效
- 治病無效

五、自體血液 PRP 注射療法

- PRP
- Platelet
- Rich
- Plasma

六、當這些方法都沒法度時…

- 吃藥
- 注射類固醇
- 注射玻尿酸
- 內視鏡手術治療
- 社長羅致政 P. Master 有事先離席，委由副社長洪敏捷 P. P. ENT 代表本社全體社友致贈蕭副院長小社旗、車馬費，感謝其精彩演說。
- 糾察 P. P. Cathay 報告本週社友紅箱收入。
- 副社長洪敏捷 P. P. ENT 鳴鐘閉會。

出席報告

(中華民國 106 年 07 月 15 日 第 1572 次例會)

一、社員人數：	49 名
出席人數：	25 名
缺席人數：	7 名
出國人數：	1 名
免計出席：	11 名
補出席：	5 名
出席率：	86%

二、本次例會想念您！

Archi、Coach、Navigare、Obama、Taylor、Tetsu、Tiger

三、祝您旅途愉快！

Hero

訪問板橋扶輪社剪影

⇒時間：7 月 13 日(星期四) 12:30

⇒地點：社館



副社長洪敏捷 P. P. ENT 代表本社社友與板橋扶輪社社長陳福源 P. Gas 交換小社旗

國際扶輪 3490 地區 2017~2018 年度 地區總監 謝漢池 (Beadhouse) 簡介

- 姓 名：謝漢池
- 夫人姓名：林秋薰 Elena
- 所 屬 社：羅東西區扶輪社
- 職業分類：內科專科醫師
- 學 歷：台中中國醫藥大學畢業
- 現 職：謝漢池診所院長
- 通 訊 處：265 宜蘭縣羅東鎮忠孝路 91 號
- 行動電話：0912-999966
- 電 話：03-9572097
- 傳 真：03-9572096
- E-mail：ri3490.gov1718@gmail.com/beadhouse@gmail.com



扶輪社經歷

2004 年 3 月 10 日入社

2004~2005 年度 社員成長委員會委員、根除小兒麻痺等疾病計畫委員會主委

2005~2006 年度 根除小兒麻痺等疾病計畫委員會主委、夫人聯誼委員會主委

2006~2007 年度 世界社區服務委員會主委、年度捐獻委員會主委

2007~2008 年度 理事、社員常任委員會主委

2008~2009 年度 理事、扶輪基金主委、

2009~2010 年度 理事、公共關係委員會主委

2010~2011 年度 理事、聯誼委員會主委

2011~2012 年度 理事、社長當選人、行政管理委員會主委

2012~2013 年度 社長

2013~2014 年度 理事、服務計畫委員會主委、慶典主委

2014~2015 年度 理事、扶輪基金委員會主委

2015~2016 年度 理事、國際服務主委

2016~2017 年度 理事、年度基金主委

3490 地區扶輪經歷

2013~2014 年度 地區社員委員會委員

2014~2015 年度 地區關懷弱勢團體委員會委員

2015~2016 年度 地區社員發展委員會委員

2016~2017 年度 地區地帶研習會推廣委員會主委

參與國際會議經歷

2015 年度 馬尼拉 扶輪地帶研習會

2016 年度 曼谷 扶輪地帶研習會

2016 年度 韓國首爾 扶輪國際年會

2016 年度 台日國際親善大會（日本）

2017 年度 總監當選人 San Diego 國際講習會。

2017 年度 參加亞特蘭大國際年會

國際扶輪 3490 地區 2017~2018 年度 地區秘書長 謝榮佳 (Polo) 簡介

- 夫人姓名：王美月 May
- 所屬社：羅東西區扶輪社
- 職業分類：服裝
- 現職：佳豐百貨商行有限公司
- 通訊處：265 宜蘭縣羅東鎮站前南路 190 號
- 行動電話：0933-372-899
- 電話：03-9546246
- 傳真：03-9559596
- E-mail：srj0308@yahoo.com.tw



