



彰化中區扶輪社

15F-2, NO. 184, CHUNG-YANG RD, CHANGHWA 50056, TAIWAN R.O.C.
50056 彰化市中央路 184 號 15 樓之 2 TEL: 04-7511668 FAX: 04-7511669
網址: <http://www.rotary3460a.org.tw/> E-mail: centrc.yen@msa.hinet.net

社 長	吳 偉 立	社 刊 主 委	林 伯 龍	例 會 時 間	星 期 四 19:00
秘 書	吳 逢 誌	社 刊 編 輯	鄭 絜 榮	例 會 地 點	本 社 社 館

雙週刊 第三十二卷 第八期 中華民國 100 年 10 月 19 日 出刊

例 會 通 知

第 1568 次例會通知

1. 時間:100 年 10 月 13 日(星期四)
18:30 用餐聯誼; 19:00 開會
2. 地點: 本社社館
3. 節目: 社友慶生聯誼
4. 請全體社友暨社友夫人準時出席與會。

第 1569 次例會通知

1. 時間:100 年 10 月 23 日(星期日)
17:30 註冊聯誼; 18:00 開會
2. 地點: 金悅喜宴會館(彰化縣福興鄉龍舟路一號)
3. 節目: 鹿港社授證暨聯合例會
4. 請全體社友暨社友夫人準時出席與會。



近 期 活 動



- 10/27 四 1570 例會
- 10/29 六 地區領導人暨訓練師研習會上午 08：30 報到聯誼假西湖渡假村
變更 11/3 例會配合彰化縣第一分區聯合例會假立德文教休閒會
- 11/4 五 1571 館；16：30 註冊聯誼、17：30 鳴鐘開會
- 11/5 六 第一次家庭懇談會(PHONE 主辦)

總 監 辦 事 處 來 函

發文日期：2011年10月06日 發文字號：裕總字第047號

主旨：函知『2011-2012年度國際扶輪扶輪社建造者獎』申請事由，詳見說明，請查照。

說明：

- 一、截止日期：(1) RI 為 2011.11.1(二)前
(2)地區為 2011.10.14(五)前
- 二、名額：地區壹名。
- 三、資格條件：(1) 5 年以上社齡
(2)社員個人最少推薦 5 位新社員；且新社員仍在籍正式社員。
(3)加過扶輪訓練會者。
(4)至少參加一次社辦，有意義（價值）的「職業服務」活動。
(5)最近三年內至少參加二次地區主辦的「訓練會」。
(6)符合資格之候選人必須由個人目前所屬扶輪社之三名前社長推薦（若轉入目前扶輪社時間不到三年，則可由其之前所隸屬之扶輪社的前社長推薦）。
- 四、不符合被提名敘獎人：(1) 現任社長。
(2)現任、前總監及總監提名人、當選人。
(3)現任、前 RI 理事及 RI 理事提名人。
- 五、檢附國際扶輪扶輪社建造者獎中文及英文提名表，請各社於10月15日前將中文版報名表郵寄或e-mail至地區辦公室。如超出名額，將由地區總監召集

所組成之委員會擇優呈報 RI敘獎。

發文日期：2011年10月07日 發文字號：裕總字第048號

主旨：函知『新世代菁英聯誼大集合』活動相關事宜，詳見說明，請查照。

說明：

- 一、『新世代菁英聯誼大集合』活動將於2011年10月16日（星期日）在三義西湖渡假村舉辦，風雨無阻，請參加人員準時與會出席。
- 二、當天上午08：30即開放小扶輪報到，請大家提早出門；安全第一，小心開車。
- 三、請於西湖渡假村入口處，告之為『3460地區社友』，即可免費入園。
- 四、當天衣服請穿著輕便即可，不需西裝領帶，更不必禮服高跟鞋。
- 五、歡迎各位社友及寶眷蒞臨出席，如需用餐者，請在『扶輪貴賓報到處』，簽名繳交餐費500元，領取餐券用餐。
- 六、相機、陽傘、太陽眼鏡、帽子、防曬油等用品請自備。
- 七、歡迎並鼓勵各位小扶輪，能將當天活動的心得、花絮、趣味等撰文投稿到各社幹事小姐處，再轉總監辦公室。（作者請註明所屬扶輪社）
※優先投稿前十名，每名可得2張華納威秀電影票（台中南門扶輪社提供）。

