

例會記要

08月04日 第1627次例會

- 社長林振哲 P. Sky 鳴鐘開會。
- 代理聯誼徐明偉 Benson：
歡迎來賓國泰人壽業務經理陳世君先生、板橋南區扶輪社社友陳浚宏(Jun)、板橋東區扶輪青年服務團團長沈彥廷先生、秘書張以柔小姐、團員吳昕蓓小姐、張祐禎先生、王韻晴小姐、曾慶華小姐、謝璋倫先生、賴奕閔先生、領唱老師呂虹臻小姐蒞臨本社。
歡唱自選曲「春風吻上我的臉」、「快樂的出航」。
- 出席主委謝堂誠 P. P. Land 報告上週例會出席率。
- 板橋東區扶輪青年服務團團長沈彥廷先生代表全體團員致贈卡片予社長林振哲 P. Sky，敬祝各位 Uncle 父親節快樂！

- 秘書吳得利 S. Polo 報告：
 - (1) 下週八月十一日例會，有報名聆聽專題演講之社友夫人，敬請準時撥冗出席。
 - (2) 恭喜前社長黃文龍(P. P. Wood)榮任台灣銀髮族協會全國聯合會理事長，謹訂於九月二日(星期日)中午十一時假桃禧航空城酒店舉行典禮。敬邀全體社友伉儷撥冗出席。
 - (3) 本年度若有社友子女、孫子女金榜題名者，敬請告知余s，社內將於九月九日(星期日)慶祝中秋節晚會暨爐邊會時頒發獎學金、紀念品，獎勵各位莘莘學子。
 - (4) 秋季旅遊-羅東村却飯店二日遊，謹訂於十月二十七日(星期六)-十月二十八日(星期日)舉行。尚未報名之社友、寶眷請盡速報名。
 - (5) 社區服務-圓夢計劃捐贈弱勢家庭孩童聖誕禮物已開始募集，一份禮物 500 元

，敬請社友寶眷踴躍認捐。謝謝！

● 前社長程文金 P. P. Cathay 介紹主講者：

姓名：王明賢先生

學歷：台北醫學大學藥學研究所臨床藥學組畢業、台北醫學大學藥學系畢業

曾任：教育部講師、醫院藥學實習指導藥師、團隊資源管理種子教師、台灣氣喘衛教學會氣喘衛教師、台灣靜脈暨腸道營養醫學會營養醫療專科藥師。

現任：亞東紀念醫院藥學部總藥師、耕莘健康管理專科學校護理科兼任講師、聖母醫護管理專科學校兼講師、社團法人新北市身心障礙者福利促進協會照顧服務員訓練課程講師

用藥常識



亞東紀念醫院藥學部總藥師 王明賢先生

▶ **藥瓶開罐後應馬上把棉花、乾燥劑丟掉**

藥罐內的棉花及乾燥劑的設計是為了確保藥品在原封包裝內的保存，一旦開封，棉花和乾燥劑反而會吸收空氣中更多的濕氣，如果再放進藥瓶內，可能會增加藥品保存的不定性。

▶ **沒吃完的藥不可以直接丟進垃圾桶或沖入馬桶**

被丟進垃圾桶或馬桶的藥品，有效成分可能會殘存在我們的大自然中，尤其像是抗生素會影響正常存在的細菌，而荷爾蒙對環境生態的生長影響更是深遠；所以藥品一定要依照醫師的處方正確使用，剩餘的部分則應交給社區藥局

或醫院藥局協助回收銷燬。

▶ **藥品一旦開封就不適用原包裝上的有效期限**
藥瓶所標示的保存期限一般是指藥品存在原封包裝的狀態下，一旦開封，包括濕氣、氧氣、照光等不確定的因素就會增加，進而縮短保存的期限。一般來說，顆粒型藥品建議開封後 6 個月內，水劑、眼藥水開封 1 個月內應使用完畢；部分特殊藥品如沖泡型口服抗生素藥水開封超過 7 天以及硝化甘油舌下錠開封超過 1 個月不應繼續使用。建議民眾在領藥後應詳細閱讀藥品說明或請教藥師。

