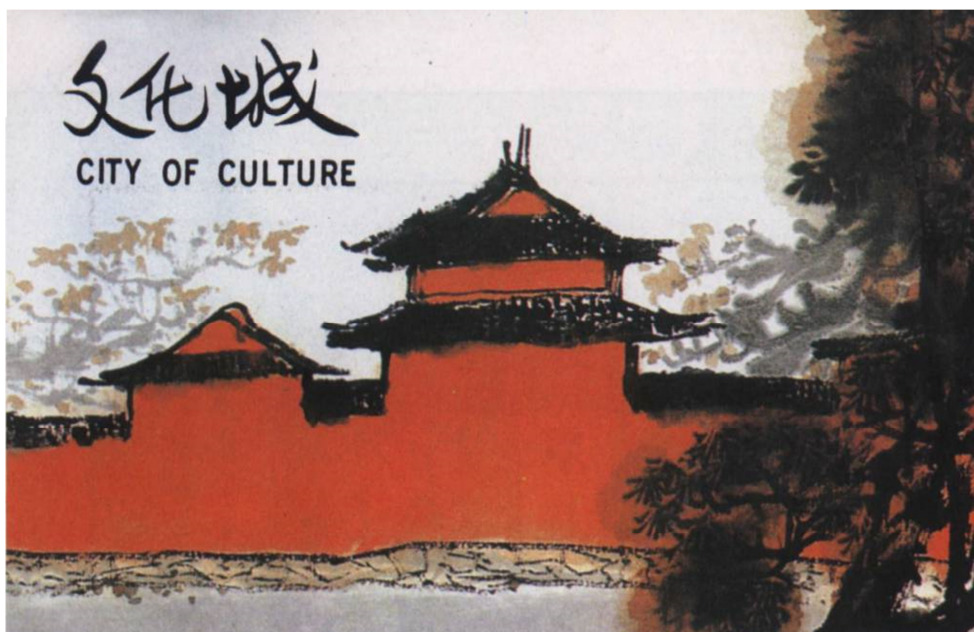




社長 陳光龍  
社長當選人兼行政管理主委 林定嘉  
社員主委 李兆祥  
服務計劃主委 趙博玟  
扶輪基金主委 林賢三  
公關主委 陳永泉  
秘書 陳水金  
會計 羅德誠  
糾察 王錦龍  
聯誼 方建義  
社刊主委 李潢漳

理事 蘇園源、陳光龍、林定嘉  
李兆祥、方建義、楊金振  
趙博玟、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

中華民國一〇五年一月十二日

第四十七卷 第廿八期

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 GIFT TO THE WORLD



成為獻給世界的禮物

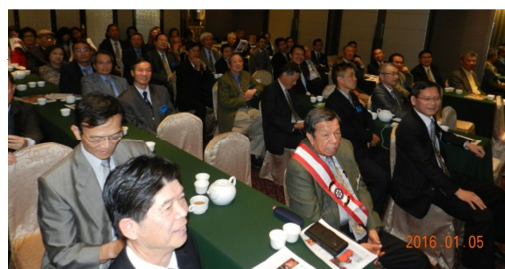
## 第 2486 次例會紀要

文 / 社刊副主委 李原彰(SPACE)

### 【退化性關節炎的現況與未來】

本次例會邀請到的演講者是江研壹醫師，他目前是悅滿意復健專科診所院長、Dr.GYM 健身中心（達康勁健康事業股份有限公司）醫療總監，他也是 HAKATA P.P.的公子，因為本次演講的主題是很多人都關心的議題，所以也吸引了許多社友及夫人前來聆聽。

首先江醫師提到這幾年非常多的人從事路跑，不只是路跑，其實，很多運動產業也蓬勃發展，所以也開了許多家健身房，但是路跑還是相對大家願意參與的活動，每年的路跑場次呈現爆發性成長，商機龐大。再由人口分佈圖來看，在





可以預見的未來，會有愈來愈多的輕熟齡人口從事路跑，他們由年輕跑到年長，畢竟運動是一種習慣，不可能不運動。但是很多人並不知道怎麼跑？也不知道他們有什麼問題？這些事實所衍生的結果，都成為他門診的病人來源.....