※截稿日期：2011.10.16起2011.11.16止。

發文日期：2011年10月14日 發文字號：裕總字第050號

主旨：函文邀請社友參加由台灣生態學會承辦之『大肚山環境解說教育活動』（環保嘉年華會），詳見說明，請查照。

說明：

- 一、本活動由台中中興社、台中港西南社及大甲北區社共同贊助「台灣生態學會」，為期四個月的『大肚山森林復育生態解說教育計劃』將於2011年10月22日（星期六）上午舉辦捐贈儀式。
- 二、當天活動節目內容十分豐富，歡迎各位社友們闔府蒞臨參加。
- 三、隨函檢附活動簡章。

會 議 通 知

發文者：彰化中區扶輪社

發文日期：100年10月4日 發文字號：彰中扶立字第100101101號

主旨：函知彰化縣第一分區2011~12年度第四次社長、秘書聯席會召開時間、

地點由。

說明：

一、時間：100年10月22日(星期六)下午5:00聯誼；5:30開會。

地點：仟鶴活海產餐廳 (彰化市金馬路三段186號；電話：04-7236380)

二、檢附本次會議提案乙份，各社如有提案請自行影印二十三份帶至會場。

三、敬請準時出席，並熱烈歡迎夫人及姑爺參加。



活動照片分享



第1567次例會-社友結婚紀念聯誼(100.10.06)



五中兄弟社-台中中區社授證慶典 (100.10.10)





第1568次例會-社友慶生聯誼 (100.10.13)



資 訊 分 享

◇ 扶輪思索 --- 第五十一週

本週的扶輪思索是有關於名譽社員(Honorary Membership)。

我們的社有一位資深現職社員於上週的例會上宣佈他已被另一扶輪社任命為名譽社員，這是許可的嗎？

許可。因國際扶輪細則中只規定任何人不能同時在一個以上之扶輪社任現職社員，而並無明文禁止一個人在一個社中任現職社員，並在另一社中擔任名譽社員。

但在國際扶輪細則第四章4.040.條及模範扶輪社章程第五章第七條則另有規定“任何人不得在同一扶輪社同時持有現職社員及名譽社員之資格”。至於名譽社員之資格、權利與義務如下：凡對推行扶輪理想服務有重大貢獻者，得被選為扶輪社名譽社員。並可在多個扶輪社擔任名譽社員。名譽社員不須繳納入會費及常年社費，無選舉權，也不得在社內擔任任何職位，且不代表職業分類，但可參加本社內各種集會，並享有社內其他特權，但得不經扶輪社員之邀請而訪問另一扶輪社。一扶輪社之名譽社員無權享有其他扶輪社之權利或特權。名譽社員資格之期限應由理事會決定。

※注意：各扶輪社務必慎重推選對於促進扶輪理想有非常特殊貢獻之傑出人士為名譽社員。

名譽社員在扶輪社中係屬最高榮譽，只能在非常特殊情形下方可授與。例如推選扶輪基金獎學金學生為名譽社員就極屬不宜。如果名譽社員之授與大開方便之門，則為保持扶輪社員資格規定之完整所作之全部努力，終屬徒然。

◇ 每天10分鐘就能變年輕(「敲打腳尖」運動)

——張俊峰〔刊歲，韓國人〕，景象新聞社前社長，國學院常任顧問

2005年秋天，和朋友們一起打完高爾夫回家，從車上拿高爾夫桿的時候，一不小心跌坐在地上。這一跌，讓我親身體驗了「年過七十膝蓋變得脆弱，腿部肌肉無力」的說法。膝蓋脆弱，上下樓梯就會覺得吃力。偶然一次機會，去了丹學修練中心，一位老師讓我每天試著做二百次的「敲打腳尖」。敲打腳尖是一個非常簡單的運動，只要伸直雙腿，把兩腳的腳後跟靠在一起，兩腳的大姆趾互相碰撞即可。做二百次大約需要兩分鐘，剛開始做的時候，兩分鐘是那麼的漫長和無聊，但是既然下定決心，就一定要堅持下來，於是一有時間就會做。

