

第30屆・第31期・中華民國102年02月27日・第1575次例會

主講人：黃勝雄 (Doctor) PDG

講 題：自然療法

基隆東南扶輪社第 1574 次例會紀要

2013.02.16

△今年春節假期長達九天，許多社友都利用這次難得的長假出國或是在台灣旅遊。

△今天是春節年初七，基隆地區雖然在春節期間下了好幾天的雨，但街上仍是人潮擁擠，處處都有著年節熱鬧的氣氛。

△本社今年選在收假的前一天舉辦春節聯歡會，今天是星期六，明天還有一天假，大家今晚盡情的歡樂，明天可以休息一天，後天開始上班就不會太累。

△感謝社友及夫人踴躍出席共迎新春，今晚的出席率很不錯。

△春酒晚宴開始前仍舊召開例會，Light 社友擔任司儀，Veneer 社長鳴鐘前先向大家拜年，祝大家新年快樂事事如意。

△聯誼 Yellow PP 介紹來賓，今晚的貴賓是本社美麗的夫人們以及胡月好女士；接著 Yellow PP 請大家起立互相拜年，恭賀新禧。

△主席時間，Veneer 社長在新春第一次例會，祝福全體社友及夫人閤家安康喜樂。今年 Veneer 社長全家到帛琉過年，帛琉是一個美麗的國家，風景很美，Veneer 社長與大家分享旅行期間的所見所聞，同時建議大家若有機會去帛琉旅行，一定要去浮潛欣賞水母。

△這一陣子正是櫻花盛開的季節，Veneer 社長與夫人在前兩天發現龍潭一個地方的櫻花開得非常美，因此想要與夫人們分享，便臨時決定 2 月 19 日舉辦夫人聯誼賞櫻一日遊，希望夫人們踴躍參加。

△Haku 秘書報告：一、本社訂 2 月 19 日（星期二）舉辦夫人聯誼賞櫻活動，歡迎夫人踴躍報名參加。2 月 19 日上午 9 時 30 分在天仁茗茶集合出發。二、本社原訂 2 月 20 日（星期三）中午之例會提前與今晚春節聯歡會合併舉行。三、本社高爾夫球隊第四次例賽訂 2 月 21 日（星期四）假北海球場舉行，11 時 30 分報到，11 時 45 分開球，晚餐訂在基隆港海產樓。敬請本社社友及夫人踴躍報名參加。四、基隆分區六社聯合社區服務-基隆特教學校「223 兒童和平日」活動訂 2 月 23 日（星期六）下午 1 時 10 分舉辦，本社社長、社長當選人、秘書、服務計劃理事及助理總監請準時出席。五、本社 2 月 27 日（星期三）中午之例會邀請 Doctor PDG 演講「自然療法」，敬請本社全體社友及夫人準時出席。六、大里兄弟社訂 3 月 10 日（星期日）舉辦兄弟盃高爾夫球暨聯誼活動，歡迎本社全體社友及夫人踴躍報名參加。請在 2 月 22 日前報名，以便安排各項事宜。

△Carato PP 主持新春第一次糾察活動，感謝社友們慷慨捐輸，讓本社開春就有好兆頭。首先，歡迎並感謝夫人們的踴躍出席熱情參與，全體滿堂彩 100 元。接著祝福大家新年鴻運到，再滿堂彩 300 元。第三個滿堂彩感謝一、二月份爐邊會七位爐主（原是八位，因 Johnson 社友退社，因此共七位）配合今晚的春節聯歡會。今天春節聯歡會，是本社重要活動之一，請假缺席社友每位記紅箱 200 元。

△Doctor PDG 在新年假期時與家人到台北大佳河濱公園遊玩，一來很高興 Doctor PDG 夫人的身體逐漸康復，二來推薦大佳公園

的美景，Doctor PDG 歡喜 1000 元。

△難得大女兒與女婿、孫子今年回來台灣過年，Denty PP 特別高興，他說他忘了今天是本社春酒的日期，還好接到電話通知。另外，Denty PP 看到簡訊說 Marco PP 受傷，非常擔心，後來再收到簡訊說已無大礙才放心，今天看到 Marco PP 活潑健康非常高興，歡喜 1000 元。

