



2012-13年度國際扶輪主題  
以服務促進 和平

## 台中南門扶輪社

社 長：廖德炯 秘 書：林洽鑫 財 務：莊賜濱

### 理 事 會

廖德炯、劉叔綱、林洽鑫、莊賜濱、張國洋、廖俊榮、汪世旭  
陳文明、趙建中、洪富金、賴仁涼、粘森榮、朱福民

- |             |            |               |
|-------------|------------|---------------|
| * 社務行政：張國洋  | * 糾 察：賴仁涼  | * 職業服務：謝慶祥    |
| * 社 員：廖俊榮   | * 節 目：洪富金  | * 扶輪資訊：陳俊清    |
| * 服務計劃：汪世旭  | * 出 席：粘森榮  | * S T A R：林振楨 |
| * 扶輪基金：陳文明  | * 聯 誼：朱福民  | * Y E P：莊賜濱   |
| * 公共關係：趙建中  | * 健康活力：林永成 | * 美學推廣：馮賀欽    |
| * 金 蘭 社：陳榮鎧 | * 膳 食：陳榮鎧  | * 職業分類：陳重光    |
| * 姐 妹 社：廖進聰 | * 扶輪家庭：邱啓成 | * 社員發展：劉銖淇    |
| * 新 世 代：劉柯成 | * 國際服務：洪仲明 | * 社 刊：張耀硬     |



R.I.批准：1994年10月31日 授證日期：1995年元月4日 輔導社：台中南區扶輪社 金蘭社：新店碧潭扶輪社 雙子社：大阪大東中央扶輪社

2012-13年度 主題



今天第926次例會 2012民國一〇一年八月七日【第十八卷·第六期】

### 節 目

八月份慶生會暨結婚週年慶



上週民國101年七月卅一日的第925次例會，邀請江秀真小姐（登山專家），做「雲端上行腳～攀登聖母峰·看見新生命」的專題演講。

SPORTS廖德炯社長報告，CAP一桿進洞邀請9月15日在台北球場打球請客，社裏準備兩部遊覽車，請踴躍出席慶祝。上週六KAEP A一桿進洞請客，大家很高興的喝了不少。9月16日PATRIC家有喜事，也將是南門喜事，請大家要空出時間出席。



BOND特別報告和CAP聯絡請客的安排，確定餐廳安排在球場，他很熱誠地邀請大家光臨。

上週YEP派遣學生劉芷邑（GARY小扶輪），週日出發到芬蘭，來社做出發前報告。YEP主委POSTER報告地區「扶輪青少年



交換研習會」，8月12日在中山醫學大學舉辦。

Model-House林洽鑫秘書報告，下週例會八月份慶生會，記得邀請夫人參加；叮嚀社員名錄更新資訊；CAP一桿進洞邀宴登記表，請踴躍參加。



\* 例會時間：每星期二下午06:30-08:00  
\* Mail：rotary.club17@msa.hinet.net

在長榮桂冠酒店3F牡丹廳  
www.south-gate.org.tw

\* 社館：403台中市台中港路1段133號12樓之10  
\* 電話：04-2329-4202 \* 傳真：04-2329-4203



# 雲端上行腳

## ～攀登聖母峰·看見新生命



▲江秀真小姐演講：雲端上行腳-攀登聖母峰·看見新生命

上 週民國101年七月卅一日的第925次例會，邀請江秀真小姐，做「雲端上行腳～攀登聖母峰·看見新生命」的專題演講。

COPPER介紹演講人江秀真小姐，再次邀請江秀真小姐來南門社演講，因為我搜尋台中市各社演講人，她是最受歡迎、頻率最高的演講者。她曾經兩次完成攀登聖母峰，並登上世界七大洲最高峰，成為少數完成世界七頂峰、及朱穆朗瑪峰南北側的登山家。

