



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948次例會 2013民國一〇二年一月八日【第十八卷·第廿三期】

節 目 元月份慶生 暨 歡迎林啟聖Kingnet社友宣誓入社



**前** 週民國101年十二月廿五日的第946次例會，邀請黃美娜局長（台中市政府·衛生局長），做「人人保健、全民公衛」的專題演講。

SPORT廖德炯社長說，今天是2012年最後一個例會，下週逢元旦假期休會，元月8日例會將歡迎林啟聖KINGNET入社成為第61位社友、以及慶生會。元月9日（星期三）惠來社授證慶典聯合例會，是變更元月15日（星期二）的例會。祝大家新年快樂！

MODEL林洽鑫秘書報告，例

會後舉行理事會，下週例會元旦國定假日休會，元月8日慶生例會還有歡迎KINGNET入社式。元月5日中午HOME公子結婚喜宴，熱誠邀請社友及夫人參加。

前週例會，RICH報告登山隊及自行車隊，元月20日舉辦尾牙聚餐。HEALTH報告12月28日晚上市式滾球比賽。POSTER報告YEP明年度人選，以及今年換到第二轟家。



第947次例會元旦國定假日休會

**上** 週民國102年一月一日的第947次例會，因逢元旦國定假日，休會。



\* 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



# 人人保健、全民公衛



▲黃美娜局長演講：人人保健、全民公衛

**前** 週民國101年十二月廿五日的第946次例會，邀請黃美娜局長做「人人保健、全民公衛」的專題演講。

DOCTOR介紹演講人黃美娜局長，中山醫學大學第11屆畢業，是醫界前輩，與不孕症專家李茂盛醫師是同班同學，她看起來仍然十分年輕。她在美國約翰霍普金斯大學專攻公共衛生，曾任台中縣衛生局長，行政院衛生署護理處處長、企劃處處長，縣市合併後，胡志強市長延攬她回來擔任台中市衛生局局長，用心為台中市做出許多服務，廣獲好評。

黃美娜局長說，今晚在南門社的用餐，是我所見過最符合健康的

食材搭配。2012年這個12月份：有5個星期六、5個星期日，800年才一次的機會，能聽到這個訊息的人，都會是很幸福的。

黃美娜局長說，每個人最終都會「回家」，是惡性腫瘤？腦中風？慢行阻塞性肺病？心臟病？還是AIDS。是善終好走？還是毫無尊嚴的活著？其實完全掌握在自己的手中。長壽原因：生活方式佔64%，醫療服務只佔8%。

健康長壽原因「生活方式」佔台灣國民衛生支出8-10%，健康長壽原因「醫療服務」卻佔國民衛生



支出90-92%，因此，預防保健才是健康長壽重點。有糖尿病患者歸因於遺傳，也是不正確的。

台中市人口在五都中，老人佔率8.75%，比台北市12.68%低，只比新北市8.43%高一點。台中市人口多又相對年輕，面積最大，人口增加率幅度五都第2，工商資源豐富，「姓胡的」市長之目標是創造「幸福的」市民笑容，而台中市衛生局的目標是讓市民「活力、健康、快樂」。

台中市民生活型態，吸煙率低於全國平均值，但是沒有「天天5蔬果」的比率高於全國平均值。所謂天天5蔬果是：每天攝取一碗半的蔬菜、及兩顆拳頭大的水果。

全國十大死因，台中市有七項高於全國平均值。民國100年台中市癌症死亡人數4293人，其中男性佔61%，女性39%，男女為何差距這麼大，是否因不理想生活方式？

黃美娜局長說我在衛生局的理想是什麼？首要是建立制度。應該是開放的組織文化，將友善多元的產官學夥伴關係，徹底融入衛生施政中，邀請各工會參與衛生施政規



劃與推動，將兩隻手變成千佛手。

台中市衛生局被衛生署評定為民國100年綜合考評第一名，每月公文處理總量達7,000件，逾期發文百分比僅0.14%，最能反映行政效能。

台中市衛生局推動的六大衛生策略：1.健康促進生活化，2.醫療救護有品質，3.堅實的傳染病防治網，4.食品藥物都安全，5.心理健康又快樂，6.長期照護社區化。

健康促進生活化，良好的生活習慣從飲食、運動著手，飲食少鹽少糖，以蒸煮方式取代油炸煙燻，多吃高纖食物、少吃高脂食物，不吸煙、不嚼檳榔、不過量飲酒，規律運動、定期健檢及癌症篩檢。

肥胖是萬病根源，102年起台中市衛生局推動「腹平專案」就是要全民運動，肥胖計算方式BMI： $\text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2 = \text{BMI值}$  18.5-24為BMI正常值。或是用腰圍值：男性大於90公分，女性大於80公分亦屬肥胖。

衛生署新版飲食指南，增列油脂與堅果類，花生也是很不錯的堅果。平常問「吃飽沒」已經不合時宜，改問「有運動嗎」更好。

黃美娜局長介紹：免費健檢及癌篩，讓我們遠離慢性病威脅，以及緊急醫療救護網、精神醫療網、山地醫療網，傳染病防治，愛滋病防治，食品藥物管理，塑化劑事件使台灣成為全世界食品限塑最徹底的國家。引用WHO提出的：離開了心理健康，就不能稱為健康。並說老化不能避免，但我們可以選擇成功老化。

