

第28屆·第22期·中華民國99年12月22日·第1461次例會

## 陳清順 (AH SOON) 社友 自我介紹

# 基隆東南扶輪社

## 第 1460 次例會紀要

99.12.15

△今天例會因為好多社友出國，包括 Jack 社長當選人、Unfirom 秘書及幾位前社長等，所以出席率很低，還好有兩位夫人今天出席例會，讓例會不因人數少而顯冷場，反而有更溫暖的感覺。

△例會開始，大家就座後，司儀 Stone 社友請 Herb 社長鳴鐘，接著 Tea PP 領唱好聽的「青春嶺」。

△聯誼 Hero PP 介紹來賓，雖然演講人 OBS PP 是自己人，但對演講人仍是要禮遇特別介紹。另外非常歡迎並感謝 Herb 社長夫人及 Hero PP 夫人蒞臨聆聽演講。

△主席時間，Herb 社長表示因為社友出國人數多，加上今天天氣比較冷，以至於出席率也跟著降低，不過 Herb 社長仍是非常感謝出席的社友及夫人。上週二基隆分區六社第二次聯合例會，邀請國際扶輪 3490 地區 YEP 主委 Archi PP 蒞社演講，本社 Machine PP 與 Concrete IPP 也是該委員會委員，二位前社長熱心參與 YEP，同時也贊助一名清寒學生參加 2011-2012 年度派遣推薦，Herb 社長感謝這二位前社長的愛心。每次例會唱歌，領唱 Tea PP 都很用心的選歌，Herb 社長也向 Tea PP 致謝。

△Uniform 秘書出國，秘書報告委請助理秘書 Kan 社友代理，報告事項如下：一、本社訂今日例會後召開 12 月份理事會，敬請本社全體理事及會計、糾察、聯誼、節目於例會後留步。二、基隆社訂 12 月 18 日（星

期六）下午 5 時 30 分假龍麒庭園會館舉行授證 57 週年紀念慶典，本社社長、社長當選人、秘書及二位前總監請準時出席。

△OBS PP 實在非常可愛，今天他擔任演講人，所以糾察活動委請副糾察 Store PP 代理。Store PP 爲了把時間留給演講人，將糾察活動簡單，全體滿堂彩 350 元以感謝 OBS PP；接著 Kan 助理秘書歡喜 300 元，Uniform 秘書出國記紅箱 1200 元，Jack 社長當選人出國記紅箱 1600 元，Herb 社長歡喜 3600 元。最後 OBS PP 自己也歡喜 1200 元。

△OBS PP 是婦產科醫師，因上次 David 社友已經演講了與婦產科有關的「試管嬰兒」，所以今天 OBS PP 不講婦產科的題目，而是講「代謝症候群」，因為社友的平均年齡約 60 歲，身體機能已經開始退化，各項新陳代謝也變慢，所以更要注意健康。

△1999 年世界衛生組織（WHO）提出了代謝症候群的診斷標準。2002 年美國國家膽固醇教育計劃又提出了另一套更新、範圍更寬廣的定義，目前國內醫學界主要也是採用較新定義的診斷標準。由於東方人的體型與西方不同，根據民國 91 年行政院衛生署對於肥胖的定義，修正爲腰圍男性大於 90 公分，女性大於 80 公分便可成立。

△新陳代謝症候群的盛行率，在糖尿病人口約佔 80-85%，在潛伏性糖尿病約佔 50-60%，而在一般人口依據美國的研究發現，男性佔 22.8%，女性佔 22.6%。在台灣，2002 年高血壓、高血糖、高血脂之盛行率調查報告中，男性 16.9%，女性 13.3%。代謝症

候群和腦血管疾病（中風）、心臟病、糖尿病和高血壓息息相關。50 歲以上的美國人有 44% 屬於代謝症候群，其中的 20% 終將罹患心血管疾病，為沒有代謝症候群的三倍。其所造成的死亡率，根據衛生署公佈 91 年國人十大死亡原因排名，腦血管疾病排名第二、心臟病排名第三、糖尿病排名第四、高血壓性疾病排名第十，其人數總合與癌症病患不相上下。所不同者，癌症至今未能明確了解其形成的機轉，除了早期發現早期治療外，其預防之道多局限於片面。而糖尿病、心血管疾病、高血脂等則可以透過對生活形態的改善來加以預防。對於代謝症候群的了解，則是指引我們篩選需要預防的族群，及何時開始防治。

