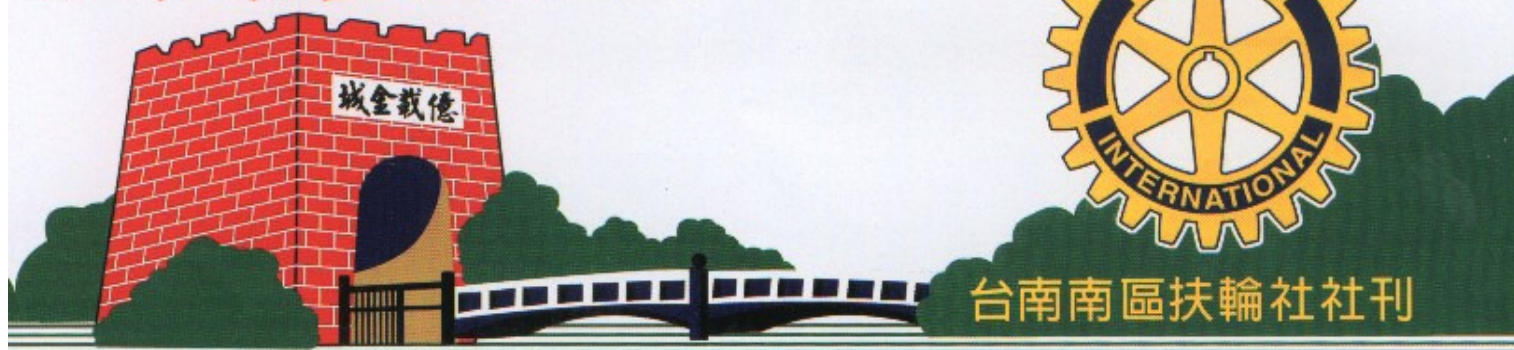


# 台南南區扶輪社



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  
聯誼：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1983會】

民國103年07月23日

## 【七月份節目&活動預告】

07月26日(六)本社高爾夫球例賽，地點：新化球場，中午12:30開球。

07月30日(三)扶輪論壇，變更例會地點：「上原日本料理」(台南市安平區怡平路39號)。

\*\*\*\*\*

【歡迎】國際扶輪三四七〇地區總監 呂清喜 D.G. Sinpo 伉儷偕同地區秘書長 陳塗城 DS Clutch 伉儷、地區財務長 張鴻成 PP Charles、地區副財務長 蕭永芳 PP Clip、總監辦公室主任 唐谷毅 PP A-Sun、總監辦公室執行長 翁金生 PP Air-Con、台南市第三分區助理總監 許文哲 AG Kevin、台南市第三分區分區秘書 吳崇鏗 AS Safety 蒞社公式訪問

## 程序表

- (1)社長鳴鐘開會 PM 18:30
- (2)唱「扶輪頌」
- (3)聯誼介紹來賓
- (4)唱「歡迎區總監歌」(請區總監 D.G. Sinpo 起立接受大家的歡迎)
- ~ 聚餐聯誼 ~
- (5)社長致詞
- (6)區總監 D.G. Sinpo 致詞及報告
- (7)區總監 D.G. Sinpo 頒發獎章及贈送紀念品
  1. 地區總監頒發團隊成員聘書
  2. 地區總監頒發中華扶輪教育基金捐獻徽章：柯貴城 Kevin 社長、王聖雄 Sean 社友
  3. ①地區總監致贈社長禮品 ②社長致贈地區總監社友簽名社旗
  - ③地區總監夫人贈送社長夫人禮品 ④社長夫人回贈地區總監夫人禮品
- (8)秘書報告 (9)糾察活動 (10)出席報告 (11)糾察報告 (12)社長鳴鐘閉會