黃美娜局長將本社所贈車馬費，用台中南門扶輪社名義捐給精神疾病基金會。



### 林耀清說聚餐活動

\* RICH報告，登山隊和自行車隊1月20日下午6點，在寶輝建設接待中心（惠來路與市政北二路口），邀請隊友一起參加，參加餐費每人一千元。

### 黃吉隆說法式滾球

\* HEALTH報告週五（12月28日）晚上7點-9點法式滾球場的例賽。法式滾球每月第二、第四星期五晚上舉行例賽，歡迎參加。

HEALTH說，1月26日晚上將舉行季賽，有準備用餐，歡迎來參加。



### 莊賜濱報告YEP

\* POSTER報告：明年度南門社將派出六位YEP，有社友的小扶輪、兩位南門扶少團團員。12月中旬今年的YEP完成第二轟家的交換。一月份開始的一日轟家，需要注意轟家的更換。



### 歡喜捐款

\* 前週DANIEL做糾察報告，每位出席社友都歡喜一筆。

## 扶輪青少年交換學生 蔡承嘉11月報告書

接待社:美國 Millbrook RC扶輪社  
接待地區:D7210 目前由第1接待家庭接待。

### 第一部份：本月活動摘要。

- 1.參加扶輪社例會或活動  
本月份無參加扶輪社例會或活動
- 2.日常生活(學校、接待家庭、私人活動...等等)：如以下報告
- 3.結論：

來美國紐約三個多月了,最快樂的是結交了許多的好朋友,家庭生活與學校上課都過得相當不錯!

- 4.目前遇到的疑難雜症或給委員會的建議：無

### 第二部份：報告內容

十一月八號是我的十八歲的生日，轟媽很熱心地說要幫我辦生日趴，於是我前幾日就邀了與我一起參加Cross-country(長跑隊)的同學



▲我與我的大弟Jude與二弟Kaden



▲表演撲克牌魔術給朋友們看，還邀了一位和我同地區的YEP巴西交換學生，大家都很高興的說要來，結果當天比我預想的還要多來，真的很開心。

(PS:他們真的是很棒的隊友們，在我們最後一次的主場比賽結束後大家還一起寫了張大卡片給我，還有送我一個有相框的照片裡面是我和隊員的合照)。

生日趴在我轟家裡面辦的，我約大家在晚上七點來我家，結果下午四點半的時候我接到YEP巴西交換學生的電話，她說她五點就會到了，害我超緊張的不知道要怎麼跟她相處兩個小時，最後她真的五點多就來了，還好我的一個長跑隊的女隊員也提早在五點半就到了，(



這是在學校烹飪課我做的蛋糕

而且很幸運的她也是來自德國的交換學生(不是扶輪社的)，她還自己烤了餅乾帶來給我吃)我們聊得很開心，一下子就到了七點，其他人也都很準時的一起到了，而且每個人都還帶了禮物和卡片來送我，真是超感動的(轟媽說她很驚訝這些男生都有帶禮物一起來，我也是很驚訝--!)。

晚上轟媽幫我們叫了披薩當晚餐，大家都吃得很開心，也有說有笑，中間轟媽還問大家要不要看看我的魔術表演，大家都很期待地說好，於是我把我會變的魔術幾乎都變完了，有好幾個人看完的表情都傻掉了，真是超好笑的，(很感謝我在台灣的爸媽寄給我一些進階的魔術教學影片與道具，在這裡真的很實用)變到中間的時候轟爸突然回家了，他說他回來看我的生日趴有沒有把他的家給炸掉了?!呵呵==

而且他好像有點醉了...但是也還好他有來，因為他講話超風趣的，為我的生日趴增添了不少的笑聲，最後大家玩到十點半才慢慢地一個一個回家，總之這天一切都很順利，也是我這輩子度過最快樂的一次生日了，最後回到房間休息的時候感覺超累的，但看到了滿桌的禮物和卡片就覺得超開心的。

(最後我發現轟爸給我的卡片裡面有一張A4的紙，裡面是紐約市裡面的魔術秀門票(第一排)，這是我看過最帥氣的禮物了，表演日



紐約市一日遊早上溜冰

▲左邊是我轟媽右邊轟二弟Kaden



▲我的YEP顧問Kimberly與她家人期是下個星期一，他們幫我先向學校請假，當天全家就一起到紐約市玩了一天，真的超棒的!我常常想我怎麼那麼幸運遇到那麼棒的接待家庭，真不知道我一月份離開他們的時候會有多麼傷心啊。

如今已在國外生活3個多月了，感覺已經完全適應這裡的生活，回想起在台灣念書時每天下午五點多放學，在這邊下午兩點就放學了，而且學校一有空莫名其妙就給我們放假，或是提早放學(10點放學)，轟媽還笑說這麼早放學根本不知道去學校有什麼意義了，而且在學校的學習目前都還很輕鬆，也許是因為我從小就有在接觸與學習英文吧!

最近看到臉書上的其他交換學生，抱怨聲越來越多，說要他們再忍耐的也是一大堆，再回頭看看自己，才深感覺到自己有多幸運，多幸福，也希望我能夠繼續這樣，快樂順利的度過我在紐約州接下來的交換學生生活。



▲學校開始拍照,準備印畢業紀念冊