

例會記要

09月09日 第1580次例會

- 下午一時，社長羅致政 P. Master 鳴鐘開會。
- 聯誼呂仁團 Kenny：
歡迎主講者衛生福利部桃園醫院院長鄭舜平先生、P. D. G. Trading 夫人郭林美惠女士、社長 Master 夫人陳亮吟女士、秘書 P. P. AL 夫人徐文美女士、社長當選人 Sky 夫人蔡麗娟女士、P. P. George 夫人李林素英女士、P. P. Fuku 夫人郭徐桃子女士、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. Stock 夫人 陳雪鳳女士、P. P. Lobo 夫人 廖秀蘭女士、Junior 夫人江琇珍女士、Polo 夫人黃芳珠女士、Jason 夫人邱碧霞女士、Bright 夫人王麗雯女士、Tiger 夫人張桂香女士、Tiger 孫女王晴樂小姐、領唱老師張智瑩小姐蒞臨本社。
祝福社友 Justice，生日快樂！

敬祝 P. P. Stock，結婚 34 週年快樂！

歡唱自選曲「媽媽請您也保重」、「月光小夜曲」。

- 秘書江基清 P. P. AL 報告：
 - (1) 例會結束後將召開九月份理事會，敬請全體理事留步參與會議。
 - (2) 九月十六日(星期六)中午第 1581 次例會，敬邀請社友夫人聆聽專題演講「大稻埕國際藝術節」。
 - (3) 國際扶輪 3490 地區第二、四、七分區歌唱大賽初、複賽，謹訂於十月十四日(星期六)上午八時三十分假都滙中心(板橋區中山路二段 443 巷 77 號 14 樓)舉行，報名費每位 300 元，請有興趣之社友，在九月二十五日之前上網報名。
 - (4) 社友黃俊哲(Tetsu)結婚典禮，謹訂於十月二十二日(星期日)晚上假台北 W 飯店舉行。敬請全體社友伉儷向余 s 登記出席人數，和禮金是否自行處理。
- (1) 前社長郭祐福 P. P. Fuku 介紹主講者：

姓名：鄭舜平先生
出生：54年11月28日
學歷：陽明醫學院醫學系學士
台大公衛學院醫管所碩士
曾任：衛生福利部旗山醫院院長
行政院衛生署屏東醫院兼任院長
行政院衛生署樂生療養院副院長
行政院衛生署基隆醫院復健科主任
台北榮總復健部專科醫師…等
現任：衛生福利部桃園醫院院長
陽明大學醫學系臨床教授
教育部部定助理教授
台灣復健醫學會理事
台灣運動醫學學會常務理事…等
榮譽：2016年公務員傑出貢獻獎
2016陽明大學第十三屆傑出校友
2010年行政院衛生署模範公務人員
2009年商業週刊超推薦百大良醫

- 先從日常生活的習慣開始改變，-每天多走一兩公里的路，多上幾層樓梯，少乘電梯。
- 每天固定作五至十分鐘的體操，才能維持各關節的活動度及整體的柔軟度。
- 設法培養一些動態性的休閒活動，如散步、慢跑、打球、游泳、騎腳踏車等
- 每週能定期從事三次，每次約半小時(含運動前的熱身運動及運動後的緩和運動各五分鐘)

三、運動處方之內容

- (1)運動型式 (Mode)
- (2)運動頻率 (Frequency)
- (3)運動強度 (Intensity)
- (4)運動持續時間 (Time)
- (5)運動量的調增

四、運動處方之目的

- *增進健康體能
 - 心肺耐力
 - 肌力與肌耐力
 - 柔軟度
 - 身體組成
- *減少疾病危險因子來促進健康

五、運動傷害的復健程序

- *第一階段：受傷第1～3天，主要目標為消腫止痛，切忌推拿按摩，宜採用運動傷害急性期四大原則：休息、冰敷、加壓、抬高。若是肌肉輕度拉傷則冰敷後可以輕輕拉筋以保持肌肉之柔軟度，但有部份纖維撕裂時，就不宜拉扯。輕度者在急性期冰敷後，便可改做熱敷或泡熱水，溫度約40℃，不要太燙，時間約15～20分鐘，每日3、4回，此時也可以做水療、電療、超音波、短波等物理治療，以促進較佳血液循環，消腫止痛，幫助傷處之修補。
- *第二階段：目的是恢復正常關節活動度，輕緩的彎曲、伸展受傷部位的關節，重點在於活動的幅度慢慢增大，而不是來回的次數越來越多，而且靜態的牽扯比動態的拉筋安全。若有僵硬的感覺，可輕輕的加點壓力，但千萬不要太勉強，若有劇痛時也不要勉強做。
- *第三階段：目的恢復肌力及肌耐力訓練，可藉輔助器材如砂袋、啞鈴、橡皮筋、彈簧、輪胎內胎或重量訓練器械綁在要訓練的肢體。肌力訓練原則上以漸進式的方式進行，在能忍受的範圍內，阻力給的越大越快，則肌力進步得也越快，一般一天做三次，總共約30下，每週3～5天。肌耐力訓練則是以運動的持久為目標，用中等

常見運動傷害



衛生福利部桃園醫院院長 鄭舜平先生

一、運動的益處

- *生理層面：
 - 加強心臟血管系統功能
 - 改善肺功能
 - 減重
 - 減低癌症機率
- *心理層面：
 - 加強自信心
 - 情緒較穩定
 - 不易失眠緊張

