

### 【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。



Jason社友精彩演講

### 社務預告

#### ◎第三次爐邊會

爐主：Diamond(組長)、Archi、Clint、Fred、Jason、Jumbo、Lawyer、Metal、Peter、Steve、Tom。

時間：1月24日(六)18:00

地點：一郎日本料理

※敬請社友及夫人準時出席。

#### ◎本社授證28周年慶典

時間：3月31日(二)18:00-21:30

地點：台北君悅酒店3樓凱悅廳

地址：台北市信義區松壽路2號

### 友社慶典

#### ◎永和扶輪社授證49周年慶典

時間：3月10日(二)17:30註冊,18:00開始

地點：維多麗亞酒店

地址：台北市中山區敬業四路168號

出席：Tan、Jacky、Diamond、Ichilong、Fred、Tom、Leader、Peter、Eden、Jeff、George。

#### ◎中和東區扶輪社授證31週年紀念慶典

日期：3月21日(六)17:30註冊,18:00開始

地點：台北福華飯店B2福華廳

出席：Tan、Jacky、Diamond、Ichilong、Fred。

### 節目預告

1. 1月28日(三)第四週休會

2. 2月4日(三)1314例會

時間：12:00用餐、13:00開會

地點：台北福容飯店B1芙蓉廳

◎專題演講：揮毫春聯

主講人：Lawrence前社長

◎慶生會暨結婚周年慶

3. 2月11日(三)1315例會

時間：12:00用餐、13:00開會

地點：台北福容飯店B1牡丹廳

◎專題演講：什麼是KOL? 如何經營KOL?

主講人：高敏敏 營養師

介紹人：Jumbo

4. 2月18日(三)春節休會

5. 2月25日(三)春節休會

6. 2026春酒暨1316例會

時間：3月4日(三)18:00

地點：龍軒傳承

地址：台北市新生北路二段38號2樓

※敬請社友及夫人準時出席

### 【上週出席統計】

115年1月14日第1312次例會(出席率:87%)

社員：38人 出席：22人 出國：2人

免記：10人 補出席：4人

未出席社友：Chan、Panel、Super、Sake、Archi。

# 台北永東扶輪社

社長:陳仲捷 Tan / 社長當選人: 簡志煌 Jacky / 秘書:黃聖諺 Ichilong / 會計:許慶賢 Jeff

節目:陳宏銘 James / 聯誼:楊智翔 Nick / 糾察:譚璋 David / 社刊:陳錫泉 Georgia

E-mail: rotary50980@gmail.com

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

## 今日主題：社務討論會暨拍賣會

### 地區活動

#### ◎1月份扶輪知識圓桌會議

時間：1月24日(六)14:00~17:00

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

主講人：前總監 林華明PDG Venture (3522地區台北東門社)

講題：立法會議對於扶輪社的影響與重要性

#### ◎2026-27年度3481地區團隊學習研習會DTLS

時間：2月1日(日)08:30-12:00

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)

出席：Leader、Eden、Chester、Fred、FrankSung、Jeff、Antonio、Jacky、Cool。

#### ◎2026-27年度3481地區社長當選人研習會PELS

時間：3月14日(日)-3月15日(日)

地點：格萊天漾大飯店

地址：臺北市萬華區艋舺大道101號

#### ◎第九屆地區年會「3481團圓祭 One Rotary One Family」

時間：4月19日(日)

地點：台灣大學綜合體育館

地址：台北市大安區羅斯福路四段1號

※敬請全體社友踴躍出席。

#### ◎2025-2026年度台北國際年會

時間：6月13日(六)-6月17日(三)

地點：開(閉)幕式:台北大巨蛋

主要會場: 南港展覽館

※敬請全體社友踴躍出席。

### 紅箱捐款統計

115/01/14

RTN	事由	金額
Jacky	感謝Jason的精彩演講。	2,000
James	歡喜參加例會，Jason主講成功。	1,000
Jumbo	歡喜Jason的主講。	1,000
Jason	歡喜主講，車馬費回捐。	3,000
King	歡喜Jason演講。	1,000
Metal	歡迎黎文揚、黃韜來參加例會。 歡喜Jason精彩演講。	2,000
Nick	Jason演講真精彩。	1,000
Ichilong	Jason演講真精彩。	1,000
Shop	Jason超精彩演講。 歡迎文揚、黃韜。	1,000
Stainless	歡喜Jason擔任主講人。 歡迎2位來賓。	2,000
Tan	歡喜Jason主講。	2,000
Watt	歡喜社友Jason精彩的演講。	1,000
小計		18,000
前期	一般捐款：237,800 指定捐款：649,000	908,800
合計		926,800



## RI社長1月文告



## 不只是職業訓練

在加州薩利納斯(Salinas)外的一個修車廠裡，學習維修經典車款的年輕人所做的不只是學習一項技能，他們也正在重拾自己的未來。這個訓練計畫提供指導，對一些人來說，還是遠離幫派、邁向有意義就業機會的一條道路。學員結業離開時，帶走的是專業證照、實務經驗，及希望。

這就是每年1月國際扶輪職業服務月所頌揚的事- 匯集擁有獨特技能的人在世上行善的力量。它提醒我們，正直不只是言行一致。正直還體現在我們所做的每一件事情中。

這個加州的汽車計畫之所以如此成功，正是因為它建立在正直的基礎上。卡梅爾海濱(Carmel-by-the-Sea)扶輪社的社員並沒有武斷地認定社區需要什麼。他們選擇傾聽。瞭解到當地缺乏技術熟練的技工，同時有許多年輕人缺乏職業訓練。他們認識到單憑技術是不夠的，因此他們與非營利組織「天空牧場」(Rancho Cielo)合作，該組織在職業訓練的同時提供諮商及支援服務。這正是四大考驗的實際展現。這四個簡單的問題幫助我們不評判他人，而是引導我們走向真實有效能的服務。

