

例會記要

5月28日 第1826次例會

- 下午一時舉行 Zoom 視訊會議，委由副社長李榮鏗 P. P. Smile 代理宣佈開會。
- 聯誼陳世君 Jey：
歡迎主講者立誠骨科診所院長陳山志先生(板橋社社友 Ortho)、曼都美髮副總經理 張春和先生蒞臨。
敬祝 P.P.Lobo、Tiger、P.P.Al、P.P. Jason 夫人，生日快樂!
歡唱扶輪歌選「主講先生，你好嗎?」、「扶輪社友，我們歡迎您」、自選曲「世界第一等」。
- 代理出席李榮鏗 P. P. Smile 報告，目前上線人數 17 位。
- 秘書許家榮 Will 報告：

- (1). 例會結束後將召開五月份臨時理事會，敬請全體理事留步參與會議。
- (2). 六月四日(星期六)第 1827 次例會，適逢端午節假期，休會乙次。
- (3). 板橋北區扶輪社授證 38 週年紀念典禮，謹訂於 6 月 18 日(星期六)下午五時三十分假新板希爾頓酒店 2 樓如意廳舉行。
*本社需派 10 社友出席，請大家踴躍登記報名。

- 糾察程文金 P. P. Cathay 主持歡喜紅箱時間。
- 前社長吳得利 I. P. P. Polo 介紹主講者：
姓名：陳山志院長(板橋社 Ortho)
學歷：台大醫學系(176)
曾任：台大、國泰醫院主治醫師
輔仁大學臨床助理教授
現任：立誠骨科診所院長

顧好咱骨頭： 困擾的肩膀疼痛



立誠骨科診所院長 陳山志先生

肩膀的構造

- ▶三個主要的骨骼: 肱骨, 鎖骨, 肩胛骨。
- ▶兩個主要關節: 肩鎖關節, 肩關節。
- ▶四條旋轉韌帶: 棘上肌, 棘下肌, 肩胛下肌, 小圓肌。
- ▶像個大爪子的穩定構造。
- ▶肩關節囊與肩關節唇(肩膀 脫臼有關)。

肩痛的原因

旋轉韌帶肌腱炎、夾擠症候群、頸椎問題、二頭肌肌腱炎、關節炎、撕裂的軟骨、撕裂的旋轉韌帶、肩峰滑囊炎、腫脹的肌腱、緣骨刺、頸部或肩部的神經壓迫、肩膀或手臂骨折、沾連性關節囊炎(五十肩)、肩膀脫臼、過度或重複使用的傷害、旋轉韌帶鈣化變異、脊髓損傷、心臟病發作、肝臟膽囊疾病

- ▶成人肩痛的最主要原因: 反覆旋轉韌帶肌腱炎併撕裂傷。
旋轉韌帶撕裂傷的最大原因~"老化因素", 40 歲開始, 50-60 歲最多……地心引力的作用, 而且癒合需要很長的時間。

旋轉韌帶肌腱炎與五十肩(沾連性肩關節囊炎)的關聯性…是相關但完全不同的病症。

旋轉韌帶的肌腱發炎併肌腱撕裂, 五十肩是肩關節囊炎。

- ▶旋轉韌帶撕裂傷的治療:
 1. 藥物治療
 2. 局部治療
 3. 復健治療含運動訓練

4. 手術治療

- ▶旋轉韌帶受傷多久會好
旋轉韌帶拉傷: 大約需二到六週
旋轉韌帶撕裂: 大約需三到六個月
(急性期二到六週加上修復期三到六個月)
…幾乎不會百分之百復原
- ▶旋轉韌帶撕裂傷的局部治療
急性期(2-6wk): 冰敷, 冰敷, 冰敷
 1. 冰敷休息
 2. 局部類固醇注射修復期(2-6 month):
 1. 增生療法: 高濃度葡萄糖水, 自體血小板生長因子
 2. 保護增生法: 高分子玻尿酸
 3. 或者採復健物理治療
- ▶旋轉韌帶撕裂傷的後續復健與運動治療
 1. 傳統復健與兩手共用的運動
電療, 超音波, 震波
徒手治療
兩手的運動, 毛巾操, 擀麵棍運動
 2. 避免提拿重物
避免長時間手舉過高或抬過遠
避免急速旋轉肩膀
運動前確實暖身
正確的運動技巧

健康與運動/肌力與肌耐力

選擇合適的運動, 選擇合適的運動夥伴, 安全最重要!

