

## 【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。

# 台北永東扶輪社

社長：林正銘Richer 社長當選人：陳仕銘Land 秘書：蔡松源Diamond 會計：卓炳樂Peter  
 節目：賴瑞鳳Stanley 聯誼：唐哲成Antonio 糾察：謝秉辰House 社刊：林冠宇Fred  
 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

## 一般捐款

2019.01.09

RTN	事由	金額
Alfa	祝福大家新年快樂。	1,000
Chan	祝本社社運昌隆。	2,000
Diamond	歡迎主講老師蒞社演講。	1,000
	祝福眾社友順心如意。	
Panel	高興來例會。	1,000
Richer	歡喜主講老師梁董事長。	2,000
Steel	歡迎梁心禎理事長蒞會主講。	1,000
Steve	歡喜來例會。	1,000
Watt	歡喜梁心禎老師蒞社演講。	1,000
White	歡喜捐款。	1,000
小計		11,000
前期	指定捐款: 505,000	683,000
	一般捐款: 178,000	
合計		694,000

## 節目預告

- 台北永東社與新店碧潭聯合例會暨尾牙餐會 (PP Joe 揮毫春聯)  
日期：1月23日(三)  
時間：16:30 PP.Joe揮毫春聯(社友可提前至現場挑選)  
18:00-報到、聯誼  
18:30-例會、餐敘  
地點：咸亨宮土地公廟  
地址：新店區中正路自由街2號  
※歡迎社友、寶眷踴躍出席。
- 1月30日(三)星光例會  
時間：1月30日(三)下午17:00  
地點：台北市萬華區昆明街46號(打狗霸昆明店)  
※19:30樂聲影城(武昌街)看電影+爆米花  
歡迎社友及夫人踴躍參加。
- 2月6日(三)適逢農曆春節休會乙次
- 2月13日(三)1036例會  
◎專題演講：講題連絡中  
主講人：朱嘉雯老師  
◎慶生會暨結婚週年慶
- 原2月20日(三)1037次例會變更與第三次爐邊會暨新春團拜合併舉行。

## 【上週出席統計】

108年1月9日第1033次例會(出席率:82%)  
 社員：50人 出席：30人 出國：3人  
 免記：6人 補出席：4人  
 缺席：Archi、David、George、K.F、Hummer、Stanley、One、Ichilong、King。



梁心禎董事長精彩演講

## 社區服務預告

- ◎108年萬華老人中心新春圍爐活動。  
時間：1月26日(六)上午11:00  
地點：西寧市場3樓  
地址：台北市萬華區西寧南路4號

## 今日主題：與宜蘭西區扶輪社聯合例會

## 地區活動預告

◎3481地區扶輪家庭日  
時間：1月20日(日)上午9:30~13:30  
地點：新北投捷運站(捷運紅線)旁之七星街七星公園(原新北投火車站)

◎2019-20年度長期、短期派遣交換學生第二次講習會  
時間：1月20日(日)上午9:00~下午5:30  
地點：中國科技大學格致樓1樓101會議室  
地址：台北市文山區興隆路三段56號

## 社務訊息

◎HIT江戶川五日遊(訪問日本姊妹社)  
日期：108年3月20日~3月24日  
地點：日本京都、大阪、東京  
※敬請社友、寶眷踴躍報名參加。

◎召開2018-19年度顧問委員會  
時間：1月22日(二)下午6:30  
地點：華國飯店2樓臨江仙包廂  
地址：台北市中山區林森北路600號  
出席：Richer社長、全體前社長、Land社當、White副社長、FrankSung、Diamond。

◎第三次爐邊會暨新春團拜  
爐主：Metal(組長)、Art、Cool、Diamond、FrankSung、House、Jack、Jeff、Light、Panel、Tom、White。  
時間：2月17日(日)中午12點  
地點：土城台南擔仔麵  
地址：新北市土城區中華路一段196號  
※敬請社友、寶眷準時出席。

