

【四大考驗】 我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問：
一、是否一切屬於真實？ 二、是否各方得到公平？
三、能否促進親善友誼？ 四、能否兼顧彼此利益？

【扶輪宗旨】 扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務精神為可貴事業基礎，尤其著重於鼓勵與培養：
◆藉增廣相識為擴張服務之機會。
◆在各種事業及專門職務中提高道德標準，認識一切有益社會的業務價值，即每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
◆每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會生活。
◆透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。



台北永東扶輪社

社長:宋明超FrankSung / 社長當選人:黃錦雄Lloyds / 秘書:唐哲成Antonio / 會計:周佑民Steve
節目:柯金水 Stainless / 聯誼:黃聖諺 Ichilong / 糾察:姚通吉 Art / 社刊:李榮周Watt
辦事處:10084台北市中正區南昌路二段137號5樓 / TEL:2368-3596 / Fax:23683597
E-mail:yhe.adsl@msa.hinet.net http://www.rotary-yhe.org.tw

第一次爐邊會

爐主: FrankSung 社長
日期: 10月30日(六)下午 6:00
地點: 春申食府
地址: 台北市仁愛路四段66號B1
※敬請社友、夫人踴躍參加。

第四分區活動預告

◎南門國中校園反毒宣導活動
時間: 11月1日(一)上午7:20-9:30
地點: 臺北市立南門國民中學
地址: 台北市中正區廣州街6號
主辦社: 永和社/ 每社預算10,000元

◎盲人環台為公益而跑開幕儀式
時間: 12月25日(六)上午7:30報到
地點: 臺北市立南門國民中學
主辦社: 台北路跑社/ 每社預算10,000元

社務預告

◎秋季旅遊
日期: 11月6日(六)
地點: 宜蘭深度之旅
集合: 上午7:30、捷運中正紀念堂5號出口
行程:
冬山火車站->冬山河生態綠洲->
無菜單手作好契食堂(午餐)->溪和水產
觀光工廠、虎牌米粉觀光工廠..等->
龍潭湖悠活園區->呈獻活海鮮料理(晚餐)
※敬請社友、寶眷踴躍參加。

◎第一次登山會
日期: 11月13日(六)
地點: 金瓜寮魚蕨步道

節目預告

1. 11月2日(二)1152例會
時間: 12:00用餐、13:00開會
地點: 台北福華飯店
3樓【金龍廳】
地址: 台北市仁愛路三段160號
◎專題演講: 講題聯絡中
主講人: DGE. Wendy
◎慶生會暨結婚週年慶
2. 11月9日(二)1153例會
時間: 12:00用餐、13:00開會
地點: 台北福華飯店4樓【花梨軒】
地址: 台北市仁愛路三段160號
◎專題演講: 主講人聯絡中
3. 原11月16日(二)1154例會變更與宜蘭西區社聯合例會
4. 台北永東社與宜蘭西區社聯合例會
時間: 11月20日(六)下午6:00
地點: 一郎日本料理
地址: 台北市民族東路336號5樓
5. 11月23日(二)1155例會
時間: 12:00用餐、13:00開會
地點: 台北福華飯店
B2【福華廳三區】
地址: 台北市仁愛路三段160號
◎社務討論會

【上週出席統計】

110年10月19日 第1150次例會(出席率:65%)
社員: 34人 出席: 18人 出國: 1人
免記: 7人 補出席: 0人
未出席社友:
Art、Gordon、Hummer、Jack、Light、Archi
Tom、Cool、Ping、Diamond、Ichilong、Jacky。

今日主題: 社務討論會

主持人: Jeff 副社長

110年10月理事會會議記錄

時間: 110年10月19日(星期二)PM2:00
地點: 台北福華飯店
出席: FrankSung、Lloyds、Jeff、White、Antonio、Fred、Steve、Georgia、Tan。
列席: King。
◎討論提案:
(一)案由: 請討論110年9月財務報表案。
說明: 附110年9月財務報表。
決議: 通過。

(二)案由: 請討論例會變更案。
說明: (1)原11/16例會變更至11/20與宜蘭西區社聯合例會。
(2)原12/21例會變更與新店碧潭社聯合例會暨聯合社區服務。
決議: 通過。

(三)臨時動議:
1. 第23屆(2020-21年度)財務報告:
(1)2020-21年度結算結餘為172,383元。
(2)考量第四季因新冠疫情停會,經23屆理事會決議將第四季社費『經常社費』3,000元退予社友,總計退款117,000元,剩餘款55,383元移交存入永東基金存款。

2. 邀請已故社友遺孀參與本社活動細則交由顧問委員會討論後再送交理事會決議。
3. 近日社友出席率略低,需多鼓勵社友出席。



10/19郭哲誠老師精彩演講

3481地區活動預告

◎地區扶輪基金研習會
時間: 11月13日(六)下午1:30~5:20
地點: 台北商業大學承曦樓國際會議廳
地址: 台北市濟南路一段321號10樓

◎國際扶輪反毒暨消除C肝路跑
日期: 11月27日(六)上午06:00-10:30
活動地點: 內湖美堤河濱公園(出發起終點)

◎5周年運動會扶輪家庭野餐嘉年華
時間: 12月12日(六) 10:00~16:00
地點: 國立師範大學(校本部)日光大道
地址: 台北市和平東路1段162號

◎2021新加坡亞太研習會將於2021/12/3~5舉辦,由於疫情影響,將採線上舉行,社友活動均為免費,註冊網址為<https://3481.link/SRI>請各社使用該連結為全體社友完成線上註冊作業。