國際扶輪 3490 地區 2017~2018 年度 第二分區助理總監 劉朝淵 (Elevator) 簡介

- 夫人姓名：鄭金蘭
- 所屬社：板橋西區扶輪社
- 職業分類：機械製造
- 現職：新東豐機械股份有限公司總經理
- 通訊處：23664 新北市土城區中央路一段 365 巷 19 號
- 行動電話：0918-968-111
- 電話：02-2265-9996
- 傳真：02-2263-6148
- E-mail：van.liou@msa.hinet.net



國際扶輪 3490 地區 2017~2018 年度 第二分區地區副秘書 林秀鳳 (Shally) 簡介

- 夫婿姓名：嚴虎台
- 所屬社：板橋中區扶輪社
- 職業分類：產學發展
- 現職：社團法人中華產學發展協會常務監事
- 通訊處：新北市板橋區仁愛路 62 巷 24 弄 14 號
- 行動電話：0932-227-861
- 電話：02-2953-9417
- 傳真：02-2957-0952



2017-2018 年度-扶輪基金捐獻人

【保羅哈理斯捐獻人】

- ▶ 郭道明 US\$10,000.
- ▶ 游伯湖 US\$1,000.
- ▶ 程文金 US\$1,000.
- ▶ 李水日 US\$1,000.
- ▶ 劉炳宏 US\$1,000.
- ▶ 羅國龍 US\$1,000.
- ▶ 邱明政 US\$1,000.
- ▶ 羅致政 US\$1,000.
- ▶ 羅致政 US\$1,000. (根除小兒麻痺)
- ▶ 林振哲 US\$1,000.
- ▶ 黃文龍 US\$1,000.
- ▶ 黃文龍 US\$1,000. (根除小兒麻痺)
- ▶ 郭鄭明良女士 US\$1,000.

【永久基金捐獻人】

- ▶ 李水日 US\$1,000.
- ▶ 黃文龍 US\$1,000.

【中華扶輪教育基金會捐獻人】

- ▶ 郭祐福 NT\$150,000. (郭祐福碩士班冠名)
- ▶ 郭祐福 NT\$150,000. (郭徐桃子碩士班冠名)
- ▶ 郭昭揚 NT\$200,000. (郭昭揚博士班冠名)
- ▶ 王世原 NT\$150,000. (王世原碩士班冠名)
- ▶ 劉炳華 NT\$150,000. (劉炳華碩士班冠名)
- ▶ 劉炳華 NT\$150,000. (陳雪鳳碩士班冠名)
- ▶ 邱明政 NT\$200,000. (永久基金)

- ▶ 郭林美惠 NT\$200,000.
(林月嬌博士班冠名紀念學金)
- ▶ 郭道明 NT\$150,000.
(林平賜碩士班冠名紀念學金)
- ▶ 程文金 NT\$10,000.
- ▶ 邱顯清 NT\$10,000.
- ▶ 吳晉福 NT\$10,000.
- ▶ 洪敏捷 NT\$10,000.
- ▶ 李水日 NT\$10,000.
- ▶ 陳嘉偉 NT\$10,000.
- ▶ 鄭德文 NT\$10,000.
- ▶ 呂仁團 NT\$10,000.
- ▶ 謝堂誠 NT\$10,000.
- ▶ 羅國龍 NT\$20,000.
- ▶ 許國騰 NT\$10,000.
- ▶ 羅致政 NT\$10,000.
- ▶ 吳得利 NT\$10,000.
- ▶ 陳萬祥 NT\$10,000.
- ▶ 張茂樹 NT\$10,000.
- ▶ 林振哲 NT\$10,000.
- ▶ 薛松茂 NT\$10,000.
- ▶ 李榮鏗 NT\$10,000.
- ▶ 黃健豪 NT\$10,000.
- ▶ 吳振斌 NT\$10,000.
- ▶ 黃文龍 NT\$10,000.
- ▶ 董秀琴女士 NT\$10,000.