△平安健康最重要，OBS PP 向大家拜年，並祝福大家平安健康，歡喜 600 元。

△Carato PP 歡迎社友夫人蒞臨，並向大家拜年，同時為 Tony 社友伉儷辦流水席的愛心感動，還有說錯地名，說錯話等，共歡喜 1300 元。

△Tony 社友伉儷與公子何潤東先生春節前在住家的社區辦流水席招待弱勢民眾，蘋果日報有大篇幅報導，本社在過年前的例會中滿堂彩為 Tony 社友按讚，Tony 社友今天歡喜 1500 元感謝大家。

△社友打小白球常有許多有趣的事發生，而且為了增加打球的樂趣，社友們有時也壓賭看誰贏誰幾桿，AH SOON 社友講述最近打球發生的有趣之事，自己先歡喜 600 元，多位社友也跟著歡喜，包括 Tea PP 歡喜 600 元、Ken 社友歡喜 800 元、Carato PP 歡喜 300 元。

△春節期間，社友們或是請人喝春酒，或是受邀喝春酒，助理總監 Concrete PP 因為今天家裡宴請朋友喝春酒，所以無法出席例會，糾察長記他紅箱 2000 元。

△新年第一次例會，歡喜的金額大家都加碼，Haku 秘書歡喜 2200 元。Stone 社長當選人

歡喜 3200 元。Veneer 社長歡喜 6000 元。

△News PP 報告今日社友出席人數。Tea PP 報告今日紅箱金額。Veneer 社長鳴鐘閉會後，本社春酒晚宴暨一、二月份聯合爐邊會隨即開始。

△新春第一次例會，充滿喜氣與歡樂，大家喝著美酒，享用佳餚，唱歌跳舞，快樂的音符在會場輕快的流來流去。

△今天 Jack IPP 夫人穿著喜氣的大紅衣出席，非常搶眼，大家請她上台走秀，真的是比美專業的模特兒。年初二，今年新春第一場高球活動，Jack IPP 夫人一桿進洞，大家也向她賀喜。

基隆東南扶輪社第 1574 次例會報告

時間：102 年 02 月 16 日(星期六)18:00

地點：北都大飯店 5 樓

一、出席報告

出 席： 28 名

補 出 席： 2 名

請 假： 4 名

出 國： 1 名

合 計： 35 名

出 席 率： 86%

二、本週例會我們想念您

補出席：Kamaboko PDG

助理總監 Concrete PP

請 假：Grand 社友、YangKee 社友

Telephone 社友、Dragon 社友

出 國：David 社友

三、紅箱報告

Cash 2,000 元

IOU 39,800 元

合計 41,800 元



基隆分區「223 兒童和平日」活動 ~基隆國立特教學校

2013.02.23

國際扶輪 2012-2013 年度強調的重點與目標是「和平」，鼓勵每一位扶輪社員都要積極從事「以服務促進和平」的活動，所以今年度特別推廣「兒童和平日」專案，以提升扶輪公共形象，因此 3490 地區今年度特別選在國際扶輪週年慶及世界瞭解與和平日的「2 月 23 日」這一天，3490 地區所有分區同時舉辦「兒童和平日」活動，每一分區各選擇一個學校辦理，「223 兒童和平日」活動重點在於宣示和平宣言及彩繪和平鴿，藉此宣導校園和平。

基隆分區選擇「基隆國立特殊教育學校」舉辦本活動，希望這些身心有障礙的孩子們能夠體會社會的溫馨。校園霸凌事件時有所聞，包括霸凌、性別歧視、貧富落差與多元文化、尤其是身心障礙的學生更容易受到欺凌，並且無法保護自己。因此基隆分區特別選擇了「國立基隆特殊教育學校」作為這次活動的對象。