江醫師舉兩個關於退化性膝關節炎實際的案例。第一個案例是 52 歲的游太太，是一位公務員，平常沒什麼運動，最近上下樓梯的時後膝蓋會隱隱作痛，而且有時候會有膝蓋無力的感覺，去尋求醫師的協助，診斷為退化性膝關節炎。另一個案例是 45 歲的陳先生，是一位上班族，做進出口的，常往返馬來西亞，平常固定運動習慣是慢跑，最近上下樓梯的時後膝蓋會隱隱作痛，即使不動，有時候也會有膝蓋痠痠的感覺，經診斷也是退化性膝關節炎.....。這兩個案例都是我們常聽到類似的例子，一個沒有運動，一個有運動，可是都得到退化性膝關節炎，那到底該不該運動？到底退化性關節炎是什麼？該如何避免？

所謂退化性膝關節炎，就是關節經過長期使用，軟骨產生退化現象，對關節吸收衝撞或刺激的能力減低，導致間歇性或經常性的關節疼痛的現象。接著江醫師先解釋不運動導致退化性關節炎的原因，不運動將導致肌肉韌帶等的退化，所以說健康就是要運動。但是如果說健康是運動的陽光面，那麼揮之不去的陰暗面就是運動傷害，運動的開始是一股熱情和目標，可惜的是常常被傷痛終止一切。而當遇到疼痛時：

- 教練的說法：要你堅持下去，會痛是因為訓練不足，太多地方需要強化，運動靠的是堅持以及熱情，妳跑步會痛是因為妳跑的不夠！
- 物理治療師的說法：要你調整動作模式，他說你的疼痛是來自錯誤的跑步方法以及平衡，打針吃藥是最糟糕的選擇，物理性手法才是王道！
- 醫師的說法：搬出一堆專有名詞還有影像檢查，帶著半恐嚇的口氣說：聽我的話就是消炎藥加上休息，不聽我的話以後就是開刀，換人工關節！

其實，就如同瞎子摸象，每一位專業人員都對了，也都錯了。其實教練必須提供完整的訓練計畫，物理治療師針對跑步動力鏈做調整，就像一台車的某個輪胎容易磨損，就必須調整四輪定位的意思一樣，然而，就算調整完四輪定位，還是需要有人修補已壞掉的輪胎，甚至換輪胎，這就是醫生的工作，我們不一定要開刀，可以透過增生治療，加強受損的地方，甚至讓他增生。



大家都有一個盲點，都把跑步當作基礎體能訓練，然而這個觀念錯了，當你跑全馬的時候，他就不再是基礎體能訓練了，就變成功能性運動了（功能性運動例如 籃球、滑雪、網球.....）。譬如王建民不會說單純一直投而已，他還有完整的運動計畫。跑馬拉松應該是當成一個目標，而要完成這個目標，且在跑完無傷害，在之前身體要先

做好準備，將「心肺適能」、「肌肉適能」、「特殊適能」、「身體組成」、「柔軟度」等都要調整至最佳狀態。即使只是跑步，屬於有氧運動，還是要訓練肌肉適能，包括肌力，肌耐力。而柔軟度影響到跨步，柔軟度不好的人比較容易受傷。江醫師建議大家運動訓練時最好選用「交叉訓練」的方式，可以避免運動傷害，又可以訓練不同的適能。

而如果前面說的你都做到了，但是還是膝蓋退化性關節炎感到疼痛，那麼如同前面所說的，車子要補輪胎，所以來找醫師補。補救的方式有哪些？江醫師先介紹「增生療法」：將增生劑（如：高濃度葡萄糖水[一般是 20%左右]、高濃度血小板血漿[PRP]…等）注射在受傷部位附近的韌帶、肌腱著骨點，藉由增生劑來引發自身的修復反應，以達到組織的增生，強化韌帶的效果，改善最根本的關節不穩定問題。增生療法屬於「輔助暨另類治療」的一種，美國佛羅里達州疼痛醫學會為增生注射治療所發表文章，顯示 48%到 82%的患者滿意增生注射治療療效。但它也不是萬靈丹，假如患者接受注射治療 4 次後症狀完全沒有任何改善，通常就認為注射無效。採用增生療法的注意事項如下：