△關於代謝症候群的機轉，目前以胰島素阻抗最被接受。胰島素阻抗會與脂肪細胞的代謝能力有關，於是會出現中心性（腹部）肥胖及三酸甘油酯過高，而血脂肪代謝異常又會增加游離脂肪酸，加上體內與血液凝固有關的因子增加，則會增加動脈中膽固醇斑塊的形成，最後導致動脈硬化與血管栓塞，增加心臟血管疾病發生的機會。此外，代謝異常因子彼此間也會互相影響，如游離脂肪酸增加會增加胰島素阻抗性，使血糖上升，又進一步增加胰島素分泌，出現惡性循環。

△代謝症候群可以說是一種病前狀態，代表身體代謝上開始有異常，此時血壓開始升高，但還沒有達到高血壓的診斷標準；血

糖，代表某種程度的胰島素阻抗，但還沒有進入糖尿病的程度；血脂肪偏高則代表對動脈硬化已具有初步的威脅，這時候身體的血管或多或少已經開始有些變化，如果不加注意，慢慢就會導致心血管疾病的發生。代謝症候群的族群死亡率是非代謝症候族群的五倍。這說明了即使代謝症候群還不能稱之為疾病，且相對之下容易被忽視，但是它對於身體健康的殺傷力，卻一點也不比糖尿病、高血壓這些慢性疾病遜色。

△由於過食和少動是代謝症候群的兩大主因，因此少吃多動是代謝症候群患者應有的基本生活模式。生活習慣的改變主要著眼於飲食與運動兩方面。維持理想體重，每天攝取均衡的六大類食物，減少每日食物熱量，選用富含纖維質食物，避免過多油脂或飽和脂肪食物，多選用植物油，避免高膽固醇食物，飲酒以少量為主，減少食鹽攝取量，不可飢飽無度。運動方面則是培養規則的運動習慣，每天快走 30 分鐘，每週運動五天以上，可以減低未來變成糖尿病的機會。生活型態的改善以持之以恆最重要，戒菸及壓力調適也是必要的。熟悉代謝症候群的五大指標，若身體出現其中一個指標，就應留意其他指標的狀況，並與醫師配合，才能達到預防重於治療的效果。

△非常感謝 OBS PP 的演講，OBS PP 最後祝福大家平安健康。

△Store PP 早退，委請 Light 社友一併報告出

席人數及紅箱金額。

△本社第 1460 次例會至此結束，Herb 社長鳴鐘，宣佈本次例會圓滿閉會。



### 基隆東南扶輪社第 1460 次例會報告

時間：99 年 12 月 15 日(星期三)12:30

地點：北都大飯店 5 樓

#### 一、出席報告

出席：18 名

補出席：2 名(Kamaboko,Machine)

請假：14 名

出國：2 名(Marco,Veneer)

合計：36 名

出席率：70%

#### 二、蒞社友社友及來賓

Herb 社長夫人、Hero PP 夫人

#### 三、本週例會我們想念您

Denty,Marco,Decora,News,Jack,Veneer,

Uniform,Haku,William,YangKee,

Telephone,Logan,David,Rice,

Jacky,Andy

#### 四、紅箱報告

Cash 0 元

IOU 20,500 元

合計 20,500 元

### 基隆東南扶輪社第 28 屆(2010-2011 年度)

#### 12 月份理事會會議紀錄

時間：2010 年 12 月 15 日(三)下午 2 時

地點：北都大飯店 5 樓

應出席：張輝煌、林金城、陳庚輝、謝木土  
李清逢、林建和、陳鴻亮、張博文  
蘇永澤、陳俊隆、陳守毅、李泳亮  
張浩彥、陳重益、許神感

列席：黃忠義、蔡坪富

應出席人數：17 實際出席人數：12 人

請假：5 人(林金城、陳庚輝、林建和、  
張博文、陳守毅)