「223 兒童和平日」活動在 1 點 20 分開始，許碧雲校長首先致詞感謝基隆分區六個扶輪社注意到這個學校而舉辦這個活動，因為民間社團的關懷，讓這些孩子有機會展現，同時也希望藉由特教學生動態及靜態的展現，一起實踐友善和平的真諦。接著助理總監 Concrete PP 致詞說明 3490 地區舉辦本活動的意義，期望以「兒童和平」進一步促進世界和平。

緊接著是以「舞動和平的翅膀」為主題的學生表演，包括舞蹈律動「Encore Lala」、

手足舞蹈「毛巾操」、打擊樂「海洋大樂隊」、手語微動「幸福的臉」、「歡樂律動、舞出活力」及「和平之聲」共六個節目。看到學生這麼努力、認真的演出，在場的社員、夫人、老師、家長都報以最熱烈的掌聲。這裡的每個孩子雖然身體或心智受限，但他們展現的熱情與活力令人感動。

2 點 10 分，在助理總監 Concrete PP 的帶領下，基隆分區六社社長及全體參加的社友、師生、家長一起宣示和平宣言：「強弱無衝突」、「性別無衝突」、「貧富無衝突」、「種族無衝突」，展現友善校園及和平有愛的決心。希望提醒大家注意校園安全與和平。

下午 2 點 23 分，3490 地區各分區同時將活動相片上傳到 Facebook（臉書）分享。

這時「彩繪和平人生」~以「和平」為主題的海報著色也開始了，在六社社友、夫人及老師、家長們共同參與下，孩子們在海報上塗著自己喜歡的顏色，並用摺好的和平鴿點綴在海報上，每個班級各完成一張海報，當作品完成時，學生們都非常高興。為了獎勵學生，我們在著色完成後贈送每班一份禮品，由六社社長代表致贈。

基隆分區六社與助理總監、地區副秘書聯合致贈特教學校活動經費及各社小社旗。許校長也以感謝狀表達感謝之意。

今天在國立基隆特殊教育學校看到這些受困的生命，令人想到電影「潛水鐘與蝴蝶」，以及「時間簡史」作者~~霍金。在他們缺陷的外表裡都有一顆純真的心。活動在下午 3 點半結束，各社參加社友及夫人都帶著滿心的感動回去。





國際扶輪 RYEMT2013 年度第五屆年會

- * 由國際扶輪 3460、3470、3490、3510 地區所組成的扶輪青少年交換多地區組織-「財團法人國際扶輪青少年交換教育基金會」(英文簡稱 RYEMT)，將於 2013 年 5 月 25 日、26 日於新北市政府召開 2013 年度第五屆年會。希藉此將各地區 RYE 經驗相互交流及傳承，讓青少年交換計畫在台灣之發展更加穩健踏實。
- 同時，為求各扶輪社在派遣與接待工作上更加順利，盼望您能允予鼓勵與號召各社的社友志工、接待與派遣家長及接待學校師長，踴躍報名參加此次研討會；為檢驗外籍交換學生的華語及本地文化學習成果，以及派遣學生參與交換的學習心得，請踴躍參加為禱，俾使此次的多地區研討會圓滿成功。
- * 「國際扶輪青少年交換教育基金會第五屆研討會」時間及地點如下：
時間：2013 年 5 月 25 日、26 日(六、日)
議程表草案(附件二)。
地點：新北市政府三樓多功能集會堂，
交通示意圖(附件三)。

* 應參加人員：

- (1)2012-2013 年度接待扶輪社：社內 RYE 主委、顧問、Inbound 學生及接待家庭。
- (2)2012-2013 年度推薦扶輪社：社長當選人、接待社 RYE 主委、顧問、2013-2014 年度合格備取生及家長至少一名、接待家庭。
- (3)地區 RYE 委員會所有委員，請統一向各所屬扶輪社報名。