採用增生療法的注意事項如下：

- 避免提取重物與避免不當的運動和過分使力。
- 治療的過程及之後應該避免服用消炎藥，以免降低療效。
- 注射後的兩、三天甚至長達一週會有輕微酸痛感或者腫脹之不適感。
- 接受注射的肌腱或韌帶尚未修補完全，建議不要從事劇烈的運動及導致不舒服增加的活動。

• 攝取足夠營養（主要為蛋白質）、維他命 B 群及維他命 C 以增加組織修復的強度。

提醒大家，增生注射治療只是整體治療的一部分，在疼痛感降低或是消失後，還是要注意肌力、耐力訓練與拉筋的訓練。永遠要記住，沒有一種藥或者是注射可以取代運動復健。

最後江醫師再介紹台灣目前整合性運動醫學的市場，結合教練、物理治療師、醫師的跨領域專業，提供運動族群最新最有效的科學訓練以及再生醫學技術，能夠在最短的時間安全迅速的達成目標，修復受傷組織。甚至，能夠比受傷前更加的強壯。

聽完演講，筆者的結論是：運動可以增加軟骨中關節滑液的進出，更可以加強關節周圍肌肉、肌腱和韌帶的結構，而幫助關節承受重量，支撐身體。有規律的運動可以增加骨頭的密度，增進免疫作用，更可以使你心跳更有力，加強心臟循環系統，也可以促進身體的敏捷平衡性和柔軟耐受性。所以如何設計「針對你個人的運動醫學計劃」，是預防或改善退化性關節炎的重要課題。

**【上週例會】** 2486 次例會

■ 時 間：105 年 01 月 05 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：退化性關節炎的現況與未來

■ 演 講 者：江研壹 先生 (台北市聯合醫院陽明院區復健科主治醫師、  
悅滿意復健專科診所院長、HAKATA P.P.公子)



**【出席主委報告 01 月 05 日】**

社員數：64 名 名譽社員：2 名 應 計 數：56 名 出 席：41 名  
資 深：7 名 請 假：1 名 缺 席：15 名 出席率：73%

**【糾察報告 01 月 05 日歡喜紅箱】**

\* 演講者 HAKATA P.P.公子江研壹醫師  
精彩演講。

\* 歡喜 2016 年第一次例會。  
\* 歡迎社友夫人參加例會。

VINCENT \$500	SAFE \$500	YOUNG \$500	DRAGON P.P. \$1,000
DENTIST \$500	CEDAR \$1,000	DANIEL \$1,000	HEART \$1,000
ERISON \$1,000	OIL \$500	HEALTH \$500	SURGEON P.P. \$500
TONY P.P. \$500	TOM P.P. \$500	MAGNET P.P. \$500	COMPUTER P.P. \$1,000
FLOUR P.P. \$500	TEXTILE P.P. \$500	FOOD P.P. \$500	PAPER P.P. \$500
ROBERT \$500	BRAIN \$500	PETER \$1,000	OSCAR 夫人\$500
PAPER 夫人 \$500	TEXTILE 夫人\$500	AUDIT 夫人\$500	HEALTH 夫人\$500
STEEL 夫人\$500	CLUTCH 夫人\$500	TRADE MAX 夫人\$500	AUTO 夫人 \$500
OSCAR\$1,000-----	* 演講者 HAKATA P.P.公子江研壹醫師精彩演講。歡迎社友夫人參加例會。2016 年第一次例會，祝福社友及夫人新的一年心想事成，事事如意。		
LEE P.D.G. \$500-----	* 感謝 HAKATA 賢伉儷的公子研一伉儷參加例會。歡迎社長夫人及社友夫人參加例會。		
AUDIT P.P. \$500-----	* 歡喜研壹蒞社精彩演講。歡喜內人來社聽研壹演講。		
HAKATA P.P.及 台美社 GYOKU-REI \$2,000-----	* 歡喜兒子江研壹來社演講，謝謝叔叔、伯伯、阿姨們的加油、鼓勵和指教！		