地區來函

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社

主旨：敬邀 參加職業產業創新委員會及醫療預防諮詢委員會共同舉辦之『病毒疫情下的超前布署-預防醫學的新知與實踐』講座活動 由。

說明：

1. 扶輪大家庭疫情下健康的超前部屬，由職業產業創新委員會及醫療預防諮詢委員會共同舉辦之『病毒疫情下的超前布署-預防醫學的新知與實踐』講座活動，敬邀參加。

2. 『病毒疫情下的超前布署-預防醫學的新知與實踐』講座活動

時間：110年 11月20日下午2:00-5:00

地點：台北天成飯店(台北市忠孝西路一段43號)3樓翠庭廳

費用：300元 /位 (活動現場繳交)

報名方式如下：

(1) 第一階段【免費報名】：

職業服務計畫之贊助社享有2位免費報名參加之名額，必須於10/29(五)前由各贊助社社辦統一彙整報名至地區，方得享有此優惠。

(2) 第二階段【付費報名】：每位300元現場繳交

11/1(一)開放非贊助社及贊助社第3位(含)以上之社友報名，統一由各社社辦彙整填覆報名表至地區11/15(一)截止報名。

3. 疫情期間配合政府防疫措施，場地座位目前僅限80位，請大家儘早報名以免向隅。

4. 隨函附上報名表及相關議程一份，請查收。

國際扶輪3481地區

地區總監黃永輝 DG APPS

服務計畫委員會主委 黃志超 PP Charles

職業服務委員會主委李文正 PP Ortho

職業產業創新服務委員會主委溫銘 PP Bio

醫療預防諮詢委員會主委 許修平 PP Bass

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社

主旨：敬邀贊助2021-22年度國際扶輪3481地區扶輪家庭野餐嘉年華。

說明：

一、2021-22年度國際扶輪3481地區扶輪家庭委員會將結合5周年運動會於2021年12月12日(星期六) 10:00 AM~16:00 PM於國立師範大學(校本部)日光大道(台北市和平東路1段162號)舉行扶輪家庭野餐嘉年華。透過委員會的精心安排規劃，這將是一場結合浪漫悠閒氛圍及美酒佳餚的社友親子饗宴，
※當日盈餘全數捐做師範大學體育系急難救助金。

二、謹此敬邀各社共襄盛舉，懇請每社贊助新台幣10,000元，成為共同主辦社。

主辦社：1. 列入總監獎評比計分

2. 獲精美豐盛野餐籃一組。

3. 元旦七星登山2位免費名額

三、為便於各項工作準備，請各社於2021年11月1日(星期一)前將贊助回函回覆地區服務中心。並將贊助款項匯入地區帳戶

四、謹此函知查照。

國際扶輪3481地區2021-22年度

地區總監 黃永輝 DG APPS

扶輪家庭聯誼主委 曾佩玲 PP Palin

社友園地

林冠宇PP. Fred

服降血壓藥不能吃香蕉、釋迦、金針菇、菠菜？藥師說分明

多數民眾家中想必都備有不少藥品，像是外用的皮膚藥膏、慢性病患長期服用的降血壓藥，甚至是癌症病患使用的口頰錠等等，然而，這些常用藥品有哪些服用禁忌？有何注意事項？本期食品藥物管理署(下稱食藥署)特別推出《藥小心特輯》，為民眾做進一步說明。

聽說吃降血壓藥不能吃香蕉、葡萄柚，這是真的嗎？高血壓病人在飲食及用藥上有哪些注意事項？食藥署邀請社區藥局吳厚澤藥師為民眾進一步說明。

控制血壓 高鈉食品要小心

高血壓病人攝取過多鈉時，體內水分滯留會使血液量增加，可能會造成血壓升高，使降血壓藥無法達到預期效果。對此，吳藥師建議：像是煙燻食物、加工罐頭、泡菜、調味料、火鍋湯等高鈉食品，高血壓病人都應少吃。

服用這三類降血壓藥 注意高鉀食品

保鉀利尿劑、血管收縮素轉換酶抑制劑、血管收縮素接受體阻斷劑這三類降血壓藥，同時會減少體內鉀離子排出，使血鉀升高，因此高血壓合併有腎臟病的病人服用上述藥品時，應留意高鉀食物(如香蕉、紫菜、葡萄乾、金針菇、空心菜、菠菜、釋迦、榴槤、龍眼乾等)的攝取，以免加重腎臟負擔並造成高血鉀，而出現肌肉無力、心律不整等症狀。

食藥署提醒：並非所有高血壓病人都不可以吃香蕉，主要與所服用的藥品有關，民眾如有疑慮，可向藥師或醫師諮詢，確保用藥安全。

此外，有些高血壓病人認為應該降低食鹽中的鈉含量，於是選購低鈉的薄鹽醬油或低鈉鹽。對此，食藥署表示：市面上的低鈉產品多以鉀來取代鈉，對於服用前述三類降血壓藥的病人，可能造成高血鉀而增加藥品不良反應的發生。

葡萄柚不要和這類降血壓藥一起吃

葡萄柚(汁)含有furanocoumarin衍生物，會抑制CYP3A4酵素的代謝作用。由於許多藥品皆由該酵素代謝，像是鈣離子通道阻斷劑類降血壓藥，吳藥師提醒，服用該類藥品的高血壓病人，服藥期間如食用葡萄柚，可能導致藥品血中濃度升高，而增加發生副作用之機率，像是臉潮紅、頭痛、心跳過速，嚴重時可能會導致低血壓。此外，葡萄柚抑制藥品代謝作用可長達數小時甚至兩三天，即使間隔服藥也無法完全避免。

食藥署叮嚀：服藥應搭配溫開水，勿以葡萄柚汁、茶、牛奶等來吞服藥品，除非藥袋有特別標示，以免產生不良反應。最後建議民眾早晚定時量血壓，若有改變飲食、增減藥品與保健品時，應注意血壓變化。

原文引用自：[藥物食品安全週報](#)