※本社辦理 EREY，每位社友每年捐獻扶輪基金美金 100 元。

## 2014-15 年度總監簡介



### 總監 呂清喜 DG Sinpo

所屬社：嘉義玉山扶輪社

職業分類：保全

出生日期：1956 年 2 月 13 日

通訊處：60045 嘉義市仁愛路 347 號 6 樓 6

電話：05-2287000 0915-286777

傳真：05-2248732

e-mail：sinpol688@yahoo.com.tw

#### 扶輪經歷：

- 1989-90 嘉義東區扶輪社 創社社員
- 1990-91 嘉義東區扶輪社 扶輪基金會主委
- 1992-93 嘉義東區扶輪社 理事/國際服務主委
- 1993-94 嘉義東區扶輪社 理事
- 1994-95 嘉義東區扶輪社 糾察
- 1995-96 嘉義東區扶輪社 理事
- 1996-97 嘉義東區扶輪社 理事/職業服務主委
- 1997-98 嘉義東區扶輪社 理事
- 1998-00 嘉義玉山扶輪社 創社社長
- 2000-01 理事/公共關係主委
- 2001-02 職業分類及社員發展主委/中華扶輪基金主委
- 2003-03 社員聯誼活動主委/人類發展扶輪志工主委
- 2003-04 膳食主委/社員發展組員
- 2004-05 膳食主委/玉山之友聯誼主委
- 2005-06 司儀/公共關係主委
- 2006-07 聯誼委員會主委
- 2007-08 膳食主委
- 2008-09 膳食主委
- 2009-10 候補監事/膳食委員
- 2010-11 候補監事/膳食主委
- 2011-12 扶輪知識委員會委員

現任：台灣星堡保全(股)公司 董事長

中國新堡安防技術防護有限公司 董事長

玉山獎學金基金會 榮譽董事長

嘉義市商業同業公會 首席顧問

嘉義市警察之友會 理事

經歷：嘉義家扶中心 扶幼主任委員

嘉義市高爾夫委員會 主任委員

嘉義澎湖同鄉會 理事長

嘉義市二分局民防 首席顧問

地區職務：2001-02 RI3470 地區嘉義市第一分區  
副秘書長

2003-04 RI3470 地區青年領袖營主委

2004-05 RI3470 地區嘉義市第一分區  
助理總監

2008-09 RI 3470 地區 財務長

國際會議：1988 韓國國際扶輪世界年會

2012.11 馬來西亞地帶會議

2013.12 台北研習會

2014.01 聖地牙哥訓練會

捐獻：巨額捐獻



## 【總監辦事處來函】

發文日期：中華民國 103 年 7 月 17 日

發文字號：總喜字第 201415012 號

請推薦青少年學生參加本地區2015-2016年度國際扶輪青少年交換計畫。國際扶輪青少年交換計劃(Rotary Youth Exchange Program; RYE/YEP)，是為了讓15至18歲之青少年前往國外扶輪社所安排的家庭住宿一年，以家庭成員的身份共同生活，並在當地高中就讀，除學習該國語言與文化外，藉由在異國的實際生活，訓練學生的獨立自主能力，並瞭解當地的民俗習慣與文物風景；同時也經由派遣學生的言行舉止與演講介紹，讓接待地區的人民得以認識我國的文化與國情，促進地區間的雙向交流，增進世界的瞭解與親善。敬請 貴社推薦優秀的適齡學生(社友及非社友之子女皆可)，參加2015-16年度青少年交換計畫。為提升青年世代之競爭力，實踐國際扶輪之宗旨，請廣為宣導與推薦為禱。對於長期交換計劃有任何疑問者，請一律使用E-mail聯絡本地區RYE委員會秘書許湘君Angel，E-mail：d3470yep@gmail.com。

註：有關學生申請辦法與資格說明，有興趣之社友請洽幹事馬小姐，謝謝！。

發文日期：中華民國 103 年 7 月 17 日

發文字號：總喜字第 201415011 號

主旨：公告2014-15年度地區目標計畫—認捐二台捐血車匯款專戶資料，請 查照。

說明：一、「認捐二台捐血車計畫」已於中華民國103年7月8日以總喜字第201415005號函文諒達。

二、感謝地區社友的踴躍支持，煩請請各社統整認捐名單並填寫「14-15年度目標各社承諾表」(附件)隨同匯(存)款單一同寄至地區總監辦公室(rid3470@gmail.com)。匯(存)款單請註明○○扶輪社。匯款資訊如下：帳戶：台新國際商業銀行-嘉義分行(銀行代碼：812)帳號：2021-10-0018888-6 戶名：呂清喜

