

楊丁文教基金會

YangDing Culture & Education Foundation



第 50 期



- 發 行：財團法人楊丁文教基金會
- 通 訊 地 址：404 台中市雙十郵局第 81 號信箱
- 電 子 信 箱：yangding.org@gmail.com
- 電 話：(04) 2233-2056
- 郵政劃撥帳號：22091886 戶名：財團法人楊丁文教基金會
- 國泰世華帳號：046-50-0057688 戶名：財團法人楊丁文教基金會
- 發 行 人：周春霖
- 編 輯：徐敏嘉
- 官 網 網 址：<http://www.yangding.org.tw/>

民國 89 年 4 月 20 日創刊·民國 113 年 11 月 20 出版



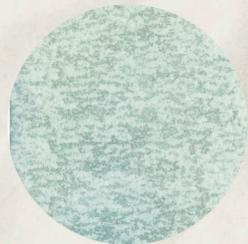
官網 QR code

目 錄



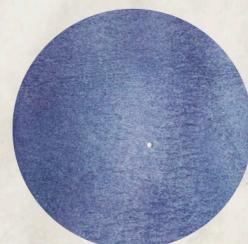
專題演講 ----- 04

軟硬兼施——淺談軟硬骨的照護
唐國民主任



熱心公益 ----- 12

2024 小天使育樂營——老鍋農莊



獎助學金 ----- 16

113 年度大學高中獎助學金獲獎名單
113 年度大學高中獎助學金頒獎典禮照片
113 年度清水高中優秀新生入學獎學金
113 年度臺中市國中小學生獎助學金頒發
113 年度獎學金獲獎心得



慷慨解囊 ----- 43

捐款功德徵信錄



亞洲大學附屬醫院骨科部

唐國民主任

楊丁文教基金會 113 年度專題演講

軟硬兼施 淺談軟硬骨的照護

講者資訊

學經歷：中國醫藥大學醫學士

英國倫敦大學骨科碩士

英國國立皇家骨科醫院進修

教育部部定助理教授

中華民國外科專科醫師

中華民國骨科專科醫師

臺中榮民總醫院骨科部關節重建科主任

臺中榮民總醫院骨科部副部主任

國立陽明大學臨床助理教授

國防大學國防醫學院醫學系臨床教授

診治專長：骨折創傷手術

關節矯正重建手術

微創人工膝

髓關節置換手術

人工關節再置換手術

退化性關節炎

骨質疏鬆及兒童骨科之診治。

研究領域及專長： 骨科學、外科學、關節重建、兒童骨科學

2024
08.03
10 AM

台中市清水高中樂學樓

軟硬兼施

淺談軟硬骨的照護



唐國民主任
亞洲大學附屬醫院骨科部



周春霖董事長頒發感謝狀予唐國民醫師

前言

今天題目是軟硬兼施，在骨科方面來說，便是代表身體裡面的硬骨頭與軟骨頭，我來簡單的介紹一下。

當初在民國七十一年我來到台灣，就讀中國醫藥大學，民國七十八年畢業，接著到台中榮總進行住院醫師訓練以及骨科醫師訓練，一九九七年有機會到英國的皇家國立骨科醫院 (RNOH) 進行為期一年的學習，也順利拿到了一個碩士學位，後來便回到台中榮總繼續服務。二〇一八年，因為公務人員的退休機制（屆齡退休），所以現在我在亞洲大學附設醫院繼續服務。

在演講中我們將談到硬骨頭與軟骨頭的照護方式。在門診中我們時常會聽見病人說腰痠背痛，或者說行動不方便，膝蓋使不上力，而這些問題出現的原因十分值得我們思考；除此之外，我們可以如何做骨質保健、鈣補充呢？市面上有許許多多的產品，如何選擇也會是一個問題；但凡選擇錯誤，更是有可能造成不良影響。

接下來的內容我們先來介紹軟硬骨及兩者差異，接著來談退化性關節炎的成因、骨質疏鬆症（骨鬆），最後再來分享可以如何做日常保養，主要核心概念便是「小運動，大健康」。

軟骨/硬骨大不同

大家知道軟骨頭與硬骨頭嗎？在診間裡頭我們很常聽到病人說這裡疼、那裡痛，這種病狀通常會跟關節軟骨較有關聯；例如關節退化了，關節旁邊便會長出一些骨刺。但是，關節以外的地方會不會也有待發現的問題呢？這就得談及軟骨。

所謂軟骨，是指「骨頭與骨頭之間」有接觸的地方，作用是讓身體可以活動、讓骨頭在活動的時候有緩衝作用；但也因為軟骨具有這個關鍵功能，所以容易產生磨損和退化，因此演變成退化性關節炎。

但同時，硬骨頭也是會退化的。硬骨頭作為我們身體的支撐結構，骨頭上面有附著一些肌肉來帶領身體進行活動。當我們年紀大了，骨質就會流失，接著就會產生骨質疏鬆症。所以當我們看見一個上了年紀的病人來到診間，除了照X光片觀察到關節退化、長骨刺以外，也會發現這樣的問題。但這些問題我們在診間裡頭很多時候是沒辦法鉅細靡遺地將細節（例如結構、成因）等等講解透徹的，所以今天我們就來做個統整說明。

退化性關節炎的原因與病兆

退化性關節炎的成因，大致原理分為四種。第一種為「老化的過程」；隨著體內賀爾蒙的變化，六十五歲以上的病人大概有一半的人會有退化性關節炎的問題。第二個原因就是，年輕時「過度使用」，因為常常久站、跪坐、行粗重工作，很容易產生退化。接著第三個原因就是「不幸受傷」——不論是車禍，或是運動傷害過後，因傷害到關節、較容易退化，接著便會產生發炎的現象；第四種則是「過重」。

一般來說，關節發炎的時候會有不舒服的症狀。從關節的結構來看，第一個成分是軟骨支架，由第二型膠原蛋白組成，主要佔比70%；包含軟骨細胞、醣蛋白、軟骨素在內總稱的軟骨填充物佔據剩下的30%，以上組織會共同組成一個健康的關節軟骨頭。一個健康的軟骨頭是像吸飽了水的海綿一樣軟軟膨脹的。但當軟骨受傷後，支架破掉便沒辦法抓住這些物質，失去緩衝作用的受傷軟骨頭，在發炎的組織中很容易被破壞掉，同時產生疼痛的症狀。

膝蓋是我們身體上最大的關節，接著是髖關節。這些地方因為長年乘載重量所以更容易產生發炎的狀況。一、疼痛，二、腫脹，三、僵硬，四、無力，這些種種症狀都會使人行動受到限制，接著人生就會變得黑白了。



