

台南南區扶輪社



台南南區扶輪社社刊

ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH R.I. DISTRICT 3470



每週例會：星期三下午六時三十分
例會地點：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>

社長：吳濱和
秘書：李宗憲
司庫：丁澤祥
聯誼：韓文仁
糾察：楊明章
社刊主委：許明隆
節目主委：蔡長泰

第一副社長：葉寶鴻
扶輪行政管理主委：葉寶鴻
服務計劃主委：汪志峰
社員主委：余致義
扶輪基金主委：沈啟賢
公共關係主委：徐國棠
出席主委：賴光夫

幹事：馬若華

【第1893次例會】

民國101年10月31日

【十一月份節目&活動預告】

11月04日(日) PM 5:30 註冊 6:00 開會，3470 地區慶賀 RIPN Gary 榮選 2014-15 年度 RI 社長慶賀晚會(台南市一、二、三、四、五分區各社聯合例會)，地點：東東宴會式場(台南市華平路 158 號)。※已向馬小姐登記可出席之社友當天請務必出席晚會，謝謝！

11月07日(三) 無開會，已提前於 11 月 4 日(日)舉辦慶賀晚會(大台南市各社聯合例會)。

11月11日(日) 本社 Elson 社友千金 沈好霖小姐舉辦「霖聽會-當絢爛遇見狂想·沈好霖鋼琴/陳建安大提琴」演奏會。

演奏地點：奇美博物館地下一樓演藝廳

演奏時間：2012 年 11 月 11 日(日)下午 3 時

11月14日(三) 經濟部水利署南區水資源局 賴建信局長專題演講，講題：「南台灣水資源經理」。

11月21日(三) 國立成功大學環境工程學系教授 林財富博士專題演講，講題：「台南的自來水水質」。

11月28日(三) 扶輪論壇。

【十月三十一日例會節目】



本社前社長 翁秋銘 P.D.G. Eric
專題演講，講題：「美醜人間」

【十月二十四日例會-專題演講】

癌自缺氧來

◎智信生醫科技股份有限公司
執行長 張安之先生



此次例會邀請智信生醫科技股份有限公司執行長 **張安之** 先生蒞社演講，張執行長以播放 Power-Point 資料，讓社友了解「癌自缺氧來」新觀念，其演講大綱為：(一)癌症死亡人數逐年增加：在台灣，每年超過 8 萬人罹癌，約每 6 分 2 秒鐘，即有一人罹癌確診。全世界每年約有 1500 萬人罹癌。素食防癌？素食或鹼性食物並不能預防癌症。自由基致癌？但錯誤的抗氧化，讓腫瘤長得更快。(二)新觀念：癌自缺氧來-1. 中研院發現 癌細胞缺氧反急速長(2011)。2. 癌缺氧就易轉移 陽明大學找到染色質標記(2011)。3. 從腫瘤缺氧談癌症治療的新思維(北榮血液腫瘤科，2009)。4. 癌症預防：首度發現睡眠呼吸中止與癌症死亡率有關 (2012)。5. 共超過 10 萬餘篇國際醫學期刊論文，證明缺氧致癌。6. Google 上，高達 190 萬筆相關資料。(三)身體缺氧的症狀：1. 環境飲食：易發炎、火氣大。2. 貧血、呼吸不良：易虛易寒。3. 血液循環：易酸痛、易僵硬。4. 過勞、焦慮：加速老化。(四)養生防癌：1. 改善環境缺氧：避免長時間處在擁擠、密閉、空氣不良的環境。保持環境通風，每兩小時至少休息十分鐘。2. 改善血液循環：肥胖及心血管疾病也會導致缺氧。養成運動的習慣，增強體力及心肺功能。均衡飲食不過量，但也不需要挨餓。3. 改善呼吸及貧血：有意識的進行深呼吸，補充氧氣。呼吸道阻塞及貧血是缺氧的主因。4. 改善缺氧可以全面提升健康，改善高血壓，改善糖尿病，預防記憶力衰退，改善筋骨易酸痛的問題。張執行長演講結束後社友針對此新觀念踴躍發問並提出自己的見解。

【社友訊息】

本社 Elson 社友千金 **沈好霖** 小姐將於 2012 年 11 月 11 日(日)下午 3 時假「奇美博物館地下一樓 演藝廳」舉辦「霖聽會-當絢爛遇見狂想·沈好霖鋼琴/陳建安大提琴」演奏會。

音樂會訊息：

這是鋼琴家沈好霖音樂演奏會系列“霖聽會”的第一個主題音樂會“當絢爛遇見狂想”。現旅居德國攻讀演奏家博士的沈好霖近年來遊學北美、歐洲，與世界各地音樂家合作，由此激發了她創建音樂演奏會系列“霖聽會”的演奏計劃。該計劃旨在音樂家的現場演奏合作是激發音樂家音樂靈感，展現音樂家個性的最有價值的音樂形式。每一次的主題演奏會都會針對音樂家的個性進行音樂設計，讓觀眾更為充分地感受演奏家對音樂的獨特理解與展現。