歡迎列席人員：各分區助理總監、地區副秘書、有意參加明年度派遣之扶輪社社友。

- * 隨函檢附本次研討會註冊表(附件一)，以電子檔填妥後於 3 月 8 日【星期五】前 E-Mail 至地區 RYE 委員會辦理報名手續。報名後，註冊費依報名人數計收每位 1,000 元，不再退費，請以社為單位將款項匯入本地區青少年交換委員會專戶，匯款時請於附言註記扶輪社名，務必將匯款水單傳真或掃描 Email 至地區 RYE 辦事處以利核對。
- * 各費用補助及支出說明：
 - (1)地區 RYE 委員：由各所屬扶輪社統一報名註冊、住宿及繳費【住宿房型請註明清楚】。
 - (2)2012-2013 年度 Inbound：報名註冊費用由接待費用支出，住宿由地區 RYE 辦事處統一處理。
 - (3)2013-2014 年度派遣學生：註冊費由地區 RYE 委員會支出，住宿費由學生自行支出。
 - (4)Rotex 歸國學生統一由 Rotex 學生會統一報名，請勿由各社報名。

總監盃高爾夫球聯誼賽

- * 比賽時間：2013 年 3 月 20 日(三)、21 日(四)
(將依報名人數-組別另行通知)
- * 比賽地點：花蓮高爾夫球俱樂部
- * 果嶺費：一律 1700 元(含桿弟費、小費及球車費用)
- * 比賽辦法及獎項：
 - 1..參加獎：帽子、球、飲料券、礦泉水

- 2..團體獎：以每社取五名最佳成績總桿計算取冠、亞、季軍三名。(於地區年會時由總監頒獎、不足五名團體成績不計)
- 3..個人獎：取總桿冠軍乙名、其餘新新貝里亞計算方式，取淨桿冠、亞、季軍、第肆、伍、陸、柒、捌、玖、拾等名次及逢五、逢十、跳獎、老鷹獎、遠距獎、近洞獎、二桿近洞獎、BB 獎、精神獎(總桿冠軍、淨桿冠、亞、季軍，於地區年會時由總監頒獎)
- 4..特別獎：
 - A..總監特別獎(第 23 名)，由總監提供
 - B..促進和平獎(第 108 名)，由主委提供
 - C..一桿進洞獎-獎金內容：(第二洞總監獎)、(第七洞主委獎)、獎金新台幣 5 萬元各限一位。

*** 總監盃之夜**

- 1..於 3 月 20 日、21 日 17:30 安排專車接送於永豐海鮮餐廳聚餐聯誼、頒發當日技術獎及摸彩。
- 2..當日技術獎：老鷹獎、遠距獎、近洞獎、兩桿近洞獎，其他獎項待 21 日總結計算，得獎者不在場由總監辦公室送達至各社
- 3..摸彩：摸彩得獎在場視同放棄

*** 報名辦法：**

- 1..為利總監盃高爾夫球聯誼賽籌備，懇請自即日起至 2013 年 2 月 28 日前報名。
- 2..報名費每人 500 元，報名後概不退款



例會節目及活動

- 03/02(六)本社主辦 3490 地區 2013-2014 年度引導人訓練會
- 03/06(三)三月份生日婚慶會、授證 30 週年紀念慶典籌備會、三月份理事會
- 03/09(六)3490 地區 2013-2014 年度地區團隊訓練會
- 03/10(日)參加大里兄弟社高球暨聯誼活動
- 03/13(三)周坤元(Ken)社友演講
- 03/13(三)基隆分區第五次社長、秘書及社長當選人聯誼會(基隆西北社值東)
- 03/19(二)基隆分區六社聯合社員研習會
- 03/20(三)莊永龍(Dragon)社友自我介紹
- 03/20(三)~21(四)3490 地區總監盃高球賽
- 03/23(六)~24(日)3490 地區 2013-2014 年度社長當選人訓練會
- 03/27(三)社務行政會
- 03/29(五)~04/02(二)基隆分區接待 7010 地區團體研究交換(GSE)訪問團
- 03/29(五)基隆南區社授證 50 週年
- 04/13(六)~14(日)3490 地區 23 屆地區年會
- 04/20(六)本社授證 30 週年紀念慶典
- 04/21(日)基隆分區「扶輪有愛」攝影比賽評審
- 04/27(六)大里兄弟社授證 30 週年
- 04/27(六)~28(日)本社春季二日遊
- 04/29(一)基隆分區助理總監、地區副秘書及社長盃高爾夫球賽
- 05/11(六)3490 地區 2013-2014 年度地區講習會
- 05/18(六)基隆分區第三次聯合例會
- 05/18(六)3490 地區 2013-2014 年度社員研習會
- 06/15(六)基隆西北社授證暨交接
- 06/26(三)基隆中區社授證暨交接