唐國民醫師演講剪影

通常在X光片上的表現會分為四：第一期看起來會是膝蓋骨頭中間空隙都是合適的，但第二期便會出現磨損導致的空間變窄；第三期因為磨損會更狹窄，同時也會產生骨刺，第四期便會是沒有空間已經完全磨損，這個時候病人就會感到非常的疼痛。然而，大概在第二期有25%的病人有時候會說痛，但多數不覺得。直到第三期便會有60%病人會感到疼痛，而第四期就會是病人感到疼痛難耐的地步了。

退化性關節炎治療

退化性關節炎第一期，我們會先開一些消炎止痛藥，但相對的會有副作用。畢竟是吃藥的，一般來說我們並不建議長期服用，所以我們會建議打玻尿酸或是血液血小板讓症狀暫時緩解，但效果好不好因人而異；有些人覺得不錯，但有些人是需要重複施打的。當我們在以上方法可能都無效的時候，就必須進行手術。到最後，我們才會考慮到置換人工關節。

不管是哪種方式，只要是手術就會有風險（光是麻醉本身就有），同時也要考慮復健狀況。有些病人復健積極，在第二、第三個月的時候就可以正常活動。

輔療保健靠自己

在我當住院醫師時，那時候的人們使用的關節可以用到十年，但到現在因為技術、材質進步迅速，所以現在的使用人工關節壽命是變很長的。

但在醫生建議同時，我們也可以選擇一些保養品來進行關節保養。然而如何挑選，我們必須要先知道「運動治療」：我們需要肌力，同時也需要注意體重，如果體重偏高就要考慮減重了；到最後我們才來考慮保養品的使用，但究竟哪一個好呢？這並沒有標準答案，效果皆是因人而異的；只要你覺得不好就換，好的話就繼續使用吧。

關節保健品分類

第一個是軟骨成分，也就是補充葡萄糖胺跟軟骨素，他是我們軟骨的自然成分。亞洲人會有「吃什麼補什麼」的概念，但究竟可不可以對關節炎有所改善，就需要再觀察。

第二則是膠原蛋白，例如UC-II。回到軟骨構造，我們看見軟骨當中有70%的膠原蛋白，而這就是「吃什麼補什麼」的概念。但膠原蛋白分子大，是需要分解的；而在分解、吸收後是否也能在體內合成所需要的蛋白質，也是一個問號。

第三則是抗發炎、消炎止痛，例如姜黃素等等，可以是單方、複方的，但因為這樣也缺乏實證醫學來拿捏濃度與配方比例，所以到底效果好不好也未必可知。

關節保健品聰明選

在選擇攝取關節保健食品時，我們應先選擇消炎止痛的產品，後續才選擇防止退化的，最後最重要的便是要有「研究發表、臨床實驗」，才會是真正有保障的產品。經過這樣的選擇條件的產品應所剩無幾，這時候便可以更好的選擇適合又有效的產品。

骨質疏鬆症（骨鬆）

何謂骨質疏鬆呢？醫學上認為是骨量減少、骨密度降低、結構變差而導致骨頭出現空洞，我們將其稱之為骨質疏鬆。而這是會隨著年齡漸漸浮現的病症，也被稱為「無聲的殺手」。

骨質疏鬆之後就容易跌倒，又由於跌倒時會慣性使用手腕去抵擋、支撐，就容易造成骨折。大概在五、六十歲時，骨折部位大多會是手腕；七、八十歲則是脊椎；年紀再大一些的時候，因為抵抗能力更差、來不及反應，更容易造成了屁股的骨頭骨折，這是從臨牀上可以看見的狀況。而如果沒有好好照顧，便會造成死亡。

根據世界衛生組織警告，全球兩大健康殺手，第一是心血管疾病，第

二便是骨質疏鬆症造成的骨折併發症、直至死亡。例如髖骨受傷，便只能躺在床上，有些人也就會終生坐在輪椅上了。而髖關節骨折的病人在第一年的死亡率是20%。

骨質疏鬆症 成因

大家知道嗎？其實骨頭是活著的組織，因為骨頭隨時都處於新陳代謝的情況中。骨頭的組成細胞主要是兩種，破骨細胞及成骨細胞：破骨細胞吃掉老廢吸收，而成骨細胞則會製造新的骨頭進去。這就好比馬路，馬路壞掉是需要庖除再鋪上新柏油的，骨頭便是如此，每一分每一秒都是做著這樣的事。但假如今天兩個細胞的工作，正常是平衡的，而今天不平衡了，細胞活性兩者相比，破骨活性大於成骨，便會造成骨量減少、骨密度減少，最後產生了骨質疏鬆症。

一般來說，我們骨質最好的時候是三十至三十五歲，接下來就邁入骨質流失的階段；大約在四十來歲關節就會開始不聽使喚。隨著年齡老化以及身體賀爾蒙改變，同時因為女性更年期所帶來的骨質流失會更加嚴重。若時常待在家裡打電腦、少負重，又有煙酒習慣的人，都會造成骨質流失的，這時候骨質疏鬆便會找上門了。再提早遇上更年期，就都會有機會遇上骨質疏鬆的問題了。

骨質疏鬆症 痘兆

我們在骨質疏鬆時，一般而言沒有症狀，但可能會有半夜抽筋，睡眠品質不好的情況；嚴重時候會有全身性的腰痠背痛產生。臨床上，一般病人都會發生骨折時來找骨科。對於現今的醫師來說除了補丁以外，還需要額外注意病人是否有骨質疏鬆的問題。另外，當今天我們出現動不動就閃到腰或者越來越矮的特徵時，這很有可能是因為脊椎上產生了壓迫性骨折。

骨質疏鬆症 影響

日常生活中，骨質疏鬆最容易加大骨折的可能性。例如滑倒、搬東西、挪機車，老人則可能因為抱孫子，那麼腰就會被壓迫到，這時就可能發生骨折的問題。一旦進入這個階段便會產生一個惡性循環：骨折、住院臥床、醫療照護與家人照護，同時還可能有心情鬱悶的負面精神狀態。倘若沒有針對骨質疏鬆進行治療，就很有可能發生這樣反覆骨折的問題，最後造成死亡。





骨質保健盡早做

所以我們要儘早開始培養運動習慣。舉例而言，太空人由於時常處在無重力的狀態中，他們必須多多攝取富含鈣質的食物以預防骨質疏鬆問題。或者，我們也可以選擇多曬太陽、這有助於我們人體生成維他命D；所以臨床上，我們建議早上十點到下午四點之間出門走動、讓皮膚接觸太陽。但曝曬還是需要斟酌且適量，否則將適得其反。

另外，定期監測骨質密度將有助於我們了解自身骨頭狀況；若近期有在做骨頭相關治療的患者，便可以兩年一次進行追蹤觀察。



骨質保健盡早做 如何選擇

根據網路調查發現，高達90%的人骨質水分是不足的；而在遠見雜誌的調查中指出，人們在保養骨質的產品選擇上，補充鈣質的人是市場中的第二名。市面上販售的補鈣產品成分，大約分四大類：吸收率與含量平平的碳酸鈣、檸檬酸鈣和磷酸鈣，最後則是吸收率較高的氨基酸鈣；但各自都有副作用，例如脹氣。食療部分，我們可選擇含鈣量高的食物來多攝取。

