

第 63 屆 第 37 期 第 3205 次例會  
2018 年 4 月 10 日

## 社務報告

### 1、歡迎 RI 社長代表暨表揚扶輪基金捐獻人晚宴

(1) 日期:107 年 4 月 13 日(星期五) (17:00-20:30)

17:00~17:50 報到拍照(與 DG 伉儷及 RIPR 伉儷合影)

17:50~貴賓入座

(2) 地點:礁溪長榮鳳凰酒店二樓長榮廳 (宜蘭縣礁溪鄉健康路 77 號)

(3) 應出席人員:今年度巨額捐獻人陳志超前社長伉儷、吳松源社友。

李正賢社長、葉英傑前總監。

### 2、下次例會節目：參加國際扶輪 3490 地區第 28 屆地區年會

(1) 日期:107 年 4 月 14 日(星期六)上午 9:50 報到，10:20 開幕式。

(2) 地點:宜蘭運動公園體育館。

### 3、本社原訂 4 月 17 日(星期二)之例會，提前於 4/14 與地區年會合併舉行。

### 4、台北北海扶輪社授證 18 週年紀念高爾夫聯誼賽

(1) 時間：2018 年 4 月 30 日 (星期一) 上午 10:30 報到、11:00 開球

(2) 地點：台北高爾夫球場【桃園縣蘆竹鄉坑子村赤塗崎 34 之 1 號】

(3) 餐敘：賽後於球場餐廳用餐暨頒獎

(4) 報名時間：即日起至 2018 年 4 月 20 日(星期五)止。

### 5、2017~2018 年度宜蘭縣第一、二分區第四次社長、秘書聯席會議

(1) 時間:107 年 4 月 30 日 (星期一) 下午 4:00 報到，4:30 開會

(2) 地點:悅川酒店 (宜蘭市中山路 5 段 123 號)。

(3) 輪值承辦社:宜蘭北區扶輪社。

(4) 應出席人員:2017-2018~2018-2019 年度扶輪領導人及各社社長、秘書。

(5) 本社如有提案，敬請於 4 月 20 日(星期五)前 E-Mail 至承辦社，以便排入議程討論。

### 6、本社授證 63 週年紀念典禮社友授證紅箱，依照往例金額如下：

社長 24,000 元、社長當選人 20,000 元、副社長 16,000 元、

秘書及五大主委各 8,000 元、理事每位 5,000 元、社友每位 3,000 元，

以上均不重複為原則。

# 宜蘭扶輪社 2017-2018 年度 四月份理事會會議 紀錄

時間：107 年 4 月 3 日（二）下午 6：00 分 地點：本社社館

主席：社長 李正賢

記錄：代理秘書 周建亨前社長

出席：李正賢、陳致舟、游耀能、楊 杰、周建亨、陳志超、李春男、陳祈昌、  
尤文忠、黃博鈞、李汪澄。

列席：黃政信、黃正智、陳嵩嵐、羅富雄、葉英傑、劉文富、李建國、賴鶴文、  
游森琳、張慶淵、薛清政。

討論事項：

**第 1 案**：本社授證 63 週年紀念典禮社友特別捐款案。

說明：社長 24,000 元、社長當選人 20,000 元、副社長 16,000 元、  
秘書及五大主委各 8,000 元、理事每位 5,000 元、社友每位 3,000 元，  
以上均不重複為原則。