兩個月過去了，不但是膝蓋，就連腿部都感覺變得更有力量了，行動也變得敏捷了。以前每次打網球時，大腿和小腿肚都無法放鬆，還會經常抽筋，而且第二天兩腿會變得非常酸痛，不知道從什麼時候開始，這樣的症狀竟然消失了。

體驗到了敲打腳尖的效果，我就對敲打腳尖運動越來越感興趣了。據說敲打次數越多效果越好，於是我就將每天的二百次增加到五百次，五個月後，又增加到每天的一千下。現在是一天不做都會覺得不舒服。因為膝蓋問題才開始的敲打腳尖運動，現在不但讓膝蓋痊癒了，而且感覺身體也比十年前更健康了，排便正常了，臉色也更好了。遇到熟人，他們都會說：「您是有什麼好事啊？怎麼臉色這麼好看？」、「您最近吃什麼補品呢？」

七十多歲的人們聚在一起，不免要經常談到健康問題，每當這個時候我都會告訴大家「敲打腳尖」運動。最近，這個運動在朋友間非常受歡迎，每天都會有諮詢電話打來，問的最多的問題是：「每天一千個怎麼做啊？」。於是，我就將我的方法告訴了他們：剛開始，在嘴裡數著。過了一段時間，就開始用手錶設定十分鐘的時間，看看能做多少。在一般的情況下，十分鐘可以做一千二百次左右。如今連時間都不計算了，看電視的時候、看報紙的時候、聽廣播的時候，只要一有空就做，這樣下來，每天能做三千次左右。

現在，周遭的朋友們都開始讚嘆敲打腳尖的效果。我有一個朋友，他晚上睡覺

的時候，每兩個小時就要上一次廁所，做了敲打腳尖的活動後，每天晚上都能安穩地睡上五個小時。還有一個朋友做了之後，覺得自己的頭腦比以前變清醒了，集中力提升了，思緒變得敏捷了。

不久前，我開車去一個朋友家下圍棋，離開他家時忘記了帶眼鏡，急忙掉頭準備回去拿眼鏡，在十字路口等紅綠燈的時候，我發現自己竟然能清楚地看見對面街上的標誌——以前不戴眼鏡是看不到的！於是，從那時開始，我平時就不戴眼鏡，雖然沒有特別去測量過視力，但明顯覺得視力比以前好了很多。

我做敲打腳尖運動二十個月來整體的感受是：運動沒有必要做很多種，只要持之以恆地堅持某一項運動，就一定會看到它所帶來的效果。我的身體、我的心情每天都在變得更年輕，希望我的親身體驗能對大家有所幫助。

◆ 敲打指尖

- ① 將雙手放在身後支撐身體，使背部、腰部伸直，全身放鬆地坐著。
- ② 將雙腳的腳跟併攏，敲打腳尖。
- ③ 敲打的角度越大、速度越快越好。
- ④ 從最初的100個開始，不斷增加數量。
- ⑤ 動作結束後，留意腳尖的感覺。



4 敲打腳尖，舒緩膝蓋疼痛

對於用腦過度的上班族和學生們非常有必要做下肢運動，敲打腳尖就是很好的訓練下肢的運動。

透過敲打腳尖可以使微血管得到擴張，全身的氣血循環順暢，手腳變熱。聚在頭部的火氣降到下半身，頭腦變得清醒，身體變得輕鬆，有助於睡眠。關節脆弱的人持續做這個運動，可以消除膝蓋的寒氣，緩解股關節和骨盆的疼痛。

這個動作可以坐著看電視的時候進行，也可以在床上進行。持續練習，努力達到每次做一千個的目標。