

【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:白成業White 社長當選人:宋明超FrankSung 秘書:許慶賢Jeff 會計:林冠宇Fred
 節目:陳仲捷Tan 聯誼:謝秉辰House 糾察:蔡能欽Cool 社刊:周佑民Steve
 辦事處:10084台北市中正區南昌路二段137號5樓 / TEL:2368-3596 / Fax:23683597
 E-mail: yhe.adsl@msa.hinet.net http://www.rotary-yhe.org.tw

活動預告

◎本社授證23週年紀念慶典晚會
 時間:110年3月26日(五)18:00-21:00
 地點:凱達大飯店宴會廳
 地址:台北市萬華區艋舺大道167號
 ※敬請全體社友、寶眷準時出席。

聯誼活動

◎雙和隊1月例賽
 日期:110年1月21日(四)
 時間:10:30報到、11:00開球
 地點:幸福球場

◎3481星光大道扶輪之星歌唱大賽
 日期:110年1月23日(六)12:50開始
 地點:中正紀念堂演藝廳
 地址:台北市中正區中山南路21號
 參加社友: Tan、Tom。



110.1.9 參加中和社授證典禮

節目預告

1. 1月20日(三)1116例會
 ◎專題演講:南北極-肺炎肆虐與全球高溫下的人間淨土
 主講人:吳哲宇
 ◎1月理事會
2. 1月27日(三)1117例會
 ◎社務討論會
3. 2月3日(三)1118例會
 ◎專題演講:揮毫春聯
 主講人:顧兆江(新店社PP. Joe)
 ◎慶生會暨結婚週年慶
4. 2月10日(三)適逢春節前夕休會乙次
5. 2月17日(三)例會變更與新春團拜暨第四次爐邊會合併舉行。
6. 第四次爐邊會暨新春團拜
 主題:獎助基金
 爐主:Jeff(組長)、Lawyer、King Delica、Fred、Computer、Panel、Jacky、Tom、Life。
 時間:2月21日(日)下午6:00
 地點:春申食府
 地址:台北市仁愛路四段66號
 ※歡迎社友暨夫人踴躍參加。

【上週出席統計】

110年1月6日 第1114次例會(出席率:88%)
 社員:40人 出席:28人 出國:0人
 免記:6人 補出席:6人
 缺席:Chan、Sam、Light、Hummer、Jack。

今日主題:樂活腦力~頭腦體操活化記憶力 主講人:李國嘉 老師

簡介:福施國際股份有限公司 總經理 全腦潛能開發記憶學 講師
 新藝種苗園 負責人 中華民國紳士協會 認證講師
 全人文創有限公司 副總經理 2020-2021 國際扶輪349地區 副秘書
 中鼎企業管理顧問有限公司 執行副總 創藝心靈養生自療聯盟 創始人



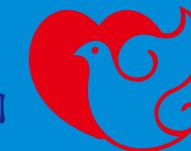
本月生日快樂



本月結婚週年快樂



110.1.6主辦第四分區聯合服務-關懷獨居長者新春備糧包捐贈於永和耕莘醫院



地區來函

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社
主旨：徵求3481地區2020-21年度地區年會提案。

說明：

一、本地區2020-21年度地區年會已訂於2021年4月17日召開，自即日起至2月20日止為徵求提案期間，各社提案應經理事會決議通過，否則不予受理。請於該期間內將提案送交本會，以便彙整提交年會表決。

二、地區年會決議事項

- (1)關於本地區重大問題之建議案。
- (2)國際扶輪交議事項。
- (3)上屆總監提出之該年度地區財務稽核報告。
- (4)2021-22年度地區年會時間及地點之確認。
- (5)2021-22年度地區年會社員每位收費及地區服務中心每位社員分攤金額之同意案(地區總監當選人有預算編列權及依預算提出費用分攤金提案權)。

三、提案請依下列格式，以簡要文字敘述案由：
說明：
辦法：
提案單位：

四、各提案單位請於上開期間內將提案寄交地區服務中心：

國際扶輪3481地區2020-21年度
地區總監 賴志明 DG Jimmy
地區年會主委 謝慧蓉 PP Risa
地區年會提案主委 陳培豪 CP Lawyer

紅箱統計

110.01.06

RTN	事由	金額
Antonio	感謝Rita二十七年的陪伴。	1,000
Chester	新年新希望，大家美夢成真。	1,000
Computer	歡迎主講人同學蒞社演講。	2,000
Cool	結婚週年快樂。	1,000
Diamond	爽!爽!爽!	2,000
Delica	歡喜結婚週年。	1,000
FrankSung	歡喜新年敲鐘。	1,000
Fred	結婚週年快樂、生日快樂。	1,000
Georgia	開心一年過，大家都平安。	2,000
Jeff	開心例會。	1,000
King	歡喜結婚三十週年。	2,000
Leader	歡迎Diamond&速花光臨。	6,000
Lloyds	祝大家新年快樂。	1,000
Lawyer	歡喜結婚47週年，迄今尚未被逐出家門。	1,000
Metal	祝一月份壽星生日快樂。	1,000
One	社運昌隆。	1,000
Peter	老婆和我及所有生日、結婚週年大家快樂。	1,000
Stainless	祝大家新年快樂。	1,000
Steve	祝大家新年快樂。	1,000
Panel	高興來例會。	1,000
Tan	2021新年快樂。	1,000
Watt	祝本月壽星生日快樂、結婚週年愉快。	1,000
White	指定捐款-永耕備糧包。	10,000
徐瑞琴	一願郎君千歲，	2,000
(Eden夫人)	二願妾身常健，	
	三願朝朝暮暮長相見。	
小計		43,000
前期	一般捐款：166,766	515,766
	指定捐款：349,000	
合計		558,766

