



2013-14年度國際扶輪主題
參與扶輪 改變人生

台中南門扶輪社

社長：張國洋 秘書：陳俊清 財務：林耀清

理事會

張國洋、廖德炯、陳俊清、林耀清、李祐助、廖進聰、洪富金
劉正忠、蔡育偉、莊賜濱、謝慶祥、劉銖淇、廖俊榮

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| * 社務行政：李祐助 | * 糾察：謝慶祥 | * 職業服務：陳榮鎧 |
| * 社員：廖進聰 | * 節目：莊賜濱 | * 扶輪資訊：陳向榮 |
| * 服務計劃：洪富金 | * 出席：劉銖淇 | * S T A R：廖光亮 |
| * 扶輪基金：劉正忠 | * 聯誼：廖俊榮 | * Y E P：陳文明 |
| * 公共關係：蔡育偉 | * 健康活力：江輝雄 | * 美學推廣：曾文和 |
| * 金蘭社：吳瑞隆 | * 膳食：馮賀欽 | * 職業分類：陳潤松 |
| * 姐妹社：賴文瑞 | * 扶輪家庭：林丙申 | * 社員發展：陳慶榮 |
| * 新世代：趙建中 | * 國際服務：吳為楨 | * 社刊：林振楨 |



R.I.批准：1994年10月31日 授證日期：1995年元月4日 輔導社：台中南區扶輪社 金蘭社：新店碧潭扶輪社 雙子社：大阪大東中央扶輪社



今天第1022次例會 2014民國一〇三年六月三日【第十九卷·第卅六期】

節目

六月份慶生會

2013-2014年度·主題 學習分享 關懷服務



前 週民國103年五月二十日的第1020次例會，邀請賴冠仲先生（入矩雕塑工作室，創意總監），做「用心生活·認真玩樂」的專題演講。

COPPER張國洋社長報告，年度接近尾聲，接下來有好幾次例會變更，週六（5月24日）1-2和1-6分區在心之芳庭聯合例會，6月15日台灣7個地區萬人大會師聯合例會。

COPPER社長歡迎RAMBO從越南回來，一切平安。報告去日本鹿兒島高爾夫國外賽，遇上狂風驟

雨，但大家不屈不撓打完18洞，謝謝KAPEA不惜重資讓大家留下深刻印象。

COPPER社長報告家庭懇談會各組舉辦已接近尾聲，只剩下少數還沒辦，相信一定可以完成。

CATIA陳俊清秘書報告，5月24日中午1-2和1-6分區II社在心之芳庭聯合例會，5月26日台北南門社授證慶典、5月27日休會。例會後舉行5月份理事會。

RYE主委DAVID報告本年度交換學生活動接近尾聲，學生即將



分別陸續回國。

上 週第1021次例會配合台中市「1-2和1-6分區聯合例會」在大坑心之芳庭舉行，時間變更為民國103年5月24日中午12點開始。



* 例會時間：每星期二下午06:30-08:00
* Mail：rotary.club17@msa.hinet.net

在長榮桂冠酒店3F牡丹廳
www.south-gate.org.tw

* 社館：403台中市台中港路1段133號12樓之10
* 電話：04-2329-4202 * 傳真：04-2329-4203



用心生活、認真玩樂



▲賴冠仲先生演講：用心生活、認真玩樂

前 週民國103年五月二十日的第1020次例會，邀請賴冠仲先生做「用心生活·認真玩樂」的專題演講。

HOME介紹演講人賴冠仲先生，入矩雕塑工作室創意總監，師事余燈銓雕塑家，曾經擔任台中郵政處理中心公共藝術創作團隊，作品「一葉情」獲台中美術園道典藏、「點水」於永信建設本然典藏、「黑色翱翔」於冠德建設中研典藏、「把嘆」於勤美璞真藝術文化基金會典藏等等。



賴冠仲先生說一般常看見「雕塑」作品，雕塑是什麼呢？用技法描述：「雕」是減法，如石雕、木雕、竹雕、皮雕；「塑」是加法，如泥塑、陶塑、石膏塑形。雕塑的功用最早大約和宗教有關，如西方