本次例會紅箱合計 台幣 **\$23,500**

**【本週例會】** 2487 次例會

■ 時 間：105 年 01 月 12 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：蛻變與成長

■ 演 講 者：林嘉琪小姐 (由鉅建設股份有限公司 董事長、台中中央社 PP TINA)



## 【下週例會】2488 次例會

- 時 間：105 年 01 月 19 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：由農業起頭的第 4 波產業革命
- 演 講 者：施昭彰 先生 (行政院農委會農業試驗所研究員、台中西南扶輪社社長 MORGEN)



## 下週演講內容預告...

第 4 波產業革命由台灣發起，台灣農業的優勢：獨特、優質、創新，帶動農業轉型到更新、更高、更好的經營平台，帶領世界引發台灣風潮！是上天特許台灣的獨占業，農、工、商、服合體的雲端科技才是真正的兆星產業！以植物工廠領頭的產業結構規劃、佈局，突破貿易壁壘、克服環境變遷、友善地球生態環境，將成為獻給世界的禮物！



## 【社務訊息】

- **彰化中區社授証 35 週年慶典**，謹訂於 1 月 17 日(星期日)下午 6：00 假大中華國際美食館(彰化縣和美鎮彰美路四段 306 號)舉行，請欲補出席之社友代表參加。
- **第38屆地區年會高爾夫球賽**將於3月15、16日(星期二、三)【早場6：30開球、午場11：00開球】，地點假豐原高爾夫球場舉行。即日起受理報名，報名費800元，請於1月26日前向幹事報名參加。
- **第四十八屆台灣四東聯合例會暨春季旅遊**將於105年4月30日-5月1日(星期六、日)舉行。本次依往例將配合今年主辦社台北東區扶輪社於4月30日(星期六)白天行程將舉辦高爾夫球賽組及旅遊組，晚間晚會假揚昇高爾夫球俱樂部宴會廳舉召開，行程將於近日公佈，歡迎社友、夫人、寶眷踴躍於1/19前先行報名四東高爾夫球賽組、旅遊組，俾便訂餐、訂房事宜。感謝您!行程如下：

第一天：105年4月30日(星期六) — 參加台灣四東會行程	
10：00	四社全體社友及寶眷于揚昇球場集合
10：30	球敘組報到、開球
10：30	各社遊覽車出發前往『南橋桃園觀光體驗工廠』
11：30	觀光組午餐一點水樓餐廳（位於南橋工廠內）
12：30	下午觀光 & DIY（專人導覽參觀南橋觀光工廠→水晶肥皂打印體驗→卡比索蜜糖吐司DIY）
15：00	各社遊覽車出發返回揚昇球場
17：30	進入晚會會場聯誼、註冊
18：00 -21：00	四東晚會
21：30	晚會結束，明年高雄見



第二天：105年05月01日(星期日)

### 揚昇高爾夫鄉村俱樂部/豪華遊覽巴士/TheOne 南園休閒客棧/內灣老街/台中

俱樂部享用早餐，享用飯店設施→搭乘豪華遊覽巴士出發→國道風光→驅車前往→TheOne南園休閒客棧

南園位於新竹縣新埔鎮，是一座幽雅的山中園林，由聯合報系創辦人王愷吾先生於1985年委請台灣築大師漢寶德先生設計建造，融合了江南園林、傳統中國建築、閩南建築特色。漢老師，因地制宜砌樓造園，闢池疊石、植樹修亭，只用一年半時間，即建造完成一座秀麗宜人的庭園，趕在聯合報創刊社慶時，作為聯合報系員工休假中心。南園建築大多選用台灣檜木，循古法用卡榫相接而成，裝飾雕刻民間故事或吉祥的圖案，動員了上百名工藝精湛的木工師傅還有雕刻師所完成的。為展現閩南建築的特色，大量的使用了紅磚以及紅瓦，也因為如此，讓一家南部的八卦窯場起死回生。隱身於新竹縣新埔的南園，佔地27公頃，中國風的園林式建築，小橋流水、蟲鳴鳥叫，綠意盎然，走在古色古香的迴廊裡，仿佛穿越了時空，空氣中瀰漫著濃濃的歷史味。**午餐於南園用餐。**

