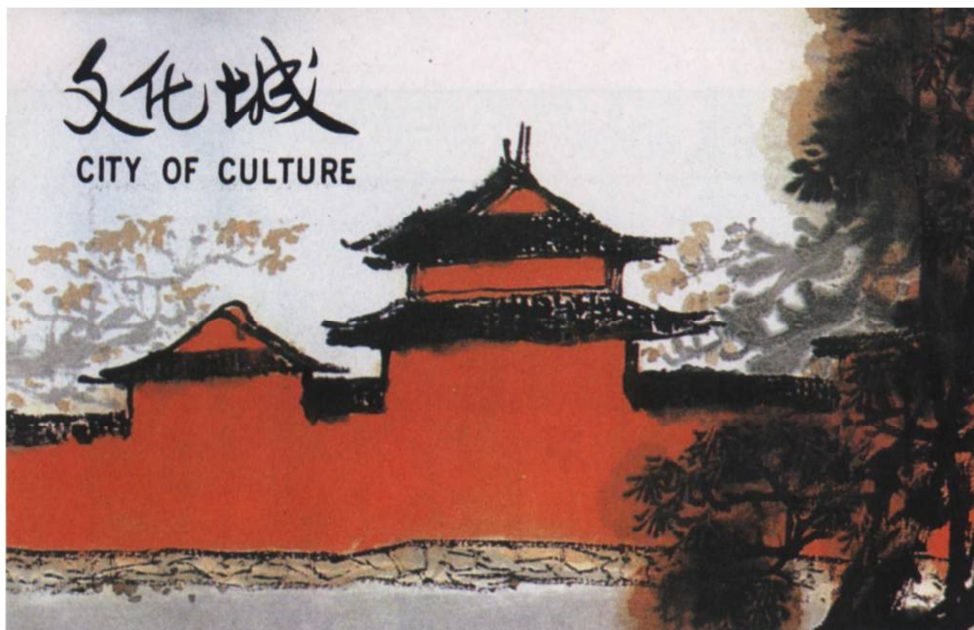




社長 陳光龍
社長當選人兼行政
管理主委 林定嘉
社員主委 李兆祥
服務計劃主委
趙博玫
扶輪基金主委
林賢三
公關主委 陳永泉
秘書 陳水金
會計 羅德誠
糾察 王錦龍
聯誼 方建義
社刊主委 李潢漳

理事 蘇國源、陳光龍、林定嘉
李兆祥、方建義、楊金振
趙博玫、吳育成、楊輝煌
黃國恒、陳文熙、趙榮勤



台中東南扶輪社週刊

Rotary Club of Taichung Southeast

中華民國一〇四年十二月一日

第四十七卷

第廿二期

例會：每星期二下午六時卅分在
永豐棧酒店大墩館 3 樓牡丹廳
通訊處：台中市五權路 2-3 號 8 樓 811 室
網址：<http://www.rotarytcse.org.tw>
TEL：(04)22241212

MEETING PLACE：EVERY TUESDAY PM 6:30 AT
TEMPUS HOTEL TAICHUNG (DADUN BUILDING) 3F PEONY
ADDRESS：811.8F NO2-3, WU-CHUAN ROAD., TAICHUNG
E-mail：rotary.tcse@msa.hinet.net
FAX：(04)22248492

BE A GIFE TO THE WORLD



成爲獻給世界的禮物

第 2480 次例會紀要

文 / 社刊副主委 李原彰(SPACE)

【十一月份女賓夕晚會】

本次例會開始前，先由授證帶唱組 PAPER P.P.教大家唱我們東南社的社歌，接著鳴鐘開會後，首先便是新社友 VINCENT 的自我介紹，他精心挑選出一些照片，和大家分享他在人生下半場追求生命桃花源的過程，介紹摘要如下：VINCENT（范志來先生）早期服務於高科技業，曾任職於惠普 (HP)、微軟 (Microsoft)、新思科技 (Synopsys) 等外商，後來因為個人的興趣，離開了工作二十餘年的高科技業，於 2011 年赴日本山梨縣勝沼酒莊見習三個月。見習期間，他深入葡萄酒產區，親自參與採收、釀造，為了追尋葡萄酒的原味，那時照片中的他皮膚曬的黝黑，很辛苦