三、捐血車將由台南捐血中心購買，各筆贊助費用將由捐血中心開立收據予捐獻社友及扶輪社。

發文日期：中華民國 103 年 7 月 17 日

發文字號：總喜字第 201415009 號

主旨：鼓勵寶眷加入扶輪社及創立新社事宜，以達到台灣社員成長目標。

說明：一、2014-15年度RI社長RIP Gary，鼓勵台灣地區在2015年達到4萬名社友的目標，促使華文成為國際扶輪的官方語言之一，讓台灣成為一個單獨的地帶。

二、社員成長的方式，包含寶眷入社、第二代入社、加強介紹新社友、創立新社、防止社員流失、退社社友回流…等。台灣各地區第一階段工作，設定為鼓勵寶眷入社與創立新社。

三、敦請各社配合上半年度半年報費，於**103年9月30日前**召開理監事會議通過寶眷入社事宜，並訂定入社之優待辦法，繳納其RI社費完成寶眷正式成為社友之程序。若各社對寶眷入本社有暫時性的問題，亦可請貴社通過創立新社，以增加社友人數。

四、寶眷入社可參考以下方法：(一)各社召開理事會，通過寶眷加入本社。(二)寶眷加入其他扶輪社。(三)寶眷加入網路扶輪社。(四)另組新社(包含衛星扶輪社)。

五、地區配合獎勵辦法：(一)2014-15年度每位社友RI社費為55元美金，寶眷加入扶輪社者，總監補助每位新台幣600元整(約20元美金)。(二)新社成立由總監補助每社創社經費新台幣20萬元整。

發文日期：中華民國 103 年 7 月 17 日

發文字號：總喜字第 201415008 號

2015年國際扶輪世界年會6月6日至6月9日，共計四日於巴西聖保羅舉行。鼓勵各社社友及寶眷踴躍報名參加。註冊報名第一階段優惠時間截止日期為2014年12月15日，請各位社友把握時間於第一優惠截止日前報名。2014年12月15日前報名US\$325/每人，2015年3月31日前報名US\$375/每人，年會現場註冊US\$425/每人。下列議程鼓勵社友及寶眷踴躍報名：(一)6/6第一場開幕式10:30，RI社長午餐會12:30 (二)6/7亞洲早餐會07:00(暫定) (三)6/8下午RIP Gary頒獎(四)6/9下午閉幕式。請社友儘早於九月底前報名，以增加安排於第一場開幕式的機會。本年度開幕式將會演唱中華民國國歌，期許社友一同參與感受此榮譽的時刻。