2017-2018 年度-家扶中心弱勢家庭孩童認養人

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| ▶ 江基清 NT\$12,000. | ▶ 謝堂誠 NT\$12,000. | ▶ 陳萬祥 NT\$12,000. |
| ▶ 張富逸 NT\$12,000. | ▶ 羅國龍 NT\$12,000. | ▶ 林振哲 NT\$12,000. |
| ▶ 李水日 NT\$12,000. | ▶ 羅致政 NT\$12,000. | ▶ 李榮鏗 NT\$12,000. |
| ▶ 郭昭揚 NT\$12,000. | ▶ 邱明政 NT\$12,000. | ▶ 劉炳華 NT\$12,000. |

社區服務-「珍愛生命·圓滿中秋」音樂晚會

第4屆自殺防治宣導活動，希冀喚起國人對生命價值與生存意義的重視、建立國人心理健康，也讓更多人可以認識生命線 1995 及瞭解重視自殺防治議題等，透過結合藝人吸引媒體、社會大眾之目光，藉由演唱會音樂分享之形式，傳遞善與愛的正面力量。

- ▶ 日期：9月16日(星期六) 18:15-21:30(17:00開始入場)
- ▶ 地點：新北市政府多功能集會堂(板橋區中山路一段161號3樓)

社區服務-認養家庭扶助中心十二位弱勢家庭孩童

姓名	鄉鎮	近況
林柏嘉	新北市	柏嘉的媽媽從事清潔工作，獨自扶養柏嘉及就讀小六的弟弟，柏嘉高職就讀資訊科，但大學想要轉換跑道，學習多媒體動畫的專業，讓自己有多面向的能力，以利於畢業後的求職之路。
黃品瑄	新北市	品瑄的母親因為音感性耳聾導致聽力相當辛苦，但因未達身障標準故無法申請助聽器補助，積極努力向上的母親目前持續接受導覽人員培訓，盼未來能以導遊為職業。品瑄目前就讀大學一年級，從去年開始參與家扶中心大專生釣竿方案，在團體中相當有自己想法，也能與團體夥伴相互交流、提供意見。
何詩涵	新北市	詩涵從去年開始與母親一起生活，遠從嘉義搬到台北，初期母女關係還有些疏離，但經過近一年的相處，母女關係變得相當緊密。就讀表演科的她，經常利用課餘時間與同儕一起練舞，精進自己的才藝能力。詩涵的母親則是自學日文，順利的進入貿易公司工作，母女住在小小的頂加套房，希望未來能搬到家庭式的小屋子。
唐莉婷	新北市	莉婷母親去年 5 月車禍傷勢復原後已回到自助餐廳上班，但因肋骨骨頭接合不完全導致發炎腫脹，影響右手功能，然在今年 4 月開刀後已復原，並穩定參與復健課程；莉婷暑假過後將升上高三，本學期在學校活動安排下讓莉婷的繪畫能力有顯著地進步，加上需與同學有較多的合作，使其人際互動上也較為改善。
胡惠玲	新北市	惠玲 9 月將升大學三年級，就讀多媒體設計系，成績中上，平時利用課餘時間打工，賺取自己的生活費，暑假會增加工作天數，好減輕家中經濟壓力。惠玲父親因車禍腦傷，智力受損，無法工作，母親一人負擔一家四口的生計，經濟壓力沉重，生活非常拮据，惠玲母親仍常工作到很晚才回家，是一位刻苦勤奮，認真正向的好媽媽。
顏嘉伶	新北市	嘉伶目前就讀高中一年級，成績中等，積極學習，每天下課後都會先把課業完成，並幫忙母親處理家務。嘉伶的母親本身患有 c 肝，工作不能太勞累，會無預警昏迷，僅能從事簡單的臨時工，去年又不幸於工廠工作時遭機器切斷食指指頭，近半年都在休養，家庭經濟壓力沉重。
林家陞	新北市	家陞就讀國中二年級，成績表現尚可，之前也會跟妹妹一起參加中心課輔班，學習態度上很認真。由於母親的工作需輪班，三兄妹的晚餐皆需自理，由於家陞喜歡烹調，因此母親經常會交代給家陞，讓家陞準備簡單的煮飯和炒菜。
許雅筑	新北市	雅筑目前和母親及兩個姊姊同住，今年暑假後將升上國中九年級，雅筑個性很體貼也會幫忙媽媽整理家務。目前家中經濟主要依靠母親工作維生，母親持續在大賣場工作。
賴俞辰	台北市	俞辰來自單親家庭，俞辰未出生時父母便因價值觀不合而分開，由母親獨自扶養長大，父親並未負擔教養經濟。俞辰為家中獨女，與母親租屋同住，近十年母親因為憂鬱症影響工作狀態，家內經濟只能靠以工代賑的清潔工作與社會福利救濟勉強支撐著，仍然入不敷出需要外界協助。俞辰目前即將升高二，個性靦腆內向需要友誼，平時認真就學成績優異，保持在班上前四名。
李承謚	新北市	承謚今年八月要去幼兒園就讀小班了，他現在已經會認數字 1-20 以及顏色，媽媽有空會陪承謚讀繪本，他都可以回答媽媽詢問的問題，承謚能以簡單的語彙表達及回應，發展狀況正常。媽媽去年再婚後已懷孕，七月準備待產，工作暫時停止。
黃至荃	台北市	至荃媽媽獨力照顧至荃以及兩位妹妹，目前從事在捷運站附近賣烤地瓜，生活相當辛苦，經濟較為拮据。至荃個性活潑好動，喜歡自我表現、多才多藝，至荃目前有參加中心與華山站貨場所合作的非洲鼓班，每次上課都認真的練習，整體表現及節奏感也相當不錯。
林瑋煦	南投縣	瑋煦目前與哥哥及祖父母同住，居住於山上且就讀山上的學校，目前家庭經濟除仰賴祖父母農作物收入，瑋煦即將就讀高職三年級，目前成績尚可，瑋煦在學校與同儕互動佳。