，但也有許多感動的時刻！2012 年他再赴日本長野縣小布施、林農園酒莊考察，2013、2014 年並多次親赴法國香檳、勃根第、隆河等產區拜訪酒莊、桶邊試飲，尋找真正感動人心的佳釀，而他的用心與熱忱，也感動了原本不賣酒給他的歐洲人願意賣酒給他，如今他進口代理的十八家酒莊廣受專業人士稱道，為知名餐廳飯店採用，如：台北文華東方酒店、三二行館、STAY 餐廳、台中樂沐法式餐廳等，也成為酒友們不傳的秘密收藏。他目前還主持【葡萄酒同學會】社群，設計、主持並講授客製化葡萄酒課程。而除了葡萄酒之外，VINCENT 也曾接受專業的咖啡訓練，專研精品咖啡的品飲及萃取技巧，目前也是精品咖啡課程的講師。VINCENT 也特別感謝他的學長 DANIEL 鼓勵他到台中設立企業辦公室（新風潮華茂台中酒窖）並介紹他進入東南扶輪社。我們相信有 VINCENT 社友加入我們東南大家庭，一定可以提升大家的生活品味！也祝福他的事業蒸蒸日上！

本次例會大家出席非常踴躍，在出席主委 PHARMACY 宣布出席率 90%後還再有社友來，出席率突破 90%！社長鳴鐘閉會後，餐敘間愛心大使 BRAIN 播放去史瓦濟蘭義診的影片，和大家分享感人的時刻！接著 SURGEON P.P.分享這次愛跑隊去日本岡山跑馬的過程，並播放導演 PHARMACY 精心製作的影片，分享東南大軍的故事。最後在慶祝 10-11 月份生日及結婚紀念以及頒發獎品給 7-9 月份出席及投稿有功人員的同時，大家在這愉快的夜晚盡情享用美食、把酒言歡！



【上週例會】2480 次例會

- 時 間：104 年 11 月 24 日(星期二) 晚間 6：30 鳴鐘開會
- 地 點：台中擔仔麵 旗艦店 (台中市華美街二段 270 號)
- 節 目：十一月份女賓夕晚會

【出席主委報告 11 月 24 日】

社員數：64 名 名譽社員：2 名 應計數：62 名 出席：58 名
資深：1 名 請假：1 名 缺席：4 名 出席率：94%

【糾察報告 11 月 24 日歡喜紅箱】

* 歡喜 VINCENT 自我介紹。

* 歡喜 DENTIST 千金及 CLUTCH 孫女來社參加例會。

* 11/21 高中英語說故事比賽感謝社友及夫人的大力協助，活動圓滿成功。

* 歡喜社友、夫人生日及結婚紀念快樂。

OSCAR 社長 \$1,000	LEE P.D.G. \$500	PETER \$1,000	DRAGON P.P. \$1,000
ROBERT \$500	WEALTH P.P. \$1,000	PAPER P.P. \$500	LIGHT P.P. \$500
TONY P.P. \$1,000	SURGEON P.P. \$500	HEALTH I.P.P. \$500	BONE \$1,000
RUBBER \$1,000	BUILDING \$500	TEA \$500	JIN \$500
MYANMAR \$500	PHARMACY \$500	PEER \$500	HEART \$1,000
COIL \$1,000	ERISON \$1,000	SAFE \$1,000	YOUNG \$500
TRADE MAX \$500	WATER \$500	DENTIST \$500	ARCHI \$500
LIFTING \$1,500	VINCENT \$500	BC \$500	STAINLESS \$500
TOM P.P. \$500			
DESIGNER P.P. \$500--	生日快樂。		
FLOUR P.P. \$500----	歡喜結婚 48 週年。		
SENDAY \$1,000-----	歡喜太太生日快樂。		
AUDIT P.P. \$500----	歡喜結婚 30 週年。		
CHUNG SHIN P.P. \$1,000-	夫人楊玉梅赴西南扶輪社演講，承蒙社長夫人、TEXTILE P.P.夫人、HEALTH P.P.夫人、AUDIT P.P.夫人、SUNNY 夫人、TRADE MAX 夫人前往捧場增加光彩。		

本次例會紅箱合計 台幣 **\$26,500**

【本週例會】2481 次例會

■ 時間：104 年 12 月 01 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會

■ 地點：永豐棧酒店(大墩館)3 樓牡丹廳

■ 節目：專題演講

■ 演講題目：自閉症者的照顧

■ 演講者：黃穎峯 先生 (秀傳醫院骨科主治醫師(1995- 迄今)

台中市自閉症教育協進會 理事(2014-迄今)

十方啟智文教基金會 董事(2002-迄今)

中華民國自閉症基金會 董事(2009-迄今)



本週演講內容預告...