中華民國骨質疏鬆學會建議，每日補充鈣的攝取量，成人一千毫克。婦女、年輕女性或骨質疏鬆的女性，建議是一千二百毫克。而術後病人則是需要到兩千毫克左右，總之是不能超過兩千五百毫克的。

同時，補充維他命D也是非常重要的，因為D是可以幫助鈣質從腸胃道吸收的，在小於五十歲時候需求建議量是400IU，50歲以上的成人建議量是600IU，對於骨質疏鬆症的患者建議量是800IU。我們可以用口訣來記住，也就是「4,6,8」。

在我們了解這些後，如何聰明的讓鈣質吸收更好呢？我們應挑選鈣質吸收率座落在30%左右的產品為最佳，而多餘的部分只會被人體排放出來而已。當今天鈣質進到身體裡面真正被利用，才不會浪費；若吸收不了便會產生脹氣便秘，甚至有一些是會產生結石的。



吃鈣就能補骨頭？

不見得，我們今天打個比方；有磚頭跟工人才能夠讓房子蓋起來，今天我們造骨，有原料，但我們還需要很多工人的；工人便會是成骨細胞。高吸收、高利用到成骨細胞多，這樣才構成好的鈣質利用。



小運動 大健康

運動可以增強骨密度、肌力，也就會防止跌倒，也就會改善平衡。也可以減少骨折了，所以最後我們來介紹一些小運動大健康的訣竅吧。健康操，大腿伸直都是可以的，因為可以訓練行走力量。側睡也可以訓練腿部肌力。

年輕人可以多選擇有氧、登山等等。老人則可以選擇游泳。球類由於較為激烈的，原則上不建議，各位可以再斟酌、考慮。

總結

► 關節炎的照護準則

退化性關節炎是年齡的問題，是沒辦法治癒的；更需要持續且不間斷的照護。老化是持續的，所以我們只能追蹤跟保養，而照顧軟骨才是真正治本。消炎止痛只能是治標不治本的行為。

► 骨質疏鬆照護準則

骨質疏鬆是可以預防的：也就是及早從年輕時候就開始儲存骨本、積極治療，以及多補充高效率的鈣，這樣也就能夠軟硬兼施、行動自如沒有煩惱了。

2024 小天使育樂營

—— 老鍋農莊



小天使育樂營老鍋農莊大合照

小天使育樂營迄今已舉辦第十三屆了，在社團法人台中港國際青年商會秉持著「服務人群，是人生最崇高的工作」及財團法人楊丁文教基金會為感念楊丁校長為教育犧牲奉獻及服務社會的精神理念，基金會董事長周春霖先生及全體董事的協助，使得小天使育樂營更加豐富並得以延續。

小天使育樂營的活動一直以來都是台中港青商非常熱衷舉辦的活動之一，疫情前都是與學校配合舉辦兩天一夜的夏令營，疫情後則改為一天的活動，雖然改為一天，但卻是充滿愛與關懷的活動，讓我們分會收穫了許多寶貴的經驗與感動。

在這個育樂營中，我們有幸與許多來自各式不一樣家庭的小朋友互動，並透過一系列精心設計的活動，為他們帶來歡笑與陪伴。

首先，活動的安排非常多元，從擔任旅行社的會友帶團康遊戲到老鍋農莊手工製作米粉體驗，每一個環節都讓孩子們充分展現他們的創意與潛力。我們深刻感受到，小朋友們即便在生活上面臨挑戰，依然擁有無限的想像力和純真的笑容。每次看到他們開心地參與活動，我們都感覺到我們的付出是值得的。

會收 蔡和融

2024年台中港國際青年商會

此外，本次小天使育樂營強調的團隊合作與關懷精神，也讓我更深刻理解到助人的真正意義；我們不僅僅是提供物質上的支持，更重要的是讓這些孩子感受到他們是被愛和關心的，許多小朋友一開始或許會有些害羞或不安，但隨著我們的耐心引導，他們逐漸敞開心扉，變得更加自信與開朗。這種改變讓我們感動不已。

整個育樂營過程中，除了各位會友對孩子們的關注，我們也從中學到了很多，尤其是關於如何與不同背景的小朋友溝通與互動。我們不僅是這些小朋友的「大哥哥大姐姐」，更是在這段短暫時光中成為他們的朋友、支持者，這讓我感到非常滿足。

最後，小天使育樂營讓這次參與的會友們重新體會到助人的快樂與成就感。這次經歷不僅讓我們認識了更多需要幫助的孩子，也讓我們明白到每個小小的善意，都能為他人的生命帶來光亮。深信這次育樂營的美好回憶，會在每個參與者的心中留下深刻的印記，也期待未來能有更多機會參與類似的公益活動，繼續將愛與關懷傳遞給更多需要的人。

謝謝楊丁文教基金會、沙鹿家扶中心及臨江里洪敏哲里長的協辦，以及本分會的各位會友的協助參與，讓今年度的小天使育樂營順利完成。



體驗製作米粉



體驗沙畫活動



活動當天



童董事介紹楊丁文教基金會



大合照



感謝狀

財團法人楊丁文教基金會

113 年度大學和高中獎助學金獲獎名單

本次申請者共計 146 名，其中大學以上申請者 92 名，高中職申請者 54 名。經評審委員會評定共錄取 144 名，頒發獎助學金共計 119 萬 9 千元整。

• 大學部紀念獎學金得獎名單

獎項	姓名	校名	金額
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	楊○淞	慈濟大學	叁萬元
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	蔡○彤	弘光科技大學	叁萬元
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	陳○敏	台中科技大學	叁萬元
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	林○妤	亞洲大學	叁萬元
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	陳○慧	中山醫學大學	叁萬元
王甲乙和王林東杏夫婦紀念獎學金	陳○洹	國立屏東大學	叁萬元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	廖○閔	國立台灣大學	叁萬元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	楊○翰	靜宜大學	叁萬元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	梁○沄	中國醫藥大學	叁萬元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	童○憲	國立屏東大學	叁萬元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	李○倪	嶺東科技大學	叁萬元
陳焜照先生紀念獎學金	李○仔	逢甲大學	叁萬元
陳焜照先生紀念獎學金	卓○鈞	弘光科技大學	叁萬元
陳宜昌先生紀念獎學金	蔡○琴	勤益科大	叁萬元
陳宜昌先生紀念獎學金	蔡○穎	弘光科技大學	叁萬元
陳宜昌先生紀念獎學金	王○雯	弘光科技大學	叁萬元
楊和銘和楊蔡素金夫婦紀念獎學金	楊○甄	國立中山大學	叁萬元