想想我們根除小兒麻痺的承諾。近40年來，我們一直向全世界的兒童承諾，我們將根除這項疾病。儘管面臨重重阻礙，我們堅持不懈，如今我們離戰勝病毒更近了。信守這個承諾正是正直的精義。

同樣的正直必須成為驅動我們職業服務的力量。未來10年，新興經濟體將有12億名年輕人達到工作年齡，但預計只有4.2億個工作機會，我們面臨著一個至關重要的落差。長期被排除在經濟機會之外的社區需要我們的支持。但支持並不意味著將我們的意志強加於人。它意味著傾聽當地的需求、建立夥伴關係，以及設計社區能夠自行永續的計畫。

您擁有的知識可以改變生命。無論您的職業是什麼，您的專業知識與扶輪的價值觀相結合，就能創造持恆的改變。問題不在於您是否能提供什麼，而在於您將如何運用您的技能來服務。

在這個1月，我鼓勵各位思考貴社可以如何解決社區中的職業需求。您的社友擁有哪些技能可以改變他人的生活？您的人際網絡可以如何為年輕人開啟機會之門？哪些夥伴關係可以創造永續的就業機會？讓正直引導您。讓四大考驗照亮您的道路。讓加州的年輕人以及全球數不勝數、需要職業技能的人，提醒您職業服務的重要性。讓我們頌揚以專業技能服務人類，並以正直為一切的核心而共同慶祝。

阿瑞佐 FRANCESCO AREZZO  
國際扶輪社長

## 社友園地

林冠宇PP Fred

腎結石怎麼冒出來的？活性氧與發炎失控是真正黑手 <基因醫師張家銘>  
在門診裡，我常聽到的一句話是：「張醫師，我明明也有喝水，怎麼會長腎結石？」每次聽到這句話，我腦海裡浮現的，從來不是石頭的樣子，而是一個人長時間撐著、忙著、習慣把自己放在最後，日子一天天過，卻很少真正停下來，好好照顧自己的生活節奏。

2025年發表在《European Journal of Medical Research》的一篇綜論，幫我們把這個模糊的感覺，清楚地用科學說明了出來。研究指出，草酸鈣腎結石不是單純礦物沉積，而是長期活性氧與慢性發炎失控的結果。石頭不是起點，而是最後現身的證據。

從生活裡就看得到的警訊 - 身體恢復得越來越慢  
很多人會忍不住問我：「那我怎麼知道，自己是不是正在往腎結石的路上走？」其實，您可以先給自己的自我檢查問題 - 最近累了之後，身體恢復得快不快？這篇研究提到的關鍵分子 - 活性氧，會直接影響粒線體功能。粒線體是我們細胞的發電廠，一旦受損，身體的恢復力就會明顯下降。生活中最直觀的表現就是：熬夜一次，要好幾天才回得來。水喝少一點，腰就開始悶。壓力一大，全身都覺得不對勁。這些，其實就是身體在提醒我們 - 發炎正在累積。

為什麼一缺水就不舒服 - 那不是巧合  
研究很清楚指出，低尿量與腎臟局部缺氧，是啟動活性氧與發炎的重要條件。這也是為什麼很多結石體質的人會發現，只要水喝少一點，尿變深，整個人就開始不對勁。這不是心理作用。當尿液濃縮、流速變慢，腎小管細胞承受的氧化壓力不會急速上升，活性氧大量產生，發炎反應隨之被點燃。所以我常跟大家說一句很重要的話：喝水不只是為了沖石頭，更是為了讓腎臟不要進入發炎模式。只要把這個觀念抓住，生活上的很多選擇，其實就會自然跟著改變。

科學告訴我們的真相-結石是一場慢性發炎的結果  
這篇研究最重要的一個發現是：草酸鈣晶體本身，會進一步啟動發炎反應。在分子層級，活性氧會活化核因子 $\kappa$ B (Nuclear factor kappa B)與絲裂原活化蛋白激酶(Mitogen-activated protein kinase)，促使白介素- $\beta$ 、白介素六、腫瘤壞死因子 $\alpha$ 大量釋放。同時，還會啟動一個關鍵的「危險感應器」- NLRP3發炎小體(NLRP3 inflammasome)。這個系統一旦反覆被啟動，腎臟就會進入一種修復不了、清除不掉的慢性發炎狀態。石頭，就是在這樣的環境裡慢慢被養出來的。

為什麼結石的人常常不只一個問題  
如果我們把視野拉大，會發現一件很重要的事情：反覆結石的人，常常同時有脂肪肝、胰島素阻抗、腸道發炎、關節痠痛。這正好呼應研究中的結論：活性氧與發炎不是局部事件，而是全身代謝狀態的反映。結石不是腎臟孤立的問題，而是整個身體長期處在「壓力大於修復」的狀態。當我們只處理石頭，卻沒有調整生活節奏，石頭自然會再回來。

生活應用建議  
我的方向很簡單：不是防石頭，而是讓身體不要一直發炎。  
第一件事，是讓腎臟不要缺氧。規律喝水、不憋尿、久坐一小時就起來動一動，這些對腎臟血流與粒線體修復，比很多人想像得重要。  
第二件事，是減少每天不必要的發炎刺激。長期高糖、高鈉、過度加工的飲食，會反覆點燃NLRP3發炎小體。不是要完美，而是不要每天都在刺激同一個開關。  
第三件事，是保護身體自己的抗氧化系統。研究中特別提到Nrf2抗氧化路徑，而這條路徑最怕的，其實是熬夜與長期壓力。睡眠，是腎臟最重要的抗氧化時間。