

例會：每星期二下午六時卅分在  
 台中僑園大飯店 2 樓麗景廳

通訊處：台中市五權路 2-3 號 8 樓 811 室

網址：http://www.rotarytse.org.tw

TEL：(04)22241212

MEETING PLACE：EVERY TUESDAY PM 6:30 AT

LIJING BANQUET HALL 2F OF CHAO YUN RESTAURANT

ADDRESS：811,8F NO2-3,WU-CHUAN ROAD., TAICHUNG

E-mail：rotary.tse@msa.hinet.net

FAX：(04)22248492

ROTARY CONNECTS THE WORLD



扶輪連結世界

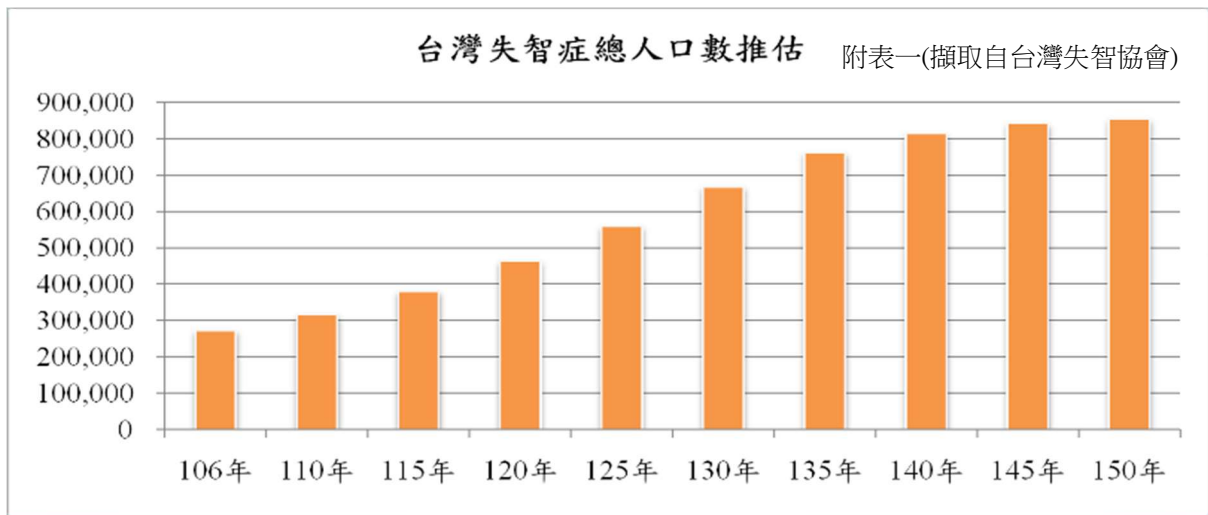
## 第 2700 次例會紀要

文/社友 劉明洲 (Auto)

### [失智防治與共照]



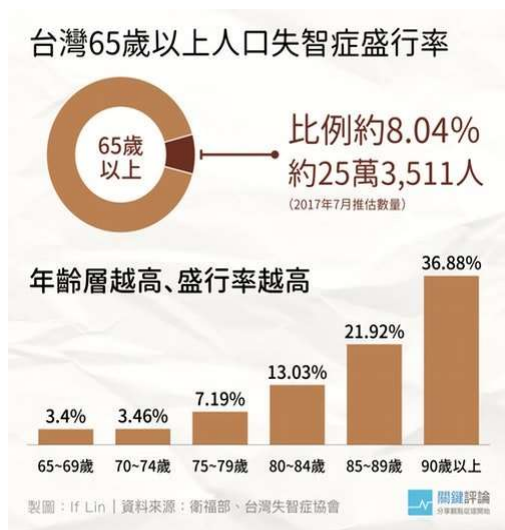
周希誠醫師(中山醫學大學醫學系副教授、台中失智共照中心主任)開講即說：失智症並非正常老化的現象，失智症在民國 82 年仍未是國人常出現的「疾病」，直到現在已是神經內科的大宗，令人不得不正視這項「疾病」，目前每 40 分鐘增加一名失智人口，根據台灣失智協會做出的推估如附表，在民國 110 年，失智人口將突破 30 萬大關。