• 高中部紀念獎學金得獎名單

獎項	姓名	校名	金額
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	楊○丞	大甲高中	貳萬五仟元
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	卓○佑	大甲高工	貳萬五仟元
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	卓○姈	清水高中	貳萬五仟元
楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金	何○芸	慈明高中	貳萬五仟元
王甲乙和王林東杏夫婦紀念獎學金	李○蓁	文華高中	貳萬五仟元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	鄭○瑩	大甲高中	貳萬五仟元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	張○軒	慈明高中	貳萬五仟元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	林○伶	台中女中	貳萬五仟元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	蔡○恩	文華高中	貳萬五仟元
蔡蘇金錢女士紀念獎學金	陳○叡	清水高中	貳萬五仟元
陳宜昌先生紀念獎學金	黃○萱	台中特殊教育學校	貳萬五仟元
陳宜昌先生紀念獎學金	郭○軒	沙鹿高工	貳萬五仟元
楊和銘楊蔡素金夫婦紀念獎學金	黃○勛	台中一中	貳萬五仟元
楊和銘和楊蔡素金夫婦紀念獎學金	林○婷	慈明高中	貳萬五仟元

• 大學優秀獎學金得獎名單 (每名參千元)

姓名	校名	姓名	校名	姓名	校名	姓名	校名
蔡○儒	雲林科技大學	童○傑	國立聯合大學	許○瑜	國立中山大學	王○玫	臺灣體育運動大學
陳○憲	雲林科技大學	童○涵	國立聯合大學	許○晶	暨南國際大學	王○泓	國立清華大學
陳○彥	雲林科技大學	翁○諳	國立嘉義大學	陳○聖	國立嘉義大學	林○亘	國立臺北大學
林○如	國立成功大學	孫○嬉	高雄師範大學	王○嘉	彰化師範大學	謝○珊	朝陽科技大學
蔡○庭	中國醫藥大學	董○榕	東海大學	陳○	逢甲大學	紀○妤	國立臺北教育大學
陳○寧	台北科技大學	陳○婷	東海大學	王○涵	高雄科技大學	王○薰	台灣海洋大學
蔡○蓁	弘光科技大學	蘇○葵	國立中央大學	林○陞	彰化師範大學	沈○芳	大仁科技大學
王○志	雲林科技大學	翁○畊	中國文化大學	黃○貽	台東專科學校	陳○圯	南華大學
徐○嫻	逢甲大學	蔡○貞	國立成功大學	王○婷	台灣師範大學	林○閔	雲林科技大學
蔡○霖	輔仁大學	陳○富	國立臺灣大學	柯○絜	國立清華大學	李○陽	國立高雄科技大學
陳○晶	逢甲大學	吳○賢	台灣科技大學	林○妤	國立東華大學	羅○慶	國立政治大學
陳○誼	長庚科技大學	蔡○仁	修平科技大學	林○臻	靜宜大學	楊○郝	國立成功大學
楊○箴	中國文化大學	陳○鎔	國立臺南大學	蔡○洋	臺灣師範大學	蔡○雯	東海大學
蕭○雅	國立宜蘭大學	周○翰	雲林科技大學	陳○呈	靜宜大學	陳○蓁	中興大學
洪○旂	國立清華大學	陳○瑜	國立聯合大學	蔡○欣	實踐大學	許○綸	臺北市立大學
楊○翰	弘光科技大學	吳○珊	國立嘉義大學	周○樺	弘光科技大學	蔡○琇	台北商業大學
王○珊	國立嘉義大學	楊○烽	正修科技大學	梁○閔	臺中教育大學	李○玲	環球科技大學
李○茵	嶺東科技大學	陳○苓	弘光科技大學	黃○瑀	逢甲大學	李○豪	逢甲大學
王○喻	臺灣師範大學						

• 高中優秀獎學金獲獎名單 (每名參千元)

姓名	校名	姓名	校名	姓名	校名
林○闊	大甲高中	王○瑩	清水高中	翁○芸	清水高中
林○珈	嶺東高中	洪○翔	清水高中	林○芸	清水高中
邱○歲	台中一中	陳○	中科實中	陳○叡	清水高中
蔡○希	大甲高中	陳○瑄	清水高中	陳○瑩	清水高中
林○鋐	台中一中	許○紘	中港高中	王○薰	臺中女中
柯○廷	清水高中	卓○吉	中港高中	黃○筑	台中家商
廖○豪	清水高中	卓○春	中港高中	陳○安	台中女中
楊○淨	清水高中	卓○福	中港高中	洪○祥	東勢工業 高級中等學校
黃○岑	清水高中	林○涵	臺中女中	王○婷	清水高中
陳○誼	文華高中	郭○庭	清水高中	陳○丞	宜寧高中
楊○愷	大甲高工	周○凌	清水高中	陳○宸	清水高中
陳○宇	清水高中	紀○如	清水高中	陳○斌	嶺東中學
陳○儒	清水高中	李○萱	沙鹿高工	廖○恩	清水高中
許○禎	清水高中				