本週節目

七月二十二日

第 1573 次例會

【地區總監謝漢池 Beadhouse 蒞臨公式訪問】

▶程序：

11:00 會晤-

社長 Master、秘書 AL、社長當選人 Sky

11:30 社務行政會議

會晤-

社員主委 Stock、服務計畫主委 ENT、
扶輪基金主委 Wood、公共形象主委

Leo、

扶輪社行政管理主委 Sky、會計 Smile、
職業主委 Jack、社區主委 Junior、
國際主委 George、青少年主委 Benson

12:30 餐敘

13:00 鳴鐘開會

13:10 社區服務-認養家扶中心十二位孩童

13:30 總監傳遞扶輪訊息

14:30 鳴鐘閉會(合影留念)

下週節目

七月二十九日

第 1574 次例會

【慶祝父親節晚會暨爐邊會】

▶時間：7月30日(星期日)17:30

▶地點：板橋吉立餐廳二樓

(新北市板橋區文化路一段 280 號)

▶爐主：羅致政

敬祝 生日快樂!

呂仁團社友 (65. 07. 26)

賴光明社友夫人 (42. 07. 23)



敬祝 結婚週年快樂!

呂仁團社友 (101. 07. 26) 5 年

例會報告事項

(中華民國 106 月 07 月 15 日 第 1572 次例會)

一般捐款		承上期： \$95,500	
AL	2,000	Kenny	1,000
Benson	1,000	Masa	1,000
Bright	1,000	Master	1,500
Cathay	1,000	Polo	1,000
Dental	1,000	Roberta	1,000
ENT	1,000	Sky	2,000
Frank	2,000	Smile	1,000
James	1,000	Stock	2,000
Jason	1,000	Tea	1,000
Justice	1,000	Trading	1,000
小計：	\$24,500	總計：	\$120,000

扶青團		承上期： \$15,000	
Benson	1,000	Master	1,000
Cathay	1,000	Sky	1,000
James	1,000	Stock	2,000
Justice	1,000	Trading	1,000
小計：	\$9,000	總計：	\$24,000

分攤捐款		承上期： \$41,400	
Alan	5,200	Lobo	5,200
Benson	7,700	Masa	5,200
Dental	5,200	Master	17,000
ENT	10,200	Polo	5,200
Fuku	5,200	Roberta	5,200
George	7,700	Sky	11,500
Junior	7,700	Tea	5,200
King	5,200	Trading	5,200
小計：	\$113,800	總計：	\$155,200

2017 年一萬個圓夢計劃開跑了

認養一份愛的禮物(一份 500 元)，就可以幫助他人圓夢，讓更多弱勢家庭孩童因夢想實現，對生活更加積極，也使我們的社會能更加祥和。*欲參與愛的禮物認購者，請向余 s 登記*