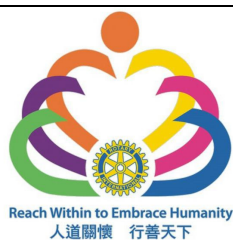


台南南區扶輪社



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 3 9 6 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: www.rotary.idv.tw/club/main/index2.php

社 長：韓 文 仁	第一 副社長：吳 濱 和
秘 書：柯 貴 城	扶輪行政管理主委：吳濱和
司 庫：汪 志 峰	服務計劃主委：葉 寶 鴻
聯 誼：李 祥 庫	社 員 主 委：沈 啟 賢
糾 察：李 宗 憲	扶輪基金主委：蔡 長 泰
社 刊 主 委：許 明 隆	公共關係主委：許 明 隆
節 目 主 委：余 致 義	出 席 主 委：賴 光 夫

幹 事：馬若華

【第 1 8 6 5 例會】

民國 1 0 1 年 4 月 1 8 日

【四月份節目&活動預告】

04 月 25 日(三) 扶輪論壇，變更地點：螃蟹的店(台南市永華路二段 141 號，市政府對面，TEL：2998625)

04 月 29 日(日) 本地區 2012-13 年度地區講習會，AM08：30 報到，09：00 鳴鐘開會。

地點：真理大學台南校區真理堂(台南市麻豆區北勢里北勢寮 70 之 11 號，06-5703100)。

社長當選人組- Casting、秘書組- Bank、社員組-Geos、服務計畫組-Mold、扶輪基金組-Elson、公共關係組-PP David、行政管理組-Paul。

【四月十八日例會-專題演講】



中國香廠股份有限公司總經理 蔡志光先生(台南永康社 IPP Incense)專題演講，講題：「香の饗宴」。

講師簡介：

台灣香道藝術文物協會 理事；台南市進出口商業同業公會 監事

全國香品檢驗認證委員會 常務委員；中華民國禮儀用品職業工會全國總工會 顧問

【四月十一日例會節目-四月份慶生會】

§ 四月份慶生會 §
祝 PP Weijih、PP Life、Mold、
Nature 社友 & Steel 夫人
生日快樂



【四月十一日例會-專題演講】

震動與健康- 張力性震動之理論與應用

◎期美科技股份有限公司 總經理室產品規劃課 王智宏副課長

此次例會邀請期美科技股份有限公司總經理室產品規劃課王智宏副課長蒞社演講，王副課長以播放 Power-Point 影片方式，讓社友了解「震動與健康-張力性震動之理論與應用」，其演講內容大綱：

(一)現代人的問題與需求：(1)現代人的問題：沒運動+久坐忙碌+美食=文明病(代謝症候群)。(2)現代人的健康迷思：何謂健康?不只是單純沒有生病的存在，而是生理、心理與社會等方面均處於良好的狀態。(3)體適能的起源：生理部分引伸出身體適應能力(體適能):不僅讓身體本身適應環境，並用積極正向的態度去面對，而有了健康促進與預防概念。(4)體適能(Fitness)：(a.)體適能為現代國民健康的指標：沒有健康，就沒有生活品質可言。(b.)健康體適能：身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度。(c.)適能：平衡、爆發力、速度、敏捷、協調。(5)運動與現代人之間的矛盾：現代人的生活型態與運動的條件往往是相對立的。現代人-沒時間，沒空間，懶惰被動。運動-需時間，需空間，須主動。(6)現代人的需求與運動模式：體適能不可忽略，得設計出符合現代人的運動模式。

(二)震動訓練的理論與應用：(1)震動在何處? 震動無所不在-日常生活、運動。(2)震動的起源與介紹：震動於過去的觀念，大都以負面影響為主-內部器官的傷害，下背痛。物理治療-能讓肌肉達到放鬆幫助血液循環和止痛。運動表現-蘇俄科學家 Nazarov(1987)：震動刺激與阻力訓練結合對肌力的提升，具有成效。(3)震動刺激之理論基礎：TVR(tonic vibration reflex)- Eklund 和 Hagbarth 在 1996 提出張力性震動反射，以上下擾動的方式對肌肉進行震動刺激，而誘發神經反射結果。(4)震動刺激訓練(WBVT)：WBVT(Whole body vibration training)-藉由機械震動頻率、震幅與時間訓練強度調整，刺激感覺受器，如肌梭等，進而增進神經的激活、血液循環、促進肌肉收縮，最後得到身體機能的改善。(a)WBVT 對運動(體適能)的影響：早期運用以肌力訓練為主-增加更多的運動單位，徵召提升訓練效率。增加肌梭敏感度，神經適應與賀爾蒙適應的變化肌肉型態的結構改變會在訓練之後發生。短期的震動訓練，就可效率的改善肌力。(b.)WBVT 對肌力的影響：單純震動訓練效果=中等強度的阻力訓練。(c.)WBVT 對心肺適能的影響：心肺適能-增加血液循環，增強代謝功能。(d.)WBVT 對柔軟度的影響：震動刺激訓練有等同於伸展效果。

