

Rotary



台南南區扶輪社



ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2325 次例會
2021 年 02 月 17 日

社長 汪志峰 Mold	社 長當選人 李瑞祺 Joey	服務計畫主委 洪永男 Anthony	節目 王聖雄 Sean
秘書 王聖雄 Sean	行政管理主委 李瑞祺 Joey	社區服務主委 洪永男 Anthony	出席 王陽明 Sunshine
司庫 沈啟賢 Elson	社 員主委 劉益宗 Richard	職業服務主委 陳冠程 Strong	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 鄭全南 Joner	扶輪基金主委 陳冠程 Strong	國際服務主委 曾士僥 Kenny	社刊 鄭全南 Joner
聯誼 許明隆 Derma	公共關係主委 徐國棠 David	青少年服務主委 吳丁炎 Rambo	執秘 馬若華

二月 | 節目&活動預告

02 月 24 日(三)特斯拉 Tesla 體驗專員 黃琪涵小姐專題演講。

二月十七日 例會 | 2 月份慶生會

2 月社友生日	2 月社友夫人生日	2 月社友結婚紀念日
蘇明池 Zico -----41.02.02	曹慧如 Safe 夫人-----48.02.12	李宗憲 Bank -----79.02.11
吳濱和 Casting -----42.02.16	蔡欣蓉 Jeff 夫人-----71.02.12	王陽明 Sunshine-----69.02.21
洪永男 Anthony-----57.02.23	李佳蓉 Kenny 夫人-----60.02.20	吳濱和 Casting-----66.02.28
丁澤祥 Welling-----48.02.26		

二月十七日 例會 | 專題演講

主講人 | 成功大學法律系兼任助理教授 封昌宏博士

講 題 | 不動產及保險之稅務規劃

講師簡介：

現職：成功大學法律系兼任助理教授；中正大學財經法律系兼任助理教授；中信金融管理學院財經法律系兼任助理教授；高雄科技大學會計資訊系兼任助理教授

學歷：成功大學法學博士；國立成功大學法學碩士；東吳大學經濟學碩士；逢甲大學財稅系學士

經歷：財政部南區國稅局簡任稽核兼代科長；南山人壽保險公司高資暨企業行銷部協理



一月二十七日 例會 | 專題演講

脊髓旋轉保健

◎中華民國癌友新生命協會執行長 王愷 老師

此次例會邀請中華民國癌友新生命協會執行長 王愷老師蒞社演講，王老師以播放 Power-Point 及現場指導方式讓社友了解並實際操作如何「脊椎旋轉」。其演講大綱為：如果把人比作一棵樹，脊椎就是支撐整棵大樹的主幹，脊椎又像人體的高速公路，還有維護輸送養分到五臟六腑的血管，負責傳送各項指令、使內臟獲得良好控制與平衡的神經故而對人體而言，脊柱的重要性無庸置疑。什麼是脊椎旋轉？脊隨是造血中心，強化脊椎，就能促進脊髓功能。脊髓產生的白血球能增加免疫能力，紅血球把氧帶到細胞，增加細胞帶氧量，脊椎旋轉像是深度的鞠躬，使身心柔軟。緩慢的動作，喚醒副交感神經的作用，平衡自律神經，達到安定心神的效果。脊椎旋轉還可改善許多因姿勢、習慣不良，長期壓力造成的肩頸僵硬、腰痠背痛、便秘、失眠，以及脊椎側彎、骨刺、椎間盤突出等問題，使脊椎回復原本應有的狀態。脊椎旋轉簡易步驟說明：1.雙腳併攏站立，雙掌平貼大腿外側，眼睛輕閉，下巴內收，百會穴頂天，伸展頸椎。2.利用 30 秒深度鞠躬，讓脊椎由上往下逐節伸展。做時邊呼氣，讓肚子自然內收。3.彎曲約至 80 度，背成弓形，再利用 30 秒緩慢回復原狀邊吸氣。脊椎旋轉配合丹田呼吸，讓全身放鬆，不易疲勞，不但打開身體的第一個能量中心--丹田，並引動「命門」，啟動生命之火。演講結束後針對社友發問，王老師詳細解說，其精彩的分享深獲社友讚揚。



總監辦事處來函：

發文日期：中華民國 110 年 2 月 2 日 發文字號：總經字第 202021066 號

主旨：本地區第 37 屆地區年會時間更改，請查照。

說明：本地區第 37 屆年會原預定於 2021 年 3 月 6、7 日(星期六~日)假嘉義大學蘭潭校區瑞穗館舉行，但因新型冠狀病毒盛行緣故，嘉義大學臨時通知 3 月份無法出借場地。經地區團隊商議後，決議將年會日期更改至 2021 年 4 月 24 日(六)舉行，地點未定。造成不便、敬請見諒；並請大家踴躍參加！

第 2322 例會 出席報告		AWAITING YOU!		紅箱捐款	
應出席	42 人	免計出席：Insurance, Eric, Leo, Steel, Pharma, Plas 缺席：Bank, Austin, Jeff, Tony 請長假：Amigo 補出席：Casting, Joey, Jay		Derma	\$ 200
免計	6			Forest	200
請長假	1			Geos	500
缺席	7			Kenny	200
補出席	3			Kevin	200
實際出席	28			Mold	2,000
出席率 86.1%				合計\$6,100.-	

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