→【內灣形象商圈】整個內灣商圈以漫畫村為發展。藉由在地人知名漫畫家劉興欽老師，以他筆下的漫畫人物「阿三哥」與「大嬸婆」作為內灣精神指標，期望使內灣村的經濟活動能開創新的活力使傳統產業文化得以傳續其精神。【內灣戲院】為台灣少數保留完整的木造古董戲院之一，包括「春秋茶室」、吳念真導演的「多桑」都曾經以內灣戲院為舞台，尋找舊時代的生活步調當做場景，不自覺走進四〇年代的繁華之中。由親切的領隊帶領您體驗內灣支線前往竹東火車站。40年代內灣支線因伐木、採煤的工業而繁盛一時。70年代經濟轉型變遷伐木、採煤逐漸蕭條，內灣支線也逐漸沒落。近年來地方政府積極推動彩繪觀光列車，將鐵路支線觀光風氣帶入旅遊市場，內灣支線終於再度大放異彩。行程至此即將結束，搭乘豪華遊覽巴士愉快回到可愛的家。

## 同好會活動訊息

- **合唱團**：1月19日團練取消!下次團練時間為105年3月01日(星期二)下午3:30-5:00 假文化中心地下樓音樂教室(台中市英才路600號)舉行，歡迎踴躍出席參加。
- **長笛團**：長笛團放寒假囉!自下週起休息至過年後，正確復課日期再行通知，感謝團員們認真團練，您們是最棒的!!
- **愛跑隊**：1/24 尖石鄉鎮西堡超馬；1/31 新社櫻花馬拉松，預祝順利完跑。

### 【總監辦事處來函】 截錄-文總字第15161218099R號

主旨：函請推薦國際扶輪3461地區及3462地區「**2018-2019年度總監提名候選人**」，詳如說明及附件，惠請查照轉知。

說明：一、依據國際扶輪細則第十三章第13.020.4條之規定，函請各扶輪社推薦本地區2018-19年度地區總監提名人。

二、其參選資格及地區總監任務等詳載於國際扶輪細則第十五章第15.070、15.080及15.090等條文內容。(2013年中文版程序手冊第182-183頁)。各社推薦之總監提名候選人必須具備此相關資格條件，始能接受提名。

三、各社之建議提名必須在例會中由全體社員公決，作成決議案，以推薦地區總監提名候選人。

四、本地區依據國際扶輪通告，自2017年7月01日起劃分為3461與3462等兩地區，故2018-2019年度總監提名人將分別由該地區所屬扶輪社所推薦候選人遴選。

<有意願角逐之社友，請於1月底前和幹事洽詢相關資訊!>

## 日本岡山馬拉松心得

文/黃惠鳳(AUTO 夫人)

時間停在 11 月 8 日中午剛過，太陽終於微微露臉，我在日本岡山旭川河畔，我在跑馬拉松。離終點只剩 7 公里，但此時腳已經痛到無法跨步前進了，呆站路旁，不斷有參賽者從身邊跑過，”是不是只能到這裡了？！”瞬間，不甘心和遺憾全化成淚水傾洩。

模糊淚眼中，4 個月來跑步的點滴，像走馬燈一幕幕從我眼前閃過，第一次團練，**SURGEON** 說我是”百年難得一見的奇才”，這句話鼓舞我，縱使膝蓋疼痛也澆不息我對跑的熱情。