113 年度獎助學金頒獎典禮活動照片



主持人開場與貴賓介紹



周春霖董事長致詞

頒發 113 年捐款累積金額達 10 萬元 以上感謝狀

捐款累積金額 10 萬元以上者：

1. 其鋒有限公司
2. 陳○昊先生
3. 鼎峰自動化股份有限公司
4. 蔡○星
5. 陳○文



頒發紀念獎學金

楊基銓和楊劉秀華夫婦紀念獎學金（大學、高中）



王甲乙、王林東杏夫婦紀念獎學金（大學、高中）



蔡蘇金錢女士紀念獎學金（大學、高中）



陳焜照先生紀念獎學金（大學）



陳宜昌先生紀念獎學金（大學、高中）



楊和銘和楊蔡素金夫婦紀念獎學金（大學、高中）



頒發大學及高中優秀獎學金

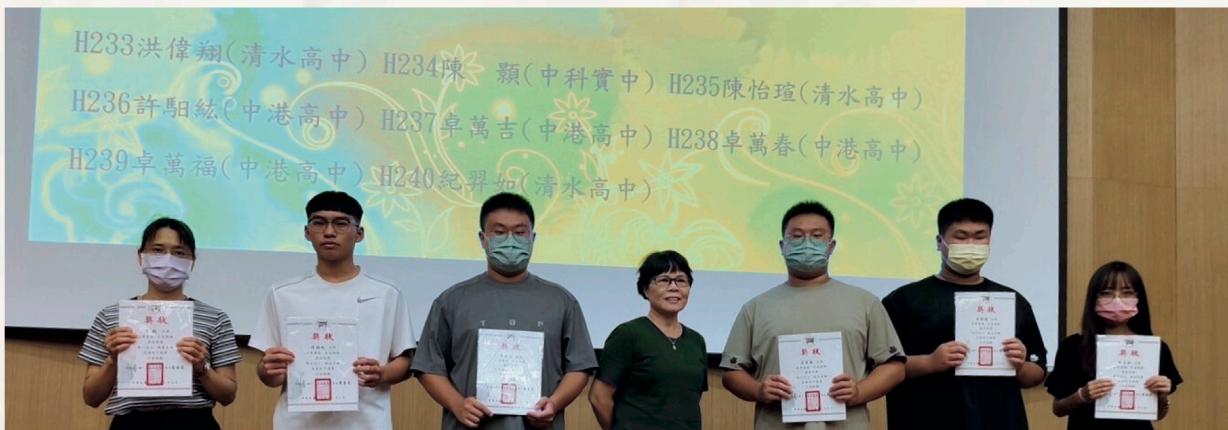
大學獎學金



大學獎學金



高中職獎學金



113 年度 清水高中優秀新生入學獎學金

獲獎學生共計 10 名 合計 10 萬 4 仟元

黃○凱：1 萬 8 仟元
洪○茹：1 萬 8 仟元
江○軒：1 萬 2 仟元
戴○宣：6 仟元
賴○立：6 仟元

董○平：1 萬 8 仟元
陳○蓉：1 萬 2 仟元
吳○愷：6 仟元
洪○芮：6 仟元
李○靜：2 仟元



周董事長清水高中頒獎合照



周春霖董事長及高炳榮董事與蕭建華校長合影

113 年度
蔡國塵老師紀念獎助學金

清水國中 10 名、三田國小 7 名，每名 6 仟元。



清水國中



三田國小

113 年度
廖哲臣爺爺幼吾幼優秀學生獎學金

清水國小 2 名，每名 1 萬元。



113 年度
陳秀鳳女士紀念獎助學金

清水國中 5 名、大甲國中 4 名，每名 6 仟元。



清水國中



大甲國中

113 年度臺中市國中小學生
獎助學金

申請學校學生共 75 名，均予錄取，每人助學金新台幣 6 仟元整。

錄取名單如下：

國中 47 名：清水國中 15 名、沙鹿國中 10 名、北勢國中 1 名、
公明國中 18 名、中港高中國中部 1 名、
梧棲國中 2 名。

國小 28 名：建國國小 2 名、西寧國小 3 名、棟榔國小 4 名、
甲南國小 2 名、梧棲國小 1 名、梧南國小 3 名、
中正國小 11 名、岸裡國小 2 名。



清水國中



北勢國中

113 年度臺中市國中小學生
獎助學金



沙鹿國中



梧棲國中



中港國中

113 年度臺中市國中小學生
獎助學金



西寧國小



建國國小



梧棲國小

113 年度臺中市國中小學生
獎助學金



慷榔國小



中正國小



梧南國小

113 年度
楊和銘和楊蔡素金夫婦紀念獎學金

甲南國小 2 名，岸裡國小 2 名，每名 6 仟元。



甲南國小

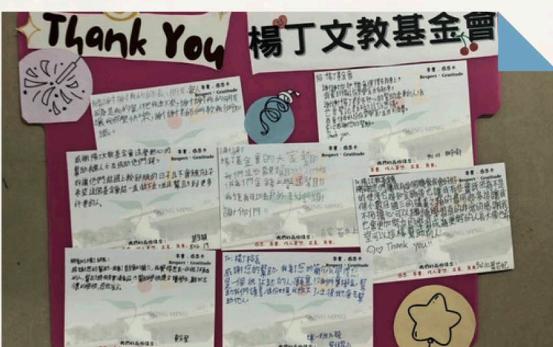
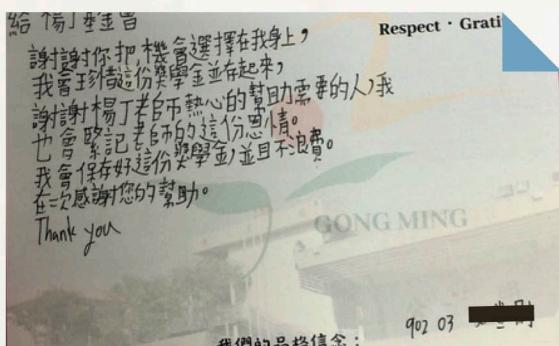
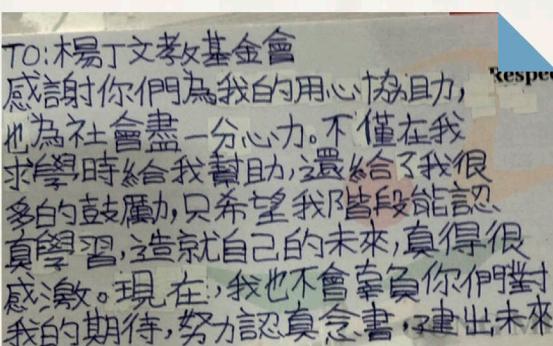
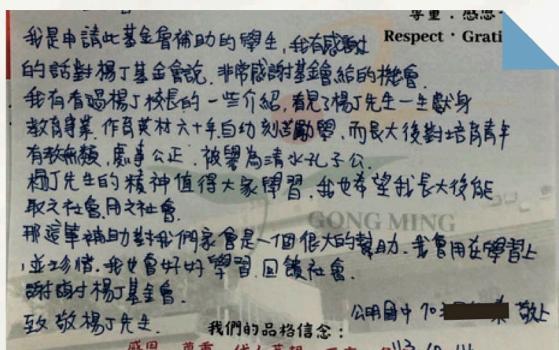
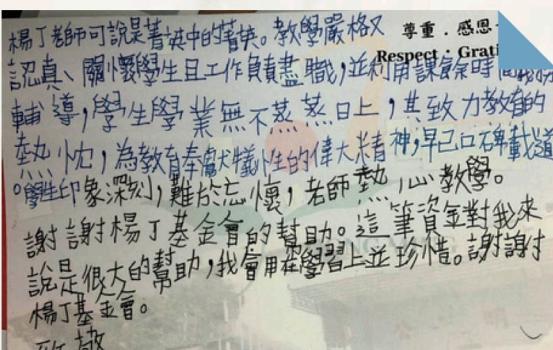
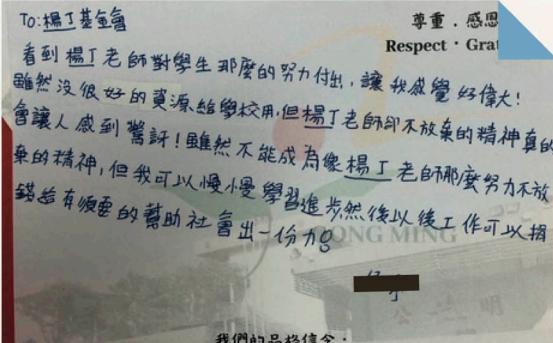


