

Rotary



台南南區扶輪社

2021-22



SERVE TO CHANGE LIVES
以服務改善人生

ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2366 次例會
2022 年 02 月 16 日

社長 李瑞祺 Joey	社 長當選人 洪永男 Anthony	服務計畫主委 劉益宗 Richard	節目 王聖雄 Sean
秘書 曾士僥 Kenny	行政管理主委 洪永男 Anthony	社區服務主委 劉益宗 Richard	出席 王陽明 Sunshine
司庫 李宗憲 Bank	社 員主委 鄭全南 Joner	職業服務主委 楊明章 Office	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 林俊良 Eco-Friendly	扶輪基金主委 王聖雄 Sean	國際服務主委 曾士僥 Kenny	社刊 沈啟賢 Elson
聯誼 汪志峰 Mold	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 23 日(三)王奐淳 Norman 社友職業報告。

三月 | 節目&活動預告

03 月 02 日(三) 國立成功大學附設醫院泌尿部 楊文宏醫師專題演講/慶生會/理監事會議。

03 月 09 日(三) 嘉義縣梅山茶油生產合作社 涂淑靜理事主席專題演講。

03 月 16 日(三) 延後至 3 月 17 日(四)與台南成大社授證 25 週年聯合例會。

03 月 17 日(四) 台南成大社授證 25 週年暨台南市三分區聯合例會。

地點：晶英酒店二樓明倫仁德廳，17:30 註冊聯誼 18:00 鳴鐘開會。

03 月 18~20 日(五~日) 國內旅遊「礁溪溫泉明池森呼吸三日遊」。

03 月 23 日(三) 因 3/18~3/20 舉辦國內旅遊，故休會乙次。

03 月 30 日(三) 育盟企業管理顧問有限公司 王文鈴老師專題演講，演講題目：「主管必備領導管理提問技巧」

二月十六日 例會 | 專題演講

主講人 | 路竹扶輪社 2021-22 年度社長 嚴啟綸 P. Allen

講 題 | 您健康 犬知道



講師簡介：

學歷：華東政法大學法律學碩士、東吳大學法律學學士。

經歷：路竹扶輪社 2021-2022 社長，台南二中校友總會理事(2021~)，精確健康股份有限公司執行長(2019~)，葳禾生技股份有限公司營運長(2008~)，惠而適藥業股份有限公司執行董事(2015~)，貿聯-KY(3665)董事長特助(2021~)。

二月九日 例會 | 2 月份慶生會

祝 PP Welling、PP Casting、

Zico、Anthony 社友

生日快樂



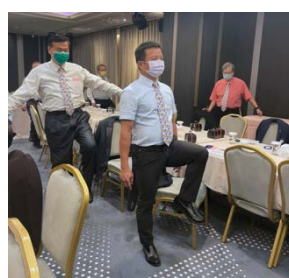
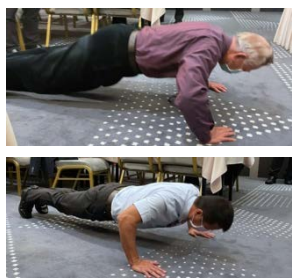
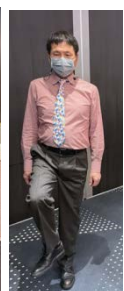
二月九日 例會 | 專題演講



肌力訓練遠離肌少症，80歲開始也不嫌晚！

◎健身工廠私人教練 曾善喜教練

此次例會邀請健身工廠私人教練 曾善喜教練蒞社演講，曾教練以播放 Power-Point 方式及現場練習，讓社友了解「肌力訓練遠離肌少症，80 歲開始也不嫌晚！」。其演講大綱為：(一)台灣人口年齡分布。(二)迫切清晰的危機：老年往中年延伸 50..60..70...80 歲，是否太晚？在人倒下之前其實都有的救，我們看的不是實際年齡，而是失能。(三)健走、慢跑、跳舞、游泳是否算是運動？(四)天花板、窗戶、船底破洞，該先補哪個洞？與時間賽跑。窗戶 or 天花板：◎姿勢體態會改變，◎關節活動度問題，◎脂肪過高，◎移動能力。船底大洞：肌肉、骨質、神經系統→流失與退化。(五)肌少症徵兆：1.走路遲緩、不穩、容易跌到。2.上、下樓梯感覺行動吃力、容易腿痠。3.精神不濟、容易疲倦。4.虎口、鎖骨、太陽穴凹陷。5.顴骨特別凸。6.小腿圍度低於 31cm。(六)對症下藥：壓力促進新陳代謝。沒運動頂多回到原點，0 壓力對身體是一個超強的刺激。年紀大了，你有多強壯，身體就多輕鬆！(七)運動時間：1.踮腳尖停頓 20 秒。2.金雞獨立 10-30 秒換腳。3.深蹲停頓 10-60 秒 6 組。4.深蹲+踮腳尖 10 下。5.左右側蹲 10 下。6.向後弓箭步 10 下。7.伏地挺身 10 下。8.反向棒式-活化僵硬肩關節各 3 次。演講結束後針對社友發問，曾教練詳細解說，其演講及現場指導社友肌力訓練讓社友獲益良多。



第 2365 例會 出席報告		AWAITING YOU!		紅箱捐款	
應出席	40 人	免計出席：Insurance, Eric, Leo, Steel, Pharma, Plas 請 長 假：Paul 缺 席：Safe, Austin, Mold, Jeff, Tony, Tom 補 出 席：Sky, Geos, Bank, Richard, Kenny	Anthony \$ 200	Norman \$ 200	
免 計	6		Casting 200	Rambo 300	
請長假	1		Club 200	Sean 200	
缺 席	11		Joey 2,000	Welling 200	
補出席	5		Kenny 1,000		
實際出席	22				
出席率	79.4%			合計\$ 4,500.-	

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 106-2282013
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