

例會記要

11月09日 第1693次例會

- 社長張正鳴 P. Jason 鳴鐘開會。
- 聯誼許家榮 Will：
歡迎主講者亞東醫院神經醫學部主治醫師郭蔭庭先生、社長 Jason 夫人邱碧霞女士、P. P. First 夫人郭麗玉女士、領唱老師張智瑩女士蒞臨本社。
歡唱自選曲「流浪到淡水」、「愛的禮物」。
- 出席劉孟賜 Bright 報告上次例會社友出席狀況。
- 秘書徐明偉 S. Benson 報告：
 - (1) 明天十一月十日(星期日)下午六時假板橋彭園湘菜館舉行第三次爐邊會議。敬請全體社友伉儷務必撥冗出席。
 - (2) 下週六例會，延至十一月十七日(星期日)上午八時假中和烘爐地舉行新北市第二分區八扶輪社聯合登山活動。*社內有準備早餐，屆時敬請全體社友伉儷穿著 IPP SKY 去年送的 POLO 衫出席活動。
 - (3) 十一月二十三日第 1695 次例會，邀請牧師 林慶台先生蒞臨專題演講，敬邀社友夫人一同聆聽。
 - (4) 地區總監提名人 Wood 伉儷，謹訂於十二月八日(星期日)下午六時假板橋吉立餐廳二樓，宴請全體社友伉儷。
- 代理糾察張富逸 P. P. Eric 進行本週歡喜紅箱。
- 前社長邱明政 P. P. Masa 介紹主講者：
姓名：郭蔭庭先生
出生：46 年 8 月 21 日
學歷：高雄醫學院醫學系
曾任：台北榮總神經內科住院醫師、亞

東醫院內科住院醫師、內科總住院醫師、神經內科主治醫師、神經內科專科醫師、內科專科醫師、中華民國醫用超音波學會會員、中華民國急救加護醫學會會員、中華民國腦中風學會會員、中華民國癲癇學會會員、中華民國老人醫學會會員、中華醫學會會員

現任：亞東醫院神經醫學部主治醫師

認識失眠及治療



亞東醫院神經醫學部主治醫師 郭蔭庭先生

良好睡眠八大好處

1. 消除疲勞，恢復體力
2. 保護大腦，恢復精力
3. 增強免疫力，康復機體
4. 促進發育
5. 延緩衰老，促進長壽
6. 保護人的心理
7. 使人每天都在美容
8. 能讓孩子長高

常見失眠原因

→短期失眠：

1. 睡眠環境改變
2. 壓力焦慮
3. 時差

→慢性失眠：

1. 較大且長期之壓力
2. 其他內外科或精神疾患引起
3. 不良睡眠習慣
4. 食物或藥物
5. 更年期

6. 原發性失眠

7. 其他

從失眠型態上可分為：

→入睡困難型：躺在床上，輾轉反側，往往一兩個小時才能睡著。緊張、焦慮、或身體不舒服引起的失眠常屬此型。

→睡眠維持困難型：睡得不安穩，時睡時醒，醒過來就難以入睡，甚至半夜醒來就未再闔眼。憂鬱、身體疾病引起的失眠常屬此型。

失眠之藥物治療

→使用原則：

1. 由其他內、外、精神科疾病引起者，須對症下藥，除去病因。
2. 使用安眠藥物必須經過醫師評估，切勿自行購買。
3. 用藥期間應遵從醫師指示，不應自行調藥或停藥。
4. 使用藥物若出現不適，應回診告知醫師，由醫師協助處理。
5. 用藥請勿併用酒類飲料。

→對短期失眠但已影響生活者：可短時期用藥，等睡眠改善再慢慢減藥即可。

→對慢性失眠患者：安眠藥可能必須先使用一段時間使睡眠改善，在這段用藥期間必須要自我訓練，以養成良好的睡眠習慣及一些非藥物的方法如肌肉鬆弛，呼吸訓練，行為治療，每天適當的運動等，來預防以後不服藥時失眠的發生。

以最低劑量治療，間歇性給藥，漸進減量之後停藥

常用安眠藥：

→苯二氮平類藥物，可引導與維持睡眠，會影響睡眠結構，減少多夢及惡夢，但易產生依賴性、耐受性及濫用。

常見的副作用：頭痛、頭暈、思睡、疲勞、噁心、腸胃不適、記憶力變差等。

→新型的非苯二氮平類安眠藥物，如：使蒂諾斯、宜眠安。由於對於睡眠結構影響較輕微，所以能減少藥物的耐受性（用一段時間後，效果越來越差，必須增加劑量）與依賴性產生，其較短的藥效也不至於影響到隔天的作息，其副作用也較少。