## 一月份理事會會議紀錄

- 時間：1月9日下午5:30  
 地點：新店白金花園酒店  
 出席：Richer、Land、Diamond、Steel、Jeff、Steve、Antonio、Jacky、FrankSung。  
 列席：Peter、Lloyds。  
 討論提案：  
 (一)案由：請討論107年12月份財務報表案。  
 說明：附107年12月財務報表  
 決議：通過。  
 (二)案由：請討論贊助地區"音為愛"活動案  
 說明：附地區來函  
 決議：通過，根除小兒麻痺音樂會預算6000元移轉至"音為愛"音樂會。  
 (三)案由：請討論例會變更案  
 說明：  
 1.原3/6例會變更至3/8於豪鼎飯店與新店、信義扶輪社聯合例會  
 2.原4/10例會變更至4/9於永和社館與永和、中和扶輪社聯合例會  
 決議：通過。  
 (四)臨時動議：  
 1.社務討論會，委請PP加強扶知宣導，強化社友參與扶輪服務活動意願。  
 2.請社辦處理退社人員退出群組。

## 訃聞

宜蘭西區兄弟社前社長余錫洲Box父親  
 余老先生告別式時間、地點：  
 公祭時間：108年1月23日(三)上午9:00  
 公祭地點：南投縣名間鄉名松路一段183號



職業服務~ 參加心路基金會活動



參加盲人路跑活動



2019/1/9主辦永和耕莘醫院備糧包活動



**社友園地** 中年以後多約唱KTV，因為口腔也有衰弱症... 林冠宇Fred 前社長  
口腔衰弱症徵兆非常是容易忽略的小事，如常口渴、常噎到、口臭變嚴重、臉上常黏有飯粒、開始愛吃軟的食物、口齒不清等，當事人很難察覺。

肺炎已經是國人十大死因的第三名，去年肺炎奪走一萬兩千人的性命。台灣死於肺炎的人比肺癌還多。其中吸入性肺炎是常見的病因，飲食時噎到，口咽分泌物流到氣管，病菌侵犯肺部，導致肺炎。

《日經medical》報導，日本死亡證明裡死因是肺炎或吸入性肺炎的人，約七成其實是衰弱症。隨著年紀漸長，健康狀況急轉直下，喪失獨立生活的能力，以致失能臥床。這種身心顯著衰退的現象，稱為衰弱症 (frailty)。衰弱症並不是單一的疾病引起，卻是失能的起點。日本老年醫學會從2014年起，不斷呼籲各界重視衰弱症。例如體重減輕、走路變慢、肌力降低等都是衰弱症的指標。

衰弱症在台灣漸受醫界重視。國衛院研究台灣老人已有4.5%有衰弱症，41.5%還在衰弱前期。但多數人對口腔功能衰弱還感到陌生。口腔衰弱也是衰弱症之一。缺牙、唾液分泌減少、味覺退化、神經功能反應慢等，都會造成口腔衰弱。口腔衰弱症徵兆非常是容易忽略的小事，如常口渴、常噎到、口臭變嚴重、臉上常黏有飯粒、開始愛吃軟的食物、口齒不清等。因為當事人很難察覺，如果家中長輩出現這樣的徵狀，建議去牙科檢查。

東京都健康長壽醫療中心口腔齒科外科部長平野浩彥接受《日本經濟新聞》採訪時指出，雖然只是小事，但如果不多加注意，長輩吞嚥不佳，胃口不好，導致營養狀況惡化，體力下降，未來就容易失能臥床。更重要的是口腔衰弱可逆轉，提前預防，可以回復。預防口腔衰弱，必須訓練臉部肌肉。臉部肌肉訓練從中年就得開始。

首先，吃飯時，細嚼慢嚥。不只是為了消化，更為是訓練臉部肌肉。「和身體的肌肉一樣，臉部的肌肉也要訓練，」平野說。而且吃飯時，記得用白齒，因為吃較軟的食物，常會用前面的牙齒，久而久之也會造成臉部肌肉衰弱。

口腔體操也有效。Papapa、tatata、kakaka等，快速發三個短音強化唇、舌的功能。看書、看新聞時，試著讀出聲音來。唱KTV，也能訓練口腔肌肉。而每六個月定期去牙科檢查，確保牙齒與口腔健康，也是維持健康壽命的關鍵。

已經超高齡國家的日本，如京都、神奈川、兵庫等縣市將預防口腔衰弱視為延緩失能、失智的政策之一。日本牙科醫學會推動的「8020運動」，也就是到了八十歲還能有20顆牙齒，2015年也加入預防口腔衰弱的主題。

能吃、能咬、能笑到老，政府、醫界和你我都可以多做一點。



參加Panel社友公子結婚喜宴

