

Rotary



台南南區扶輪社

2022-23



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2409 次例會
2022 年 12 月 14 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

十二月 | 節目&活動預告

12 月 21 日(三)舉辦聖誕節暨女賓夕活動，地點：大員皇冠假日酒店五樓椰青廳(臺南市安平區州平路 289 號)，歡迎社友偕同夫人踴躍參加，謝謝！

12 月 28 日(三)攝影師 楊順發先生專題演講，講題：「種稻計劃—黃金母子山」。

十二月十四日 例會 | 社員大會

台南南區扶輪社第四十八屆第一次社員大會 ~ 選舉 2023-2024 年度理監事 ~

日期：2022 年 12 月 14 日 (星期三) 地點：台糖長榮酒店三樓天鵝廳

十二月七日 例會 | 12 月份慶生會

祝 PP Derma、PP Sky、

PP Sunshine、PP Geos

生日快樂



十二月七日 例會 | 新社友宣誓入社

歡迎！
陳品晟 Professor
社友宣誓入社，成
為台南南區扶輪社
新血輪！！





運動改變人生

◎臺南鑽石扶輪社體育活動(委)副主委 趙居偉 Laurance

此次例會邀請臺南鑽石扶輪社體育活動(委)副主委 趙居偉 Laurance 蒞社專題演講，陳總監以播放 Power-Point 方式，讓社友了解如何「運動改變人生」。其演講大綱：(一)動動好的宗旨：用預防取代治療用強健取代弱病！(二)動動好的理念—六大主軸：1.筋膜放鬆 2.靜態/動態伸展 3.啟動訓練 4.增強式訓練 5.肌力訓練 6.體能訓練 (三)肌力的重要性：透過規律的肌力訓練，來增加肌肉量，並能提升基礎代謝率，吃什麼都能消化，不怕胖，最主要是維持基本的生活品質。運動健身需要透過「六大主軸-1.筋膜放鬆 2.靜態/動態伸展 3.啟動訓練 4.增強式訓練 5.肌力訓練 6.體能訓練」來執行訓練，才是最完整，最安全的訓練計畫，幫助提升身體素質，減緩老化，預防運動傷害，進而達到高品質的生活。炎熱的夏天，週末好想跟家人出去走走，晚上喝個紅酒，放鬆一下。但教練有交代一天需要喝「自身體重*35 = 一天建議水份攝取 cc」的水量，不然就不能讓你開紅酒。要吃得健康，食物最主要的 3 大元素分別為：碳水化合物、脂肪、蛋白質。年過 40，需要安排肌力訓練、增強式訓練、體能訓練及瑜珈等訓練計畫。運動健身適合每一個年齡層。演講結束後針對社友發問，Laurance 社友皆一一解說，其詳細的分享讓社友獲益匪淺。



理監事會會議記錄

會議名稱	第 47 屆第七次理監事會議			主 席	社長 洪永男
開會日期	2022 年 12 月 07 日	開會時間	下午八時	記 錄	馬小姐
開會地點	台糖長榮酒店(台南)三樓	應到人數	14 人	實到人數	12 人
出席人員：洪永男、劉益宗、王聖雄、許明隆、楊明章、邵光宇、林正東、沈啟賢、王陽明、李瑞祺、丁澤祥、鄭全南					
缺席人員：汪志峰、曾士僥			列席人員：柯貴城、張堯欽、吳濱和		

決議事項：

一、有關 陳宏進 Jeff 社友申請退社事宜，請討論。

說明：陳宏進 Jeff 社友因在高雄工作一年多，且長期不在台南，故自 111 年 12 月 01 日申請退社。

決議：照案通過。

赤崁扶輪社授證十五週年高爾夫球聯誼賽

一、比賽日期：112 年 02 月 22 日 (三) 二、比賽地點：南寶高爾夫球場。

三、報名費：500 元(報名費不退款)，擊球費用自理。參加獎 (衣服一件、球一條、一瓶水、一瓶運動飲料、點心)

四、報名辦法：請於 112 年 1 月 31 日前以 Mail 回覆報名並電話確認之。

六、比賽規定之一：本賽事只能帶五支球桿下場，下球桿袋時請球場配合檢查。

註：社友如欲報名參賽請向馬小姐登記並告知參加獎球衣尺寸，謝謝！

第 2408 會 出席報告	AWAITING YOU!	紅箱捐款	
應出席 38 人	免計出席：Insurance, Eric, Leo, Pharma, Plas, Light	Anthony \$ 3,000	Professor \$3,000
免 計 6	請長假：Bank	Club 200	Rambo 1,000
請長假 1	缺 席：Geos, Austin, Mold, Eco-Friendly,	Joey 200	Richard 200
缺 席 8	Kenny, Tony, Jordan, Tom	Joner 1,000	Sean 200
補出席 0	補出席：無	Light 200	Sunshine 200
實際出席 23		Norman 200	Welling 200
出席率 71.9%		合計 \$9,600 + #17,000 (入社費)	

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