

台南南區扶輪社



城金載億

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 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 1868 例會】

民國 101 年 5 月 9 日

【五月份節目暨活動預告】

05 月 09 日(三) 母親節聯歡晚會(女賓夕)，變更例會地點至「台糖長榮酒店 B1 桂冠廳」舉行，懇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 16 日(三) 國立成功大學水利及海洋工程學系助理教授 王筱雯博士專題演講，講題：「拆壩與河川復育」。

05 月 23 日(三) 延後至 05 月 26 日(星期六) 與台南鳳凰社授證 20 週年聯合例會。

05 月 26 日(六) 台南鳳凰扶輪社授證 20 週年暨台南市第一二三區聯合例會。

地點：台南大億麗緻酒店三樓大億廳 時間：18:00 註冊聯誼 18:30 鳴鐘開會

05 月 30 日(三) 扶輪論壇。

【五月九日例會】

台南南區扶輪社慶祝母親節聯歡晚會【女賓夕】

時間：100 年 5 月 9 日(星期三)

地點：台糖長榮酒店 B1 桂冠廳

【程序表】

1. 請社長鳴鐘開會
2. 唱「扶輪頌」
3. 介紹來賓
4. 新社友宣誓入社
5. 社長致詞
6. 秘書報告
7. 社長鳴鐘閉會
8. 暨敘聯誼：歌唱聯誼-歡唱卡拉 OK。



新社友簡介：

姓名：劉益宗 英文綽號：Richard 出生地：台灣嘉義 生日：1975.05.24
服務單位：劉益宗建築師事務所 負責人
業務內容：建築設計、室內設計、統包
職業總類：建築業 職業分類：營建師
學歷：國立成功大學建研所工程組
經歷：黃建星建築師事務所，陳太農建築師事務所，曾永信建築師事務所
介紹人：1. 柯貴城 Kevin 2. 李宗憲 Bank

【五月份慶生會】

§ 五月慶生會 §

祝 P.P.Plas、Jack 社長、Richard 社友

生日快樂



【五月二日例會-專題演講】

漫談健康與疾病預防

◎成大醫院健康與國際醫療中心 鄭斌男主任



此次例會邀請成大醫院健康與國際醫療中心 鄭斌男主任蒞社演講，鄭主任以播放 Power-Point 影片方式，讓社友了解如何過「健康與疾病預防」，其演講內容大綱：(一)你/妳健康嗎？世界衛生組織 WHO1946 年健康的定義：「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而系體格，精神與社會之完全健康狀態。」(二)你/妳生病了嗎？疾病-身體在一定原因的損害性作用下，因自穩調節紊亂而發生的異常生命活動過程。(三)亞健康 (Sub-Health)：「亞健康狀態」即是既不健康又不生病的另一種身心靈情況，亦稱為「第三狀態」或「灰色狀態」，定義是沒有生病卻不健康的存在情況。在內外環境刺激下引起心理、生理發生異常變化，但尚未達到明顯病理性回應的程度。亞健康狀態是動態的，它既可能發展為第二狀態—生病，也可以經過心理療法、藥物療法等恢復到第一狀態—健康。亞健康可能造成的身體影響：慢性疲勞、睡眠品質、身體組成、精神狀態、肌肉神經症狀、性功能失調、過敏症狀。亞健康常見的人口特徵：40 歲以上的中上社會階層族群。普遍存在體力和心理的高負荷。有較高的高血壓、高血脂、高血糖、超重或肥胖等疾病的罹患率。症狀包括：疲乏無力，失眠多夢，煩躁、容易發怒，健忘，胸悶，注意力不集中，記憶力下降，思惟或想像能力降低等等。透過醫院的檢查/驗不能發現疾病。世界衛生組織的全球性調查，全世界真正健康的人佔 5%，經醫師診斷有疾病的人佔 20%，處於亞健康狀態的人佔 75%。(四)預防醫學：預防身心疾病或傷害的發生，並提昇身、心、靈的全人健康程度。在病人尚未出現症狀時，發現疾病的早期及危險因子，及早加以介入，使病人仍保持健康。預防醫學策略：無症狀→症候前期→臨床期→殘障期 or 死亡。健康→亞健康→疾病→殘障 or 死亡。初段預防：完全健康時所做的一切用來預防疾病發生的動作(疫苗、改變不良生活習慣、注意運動飲食)叫做初段預防。次段預防：已經生病但沒有症狀出現或症狀非常輕微時，利用特殊的檢查方法(健康檢查)或醫師診斷早期找出「**沒有症狀**」或「**症狀極輕微**」的重大疾病，希望可以早期診斷早期治療。鄭主任演講結束後社友紛紛踴躍發問，現場氣氛熱絡。

