



台南南區扶輪社



2017-18
扶輪改善世界
ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2157 次例會
2017 年 11 月 22 日

社長 余致義 Geos	行政管理主委 楊明章 Office	社區服務主委 王仁安 Jay	節目 洪永男 Anthony
秘書 李瑞琪 Joey	社員主委 周裕敏 Amigo	職業服務主委 林財寶 Jordan	出席 許金山 Golden
司庫 丁澤祥 Welling	服務計畫主委 曾士僥 Kenny	國際服務主委 曾士僥 Kenny	膳食 吳丁炎 Rambo
糾察 林俊良 Eco-Friendly	扶輪基金主委 王聖雄 Sean	R Y E 主委 劉益宗 Richard	社刊 汪志峰 Mold
聯誼 李宗憲 Bank	公共關係主委 許明隆 Derma	生命橋樑主委 陳冠程 Strong	執秘 馬若華

十一月 | 節目&活動預告

11 月 25 日(六)高爾夫球例賽，地點：新化球場，中午 12:00 開球，會餐地點：新化球場餐廳。

11 月 29 日(三)例會延後至 12 月 01 日(五)與台南東區扶輪社授證 51 週年紀念慶典聯合例會。

十二月 | 節目&活動預告

12 月 01 日(五)與台南東區扶輪社授證 51 週年紀念慶典聯合例會，地點：大億麗緻酒店三樓大億廳。

程序：18：00 註冊聯誼 18：30~19：20 聯合例會 19：20~21：00 聯誼用餐

12 月 05 日(二)台南市第三分區聯合例會，主辦社：台南鳳凰社。

地點：大億麗緻酒店三樓富貴廳。註：社友請注意，聯合例會是先演講後用餐。

12 月 13 日(三)召開第 43 屆第一次社員大會，選舉 2018~2019 年度理監事。

12 月 20 日(三)聖誕節聯歡晚會(女賓夕)，地點：台糖長榮酒店 B1 桂冠廳。

12 月 22 日(五)台南東北扶輪社授證 25 週年紀念慶典暨台南市第一、二、三分區扶輪社聯合例會。

地點：台南晶英酒店二樓

程序：17:00~18:00 註冊、聯誼，18:00~19:00 慶典暨例會，19:00~21:00 餐敘晚會

12 月 23 日(六)高爾夫球例賽，地點：南寶球場，中午 11:30 開球。

12 月 27 日(三)沒有開會，已提前至 12 月 22 日(五)與台南東北社授證 25 週年紀念慶典聯合例會。

十一月二十二日 例會 | 專題演講

主講人 | 國立高雄第一科技大學環境與安全衛生工程系(所)副教授 蘇崇輝 博士

講題 | 我國火災起因趨勢與居家消防安全



講師簡介：

學歷：國立成功大學機械工程 學士、國立中山大學機械工程 碩士、國立中山大學機械工程 博士。

經歷：吳鳳科技大學 消防系助理教授、副教授自 2002/8 至 2013/7；遠東技術學院機械系助理教授自 2000/8 至 2002/7；中華顧問工程司機械部工程師自 1996/7 至 2000/7。

專長：1.火災學 2.建築物消防系統設計 3.建築物煙控系統 4.通風工程

經履歷：燃燒學會季刊編輯委員，冷凍空調雜誌編輯委員，考選部專門職業及技術人員消防考試命題與閱卷委員，考選部公務人員升官等典試、命題與閱卷委員，考選部消防警察特考命題與閱卷委員，考選部消防設備師士訓練課程講師，內政部消防署消防設備師士複訓課程講師，高層建築防火避難審查委員會委員，綠建築委員會委員，高雄市消防局火災調查委員，台南市消防局火災調查委員，屏東縣消防局火災調查委員，嘉義縣消防局火災調查委員，高雄市消防器材公會技術顧問，台北市消防器材公會技術顧問，台南市消防設備師公會技術顧問。