岸裡國小

113 年度臺中市國中小學校頒予本會感謝狀



113 年度臺中市國中小學生 獲獎感言



清水高中優秀入學獎學金獲獎心得

獲獎學生
洪薇茹

我是洪薇茹，臺中清水人，從清水國小及清水國中音樂班畢業，目前就讀清水高中音樂班一年級。113年中區術科聯招，我取得第二名成績，主修長笛，副修鋼琴。

我從小學一年級開始學長笛，自小即對音樂有著特殊的情感，在音樂世界裡，我找到人生的目標，對我來說，它不是科目，而是我生活的一部分。我喜歡的事物，會努力做到最好，這是我的原則，就像我十分熱愛音樂，所以，要考高中時，非常認真念書，為了考取好成績，證明自己的實力。最後考試成績很不錯，我很滿意，畢竟這是努力許久，才獲得的甜美果實。

轉眼要邁入11月了，時間飛逝，感覺自己才剛上高中呢！怎麼已經考過一次段考了？11月底即將舉行第二次段考，我要把握時間，持續努力。現在已慢慢習慣高中的生活模式，高中與國中差別巨大，自律非常重要，必須先把課業完成，再從事娛樂活動，這樣成績才不會一塌糊塗，可以安心遊樂。

非常感謝楊丁文教基金會頒發清水高中績優入學新生獎學金給我，增強我念書的動力，也讓我積存未來出國留學的費用。雖然，讀書是為了自己，不為父母，也不為師長，但擁有好成績，就能錄取理想的大學，擁有好學歷，作為後盾，這樣才不會把自己的路給侷限了。只要考取佳績，能選擇的學校自然很多，心目中理想的大學便近在咫尺。一步一腳印，從高一入學就要開始努力，時間有限，必須好好把握每一次機會，努力念書，將來錄取理想學校學系。



清水高中優秀入學獎學金獲獎心得

獲獎學生
李采靜



首先，由衷感謝楊丁文教基金會頒發清水高中優秀新生入學獎學金，讓我在追尋夢想的路上，給予極大的支持與協助。基金會的獎學金造福許多學子，我有幸成為其中一員，讓我在學習過程中，獲得許多資源。

我是李采靜，畢業於北勢國小和清水國中音樂班，目前就讀清水高中。我熱愛音樂，因為音樂裡有海洋；音樂裡有城市；音樂裡有萬紫千紅的世界。它像是流淌於我生命中的泉源，是不可或缺的一部分。除了音樂，英文也是我喜愛的科目，它不但是一種溝通的語言，更是生活的一部分。韓愈說：「師者，所以傳道、受業、解惑也。」我希望未來能成為一名英文老師，春風化雨，培育英才。希望能幫助莘莘學子，傳遞著善的循環，如同楊丁老師一樣，帶著熱誠去幫助許多學生，輔導他們的課業。

為了達成理想，我加入清水高中雙語實驗班，也參加過臺中市英語演說比賽，獲得第三名。基金會頒予的獎學金，也將成為我通往夢想路上的重要推手，我規劃利用這筆獎金至澳洲留學，拓展視野的同時，也能增進自身的英文能力，並成為一位優秀的語言學習者。

我的求學生涯得到楊丁文教基金會的支持及師長的勉勵，讓我可以順利成長，持續努力，希望將來也能為社會貢獻一己之力。因為有了基金會的幫助，讓我在擅長的領域獲得極大的支持，讓我發現這世界上有許多充滿善意的人，一直在默默的付出，讓學生擁有更好的學習資源與環境。

清水高中優秀入學獎學金獲獎心得

獲獎學生
陳宣蓉

我是陳宣蓉，國小就讀清水區建國國小；國中時期，父母重視我的身體健康，讓我就讀龍井區龍井國中的體育班，我在體育班的專長是跆拳道的品勢項目。國中畢業後，我和父母討論後，認為讀書是自己該努力的事，不一定要遠赴市區就讀，而且清水高中頗有好評，所以，我就選擇離家近、風評又不錯的清水高中就讀。

國中的我，除了練習跆拳道之外，寫書法也是我的興趣之一，當然畫畫也是我平日讀書讀累了，消除壓力的方法之一。但上了高中，課業壓力比國中來得更大，希望我的興趣在課業成績壓力變大之下，還能兼顧。

很高興能在入學時，即獲得楊丁文教基金會頒發「清水高中績優入學新生獎學金」，希望在高中階段，我的課業成績表現能愈來愈好。我知道求學的過程不可能一帆風順，但我會秉持著國中時期面對跆拳教練設下的魔鬼訓練時，咬緊牙關、失敗了，爬起來，繼續努力的精神，讓自己在高中的課業成績能維持不錯的表現。

當然，在高中階段還有很重要的一環「社團參與」，我選擇參加「生研社」，希望在社團中，能在學長姐的帶領下，除了對生物方面有更深入的了解；也能與其他社員有良好的互動；甚至了解社團的運作及辦活動需要注意的事宜。也許，等我升上高二時，在能力許可之下，也能為社團貢獻一己之力。

再次感謝楊丁文教基金會慷慨提供獎學金，我會善用這筆獎金，將它用在學習方面，提升自己的能力，才不會辜負基金會為了培育後代學子所奉獻的心力。



清水高中優秀入學獎學金獲獎心得

獲獎學生
黃浩凱



我是黃浩凱，畢業於三田國小及清泉國中，今年進入清水高中就讀。非常感謝楊丁文教基金會頒予獎學金，對我來說是無比珍貴的肯定與支持。衷心感謝基金會對教育的關注與投入，讓莘莘學子有機會獲得更多學習資源及更大的發展空間。這不僅是物質上的幫助，更是心靈上的鼓舞，讓我感受到社會對年輕一代的殷殷期許。

作為一名高一學生，能夠獲得新生入學獎學金，我感到無比榮幸。這不僅是對我過去學習成果的認可，也是激勵，提醒我未來要更努力進取。這份獎學金不僅代表著我過去努力的成果，也象徵著我對未來學習生活的新動力。讓我更堅定信念：只要不斷努力，堅持不懈，機會終會到來。儘管學習過程中，可能遭遇許多挑戰與困蹇，但有了這份支持，我更相信自己的能力，當竭盡全力，不負眾望。

除了感謝基金會的勉勵，也要感謝一直以來支持我的家人及老師。沒有他們的陪伴與鼓勵，我不可能抵達今日這樣的。他們的教誨和指導，成為我努力奮進的基石，讓我在面對困難時，能夠保持堅韌與積極的態度。尤其是我的父母，雖然他們平日工作忙碌，但對我的學習總是無條件地支持與鼓勵，這讓我在每次感到迷茫時，都能找到前進的動力。

未來，我將以更加嚴謹的態度對待學習，不斷提升自己，回饋這份支持，並將它轉化為學習與成長的動力。我明白這份榮譽得之不易，因此我會更加努力，爭取在學業上持續取得好成績，實現自己的人生目標。同時，我也期許自己能成為一個對社會有貢獻的人，將來不僅能夠實現個人價值，還能幫助更多需要扶持的人。

