

**【四大考驗】** 我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問：  
 一、是否一切屬於真實？ 二、是否各方得到公平？  
 三、能否促進親善友誼？ 四、能否兼顧彼此利益？

**【扶輪宗旨】** 扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務精神為可貴事業基礎，尤其著重於鼓勵與培養：  
 ◆藉增廣相識為擴張服務之機會。  
 ◆在各種事業及專門職務中提高道德標準，認識一切有益社會的業務價值，即每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。  
 ◆每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會生活。  
 ◆透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

# 台北永東扶輪社

社長:宋明超FrankSung / 社長當選人:黃錦雄Lloyds / 秘書:唐哲成Antonio / 會計:周佑民Steve  
 節目:柯金水Stainless / 聯誼:黃聖諺Ichilong / 糾察:姚通吉Art / 社刊:李榮周Watt  
 辦事處:10084台北市中正區南昌路二段137號5樓 / TEL:2368-3596 / Fax:23683597  
 E-mail:yhe.adsl@msa.hinet.net http://www.rotary-yhe.org.tw

## 3481地區活動預告

◎2022-23年度3481地區團隊訓練研討會(DTTS)  
 時間:2月19日(六) 09:00-16:30  
 地點:格萊天漾大飯店14樓艦艙廳  
 地址:台北市艦艙大道101號  
 出席:FrankSung、Computer。

◎3481地區第三次社長秘書聯誼會  
 時間:2月19日(六)10:00~14:00  
 地點:海宴新台菜會館二樓  
 地址:新北市淡水區新市一路三段33號  
 出席:FrankSung、Antonio。

◎2022-23年度社長當選人講習會(PETS)  
 時間:3月12日(六)~3月13日(日)  
 地點:將捷金鬱金香酒店  
 地址:新北市淡水區中正路一段2-1號  
 出席:Lloyds社當暨夫人

◎3481地區扶輪日  
 時間:3月19日(六)~3月20日(日)  
 地點:松山文創園區  
 地址:台北市信義區光復南路133號  
 ※歡迎社友、寶眷踴躍出席。

◎3481地區2021-2022全國公民行動方案競賽暨頒獎典禮  
 時間:3月26日(六) 09:00-17:00  
 地點:台大應用力學館一樓國際會議廳  
 地址:台北市大安區羅斯福路四段1號

◎3481地區第5屆年會  
 時間:4月16日(六)  
 地點:圓山飯店12樓大會廳  
 地址:台北市中山北路四段1號  
 ※敬請全體社友準時出席。

## 節目預告

- 2月22日(二)1166例會  
 時間:12:00用餐、13:00開會  
 地點:台北福華飯店3樓【金龍廳】  
 ◎社務討論會暨拍賣會  
 ◎2月理事會
- 3月1日(二)1167例會  
 時間:12:00用餐、13:00開會  
 地點:台北福華飯店3樓【金龍廳】  
 ◎專題演講:主講人聯絡中
- 3月8日(二)1168例會  
 時間:12:00用餐、13:00開會  
 地點:台北福華飯店(場地確認中)  
 ◎專題演講:主講人聯絡中
- 3月15日(二)1169例會  
 時間:12:00用餐、13:00開會  
 地點:台北福華飯店(場地確認中)  
 ◎授證預演
- 本社授證24週年紀念慶典1170例會  
 時間:3月22日(二)  
 18:00報到、18:30開會  
 地點:台北福華飯店B2【福華一廳】  
 ※

## 【上週出席統計】

111年2月12日 第1164次例會(出席率:82%)  
 社員:34人 出席:26人 出國:0人  
 免記:6人 補出席:2人  
 未出席社友:  
 Gordon、Jack、Ping、Light、Ray、Hummer。

## 今日主題:樂在工作、愛在生活 主講人:郭育舜老師

現職:兆福教育機構負責人  
 大新莊家長會長協會顧問  
 中華民國退休教師協會幹事  
 浦公英文教基金會幹事

學歷:政治大學 碩士 畢  
 經歷:育德教育中心教學顧問  
 新北市教育局約聘講師  
 台北教育大學、元智大學兼任講師



本月生日快樂



本月結婚週年快樂



第二次爐邊會爐主敬酒

## 友社慶典

◎台北公益路跑扶輪社授證2週年紀念慶典  
 時間:3月4日(五)PM5:30註冊、6:00開會  
 地點:格萊天漾大飯店15樓天閣廳  
 地址:台北市萬華區艋舺大道101號  
 出席:FrankSung、Antonio。

◎永和扶輪社授證45週年紀念慶典  
 時間:3月8日(二)PM5:30註冊、6:00開會  
 地點:台北君悅酒店-三樓凱悅廳一區  
 地址:台北市信義區松壽路2號  
 出席:FrankSung、Lloyds、Jeff、Antonio、  
 Leader、Peter、Eden、Georgia、  
 Steve、Tan、Watt。

◎中和東區扶輪社授證27週年紀念慶典  
 時間:3月11日(五)PM5:30註冊、6:00開會  
 地點:凱達大飯店  
 地址:台北市萬華區艋舺大道260號  
 出席:FrankSung、Lloyds、Jeff、Antonio、  
 Tan。