第二次團練，**文蕊**說”只要能跑就不要停下來”，於是克服一次又一次的撞牆，迎來一次又一次自我突破的喜悅。



出發前，**PACKING** 說”謝謝妳代我跑岡山馬，加油，要完跑喔”當時心情好澎湃，一定要跑回來的決心是在這一刻萌芽的。

不絕於耳的甘巴爹聲把我拉回現實，都好不容易跑到這裡了，不要放棄好不好，不要放棄好不好~心中一次又一次的吶喊著，好想聽我可愛啦啦隊友們狂喜的歡呼聲，好想在終點和隊友相擁狂歡，好想讓姊妹社友以東南為榮，擦乾眼淚忍住痛，未到終點，我一定不會停下腳步…。

好想在終點和隊友相擁狂歡，好想讓姊妹社友以東南為榮，擦乾眼淚忍住痛，未到終點，我一定不會停下腳步…。

## 社區服務—頒發全國書法比賽、英語說故事比賽獎項

本社於 11 月 1 日舉辦第十屆全國國中、小學生書法比賽、11 月 21 日舉辦第十一屆高中英語說故事比賽均圓滿舉辦完成。今年度均發函請各校代轉頒獲獎學生獎金及獎狀。

照片回覆截錄如下：



## 日本岡山馬心得

文/馮千芳(SURGEON 夫人)

跑完日本東京馬拉松，原本想這應該是我這一輩子唯一的一次吧！沒想到我居然又參加了岡山馬，當初 SURGEON 在邀岡山馬時，我就堅決地跟他說我絕對不去，但世事難料，沒想到有一天 YOUNG 跟我說“妳不去大家都不去，妳去大家一定去”，這下子讓我壓力好大，也只好硬著頭皮報名了。沒想到居然組成了這麼大一團，還有加油後援團呢！

其實跑東京馬時我並沒有充分練習，因為總覺得跑步枯燥無聊，賽前只跑過集集超半馬，後來雖僥倖完馬，跑完真的全身痠痛，這次岡山馬限時 6 小時難度更高，還好報名時離開賽還有幾個月的時間，這次不敢再掉以輕心，開始認真練習，每星期至少跑四五次，每次 40 分鐘，再慢慢拉長時間，SURGEON 大概很怕我不練，常誇我越來越棒，我回說他眼睛有問題，不過幾個月的練習下來體能真的進步很多。也感謝社友、夫人互相鼓勵，每周東大團練，才沒有鬆懈。

這次岡山馬還是跑得很辛苦，總算勉強過關，當然首先要感謝老天幫忙，給了一個涼爽的陰天，還要感謝我親愛的老公，一路陪跑，幫我拿水，給我鼓勵，不離不棄，給我信心，更要感謝這次社友、夫人的同心協力，尤其在跑不動時聽到我們加油團大聲吶喊，力量又出來了。當跑過終點時看到 TONY 和 PHARMACY 等在那裏，眼淚幾乎流下來，後來看到隊友一一在最後時刻跑回來，那種興奮激動的心情真的難以形容，尤其看到惠鳳居然獨力完跑，真的太感動了。



報名日本馬拉松都需要抽籤，這次岡山行為了大家都能參加，小花很用心找了一家提供保證參賽的旅行社，但也因此被綁住，行程規劃，食宿安排……，中間溝通聯絡過程，真的點滴在心頭。最後雖未能盡如理想，總算平安順利，最感謝的是所有社友、夫人都能體諒毫無怨言，也因為大家如此互相體貼，這次岡山行充滿了太多感動，看到岡山西南社用心的接待，大家互相加油打氣，一起朝著一個共同的目標在努力，還有車上的分享更是有歡笑有淚水，所有種種都將成為最美麗的回憶。

**扶輪是一種全新角度的友誼，這種友誼不是私人秘密性質的，也不全然是事業性質的。**

—印度 Raj Ghuman —Susanne Prah1-Landzo，波士尼亞—赫塞哥維那

**扶輪在巨浪來襲時的回應方式展現了扶輪巨大的力量。有時比政府所做的影響還大。**

—Rari Rarindran，斯里蘭卡