感謝楊丁文教基金會為我們年輕學子提供這樣的機會，讓我們有更多的動力去追求夢想。我會珍惜這緣分，持續進步，並期待未來有一天，能夠像基金會一樣，回饋社會，幫助更多有夢想的年輕人。我相信，在獎學金的砥礪下，我能夠更加自信地迎接未來的挑戰，並為實現自己的夢想而奮鬥不息。

再次感謝楊丁文教基金會的支持，我一定不負期望，竭盡全力實現自己的目標，也希望在未來的道路上，能夠為社會貢獻自己的一份力量。

大學獎學金獲獎心得

獲獎學生
中國醫藥大學
梁宇沄

首先，很感激楊丁文教基金會能讓我獲得這份獎助學金。單親的因素造成我們家庭的經濟壓力，求學路上我都需要接受社會的資源與援助。這份獎助學金讓我能夠擁有多求學資源，幫助我在學習路上充實自我。你們的這份善念給予我動力，它能鼓勵我更加奮發向上，朝自己的目標前進。獲得這份獎助學金，是一項榮譽也是一項責任，督促我努力向前，也提醒我回饋社會。

我目前就讀中國醫藥大學公共衛生學系，大學離開家中一個人生活的開銷遠大於高中，因此大學的我同高中一樣有在餐廳打工賺取生活費。至於我個人的興趣，我喜歡音樂和唱歌，因此加入吉他社。我也喜歡服務，參與公共衛生服務隊，在今年的暑假上山到春陽部落服務。即便我現在沒有餘力用金錢資助他人，但我想援助絕不是僅有金錢這個方式，我能透過自己的熱誠和力量，將衛生知識帶給小朋友，並在育樂營的那幾天，帶給他們陪伴與溫暖。這是我現在回饋社會的方式，對社會盡一份心力，傳遞一份溫暖的力量。

再次感謝楊丁文教基金會提供這份獎助學金，謝謝你們提供貧困學生金錢上的援助。這份善念將會驅使我努力向前，我會帶著這份溫暖的力量，在未來回饋社會，讓這份善延續下去，成為善的循環。



苦薩心、疼惜心、回饋心

本會是政府立案的公益慈善基金會

財團法人楊丁文教基金會
法人登記台中地方法院85.9.26第18冊30頁第696號
台中縣政府85.9.5中縣教社字第227612號
中區國稅局沙鹿稽徵所統一編號95843179號

行善要即時，功德要持續。施比受更有福，真正的快樂，是施捨後的那分清淨、安祥、與喜悅。我們衷心感謝您的支持與愛護，您的捐款將是支持我們繼續推廣文化教育工作的最大力量。在此我們除了再次感恩外，願平安喜樂永遠常駐您心。

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本數據及已填妥之查詢函函向任一郵局辦理。
- 三、本數據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據單之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款金額之幣別為新臺幣，每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、儲金額塗單更換存款單重新填寫。
- 四、本存款金額業經電腦處理後，不得申請撤回。
- 五、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
- 六、帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 對帳票據託收
本票面額為存金量 220,000 本(100 張) 96.06 211X110mm(30k/g/m²) 保管五年 (水標)

楊丁文教基金會

為感念楊丁校長為教育犧牲奉獻及服務社會的精神理念，由楊丁先生治喪委員會擇節喪葬費及熱心公益人士捐助，辦理有關文教公益活動為宗旨。

本會為了擴展業務，營造更豐富更精緻的文教系列活動，我們誠摯歡迎您的參與，讓楊丁校長的精神永遠散發光芒。如果您想資助這些有意義的活動，本會歡迎捐款，數目不在多寡只要您慈悲的心，就可影響一個人的未來，感恩！

通訊欄(限與本次存款有關事項)									
收 款 帳 號	98-04-43-04	郵 政 劃 撥 金 儲 金 額 (元) 2 2 0 9 1 8 8 6	收 款 戶 名 稱	財團法人楊丁文教基金會	收 款 人 名 稱	人 <input type="checkbox"/> 他 <input type="checkbox"/> 存 款	□ 本 戶 存 款	主 管 人 名 稱	存 款 金 額

98-04-43-04	郵 政 劃 撥 金 儲 金 額 (元)	收 款 戶 名 稱	財團法人楊丁文教基金會	收 款 人 名 稱	人 <input type="checkbox"/> 他 <input type="checkbox"/> 存 款	□ 本 戶 存 款	主 管 人 名 稱	存 款 金 額
2 2 0 9 1 8 8 6								

◎寄款人請注意背函寫明 ◎本收據由電腦印製請勿填寫	郵政劃撥儲金存款收據
------------------------------	------------

收 款 帳 號	存 款 金 額 (元)	主 管 人 名 稱	存 款 金 額
2 2 0 9 1 8 8 6			

98-04-43-04	郵 政 劃 撥 金 儲 金 額 (元)	收 款 戶 名 稱	財團法人楊丁文教基金會	收 款 人 名 稱	人 <input type="checkbox"/> 他 <input type="checkbox"/> 存 款	□ 本 戶 存 款	主 管 人 名 稱	存 款 金 額
2 2 0 9 1 8 8 6								

98-04-43-04	郵 政 劃 撥 金 儲 金 額 (元)	收 款 戶 名 稱	財團法人楊丁文教基金會	收 款 人 名 稱	人 <input type="checkbox"/> 他 <input type="checkbox"/> 存 款	□ 本 戶 存 款	主 管 人 名 稱	存 款 金 額
2 2 0 9 1 8 8 6								

謹此內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收據

捐款功德徵信錄

財團法人楊丁文教基金會

113.4.1~113.9.30捐助累計數

(單位：元) (捐助芳名，恕未尊稱)

捐助芳名	本期捐款	累計數	捐助芳名	本期捐款	累計數
陳○宏	2,000	36,000	洪○麗	2,000	4,000
楊○慶	15,000	70,000	顧○玲	100,000	700,000
周○聰	10,000	50,000	唐○民	100,000	300,000
張○屏	54,000	54,000	張○吉	5,000	15,000
陳○津	3,000	107,020	童○澍	2,500	2,500
李○言	3,000	33,000	楊○猷	2,500	102,500
陳○昊	300,000	500,000	劉○金	12,000	253,000
蔡○生	5,000	20,000	陳○男	10,000	10,000
蔡○嘉	700,000	5,235,487	蔡○哲	10,000	10,000
林○	100,000	1,901,000	陳○梅	100,000	100,000
楊○育	20,000	60,000	陳焜照管理委員會	60,000	362,000
陳○文	80,000	200,000	蔡○芬	3,000	3,000
李○儒	20,000	420,000	楊○明	15,000	269,000
顏○妤	2,000	24,500			