## 為什麼稱失智症是一個「病」呢?

因為它並非正常老化的「腦」萎縮，而是「重要神經」萎縮。進而，1.影響正常生活 2.本來是會的卻變不會了。需要更多人力及物力的照顧。

如附表二 2017 年 7 月預估目前在台灣，65~69 歲的人口失智盛行率為 3.4%，90 歲以上甚至高達 36.88%，由此可見年齡越高，盛行率越高。由於目前無藥物能治癒，只能延緩，因此如何提早發現並遠趨失智的發生，顯得更為重要。



附表二(擷取自關鍵評論網)

## 到底失智症如何於初期提早發現呢?

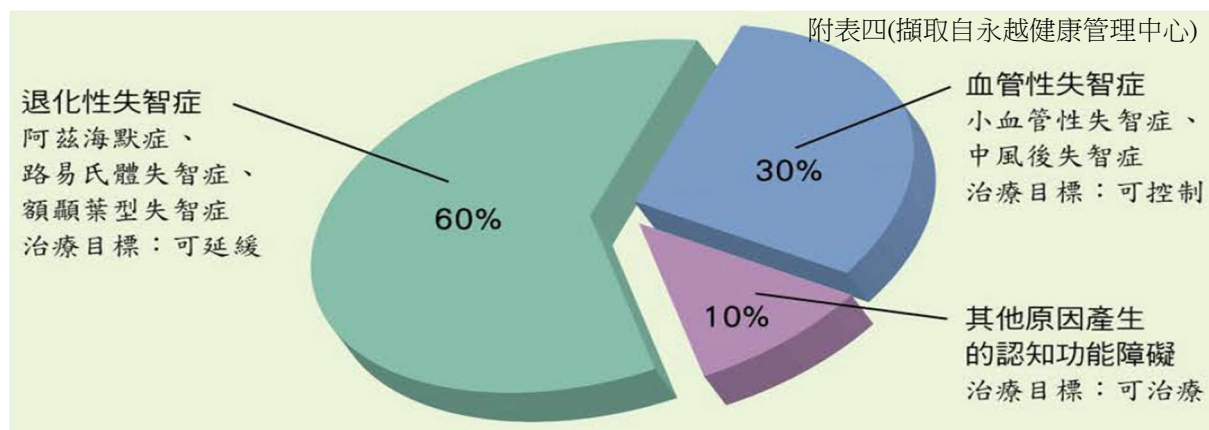


附表三(擷取自衛福部)

目前失智症的病程，依國外統計發病到死亡大概 6 年的時間，在台灣統計一般病程約 8~10 年甚至到 15 年，因此早期檢查，才能心安。

如附表三失智症者除了在最常見的記憶力衰退外，在執行力、計算力、學習力、判斷力、注意力、語言能力、空間感、行為控制等功能也皆會受到影響。所以當家中長者出現行為改變、幻想、脾氣變差一亂罵人、多疑、減少以前喜歡的休閒活動、記憶力變差甚至影響生活--例如在冰箱找到鑰匙、眼鏡之類的、視覺障礙--例如迷路、認錯人。如有上述情形者就需注意，是否需到醫院作檢查。

## 失智症有救嗎？



失智症如附表四可依病因分為-退化性、血管性-可逆性(如中風、小血管性、營養素缺乏)，其中可逆性經過檢查，若營養失調依缺乏的部份，可透過維生素 B12、葉酸的補充，經過治療之後，有機會可以恢復。不過目前失智症病患會同時有兩種或以上的病因，最常見是阿茲海默症與血管性失智症並存(又稱為混合型)。所以在目前除了可逆性的，目前沒有任何藥物可以治癒已經失智症患者受損的大腦，但治療仍對患者的認知功能及行為症狀有助益，失智症的治療包括藥物治療和非藥物治療，治療的主要目標是延緩疾病的進展或改善症狀，減輕照顧者的負擔及增進其生活品質亦很重要。

