

【四大考驗】

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問：

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

【扶輪宗旨】

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務精神為可貴事業基礎，尤其著重於鼓勵與培養：

- ◆藉增廣相識為擴張服務之機會。
- ◆在各種事業及專門職務中提高道德標準，認識一切有益社會的業務價值，即每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- ◆每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會生活。
- ◆透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。



Rotary
RID. 3481



台北永東扶輪社

社長: 姜幸麟Computer 社長當選人: 林正銘Richer 秘書: 戴林良宇One 會計: 許慶德Chester
 節目: 唐哲成Antonio 聯誼: 黃信豪Archi 糾察: 黃錦雄Lloyds 社刊: 張國端Alumi
 辦事處: 10084台北市中正區南昌路二段137號5樓 TEL: 2368-3596 Fax: 2368-3597
 Email: yhe.adsl@msa.hinet.net http://www.rotary-yhe.org.tw

生日快樂

Ray	社友	7/16
劉玉鳳	Jack夫人	7/8
吳明青	Jeff 夫人	7/16
鄧惠宜	Hummer夫人	7/19
林麗香	Lawrence夫人	7/21
李虹儀	Bank夫人	7/21
葉淑琴	Richer夫人	7/29

2017-18第一次爐邊會

爐主: Computer社長
 主題: 社務行政管理
 主講: Land
 時間: 7月22日(六)下午6:00
 地點: 一郎日本料理
 地址: 台北市和平西路一段150號之1
 ※敬請全體社友、夫人準時出席。

友社訊息

◎中和社、中和福美社、台北及美安社、中和及安社聯合社長暨職員交接典禮
 時間: 7月7日(五)晚上17:30報到
 地點: 晶豪樓餐廳
 地址: 新北市中和區錦和路388號
 出席: Computer、Steve、One、FrankSung。

◎台北大世紀扶輪社社長暨職員交接典禮
 時間: 7月14日(五)晚上18:00報到
 地點: 君品酒店亮仁廳5樓
 地址: 台北市承德路一段3號5樓
 出席: Computer、Steve、One、Richer、Land、Fred、Diamond、Jeff、Light、Alumi、Richard。

節目預告

- 7月12日(三) 966次例會
◎社務行政會議
例會地點: 1F田園
- 7月19日(三) 967次例會
◎總監公式訪問
例會地點: B1牡丹廳
※11:30總監公式訪問會前會，敬請各工作計畫主委於11:10抵達會場
- 7月26日(三) 968次例會與職業參訪合併
地點: 固緯電子實業股份有限公司
地址: 新北市土城區中興路7之1號
※時間另行公布，歡迎社友踴躍出席。
- 8月2日(三) 969次例會
◎專題演講: 講題聯絡中
主講人: 趙偉竣 老師
邀請人: 許慶德前社長
◎慶生會暨結婚週年慶
例會地點: 1F田園
- 8月9日(三) 970次例會
◎專題演講: 講題聯絡中
主講人: 黑幼龍 老師
例會地點: 1F田園

今日主題：愛世蒙福的源頭

主講人：張進益 牧師 邀請人: Computer

學歷：
 ◇台灣宣教神學院教牧諮商碩士(畢)
 ◇元智大學社會政策暨社會學科學所碩士(畢)
 ◇衛理研究院諮商證書班(畢)
 現任：
 ◇財團法人基督教更生團契桃園縣私立少年之家-執行長
 ◇106年財團法人基督教更生團桃園少年之家董事
 ◇105~106年桃園市政府兒少權益委員迄今現任
 ◇106年桃園市政府少年輔導委員會迄今現任

經歷：
 90年迄今桃園少年法庭假日輔導外聘講師。
 98迄今參與兒少權益保障法、安置機構專業人員、社福專業人員等法條修訂。
 99年大改樂團創辦人迄今，現任大改樂團總監
 100年迄今桃園高關懷服務青少年方案計劃主持
 101年青少年國是會議桃園司法代表。
 102迄今教育部校外會校園反毒宣導講師。
 102年桃園市榮恩關懷協會秘書長迄今現任
 104年衛福部方案評選委員。
 104年法官學院講座。
 104年台北TED年會演講人
 105年中華民國全國育幼關懷協會(CCSA)理事迄今現任
 106年桃園市毒品防治委員會委員

地區來函

受文者：2017-18年度各扶輪社社長及職業服務委員會主委
 主旨：敬請出席2017-18年度資深人力開發座談會。
 說明：
 一、2017-18年度本地區將與3482地區共同配合舉辦中高齡網路就業媒合活動計劃，為使各扶輪社清楚瞭解本活動舉辦之目的，並鼓勵社友踴躍提供職缺，特舉辦資深人力開發座談會。
 二、2017-18年度資深人力開發座談會，時間、地點如下：
 時間：2017年7月5日(星期三) 下午2:30-5:00
 地點：台灣大學法學院霖澤館3樓，多媒體1301教室(復興南路、辛亥路交叉口)
 三、敬請各社社長及職業服務委員會主委出席此會議，如不克出席請指派代理人代表出席。
 四、謹此函知查照。

