

敬祝~母親節快樂!

Happy
Mother's
Day!



例會記要

4月11日 第2028次例會

- 社長黃健豪 P. Taylor 鳴鐘開會。
- 聯誼連德照 Louie :
歡迎主講者亞東醫院副院長張淑雯女士蒞臨本社。
祝福 Coach、P. P. Hero、P. P. First 夫人，生日快樂！
歡唱扶輪歌選「主講先生，您好嗎?」、自選曲「紅燈碼頭」、「999 朵玫瑰」。
- 出席主委謝堂誠 P. P. Land 報告上次例會社友出席狀況。
- 代理秘書張景超 House 報告：
 - (1)、例會結束後將召開四月份理事會，敬請各位理事留步參與會議。
 - (2)、4-6 月份社費繳款單，已放置各位社友桌上，請大家攜回並繳納以利社務運作。
 - (3)、社長當選人許家榮 Will 宴請全體社友伉儷，謹訂於 4 月 12 日(星期日) 18:00 假板橋銀鳳樓餐廳舉行。
*敬請社友伉儷撥冗出席。
 - (4)、歡迎 RI 社長代表暨表揚扶輪基金捐獻人晚宴，謹訂於 4 月 17 日(星期五) 17:00 假台北凱達飯店舉行。
* 敬請社長 Taylor 伉儷、P. P. Benson 伉儷、P. P. Stock 伉儷，撥冗出席。
 - (5)、4 月 18 日(星期六)，第 2029 次例會，國際扶輪 3490 地區第 36 屆地區年會假新莊頤品飯店舉行。
*敬請報名參加之社友穿著西裝並搭配年度領帶出席。
 - (6)、4 月 25 日(星期六)，第 2030 次例會，延至 4 月 26 日(星期日) 17:30 假彭園婚宴-板橋店，舉行慶祝母親節晚會暨爐邊會
- 敬請全體社友伉儷撥冗出席糾察程文金 P. P. Cathay 主持紅箱歡喜時間。
- 前社長李榮鏗 P. P. Smile 介紹主講者：
姓名：張淑雯女士
學歷：台大管理學院高階管理碩士
台大醫學院醫學系畢業
現任：亞東醫院副院長、臺大醫學院暨臺大醫院眼科教授、教育部部定教授、

台灣私立醫院協會理事、台灣醫學會理事、中華民國眼科醫學會理事、台灣眼科學教授學術醫學會理事、台灣眼科學教授學術醫學會白內障分會會長、中華民國眼科醫學會醫療保險事務委員會醫院組召集人、台灣眼內植入及屈光手術醫學會常務理事、財團法人明倫社會福利慈善事業基金會董事董事

從老花到白內障： 下半輩子的視力規劃



亞東醫院副院長 張淑雯教授

隨著年齡增長，視力變化是每個人都必須面對的課題。老花與白內障是中老年族群最常見的兩大視覺問題，它們不僅影響閱讀、駕駛與日常生活，也牽涉到手術時機與人工水晶體選擇等重要決策。

