

台南南區扶輪社



誠金載德

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：柯貴城
秘書：余致義
司庫：李宗憲
聯絡：葉寶鴻
糾察：劉益宗
社刊主委：蔡長泰
節目主委：許明隆

社長當選人：沈啟賢
扶輪行政管理主委：沈啟賢
服務計劃主委：許明隆
社員主委：李瑞祺
扶輪基金主委：劉益宗
公共關係主委：王聖雄
出席主委：賴光夫

幹事：馬若華

【第2022次例會】

民國104年04月22日

【四月份節目&活動預告】

04月25日(六)本社高爾夫球例賽，地點：新化球場，中午12：00開球。

04月29日(三)扶輪論壇，變更例會地點：「松野日式料理」(和緯路二段330號，TEL：2811377)。

【五月份節目&活動預告】

05月02日(六)2015-16年度地區講習會，地點：私立真理大學台南校區(台南市麻豆區北勢里北勢寮70-11號)。上午8：30報到，9：00鳴鐘開會，下午5：00閉會

應出席人員：2015-16年度社長Elson、秘書Office、扶輪行政管理主委-Bank，社員主委-Sean，服務計畫主委-Amigo，扶輪基金主委-Geos，公共關係主委-Joey，青少年服務主委-Richard。

05月06日(三)母親節聯歡晚會(女賓夕)/慶生會，地點：桂田酒店二館一樓松林月廳，敬請社友盛邀夫人踴躍出席，謝謝！PM 6：00註冊聯誼 6：30鳴鐘開會

05月13日(三)專題演講。

05月20日(三)專題演講。

05月23日(六)本社授證39週年高爾夫球友誼賽，地點：新化球場，開球時間：上午12：00。

05月27日(三)扶輪論壇。

【四月二十二日例會-專題演講】



台南市社區大學講師 薛慢齡老師專題演講，
講題：「與歌聲有約」-唱談流行歌曲的技巧

講師簡介：

學歷：美國 VT (VinTari Music Studio)世界音樂工作室研習音樂創作及聲樂理論

現職：台南市社區大學 資深講師(27期)，新營社區大學、新化社區大學 資深講師(21期)，台南市歸仁文化中心歌唱教師(15期)，台南市政府文化局立案單位：薛慢齡音樂藝術坊負責

人，關廟區香洋社區發展協會歌唱教師，台南市東區自強里教室歌唱班歌唱老師，台南市康寧園長青學苑歌唱老師

專業年資：(台南市社區大學) 91 年迄今共 27 期，(台南市慈幼工商音樂科) 90 年—98 年共 16 學期，(新營、新化社區大學) 93 年迄今共 21 期，(台南市救國團) 85 年迄 96 年共 40 期，台南市歸仁文化中心 96 年起迄今共 15 期

專業資歷：1. 擔任各大小型音樂、歌唱、才藝比賽評審(合計 500 多場)

2. 策劃、演出、主持各類型音樂會(合計約 700 多場)



【四月十五日例會-專題演講】



本次例會特安排秘書Geos將其罹癌後重生的心得與社友們做一分享，秘書Geos提到台灣癌症5分26秒就1人罹癌，衛福部國民健康署2015年4月14日公布最新出爐的101年癌症登記報告。比前一年快了14秒，比2003年的8分24秒，近10年速度撥快為1.6倍。癌症排行榜 大腸癌連續七年居冠，肺癌緊追在後。國健署認為，這是由於高齡化、生活型態改變、肥胖人口增加及癌症篩檢推廣，才使得台灣癌症發生人數持續增加。秘書Geos還提到貧血竟是大腸癌搞鬼，當初他腹部絞痛，輾轉反側，100年 10月在市立醫院做胃部內視鏡檢查，胃潰瘍/十二指腸潰瘍/幽門桿菌陽性，其雙足部皮下微血管出血(水泡腫大不良於行)，102年4月在新樓醫院皮膚科黃靖媛醫師建議轉診成大醫院李玉雲教授，血紅素略低，建議糞便潛血檢驗。接下來102年5月18日就開始在成大醫院做一連串的檢驗、住院、開刀，確診為升結腸惡性腫瘤侵犯腹肌壁(T3N1bM1)左下肺部移轉，再接受開刀及分5週做25次放療，分6個月做12次化療，治療結束至今身體狀況不錯。秘書Geos認為養生簡要三法則是第一修心：要樂觀，要快樂，要大腦分泌荷爾蒙；第二修身：要運動，要呼吸，要有氧氣；最後驗性體質：要正確飲食，要喝足夠的水。平日兩個檢驗指標：1. 手掌心暖和，2. 每日排便觀察。