由於失智症其實在發病前五年就可以預知，失智症目前只能採取預防勝於治療的方式，應透過早期診斷，確診失智症類型，才不會延誤治療時機，而初期的在阿茲海默症檢查，目前主要是以電腦斷層掃描、核磁共振檢查(檢查血管的細胞核是否下降、大腦是萎縮)外，中山醫院有引進通過 FDA 自費測試檢查，透過  $A\beta-42$  \* Tau 蛋白(濤蛋白)指數，指數若大於 455.9 就為中風險必須注意，最好每年檢查，倘若每年指數平均或不要增加太快就不須太擔心；但若增加太快或者指數超過 642.58 就成為高風險，必須吃藥。

## 失智症如何預防及提早準備

雖然失智一般是因為年紀大退化，但有失智家族史、腦部有受傷、感染、其他腦部退化性疾病(例如帕金森病)等或者曾經中風、中毒、三高、糖尿病、憂鬱、有抽菸者更是趨近”危險因子”，因此避免心血管疾病就顯得格外重要。

另外少數退化性失智與基因遺傳有關，目前與阿茲海默症相關的基因包括脂蛋白 E (apolipoprotein E) 基因與類澱粉前趨蛋白基因 (amyloid precursor protein)、presenilin-1、presenilin-2 和 Tau 蛋白 基因等。其中脂蛋白基因與阿茲海默症相關性最高若帶有一個脂蛋白 E4 基因，阿茲海默症的危險率增加 2~3 倍若帶有兩個脂蛋白 E4 基因，危險率增加至 15.7 倍。

所以除了避免上述”危險因子”，如附表五在自我管理方面，規律運動--最好每週三次、作習正常、維持好心情、減少壓力—減少血管硬化、雙向的思考練習、訓練大

腦一下棋、維持社交生活及多溝通，並遵循中山醫院老董 周汝川博士的「三眠主義」--睡眠足、補眠、偷眠，皆可讓自己離失智遠一步。

在醫學方面，除了前述的阿茲海默 Aβ-42 \* Tau 蛋白(濤蛋白)指數測試，目前中山醫院引進 2 種自費可增加神經營養因子注射的方式：1.速利清注射--神經保護(修復) 2.氦氖雷射(1L1B)—細胞活化，以上皆是可預防失智症的方式，並早期檢查提早心安。

其實周醫師提到，人隨著年紀的增長，老化是避免不了的，所以除了上述的預防方式並遠離危險因子，能延緩老化或失智的發生，但人生最重要的就是認真「活」，把握黃金 20 年，享受人生、社交聚餐、美食、美酒、美景、旅遊(他個人常去日本)。

周醫師也講到他的座右銘「明天死掉也可以」，其中講了自己與母親的一則笑話：「之前母親生病的原因，在母親病好後，他覺得要常常把握表達自己的情感，所以後來也常常在母親生日的時候除了講生日快樂，也會想與母親抱一下跟親一個，但母親就會害羞的說，不用啦!紅包拿來最好」!!其實，周醫師要表達的是把握每天活著的日子，你永遠都不知道是明天先來還是下輩子先來，常常說我愛你、該說謝謝、對不起、請你放心，也不吝嗇的最愛的人擁抱或牽手，不留遺憾的過這輩子。



### 【上週例會】 2700 次例會

- 時 間：109 年 2 月 11 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地 點：台中僑園飯店 2 樓麗景廳
- 節 目：專題演講
- 演講題目：失智防治與共照
- 演 講 者：周希誠 醫師 (中山醫學大學醫學系副教授、台中市失智共照中心主任 )