一、老花：不是病，是人生必經的階段

大概從 40 到 45 歲開始，大家會發現一件事：手機要越拿越遠，餐廳菜單越看越吃力，光線暗一點就完全不行。

這不是你退步，是眼睛的水晶體在變硬。簡報裡有一句話說得很好：「老花並非疾病，而是眼睛水晶體隨年齡自然硬化的生理過程。」

也就是說——老花，是每個人都會遇到的。到了 60 歲，老花幾乎是「全民運動」，沒有人能逃過。

那我們需要多少度數的老花眼鏡呢？大概是這樣：

- 40 多歲：+0.75 到 +1.50
- 50 多歲：+1.50 到 +2.25
- 60 歲以上：+2.25 到 +2.75

這些只是參考，真正還是要看你的工作距離、光線、瞳孔大小等等。

二、白內障：不是模糊而已，是「視功能」的下降

很多人以為白內障就是「看不清楚」。其實，最早出現的症狀往往不是模糊，而是：

- 夜間開車覺得燈光刺眼、有光暈
- 對比變差，陰天看東西覺得霧霧的
- 顏色變黃、變暗淡

「夜間看燈光時出現光暈，是白內障最常被提及的症狀之一。」

這些都是白內障的早期警訊。

所以如果你覺得晚上開車越來越吃力，真的不要只怪度數。

三、數據告訴我們：白內障是高齡的「常態」

全球最重要的兩個研究——藍山眼科研究和比弗丹研究都指出一件事：

年紀越大，白內障越普遍。

美國 NEI 的最新數據更直接：

- 75 歲以上，有一半的人已經有白內障
- 80 歲以上，超過一半的人已經開過刀或正在準備開。

換句話說，白內障不是「會不會得」，而是「什麼時候會得」。

四、台灣的現象：手術年輕化、就醫落差大

台灣有兩個很特別的現象：

(1). 手術年輕化

55 歲以下開白內障的人，每年增加 30%。為什麼？因為台灣高度近視太多，加上 3C 使用量大，水晶體提早老化。

(2). 就醫落差

65 歲以上白內障盛行率可能六成，但只有兩成會去看醫生。很多長輩覺得「慢慢變模糊沒關係」，結果錯過最佳時機。

五、飛秒雷射白內障手術 (FLACS): 更精準、更一致

現在很多人會問：「醫師，我是不是要用雷射開？」

飛秒雷射不是把整個手術都用雷射做，而是「雷射先做、超音波再跟上。」的組合方式。

它的好處是：

- 切口更精準
- 撕囊更一致
- 對不太能配合的病患更安全

但它不是必要，是「選擇性升級」。

全球使用率大概 6 - 12%，台灣都會區比較常見。

六、人工水晶體：選擇比手術更重要

人工水晶體 (Intraocular Lens, IOL) 是白內障手術的核心。選擇哪種鏡片，直接決定您術後的視覺體驗。三大設計各有優劣，沒有「最好」，只有「最適合」。

主要有三大類：

(1). 單焦點

- 對比最好
- 夜間最穩
- 但看近需要眼鏡

(2). 延焦段

- 中距離 (如：電腦、儀表板) 很強
- 光暈比多焦少
- 適合想減少眼鏡依賴但又怕光暈的人

(3). 多焦點 / 三焦點

- 近、中、遠距離視覺覆蓋最完整
- 脫鏡率最高
- 光線分散設計可能增加眩光、光暈與適應時間，需要較長的腦視適應期。

「不是越新越貴越好，而是越符合您的生活需求越好。」這句話非常重要。

七、選水晶體怎麼選？

Step 1：你最在意什麼？

- 夜間視覺清晰。
- 看近不戴眼鏡。
- 對比清晰度。
- 還是整體減少眼鏡依賴。

Step 2：評估你能接受的代價？

- 光暈/眩光？
- 適應期？

Step 3：跟醫師進行權衡討論

帶著您的答案與醫師討論，這正是診間個人化決策的核心。沒有「最好的鏡片」，只有「最適合您的鏡片」。

八、白內障手術是一門「視覺設計」

老花，是自然老化。

白內障，是高齡常態。

手術，不是「等熟」，而是「當它影響你的生活品質」。

現代白內障手術已經不是「把混濁拿掉」而已，而是：為你設計一個下半輩子最舒服的視覺。

- 社長黃健豪 P. Taylor 代表本社全體社友致贈張淑雯副院長小社旗、車馬費，感謝其精湛演說，能讓大家更了解自己的眼睛，也更懂得如何為未來做準備。
- 糾察程文金 P. P. Cathay 報告本次例會紅箱收入。
- 社長黃健豪 P. Taylor 鳴鐘閉會。

四月份理事會會議記錄

- 一、 時間：中華民國 115 年 4 月 11 日(星期六) 14:30
 - 二、 地點：社館
 - 三、 主席：黃健豪
 - 四、 記錄：張景超
 - 五、 出席：程文金、劉炳宏、張景超、郭昭揚、陳世君、劉炳華、黃健豪、許家榮
 - 甲、 討論提案
- 第一案：審查三月份收支報告表、資產負債表。請討論。
決 議：通過。

國際扶輪 3490 地區第 36 屆地區年會剪影

- ◆ 時間：4 月 18 日(星期六)
- ◆ 地點：新莊頤品飯店

~榮獲~

- (1). 年度最佳服務計畫獎-板橋東區扶輪社
- (2). 耆老獎-前社長 李水日 P. P. George
- (3). 社學習引導人卓越獎-前社長 劉炳宏
P. P. Hero



最佳服務計劃獎



與會人員合影留念



社學習引導人卓越獎

My Rotary 第二、四、七分區巡迴宣導

- ◆ 時間：5 月 5 日(星期二) 14:00-16:00
- ◆ 地點：中華幼兒福利協會地址(土城區明德路二段 62 號 3 樓)
- ◆ 出席：2026-2027 年度社長、2026-2027 年度秘書、執行秘書

