

【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。



■ 第1260次例會

■ 113年07月17日(星期三)

台北永東扶輪社

社長:唐哲成 Antonio / 社長當選人:陳仲捷 Tan / 秘書:林志遠 George / 會計:許慶德Chester

節目:宮銘駿 Jason / 聯誼:陳昭安Clint / 糾察:湯皓智 Tom / 社刊:周佑民 Steve

E-mail: rotary50980@gmail.com

http://www.rotary-yhe.org.tw

地區訊息

◎7月份扶輪知識圓桌會議
 時間：7月20日(六)PM14:30~17:00會議
 地點：台北市進出口商業同業公會11樓
 11-2會議室
 地址：台北市松江路350號11樓
 費用：每名300元

◎贊助民間公民與法治教育基金會主辦
 之全國公民行動方案種子教師工作坊
 時間：8月16日(五)AM08:45
 地點：新北市國立臺灣圖書館樂學室
 地址：新北市中和區中安街85號B1

◎地區扶輪基金研討會
 時間：8月24日(六)PM13:00~17:30
 地點：台灣大學霖澤館國際會議廳
 (辛亥路及復興南路口台大第二
 校門入口左側第一棟)

◎歡迎RIPE伉儷訪台歡迎晚宴
 時間：8月26日(一)PM17:00~21:00
 地點：台北圓山大飯店12樓宴會廳
 地址：台北市中山北路4段1號12樓
 報名費用：每人NT\$2,000元

◎3481地區第4屆扶輪好聲音歌唱比賽
 初賽：113年9月28日假國立台灣戲曲學
 院內湖校區 中正堂
 決賽：113年12月16日假大直典華 五樓
 (台北市中山區植福路8號)
 資格：3481地區社友、寶眷(直系親屬)
 或執秘為限。
 有歌星證及街頭藝人等職業歌唱
 表演者恕不受理報名
 報名費：3000元/位
 曲目：以英、日、國、台語為限。
 ※113年9月2日截止報名

節目預告

1. 7月24日(三)休會
2. 7月31日(三)休會
3. 2024-25年度第一次爐邊會
 爐主：Antonio社長
 時間：8月3日(六)pm6:00
 地點：圓山飯店聯誼會中餐廳
 地址：台北市中山區中山北路4段1號
 ※敬邀全體社友、夫人準時出席。
4. 8月7日(三)1261例會
 時間：12:00用餐、13:00開會
 地點：台北福容飯店
 ◎專題演講：照出好眠、快樂、專
 注光復能在健康促進的趨勢與展
 望。
 主講人：DG. Healthy
 ◎慶生會暨結婚周年慶
5. 8月14日(三)1262例會
 時間：12:00用餐、13:00開會
 地點：台北福容飯店
 ◎RYE交換學生歸國報告

【上週出席統計】

113年7月10日 第1259次例會(出席:92%)
 社員：37人 出席：32人 出國：2人
 免記：10人 補出席：0人
 未出席社友：White、Hummer、Light。

今日主題：社務行政會議



27屆社長暨職員就職晚會合影



致贈2023-24理事禮物



新舊任社長印信交接



新社友Nick佩章



2024-25新團隊上任

地區來函

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社社長

主旨：國際扶輪3481地區青少年交換2025-26年度長期、短期派遣交換學生申請辦法事由

說明：

一、國際扶輪3481地區青少年長期交換計劃，目的在於培養青少年之國際觀及獨立人格，透過與各國扶輪接待家庭共同生活，除學習該國語言外，亦可藉由實際體驗接待國的風俗習慣與文化民情，進而促進國際瞭解與親善。

二、2025-26年度長期、短期派遣交換學生申請辦法及程序請參考附件說明，或至本地區網站<http://www.rid3481.org>，點選『青少年服務』→『青少年交換委員會(RYE)』→『RYE派遣申請』中查詢相關細節。

三、報名方式：

1. 請詳閱2025-26年度長期、短期派遣交換學生申請辦法。請至本地區網址<http://www.rid3481.org> 點選『青少年服務』→『青少年交換委員會(RYE)』→『參加RYE交換計畫』→見『申請辦法』項目。

2. 準備文件如下：

(1) 下載『中文申請書』PDF檔-如附件5、6。

(2) 『中文申請書』須附上兩吋學生照兩張，最近二年在學成績單一份(成績單上須註明學生出缺勤紀錄、導師評語和學校關防)、托福測驗成績單以及體檢表一份，以上文件均為正本。

(3) 最近3個月內含派遣學生及父母或法定監護人之戶籍謄本。

(4) 接待家庭預定表(含接待家庭接待外國學生房間照片)。

(5) 申請案需經派遣扶輪社理事會同意，報名程序請參照以下步驟：

A. 由本地區扶輪社推薦之申請者，請將中文申請書正本一份送交推薦社辦事處，須經由推薦社先行甄試後，再將甄試報告、理事會同意函連同中文申請書掛號郵寄至『國際扶輪3481地區青少年交換委員會』辦事處。

B. 另請將填寫完成之中文申請書電子檔(非掃描檔)Email到本地區青少年交換委員會信箱。

(6) 『國際扶輪3481地區青少年交換委員會』辦事處
D3481地區網站：<http://www.rid3481.org/>
地址：106660 台北市大安區復興南路一段127號11樓之1
電話：(02)2775-5180 傳真：(02)2700-5338
中文申請書原始電子檔請Email到以下信箱