比一般人能力強的肺活量，國小五年級得到一個200公尺獎牌，但是父親說「不是全國的」，因此「想獲得全國性獎牌」一直是自我激勵的動力。

高中時期，媽媽因被倒會，家中經濟狀況不好，不能上體專，在台北育達高職半工半讀，在學校中是巧固球、田徑隊、球隊的隊員，曾經在登山用品店打工，擔任高山嚮導，工作薪水從5500元做到36000元，在當時已算不錯，但為

了投入登山，選擇體驗不同人生，1995年還是把工作辭掉。

江秀真小姐播放攀登聖母峰，公共電視一位隨行導播所拍的影片。其實不論從北側或南側攀登，都很困難，經費也不一樣，北側登山費五萬美元，南側五萬美元，據統計，三分之一的死亡率，勇氣從哪裏來？

講一個故事，在一處旱災地區，人們討論翻過山是否可以找到水源，反對的人認為不應冒險，因為以前爬過山的人，到現在都沒有回來，這是需要勇氣，實際爬過山的人，發現豐沛的水源，因此不願意再回去。江秀真小姐說，爬過聖母峰，我看到真正的世界。

有位女性登山家 Wendy Booker，雖然被醫生宣判罹患嚴重多重性身體病變，曾經說「去做你預期之外的事，發揮興趣，讓自己變得更有自信」。遇見艾德盟·西拉瑞爵士，他是第一位爬上聖母峰的人，也鼓勵人勇敢



江秀真小姐敘述自己出生在台北雙溪鄉下，從小因為愛哭，被人家稱為「愛哭妹」，也被發現擁有



### (路線的選擇)

#### 珠穆朗瑪登頂路線





追夢。

1995年第一次奔向聖母峰，這是世界最高峰，所付出的代價也大，出發前必須繳交遺書。登山必須掌握各種因子，從5200公尺到8000公尺走了一個月，這是為了調適高度，爬山不要把命開玩笑。

平地空氣中含氧量21%，台灣高山上的氧氣分壓只有地面的60-70%，上升到3000公尺只剩約68%，玉山氧氣分壓只有平地60%，而朱穆朗瑪峰8848公尺只有平地的34%。那種感覺就是「身軀冷吱吱，頭殼重錘錘，喘氣喘死死」，可能腦水腫、也可能肺水腫、還可能凍傷，都會成為很嚴重的傷害。



生命的過程就是生、老、病，有一天我們都會由少變老，因此實現夢想要趁早！我問媽媽，實現夢想的祕訣？她鼓勵我「樂觀面對、努力付出、堅持到底」。

攀登高山是挑戰，必須面對陌生及無情淘汰，那時我擔任隊長，要寫企劃書、負責繳交日記、影像，和隊員共同完成願景。攀登七頂峰時也是團隊學習的機會，隊員有個別差異，要激發集體創意。

登山要學習適應環境，像到了巴基斯坦，體驗「餓得發暈，坐到



發瘋、走到發慌」，拉車465公里，去程「上等司機」兩天兩夜都是危險路程，平安完成，回程「徒弟司機」，大家七暈八疊倒成一堆。羊隻跟隨上山，到達目的地就要殺了變成食物，我們對牠畢恭畢敬感謝最高的奉獻。這一切，練就了：忍耐和自律的功夫，不同的山，有不同的體驗。



幾年下來，除了登山、我寫作投稿，三百多場演講，我選擇了不被工作與金錢壟斷的人生，堅持廣結善緣，因為任何人都可能是自己的老師與貴人，我保持最佳彈性的人生。

江秀真小姐播放雪崩的影片、自己從布羅德峰寄給自己的一百張明信片，擔任玉山國家公園巡山員所拍到台灣黑熊、水鹿的影片。

在梅峰一位同事說「如果妳只是想在這裡退休的話，妳應該不是曾經爬過聖母峰的人」，生命的意



義在：延續、傳承、燦爛，世界八千公尺高山攀登計畫已啟動，我們預計用15年攀登11座高峰，希望能完成。

世界七大洲最高峰是指：歐洲-厄爾布魯斯峰海拔5642公尺；非洲-吉利馬札羅峰海拔5895公尺；南美洲-阿空加瓜峰海拔6962公尺；北美洲-麥肯尼峰海拔6194公尺；大洋洲-查亞峰海拔4884公尺；南極洲-文森峰海拔4897公尺。