1. 認識自閉症者的困難：表達溝通困難、社會互動的困難
2. 台中市自閉症教育協進會/台中市肯納自閉症社會福利基金會：
提供典型(中、低功能)自閉症者的協助：就學、就業、生活
提供高功能自閉症者/亞斯伯格症者的就學協助
3. 從協助教導自閉症的特教老師到參與翻轉教育：
實踐”學習者本位”的社交技巧教學



【下週例會】2482 次例會

- 時 間：104 年 12 月 08 日(星期二) 晚間 7：00 鳴鐘開會
- 地 點：永豐棧酒店(大墩館)3 樓牡丹廳
- 節 目：專題演講
- 演講題目：行家所關注的華人藝術
- 演 講 者：梁繼昌 社友 (頂康珠寶創辦人、加拿大多倫多藝術中心特別顧問、台灣創意珠寶設計師協會 副理事長、本社社友 MYANMAR)



下週演講內容預告...

中國五千年的文化精髓，隨著大陸大國的崛起，華人藝術作品在藝術拍賣場屢創高價。MYANMAR 將帶我們逐一欣賞華人書法和當代華人油畫，特別是曾梵志最有價值的「最後晚餐」在拍賣市場達港幣 1 億 8 仟零 44 萬。此次 MYANMAR 也將介紹舉世關心的清朝皇家圓林圓明園十二生肖銅雕獸首輾轉流離的故事，非常值得玩味。



【社務訊息】

- [台中西屯社授証 23 週年慶典](#)，謹訂於 12 月 11 日(星期五)晚間 6：00 假長榮桂冠酒店 B2 長榮廳舉行，請輪值社友 WATER、LIGHT P.P.、TEXTILE P.P.及欲補出席之社友代表參加。**<依參加友社授証輪值表出席之社友其註冊費由社支付。>**
- [本社授証 47 屆文藝展](#)，將於 12 月 12 日(星期六)下午 4：30-8：00 假**金典酒店 13 樓金典廳**舉辦，請參展之社友、夫人請於當日下午 1：30 將作品及收藏送達金典酒店 13 樓金典廳會場或事前送至本社辦事處由幹事佳惠幫您帶至會場佈置，感謝您！
- [本社授証 47 週年慶典](#)，謹訂於 12 月 12 日(星期六)舉行。下午 5：30 註冊 6：00 鳴鐘開會，地點假金典酒店 13 樓金典廳。請全體社友、夫人準時前往參加，被分派之工作人員及需採排之各表演團體請提早至會場以利活動順利進行。
- [第二組家庭懇談會](#)謹訂於 12 月 15 日(星期二)晚間 6：00 假「長榮桂冠酒店 二樓 長園中餐廳」舉行，敬請組員準時參加。
- [台中省都社授証 20 週年慶典](#)，謹訂於 12 月 18 日(星期五)下午 6：00 假台中林酒店 3F 全球廳舉行，請輪值社友 FLOUR P.P.、RACKET P.P.、SHOES 及欲補出席之社友代表參加。**<依參加友社授証輪值表出席之社友其註冊費由社支付。>**
- [台中南光社授証二週年慶典](#)，謹訂於 12 月 26 日(星期六)下午 5：30 假台中文化創意產業園區舉行，請輪值社友 BUILDING、TRADE MAX、MYANMAR 及欲補出席之社友代表參加。**<依參加友社授証輪值表出席之社友其註冊費由社支付。>**
- [第 38 屆地區年會](#)謹訂於 105 年 3 月 26-27 日(星期六、日)假中興大學惠蓀堂舉行。經 11 月份理事會通過，理事全體報名，社友、夫人自由報名。固定分攤款 800 元由社友自理，其餘社友報名註冊費 1200 元由社支付。夫人報名參加，報名註冊費 1200 元，由社補助 600 元。歡迎社友、夫人於 12 月 30 日前踴躍向幹事報名參加。