### 【出席主委報告 2 月 11 日】

社員數：72 名 名譽社員：1 名 應 計 數：66 名 出 席：44 名  
資 深：5 名 請 假：1 名 缺 席：22 名 出席率：67%

### 【糾察報告 – 2 月 11 日歡喜紅箱】

- \* 主講者精彩演講。
- \* 歡迎演講者粉絲團社友夫人們參加例會。
- \* 歡迎生命橋助學計劃學生參加例會。

Heart 社長 \$1,000	Jin \$1,000	Peter P.P. \$1,000	Brain P.P. \$1,000
Laser \$1,000	Senday \$1,000	Textile P.P. \$500	Surgeon P.P. \$500
Robert \$500	Shoes \$500	Trademax \$500	Auto \$500
Rubber \$500	Steven \$500	Erison \$500	Punch \$500
Heart 夫人 \$500	Tony 夫人 \$500	Clutch 夫人 \$500	Senday 夫人 \$500
Jin 夫人 \$500			
Flour P.P. \$100-----	早退。		

本次例會紅箱合計 **\$13,600**

### 【本週例會】 2701 次例會

- 時 間：109 年 2 月 18 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地 點：台中僑園飯店 2 樓麗景廳
- 節 目：專題演講
- 演講題目：說話的魅力 司儀篇
- 演 講 者：吳鴻明 先生 (全國廣播 悠遊人間 主持人、  
群健有線 特約主持人、  
錠律保險經紀人 業務主管 )



### 本週演講內容預告...

主持的技巧、舞台的魅力、與眾人對話的勇氣



## 【下週例會】 2702 次例會

109年2月25日(星期二)例會調整至2月23日(星期日)舉行

### 「健行茶樂會一日遊」活動

■日期：109年2月23日(星期日)

■行程：

行程：07：40 舊市政府 07：50 美術館集合出發

09：00 日月潭停車場停車會合

09：00-09：30 步行至水社碼頭

09：30-10：40 水社碼頭乘觀光遊船→伊達邵→玄光寺→水社碼頭

10：40-11：40 水社碼頭沿涵碧樓步道步行至日月行館

11：50-13：20 日月行館午膳

13：30-13：50 日月行館搭乘遊覽車至日月潭紅茶廠

14：00-15：00 日月潭紅茶黃金品茗

15：00-16：00 自由參觀

16：00-17：20 賦歸



備註：1、本次參加人數共計 106 人。自行前往 35 人，搭車 71 人。屆時敬請依乘車分配表乘車。A 車 7：40 於舊市政府，B 車 7：50 美術館，集合後一同出發。

2、自行前往之社友、夫人 9：00 請將愛車停至日月潭中興停車場會合同行動。

3、本次活動備有早餐，若有需早素或中午吃素，請向執秘佳惠說明。

## 【下下週例會】 2703 次例會

■時間：109年3月3日(星期二)晚間7：00鳴鐘開會

■地點：台中僑園飯店2樓麗景廳

■節目：專題演講

■演講題目：稻盛和夫之阿米巴經營

■演講者：王庭祐先生(倚盟寬頻科技公司、傳承創業股份有限公司)

網羅媒體行銷有限公司)



## 【社務訊息】

- **台中東區社授証 37 週年慶典聯合例會**，謹訂於 109 年 3 月 19 日(星期四)5：30 註冊 6：00 開始，地點假僑園飯店 3 樓國際廳，請社友儘速報名，俾便主辦社訂桌事宜。
- **第 52 屆台灣四東聯合例會**將於 109 年 4 月 18 日(星期六)假格萊天漾大飯店舉行，四東高爾夫球賽地點於大屯高爾夫球場，半日遊將由專人導覽大稻埕風光。本次活動也將配合春季旅遊一同合辦。敬請社友、夫人、寶眷，請先行於 2 月 18 日前向執秘佳惠報名參加。