主席：張輝煌

司儀：許神感

紀錄：許神感

壹、主席致詞：略

貳、報告事項：略

參、討論提案：

一、請追認本社 99 年 11 月份會計報表案。

說明：如附件

決議：追認通過

二、請討論本社 100 年 1 月份例會節目案。

決議：01/05(三)元月份生日婚慶會

01/12(三)楊思誠(Andy)社友自我  
介紹

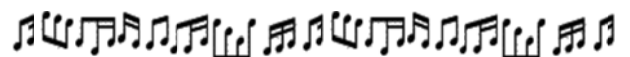
01/19(三)安排演講節目

01/26(三)安排演講節目

肆、臨時動議：無

伍、主席結語：略

陸、散會



## 扶輪家庭

(扶輪基金會保管委員會主委 施當恆)

12月是扶輪的家庭月。對很多扶輪社員來說，扶輪家庭代表的是配偶、兄弟、姊妹、父母與小孩。他們為扶輪所做的一切令人非常感謝，但是對我來說，只要我們沒有扶輪家庭成員資格，親屬就不是扶輪家庭的一份子。扶輪家庭是由所有的國際扶輪地區、扶輪社、扶輪社員、計劃與扶輪基金會構成的。

扶輪基金會是扶輪家庭中很重要的一部份。不論是透過國際扶輪或扶輪基金會募得的金錢，都是經過扶輪基金會加以利用。每年都會有巨額的金錢流入年度計劃基金、永久基金、扶輪研究中心巨額捐獻計劃，以及現在的扶輪 2 億美元挑戰。

雖然這四大基金的募款活動都是分開進行，但其實它們都是連結在一起的。年度計劃基金是我們事業的核心。永久基金是針對那些有能力捐獻巨額金錢的扶輪社員，並做為對年度計劃基金的支援。扶輪研究中心巨額捐獻計劃，也是針對那些比一般人更有能力捐獻的扶輪社員。因此，顯然這三大募款活動彼此互相仰賴。此外，我們還有扶輪 2 億美元挑戰，這會影響年度計劃基金，於是連帶也會影響其他兩個募款計劃。

重點就是當我們捐獻時，必須捐給上述所有的計劃。記住這一點，我們就能透過「超我服務」持續「打造社區、連結世界」。

## 新扶輪鐘聲在西岸敲響

巴勒斯坦自治政府管理轄區內第一個扶輪社~雷瑪拉扶輪社，在 RI 理事會於今年 5 月 18 日投票通過授證成立。6 月在加拿大魁北克省的蒙特婁國際年會中，巴勒斯坦的旗幟

第一次出現在獻旗儀式中。

鄰國約旦的扶輪社共同輔導雷瑪拉扶輪社，以色列的扶輪社員支持它的成立 而且在數千英里之外，美國科羅拉多州科羅拉多泉扶輪社也扮演關鍵角色。讓以色列人與巴勒斯坦人合作並非易事，可是科羅拉多泉社的貝克特說他每次引用他的經典名言：『重點是環境，不是政治』每次都管用。

扶輪有在該區活動過的歷史。在 1948 年以前英國統治期間，扶輪社十分活躍。1966 年曾有一個扶輪社在雷瑪拉（當時列為約旦的一部份）授證成立，1980 年廢社。今日，扶輪在以色列及約旦也都蓬勃發展。有 94 年歷史、140 名社員的科羅拉多泉扶輪社同意和約旦的阿曼-佩特拉扶輪社一起擔任共同輔導社。

每個相關人士都想看到扶輪在中東發揮影響力。人們瞭解扶輪有時可以超越不幸的政治發展。

## 我們需要第五項服務途徑嗎？

在國際扶輪行事曆上，9 月定為新世代月，目的是希望這個月份能把重點置於所有支持 30 歲以下年輕人的發展的扶輪活動。這個扶輪年度的新世代月尤其有紀念意義，因為 2010 年立法會議的代表們在 4 月 28 日通過一項制定案，把新世代服務增訂為第五服務途徑。將原先提案的青少年服務修正通過改名為新世代服務，立法會議投票結果以些微差距通過，在模範扶輪社章程第五章增訂新世代服務。經過短暫辯論之後，表決結果是 263 票對 250 票，引起在場代表們一陣驚嘆及掌聲。