同好會活動訊息

- **合唱團**：下次團練時間為 104 年 12 月 01 日(星期二)下午 3：30-5：00 假五權路辦事處 8 樓音樂教室(台中市五權路 2-3 號 8 樓)舉行，歡迎踴躍出席參加。
- **長笛團**：長笛團練團時間變更為 104 年 12 月 04 日(星期五)晚上 7：00 假 WATER 社友公司會議室上課，請團員準時出席參加。
- **愛跑隊**：12/6 神岡馬拉松；12/19 到 TEA 民宿，享用山間美味，隔日溪頭晨跑或參加 "鹿谷馬拉松"；12/27 跑馬者 必體驗的集集馬拉松 綠色隧道享宴。
- **高爾夫球隊**：12 月份高爾夫球月例賽，謹訂於 12 月 13 日(星期日)早上 6：30 報到編組 7：00 準時開球，地點假國際高爾夫球場舉行，請隊友準時出席參加。

動脈血管硬化疾病

文 /楊朝弘(HEART)



動脈血管硬化疾病，是全身體內動脈血管因為脂肪斑塊在血管壁造成血管狹窄，血流供應不足，甚至血管完全阻塞，血流中斷供應，而導致重要器官的細胞缺氧壞死。最可怕的是潛伏性傷害體內動脈血管，而我們卻容易疏忽其不可預測之併發症的高風險發生。

常見的動脈血管硬化疾病包括：冠心病、心肌梗塞、腦中風、動脈血管剝離、動脈瘤、周邊動脈血管病變、腎臟血管病變、眼底視網膜血管病變等。

一、動脈血管硬化的危險因子：

- 1.不可變危險因子：年齡、性別、家族基因。
 - a、男性 ≥ 45 歲，女性 ≥ 55 歲（或是停經後）。
 - b、有早發性冠心病或腦中風的家族史（男性 ≤ 55 歲、女性 ≤ 65 歲）
- 2.可變危險因子：
 - a、三高疾病（高血壓、高血糖、高血脂）。b、抽菸。c、肥胖（BMI > 27 ）。
 - d、缺乏運動。e、壓力大。f、生活作息不正常。g、身心過度疲勞。可變因子是可以操之在我的危險因子，生活型態的改變，可以減少動脈血管疾病併發症的發生。

二、動脈血管硬化的症狀：

- 1.心血管病變的症狀
心臟前區及胸骨後方有束縛感，感覺胸悶、壓迫感或是緊縮感，尤其是在運動、飽餐後、寒冷、壓力大、情緒激動後。而女性冠心病的症狀，有時候是出現呼吸急促、腹痛、噁心、嘔吐、疲憊等非典型症狀，而不一定是胸痛。心絞痛大多發生在清晨時間。
- 2.腦血管病變的症狀
視覺障礙、突然視力喪失、單側肢體偏癱無力、說話障礙、頭暈、走路困難等。

3.急性心肌梗塞或是腦中風

如果有突發性的胸部劇痛，合併冒冷汗；或是單側的手腳同時無力；走路困難，說話不順暢，就可能是急性心肌梗塞或是腦中風發作，應立即緊急到大醫院掛急診就醫，千萬不可拖延。

三、動脈血管硬化疾病的治療：

A.生活型態的改變

- 1.養成低鹽、低油(盡量食用植物油)、低糖、高纖、多蔬果的飲食習慣，定時定量、吃八分飽，勿暴飲暴食。
- 2.戒菸與適度飲酒。避免酗酒或過量飲酒。
- 3.依個人身體狀況與年齡，養成適度的運動習慣。散步、健走、跑步、舞蹈、游泳、打太極拳、體操瑜伽、騎腳踏車等健康運動。每週五次，每次大於 30 分鐘。
- 4.保持理想體重。BMI 小於 24。男性腰圍小於 90 公分 (35.5 吋)，女性腰圍小於 80 公分(31.5 吋)。
- 5.避免暴躁發怒、過度緊張或是過度興奮。避免長期睡眠不足。不要長時間持續不休息的過度工作。適當的休閒娛樂活動，可放鬆緊繃的情緒與壓力。
- 6.洗澡或泡湯時，水溫不宜過冷或過熱，時間亦不宜過久。
- 7.冬天寒流來臨時，應注意身體保暖，尤其清晨外出運動時更要小心；夏天過於潮溼悶熱的天氣也容易不預期發作。
- 8.避免喝過量含咖啡因的刺激性飲料。