▶ **藥粉不可以泡在牛奶或果汁裡餵小朋友，可能會影響藥效**

對小朋友最好、最安全的給藥方式是使用兒童專用藥劑，但如果醫師因需要而使用磨粉處方時，這些藥粉不建議加入牛奶、果汁... 等餵服，因為這些飲料中含有許多天然的成份、電解質以及人工添加物存在，而可能導致不必要的交互作用影響療效；藥師建議藥粉可加入適量冷開水餵服，幼童如果無法接受苦味，則可添加少許的糖水。

▶ **「飯前」不是吃完藥後馬上吃飯**

一般來說，「飯前」是指吃飯前 30 分鐘到 1 個小時，「飯後」則是指吃飯後 30 分鐘，而「隨餐」則為吃飯前後 30 分鐘內服用，也就是跟著飯一起下肚的意思；某些藥品會特別指定「兩餐間」或是「空腹」服用，則是指用餐後約 2~3 小時服用。至於「睡前」便是指每晚晚上睡覺前 30 分鐘服用。

▶ **抗生素要依照藥袋上的時間吃完，不可以症狀好了就自己停用**

抗生素是用來治療細菌的感染，可能因為病程進展及藥物發揮作用，而緩解一些感染症狀，此時並不代表身體內的細菌已經減少到自體免疫系統可應付的狀況，貿然停藥可能誘發未殺死的細菌對此抗生素產生抗藥性，這會使得將來的治療更為棘手；所以抗生素治療各種感染症均有所謂療程，請確實依照醫師處方完成療程的投藥。

▶ **中藥、西藥至少要間隔兩小時再吃**

中藥取之於自然界中，其所含有的成分比牛

奶、果汁更為複雜，如果有同時使用中藥及西藥的情形，務必間隔 2 小時以避免不必要的交互作用。另外，有些中藥藥材已經證實，即使間隔時間投藥也會與特定西藥產生交互作用，建議民眾如有併用中西藥，可以向藥師諮詢相關議題。

▶ 自己吃了有效的藥品，不見得對別人有效，所以不要任意推薦別人買藥

一種症狀的表現不見得病源一定相同，甚至背後有一些潛藏的健康問題需要處治，或許聽別人的經驗自行購藥能緩解症狀，但卻可能延誤解決更重要的問題。

▶ 看病時應該要主動告訴醫師同時正在使用的藥物與對哪些藥物過敏

在亞東醫院，我們的電腦系統會提醒醫師詢問民眾過敏史，並在醫師處方藥物時自動檢核是否有重複用藥，但並非所有醫院診所都有這樣的功能，所以主動告訴醫師用藥狀況及過敏史對於個人用藥安全是相當重要的，您或許可以將此視為一種義務，尤其有跨院所就醫時更是不可或缺。

▶ 慢性病藥物應按時吃，不能等身體不舒服時

才吃

除非醫師有特別的指示，否則慢性病患長期服用的藥品均不應該因為病情的穩定而擅自停藥。此乃因病情的控制是由於這些藥品長期作用所累積出來的成效，若自行停止服用也許短期間不會使病情產生波動，卻可能在無法預期的情況下突然發作而造成再一次更深入的傷害。所以耐心地服用醫師所處方的藥品，才能持續穩定地控制慢性病情。

隨著醫藥科技不斷進步，藥師在公共衛生中所扮演的角色漸趨重要，從一開始被動等待進行用藥諮詢，到現在走出醫院，主動瞭解民眾用藥習慣提供教育。除了能讓一般病友學習到使用藥物所需具有的基本觀念外，也可讓身旁照護者擁有正確的用藥常識，讓所有人使用藥物時都能達到最大效益，間接降低醫療資源浪費。

- 社長林振哲 P. Sky 代表本社全體社友致贈王總藥師小社旗、車馬費，感謝其精湛演說。
- 代理糾察黃伯堯 P. P. Jack 報告本週例會紅箱收入。
- 社長林振哲 P. Sky 鳴鐘閉會。

敬邀各社踴躍參與 2018-2019 年度世界社區服務 WCS “印度西孟加拉邦加爾各答市南方 BMC 小學興建工程及扶輪眼科醫院手術設備捐贈計畫”