秘書Geos演講結束後，緊接著由節目主委Derma為社友做『如何掌握大腸癌的早期徵兆』的重點提醒，Derma社友指出大腸癌的症狀(已經腫瘤形成，壓迫出血)：1. 大腸癌的症狀包括以下任何一種：血便，紅或呈黑色。2. 沒有明顯的理由下，大便習慣改變(譬如持續的便秘或腹瀉)體重下降。3. 腹部絞痛或結腸痛，4. 便後感覺腸內仍有糞便，5. 貧血，6. 少數癌症引起附帶表現—不明原因血管炎，Sweet syndrome，…(暗示可能有癌症的皮膚表現)。大腸癌早期是沒症狀，如家族有大腸癌病史，或年齡>50歲，需做糞便潛血檢查及做大腸鏡檢查-◎息肉，腺瘤→腺癌 ◎每三年做一次 ◎每年做一次。



【本社訊息】

本社訂於 104 年 08 月 08~09 日(星期六~日)舉辦 2015-16 年度國內旅遊-『清境農場二日遊』活動。行程及報價已於日前附上，因須預訂飯店住房、遊覽車、餐廳，請欲參加之社友，於 104 年 05 月 10 日前向幹事馬小姐報名，以免向隅。旅遊補助辦法以本社內規為準，除住宿費外，旅遊費用由社全額補助(但以不超出預算為原則)，補助對象為社友本人及寶眷一名。

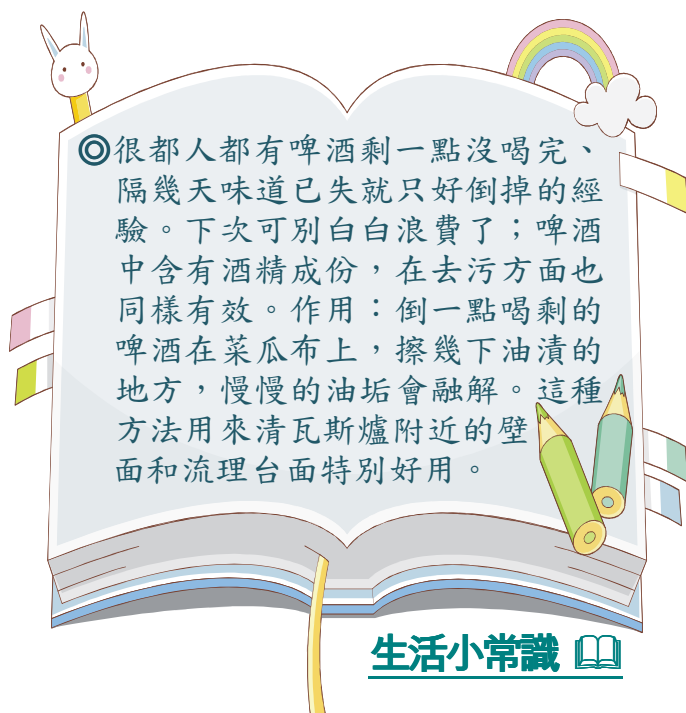
【友社訊息】

台南中區扶輪社來函：本社原訂 5 月 8 日(週五)之例會，配合授證廿九週年紀念慶典，提前至 5 月 6 日(週三)假汪義勇漂亮議會廳合併舉行。

日期：5 月 6 日(週三)

時間：17:30 註冊聯誼/17:50 入席/18:00 鳴鐘開會

地點：汪義勇漂亮議會廳(台南市永康區文化路 88 號)



◎很都人都有啤酒剩一點沒喝完、隔幾天味道已失就只好倒掉的經驗。下次可別白白浪費了；啤酒中含有酒精成份，在去污方面也同樣有效。作用：倒一點喝剩的啤酒在菜瓜布上，擦幾下油漬的地方，慢慢的油垢會融解。這種方法用來清瓦斯爐附近的壁面和流理台面特別好用。

生活小常識

【四月十五日第 2021 次例會】

出席報告	我們想念您！	紅箱捐款
出席人數：46 人	出國：Tom、Paul、Mold、Chin、Strong。	Bank \$ 200 Light \$ 200
免計出席：(Eric、Leo、Steel) 3 人	請長假：Chang-Tai	Club 200 Professor 200
出國人數：6 人	補出席：Plas。	C.L. 200 Rambo 200
缺席人數：6 人	缺席：Pharma、Austin、Denty、Amigo。	Dryer 200 Richard 200
(補出席 1 人，請長假 1 人)		Elson 200 Safe 200
實際出席人數：31 人	Missing you !	Geos 1,000 Sean 200
出席率：88.6%		Gyne 200 Sunshine 200
		Kenny 200 Weijih 200
		Kevin 2,000 Yoph 200
		Leo 200
		合計：NT\$ 6,400.-

★ 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 PP Robert 或幹事馬小姐，以便於社刊中刊出，謝謝！