# 四東聯誼會~台北淡水藍色公路二日遊

<p><b>第一天</b></p>	<p>台中集合出發→台北(四東會團體活動)▶旅遊組:大稻埕風光▶高爾夫組球賽▶四東晚宴(格萊天漾飯店)→(宿)台北凱達大飯店 晚間自由活動</p>
<p>4/18 (六)</p>	<p>06:50 民權路舊市政府集合出發囉!! 07:00 五權西路美術館集合出發!! ...抵達台北淡水... 09:30 集合於&lt;淡水大屯球場&gt;~參加四東會聯誼活動~~ 四東高爾夫組: 10:00~於&lt;淡水大屯球場&gt;球場開打囉!!! 旅遊組: 10:30~11:30 出發前往餐廳 11:30~12:30 享用美味午餐- 12:30~15:00 專人導覽大稻埕風光 16:00 飯店 check-in (宿)台北~凱達大飯店... 17:30~18:00 參加四東會~聯誼活動 18:00.晚宴~格萊天漾飯店...晚宴結束後~可步行到達捷運龍山寺 2 號出口, 搭乘捷運一站即達(西門商圈), 距離兩站即達五鐵共構的(台北車站), 前往香火鼎盛的(龍山寺)也可步行到達, 距離(華西街國際觀光夜市)及(剝皮寮文化園區)約 500 公尺。</p>
<p><b>第二天</b></p>	<p>晨喚→自助早餐→享用飯店設施→大稻埕藍色公路 船遊淡水河→美味午餐→淡海輕軌體驗+幾米車站打卡熱點→台中晚點心餐盒→快樂回程</p>
<p>4/19 (日)</p>	<p>07:00 早早起 身體好、享用自助式早餐...自由悠閒漫步龍山寺或休閒設施... 10:00 【淡海遊艇藍色公路】 搭乘淡水河航線可由迪化街水門外的大稻埕碼頭乘船, 行經關渡宮附近的關渡碼頭, 以及龍形、竹圍碼頭, 最遠至淡水碼頭。從大稻埕至淡水老街碼頭下船, 約需 1.5 小時。船身在淡水河面上悠悠盪盪, 沿途能飽覽水岸風光, 遠眺觀音山秀麗之景, 行經竹圍、紅樹林一帶則有台灣最大的水筆仔純林隨侍在一旁, 將豐富的自然生態盡收眼底。船行到淡水河口, 淡水碼頭下船後, 附近的淡水是個充滿歷史故事的老地方, 徒步兩旁熱鬧的攤販店家外, 更可一窺老街古色古香的建築, 隨著聚落發展而形成的老街遊憩文化, 吃喝玩樂樣樣都有。 11:30 淡水老街~逛逛買名產 12:30 享用美味午餐 14:00 【淡海輕軌-紅樹林站▶淡水行政中心站】淡海輕軌綠山線, 是北台灣首條輕軌路線, 從紅樹林站至終點崁頂站, 共有 11 座車站, 全程 7.3 公里約需搭乘 25 分鐘。除了亮眼的國產輕軌列車外, 也委託單一藝術家「幾米」, 專為淡海輕軌綠山線創作出一套作品「閉上眼睛一下下」, 從刷票機、標示到雕塑, 每一車站內都看得到幾米的作品! 15:00~17:30 回程~安排台中點心餐盒 國道二高風光... <u>結束一趟難忘的古都假期...帶著滿滿回憶, 搭車抵達溫馨的家</u></p>

## 社員自付房間費用

飯店:單人房-一大床	凱達大飯店(六)	3500
飯店:2人房-一大或二小		3500
飯店:4人房-二大		4800



- **第二次家庭懇談會**將於 3 月至 5 月舉辦，請各組組長開始籌劃，自由選擇地點，並邀請夫人一同參與，不論出席與否，費用以各組家庭數均攤。組長不必作東為原則。

