

出席報告：AD

社員人數	41 人	
免計出席	3 人	Morinaga、Aoba、Hegar
出席人數	15 人	
補出席	12 人	Bernard、Telephone、Camera、Engine、Ivan、Lunch、Mark、Civil、Ceiling、Kuo chi、Yo chih、Eagle
缺席人數	11 人	Korea、EN、Andy、Toein、Luke、House、Sky、Sumitomo、Hollywood、George、Eric
出席率	71%	

歡喜時間：代理 IPP Jason

IOU—\$12,100 元；現金—\$300

- 代理社長 Elephant\$2,000 元；代理秘書 Cab\$300 元；
- 統一糾察：社長\$1,000 元；秘書\$500 元；未出席社友各\$600 元；補出席社友各\$100 元。

2010 年曼谷扶輪研習會各國出席社友人數

截錄於扶輪月刊 1 月號

地區	國家	參加人數 (含配偶)	地區	國家	參加人數 (含配偶)
2260	挪威	1	3770	菲律賓	5
3080	印度	1	3780	菲律賓	15
3271	巴基斯坦	6	3790	菲律賓	69
3272	巴基斯坦	12	3800	菲律賓	34
3280	孟加拉	151	3810	菲律賓	24
3300	馬來西亞	39	3820	菲律賓	111
3310	馬來西亞 /新加坡	25	3830	菲律賓	21
3400	印尼	49	3850	菲律賓	21
3450	香港	28	3860	菲律賓	26
3460	台灣	12	3870	菲律賓	4
3470	台灣	20	3330	泰國	62
3480	台灣	57	3340	泰國	34
3490	台灣	62	3350	泰國	119
3500	台灣	101	3360	泰國	25
3510	台灣	8			
3520	台灣	105	合計		1247

花蓮港區扶輪社
2010-2011 年度
理事會名錄
蕭毅群、江躍辰
吳國璽、戴啟邨
林慶明、黃仁宏
吳開陽、黃安宏
陳勉志、林進銓
李呈顯、余國基
陳慶木、戴延宗
劉志超

社 長：蕭毅群
社長當選人：江躍辰
副 社 長：吳國璽
秘 書：吳國璽
財 務 長：戴啟邨
糾 察 主 委：張志賢
出 席 主 委：劉乙錡
兄 弟 主 委：陳勉志
膳 食 主 委：林聖元
節 目 主 委：汪稚洋
社 刊 主 委：陳勉志
聯 誼 主 委：林進銓
扶 輪 社 公 共 關 係 主 委：余國基
扶 輪 基 金 會 主 委：林慶明
服 務 計 畫 主 委：張正治
社 員 主 委：吳開陽
社 務 行 政 主 委：江躍辰

例會時間：每星期一 下午 6:30
社址：花蓮市商校街 2 號 9 樓之 6
電話：03-8322086
傳真：03-8360920
E-Mail: hharbor.rotary@msa.hinet.net

第 1764 次例會程序

例會內容：

- 聯誼時間 (6:30-7:05)
 - 6:30-7:00 餐飲時間、歌曲練唱
 - 7:00-7:02 社長鳴鐘開會、唱扶輪頌、宣讀四大考驗
 - 7:02-7:05 聯誼時間—聯誼主委 Civil
- 社長時間—由社長主持
 - 秘書報告-Lunch
 - 社長報告-Ivan
 - 各委員會報告
- 社友時間
- 節目時間—節目主委 Genius
- 出席報告—出席主委 AD
- 歡喜時間—糾察主委 PP Camera
- 社長鳴鐘散會

第 1763 次例會記要

聯誼時間：代理 Trust

- ◆ 很榮幸代理聯誼，沒有擔任過這個職務，今天或許報告會艱澀，請各位多多包涵，年終大家都很忙所以今天出席率不高，但今天出席的社友很有福氣，可以聆聽黃教授的精彩演講。在這個場合遇見黃教授，是一見如故，他對我的事業鼓勵很大。
- ◆ 社長與 PP Bernard 參加利東股東會議。
- ◆ Civil 與 George 參加建築師公會尾牙。
- ◆ 祝秘書 Lunch 到大陸考察，旅途愉快。
- ◆ PP Camera 金湯達人促消咖啡禮盒，禮盒中除了咖啡外、還有原野牧場羊奶餅乾、茶葉，社友若年節有要送禮可以參考看看。

社長時間：

秘書報告：代理 Cab

- 蘇澳社寄來賀卡，社長及全體社友恭祝各位兔年行大運。

2010 JAN
第 34 卷
中華民國
一 00 年
一月二十四日
第 28 期

社長報告：副社長 Elephant

- 歲末寒冬，最近感冒的病人很多，請各位社友保重身體。今天很有榮幸邀請慈濟大學黃教授來為大家分享一身體健康與自行免疫的問題，中醫提到身體像節氣秋收冬藏，冬天是很重要，所以社友要好好聆聽今天黃教授精闢的理論。
- 上週六 Eagle 結婚，雖然是今年台灣最冷的 1 天，不過還是感謝社友熱情的參加，讓場面相當熱絡，也讓 Eagle 感受大家的誠摯祝福，社友及夫人除了分享喜悅外，更促進了聯誼。人和人之間氣的交流是很重要，雖然年關大家都很忙，但還願意撥空來這裡聚會，真得很感動，相信今天一定會值回票價。
- 最近讀了一本暢銷排行榜連續 3 週前 3 名的書—『秘密』，主要重點「心想事成」，簡單說只要心裡想愈來愈好，一定可以愈來愈好。