十一月十五日 例會 | 專題演講



◎台南網路扶輪社社友(前新營東區社前社長)

吳明欣 PP Gatt



此次例會邀請台南網路扶輪社社友(前新營東區社前社長) 吳明欣 PP Gatt 蒞社演講，讓社友了解「斷醣養生法」。PP Gatt 並準備其自製之黃金蛋及南瓜薏仁飯讓社友試吃，其演講大綱為：(壹)從家族的『糖尿病遺傳』說起：1.遺傳基因，2.自己健康自己救。(貳)糖尿病的五四運動：1.治療五項：心理治療、飲食治療、運動治療、藥物治療、血糖偵測。2.預防四點：多學點、少吃點、多動點、放鬆點。(參)認識糖尿病。(肆)應如何面對糖尿病：要認識糖尿病，就要先了解「醣」，『碳水化合物』是多醣。所以要特別深入了解『碳水化合物』。吃澱粉雖會產生高熱量的醣、但是卻也不能不吃澱粉。少吃不好的澱粉，常吃好的澱粉。(伍)『碳水化合物』分成兩個區塊：1.可吸收和易吸收的碳水化合物-如米、麵類、芋頭、番薯、馬鈴薯、香蕉。2.不可吸收和難吸收的碳水化合物-如南瓜、薏仁、茼蒿、冬粉。南瓜：能潤肺益氣，化痰排濃，驅蟲解毒，治咳止喘，療肺癰與便秘，並有利尿、美容等作用。近年來，國內外醫學專家、學者研究實驗表明，食南瓜，還有治療前列腺肥大(南瓜子可治前列腺肥大)、預防前列腺癌、防治動脈硬化與胃粘膜潰瘍、治糖尿病、化結石等作用。薏仁：味甘、性平。可清熱排毒，加速人體新陳代謝和血液循環，代謝水分濕氣、美白、利尿強骨；富膳食纖維，可促進腸道蠕動，排除體內廢物，預防腸道癌症發生。兩者結合之後，薏仁會將南瓜完全吸收，產生意想不到的口感。吃『南瓜薏仁飯』代替主食，糖尿病不但馬上好一半，還可解決『肥胖』問題。(陸)養生食物能持續的基本條件：好吃、方便。(柒)談肥胖問題。PP Gatt 演講結束後社友踴躍發問，其精闢的講解深獲社友好評。



生命橋樑助學計畫本社贊助學生
陳玟均 台南應用科技大學 應用英語系 大四生
鄭子瑱 南臺科技大學 教育領導與評鑑研究所 碩二生

生命橋樑助學計畫受獎學生課後心得

課名：發現我的天賦-基礎班 日期：2017/11/18 時間：13:00-16:30 地點：台南應用科技大學

學生：鄭子瑱

1. 從今天扶輪 uncle/auntie 的分享中，我的主要學習為：發現自己的天賦，多看看別人的優點。
2. 上完本課程之後，我的心得/感想：人並不是十全十美的，我們總是會有做錯的時候，但我們要勇於認錯，不要找理由來掩蓋自己的過錯，這樣只會使自己的良心愈偏愈遠，所以我們要當一個不為錯誤找藉口的人，正正當當的做自己。「每個人都應當從小就看重自己！在別人肯定你之前，你先要肯定自己！」、「天生我材必有用」，每個人就像樹葉一樣，就算是同一棵樹的葉子，也不見得會完全一模一樣，每個人都是分開的個體、獨一無二的，有自己的主見、有自己的觀感，所以每個人在世上都佔有一席之地。在超越、創造自己之後，接下來就是肯定自己，用自己的雙腳立足。

3. 從本課程中我學到最有幫助的三個重點以及具體的幫助：(1)打破既有的成規。(2)激發自己潛能發展。(3)將自己的弱點改進成自己的強項。
4. 未來我將應用上述所學(包括用在哪裡)的三個重點：(1)適性發展：在工作上相同對待每一個人，不會因為個別的身分地位不同，而有不同的待遇。(2)相信自己：因為人有無限的可能影響力，別小看自己。(3)肯定自己：生活中別太過於在意別人的眼光，因為自己有著獨一無二的特質。