D3481地區E-Mail：rid3481rye@gmail.com

【註】申請者只能選擇長期交換或短期交換其中一項報名，請自留備份。重覆申請恕不受理。

四、隨函附件：

附件1：國際扶輪3481地區2025-26年度長期交換派遣學生申請辦法

附件2：國際扶輪3481地區2025-26年度短期交換派遣學生申請辦法

附件3：國際扶輪3481地區交換學生托福考試辦法(托福考試將納入甄試成績)

附件4：TOEFL ITP網路報名步驟

附件5：國際扶輪3481地區2025-26年度國際扶輪青少年長期交換計畫中文申請書

附件6：國際扶輪3481地區2025-26年度國際扶輪青少年短期交換計畫中文申請書

附件7：國際扶輪3481地區2025-26年度交換派遣學生甄試評分標準

附件8：國際扶輪3481地區2025-26年度長短期交換派遣學生甄選流程

附件9：國際扶輪3481地區2025-26年度長期派遣學生行事曆

附件10：國際扶輪3481地區2025-26年度短期派遣學生行事曆

五、函請查照。

國際扶輪3481地區2024-25年度
總監 劉影梅DG Healthy
青少年服務主委 郭育嘉VAG Kevin
青少年交換主委 邱士庭PP Kevin

社友園地

唐哲成P. Antonio

<一桶冷水，愛分離！讓兩夫妻從此陰陽相隔，訣別的瞬間>

愛、這不是故事。而是剛剛發生在我們身邊悲傷的故事。

丁醫師說，他寫這篇是在凌晨五點多鐘，距離宣佈患者死亡僅過去了三四個小時。寫的時候，他心情特別複雜-一桶冷水讓兩夫妻從此陰陽相隔..在急診室折騰了幾個小時，終於在無奈和不甘的心情下回到了值班室。

這是一名53歲的心肌梗死男病人，家屬不辭勞苦，懷著最後一份希望把他從嘉興送過來，急救。車到時，人就不行了！急診室的醫護人員很給力，也很專業，第一時間開始了標準的心肺復甦。我趕到以後，也加入其中。

半個多小時後，患者勉強恢復心跳，可大面積的心肌梗死和長時間的心源性休克已經摧毀患者最後的希望，我們的努力最終還是化為泡影。在大劑量的強心和升壓支援下，患者還是因搶救無效去了。當他的家屬讓我直接把這個噩耗告訴他的妻子時，她已經哭得說不出話，只是無奈地點頭。看著她的樣子，我就像打了敗仗的士兵，無奈而又不甘。

這場悲劇的開始，只是40小時前的「一桶冷水。」一桶想用來消暑的冷水。在患者將這桶冷水澆到自己身上之前，他還是一個被旁人認為「身體棒得可以打死老虎」的人。可澆完冷水後，他就開始出現了持續性的胸悶。一開始，他以為自己只是中暑了，就一直熬著沒去醫院。幾個小時後，他發覺情況越來越糟，還出現了胸痛，立即趕到當地醫院看，結果發現，居然是大面積的心肌梗死。

當地醫院也很專業，趕緊給他做了介入，用支架開通了完全堵塞的前降支，但他的情況仍在一點點地變差，血壓開始支撐不住，胸悶再次加重，身體內環境也逐漸崩潰。終於在到達我們醫院的那一刻，他的心臟徹底停工了。希望大家能從這個悲傷的故事中吸取教訓，避免驟冷刺激，減少發生心腦血管疾病的風險。

起因是這樣的~炎熱的天氣讓他覺得渾身難受，他光著膀子，去打了一桶水，從頭上澆了下來，瞬間感到涼快了不少，但沒多久，他就出現胸悶、出虛汗...三小時後，心肌出現了大面積梗死，血壓也越來越低，心源性休克，心跳呼吸驟停，幾次搶救，用了大劑量的強心劑和升壓藥，還是遺憾地離開了人世...類似的洗澡後死亡的案例還有不少。

夏天這6種情況千萬別洗澡

1、滿身大汗時

人在出汗時，皮下血管擴張，毛孔放大，血液迴圈加快，如果這時突然用冷水洗澡，皮下血管會立刻收縮，汗毛孔隨即關閉，汗腺的分泌也立即停止，身上散熱的渠道便堵死了。公眾號脈脈養生只做最新最專業的養生知識。一旦體內的熱量不能繼續散發，人便會感到面紅發熱，容易患感冒，嚴重的更可能導致急性心肌梗死！可以沾少量的水在身體擦拭一下，等身體耐受了這個溫度，再洗。

2、喝酒後

酒精會抑制肝臟功能活動，阻礙糖原的釋放。而洗澡時，人體內的葡萄糖消耗會增多。酒後洗澡，血糖得不到及時補充，容易發生頭暈、眼花、全身無力，嚴重時還可能發生低血糖昏迷。

3、飽餐後

飽餐後洗澡，全身皮表血管被熱水刺激而擴張，較多的血液流向體表，腹腔血液供應相對減少，會影響消化吸收，引起低血糖，甚至虛脫、昏倒。

4、勞動後

無論是體力勞動還是腦力勞動後，均應休息片刻再洗澡，否則容易引起心臟、腦部供血不足，甚至發生昏厥。

5、發燒時

當人的體溫上升到38°C時，身體的熱量消耗可增加20%，身體十分虛弱，此時洗澡容易發生意外。

6、血糖低時

因為洗澡時水溫較高，可使人的血管擴張，低血壓的人容易出現腦供血不足，容易發生虛脫。
(轉貼真實故事的分享文)