### 莊賜濱YEP主委報告

\* POSTER報告YEP活動，地區舉辦「2012-13年度扶輪青少年交換研習會」，8月12日上午八點到下午一點半，在中山醫學大學附設醫院正心樓一樓舉行，請接待家庭、接待顧問、主委要參加。當天與自行車隊北海道行程重疊，請注意。

### YEP學生劉芷邑報告

\* YEP學生劉芷邑做出發前報告。

劉芷邑是GARY小扶輪，將派遣到芬蘭1380、1340地區，週日將出發到芬蘭。她說，哥哥曾經出去YEP一年，他回來告訴我說，那是很值得的學習，因此鼓勵我報名



▼社長頒小社旗

參加甄選。成爲YEP應具備某些條件，我認真去準備，也想利用唱歌這項專長去做一些發揮，希望一年後可以學到另一些專長。芬蘭使用瑞典文、芬蘭文，此行我有兩個社接待。芬蘭是我的第一志願，爲何會選擇芬蘭？是受到「沒有資優班」吳祥輝「芬蘭驚豔」這兩本書的影響，芬蘭也是Nokia的故鄉，他的手機堅固耐摔，很有名，大家還知道北歐的極光、芬蘭浴、聖誕老人故鄉是扶輪社十二月會安排的行程。芬蘭也是憤怒鳥的故鄉。我總共會有六個接待家庭，第一個轟爸是醫生、轟媽是牙醫。爲了參加YEP，我在RYLA會中受到LAWYER叔叔點名發表感言，也是很好的經驗。謝謝爸爸媽媽讓我出去YEP學習，希望一年後可以滿載而歸。



### 謝慶祥糾察報告

\* 上週DANIEL做糾察，報告所有出席社友歡喜一筆，另有：  
1.松竹社Benkosi……………五百元  
\* 高興來南門社補出席



取材自 網路流傳文章

## 喝水 應注意那些

### 不能喝的五種開水

下列五種開水不宜飲用：

- ◆在爐灶上沸騰了很長時間，飲用水已經是溫吞水。
- ◆裝在熱水瓶裡已好幾天，成了不新鮮的溫開水。
- ◆經過多次反覆煮沸的殘留開水。

◆開水鍋爐中隔夜重煮和未重煮的開水。

◆蒸飯、蒸肉後的「下腳水」。

這幾種開水不適宜飲用的原因，簡單地說，反覆沸過的開水中，所含的鈣、鎂、氯、重金屬等微量成分增高了，會對人的腎臟產生不良影響。而溫吞水中，亞硝酸鹽容易增多。

### 不要以為 喝水沒有最佳時間

一般說來，我們平均每天最少要喝1500cc水。除了患有特殊疾病(例如心臟機能或腎臟機能不足)的人之外，我們喝的水一般都顯得不夠，特別是家裡或工作場所太暖、或開了冷氣機而致空氣乾燥的時候。我們最好在三餐之間和用餐時常常喝水，不過每次不要喝得太多。

### 不要將開水 燒了又燒

有的家庭爲了節省燃料，常將溫開水再燒開，這是不符合飲水衛生的。實驗證明，水經過反覆燒開，會使水裡的硝酸鹽物質，變成有毒的亞硝酸鹽。它會使人體中的血紅蛋白，變爲亞硝基血紅蛋白，使之失去帶氧氣的能力。

喝一定量含這種物質的水，會使人在十幾分鐘或一至三小時後，發生亞硝酸鹽中毒，出現組織缺氧、心慌、氣短、口唇和指甲，甚至全身皮膚紫紺，並有頭暈、頭痛、嗜睡或煩躁不安、呼吸急促、血壓下降等症狀，對人體健康影響大。同時，亞硝酸鹽進入人體後，在胃酸的作用下，還會生成一種有毒性的亞硝氨。