2026 國際扶輪年會（台北）節目表

◆ 6月13日（星期六）

06:00 - 09:30 HOC 活動：終結小兒麻痺 3K & 12.5K 跑步活動

地點：總統府前廣場

◆ 6月14日（星期日）

07:30 - 18:00 大會報到

地點：台北南港展覽館

09:00 - 18:00 友誼之家開放

09:00 - 18:00 AKS 與遺產社會員休息室

09:30 - 11:30 開幕典禮（第一場）

地點：台北大巨蛋

15:00 - 17:00 開幕典禮（第二場）

地點：台北大巨蛋

18:30 - 21:30 HOC 活動：台灣歌仔戲

地點：國家戲劇院

17:30 - 21:00 HOC 活動：接待家庭之夜

地點：台北漢來大飯店

◆ 6月15日（星期一）

08:30 - 18:00 大會報到

09:00 - 18:00 友誼之家開放

09:00 - 18:00 AKS 與遺產社會員休息室

13:00 - 14:30 世界社長表揚午宴（需購票）

地點：台北南港展覽館

09:00 - 12:00 & 14:00 - 17:00 分組論壇

地點：台北南港展覽館

15:00 - 16:30 扶輪基金會捐助者高峰會（限邀請）

18:30 - 21:30 HOC 活動：國家交響樂團扶輪之夜

地點：國家音樂廳

◆ 6月16日（星期二）

08:30 - 18:00 大會報到

09:00 - 18:00 友誼之家開放

09:00 - 18:00 AKS 與遺產社會員休息室

09:30 - 11:30 第二場大會主題演講

地點：台北大巨蛋

13:00 - 14:30 扶輪基金會影響力午宴（需購票）

地點：台北南港展覽館

14:00 - 17:00 分組論壇

19:00 - 22:00 扶輪基金會（限邀請）

地點：台北文華東方酒店

19:00 - 22:00 扶輪基金會晚宴（限邀請）

地點：台北萬豪酒店

◆ 6月17日（星期三）

08:30 - 16:00 大會報到

09:00 - 14:00 友誼之家開放

09:00 - 12:30 分組論壇

09:00 - 14:00 AKS 與遺產社會員休息室

12:00 - 13:30 候任社長領導力午宴（需購票）

15:00 - 17:00 閉幕典禮

地點：台北大巨蛋

本週節目

四月二十五日

第 2030 次例會

【慶祝母親節晚會暨爐邊會】

▶時間：4 月 26 日 (星期日) 17:30

▶地點：彭園婚宴-板橋店

(板橋區雙十路二段 239 號 4 樓)

▶爐主：洪敏捷、張春和、張富逸、傅生光
葉進一、楊耀程、劉炳宏、翁仁禮
羅致政、曾常嘉、陳萬祥、張茂樹

下週節目

五月一日

第 2031 次例會

▶適逢五一勞動節假期，休會乙次。

節目預告

五月九日

第 2032 次例會

【前社長日】

▶主 講 者：國際反洗錢師 李柔嫻女士

▶講 題：國際反洗錢師遭詐 3 千 2 百
萬的現身說法

分攤捐款		承上期：\$1,600,200	
Benson	12,700	Land	10,200
Dental	10,200	Lobo	10,200
ENT	10,200	Macario	10,200
First	10,200	Otoko	20,400
George	10,200	Polo	10,200
Hero	15,200	Tiger	10,200
James	12,700	Wood	10,200
Jey	12,700		
小計：	\$175,700	總計：	\$1,775,900

敬祝 生日快樂!

郭道明前總監夫人 (31. 05. 04)

敬祝 結婚週年快樂!

周正義社友 (86. 05. 05) 29 年

出席報告

(中華民國 115 年 4 月 11 日 第 2028 例會)

一、社員人數：51 名
出席人數：14 名
免計出席：15 名
缺席人數：13 名
出國人數：1 名
補出席：8 名
出席率：75%

二、本次例會想念您!

Aero、Alan、Andy、Bright、Ethan、
Enzo、Hunter、Jimmy、Kay、Mars、
Otoko、Paint、Stone

三、祝您旅途愉快!

Frank

例會報告事項

(中華民國 115 年 4 月 11 日 第 2028 次例會)

一般捐款		承上期：\$943,600	
Cathay	1,000	Lobo	6,500
Davie	500	Louie	200
Dental	2,500	Macario	500
ENT	200	Polo	3,000
First	3,000	Shige	200
George	3,000	Smile	1,000
Hero	3,000	Stock	1,000
House	1,000	Taylor	2,000
James	1,000	Tiger	200
Jey	1,000	Will	1,000
Junior	200	Wood	1,000
Land	200		
小計：	\$33,200	總計：	\$976,800