組別	組長	出席社員
第一組	孫國明	王錦龍、徐文乾、陳文熙、張本華、廖進生、蔡裕芳、江進助、吳惇萍、王文義、孫國明、李原彰
第二組	林宜全	林茂柏、顏亮光、吳盈達、歐太陽、張立翰、郭國慶、羅德誠、梁繼昌、林丕弘、高世澤、林宜全、黃昭欽
第三組	黃森隆	林五爵、吳傳森、林賢三、簡本昌、陳金德、陳光龍、林永誠、蘇偉光、王漢斌、黃森隆、王朝信、蔡進錫
第四組	蔡孟璵	梁榮輝、蔡本全、賴通仕、劉明洲、江耀亭、蔡振賢、陳能輝、黃國恆、楊輝煌、林群凱、蔡孟璵
第五組	房宗儀	蘇罔源、張仲雄、李潢漳、陳龍富、趙博玟、吳育成、范志來、吳榮燦、黃演禮、張詠捷、房宗儀、潘勝利
第六組	杜義龍	李兆祥、方建義、陳永泉、賴志鴻、林定嘉、沈勝漳、陳水金、王水樹、趙榮勤、陳紹良、杜義龍

## 同好會活動訊息

- **合唱團**：下次團練時間為 2 月 18 日(星期二)下午 3：30-5：30 假台中僑園飯店 2 樓麗景廳舉行，歡迎踴躍出席參加。
- **讀書會**：二月份讀書會因 228 扶輪盃路跑活動，提前一週至 2 月 21 日(星期五)晚間 7：30 假 TOM P.P.住家舉行，本次閱讀的書籍為「我是漫畫家」，由 Peer 社友導讀，歡迎踴躍參加。
- **長笛團**：2/21，3/6，3/13，3/20，3/27 和他社合併大團練  
地址：台中市西區五權西路一段 237 號 8 樓之二 台中市交響樂團
- **愛跑隊**：2/28 扶輪盃接力賽；3/15 東海大學團練；3/29 東海大學學團練，請隊友踴躍出席參加。
- **薩克斯風團**：下次上課時間為 3 月 2 日(星期一)晚上 6：30-8：00，地點假久馨(股)公司(台中市工業區 8 路 15 號二樓會議室)，請團員踴躍參加。
- **夫人聯誼會**：三、四月夫人聯誼會謹訂於 3 月 17 日 (星期二)舉辦「來去嘉義玩透透~知性之旅」歡迎社友夫人踴躍向組長報名參加。

行程：早上 08：20 自由路台中銀行  
08：30 國立美術館集合出發  
10：15-12：10 嘉義檜意森活村  
12：30-14：00 林聰明沙鍋魚頭午餐  
14：15-15：30 昭和 j18 嘉義市史跡資料館  
15：30 回程台中





## 二月份理事會紀要

時間：109年2月11日

### 一、一月份財務收支案，請審議。

議決：照案通過。

### 二、台美扶輪社授證 17 週年慶典邀請聯合例會案，請討論。

說明：日期：109年4月17日(星期五) 5:30 註冊 6 點開會

地點：長榮桂冠酒店 B2 長榮廳

議決：照案通過，開放報名，預訂 2 桌前往。

### 三、春季旅遊案，請審議。

說明：1、原訂 4 月 21 日(星期二)例會調整至 4 月 18-19 日(星期六、日)參加第 52 屆台灣四東聯合例暨春季旅遊。

2、四東報名費用：1500 元/人，若報名人數未達社友人數一半時需付半數費用，若超過半數以實際報名人數計算。

3、按往例社友及夫人註冊費 1500 元由社支付。

四東聯合例會結合旅遊舉辦，社友子女註冊費自理，依往例社友子女繳交註冊費，則【社友及夫人費用由社支付(除住宿除外)其餘眷屬、親友費用請全額自付】，【3 歲(含)以下小朋友，酌收費用 500 元，不再酌收。】。

