

Rotary



台南南區扶輪社

2022-23



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

城金載德

ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2400 次例會
2022 年 10 月 12 日

社長 洪永男 Anthony	社 長當選人 劉益宗 Richard	服務計畫主委 王聖雄 Sean	節目 鄭全南 Joner
秘書 鄭全南 Joner	行政管理主委 劉益宗 Richard	社區服務主委 王聖雄 Sean	出席 王陽明 Sunshine
司庫 丁澤祥 Welling	社 員主委 楊明章 Office	職業服務主委 陳正偉 Tony	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 王奐淳 Norman	扶輪基金主委 王奐淳 Norman	國際服務主委 余致義 Geos	社刊 林俊良 Eco-Friendly
聯誼 李瑞祺 Joey	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

十月 | 節目&活動預告

10 月 14-15 日(五-六)舉辦 2022-23 年度國內旅遊-『享沐時光莊園渡假酒店二日遊』活動。

10 月 19 日例會以爐邊會議暨女賓夕方式舉行·地點: Tony 社友公司倉庫(南市六甲區民族街 40 號)。

行程: 下午 4:00 - 6:00 參觀品茗(歡迎社友及夫人一同參與)。

晚上 6:30 在「良賓山海產餐廳」用餐·地址: 台南市六甲區中華路 18 號。

10月26日(三) 延後至10月28日(五)與台南夢時代社授證8週年社慶暨台南市三分區聯合例會。

10 月 28 日(五)台南夢時代社授證 8 週年暨台南市三分區聯合例會·地點: 南紡購物中心 5F-雅悅會館。

PM 6:00 註冊聯誼 6:30 鳴鐘開會

十月十二日 例會 | 專題演講

主講人 | 法務部調查局 臺南市調查處新營調查站 陳文斌調查官

講 題 | 資訊安全與個人資安



講師-陳文斌調查官簡介: 103 年考取調查特考·成大電通所博士班就讀中·從事內勤工作期間負責電腦犯罪偵辦、數位鑑識等·具有相關國際證照; 現負責外勤工作·責任轄區南科及新市。

十月五日 例會 | 10 月份慶生會

祝 PP Insurance、PP Professor、PP Tom
PP Elson、Eco-Friendly、Tony 社友

生日快樂



十月五日 例會 | 專題演講



從陳醫師的觀點談骨質疏鬆暨下背痛

◎高雄榮民總醫院臺南分院創傷科暨高齡骨科主任 陳建宏醫師

此次例會邀請高雄榮民總醫院臺南分院 創傷科暨高齡骨科主任 陳建宏醫師蒞社演講，陳醫師以播放 Power-Point 讓社友了解「從陳醫師的觀點談骨質疏鬆暨下背痛」。其演講大綱為：(一)骨質的巔峰年齡在 25~40 歲，五十肩：沾黏性肩關節囊炎-主動、被動活動受限。(二)骨質疏鬆(4W1H)：1.什麼是(What)骨質疏鬆？2.為什麼(Why)骨質疏鬆要治療？3.誰(Who)需要做治療？4.什麼時候(When)要治療？5.如何(How)治療？(三)預防跌倒-評估跌倒風險、下肢肌力訓練。跌倒最主要的原因是？保密防跌是不夠的，強密強身是需要的。(四)下背痛治療：1.休息(背架使用)，2.止痛藥(打針)，3.復健(熱療，電療，紅外線)，4.手術。姿勢調整 + 核心訓練。(五)骨質疏鬆沒有症狀，骨科醫師，當老化社會來臨...體重減少→骨質流失，疏鬆。體重增加→退化性膝關節炎。(六)骨質疏鬆治療的重點是降低骨折(低能量外力所致)。髖部骨折：一年的死亡率高達 15~20 % 比許多癌症末期的死亡率還要高，失能的風險高達 1/4。(七)骨質疏鬆最重要的治療是-飲食中的鈣、維生素 D3，規律運動，預防跌倒，骨鬆藥物使用。為了骨質疏鬆曬太陽，該如何曬？日正當中曬六分鐘、早晚曬 30 分鐘至一個小時、穿黑色衣服曬。運動小提醒：暖身及收操比運動重要，避免運動傷害。漸進性增加運動量，因人而異。可以動就不要坐，可以坐就不要躺，離躺的時間還很久。持之以恆，不要被體重給迷惑→體脂更重要。(八)骨質疏鬆不是罪，預防跌倒更是對。骨質疏鬆藥治療，跌倒預防不可免。骨質疏鬆治療原則：1.降低骨折的發生，2.改善骨密度。演講結束後針對社友踴躍發問，陳醫師一一詳細解說，其精彩的演說及分享讓社友及寶眷來賓們獲益匪淺。



理監事會會議記錄

會議名稱	第 47 屆第三次理監事會議	主席	社長 洪永男
開會地點	台糖長榮酒店(台南)三樓	記錄	馬小姐
開會日期	2022 年 10 月 05 日	應到人數	14 人
開會時間	下午八時	實到人數	13 人
出席人員：洪永男、鄭全南、劉益宗、王聖雄、許明隆、楊明章、洪永男、邵光宇、林正東、沈啟賢、王陽明、汪志峰、李瑞祺、丁澤祥、汪志峰			
列席人員：柯貴城			
缺席人員：曾士僥			

決議事項：

一、有關 張堯欽 Club 社友申請為免計出席社員乙案，請討論。

說明：張堯欽 Club 社友因年齡及扶輪資歷皆已符合申請免計出席社員之規定，故自 2022 年 10 月 01 日起申請為免計出席社員。

【決議】：照案通過。

第 2299 例會 出席報告	AWAITING YOU!	紅箱捐款	
應出席 39 人 免計 6 請長假 1 缺席 6 補出席 2 實際出席 26 出席率 84.8%	免計出席：Insurance, Eric, Club, Leo, Pharma, Plas 請長假：Bank 缺席：Paul, Austin, Jeff, Tony 補出席：Kenny, Norman	Anthony \$ 2,000 Club 1,000 Derma 200 Elson 200 Joey 200 Joner 1,000 Mold 500	Plas \$ 200 Professor 1,000 Rambo 300 Richard 500 Sean 200 Sunshine 200 合計 \$7,500.-

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 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