的教堂、東方的廟宇。

藝術創作必須要有「藝」和「術」結合才能完成。完成一件雕塑作品，必須從土模開始，然後經FRP、放大工程、鑄造粗模、細修、安裝等工序。

我在生活中找尋創作靈感，旅行也是激發靈感的方法之一，出國、環島、爬山都是方法。我參加法國亞維儂藝術季、參訪西班牙高第建築，知道他是鐵匠世家，對我有許多啟發。

以往認為藝術家依自己喜好創作，應該沒有什麼社會責任，但從高地的建築發現，他的作品成為景點，為自己的國家、地區產生影響力。我從旅行中體會「花若盛開蝴蝶自來，人若精彩上蒼安排」。

米開郎基羅的大衛雕像高度5.17公尺，里約熱內盧基督向39.6公尺，自由女神像93公尺，中原大佛153公尺。大衛雕像被稱讚，米開蘭基羅說「他原來就在那裏」，但如果用現代透視比例原則看，大衛雕像的比例不對。

台灣有許多高山，都非常漂亮，例如清境，我很希望能為台灣這

片土地做一些事，因此公共藝術是我想投入的區塊，做公共藝術，要注意公共性，更要注意安全性，我做公共藝術品，公共性要大於藝術性。2013「把嘆」這件藝術品創作，是小時候的記憶，有一種簡單的快樂、幸福感。我的老師余燈銓先生「童趣」系列，高度大約都一米之內，我「把嘆」有接近7公尺高。我感覺有如在城市放置一份純真的幸福，讓很多人願意親近。年底這件作品會在台北信義區展出，也會有小型化的文創產品。「延續幸福種子，分享簡單快樂，享受純真生活」將是我創作的動力。



賴冠仲先生演講後，社友提出：公共藝術和藝術如何區隔？創作「把嘆」時，有沒有受到便利商店冰淇淋熱潮影響？鑄造和鍛造如何區別？



蔡育偉報告RYE完成

* RYE主委DAVID報告今年度的RYE活動接近尾聲，同學即



▲RYE主委DAVID報告年度工作將完成將陸續回國，德國林克磊和義大利蔡依琳今天將是最後一次來參加例會。DAVID主委請他們上台和大家Say Good by。他們感謝南門扶輪社友照顧，雖然即將離開回國，一定不會忘記各位，有機會一定回來看看大家。COPPER社長頒發RYE生活零用金。