◎雙和扶輪社授證25週年紀念慶典  
 時間:3月16日(三)PM6:00註冊、6:30開會  
 地點:台北福華飯店B2福華廳  
 地址:台北市仁愛路三段160號  
 出席:FrankSung、Lloyds、Jeff、Antonio、  
 Tan、Ray、Tom、Ichilong、Jacky、  
 Cool、Archi。

## 台北永東扶輪社第二十四屆授證典禮 職責分配表

籌備主委：許慶賢  
總幹事：唐哲成  
聯誼主委：黃聖諺 節目：柯金水

1.場地佈置組請於下午 16：00 準時到會場  
2.社友及夫人請於 17：00 前到達會場  
3.會場：台北福華大飯店B2福華廳

組別	人員	工作內容
接待組	【接待組】組長：黃錦雄 組員：方怡然、卓炳樂、王正煜、蔡瑞富。	1.負責製作桌位分配表提供接待組使用。 2.來賓簽到後之導引。 3.負責全場之聯誼與接待。 4.友社及來賓名單整理、提供聯誼報告，避免重複或遺漏。
	【註冊組】Sandy*2	安排註冊人員報到手續。
	【攝影組】外聘攝影師	典禮進行中攝影、照相。
節目組	【聯誼】黃聖諺。 【司儀】柯金水。	1.議程感性背景說明文稿。 2.典禮各項程序、節目安排、貫串準備 3.介紹友社社友及來賓。
	【領唱組】組長：陳錫泉。 組員：許慶德、陳仲捷、湯皓智、唐哲成。	1.扶輪頌、台北永東社社歌、扶輪社友我們歡迎您。 2.音控老師撥放。
	【表演節目】組長：林冠宇。 組員：高聰敏。	1.表演節目籌備與演出。 2.節目音樂協調。
	【多媒體組】組長：姜幸麟。 組員：黃信豪。	1.晚會 PowerPoint。
餐飲場地組	【餐飲組】陳西川。	餐廳酒菜、飲料協調、餐後飲料清點。
	【佈置組】組長：廖進川。 組員：王國權。	1.安排 MAIN TABLE 座位。 2.典禮場地佈置。 3.各社餐桌分配及散會後整理。
	【糾察組】姚通吉	全場秩序控制。
獎品組	【獎品組】組長：簡志煌 組員：蔡能欽、蔡松源。	1. 負責獎品之整理及運送。 2. 轉送獎品給頒獎人。
財務組	【財務組】周佑民、Sandy	1. 禮品禮金簽收、會後清點。 2. 註冊資料準備(Sandy)。
特刊組	【社刊組】李榮周、Sandy。	授證接特刊之設計、校對、編印。
支援組	組長：張萬泉 組員：李木鐸、薛松雨	

## 社友園地

林冠宇PP. Fred

最近新聞經常報導老人摔倒的新聞，72歲的葉啟田不也重摔了嗎？

難道人老了，就一定會常跌倒嗎？

何立安博士曾說的「向上適應」和「向下適應」這對專有名詞，就頗具深意了！

隨著年紀增長，一般老年人都會過越來越省力的生活，例如「發早安問候圖」、「含飴弄孫」或「公園散步」變成老人家的標誌。

殊不知，就是因為越來越不刺激肌肉，我們的肌力和肌肉量就更會快速流失。然後我們就會本能地過著越來越輕鬆、舒服、便利的生活，平時就看看電視、聊聊天，頂多偶而出門散散步，就算有運動了！

我們的肌肉群，在這樣輕省的生活習慣之下，就會「向下適應」，變得越來越沒力，肌肉也越來越萎縮，最終肌少症上身，跌倒就變成常態了。

雖然還可以做點家事，但肌力其實已經退化到不及格邊緣。稍微一個臨時的重心不穩，有些肌肉就沒有足夠力氣把身體拉回來，於是就會摔倒。

人老了之後，肌肉就會一直向下適應到常常摔倒，這難道是必然的現象？

不是的，我們的肌肉隨時都在適應環境，你給它足夠的刺激，它就向上適應，反之，它就向下適應。這是大自然的規律，也是殘酷的事實。

可喜的是，只要你認清這個規律，然後做大重量訓練，你的肌肉就會開始向上適應。

荷蘭自從在社區運動中心配置物理治療師和運動教練，免費給社區老人訓練之後，整個城市的老人生活機能大幅提升，醫療開銷也大幅下降。

拿著四隻腳助行器的老人，經過訓練，可以翻跟斗，你說神不神奇？其實一點也不神奇，只是要讓老人「向上適應」罷了！

所以，年輕人有本錢可以不運動，但老人家如果不運動，就無法保持健康。

也就是說，越老越需要運動！必須要在有概念的教練或治療師，規律地訓練之下，逐步恢復以及提升肌力、關節活動度、手眼協調。

再說一次：越老越需要運動！

我們必須克服「好吃懶做」的天性，逆轉「向下適應」的趨勢，才能永保健康，享有高品質的生活。