學生：陳玟均

1. 從今天扶輪 uncle/auntie 的分享中，我的主要學習為：Uncle 的經驗分享給我很大的鼓勵，我從中學習到堅持，對於自己所熱愛的事情用心認真地做，即便過程中有失敗有挫折，但有足夠的企圖心和堅持到底的精神就能達成目標，就像牧羊少年奇幻之旅裡說的：「當你認真渴望一件事時，全宇宙都會聯合起來幫你。」
2. 上完本課程之後，我的心得/感想：這堂課讓我收穫良多，從 Gallup 測驗中讓我對於自己的特質和優勢有更明確的瞭解。再透過教練專業又生動的教學，讓我們更認識自己，在填寫學習單時也能更清晰地去思考自己身上這些特質的意義以及如何運用。上課過程中和其他組員討論交流也很有趣，我們來自不同的地方不同的背景，很開心能在交流的過程中認識很多優秀的人。
3. 從本課程中我學到最有幫助的三個重點以及具體的幫助：(1)每個獨立的個體都有自己的天賦。和其他組員交流的過程中發現很多人的五項天賦都完全不同，每個人都有自己的特質和優勢，從交流當中我學習到接納和理解。(2)從生活中去審視自己的天賦。有一張學習單是要對自己設定一個角色，並說明這個角色有什麼任務，然後將自己的天賦特質和任務內容做配對。我的角色是我的英語補習班助教老師，在填寫的過程中很神奇地發現原來我所做的事情真的都與我的天賦有吻合。(3)對於天賦的盲點。我印象最深刻的一句話是教練說天賦不應該是貼標籤的。過去我會認為因為我有怎樣的特質，所以我就應該要怎樣，因此不知不覺中常常把自己侷限住了。聽到教練這麼說突然明白了自己的迷思。
4. 未來我將應用上述所學(包括用在哪裡)的三個重點：(1)接納和理解能應用在任何時候任何環境，這是一個環環相扣的社會，一個人就算有再多的才華和能力，如果不懂得與人相處也未必能有所作為。(2)因為更認識自己的天賦，所以也更懂得如何發揮。我的五項天賦裡面就有四項是屬於戰略思考的領域，因此我認為我能在管理或是組織能力方面下工夫，嘗試突破。(3)理解自己的盲點是一件極其重要的事情，一個人之所以會進步就是要從找出盲點開始。現在我有了正確的觀念，就不會再將自己框住，不會讓自己再因為「我應該要是個怎樣的人」但又好像不是而感到迷惘。

☺會心一笑

◎孩子：爸爸，這個阿姨好醜！
父：沒禮貌！不准這麼說，快給阿姨道歉！
孩子：阿姨，你真漂亮！
父：臭小子，我叫你道歉，沒叫你說謊…

📖生活小常識📖

◎在戒指內側塗上薄薄的一層透明指甲油可以防止戒指因為流汗等原因氧化！

第 2156 例會 出席報告		AWAITING YOU!		紅箱捐款	
應出席	47 人	免計出席：Eric, Leo, Steel, Pharma	Derma	\$ 200	Joey \$ 1,000
免計	4	請長假：Denty	Elson	200	Kenny 200
請長假	1	出國：Sky, Welling, Plas, Safe, David,	Geos	2,000	Richard 200
出國	11	Paul, Bank, Mold, Amigo, Strong, Jordan	Jay	200	Sean 200
缺席	6	缺席：Weijih, Zico, Chang-Tai,			
補出席	0	Austin, Jacky, Jeff			
實際出席	25	Amigo, Jeff			
出席率 86%		補出席：無		合計\$4,200.-	

每週例會 | 星期三下午六時三十分
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 | 台南市北區公園南路 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