二、如何開始運動呢？

- 有運動的動機，應當立刻付諸行動。

重量的阻力，次數重覆要多要持久，每日總共約 200 下。當肌力及肌耐力訓練一下做太多，可能會覺得酸痛腫脹，此時就要趕快冰敷。

*第四階段：為功能性訓練，除了跑跳動作之外，視運動項目需求的特殊動作可在此開始加入，如羽球殺球的跨步動作、籃球的側跑、倒著運球或一些切入的交叉動作，但原則都是每訓練半小時到一小時，需要暫時休息 5 分鐘，訓練時間及激烈程度都是慢慢增加，絕不可貿然恢復受傷前的運動量，以防再度受傷。

六、預防運動傷害的原則：

1. 選擇合宜的活動
 2. 徹底做到運動前的暖身及運動後的舒緩操
 3. 使用正確的設備及技術
- 社長羅致政 P. Masté 代表本社全體社友致贈主講者鄭院長小社旗、紀念品，感謝其精彩演說。
 - 糾察 P. P. Cathay 報告本週社友紅箱收入。
 - 社長羅致政 P. Master 鳴鐘閉會。

社區服務-珍愛生命音樂晚會剪影

⇒時間：9月6日(星期三)

⇒地點：新北市政府多功能集會堂

本社贊助新北市生命線協會，舉辦第四屆自殺防治宣導活動「珍愛生命音樂晚會」，當日有邀請極光打擊樂團、板橋農會家政班、粘晶晶音樂教室…等團體表演。

希望透過音樂會的方式，傳遞珍愛生命理念、介紹求助資源管道 1995 專線，增進社會大眾重視生命的價值與預防自我傷害事件肇生。



社長 Master 和與會社友、寶眷合影留念

九月份理事會記錄

一、時間：9月9日(星期六) 14:30

二、地點：社館

三、主席：羅致政

四、記錄：江基清

五、出席：江基清、徐明偉、程文金、洪敏捷
李水日、劉炳宏、黃伯堯、張正鳴
陳嘉偉、羅致政、林振哲、李榮鏗
劉炳華、黃文龍

甲、討論提案

第一案：審查八月份收支報告表、資產負債表。
請討論。

決議：通過。

第二案：十月份行事曆

10/07 第 1584 次例會，適逢雙十節假期，休會乙次。

10/14 第 1585 次例會，職業服務-表揚優良員工。

10/21 第 1586 次例會，「時代記憶. 跨世代新娛樂：台灣音樂劇」天作之合劇場董事長特助 許倍維先生

10/28 第 1587 次例會，社務討論會

決議：通過。

第三案：前社長羅國龍先生申請免計出席。請討論。

決議：因年齡 63 歲、社齡 26 年，已符合 RI 申請免計出席之規定，通過。

第四案：社館是否搬遷至都匯中心。請討論。

決議：視板橋社動向後，再議。

本週節目

九月十六日

第 1581 次例會

- ▶節目介紹人：劉炳宏 I. P. P. Hero
- ▶主 講 者：大稻埕國際藝術節
發起人 周奕成先生
- ▶講 題：大稻埕國際藝術節

下週節目

九月二十三日

第 1582 次例會

- 【慶祝中秋節晚會暨爐邊會暨頒發金榜題名暨歡迎馬來西亞 P. D. G. Ken 伉儷蒞臨台灣】
- ▶時間：9 月 24 日(星期日) 17:30
- ▶地點：板橋凱撒飯店一樓吉祥廳
(新北市板橋區縣民大道二段 8 號)
- ▶爐主：張宏陸、劉孟賜、邱顯清、洪敏捷
黃伯堯、鄭德文、王世原、翁仁禮
黃明志、郭金興、張茂樹、林順正

106 年國慶大會典禮

- ▶時間：10 月 10 日(星期二)
08:00 總統府附近集合
12:00 社長 Master 宴請康園用餐
- ▶地點：總統府前廣場
- ▶備註：安檢人員依觀禮名冊實施安檢並採團進團出進、退場，屆時會另行通知詳細集合時間與地點。

扶輪好聲音歌唱大賽

- ▶新北市 2、4、7 分區初、複賽比賽日期：
-10 月 14 日(星期六) 08:30 報到
09:30 初賽開始、13:30 複賽開始
- ▶初、複賽比賽地點：都滙中心
(板橋區中山路二段 443 巷 77 號 14 樓)
- ▶報名費用：300 元

敬祝 結婚週年快樂!

張宏陸社友(96.09.21) 10 年



出席報告

(中華民國 106 年 09 月 09 日 第 1580 次例會)

- 一、社員人數：48 名
出席人數：27 名
缺席人數：7 名
出國人數：1 名
免計出席：12 名
補出席：1 名
出席率：85%
- 二、本次例會想念您！
Archi、Coach、Frank、Just、Leo、Taylor、Tetsu
- 三、祝您旅途愉快！
Aero

例會報告事項

(中華民國 106 年 09 月 09 日 第 1580 次例會)

| 一般捐款 | | 承上期：\$406,500 | |
|---------|----------|---------------|-----------|
| AL | 1,000 | Life | 1,000 |
| Alan | 1,000 | Lobo | 1,000 |
| Cathay | 1,000 | Master | 2,500 |
| ENT | 1,000 | Obama | 1,000 |
| First | 1,000 | Polo | 1,000 |
| Fuku | 2,000 | Roberta | 2,000 |
| George | 2,000 | Sky | 2,000 |
| Hero | 2,000 | Smile | 1,000 |
| James | 1,000 | Stock | 3,600 |
| Jason | 3,000 | Tea | 1,000 |
| Justice | 3,000 | Tiger | 1,000 |
| Kenny | 1,000 | Trading | 2,000 |
| Land | 1,000 | 鄭舜平 | 3,000 |
| 小計： | \$42,100 | 總計： | \$448,600 |

| 分攤捐款 | | 承上期：\$256,100 | |
|--------|----------|---------------|-----------|
| Cathay | 7,700 | Tetsu | 5,200 |
| 小計： | \$12,900 | 總計： | \$269,000 |