議決：照案通過，儘速公告行程，並請社友、夫人踴躍報名參加。

### 四、109 年 5 月 5 日(星期二)母親節晚會案，請討論。

說明：地點：僑園飯店 2 樓麗晶廳

桌數：12 桌

金額：660 元 net/人，buffet 自助式。

議決：照案通過。



### 五、黃守達先生入社申請案，請討論。

說明：姓名：黃守達 扶輪名：Bono

出生年月日：77 年 10 月 13 日 31 歲

服務單位：台中市議會 黃守達議員服務處

電話：04-23012500 傳真：04-23012502

通訊地址：台中市西區美村路一段 368 號

手機：0952-275114

推薦人：王水樹社友、蔡進錫社友

議決：原則上通過，但需徵詢全體社友意見後，再安排入社事宜。

### 六、日本岡山西南社授證訪問團暫停前往案，請審議。

說明：原訂 4/9-4/11 組團前往，因應武漢肺炎新型冠狀病毒，前往搭乘飛機風險增加，擬暫停前往訪問，並將發文日本岡山西南社恭賀並說明。

議決：通過。



## 扶輪知識...

### ◎ 台灣四東聯合例會？

三東社於1968年1月1日於高雄華園成立(台北東區社、高雄東區社、台南東區社)。於1970-71年，本社吳金川C.C.社長，有一次與台北東區社一位社友晤談時，對方提起是否本社可加入現有三東社。次屆，蕭水連HOTEL社長時，於1971年11月3日加入始稱「四東社」。原三東社是因打高爾夫球結緣而來，故四東會必辦高爾夫球賽聯誼(只少數例外)。開始，每年四季開會，依台北、高雄、台南、台中輪流作東；以後改為一年二次，再改為一年一次迄今，四東會至今已有52年的歷史。今年度將由台北東區扶輪社作東，於109年4月18日舉行，歡迎社友、夫人踴躍報名參加。

#### 金蘭義~扶持心—四東會

##### ◇ 台北東區扶輪社

- 所屬地區：第 3480 地區
- 成立日期：1964 年 11 月 1 日

##### ◇ 高雄東區扶輪社

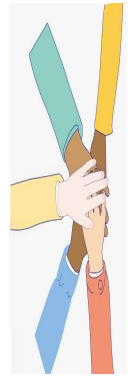
- 所屬地區：第 3470 地區
- 成立日期：1961 年 1 月 21 日

##### ◇ 台南東區扶輪社

- 所屬地區：第 3470 地區
- 成立日期：1966 年 12 月 2 日

##### ◇ 台中東南扶輪社

- 所屬地區：第 3461 地區
- 成立日期：1968 年 1 月 30 日



### ◎ 何謂家庭懇談會？

家庭懇談會(Informal Meeting)原稱為爐邊會談(Fireside Meeting)1989 年以後改稱為 Informal Meeting(家庭懇談會)。為分享扶輪知識，在例會之外的一種特別集會。通常用餐後夜間在某一社員的家，或適當的地方以茶會的方式進行輕鬆的討論，因此亦稱為「家庭聚會」。

家庭懇談會是結合扶輪知識和聯誼的一個簡單且有效的方法，把社員分為幾個小組，在某一位社友家中集會，準備一些題目或問題給每一小組討論。家庭懇談會最要緊莫過於會前選擇主題，主題皆應與扶輪有關，討論各種有關本社社區、事業甚至國際間之有關問題，家庭懇談會談論內容應在例會提出報告或刊登社刊。



## 博君一笑...

資料來源：網路分享

- A：你出門去幹嘛？      B：領口罩！  
 A：領完口罩幹嘛？      B：在家待著！  
 A：為什麼在家待著？    B：出門危險！  
 A：那你出門幹嘛？      B：出門領口罩！

