

## 節目時間：Doston

### 小林眼鏡健康事業部～營養師吳佩儒

現在科技發達，大家都是重度 3C 使用者，長期使用這些產品，對眼睛的傷害很大，希望大家注意這個問題，重視我們的眼睛健康。

高度近視、經常外食或重度使用 3C 產品者，容易加速眼睛退化、產生眼睛疾病，如白內障、黃斑部病變等。

可以用以下項目自我評量：高度近視、有 3 高問題、有抽煙習慣、飲食及生活不正常、過度使用 3C 產品、眼睛忘記防晒、眼睛容易疲勞、對光線敏感、短時間度數突然加深(若以上項目有 2 項以下代表要開始注意眼睛保養；3-5 項黃燈警戒建議注重營養，定期到醫院檢查；6 項以上表示眼睛開始退化，趕快去看醫生)。

根據美國的統計，老化出現的眼睛問題對他們來說比較嚴重，因為視覺退化讓他們害怕，害怕沒辦法獨立生活，因此即早瞭解狀況並處理是必要的。在美國造成 50 歲以上失明的主要原因是黃斑部病變，且又以糖尿病的人為因素為主要，黃斑部病變的視力是沒辦法恢復。而台灣目前 65 歲以上罹患黃斑部病變約有 250 萬人，未來會持續增加，因此預防很重要。

黃斑部位於視網膜上的區塊，在顯微鏡下是黃色，因此稱為黃斑部，希望在正常視覺時候，透過一些方式(如儀器或保養)預防，才更為重要。哪些族群黃斑部容易產生病變：年紀增加、種族、家中有罹患病史、瞳孔比較淡、女性(比較高)、抽煙、肥胖、缺少營養素(葉黃素、玉米黃素：主要存在黃斑部的類胡蘿蔔素，會結合蛋白阻隔光線的傷害)。

補充任何營養素都有相對應預防的概念，為什麼要同時攝取葉黃素 & 玉米黃素，因為他們吸收的藍光(藍光不能在水晶體被消化掉，會侵害我們的黃斑部，其存在：太陽光、照明燈、電腦、電視、手機等)波長不一樣，因此同時攝取才會讓黃斑部的保護具全面性。葉黃素的主要功用是預防黃斑部病變及保護視力，而市面上葉黃素產品很多，如何選購？原料來源(廠牌、雷射標籤貼紙)、葉黃素型態(游離型-分子吸收比較好、酯化型)、產品劑量(1 天不超過 30 毫克)、葉黃素與玉米黃素比率(5:1)。

### 輕鬆一下～PLAYBOY

英文老師拿著考卷破口大罵：你們真是差勁，連兔子的單字也拼不出來。

某生站起來，不服氣的說：為什麼 playboy 不對？

花蓮港區扶輪社  
2013-2014年度  
理事會名錄  
戴延宗、陳勉志  
林進銓、陳慶木  
吳開陽、黃安宏  
蕭毅群、吳國璽  
江躍辰、汪稚洋  
李經商、鄭宗治  
孟憲法、李耀昇  
黃建華

社 長：戴延宗  
社長當選人：陳勉志  
副社 長：林進銓  
秘 書：吳開陽  
財 務 長：周國正  
節目主委：李昱顯  
聯誼主委：黃仁宏  
扶輪知識委：何智賢  
出席主委：李經商  
糾察主委：鄭宗治  
膳食主委：陳勉志  
社刊主委：汪稚洋  
公共形象委：蕭毅群  
扶輪基金委：陳慶木  
社會主委：黃安宏  
服務計畫：陳勉志  
社員主委：陳勉志  
行政管理：主 委

例會時間：每週一  
下午6:30  
例會地點：藍天麗池飯店  
通訊處：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

2014JAN  
第 37 卷  
中華民國  
一 0 三年  
一月二十七日  
第 29 期

## 第 1921 次例會程序

節目主委：Doston

- 6:20-7:00 餐飲時間、歌曲練唱
- 7:00 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Ceiling
- 7:05-7:10 扶輪知識時間—扶輪知識主委PP Telephone
- 7:10-7:20 社長時間—請社長主持
  - 秘書報告-Civil
  - 社長報告- Cab
  - 各委員會報告
    - ◎ 公共形象主委—Genius
    - ◎ 扶輪基金會主委—PP Ivan
    - ◎ 服務計畫主委—PP Six
    - ◎ 社員主委—PP Jason
    - ◎ 行政管理主委—Mark
- 社友時間
- 節目時間 (7:20-7:50)  
～職場健康心理與工作壓力  
台灣大學心理學系暨研究所 高鳳霞 同學
- 出席報告 (7:50-7:53) —出席主委Paul
- 歡喜時間 (7:53-8:00) —糾察主委Sun
- 社長鳴鐘散會