- 副社長李榮鏗 P. P. Smile 代表本社致贈陳醫師小社旗, 感謝其精湛演說並回捐車馬費予本社。



感謝您~
精湛演說
豐富精彩
我們獲益良多



- 糾察程文金 P. P. Cathay 報告本週社友紅箱收入。
- 副社長李榮鏗 P. P. Smile 鳴鐘閉會。

五月份線上理事會記錄

▶時間：5月28日(星期六)下午2時15分

▶地點：Zoom會議室

▶出席：程文金、吳晉福、吳得利、李榮鏗、劉炳華、許家榮。

第一案：受新冠肺炎疫情影響，六月份的例會是否要改為視訊會議。請討論。

決議：6/04第1827次例會，端午節假期，休會乙次。

6/11第1828次例會，視訊會議-專題演講。

6/18第1829次例會，實體例會-歡迎新社友蔡健從 Andy 入社儀式。

6/25第1830次例會，視訊會議-社務討論會。

台灣 12 地區扶輪社數及社員人數

統計資料至 2022 年 2 月底
資料來源：各地區總監辦事處

	2021 年 7 月 1 日		2022 年 2 月 28 日		2021 年 7 月 1 日		2022 年 2 月 28 日	
	扶輪社 社數	衛星社 社數	扶輪社 社數	衛星社 社數	扶輪社 社員人數	衛星社 社員人數	扶輪社 社員人數	衛星社 社員人數
3461	64	2	65	3	2,897	26	2,920	6
3462	66	0	66	0	2,563	0	2,633	0
3470	67	4	69	4	2,251	54	2,418	54
3481	91	15	90	16	2,559	175	2,613	175
3482	75	11	77	11	2,272	123	2,382	146
3490	101	7	102	7	4,599	68	3,413	63
3501	85	6	85	6	2,662	44	2,892	41
3502	65	5	70	3	2,332	46	2,591	34
3510	97	5	97	5	3,100	16	3,241	16
3521	59	2	61	2	2,130	53	2,206	55
3522	71	2	72	2	2,661	25	2,782	25
3523	75	7	76	13	2,218	29	2,345	104
總計	916	66	930	72	32,244	659	33,436	719

2023 Melbourne 國際年會(澳大利亞維多利亞州墨爾本)

從 2022/6/4 開始在 RI 年會網站上註冊報名，註冊優惠時間和金額如下...

REGISTRATION STRUCTURE & GOALS

REGISTRATION CATEGORY	04 JUNE TO 08 JUNE 2022	09 JUNE 2022 TO 15 DECEMBER 2022	16 DECEMBER 2022 TO 31 MARCH 2023	1 APRIL TO 31 MAY 2023
Club member, Nonmember, or guest, age 31 or over	\$425	\$475	\$575	\$675
Club member, Nonmember or guest, age 30 or under	\$105	\$125	\$175	\$225
Guest age 5-18	\$20	\$20	\$30	\$40
Guest under age 5	Free	Free	Free	Free
Saturday, House of Friendship only	\$60	\$60	\$60	\$100

GOALS

Budgeted – 17,000 | Marketing – 25,000

本週節目

六月十一日

第 1828 次例會

Zoom 視訊會議

▶節目介紹人：黃健豪 Taylor

▶主 講 者：漫畫圖文創作人

鄭硯允先生

▶講 題：漫遊臙腫，尋找台灣人飲食
DNA

下週節目

六月十八日

第 1829 次例會

▶歡迎新社友蔡健從 Andy 入社宣誓。

敬祝 生日快樂!

江基清前社長夫人 (54. 06. 14)

出席報告

(中華民國 111 年 5 月 28 日 第 1826 例會)

一、社員人數： 52 名
出席人數： 12 名
免計出席： 14 名
缺席人數： 16 名
出國人數： 0 名
補出席： 10 名
出席率： 69%

二、本次例會想念您!

Aero、Alan、Archi、Barcode、Bright
Coach、Davie、Decor、Frank、Leo、
Mars、Otoko、Ok i、Taylor、Tetsu、
Tiger

例會報告事項

(中華民國 111 年 5 月 28 日 第 1826 次例會)

一般捐款		承上期： \$1, 135, 200	
First	2, 000	Roberta	2, 000
Jason	2, 000	Smile	2, 000
Jey	2, 000	Stone	2, 000
Jimmy	2, 000	Wood	4, 000
Kay	2, 000	陳山志	3, 000
Kenny	2, 000		
小計：	\$25, 000	總計：	\$1, 160, 200

分攤捐款		承上期： \$1, 545, 400	
Aero	7, 700	Kay	7, 700
Alan	10, 200	Kenny	15, 400
Bright	7, 700	King	15, 400
Cathay	10, 200	Polo	10, 200
Eric	10, 200	Smile	12, 700
Jimmy	7, 700	Wood	7, 700
小計：	\$122, 800	總計：	\$1, 668, 200

友社授證

【板橋北區扶輪社授證38週年紀念典禮】

▶時間：6月18日(星期六) 17:30

▶地點：新板希爾頓酒店宴會樓2樓如意廳

扶輪知識~加入扶輪的理由

扶輪社員創立扶輪的第二項理由是：事業發展。每個人都需要人脈，扶輪是由各種事業的人所組成，成員來自各行各業，扶輪社員們能彼此互助。