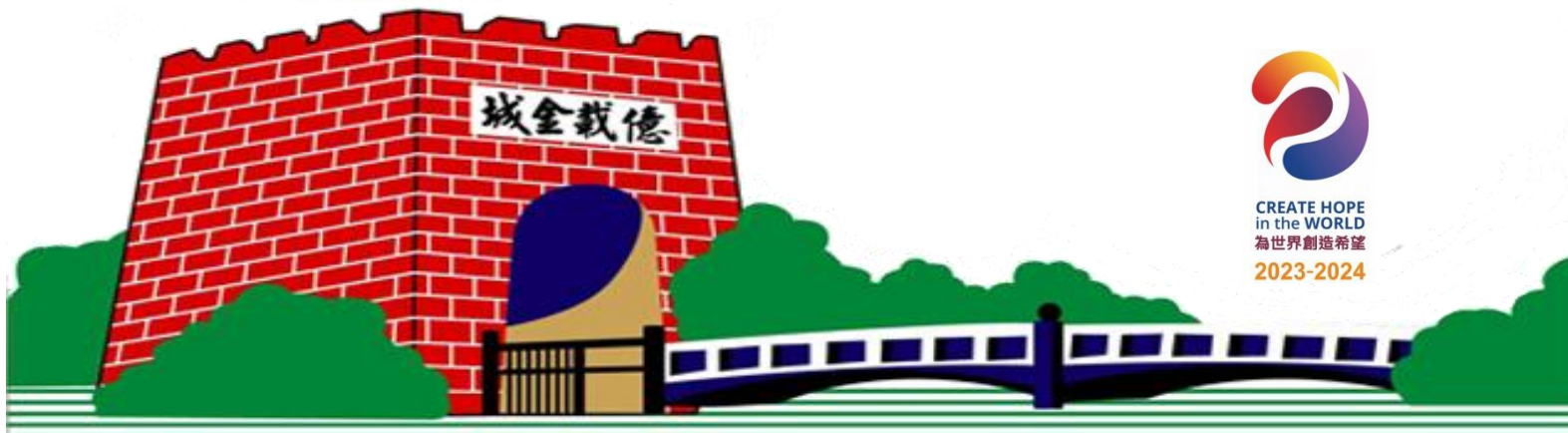




CREATE HOPE
in the WORLD
為世界創造希望
2023-2024

ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2457 次例會
2023 年 11 月 15 日

社長 劉益宗 Richard	社 長當選人 王聖雄 Sean	服務計畫主委 王奐淳 Norman	節目 楊明章 Office
秘書 林俊良 Eco-Friendly	行政管理主委 王聖雄 Sean	社區服務主委 王奐淳 Norman	出席 沈啟賢 Elson
司庫 丁澤祥 Welling	社 員主委 楊明章 Office	職業服務主委 吳濱和 Casting	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 陳品晟 Professor	扶輪基金主委 鄭全南 Joner	國際服務主委 余致義 Geos	社刊 蘇明池 Zico
聯誼 洪永男 Anthony	公共形象主委 徐國棠 David	青少年服務主委 吳丁炎 Rambo	執秘 馬若華

十一月 | 節目&活動預告

11 月 22 日臺灣希望創新股份有限公司 執行長 李志清博士專題演講，講題：「無人機群飛技術及未來產業運用」。

11月26~27日(星期日~一)舉辦國內旅遊-『阿里山芬多精.優游吧斯茶饗.奮起湖二日遊』活動。

11 月 29 日延後至 12 月 01 日(五)與台南東區社授證 57 週年社慶聯合例會。

12 月 01 日(五)台南東區扶輪社授證 57 週年紀念慶典暨台南、南區、西區社聯合例會。

地點：大員皇冠假日酒店二樓(宴會 A 廳)

程序：18:00~18:30 聯誼註冊 18:30~19:20 授證慶典 19:20~20:30 聯誼用餐

十一月十五日 例會 | 專題演講

主講人 | 林廣彥醫師(台南西區扶輪社 社長當選人 Doctor)