介紹自然療法

黃勝雄醫師(2013/02/27)

(附言：一年來對癌病的認知)

定義：

自然療法是億萬千百年來，人類經驗醫學的累積。人類每因困難、病苦、無助、就會”人法地、地法天、天法道、道法自然”而尋找答案，這才是人類既傳統又正統的醫學，保護人類得以綿延而興旺的理由。所以叫自然療法。

範圍：

食療法：遵循生物鏈而補充營養，強化或恢復各器官的生理功能。所以有”藥療不如食療”的古諺。

溫療法：人類因進化成為陸上動物就成為溫血動物，適當的溫度已是絕對的健康條件，失溫造成循環障礙而死亡。

按摩療法：人類因自我或相互的撫(按)摩，發現撫(按)摩有減輕病痛苦的功效，現已成為健康不可或缺。例如整脊療法，原始點療法或遠絡醫學等等。針灸亦屬按摩療法併溫療法。

信仰(宗教)療法：人類器官(細胞)有自我調控的機制，當受極度痛苦就會分泌腦內麻啡(Endorphine)而舒緩自己，卻因此而找到宗教(道、佛、耶、回……)、宗教的力量極大，但目前還是人類智慧無法理解的。

其他：有磁場療法、海(天然)鹽療法、氣功療法、芳香療法、音樂療法、運動(功夫)……林林總總不勝枚舉，只要是天然而非人造的都屬之，”天然的尚好”。各民族各地域都有自個的自然療法，我自己也有3種方法，海(天然)鹽療法更是我的獨創。歡迎參閱

網站 www.naturopathic.com.tw 敬

請指教

自然療法的好處：

- 一、療效溫和、迅速、安全，無副作用(有病醫病，無病補身)，怎麼吃怎麼好，如有副作用，早被淘汰出局。
- 二、療效廣(多功能)甚至是180度有效，諸如：高/低血壓、心跳太快或太慢，提神或安眠(180度的症狀)，可以同一製劑同一方法而獲得改善，其實這180度不同症狀都是同一器官的生理功能失調所致。自然療法就是激發器官恢復生理功能。更重要的，補充某些營養素，可同時改善多種器官的功能恢復生理狀態。如：電解質熱飲、卵油及、枇杷葉熱敷……等等。這不叫治病，而叫促進恢復生理功能、而病苦全消。
- 三、慢性病只能控制不能根治、這是西醫的名言。但在自然療法多數都能根治。

癌病我知：

1. 自由基(Free radical)是帶負電的單位
宇宙間最和合的就是陰陽絕配，所謂”孤陰不生，孤陽不長”因為孤陰它就會搶奪一陽來配，因而也造成另一孤陰而惡循環不息，這種搶奪的過程就傷到器官的細胞(膜、核)產生慢性病、癌症、過敏病……等等。(類似孤男寡女造成社會的不安問題)。
2. 自由基是什麼
簡單的說是生物體新陳代謝的終極廢料，也是中醫講的”體內毒”。也是環保學講的垃圾廢棄物，各位想想家中垃圾太多心情好嗎？心情不好就延伸不愉快、不健康的事物。
3. 自由基因何而來
(1)長期吃太多的：a) 葷食(動物性蛋白質)，b)反式脂肪(植物油經過氫化處理，