國際扶輪3481地區2017-18年度地區
 總監 洪振攀DGE J. P.
 服務計劃委員會主委廖正方PP Building
 地區職業服務委員會主委郭炳信PP Michael
 資深人力開發委員會主委陳素貞PP Susan

【上週出席統計】

106年7月5日 第965次例會(出席率:90%)
 社員: 42人 出席: 37人 出國: 1人
 免記: 6人 補出席: 人
 缺席: Alumi、Ling、Jacky、Ray。



16-17 Steve 社長致詞 頒發工作績優獎 16-17、17-18 社長交接



社長夫人獻花 17-18 Computer 社長致詞 地區總監 JP 致詞



四位新社友入社掛章 社長圓滿卸任 寶眷獻花



2017-18 團隊上任 社友暨寶眷合影

社友園地

健康知識分享

唐哲成 Antonio 社友

膝關節的退化性關節炎是大家最耳熟能詳的疾病之一。不管是在電視廣告、健康節目、廣播電台、報章雜誌，或是大家平常交談的話題，時常都會繞著這個疾病打轉。根據統計，50歲的人有膝關節退化的比例大約三成，60歲比例激增到六成，到80歲就幾乎是百分之百了。女性發生的機會約是男性的兩倍，同時也有愈來愈多早發性退化性關節炎的案例出現。

膝關節退化的原因除了遺傳、老化等不可改變因素外，主要來自於下列幾個因素：關節過度使用與磨損、體重過重、長期熬夜、姿勢不良的生活型態、曾經骨折、開刀，或是韌帶受傷的傷害，還有營養不均衡。簡單地說，如果膝關節先天不足，後天又失調，日也操、暝也操，膝蓋就會退化得比別人快。

膝關節位於人體的大腿與小腿之間，是由股骨（大腿骨）、脛骨（小腿骨）以及髌骨（膝蓋前方的小型骨）所構成，實際上包含了兩個關節：

1. 脛骨—股骨關節 2. 髌骨—股骨關節
這兩個關節如果長期承重，就有可能因為軟骨磨損而演變成退化性關節炎。右頁表為不同的活動對這兩個關節的負荷程度。

以一個60公斤的人來說，騎腳踏車時，股骨-脛骨關節承受了72公斤的重量，而髌骨-股骨關節的承重是30公斤；走路時，股骨-脛骨關節承受了180公斤的重量，而髌骨-股骨關節的承重是30公斤。到了跑步的時候，他的股骨-脛骨關節承受了270公斤的重量，而髌骨-股骨關節的承重卻是420公斤；更讓人驚訝的是，僅僅是蹲跪的動作，他的股骨-脛骨關節承受了336公斤的重量，而髌骨-股骨關節的承重則是420公斤！

	股骨—脛骨關節	髌骨—股骨關節
騎車	1.2	0.5
走路	3.0	0.5
上樓	3.8	3.3
下樓	4.3	5.0
跑步	4.5	7.0
蹲跪	5.6	7.0

跑步、蹲跪，關節負荷重

●不是運動才會傷膝蓋
曾經在門診中遇到一位阿姨，看到自己膝蓋X光片已經呈現嚴重的磨損，難過地問我：「醫生，我都沒有去爬山，為什麼關節還會退化？」從上面的結果可以看到，爬山（相當於上、下樓）雖然也會傷膝蓋，但蹲跪動作卻是真正傷膝蓋的頭號殺手。舉凡做家事、擦地板、蹲著挑菜洗衣服、坐著矮板凳看電視或是餵孫子吃飯...，這些對阿姨來說再平常不過的生活作息，卻一點一滴磨損著她的膝蓋，等到痛到受不了再去看醫生，往往都已經來不及了。「蹲、跪、坐矮板凳」是最傷膝蓋的3個動作，一定要避免。

●騎車傷膝蓋？
錯！騎車對退化性膝關節來說是一個很好的保健運動，一來它可以強化大腿的肌力（大腿強壯，膝蓋就跟著強壯），二來它可以促進膝關節的血液循環，促進新陳代謝。但病人常疑惑地問我：「騎車的時候，膝蓋一直彎、一直彎，不是更傷膝蓋嗎？」此話雖然不錯，但回到上面的表格的數據，騎車是所有運動項目中最不傷膝蓋的運動了。相較於騎車可以給膝蓋帶來的好處，再對比於它給膝蓋帶來的壞處，好處其實遠大於壞處。臨床上很多病人是靠騎腳踏車把退化性關節炎「練」好的。

●我愛跑步，但醫生說我關節退化，一輩子都不能跑了，怎麼辦？
跑步是很好的運動，但跑步時膝蓋要承受4.5~7倍體重的重量，長期下來確實會讓膝蓋磨損退化。因此，跑友們膝蓋的保健與強化就變得很重要。每次跑完步，身體會進行「微觀」的修復工作，這時候需要大量的熱量與養分，提供身體修補受傷的組織。因此，跑步之後要特別注意營養補充，特別是醣類、蛋白質和水分。

膝關節退化是每個人都要經歷的過程，年紀愈大就愈容易發生。及早開始關節保養，先從避免傷膝蓋的危險動作開始，接著多做強化膝蓋運動，注重營養與睡眠補充，既有「休養」又有「生息」，讓膝蓋更健康。