新世代服務與社務服務、職業服務、社區服務、及國際服務並列為扶輪社活動之基礎。

如同立法會議討論時一樣，現在的問題是我們需要第五項服務途徑嗎？表決票數接近顯示對於是否改變「四大服務」這個悠久制度的意見分歧，因為它已經有 100 多年歷史。

立法會議主席馬克·丹尼爾·梅隆尼說「這是一個重大改變，扶輪史上重要的一日」，「即便先前青少年服務未曾列入四大服務，扶輪社員們一向就支持青少年服務不遺餘力。我認為此案的通過加強了我們的承諾。」

### 扶輪少年服務團

國際扶輪理事會於 1962 年發起扶輪的青少年計劃「扶輪少年服務團」。第一個扶輪少年服務團是由佛羅里達州墨爾本成立。扶輪少年服務團提供中學年齡少年男女在服務及國際瞭解的世界聯誼之下合作的機會。Interact 一詞源自國際 international 及行動 act。每個扶輪少年服務團必須由扶輪社輔導及監督，而且每年必須規劃年度計劃服務自己的學校、社區、以及世界。團員們培養領導技巧並在執行服務計劃中取得實際經驗，藉此瞭解服務他人的成就感。其重要目標之一是提供機會讓年輕人和全世界青少年促進彼此瞭解及親善。

### 扶輪青年服務團

為中學年齡青少年而設計的扶輪少年服務團於 1960 年代初期獲得成功之後，國際扶輪於 1968 年創立扶輪青年服務團。這個新組織的宗旨是要在 18-30 歲的男女青年社團提升團員們負責任的公民意識及領導技巧。第一個扶輪青年服務團是由北卡羅來納州的夏洛特扶輪社創立。1994 年在 109 個國家已有超過 6,500 個扶輪青年服務團，團員超過 149,000 人。

扶輪青年服務團強調個人責任作為個人成功及社區參與之基礎的重要性。每個扶輪青

年服務團都舉辦一個在事業及專業生活上推廣崇高道德標準的年度計劃。扶輪青年服務團也提供促進國際瞭解及親善的機會。

### 扶輪青少年領袖獎

#### 青少年交換

自 1927 年以來，由於扶輪青少年交換計劃的慷慨資助，世界各地的學生及地主家庭都擴大了他們的視野及豐富了他們的生活。該計劃由扶輪社、地區及多地區團體來管理，如今每年有超過 82 個國家及超過 8 千名學生參加計劃。

第一個有文件記錄的交換可追溯到 1927 年，當時法國尼斯扶輪社開始推動歐洲學生的交換。美國加洲與拉丁美洲國家各扶輪社之間的交換始自 1939 年，而且交換活動 1958 年擴散到美國東部。1972 年國際扶輪理事會向全世界扶輪社建議以青少年交換作為有價值的國際活動，以促進世界和平及瞭解。

促進國際瞭解及和平的最大力量在於接觸不同文化。當我們瞭解到所有人，無論國籍為何，都渴望基本的東西：一個能讓我們的子女及我們自身過著豐富、滿意的生活的安全、舒適環境，此時世界即成為更小、更友善的地方。青少年交換提供機會給數以千計的青少年，讓他們能認識其他國家的青少年並體驗他們的文化。這就播下了建立一輩子國際瞭解的種子。

#### 扶輪青少年領袖獎

每年夏天都有數以千計青少年獲選，在美國、澳大利亞、加拿大、印度、法國、阿根廷、韓國及其他許多國家參加扶輪贊助的領袖營或講習會。在戶外非正式的氣氛下，50-75 名青少年男女以一週的時間參加一個有挑戰性的計劃，內容涵蓋討論、激勵性演講、領導技巧訓練及社交活動，目的在於加強個人

發展、領導技巧、及優秀的人品。這個活動的正式名稱爲「扶輪青少年領袖獎計劃」。扶輪青少年領袖獎於 1959 年始於澳大利亞，當時來自昆士蘭省各地青少年獲選與伊麗莎白女王二世的年輕姪女亞麗山大公主見面。接待參加者的布里斯本扶輪社員們都對這些青少年領袖的素質印象深刻。於是他們決定每年邀請一些青少年領袖參加一週的社交、文化及教育活動。扶輪青少年領袖獎逐漸在澳大利亞及紐西蘭各扶輪地區成長。RI 理事會於 1971 年通過扶輪青少年領袖獎作爲國際扶輪正式計劃之一。