說明：

- 一、為響應 2018-2019 年度國際扶輪年度主題“成為勵志的領導者”，本地區籌辦「印度西孟加拉邦加爾各答市 BMC 小學興建工程及扶輪眼科醫院手術設備捐贈計畫」，預計前往印度西孟加拉邦加爾各答市南方 Bamon Challar Cha 村，與印度 3291 地區合作興建 BMC 小學並捐贈白內障手術設備、手術名額，讓當地的學童能在安全舒適的教室內讀書識字，並增加當地白內障患者的治癒率，促進兩國國民友誼與交流，以達成扶輪 相互瞭解、親善與和平的宗旨。
- 二、本次 WCS 活動興建小學校舍為三層樓，我方捐款 USD 200,000，約為新台幣 6,000,000 元，每單位為新台幣 20,000 元，採開放式自由認捐，捐贈者需最少認捐一個單位，亦可以社冠名捐款。捐贈社或個人捐獻者，社名及社友姓名在學校興建完成後，皆會冠名在學校捐款牆面，內容說明詳見附件一。
- 三、捐贈承諾書將與本文隨文附上，請轉印為紙本於 107 年 08 月 30 日前以掛號寄出(以郵戳為憑)，或可直接至以下網址承諾捐款 <https://goo.gl/forms/s6F1ngy0j5iyOpYi2>。另承諾捐款之金額請於 107 年 09 月 20 日前匯出，匯款帳號將另行提供。(此次捐贈之金額不計算保羅哈里斯之累積捐獻)
- 四、活動計畫預計於 107 年 12 月 15 日~12 月 21 日，共計 7 天 6 夜，由總監帶隊組團前往印度西孟加拉邦加爾各答市 WCS 活動，行程內容及團費將在確認相關細節後另行通告。
- 五、各社欲參與 WCS 活動的社友，一律採取網路報名，報名時間自 107 年 09 月 01 日 09:00 起至 107 年 09 月 30 日 16:00 止。有捐贈本次印度 WCS 活動的社友(社)，方得報名參與 WCS 活動。

本週節目

八月十一日
第 1628 次例會

- ▶節目介紹人：邱顯清(Coach)
- ▶主講者：欣合興國際股份有限公司
酒類進口總監 方志愷先生
- ▶講題：品味人生從紅酒談起

下週節目

八月十八日
第 1629 次例會

- ▶節目介紹人：吳晉福(Dental)
- ▶主講者：嘉義市政府都市發展處處長
張耀仁先生(台北南港社P. E. City)
- ▶講題：123 到台灣，台灣有個阿里山

敬祝 生日快樂!

張富逸前社長夫人 (69. 08. 15)

出席報告

(中華民國 107 年 08 月 04 日 第 1627 次例會)

- 一、社員人數：52 名
- 出席人數：21 名
- 缺席人數：10 名
- 出國人數：2 名
- 免計出席：15 名
- 補出席：4 名
- 出席率：81%

二、本次例會想念您!

Aero、Archi、Bright、David、Frank、
Kenny、Mars、Obama、Otoko、Tiger

三、祝您旅途愉快!

Leo、Master

例會報告事項

(中華民國 107 年 08 月 04 日 第 1627 次例會)

一般捐款		承上期：\$180,600	
Benson	1,000	Lobo	1,000
Cathay	1,000	Long	1,000
Dental	2,000	Masa	1,000
ENT	1,000	Polo	1,000
Eric	1,000	Shige	1,000
George	1,000	Sky	4,500
Hero	1,000	Smile	1,000
Jack	1,000	Stock	2,000
James	2,000	Sun-Rise	1,000
Jason	1,000	Tea	2,000
Just	500	Tetsu	1,000
Kay	1,000	Trading	2,000
Land	1,000	Will	1,000
Life	1,000	Wood	3,000
小計：	\$38,000	總計：	\$218,600

扶青團		承上期：\$0	
Benson	1,000	Sky	2,000
George	1,000	Stock	1,000
James	1,000	Tea	1,000
Jason	1,000	Tetsu	1,000
Lobo	500	Trading	1,000
Masa	1,000	Will	500
小計：	\$12,000	總計：	\$12,000

分攤捐款		承上期：\$152,500	
Alan	7,700	Smile	5,200
Benson	5,200	Sun-Rise	5,200
David	5,200	Tiger	5,200
Kay	5,200	Trading	5,200
Shige	5,200	Will	5,200
小計：	\$54,500	總計：	\$207,000

2018 年圓夢計劃開跑了

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