名譽董事 捐助累計數10萬以上

張○華、楊○如、楊○州 不動產等公告現值 2,474,853元
高○榮、高○澤、高○聰 不動產等公告現值 1,722,664元

蔡○嘉	5,235,487	鄭○烟	2,500,000	林○	1,901,000	李○美	1,602,000
李兄弟事業股份有限公司	1,510,000	李○福	1,159,500	楊○華	1,049,667	卓○川	988,000
陳○昌	932,400	王○毅	855,000	高○榮	835,790	蔡○典	805,000
周○霖	718,100	顧○羚	700,000	楊劉○華	610,000	王○乙	553,000
廖○輝	510,000	楊○芬	507,200	陳○昊	500,000	許○嬌	480,000
王○超	480,000	吳○霖	435,000	李○儒	420,000	蔡○銓	403,000
蔡○儒	380,000	林○諒	377,100	陳焜照管理委員會	362,000	楊○傑	307,000
唐○民	300,000	楊○德	277,000	陳○慶	270,000	楊○明	269,000
鄭○	250,000	劉○金	253,000	林○耀	234,500	陳○侯	201,000
黃○生	200,000	楊○文	200,000	蔡○星	200,000	陳○文	200,000
陳○塘	174,500	童○年	180,000	李○駿	155,000	蔡○月	151,000
吳○生	40,600	陳○三	140,000	其鋒有限公司	125,000	楊○明	123,500
潘○雲	122,000	楊○華	110,000	許○祥	107,100	陳○津	107,020
蔡○桂	105,400	謝○文	105,000	楊○生	104,000	楊○欣	104,000
楊○治	103,000	楊○猷	102,500	鼎峰自動化股份有限公司	102,000	楊○塔	101,000
董○恩	100,000	蔡○堆	100,000	郭○民	100,000	楊○隆	100,000
王○村	100,000	星光社福基金會	100,000	王○之	100,000	王○惠	100,000
王○麒	100,000	陳○清	100,000	楊○媛	100,000	陸成預拌混泥土有限公司	100,000
陳○梅	100,000						

捐款累計數 2 萬元以上

賴○良	92,100	蔡○芳	90,000	白蔡○雲	88,000	王○德	84,000
王○川 王○盡	80,000	楊○銓	74,000	顏○滄	73,000	劉○華	73,000
楊○慶	70,000	蔡○燦	67,100	楊○嘉	63,600	卓○秀	62,300
躍華環保 企業	60,000	張○綸	60,000	陳○文	60,000	蔡○青	60,000
楊○育	60,000	李○珠	59,100	楊○溉	55,000	清水高中 第四屆 畢業同學	55,000
蔡○維	55,000	張○屏	54,000	李○堯	53,600	蔡○丁	53,100
陣○烈	53,000	李○輝	52,700	白○雄	52,000	蔡○賜	50,000
丁○姿	50,000	林○星	50,000	蔡○香	50,000	德記營造有 限公司	50,000
蔡○鳳	50,000	王○助	50,000	周○聰	50,000	陳○順	48,000
楊○鏞	48,000	黃○進	45,000	劉○庚	44,500	王○啟	44,000
汪○平	43,000	高○鑾	42,100	嘉陽手球隊	42,000	和順代書 事務所	42,000
蔡○豪	41,500	顏○峻	40,000	楊○壽	40,000	楊○賢	37,000
蔡○林	36,100	陳○質	36,000	陳○宏	36,000	三三高爾夫	34,000
嘉陽教職員	33,600	李○	33,000	廖○敏	32,000	黃○近	32,000
楊○年	30,000	恒強鋼鐵 有限公司	30,000	吳○華	30,000	李○圳	30,000
徐蔡○雲	30,000	郭○桂	30,000	陳○棟	30,000	楊○鐸	30,000
楊○欽	30,000	顏○雄	30,000	蔡○堃	30,000	王○資	30,000
楊○華	29,000	楊○基	28,367	楊○島	27,600	陳○欽	27,000
紀○澤	27,000	洪○榮	25,000	黃○生	25,000	楊○雄	25,000
嘉陽董事會	25,000	顏○妤	24,500	林○佳	23,800	蔡○藤	23,000
陳○蟠	23,000	楊○雲	22,000	李○澤	22,000	韋○一	22,000
王○己	21,600	蔡○如	21,500	李○聲	21,300	黃○雄	21,000
曾○輝	21,000	峰強工程	20,000	黃○雄	20,000	盟大建設	20,000
鄭○塗	20,000	冠鵬營造 有限公司	20,000	王○富	20,000	懋榮建設	20,000
游○財	20,000	黃○淮	20,000	廖○淑	20,000	蔡○生	20,000

楊丁文教基金會 114 年獎助學金申請預告

114 年【大學暨高中職獎助學金（含紀念獎學金）】線上申請時間為 3 月 1 日至 3 月 31 日止。申請之辦法、相關附件表格及網址，請見本會網站【大學暨高中職獎助學金欄】。

114 年【台中市國中及國小助學金】、【清水國中及三田國小蔡國塵老師紀念獎學金】、【清水國小廖哲臣爺爺幼吾幼優秀學生獎學金】、【清水國中及大甲國中陳秀鳳女士紀念獎學金】及【楊和銘和楊蔡素金夫婦紀念獎學金】線上申請時間為 9 月 1 日至 9 月 25 日止。申請之辦法、相關附件表格及網址，請見本會網站【國中及國小助學金欄】。

114 年【鋼琴卓越獎學金】申請時間為 6 月 1 日至 6 月 20 日止。申請之辦法及附件表格，請見本會網站【大學暨高中職獎學金欄】。

竭 誠 歡 迎 申 請



- 董事長：周○霖
- 榮譽董事長：李○福
- 常務董事：王○毅、林○塗、卓○川、蔡○典、蔡○嘉、鄭○烟
- 董事：王○超、王○燕、吳○霖、高○榮、陳○慶、童○澍、楊○芬
- 楊○明、楊○媛、楊○文、蔡○青、蔡○儒、劉○金、顧○羚
- 執行長：楊○芬
- 副執行長：楊○明、顧○羚
- 財務長：王○燕
- 顧問：王○己、吳○錕、李○珠、洪○銓、黃○生、黃○生、陳○清、陳○慶
陳○塘、黃○生、許鳳嬌、黃○芸、黃○恩、莊○嘉、梁○田、楊○源
楊○島、楊○文、楊○忠、楊○雲、楊○華、楊○隆、楊○鏞、楊○賢
楊○育、楊○熹、楊○光、蔡○堆、蔡○如、蔡○丁、蔡○修、蔡○月
廖○輝、鄭○塗、劉○華、顏○滄、顏○峻、顏○佑、鄭○富

- 網頁志工：陳○民、楊○元

鼎雜誌自 44 期開始印刷費由王○毅董事贊助，本會特此致謝。