## 每週的扶輪思索

第 15 週

本週的扶輪思索是有關職業分類上的限制 (Limitation on Classification)。

除宗教、新聞事業與外交等類別外，某一職業分類本社如已有 5 名或以上之現職社員時，不得再選舉該職業分類之人士爲社員，除非本社社員人數超過 50 名，在此情況下本社得選擇任何人爲某一職業分類之現職社員，只要最終該職業分類之合計社員人數不得超過本社現職社員總人數百分之十。退休之社員不得列入職業分類之社員總人數計算。儘管有上述限制，如社員變更職業分類，本社得在新的職業分類下繼續保持其社員資格。

採取各行業人數的限制原則來組織扶輪社的理由：

- (1)使扶輪社成爲社區中職業生活的真正橫斷面。
- (2)避免扶輪社爲某一事業團體所控制。
- (3)促使各種不同行業人士的聯誼變成可能。

我們想邀本市市長入社，我們可否以「市

長」當作他的職業分類使用？不可以。不論係由當選或委派而任公職之人員，凡其任期有限制者，不得以該職務爲職業分類加入爲現職社員。惟在學校、大學或其他學術機構任職者，或被選或任命爲司法官者不在此限。

## 國際扶輪重大事功獎

一、國際扶輪重大事功獎 (Rotary International Significant Achievement Award) 的目的在於表彰解決社區問題或需求的扶輪社活動。鼓勵每個扶輪社辦理新的計劃及增進認識扶輪社模範計劃的重要性。

二、國際扶輪重大事功獎係由RI社長給獎，每一個地區只可提名一個扶輪社。先前已獲RI此獎表彰之計劃概無資格。

三、頒獎標準如下：

- 1.只有單一扶輪社所執行的扶輪社計劃。
- 2.解決當地社區的一項重大問題或需要。(國際服務計劃概無資格)
- 3.爲社內大部份或全部社員親身參與，而非僅僅捐錢而已。
- 4.與該社社員人數多寡及資源相稱。
- 5.在社區提升扶輪的形象。
- 6.可爲其他扶輪社仿效。
- 7.在頒獎之扶輪年度期間正積極辦理或已達結束階段(不一定要在當年度中發起辦理)。

四、各社提報期限自2010年12月15日起至2011年元月15日止。請各社將英文版「國際扶輪重大事功獎英文提名表」郵寄或e-mail至總監辦事處，以便向RI提出申請。

## 本社歲末聯歡會

本社訂 99 年 12 月 31 日（星期五）舉行歲末聯歡會。

餐敘地點：米雅西餐廳（基隆市愛一路 40 號，  
電話：02-24212818）。

聯歡會地點：香水百合（基隆市愛一路 43 號  
10 樓，電話：02-24213656）。

★下午 5 點開始用餐，餐後請到香水百合  
聯誼（至晚上 12 點止）。

★感謝爐邊會 12 月份四位爐主（Veneer、  
Kan、Haku、YangKee）配合



## 訃

本社楊明德（Denty）PP 母親楊幸芳居士不幸逝世，享壽 91 歲，現停靈於基隆市信一路 133 號 11 樓（12/26 日移靈回彰化），謹擇於 12 月 31 日（星期五）上午 10 時假彰化市立殯儀館至孝廳舉行告別式。

◆12/31(五)備有遊覽車接送，上午 7 時整於基隆文化中心前出發，敬請準時。

## 例會節目及活動預告

12/29(三)社務行政會

12/31(五)Denty PP 母親告別式

12/31(五)歲末聯歡會

01/05(三)元月份生日婚慶會

01/12(三)Andy 社友自我介紹

01/19(三)安排演講節目

01/22(六)基隆分區第四次社秘會由本社值辦

01/26(三)安排演講節目



## 淡水暮色

日頭將欲沉落西 水面染五彩

男女老幼在等待 漁船倒返來

桃色樓窗門半開 琴聲訴悲哀

啊……幽怨的心情無人知

朦朧月色白光線 浮出紗帽山

河流水影色變換 海風陣陣寒

一隻小鳥找無伴 歇在船頭岸

啊……美妙的啼叫動心肝

淡水黃昏帶詩意 夜霧罩四邊

教堂鐘聲心空虛 響對海面去

埔頂燈光真稀微 閃閃像天星

啊……難忘的情景引心悲