B.藥物治療

- 1.三高的藥物治療與控制。2.阿斯匹靈(抗血小板製劑)。3.硝酸甘油製劑(包括舌下含片)。
- 4.保栓通(Clopidogrel)。

已經有高血壓、糖尿病、高血脂三高疾病的人，經過生活型態的調整改變，檢查結果仍然無法達到正常水準，建議服用對症與適量的藥物治療，以期控制全身動脈血管狹窄惡化的速度，避免併發症的發生。按時服藥，切勿擅自停藥或減藥。曾經中風或心肌梗塞的病人，部份功能已經受損，更需要靠藥物保護動脈血管。

C.動脈血管氣球擴張術：

- 1.經由球囊導管來擴張狹窄的動脈血管和置入血管支架。

a.無塗藥金屬血管支架：

動脈血管支架是由一個精細的管型網狀金屬組成，在血管修復術之後可以用來維持動脈血管通暢。

b.塗藥血管支架：

血管支架上包覆著藥物，可以抑制平滑肌細胞的增生。這些有塗藥的血管支架可降低血管再次阻塞的機會。

- 2.鑽石旋磨鑽：經由旋磨鑽做動脈斑塊切除術。
- 3.血栓清除術：使用血栓清除導管，直接將急性心肌梗塞後的血栓抽出。
- 4.繞道手術： a.靜脈繞道：大隱靜脈 b.動脈繞道：內乳動脈

四、「預防勝於治療」就是最好的治療。

截錄-第十屆(2015-2016)年度全國國中·小學生書法比賽 決賽結果名單公告 (上)

<決賽結果完整公告，請上本社網站 <http://www.rotarytscse.org.tw>>

評審感言

李思賢、吳繼濤、魯漢平 老師／合撰

本次台中市東南扶輪社所主辦的「第十屆（2015-2016 年度）全國國中·小學生書法比賽」，十年的持續耕耘，在今年又跨越另一新的里程碑。由第一屆徵選台中縣市各小學，第二屆增為中部五縣市各小學開始；自第三屆起欣逢東南扶輪社 40 週年社慶，擴大增至全國公私立國小學生



參與，並維持全國比賽的類型至今已邁入第十年，而今年盛逢第十屆，東南扶輪社更擴大規模增設「國中組」，以鼓勵同學們持續地參與。以民間社團獨立舉辦全國性書法競賽，若非有高度共識與決心，加上對人文素養向下扎根的社會責任驅使，絕難能有此成效。由此，足可顯示台中東南扶輪社推動此一文化紮根的決心毅力與使命感。

本屆初賽送件全國合計 389 件作品，顯示出比賽受到各界重視的程度，經初審後合計甄選出 149 位同學，並於 2015 年 11 月 1 日於台中市永安國小進行現場決賽，業已圓滿閉幕。主辦單位於決賽後旋即特別邀請李思賢、吳繼濤、魯漢平三位老師擔任決選評審委員，經嚴格篩選討論後，評選出國中組、國小中、高年級各組前三名合計 18 位，及各組優選、佳作同學。

本屆比賽，初選來自全國各地參與徵選者非常踴躍，決賽同學更遠從新北、新竹、高雄、屏東等地前來。自本屆起為避免與其他比賽時間衝突，而造成因同學趕場書寫，造成時間的壓縮，特將比賽時段改為下午，希望讓同學在充裕的時間下，能有更好的參賽表現，整體比賽一切進行順利。

本屆「東南扶輪社書法比賽」，國小中、高年級在整體參賽水準上，仍屬高年級的表現實力較為平均而突出，競爭也最為激烈。而新增「國中組」整體的參賽水準更較之國小組帶入另一層次，除競爭空前外，也展現出各樣令人眼睛為之一亮的優秀作品。希望之後逐次在各年度提升比賽所發揮出來的效應。綜觀本次參賽作品，整體的風格多樣，其中仍以智永行楷、唐楷（又以褚遂良為多）、魏碑及南宋張即之風格等最為大宗，可見書法教育的多元性與學習啟發的時代傾向。不過稍感遺憾的是，部分地區同一書法風貌的問題，仍不免要期許指導老師們在教學上能更為多樣化，也在此肯定指導老師們所做的努力並致上敬意。