這次“霖聽會”的第一個主題音樂會“當絢爛遇見狂想”便是好霖與大提琴家陳建安首次在音樂上的合作演出。沈好霖與大提琴演奏家陳建安多年前在一次音樂會的演出中相識並一見如故，兩位音樂家在音樂上惺惺相惜，且一直在尋求合作的機會。青年鋼琴演奏家沈好霖生於 80 年代，音樂演奏極具個人風格，她的演奏總是洋溢一種絢爛的激情。大提琴家陳建安是音樂前輩，他的演奏在深入而詩化的表達中不僅呈現出一種完美的平衡感，同時也延伸出幽遠的音樂想像。兩位音樂家的合作在音樂上既相互映照，又拓展出音樂多維的對比與交融。“當絢爛遇見狂想”是兩位頗具個人風格的演奏家攜手的一次音樂之旅，觀眾置身其中，將體驗在音樂中預見“絢爛”與“狂想”的獨特音樂感受。

【友社來函】

赤 炭扶輪社函：本社 11 月 2 日(二)第 249 次例會為討論十一月份起的赤炭文藝月系列活動，更改例會地點。地點：鴻樓川菜餐廳（北區公園南路 373 號）

【小品欣賞-網路轉載 PP Plas 提供】

彎曲是人生的一門藝術

彎曲不是倒下和毀滅，它是人生的一門藝術！

一個剛留學歸國的博士去郵局辦事，結果承辦員的態度非常不好，他氣得半死，回去告訴他一個也在郵政單位做事的主管老友：「替我去告訴他我的身份！並告戒他態度給我好一些。」朋友苦笑著點點頭。幾天後，那位年輕博士又到了郵局辦事，且又遇上了那位承辦員，豈料態度不但沒變好，反而更加地百般刁難，這回他更氣了！又去把他那個郵政單位的主管朋友給叫來抱怨了一頓：「去告訴那個故意吹毛求疵的員工，再給我提醒他一次我的身份，叫他給我客氣一點。」兩天之後，他又在郵局碰到了那個員工，果然，這次那個員工不但不再刁難，反而還堆滿了一臉笑容，態度親切。那個年輕的博士好不得意，回去打電話給他的那個郵政單位主管朋友，問：「這次你終於替我好好訓他一頓了？」朋友回答：「不，我沒有替你訓他，不但如此，我還告訴他，你不斷稱讚他做事謹慎、態度良好。」位年輕的博士驚訝、納悶得說不出話來，朋友接著笑笑地說：「很多時候，低姿態比高姿態更有用。

很喜歡這個故事所傳遞出的主要精神-彎腰，有時比站直更高，低姿態往往比高姿態更能達到目的。謙恭的態度有時比強硬的態度更能得人尊重，甚至更能從對方口中學到新東西。很多人常會有一種誤判，覺得自己在氣勢上一定得強壓過別人，才能顯出自己的了不起。但這樣的方式往往適得其反，讓人在背後斥之以鼻，而自己卻渾然不知，可不是嗎？所謂「強者」，其定義是指「能力強的人」，而不是指「態度強硬的人」。學會適時地「彎腰」，學會適時地用「理直氣和」來代替「理直氣壯」，必能更有效率地達到自己的目標。事實上，一個「能力強卻態度委婉」的人，才能真正無往不利，才是真正的聰明人。

☺會心一笑

◎沒及格補考

老張去打針，好多人等在醫院裡。老張等了好久，有點著急，就到打針室門口，聽裡面說：「今天是你們實習最後一天，大家來個考核！」老張一聽，嚇了一跳，實習護士手上可沒準，我躲一下吧！他出去遛了一圈，回來發現醫院裡已經沒人了，走近了打針室他聽到「這些孩子呀，把病人搞得好痛苦呀！」老張樂了，走進去說：「打針！」裡面一位老護士見他後，一笑，向裡一喊：「剛才沒及格的護士，出來補考。」

◎茶包是去除油污的好幫手

泡過茶的茶包可別急著掉棄喔！可以用它來擦拭平底鍋上的油污，趁著鍋子還有餘溫時，用茶包輕輕的將油污抹掉，之後再清洗就方便多囉！

生活小常識

【十月二十四日第 1892 次例會】

出席報告		我們想念您！	紅箱捐款	
出席人數：	45 人	出國：Chang-Tai、Joey。	Add	\$ 200
免計出席：(Eric、Leo)	2 人	補出席：Tom。	Bank	1,000
出國人數：	2 人	缺席：Life、Zico、Skin、	Casting	2,000
缺席人數：	6 人	Austin、Denty。	Chin	200
	(補出席 1 人)		Club	500
實際出席人數：	35 人		C.L.	200
出席率：	87.5%		Dryer	200
			Elson	500
			Goes	200
			Kevin	200
			Leo	\$ 200
			Light	200
			Mold	500
			Office	200
			Richard	200
			Robert	200
			Sky	5,000
			Welling	200
			Yoph	200
			合計：\$ 12,100.-	

★ 社友若有任何專業上或興趣方面的資訊，甚至是生活動態感想等，可以和社友分享的，請隨手記下來，傳給社刊主委 Derma 或幹事馬小姐，以便於社刊中刊出，謝謝！