## 第 1920 次例會記要

### 聯誼時間：代理 Paint

昨天社友 Sun 岳父告別式，感謝出席的社友及夫人(社長及夫人、PP Bernard、PP Hegar、PP Telephone、PP Leo、PP Six、PP Toein 及夫人、PP Engine 及夫人、PP Ivan、PP Lunch、IPP Elephant 及夫人、Mark、Civil、Genius、Kuo chi、Yo chih、George、Art、Water、Reg、Garden、本人及夫人)。

昨天花蓮地區扶輪高爾夫球賽，恭禧 Genius 獲第二名；PP Engine 第三名。

## 扶輪知識時間：PP Telephone

國際扶輪創立 108 年，台灣將有 1 位 RI 社長誕生～RIPE Gray，非常不容易。他在國際扶輪組織中表現優異，曾擔任理事、副社長等，也才能擔任這受人尊重的職務。

**國際扶輪社長的產生**～每年推選一位，由各地域推選 17 位委員組成社長提名委員會，委員必須擔任國際扶輪理事、前扶輪基金會保管委員、曾在委員會任職的前總監。而社長候選人只要曾經擔任過國際扶輪理事，都可以被推選，任何一個扶輪社也可以提名，但必須在每年 11 月 1 日前獲得全世界 1% 的扶輪社連署，就可以參加競選扶輪社長的提名，再經過提名委員會投票表決，並於當年國際年會上公佈，即當選。

要擔任國際扶輪社長要經過很多歷練，台灣也有多位在國際扶輪很活躍的社友，Gray 當選是台灣全部扶輪社友的努力，因為我們在扶輪基金的捐獻在全世界是名列前茅，這個榮耀也是大家堆積而成。

## 社長時間：

## 秘書報告：Civil

## 花蓮各社訊息

花蓮社來函～

- 原訂 2014 年 1 月 31 日之例會，因適逢農曆春節大年初一，依年度計畫休會一次。
- 原訂 2014 年 2 月 7 日中午舉行之例會，為配合舉行 2014 年新春團拜暨女賓夕，變更至晚上 6:00；地點：花蓮統帥大飯店地下樓富貴廳。
- 原 2014 年 2 月 28 日之例會，因適逢二二八和平紀念日國定假日，依年度計畫休會一次。

花蓮東南社來函～

- 原 103 年 1 月 23 日例會變更例會地點變至闔家歡餐館。
- 原 103 年 1 月 30 日適逢除夕依年度計畫休會乙次。

## 社長報告：Cab

- 感謝昨天 Sun 岳父告別式前往的社友及夫人、Paint 夫人及內人前往喪家支援、Reg 協助到最後。
- 恭禧 Genius 高爾夫球將破 90 桿。

## 各委員會報告：

### 公共關係委員會：Genius

- 關於盛女士的個案，感謝各位理監事的支持，感謝 Dason 及 IPP Elephant 急難救助，今天下午連絡鄉公所，目前流程還在進行中，此個案的協助分為：短期—1/22 我們將與服務計畫主委前往家庭訪視，並將通過的救助金支付應急讓他們過好年。中、長期—協助安置於北埔，讓他們好探視母親及完成學業。

## 社友時間：

### Sun：

- 感恩各位社友昨天長途到富源參加我岳父告別式，在此深深一鞠躬致意，並感謝社長夫人及 Paint 夫人協助，連續 2 天都忙到很晚。

## 出席報告：Paul

社員人數	53 人	
免計出席	3 人	Morinaga、Hegar、EN
出席人數	31 人	
大陸	1 人	Sky
補出席	6 人	Young、Ceiling、Yochih、Eagle、Reg、Garden
缺席人數	12 人	Camera、Luke、Hollywood、Golf、Tom、Window、Perry、Rice、Café、Chaucer、Alex、John
出席率		76%

請缺席社友務必補出席，並通知出席主委

## 歡喜時間：Sun

紅箱收入 \$28,400 元

備註：

- Sun \$5,000 元；
- 統一歡喜：社長 \$1,500 元；社長當選人 \$1,000 元；秘書 \$800 元；出席社友各 \$400 元；未出席社友各 \$500 元。

## ～活動剪影～



恭禧本社榮獲中華扶輪 600 萬功榮社



小林眼鏡營養師分享視力保健的最新趨勢



社長代表致贈社旗



訪視秀林鄉個案並致贈救助金 ↑ ↓



前往秀林鄉公所



感謝 Garden 準備的豐富下午茶