決議：照案通過。

**第 2 案**：本社授證 63 週年紀念敘獎相關事宜討論案。

說明：(1) 出席獎獎品金額約 24,000 元

1-9 年：每份 800 元，約 6 名，4,800 元。

10-19 年：每份 1,200 元，約 4 名，4,800 元。

20-29 年：每份 1,600 元，約 2 名，3,200 元。

30-39 年：每份 2,000 元，約 2 名，4,000 元。

40-49 年：每份 2,400 元，約 3 名，7,200 元。

獎品種類：獎金。

(2) 捐獻扶輪基金獎：10 名，每名 1,000 元，約 10,000 元，

獎品種類：獎金。

(3) 捐獻中華扶輪教育基金獎：19 名，每名 1,000 元，約 19,000 元，

獎品種類：獎金。

(4) 紅箱獎 6 名，每名 1,000 元，約 6,000 元，獎品種類：獎金，

保留於 6 月份感恩餐會時頒獎。

(5) 捐獻本社教育基金會存本基金獎（捐款一萬元以上），本年度共 5 名，

每名 1,000 元，約 5,000 元，獎品種類：獎金。

(6) 捐獻 WCS 柬埔寨計畫獎，本年度共 15 名，每名 1,000 元，約 15,000 元，

獎品種類：獎金。

決議：照案通過。

**第 3 案**：本社授證 63 週年紀念典禮收支概算，請討論案。

說明：1. 收入部份：約 373,000 元

(1) 社友授證紅箱：246,000 元

社長 24,000 元、社長當選人 20,000 元、副社長 16,000 元、

秘書及五大主委各 8,000 元、理事每位 5,000 元、社友每位 3,000  
元，以上均不重複為原則。

(2) 友社註冊費：約 127,000 元

2. 支出部份：約 480,940 元

(1) 餐飲費：310,940 元

餐費：211,200 元（每桌 6,000 元+服務費 600 元×32 桌）、

素食 4 份×660=2,640 元、果汁暢飲：（免費）。

酒類：89,750 元（柯堤蒙納斯帖紅酒 44 瓶×250 元=11,000 元、格

蘭菲迪純麥威士忌 18 年 45 瓶×1,750 元=78,750 元

果汁暢飲：（免費）

點心：銅鑼燒 350 顆×21 元=7,350 元（廠商：亞典菓子工場）。

(2) 獎品費：79,000 元(出席獎、扶輪基金獎、新社友獎、紅箱獎中華扶輪教育基金獎、本社教育基金獎、捐獻 WCS 柬埔寨計畫獎)。

(3) 特刊費：51,000 元。(青葉印刷：A4 全彩色、48 頁、300 本)

(4) 雜 支：30,000 元(請柬、會場布置、文具、音響)

(5) 慶典節目：10,000 元。(凱渥名模江子葳琵琶演奏兼主持人)

(6) 慶典節目：50,000 元(由社長預備金支付)，另稅金 2,500 元。

(郭亞棠、張家瑋兩位藝人表演)

決議：照說明通過。

**第 4 案**：本社授證 63 週年紀念典禮工作案。

說明：(1) 特刊校訂：文稿 周建亨，社員錄：周建亨。

(2) 會場布置召集人：糾察長 楊杰。

(3) 司儀：典禮 張家獻、林大溢，領唱：楊杰。

晚會主持人：名模江子葳，聯誼主委：吳宗晟。

(4) 介紹扶輪領導人和母社、貴賓、兄弟社、友好社暨各友社：楊杰。

(5) 攝影服務：真真攝影公司。

決議：照案通過。

**第 5 案**：本社例會變更討論案。

說明：(1) 本社原訂 107 年 4 月 10 日(二)之例會，為配合自強活動，例會地點變更於當天晚上 6:00 假口香亭餐廳舉行。

(2) 本社原訂 107 年 4 月 17 日(二)之例會，提前於 4 月 14 日(六)假宜蘭運動公園與地區年會合併舉行。

決議：照案通過。

**第 6 案**：本社組團參加友好社釧路北扶輪社授證 60 週年紀念慶典行程討論案

說明：詳如行程表。

決議：照案通過。

**第 7 案**：宜蘭扶輪社社歌錄音規劃及費用討論案。

提案人：李春男前社長

說明：(1) 李春男前社長請南屏國小音樂班錄製宜蘭社社歌，錄音費用 28,000 元(請南屏國小價格要確定，不可超過上下 10%)，由社決定用純弦或加人聲之方式，並確定將來要使用才做(全體社友或理事決定)，費用由社先支付，再由李春男前社長捐給本社指定紅箱。

決議：沿用目前的曲子。

**第 8 案**：為授證慶典及交接典禮建議購買手提電腦討論案。

提案人：陳嵩嵐前社長

說明：(1) 為授證慶典和交接典禮 PowerPoint 簡報檔播放之需求，建議購買手提電腦，費用由本年度結餘來支付。

(目前手提電腦是 2005 年購買的)。

(2) 社館留存之照片底片，請真真照相館處理，費用約 1 萬元。

費用由本年度結餘來支付。

決議：照說明通過。

臨時動議：

案由一：建議本社每周社刊由黑白影印改成彩色影印。

提案人：王松旺前社長

決議：照案通過。

案由二：建議歷屆授證特刊轉成 PDF 檔。

提案人：周建亨前社長

決議：先將兩本特刊委請青葉印刷公司轉成 PDF 檔，待掃描完成後要回復原狀，並請廠商事先報價。



## 第 3203 次例會 花絮



### 社長/李正賢 House 致詞

恭喜黃博鈞 Bentley 社友參加總監盃一桿進洞！地區年會將會頒發獎金十萬元。真是宜蘭社之光！

恭喜林大溢 BOT 社友中小企業創新育成中心成立。

恭喜 RYE Inbound 學生李小龍參加華語比賽獲得第二名。



今天例會邀請到羅東博愛醫院復健醫學科伍泰毅主任蒞臨演講：『漫談骨質疏鬆，退化性關節炎』。伍泰毅主任說：

### 骨質密度會隨年齡改變

人體的骨骼會隨著我們的發育而變得愈來愈強韌，通常在二、三十多歲時骨質密度會達到最高峰。但是之後骨骼就會開始隨著歲月的增加，而漸漸變得單薄、脆弱。

每年喪失 0.5~1%

停經後婦女 5-10 年間會加速每年喪失 1%~2%

### 診斷 (骨質密度的測量方法)

骨質疏鬆症的診斷可以臨床病史證實為低衝擊性撞擊引起骨折或依據骨質密度 T 值判定。

以中軸型的雙能量 X 光吸收儀 (dual-energy X-ray absorptiometry, DXA) 為準，且應測量腰椎或髖骨之一，兩者都做更好，標準檢查

