

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 2424 次例會
2023 年 03 月 29 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

四月 | 節目&活動預告

04 月 05 日適逢清明節國定假日，故休會乙次。

04 月 08 日(六) 2023-24 年度地區訓練講習會(DTA)，地點：崑山科技大學-行政中心二樓小禮堂。

上午 8:30 報到、9:00 宣布開會。台南南區社應出席名單：社長組-Richard，秘書組-Eco-Friendly，行政管理組-Sean，扶輪基金組-Joner，公共形象組-PP David，社員發展組-PP Office，服務計劃組：Norman，青少年組-PP Rambo。

04 月 12 日邱厚文建築師事務所 邱厚文建築師專題演講/慶生會。

04 月 19 日賀耀飲水設備有限公司總經理特助 張安石先生專題演講，講題：「揪愛水，揪哩來愛水」。

04 月 26 日歡迎韓國慶州姊妹社蒞社參訪。

三月二十九日 例會 | 專題演講

主講人| 艾苜中醫診所 李俊廷中醫師(PP Safe 公子)

講 題| 中醫養生咁有影? -由科學角度淺談中醫養生-

講師簡歷：

【現職】艾苜中醫診所院長，工業技術研究員專家講師，成功大學 Maker Factory 教師，義守大學學士後中醫學系教師。

【學歷】義守大學學士後中醫學系，陽明大學微生物暨免疫學研究所

【經歷】高雄長庚醫院中醫科系醫師，仁醫堂中醫診所醫師，國內外多本期刊作者，科技部科技大觀園審校與作者，科技部科學發展作者。



三月十五日 例會 | 專題演講

快樂於轉念之間 -談激勵與紓壓

◎高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局講師 根秀欽小姐

此次例會邀請高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局講師 **根秀欽** 小姐蒞社演講，其演講大綱為：(一)2022 年出生率 0.89 未來最多要照顧 6 個長輩：107 年度高風險照顧者分析 2350 名個案發現：沒有照顧替手佔總個案數 45.1%，照顧失智症患者佔 28.0%，老老照顧也佔 28.0%，照顧者本身為病人佔 19.7%，需要照顧兩人以上則佔 15.5%，照顧者有自殺意念佔 2.9%，照顧者發生家暴情形佔 2.3%，照顧有急性醫療需求佔 1.2%等。(二)斜槓人生的選擇：「斜槓」(slash , /) 一詞源自《紐約時報》專欄作家瑪西阿爾伯 (Marci Alboher) 撰寫的書籍《一人多職涯》(One Person/Multiple careers)，因為越來越多人不再滿足於專一職業的生活方式，選擇擁有多重職業，這些人用斜槓來介紹其一連串的頭銜或職業，比如說模特兒/心理師/部落客/志工/公益主持。(三)情緒是可以自己掌控的：「逗自己開心」是一項特別重要的能力，EQ 定義裡包含三項重要的能力：(1)管理自身情緒的能力，(2)自我激勵的能力，(3)調控他人情緒的能力。(四)順勢而為，竭盡全力：禮物運動-「我們每一天都可以得到禮物，也可以當個送禮物的人。」一句問候、一句讚美、一句關心的話語都可以是禮物，在簡單的語言之間，送禮物的動作已經完成了。面對挫折、挑戰與困境，只需換個心境，以積極思路去思考如何解決問題，不要陷入問題本身，逆境也將會是一份禮物。(五)會說話很重要嗎？根據世界衛生組織 (WHO) 對健康的定義不僅僅是沒有疾病和衰弱的現象，「健康乃是一種在身體上、精神上的完滿狀態，以及良好的適應力」。這就是人們所指的身心健康，一個人在身體健康、心理健康、社會適應也良好健全，才是完全健康的人。(六)幸福小秘訣：有熱情、面對挫折、正向思考、赤子之心。面對挫折打擊不是最困難的，最困難的是面對挫折打擊後，沒有失去對人世的熱情。樂觀=少點抱怨，多些感謝，允許失敗。**根**講師其幽默風趣的演說讓會場笑聲不斷，演講結束後針對社友踴躍發問，**根**講師一一詳細解說，其分享讓社友獲益匪淺。



國際扶輪 3470 地區總監辦事處來函：

謹訂於 112 年 4 月 23 日上午 9 時(星期日) 假福爾摩沙遊艇酒店(台南市安平區安平路 988 號)，舉行本地區 2023-24 年度扶輪基金獎助金管理研討會。本研討會的出席紀錄將影響各社 2023-24 年度獎助金的申請資格，敬請各社社長當選人、扶輪基金主委務必出席，如不克出席，請指派代理人出席。

第 2422 例會 出席報告	AWAITING YOU!	紅箱捐款	第 2423 例會 出席報告	AWAITING YOU!
應出席 36 人 免 計 5 請長假 2 缺 席 8 補出席 3 實際出席 21 出席率 77.4%	免計出席：Insurance, Eric,Pharma,Plas,Light 請長假：Paul,Kenny 缺席：Safe,Austin,Mold, Tony,Jordan 補出席：Office,Richard, Norman	Anthony \$2,000 Casting 200 Club 200 David 200 Forest 200 Joey 200 Joner 1,000 Professor 200 Sean 200 Tom 200 合計\$4,600	應出席 36 人 免 計 5 請長假 2 缺 席 7 補出席 2 實際出席 22 出席率 77.4%	免計出席：Insurance, Eric,Pharma,Plas,Light 請長假：Paul,Kenny 缺席：Safe,Geos,Austin, Mold,Tony,Jordan 補出席：Casting,Norman

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