

Rotary



台南南區扶輪社

2019-20

扶輪連接世界



ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2263 次例會
2019 年 12 月 04 日

社長 許明隆 Derma	社 長當選人 汪志峰 Mold	服務計畫主委 曾士僥 Kenny	節目 黃進良 Austin
秘書 劉益宗 Richard	行政管理主委 汪志峰 Mold	社區服務主委 林俊良 Eco-Friendly	出席 許金山 Golden
司庫 丁澤祥 Welling	社 員主委 洪永男 Anthony	職業服務主委 李瑞祺 Joey	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 陳冠程 Strong	扶輪基金主委 陳冠程 Strong	國際服務主委 余致義 Geos	社刊 徐國棠 David
聯誼 楊明章 Office	公共關係主委 王聖雄 Sean	青少年服務主委 吳丁炎 Rambo	執秘 馬若華

十二月 | 節目&活動預告

- 12 月 08 日(日)中午 12:00 舉辦 PP 聯誼會，會主：Derma 社長，地點：銀座日本料理(台南市崇善路 51 號)，應出席人員：本社全體 P.P.們、秘書 Richard 及社當 Mold。
- 12 月 11 日(三)召開第 45 屆第一次社員大會，選舉 2020~2021 年度理監事。
- 12 月 18 日(三)嘉南藥理大學環境永續學院 林瑩峰院長專題演講，講題：「缺水危機與再生水發展」。
- 12 月 25 日(三)聖誕節聯歡晚會(女賓夕)，地點：台糖長榮酒店 3F 嘉賓二廳。

十二月四日 例會 | 12 月份慶生會

12 月社友生日	12 月社友夫人生日	12 月社友結婚紀念日
余致義 Geos -----43.12.01	饒慧美 Richard 夫人-----63.12.03	洪永男 Anthony -----85.12.10
邵光宇 Sky -----38.12.28	謝佩芬 Sunshine 夫人---46.12.05	吳明揚 Yoph-----87.12.12
王陽明 Sunshine -----41.12.28	陳妙郁 Jay 夫人-----57.12.08	吳丁炎 Rambo-----77.12.27
許明隆 Derma -----44.12.24	湯子慧 Sky 夫人-----41.12.10	賴光夫 Light-----58.12.28
	賴玟靜 Paul 夫人-----57.12.16	
	洪怡昕 Kevin 夫人-----47.12.22	
	楊佳勳 Anthony 夫人---53.12.30	

十二月四日 例會 | 專題演講

主講人 | 海巡署第五巡防區指揮部(雲嘉)上校部主任 胡文雄上校

講 題 | 海巡署工作任務簡介

講師簡介：

現職：海巡署第五巡防區指揮部(雲嘉)上校部主任

學歷：陸軍官校 80 年班，中正大學戰略暨國際研究所碩士班，

經歷：海巡署偵查員，專員，科長，隊長



十一月二十九日 例會 | 聯合例會

台南東區扶輪社授證53週年慶典 暨台南社、南區社、西區社聯合例會

日期：2019.11.29(星期五)
地點：大億麗緻酒店五樓麗緻廳



十一月二十日 例會 | 專題演講

全人保健新觀念： 物理治療與體能訓練結合

◎康柏物理治療所 李柏融院長



此次例會邀請康柏物理治療所 李柏融院長蒞社演講，李院長以播放 Power-Point 方式，與社友分享「全人保健新觀念：物理治療與體能訓練結合」。其演講大綱為：(一)個人簡介。(二)何謂預防醫學？最好的長照就是避免落入長照。(三)為何要運動？體適能：身體適應生活、動態環境的綜合能力。體適能較好的人在日常生活中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力和適應能力，比較不會產生疲勞或是力不從心的感覺。健康體適能的組成：柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力、爆發力。老化會…1.肌肉→肌纖維減少→無力。2.神經→傳導速度率降低→徵招效率降低。3.心血管→最大心跳下降→血管彈性降低。4.體活動能力。老化肌力下降的惡性循環。(四)運動會凍齡嗎？運動 VS 老化…1.自由基：運動介入初期-產生大量自由基，有氧運動<無氧運動，長期規律運動：抗氧化系統敏感度增加，抗氧化物質增加→較少的自由基。2.自噬作用：運動可以誘發字體吞噬作用。(五)該做什麼運動？物理治療+體能訓練…異業共生：聯合評估、治療、動作矯正、體能訓練、專項運動。演講結束後針對社友發問，李院長詳細解說，其精彩的演說深獲社友好評。

☺會心一笑

◎老婆：「老公如果我被蛇咬了你像電視上那樣幫我把毒吸出來嗎？」老公：「不行！」老婆：「為什麼？」老公：「我答應我爸媽不吸毒的…」



第 2260 例會 出席報告	AWAITING YOU!	紅箱捐款	第 2261 例會 出席報告	AWAITING YOU!
應出席 43 人 免 計 5 請長假 3 出 國 2 缺 席 7 補出席 4 實際出席 26	免計出席：Add, Eric, Leo, Steel, Pharma 請 長 假：Bank, Amigo, Jay 出 國：Paul, Tony 缺 席：Austin, Golden, Jeff 補 出 席：Sky, Office, Sean, Kenny	Derma\$ 2,000 Elson 500 Insurance200 Joey 200 Kevin 200 Richard 1,000	應出席 43 人 免 計 5 請長假 3 出 國 4 缺 席 13 補出席 8 實際出席 18	免計出席：Add, Eric, Leo, Steel, Pharma 請長假：Bank, Amigo, Jay 出國：Casting, David, Joey, Tony 缺席：Zico, Austin, Golden, Jeff, Thomas 補出席：Welling, Light, Yoph, Paul, Geos, Richard, Kenny, Joner
出席率 84.2%		合計\$ 4,100.-	出席率 79.0%	

每週例會 | 星期三下午六時三十分
地點 | 台糖長榮酒店(台南)3F 天鵝廳
郵政信箱 | 台南郵政 396 信箱
辦事處 | 台南市北區公園南路 161 號 4 樓
電話 | 06-2282015 傳真 | 06-2282013
E-mail | south3rc@ms25.hinet.net
網站 | http://www.rotary.tainansouth.tw

四大考驗

在我們所想、所說、所做的事情，應先捫心自問

1. 是否一切屬於真實
2. 是否各方得到公平
3. 能否促進親善友誼
4. 能否兼顧彼此利益