(三)小結：應用層面越來越廣泛-醫療、競技運動、體適能等。對象也越來越多-一般人、糖尿病、下背痛、老人、運動員等。以短期且輕鬆的訓練，就可達到體適能的改善與運動表現的增進。王副課長演講結束後社友紛紛踴躍發問，並有實際震動儀器讓社友親身體驗，現場氣氛熱絡。



【訊息】

澎湖縣菊島關懷協會來函：謹訂於中華民國101年7月15日(星期日)下午5時整假百是多麗花園酒店(第一會議室)召開第七屆第一次會員大會恭請撥冗蒞臨參加，共襄盛舉。

註：如有意願一同前往澎湖之社友，請於4月25日前告知幹事馬小姐，以利訂機票及飯店。

【理監事會議記錄】

會議名稱	第36屆4月份理監事會議	主席	社長韓文仁
開會地點	台糖長榮酒店(台南)三樓	記錄	馬小姐
開會日期	2012年04月11日	應到人數	
開會時間	下午八時	實到人數	
出席人員：韓文仁、柯貴城、余致義、吳明揚、吳丁炎、吳濱和、沈啟賢、葉寶鴻、王陽明、許明隆、王振良			
列席人員：丁澤祥、徐國棠、張堯欽、鄭春輝、李宗憲、王聖雄			
缺席人員：李祥庫、汪志峰			

討論事項：

一、有關劉益宗先生申請入社案，請討論。

姓名：劉益宗 英文綽號：Richard

服務單位：劉益宗建築事務所

職業總類：建築業

學歷：成功大學建研所工程組

出生地：台灣嘉義市 生日：1975.5.24

業務內容：建築設計、室內設計、統包

職業分類：建築師

介紹人：1. 柯貴城 Kevin 2. 李宗憲 Bank

【決議】：通過，請馬小姐先行發函全體社友審核，如無異議，再通知劉益宗先生前來見習例會三次。

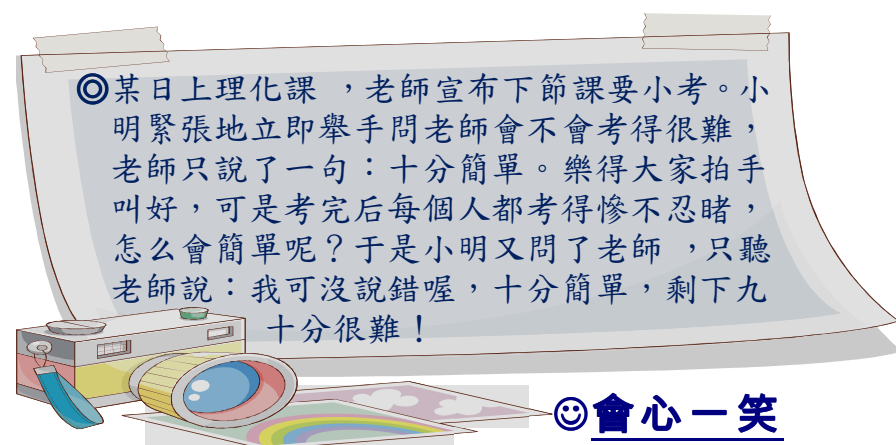
臨時動議：

一、李育聰 Lawrence 社友因工作關係暫時無法出席例會，故向本社請假3個月(101/4/1~6/30)。

【決議】：通過。

二、日本奈良扶輪社麴谷久先生來函提議明年參加韓國慶州扶輪社授證50週年前，三國姐妹社各可選一首代表其國家的歌曲，再交由其他二社社友練習，這樣三國姐妹社社友在歡迎會上就可一同高唱三國之代表歌曲。

【決議】：進行方式等下屆再議。



【四月十一日第1864例會】

出席報告	我們想念您！	紅箱捐款	
出席人數：45人	出國：Safe、Chin、Joey。	Add \$200	Jack \$2,000
免計出席：(Eric、Leo) 2人	請長假：Lawrence。	Casting 1,000	Kevin 1,000
出國人數：3人	補出席：Weijih、Mold。	Clud 500	Paul 200
缺席人數：7人	缺席：Skin、Austin、Denty、Nature。	C.L. 200	Professor 200
(請長假1人，補出席2人)		David 200	Sunshine 200
實際出席人數：33人	Missing you!	Elson 200	Tom 200
出席率：89.2%		Geos 200	Welling 200
		Golden 200	Yoph 200
		Insurance 200	Zico 200
		合計：\$ 7,300.-	

★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！