### 定量性超音波檢查。 Fragility (脆弱/衰弱)

骨質疏鬆症的患者，只是跌個跤就發生髖部或手臂骨折，或只是咳嗽，或彎腰就發生背部骨折  
常見的骨折有脊椎(最常見)，髖部股骨(第二常見)，腕部橈骨(第三常見)

### 骨質疏鬆的預防

- 保密防跌
- 飲食 (鈣質、維他命 D3)、運動、日曬、戒菸

### 運動

有氧, 負重, 阻力運動可能增加脊椎的骨質密度

走路可以改善髖部的骨質密度

停經後婦女可能降低髖部骨折風險

脊椎伸展運動

### 骨質疏鬆的治療

- 藥物治療
- 復健治療. 背架使用

#### (1) 背架

脊椎壓迫性骨折約 3 個月癒合

若持續疼痛、下床行走困難，建議短期使用背架。

#### (2) 脊椎成形術

適應症：持續頑固性疼痛

針對壓迫性骨折超過 90% 高度的病患，是困難實施。

在 7 天內 80-90% 病患疼痛改善

最常見副作用：立即性骨水泥流漏。

### 結論

骨質疏鬆症已是全球第二大的重要流行病，僅次於心血管疾病。

飲食 (鈣質、維他命 D3)、運動、日曬、戒菸預防骨質疏鬆。

低衝擊性撞擊引起骨折或依據骨質密度 T 值判定骨質疏鬆。

一旦骨質疏鬆被確定診斷，及早接受藥物治療，並確實按醫囑治療。



本社致贈主講人伍泰毅主任  
車馬費及小社旗

# 第 28 屆地區年會 參加名單及議程

## 參加名單:(恕略敬稱)

### 社友共計 34 名

封安宣、林金塗、游森琳、  
林澤斌、黃博鈞、林大溢、  
賴文典、劉文富、李建國、  
陳祈昌、葉英傑、張慶洲、  
李正賢、陳致舟、楊杰、  
吳宗晟、林資傑、周建亨、  
薛清政、羅富雄、黃政信、  
尤文忠、陳瑞源、陳蘭生、  
莊杉崎、陳功烈、李春男、  
陳嵩嵐、李汪澄、陳志超、  
張家獻、黃正智、張冠渝、  
許木杞。

### 社友夫人共計 9 名

黃秀琇、高英子、呂月霜、黃淑玲、  
林玉貞、王惠美、簡淑惠、李淑慧、  
游美擘。

## 服裝規定：社友請穿著西裝， 結本年度領帶及配口號徽章。

### 第一天

(1)日期:107年4月14日(星期六)

(2)地點:宜蘭運動公園體育館

(3)迎賓註冊

09:50~10:05 聯合捐贈儀式  
(體育館廣場)

09:50~10:20 社友、寶眷入席

(4)年會議程：

10:20~11:10 進場式

11:10~12:29 開幕式

12:30~ 鳴鐘閉會

12:30~13:50 午餐(戶外廣場)

第一次全會(13:50~17:20)

13:51~14:31 年度地區活動

14:31~14:56 RI 現況報告

14:56~15:45 我的扶輪感動

15:45~16:10 頒獎表揚(一)

16:10~17:04 專題演講

17:04~17:16 摸彩活動

17:16~17:19 會議宣佈事項

17:20~ 鳴鐘閉會

(5)扶輪之夜(17:30~21:30)

地點:體育館及戶外廣場

晚宴 17:30~19:10 餐敘(戶外廣場)

晚會 19:20~21:30 節目表演暨

摸彩活動(體育館)

### 第二天

(1)日期:107年4月15日(星期日)

(2)地點:宜蘭運動公園體育館

(3)年會議程：

第二次全會及閉幕式

(08:50~12:10)

08:30~08:50 社友進場

08:50~08:55 鳴鐘開會

08:55~09:02 介紹 2018 國際年會

09:02~09:23 DGE、DGN、DGND 介紹

09:24~10:54 頒獎表揚(二)

10:54~11:14 新扶輪家族介紹

11:14~11:30 RYE Outbound 學生授旗

11:30~12:10 閉幕式

(4)惜別午餐會 12:30~14:30

地點:宜蘭運動公園體育館

戶外廣場

1、餐敘/表演節目

2、地區年會盃高爾夫聯誼賽頒獎

## 出席報告

(出席主委:林志華 Arthur)

2018年4月3日例會出席統計：

社友/51名

出席/29名

免計/王松旺、陳蘭生。

補出席/林金塗、賴文典、吳宗晟、  
張冠渝。

缺席/封安宣、林志華、林澤斌、  
朱儒文、林大溢、莊朝雄、  
黃建財、吳信昇、林國漳、  
林資傑、陳慶洲、余銘裕、  
連暢穫、鄭曜程、吳松源、  
陳功烈、張家獻。

## 糾察紅箱報告

(糾察長:楊杰 PP Jack)

2018年4月3日例會統一紅箱

社長3,000元、社長當選人、秘書、

副社長各1,500元、社友每位500元。

2018年4月3日歡喜紅箱:0元

上期累計歡喜紅箱:607,450元。