常見的副作用：頭暈、思睡、疲勞、口乾等。

- 社長張正鳴 P. Jason 代表本社全體社友頒發小社旗、車馬費，感謝郭醫師之精彩演

說。

● 代理糾察張富逸 P. P. Eric 報告本週例會

紅箱收入。

● 社長張正鳴 P. Jason 鳴鐘閉會。

十一月份理事會記錄

一、時間：11月9日(星期六)14:00

二、地點：社館

三、主席：張正鳴

四、記錄：徐明偉

五、出席：徐明偉、洪敏捷、葉進一、劉炳宏、黃伯堯、張正鳴、羅國龍、吳得利、劉炳華

六、列席：黃文龍

甲、討論提案

第一案：審查十月份收支報告表、資產負債表。請討論。

決 議：通過。

第二案：十二月份行事曆

12/07 第 1697 次例會，常年大會，選舉第 34 屆(2020-2021 年度)理事當選人。

12/14 第 1698 次例會，社區服務-頒發聖誕禮物予弱勢家庭孩童。

12/21 第 1699 次例會，「從三國演義談領導統御」中央警察大學警監 高志斌先生

12/28 第 1700 次例會，社務討論會。

決 議：通過。

乙、臨時動議

第一案：國際扶輪 3750 地區水原長安扶輪社邀請本社前往韓國訪問促進友誼，是否安排前往參訪。請討論。

決 議：通過。

社區服務-就是愛線 1995 音樂會

▶日期：10月20日(星期日)14:00

▶地點：新北市政府多功能集會堂

為倡導社會大眾珍愛生命，本社長期與新北市生命線協會配合辦理自殺防治宣導活動，透過公益音樂會，希冀喚起國人對生命價值與生存意義的重視、增進國人心理健康，也讓更多人可以認識生命線 1995 協談專線及瞭解重視自殺防治議題等，也邀請知名表演團體吸引媒體、社會大眾之目光，藉由音樂會分享之形式，傳遞善與愛的正面力量。

本年度代言人何方小姐更是不吝分享她的生命歷程，也代表民眾極力讚揚、感謝志工們，感謝他們一直堅守崗位，只為守護每一條珍貴的生命，不造成任何遺憾，我們向這些無私奉獻的志工們致上最高敬意。



與會人員合影留念

第三次爐邊會議

►時間：11月10日(星期日) 18:00

►地點：板橋彭園湘菜館



預祝P. P. Master、Aero能高票當選



感謝第三組爐主準備美酒佳肴盛情款待



熱歌勁舞

愛的輪轉音樂會-根除全球小兒麻痺暨腎臟病防治篩檢宣導

*時間：11月28日(星期四) 19:00 開始

*地點：國父紀念館大會堂(台北市信義區仁愛路四段 505 號)

新北市第二分區八扶輪社聯合登山活動暨趣味競賽

►時間：11月17日(星期日)08:00

►地點：中和烘爐地



全體合影留念



緊張刺激的趣味競賽



歡樂的摸彩活動

地帶研習會-菲律賓馬尼拉

*時間：11月29日(星期五)-12月1日(星期日)

*地點：菲律賓馬尼拉萬豪酒店

本週節目

十一月二十三日

第 1695 次例會

- ▶節目介紹人：李榮鏗 P. P. Smile
- ▶主 講 者：YWCA 歌劇導聆專業講師
戴昌儀女士
- ▶講 題：魅影面具的背後

下週節目

十一月三十日

第 1696 次例會

- ▶社務討論會

節目預告

十二月七日

第 1697 次例會

- ▶召開常年大會，選舉第 34 屆(2020-2021 年度)理事當選人。

出席報告

(中華民國 108 年 11 月 09 日 第 1693 次例會)

- 一、社員人數：51 名
- 出席人數：16 名
- 免計出席：15 名
- 缺席人數：12 名
- 出國人數：2 名
- 補出席：6 名
- 出席率：76%
- 二、本次例會想念您！
Alan、Dental、Frank、Jey、Kay、
Kenny、Leo、Mars、Obama、Otoko、
Taylor、Tiger
- 三、祝您旅途愉快！
Archi、Tetsu

敬祝 生日快樂！

陳嘉偉社友(42. 11. 25)

吳振斌前社長(35. 11. 28)

劉炳華前社長夫人(46. 11. 26)

敬祝 結婚週年快樂！

謝堂誠前社長(65. 11. 23)43 年

張正鳴社長(74. 11. 24)34 年

張富逸前社長(91. 11. 25)17 年

程文金前社長(92. 11. 26)16 年

例會報告事項

(中華民國 108 年 11 月 09 日 第 1693 次例會)

| 一般捐款 | | 承上期：\$585,400 | |
|---------|----------|---------------|-----------|
| Benson | 1,000 | Life | 2,000 |
| Cathay | 1,000 | Lobo | 1,000 |
| Coach | 1,000 | Masa | 4,000 |
| Eric | 1,000 | Polo | 1,000 |
| First | 1,000 | Roberta | 2,000 |
| Fuku | 8,500 | Shige | 2,000 |
| Hero | 2,000 | Stock | 1,000 |
| Jack | 2,000 | Trading | 2,000 |
| James | 1,000 | Will | 1,000 |
| Jason | 3,500 | Wood | 2,000 |
| Justice | 1,000 | | |
| 小計： | \$41,000 | 總計： | \$624,400 |

| 分攤捐款 | | 承上期：\$524,000 | |
|-------|----------|---------------|-----------|
| David | 5,200 | Obama | 5,200 |
| Kay | 5,200 | Stock | 7,700 |
| 小計： | \$23,300 | 總計： | \$547,300 |

社友 張宏陸 (Aero) 競選總部成立大會

▶時間：11 月 24 日(星期日)09:00

▶地點：新北市板橋區文化路一段 97 號