3481地區扶輪知識圓桌會議

時間：1月23日(六)下午14:30-17:00
地點：台北市進出口商業同業公會
地址：台北市松江路350號11樓
主講人：邱文麗 DGN Wendy 台北創新網路社
講題：扶輪開啟年輕人的機會-談RI彈性策略
費用：300元

社友園地

林冠宇PP.Fred 前社長

台灣寒流來襲才24小時，全台灣，已有28人猝死。相當於每一個小時，都會有人猝死。我們在急診、加護病房裡，尤其在冬季期間，常常有猝死病人送過來。如果是之前沒有任何病史，沒有三高、無肥胖、沒有抽煙、或喝酒，如果是在壯年時期(<60歲)，家人通常會問：「怎麼會這樣?」、「剛剛或昨晚才明明好好的?」、「醫生，他健康得很，你有沒有判斷錯誤，他哪有可能會心肌梗塞?」你看到家人健康，不代表他身體健康，我們知道，典型的血管疾病的高危險族群，包括了年長者、三高者、愛抽煙、愛喝酒、肥胖者。

典型5大危險族群：1.長者 2.三高者 3.愛抽煙 4.愛喝酒 5.肥胖。但是，那些看起來好好的，看起來很健康的，也是有「5大非典型」高危險族群的。你自己問問，你身邊一定有這些人：
非典型(隱藏式)5大危險族群

1. 暴飲暴食者
對於本來就有心血管慢性疾病的患者來說，都應該避免暴飲暴食，大魚大肉。在冬季，一般好好的人吃太多，吃太撐，又吃更多油的食物，血流會大量增加到消化系統，心臟負荷量忽劇增、忽大忽小的用力幫浦收縮，容易使心臟感到不舒服，一旦這些心血管液循環不流暢，容易誘發急性心肌梗塞的發作。

2. 缺乏運動者
一般而言，成人只要每週運動累積達150分鐘、兒童每日運動累積60分鐘，就能有足夠的運動量。上班族若低於這些每週運動時間(<150分鐘/週)，其實你已經是「隱藏式」的高危險族群了。世界衛生組織，早已指出身體運動不足，已成為影響「全球死亡率的第四大危險因子」。每年有6%的死亡率與缺乏運動有關，這只是僅次於高血壓(13%)、抽煙使用(9%)和高血糖(6%)之後而已!別忘了，這些「缺乏運動者」族群，佔了我們的上班族很大的部分呢!

3. 酒/飯後泡澡、酒醉者
當人們剛吃完飯時，大量血液聚集在腸胃部位，身體的其他器官處於相對的缺少循環狀態。如果在這時候又去泡澡，又是冬季，洗澡水溫度相對較高，因此會導致除了腸胃部位血流量增加，更全身血管擴張，皮膚和肌肉血流增加，心血管液循環負荷量更有巨大的壓力，也容易負荷過量猝死。

4. 情緒起伏大者
情緒起伏大者，主要會嚴重影響睡眠。當你的生活一直感到「有壓力，不睡覺」，你的交感神經一直處於高度的反應中，你的免疫系統受到抑制，然後也惡性循環，這些壓力會更大，而研究結果顯示，這些睡眠不足者，易引發心血管猝死相關疾病。

5. 感冒未癒者
千萬不要把感冒當成一件小事，普通的感冒也會同樣在冬天引起猝死，甚至病毒會侵犯心肌，引起了心肌炎，或誘發嚴重的心律不整或心臟衰竭。如果感冒當下或在1-3周後，有心悸，胸悶胸痛、手脚浮腫或暈厥的狀況，一定要馬上去看醫師。

你是不是高危險族群呢?我指的不是，你們大家一般民眾，叫出來的典型高危險族群：年長者、三高者、愛抽煙、愛喝酒、肥胖者。而是，那些「隱藏式」的高危險族群：暴飲暴食者、缺乏運動者、酒/飯後泡澡、酒醉者、情緒起伏大者、感冒未癒者。

日常不良習慣，其實這些「隱藏式」的高危險族群，才是真正最令人，不能接受他們會猝死。你的朋友，你的家人，有沒有人，長期處於這些「隱藏式」的風險?或具體說：不良日常生活，決定了這好好的人，會不會容易猝死呢

(※網路轉載：本文作者 黃軒醫師博士)



110.1.6 簡君志老師精彩演講