講 題 | 甘苦無人知：認識慢性腎臟病

講師簡介：

小兒科專科及腎臟科專科醫師，康健內兒科診所院長，璽樂產後護理之家醫療院長，成功大學醫學中心兼任主治醫師，台南西區扶輪社行政管理委員會主委 2023~24，台南西區扶輪社社長當選人 2024~25。



十一月八日 例會 | 專題演講

健康老化是當務之急

◎林黑潮醫師(台南中區扶輪社 PP Peace)

此次例會邀請林黑潮醫師(台南中區扶輪社 PP Peace)蒞社專題演講，林醫師以播放 Power-Point 方式，讓社友了解「健康老化是當務之急」。其演講大綱：台灣在 1993 年成為高齡化社會，2018 年轉

為高齡社會，2025 年邁入超高齡社會，法國從高齡化社會到超高齡社會，花了一百年以上，台灣只用了 32 年，老化速度太快，導致高齡政策準備不足。國人平均餘命持續延長，但是相對不健康餘命，也相對增高。不健康餘命年數包括失能、臥床、慢性病纏身，是「國人平均壽命」扣除「國人健康餘命」得出的數字。不健康餘命數字越高，代表國家和社會得付出更大醫療和照顧成本。WHO 自 2000 年起提出「健康平均餘命」的概念，係為一個人死亡前扣除不健康、無法自由行動的年歲後能享有健康生活的時光。吸菸、不當飲酒、不健康飲食和空汙的影響，大概都很常聽到，比較特別的是，WHO 在文章中特別指出，2019 年要開始大力推動減少運動不足的計畫，2018 年 WHO 的統計指出全世界大約有 25% 的人運動不足[4]，目標是要在 2030 年以前讓比例降至 10%，但衛福部國民健康署 2014 年的統計資料顯示，以 WHO 的建議運動量標準來看(每週運動未達 150 分鐘以上中等強度身體活動)，竟然有高達 76% 的台灣人運動量不足[5]，遠高於世界平均值，我們真的該好好花點時間去運動了呀！如何健康老化？1. 盤點危害因子，2. 足夠的營養，3. 預防感染，4. 適當的體重，5. 避免失能。如何健康老化、延緩失能？是每個人從年輕就需要開始認知並培養的當務之急。



賀！國際扶輪 3470 地區 2023-24 年度『總監盃』高爾夫球聯誼

本社 PP David 淨桿第 4 名 (獎金 2,000 元)

秘書 Eco-Friendly 淨桿第 12 名 (獎金 1,000 元)

Joner 社友 二近洞獎 (獎金 600 元)



台南鳳凰扶輪社來函：

(一)2023-24年度扶輪盃歌唱聯誼大賽：

日期:12月12日(星期二)，時間:16:00~18:00，地點:總理餐廳，承辦單位:台南鳳凰扶輪社。

報名人數:27位，報名資格及方式：以參加12/12聯合例會九社(台南社、台南東區社、台南南區社、台南鳳凰社、台南東南社、台南億載社、台南夢時代社、台大員社、台南安平社,各社為單位,每社最多三位)，報名截止後抽籤決定順序，再行公布。報名日期:即日起至11月25日止。

報名費:1000元/人，比賽辦法：將邀請專業歌唱評委進行評分。

(二)台南社、東區社、南區社、鳳凰社、東南社、億載社、大員社、安平社扶輪六代同堂及夢時代社聯合例會暨聯合社區服務~伊甸基金會輔具捐贈儀式

日期:12月12日(星期二) 地點:總理餐廳 時間：18:00註冊聯誼 18:30開會

第 2456 例會 出席報告	AWAITING YOU!	紅箱捐款
應出席 36 人 免計 5 請長假 1 出國 0 缺席 6 補出席 3 實際出席 24 出席率 87.1%	免計出席：Insurance, Eric, Pharma, Plas, Light 出國：無 請長假：Joner 缺席：Austin, Tony, Jordan 補出席：David, Kevin, Curtain	 合計\$0

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