## 【七月十六日例會節目-專題演講】

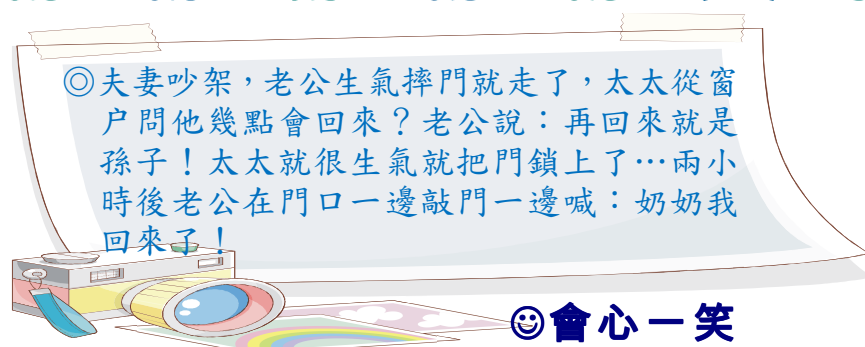


### “架子” 要怎麼擺才健康？

◎學善物理治療體系  
陳冠文院長

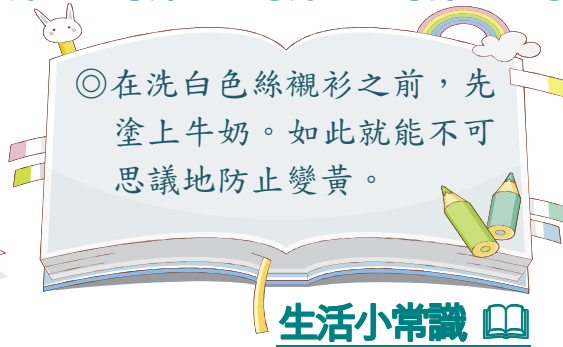


此次例會邀請學善物理治療體系陳冠文院長蒞社演講，陳院長以播放簡報方式，讓社友了解「「架子」要怎麼擺才健康」，其演講內容大綱為：(一)適當的姿勢：最能節省身體的能量耗損、最佳的使力位置。(二)錯誤姿勢-結構性因素：因先天性異常、發育問題、外傷或疾病所引起的結構性變形，都可能造成姿勢改變。腿長明顯差異；脊椎的變形；主要是骨頭本身改變所引起，除非施予手術，否則難以矯正，但可藉由適當的姿勢矯正及運動改善症狀。(三)錯誤姿勢-非結構性因素：疼痛、不良的姿勢習慣、肌力不平衡、呼吸習慣、全身衰弱、體重過重、本體感覺喪失。(四)辨認足部型態；觀察鞋底磨損狀況；和足部相關的問題：足底筋膜炎、後足跟痛、脛痛、髖關節及腰部痛、頸痛。(五)挑鞋的秘訣：後護跟不要太軟，後跟要有彈性，內側最好有支撐，完全平底~未必好-理想平底鞋跟要有1~2公分的高度，腳踝肌腱才會處於最舒適狀態。鞋底要軟對位-置理想走路鞋的鞋底可彎曲，彎曲點在前1/3處，因為腳底後2/3為足底筋膜，鞋子後2/3如果過軟，就無法提供足夠支撐。腳的最寬處要剛好符合鞋子的最寬處。鞋前端-腳跟完全抵住鞋後跟後，以手指按壓鞋前端，至少要保留1~1.5公分的距離，這是要預留前進時腳會往前移動的空間。站久容易腰酸不知不覺彎腰突腹將一腳墊高腰椎就恢復正常弧度可以減少腰酸。(六)坐姿：椅子的好壞會影響坐姿，所以選擇坐椅時需要挑剔，座椅對坐姿及腰椎的影響-正確的坐姿：膝關節比髖關節略高，腰椎的弧度就會正常。椅座的高度如果太高，雙腳不能平放地面，膝關節會比髖關節低，腰椎後仰的弧度會增加，容易感到腰酸。椅背成90度時椎間盤壓力較高，椅背成120度時椎間盤壓力較低，椅背有支撐墊可以維持正常弧度及減輕壓力。兩臂放在扶手上可以減輕腰椎的壓力。(七)日常生活小細節：搬重物-彎腰搬20公斤重，腰椎壓力340公斤；蹲下搬20公斤重，腰椎壓力210公斤。靠近身體YES！使用腹肌腹腔壓力增加腰椎壓力較小，使用背肌腰椎壓力較大比較容易受傷，跪著擦地板腰椎彎曲弧度大容易腰酸，用狗爬式擦比較不容易酸，彎不下腰時可以利用階梯來穿鞋或綁鞋帶，穿高跟鞋會增加腰椎後仰的弧度容易引起腰酸。陳院長演講結束後亦有社友發問，其精闢的演講讓社友們深感獲益不少。



◎夫妻吵架，老公生氣摔門就走了，太太從窗戶問他幾點會回來？老公說：再回來就是孫子！太太就很生氣就把門鎖上了…兩小時後老公在門口一邊敲門一邊喊：奶奶我回來了！

☺會心一笑



◎在洗白色絲襪衫之前，先塗上牛奶。如此就能不可思議地防止變黃。

生活小常識

## 【七月十六日第1982次例會】

| 出席報告                  |       | 我們想念您！                 |  | 紅箱捐款            |              |
|-----------------------|-------|------------------------|--|-----------------|--------------|
| 出席人數：                 | 45人   | 出國：Chin、Joey。          |  | Bank \$ 200     | Paul \$ 200  |
| 免計出席：(Eric、Leo、Steel) | 3人    | 請長假：Eco-Friendly。      |  | C.L. 200        | Rambo 200    |
| 出國人數：                 | 2人    | 補出席：無。                 |  | Derma 200       | Robert 200   |
| 缺席人數：                 | 4人    | 缺席：Austin、Denty、Amigo。 |  | Elson 200       | Stamping 200 |
| (補出席0人，請長假1人)         |       |                        |  | Goes 1,000      | Weijih 200   |
| 實際出席人數：               | 36人   |                        |  | Kenny 200       | Welling 200  |
| 出席率：                  | 92.3% |                        |  | Kevin 2,000     |              |
|                       |       | Missing you !          |  | 合計：US\$ 5,200.- |              |

★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！