本次比賽決賽題目，國小組節選自唐代張若虛〈春江花月夜〉詩的最後四句：「斜月沈沈藏海霧，碣石瀟湘無限路，不知乘月幾人歸，落月搖情滿江樹。」其中，選句中有重複「月」、「沈」字的出現，而「彳」字的部分出現更多達八次，均考驗參賽同學們在筆畫繁簡調整與結構變化的運用能力。國中組題目選自清劉熙載《書概》中的選句：「書，如也。如其學，如其才，如其志，總之曰如其人而已。筆性墨情，皆以其人之性情為本。高韻深情，兼質浩氣，缺一不可以為書。是則理性情者，書之首務也。」除字數較多外，重複字亦多，對國中組同學來說，時間上掌握即是關鍵，的確是一場實力之爭。而賽前提醒參賽同學注意題目文字勿寫錯，較之往年較無明顯失誤，也提醒同學來年參賽時仍務必放在心上。

而於決賽場次中，主辦單位與評審委員見到參賽同學皆能謹守比賽規則，並能於書寫完成後，主動參與清潔整理座位，如此落實在生活美學上的動作感到欣慰與讚賞。

然而仍有以下幾點心得，提供給指導老師、家長與參賽同學參考：

- 一、仍有為數不少的同學在書寫的文字順序上，為求文字定位或避免手部沾染墨漬，因此以橫式方式書寫第一行，或是由左至右書寫，均刻意規避與正確書寫習慣不同的取巧，多少導致書法整體行氣上不夠自然而顯刻板，應完全避免此一陋習。
- 二、部分同學於參賽時，因過於求好或缺乏自信而顯露某些慣性。如不同程度地對於筆畫刻描而欠缺自然，或輕率於主辦單位對於落款格式的要求，甚至有夾帶格墊、字帖查字、使用非主辦單位提供之紙張等情事，均應避免。尤其對於比賽不取巧、公平競爭的精神，更是指導老師事前、同學參賽時應該具備的態度。
- 三、部分家長基於對子女求好心切，於休息區看台上揮手暗示，指指點點，除對子女造成心理壓力成了不良示範外，亦會影響其他同學參賽的心情。雖較往年已有所改善，但這都不是主辦單位所樂見的。
- 四、由於首次舉辦國中組比賽，相關心得另列於國中組總評後。

「東南扶輪社書法比賽」一直希望透過較廣泛區域與各地書法面貌的競賽，凸顯全國比賽中相互切磋、見習的意義。依據每年參賽人數與比例，皆會斟酌微調入選之作品，然一時的名次，毋需過於功利而患得患失；如何持續書法藝術的熱情才是最重要的。冀望藉由書法文字的美感，提升自我的人文素養，進而對於生活中美感的體會與實踐發生影響，更期許對於整個社會風氣更高層次的向上提升有所助益。面對目前少子化的今日，仍能有這麼多同學們不遠百里，各位家長們不辭辛勞陪同，前來參與比賽。主辦單位除致上十二萬分的敬意外，評審委員們也在此恭喜得獎的同學們有很好的表現，其餘的同學能夠再接再厲。也希望同學們能瞭解，參賽的目的不僅在於取得優秀的成績，更希望能夠藉此理解自己學習成效與書友間的切磋砥礪，而不囿限於自己所知的技法、風格與同儕表現面貌，如此才能在良性循環的比賽中，提升國內的書法學習風氣。

決選結果：

<國小中年級組>

第一名：余妍萱 同學 — 台中市三和國小
第二名：阮詩晴 同學 — 高雄市忠孝國小
第二名：林書妍 同學 — 雲林縣公誠國小
第三名：龔卉心 同學 — 屏東縣後庄國小
第三名：郭宇恩 同學 — 高雄市忠孝國小
第三名：王淳禧 同學 — 高雄市油廠國小
優選：共計4名 佳作：共計8名

<國中組>

第一名：陳恩宇 同學 — 新北市中山國中
第二名：楊謹豪 同學 — 高雄市前峰國中
第二名：蘇妍蓁 同學 — 台南市中山國中
第三名：林孟芷 同學 — 台中市福科國中
第三名：王思勻 同學 — 新北市土城國中
第三名：李嘉晏 同學 — 新竹縣建華國中
優選：共計6名 佳作：共計10名

<國小高年級組>

第一名：蔡函諭 同學 — 高雄市新上國小
第二名：劉軒齊 同學 — 桃園市中壢國小
第二名：林勛恩 同學 — 雲林縣公誠國小
第三名：王御諺 同學 — 高雄市加昌國小
第三名：王齡萱 同學 — 高雄市援中國小
第三名：余映均 同學 — 高雄市新民國小
優選：共計5名 佳作：共計10名