各委員會報告：

服務計畫主委：代理 IPP Jason

- ✓ 2 月 13 日捐血活動，今年服務計畫主委很貼心，請家扶中心製作紀念品，利用捐血活動同時幫助家扶中心，目前規劃 5 項產品：手機袋、環保袋、水壺袋、環保筷組及面紙袋，預計做 200-250 份，會後再決定各項購買的數量。

社友時間：

Genius：

- 今天一大早就到宜蘭出差，從火車上往山邊看真得很美。到宜蘭主要是參加蘭陽分公司尾牙，因為今年蘭陽地區獲得全國業績冠軍。回來後，心裡有些感觸—雖然那裡比花蓮還冷，但那些同仁反而愈努力，這是很好的開始，希望這份祝福

帶給各位社友在建國 100 年，飛黃騰達。

AD：

- ✓ 呼應代理社長「心想事成」，我心裡在想要如何成為公司賣汽車冠軍，我會加油，希望夢想會實現。

Hotel：

- ✓ 關於『秘密』從哲學的角度來說，有 1 次從事政治事務的人想得到 1 個位置，只跟 1 個人講，這是很特殊的秘密，最後他真的得到這個位置，所以我認為「二人為天」，當秘密在心裡時，1 個人想時會有很多雜訊進來，所以可以透過與主要的人說清楚講明白。

節目時間：Genius

主講人：慈濟大學公共衛生學系黃森芳 副教授

題目：啟動人體對抗疾病本能 人體本身就是自己最好的醫生

內容簡述：

第 1 次參加扶輪社的活動，印象中扶輪社、獅子會都是企業家、有錢人組成的團體，今天很榮幸受邀，有機會瞭解你們的運作情形，感覺相當嚴緊也很有意思。

人生病都會到醫院看病，人體自己要健康回來，其實必須靠自己身體修復，因此平常將修復系統功能維護好，就比較不容易生病。吃藥、打針只是一種輔助，感冒一般治療是支持性療法，讓你不舒服症狀減緩，除非是相當嚴重才會使用抗病毒的藥。我的岳父也是醫生，他說：感冒通常給 3 顆藥(止痛、抗組織胺及胃藥)，它是病毒引起的，抗生素是沒有用(抗生素是對抗細菌)。要靠自己的免疫系統清除，如何做？相信在座的各位對養生都很重視，不想錢在銀行，人在天堂，但現在生活週遭有很多威脅，加上生活習慣、健康飲食等。

目前台灣人的現況，從 1960 年代至

今遙遙領先-癌症、心臟病、腦血管疾病、糖尿病，約有 60% 死亡是因這 4 種疾病，這 4 種都是非傳染性疾病；而用藥方面約 80% 都因 3 高(高血壓、高血脂及高血糖)。醫學教父說：醫生的首要責任之一，教育民眾不要用藥，既然不要用藥那要靠什麼才不會生病呢？人不會生病的原因：基因、環境因素、生活型態(主要因素)、醫療，人要健康很多事情要做，包括：不抽煙、不吃檳榔、健康性行為、意外事故、藥物等等。

目前台灣結腸癌居冠，顯示國人愛吃肉、不吃青菜及少運動。根據研究指出，平均有 4 個不良習慣—抽煙、喝酒、運動每週少於 2 小時、吃水果少於 3 次，會早 12 年死亡。蔬菜、水果有很多植物化合物，顏色越鮮艷越好，表示越多抗氧化物。最近研究又指出除了蔬菜及水果外，五穀雜糧及有氣味的調味料(蒜、葱、辣椒、胡椒等)都具抗癌，但歐洲又針對 50 萬名民眾進行每日 5 蔬果，但只能減少 2.5% 的罹癌，飲食確實讓我們活下來，但要使身體更強壯及健康，只有靠自己強化。2020 年國民健康白皮書也強調促進民眾增加身體活動、健康飲食及健康性行為等。身體不動是全球目前問題，約有 6% 的死亡是身體運動量太少，因為人以前靠勞力工作，所以沒有這樣的問題，體能很好的人各種死亡原因都會比較少，多運動可以減少癌症罹患率，研究顯示只有胃癌及直腸癌沒有降低。多動一點降低效果會好一點，因此只要足量運動，癌症會少掉一半。運動降低罹癌可能因素：強化免疫功能、胰島素分泌等，人在動的免疫細胞會活化，白血球數量增加。

大概 40-50 年大家認為神經不會再長了，但近期的研究，腦部的神經還會繼續長有 3 個部份：海馬回、額頭、聾葉，成功大學研究老鼠平均 8 個月有運動比沒有運動神經會長得多，並研究神經長是比較聰明，成大醫學院生理所證，只要多運動失智症風險會減少，人

只要動一動，20 分鐘便能使腦部的血流量增加很多。

運動除了少癌症、心血管疾病、失智症外，對糖尿病也有影響，極胖、極瘦容易得糖尿病，原因是因為骨骼肌是儲存糖類的倉庫，愈瘦、愈老骨骼肌會愈少，所以高血糖機會會越高，台灣地各種疾病通常都是男生比女生多，惟獨糖尿病，與女生的比較不長肌肉有重要關連，因此要維持骨骼肌可以做一些負重運動。

總之，運動與飲食會修正壞的基因，平常多走路、多騎腳踏車、多做一些勞動家事，參與休閒式的運動。建議每週 3-5 天，1 小時的有氧運動、2-3 次肌力訓練及關節活動。

『確認如何運動可以裝於體內那將是最廣泛使用的藥物』，人體本身就有一些功能讓自己不生病。

一活動剪影一