以便更可口更容易保存)，c) 化學藥物：如 DEHP(食品塑化劑)、慢性病處方籤藥物、癌症化療的服用、還有汙染的水及空氣等等、也都造成體液的酸化。酸化體液是癌細胞的溫床。

(2)壓力的生活方式，缺少運動、缺少陽光、缺少與青草土壤接觸(沒有接地線、不能消除自由基=就是長時間穿鞋子的副作用)。這一點也是野生動物不易有癌症的重要因素(除非牠被關在籠子內飼養)，也是貓狗一有不舒服，到外面走一圈，回來就好的道理。

4. 癌細胞是人體的環保單位，體液酸化它就無限生殖(物必先腐而后成蟲生)，是因為人體累積太多的自由基、廢棄物、造成體液嚴重酸化，所以它無限上崗、快速成長，就成癌症。

5. 癌細胞與胚胎細胞性質相似：

(1)極強的吸收營養能力，吸去母體/病人的大部份營養。要供給母體大量營養，以利新生兒。要控制病人營養、以抑制癌細胞成長(但化療期間一定要加強營養，尤其優質蛋白素，補強受損的免疫及造血系統)。

(2)分裂(複製)速度：胚胎細胞會分化(各種器官)而成熟，但癌細胞只是複製(像影印機)而不停止。

(3)在缺氧的環境下，可分裂增殖(生)。

(4)對熱環境的不耐受：因它本身的高基礎代謝產生熱能，所以更怕外來熱源，孕婦及癌症病人都好像帶一個火球在生活，這時候給孕婦冷氣，舒服孕婦及胎兒，給癌病人暖(熱)氣，讓他大量流汗排毒，也讓他熱上加熱，熱死癌細胞。(健康細胞比癌細胞較能耐受高溫)。

癌病人的照護：

一、家人強力支持：全方位的鼓勵及照護，共渡難關。

二、化療時期：耗損太多的健康細胞(免疫力及造血系統下降)，全身疼痛無一是處、夜睡不寧、惡夢連連、嘔吐、怕冷畏寒、怕餓、又吃不下，所以要補充優質蛋白素、也是一種內熱源，也要提供溫暖(稍高溫)的房間(外熱源)，以保暖避免風寒、甚至稍高溫床褥以制癌(因癌細胞怕熱)，隨時的熱敷按摩，減輕痛苦。

三、虔誠的信仰：化療期間，化療副作用讓病人的情況瞬息萬變，隨時都像是生死一線間的變化。虔誠的信仰，真的、真的、真的、神佛聞聲救苦、慈悲加持，可渡難關。

緩解期間照護以免復發轉移：

一、忘掉癌病、心情愉快、笑口常開、早睡早起、曬曬太陽。

二、與大自然接觸、尤其不要穿鞋子、接觸草皮、多運動並持之以恆。

三、儘量茹素、少吃葷(先禁吃四腳再禁吃兩腳最後不吃會游動的)、不吃反式脂肪、多吃蔬果、五顏六色以求均衡。

四、虔誠信仰、廣為宣說、利益人天。

感恩：

各位的關懷與祝福，更感恩

佛祖慈悲、觀世音菩薩慈悲、王禪老祖師尊慈悲、混元師父慈悲加持：

讓我們一家平安渡過風雨飄渺的 2012 年，展望未來充滿信心。

本社 3 月份理事會暨文教基金會

日期：2013 年 3 月 6 日(星期三)

時間：14：00(例會後)

地點：北都大飯店 5 樓

出席：本社全體理事及會計、糾察、

聯誼主委、節目主委、

海外姐妹友好社主委、

文教基金會全體委員(全體理事

及楊明德、林榮吉、張浩彥)

岷江夜曲

椰林模糊月朦朧 漁火零落映江中

船家女輕唱著船歌 隨著晚風處處送

岷江夜 恍如夢 紅男綠女互訴情衷

心相印 意相同 對對愛侶情話正濃

椰林模糊月朦朧 漁火零落映江中

船家女輕唱著船歌 隨著晚風處處送