

出席報告~Chili

社員人數	56人	
免計出席	3人	Morinaga、Hegar、EN
請假	1人	Mega
出席人數	32人	
大陸	1人	Lunch
補出席	7人	Young、Civil、Genius、Doson、Window、Marlon、Chris
缺席人數	12人	Leo、Camera、Afuku、Luke、Ceiling、Kuo chi、Sky、Garden、Ken、Fred、Gang、House
出席率	76.92%	

歡喜時間~PP Mark

紅箱收入\$28,800元

備註：統一歡喜【社長\$1200元、社長當選人\$1,000元、秘書\$800元、出席社友各\$500元、未出席社友各\$600元】。

~活動翦影~



歡迎OB生墨西哥鄭秧、巴西江惠、加拿大吳伊帆同學

四大考驗

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問—

1. 是否一切屬於真實？
2. 是否各方得到公平？
3. 能否促進親善友誼？
4. 能否兼顧彼此利益？



理事會名錄

林有志、孟憲法
黃建華、吳開陽
汪稚洋、張志賢
林聖元、黃安宏
蕭毅群、吳國璽
江躍辰、黃明健
吳吉利、周國正
蔡志鴻、陳勉志
黃建發、趙俊隆
黃明隆、林堃鐘

職員及五大主委

社長：林有志
社長當選人：孟憲法
副社長：吳開陽
秘書：黃建華
財務長：吳國璽
糾察主委：陳勉志
節目主委：黃明隆
聯誼主委：林聖元
行政管理：孟憲法
委員會主委
公共形象：江躍辰
委員會主委
扶輪基金：蕭毅群
委員會主委
服務計畫：趙俊隆
委員會主委
社員：張志賢
委員會主委

例會時間：每週一下午6:30

例會地點：藍天麗池飯店
(花蓮市中正路590號)

通訊處：花蓮國安郵局
166號信箱

電話：03-8322086

傳真：03-8360920

E-Mail：hharbor.rotary

@msa.hinet.net

花蓮港區扶輪社

第2160次例會 程序表

節目：Marlon

1. 6:00-7:00 餐飲時間、歌曲練唱
2. 7:00 社長鳴鐘開會、唱扶輪頌、宣讀四大考驗
3. 聯誼時間—聯誼主委 PP Toein
 - A. 介紹貴賓
 - B. 唱歡迎社友及貴賓歌
 - C. 聯誼報告
4. 扶輪知識時間—PP Afuku
5. 社長時間—由社長主持
 - A. 秘書報告—Paint
 - B. 社長報告—Yo chih
 - C. 各委員會報告
 - D. 貴賓致詞
6. 社友時間
7. 出席報告—Chili
8. 歡喜時間—PP Mark
9. 社長鳴鐘散會

~歡迎與會貴賓~

1. 草山扶輪社社長 P Rose
2. 草山扶輪社社長提名人 PN Kawa
3. 草山扶輪社扶輪基金主委 PP Hipo
4. 草山扶輪社國際服務主委 Sue
5. 台北英倫扶輪社創社社長 CP Nora
6. 華碩全球副總裁 謝明傑先生
7. 花蓮航協理事 王俊雄先生

~9月份例會預告~

~9月份例會預告~				9月份重要活動
9/3 東華財經所博士農夫 盧紀燁先生~分享自 己的獨特人生經驗	9/10 理事會 會議	9/15 中秋聯歡 晚會暨女 賓夕	9/24 休會1 次	9/26-30 花蓮觀 護盃籃球邀請賽 地點：花蓮小巨 蛋

扶輪小知識~

國際扶輪理事會共有19位成員，包括：國際扶輪社長、社長當選人，以及17位由扶輪社提名在國際扶輪年會上當選的理事。理事會負責依照國際扶輪章程及細則來管理國際扶輪事務及經費。

~截錄台灣扶輪2018 8月號

成為勵志領導者

第 2159 次例會記要

聯誼時間~PP Toein

- ◇ 8月19日在於花蓮學苑舉辦的新住民演講比賽，獲得很好口碑，各大媒體也都報導，感謝參與的社友及計畫負責的主委。
- ◇ 社友 Luke 的宏華寺於 18 日遭祝融之災，人員平安，已與社長前往了解及慰問。
- ◇ 恭禧 PP Mark 海南島旅遊平安歸國及昨天的花蓮地區扶輪隊獲冠軍。
- ◇ 最近天氣不穩定，很多社友都感冒，提醒大家多加注意。