張廖萬煌說0910聯誼

*HOME報告CONCEPT總監09-10年度，25日在彰化八卦山風景區舉行年度團隊聯誼。南門社都是



當年度的聯誼，請踴躍來參加。

陳重光嫁女兒

*CHEMICAL邀請社友和夫人光臨6月8日中午在僑園飯店嫁女兒喜宴。並且說6月3日慶生會例會分送喜餅，一起和大家分享喜悅。

頒發中華扶輪獎學金

*上週COPPER社長頒發：中華扶輪獎學金給黃如君同學。



謝慶祥糾察報告

*DANIEL糾察報告，每位出席社友各歡喜一筆。

第1021次例會
在大坑心之芳庭舉行

台中市1-2、1-6分區 十一社聯合例會

2013-2014年度 三期
學習分享 關懷服務



▲14-15POLYLON社長秘書出場▼



上週第1021次例會，配合台中市「1-2和1-6分區聯合例會」，在大坑心之芳庭舉行，時間變

更為民國103年5月24日中午12點開始。聯合例會安排13-14年度各社的社長秘書伉儷、以及14-15社長秘書



出場，接受社友們歡呼，我們COPPER社長和POLYLON社長出場，大家都熱烈鼓掌。

各社節目表演，COPPER社長帶領合唱「你是我兄弟」，很熱場，接著進行高爾夫頒獎。



張國洋社長陳俊清秘書出場



台中南門扶輪社、新店碧潭扶輪社

聯合社區服務

法治教育宣導活動

日期：103年4月23日

地點：台中家商



2013-14 中華扶輪教育基金

南門扶輪社推薦得獎人

黃如君 研究報告

人生有三分之一時間在睡眠中渡過，睡眠品質的好壞將影響到另外三分之二的人生。現今社會中因生活步調快，伴隨著內、外環境因素的改變，為了適應繁忙與競爭激烈的生活，生活型態與生活作息也隨之改變。另外國人也因靜態生活的緊張與多重高度壓力源，導致身、心、靈失去平衡，健康亮起紅燈，因此睡眠品質不佳已經成為現代人的文明病。許多研究曾以紅酒對睡眠品質作相關的研究，皆指出適量飲酒可以提升睡眠品質，尤其可以降低心臟病發的風險和罹患心肌梗塞的機率，對高密度脂蛋白膽固醇含量更是具有關鍵性的影響；但對於白酒或是酒精濃度較高的酒類，目前則尚未有相關研究的資料，因此研究者更進一步作此方面的探討。本研究以金門高粱酒作為實驗變相，探討適量飲酒與睡眠品質的關係，一方面喚醒國人對睡眠品質的重視，另一方面協助睡眠障礙者提升睡眠品質，進而提升生活品質，實屬必要。

本研究以匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburg Sleep Quality Index, PSQI)，以及美國哈佛醫學院最新技術～心肺耦合分析方法，對於無酒精和適量酒精下的主觀和客觀睡眠品質進行量測，包括熟睡比率、初入睡時間、熟睡總時間、淺睡總時間、醒/作夢總時間、睡眠呼吸不穩定、睡眠品質總評等項目作為評分的指標：1)探討適量的飲酒後對睡眠品質及人體健康之關係，探討最適合人體睡眠品質之攝入酒精量，並且建立相關曲線。2)探討適量飲酒對一般睡眠品質與睡眠障礙的影響，並瞭解性別、不同年齡層、正常及有睡眠障礙者與睡眠品質之關係，以提供後續研究之參考依據。

受測者接受無飲酒及飲酒後的睡眠品質的觀察，因男女性生理及身體構造、身高體重、酒精吸收及代謝率存在先天上的差異，因此將男性女性以不同酒精量進行量測及實驗，男性受測者的實驗為期19天，女性受測者的實驗為期17天。研究結果顯示，男性受測者未飲酒的總體睡眠品質分數最差43分，最佳83分，平均為66.75；女性受測者未飲酒的總體睡眠品質分數最差58分，最佳89分，平均為75。男性受測

者於飲酒後(0.5g/KG)的總體睡眠品質分數最佳平均為95.25，其次為40mL, 平均分數為92.75，次之為35mL, 平均分數為91；女性受測者於飲酒後(0.28g/KG)的總體睡眠品質分數最佳平均為97，其次為0.16g/KG, 平均分數為94，次之為10mL, 平均分數為93.5。男性受測者於飲酒後(1.0g/KG)的總體睡眠品質分數最差平均為48.25，其次為0.8g/KG, 平均分數為63.50，次之為60mL, 平均分數為65.75；女性受測者於飲酒後(0.8g/KG)的總體睡眠品質分數最差平均為68.50，其次為1.0g/KG, 平均分數為70.75，次之為0.69g/KG, 平均分數為73.75。

睡眠訊號收集器之心肺耦合技術，此為美國哈佛醫學院研發，並經FDA(美國食品藥物管理局)驗證通過字號:K070855，中華民國許可字號為衛署醫器輸字第021186號。此一檢測技術為一有效及安全的方法，整體實驗可靠度高。酒精對大腦的神經系統有雙層作用，睡前適量飲酒會對大腦產生抑制作用，可以讓身體放鬆，確實有助於睡眠品質；反之，過量的酒精反而使大腦興奮，擾亂睡眠，讓人們陷入輾轉反側之間，進而影響睡眠品質。

下週例會



日期：103年6月15日(星期日)台中高鐵站會展中心
台灣7個地區聯合例會 萬人大會師 慶祝台灣扶輪之光 黃其光榮任2014-15RI社長