【理監事會議記錄】

會議名稱	第 36 屆 5 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 05 月 02 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
王振良、李祥庫
列席人員：陳宗禮、徐國棠、張堯欽、鄭春輝、李宗憲
缺席人員：許明隆、汪志峰

討論事項：

一、有關王振佑 Nature 社友久未出席例會，請討論。

【決議】：由 Jack 社長及秘書前去了解其情況再議。

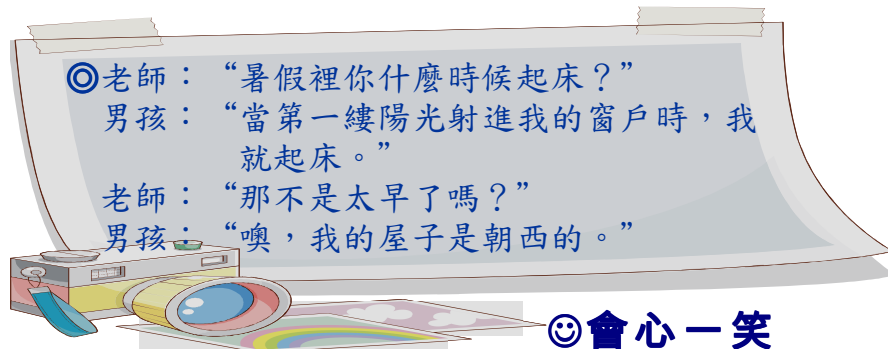
Kevin 秘書報告：本社授證 36 週年紀念高爾夫球邀請賽日期訂於 6 月 2 日(星期六)中午 12 時開球，假新化球場舉行。

【小品欣賞-網路轉載 PP Plas 提供】

老媽的需求

三個離家闖天下 的兒子聚在一起，討論各自送給老媽的禮物。大兒子說：『我為媽媽蓋了一棟大房子。』二兒子說：『我送給她一輛賓士，還附司機。』三兒子說：『我一定會打敗你們了，你們知道媽媽非常喜歡讀聖經，你們也應該知道她的眼睛不好。我送她的是一隻會朗誦全本聖經的棕色鸚鵡，總共動用二十名修道院的修士，花了整整十二年的時間來教這隻鸚鵡，我還得每年都要奉獻十萬元，他們才肯訓練牠。不過這是值得的，媽媽只要說出章節名稱，那隻鸚鵡就會開始背誦聖經給她聽。』（故事還沒結束喔！）

過了不久，他們就收到媽媽寄出的謝卡：給大兒子的寫道：『Charles，你蓋的房子好大。我只住在其中一個房間，但是我卻得打掃整棟房子。』給二兒子的寫說：『James，我太老沒辦法外出旅行。我整天都待在家裡，所以我從來沒坐過那台賓士。而且，那個司機好粗魯，好沒禮貌！』她給三兒子的柔和許多：『最親愛的 Thomas，你是三個兒子中唯一知道媽媽最喜歡的是什麼，謝謝你送的那隻雞，非常好吃。』



☺會心一笑



【五月二日第 1867 例會】

出席報告	我們想念您！	紅箱捐款	
出席人數：45 人	出國：Mold、Sean。	Bank \$ 200	Kevin \$ 1,000
免計出席：(Eric、Leo) 2 人	請長假：Lawrence。	Casting 200	Office 200
出國人數：2 人	補出席：Robert。	Chin 200	Paul 200
缺席人數：7 人	缺席：Zico、Skin、Austin、	C.L. 200	Plas 200
(請長假 1 人，補出席 1 人)	Denty、Nature。	David 200	Rambo 200
實際出席人數：34 人	Missing you !	Derma 200	Safe 500
出席率：87.2%		Elson 200	Tom 200
		Geos 200	Weijih 200
		Gyne 200	Welling 200
		Jack 2,000	Yoph 200
		Joey 200	
		合計：\$ 7,100.-	

★ 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！