社長時間~

秘書報告~Paint

地區辦公室來函

- ◇ 第 201819015 號為配合世界社區服務(WCS)國內社區服務工作暨衛教宣導活動之推動，函請各社踴躍參與此衛教宣導活動。
 - 活動日期：9月15日下午 5:00-8:00；
 - 活動地點：淡水捷運站前廣場。

各社來函

- ◇ 新荷社來函，本地區總監 DG Li-Shin 伉儷一行訂於 8 月 23 日例會公式訪問，敬邀 鈞座及貴賓蒞臨指導。時間：下午 6:00 例會；7:20 餐敘；地點：花蓮福容大飯店。

社長報告~Yo chih

- ◇ 謝謝花蓮醫院院長今天的與會，院長是胸腔科的權威，節目時間再請詳加介紹。
- ◇ 8月19日感謝多位 PP 及社友的參與；也感謝 Longer 策劃及 PP Elephant 宣傳，將社裡的凝聚力及對社會公益的付出，慢慢呈現。

- ◇ 今天有請 Chili ——邀請社友與會，非常謝謝。
- ◇ 明天蘇澳社社長母親告別式，因本人將前往大陸，再拜託副社長帶隊。
- ◇ 謝謝 Noodles 今天百忙中抽空，代理節目主委。

各委員會報告

服務計畫委員會主委~Longer

- ◇ 謝謝昨天 PP 及社友的協助，沒有分大小一起參與，尤其 PP Bernard 從早上 8:30-12:00，服務的態度真得令人感動，此活動獲得很大的迴響，在有限的預算內，以 8 成達成最好的效果。
- ◇ 下週一的例會有二個友社要來拜訪，其一是草山社，主要是關於花蓮豐濱醫院救護車捐助事情，細節都已討論了(PDG Young 協助申請地區的 DDF，及 2 顆 PHF 配合)；另一個是台北英倫社(此社是上屆的三社聯合例會主講人健保局李組長的女兒於此社)，該社主要在進行長照計畫，希望可以放在偏鄉。

節目時間~

不生病的生活----花蓮醫院黃瑞明院長



世界衛生組織定義老年人：是 75 歲開始，台灣已進入老年化的社會，政府去年開始積極推動長照 2.0 計畫。老化與基因及環境有關係，最重要的關鍵因子是體內染色體的端粒，端粒控制細

胞的分裂，人的壽命一定有上限，隨著年齡的增長，端粒會愈來愈短。是不是可以延緩老化，其影響因子：

1. 運動量—可以提高端粒的活性，主要是有氧的耐力運動，建議 1 個禮拜 3 次，1 次 45 分鐘(強度—有點喘；沒辦法唱歌但可以講話)。據醫學統計，有運動習慣的人，大概可以比實際年齡年輕 9 歲。現在醫學日新月異，對癌症治療也有很大的突破，今年要開始給付第一種免疫治療，也許將來有一天癌症就不叫絕症，人的生命期又將延長。為什麼現在病人沒有減少，主要是現在醫學都以治療，很少以預防醫學為角度，假設能以預防，生病就會減少，為什麼會生病是因為生活習慣違反大自然的法則。
2. 食物—

人體有 5,000 種以上酵素，管控身體細胞新陳代謝。一旦酵素沒辦法供應，就將面臨死亡，通常一種酵素就只能產生一種功能，但在特定需要時就會轉換為特定酵素，怎麼樣的食物含酵素比較多，就是新鮮”。維持生命的必要活動都與”酵素”有關，不健康的生活習慣與不良飲食都將消耗”酵素”。

胃酸 PH 質為 2.2，具保護作用，若長期服用胃藥，將破壞腸內的益菌，也不要長期服用抗生素及消化潰瘍藥(潰瘍藥將造成乳糜、勃起障礙及胃食道逆流)。

- (1) 油：應攝取不飽合脂肪酸的油，奶油對人體來說是比較不健康，動物蛋白最好是魚類，尤其是深海魚，深海魚的體溫比我們人體低，所以攝取進入體不會變成固態。
- (2) 紅肉的魚含抗氧物質及鐵質，但要趁新鮮吃。
- (3) 白米養份最低。
- (4) 水：
 - A. 每天喝約 1500CC，水溫以 20 度。
 - B. 好的水—弱鹼性的水(可以自製：水+檸檬)。

- ※ 自然的法則—植物性 85%(穀物佔 50%)，動物性 15%，要充份咀嚼(才能抑制食慾，不會過度攝取)、不要精緻(台灣的化學工業很發達，愈好吃並不一定健康)。
 - 3. 降低自己的壓力
- 【健康的主權在自己】

~例會翦影~



感謝花蓮醫院黃院長分享~不生病的生活



歡迎生力軍 Danny ↓ ↑

