



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



2011-12年度 主題  
和臺灣環保自在人生



上 週民國101年三月十三日的第905次例會，邀請廖佑霖社友（台北圓環扶輪社2003-04社長・PP Fullhouse），做「還老返童養生氣功」專題演講。

GARY劉叔綱社長歡迎台北圓環社Fullhouse前社長蒞臨演講，他在CONCEPT總監年度擔任台北的跨地區主委，和LAPPING擔任3460地區的跨地區主委，有著很頻繁的互動。

## 今天第906次例會 2012民國一〇一年三月二十日【第十七卷・第廿八期】

### 節目 專題演講：天文好好玩

主講人：陳昭耀、林新美老師 (台北市天文館專業解說志工)

GARY社長報告今年地區年會因為停車位置不足，而且用餐位置移到忠明南路地下道上方，和惠蓀堂距離比較遠，請社友們能事先有心理準備。ARCHI負責場外布置，南門社還受總監邀請在總監之夜擔任引導總監進場，謝謝夫人們的參與並編排出彩帶舞，今晚還需要和負責的北區社討論。

ALUMI賴文瑞祕書報告，下週例會邀請陳昭耀、林美新兩位老師，演講天文知識，歡迎社友們踴躍出席。



上週有CONCORD報告高爾夫賽，RAMBO報告職業表揚活動，DOCTOR做糾察報告。



\* 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

## 第 905 次例會



主講人：廖佑霖社友

(台北圓環扶輪社2003-04社長・PPFullhouse)

## 還老返童 養生氣功



▲廖佑霖Fullhouse社友演講：還老返童養生氣功

上 週民國101年三月十三日的第905次例會，邀請廖佑霖社友，做「還老返童養生氣功」專題演講。

DISK介紹演講人廖佑霖社友，台北圓環扶輪社2003-04社長，社名Fullhouse，他是台北圓環社創社祕書，在CONCEPT總監年度他擔任台北跨地區主委，和南門社



▲DISK介紹演講人Fullhouse廖佑霖社友

當時擔任3460地區的跨地區主委LAPPING、以及很多社友，有著頻繁聯繫與互動。剛剛到高鐵車站接他，在車上聊起他自己的練功經驗，有著雄風依舊的感受，今晚我們聽他的介紹。

廖佑霖Fullhouse社友說，我對CONCEPT總監年度印象深刻，那年十全十美的服務很值得懷念，我從事日本百貨進口銷售，為了不一樣，選擇代表產品很多Fullhouse為社名，不是代表撲克牌遊戲的意識。我也開創私人企業承包政府運動中心的先例。在12年扶輪經歷中，也擔任很多地區職務、講習會講師。



Fullhouse介紹還老返童氣功結合道家、達摩、密宗、瑜伽修練的優點，依身心靈架構設計而創新的一套功法，簡單易學有效，可練精化氣、練氣化神、練神還虛、合虛入道，讓身體迅速恢復健康，已有很多實例驗證。

人體中重要的任督二脈，任脈由口至丹田，在尾閭和由天庭隨脊椎至此的氣相會集，若任督二脈通則全身舒暢，這是練功很重要的部份，有道是「練拳不練功，到老一場空」，用氣導動的氣功法對身體健康很有效。

Fullhouse介紹「內經圖」和「修真圖」，這兩張是由古流傳至今的健身圖。人類細胞可分裂40-60次，每次週期2.4年，因此理論上人類壽命可達到120歲，但因



▲Fullhouse示範氣功動作



見識氣功動作示範



## 2011-12年度 3月份理事會

時間：中華民國101年3月13日（星期二）下午8:20

地點：長榮桂冠酒店3F牡丹廳

主席：劉叔綱

出席：陳榮鍾、賴文瑞、廖德炯、陳俊清、吳為楨、

張長信、馮賀欽、劉銖淇、洪富金

列席：廖光亮、陳潤松、郭桂霖

議題：

一、2月份財務報表報告。說明：請財務KING報告。

決議：通過2月份財務報表。

二、社區服務法治教育確定日期5月11日；及台中戒治所活動確定日期4月11日，進度報告。

說明：請服務計劃主委DANIEL報告。(代理報告)

決議：①社區服務法治教育(與台中家商及台中惠來扶輪社合作)於5月11日舉辦；②台中戒治所活動(與台中脊髓損傷協會合作)於4月11日舉辦。尚請服務計劃主委DANIE詳細規畫安排。

三、與新店碧潭扶輪社聯誼春遊時間：4月7、8日(星期六、日)，行程規畫討論。

行程暫定如下：4月7日中午至苗栗鶴山飯館用餐，

為環境、食物、壓力等因素，而使器官老化衰竭，生命因此而提早結束。如果能不斷輸入大量氧氣、活化細胞，身體自然就會健康。

癌細胞在攝氏38.5度以上就難存活，練氣功可以讓體內超過攝氏39度，能將癌細胞殺死。淋巴系統要靠運動才能推動排毒，氣功可讓身體快速恢復運作，CAM療法把氣功正式納入輔助療法。

Fullhouse在演講中介紹全省各地練功場地，也實際示範「動氣功」和「靜氣功」的動作，從暖身操12式開始。神龍擺尾動作可簡單調整脊椎。還有，氣功能喚醒上丹田、中丹田、下丹田的能量。

練習時以卯時（上午5-7時）為最佳時間，練習後要吃營養的早餐與冥合，動靜氣功要一起練，缺一不可。健康要立即行動，若等疾病來時才練，會太晚。



下午桐花公園客家大院遊玩，晚上聯誼-桂竹林餐廳鱒龍魚大餐。晚上住宿：泰安觀止。4月8日飯店自由活動、泡湯享受飯店設施。(新店碧潭扶輪社社友當天往返不住宿)

說明：請直前社長CONCORD節目主委ONSEN報告

決議：目前本社社友住宿名單確認，而中午午宴由社內補助-宴請新店碧潭社社友；晚宴則兩社各自負擔餐費，酒水則由本社負擔。尚請直前社長CONCORD與節目主委ONSEN詳細規劃行程，請秘書處統計參加社友人數。(活動皆自行前往)

四、參加新店碧潭扶輪社13週年獨立授證-6月1日(五)

地點：新店豪鼎飯店。決定自行前往或租遊覽車？

說明：請社長GARY報告

決議：請秘書處統計參加人數，並事先先預租遊覽車1台；再另行安排遊玩行程。

五、6月9日(六)中二分區十社登山聯合例會。變更例會：6月12日(二)南門例會是否變更休會。

說明：請社長GARY報告

決議：①詳細登山聯合例會行程會再另行通知，並請秘書處統計人數②6月12日(二)南門例會變更休會。



陳榮鍾報告高爾夫

\* CONCORD報告週四地區年會高爾夫，11:30報到，請報名球友準時出席。

CONCORD報告4月22-26日麗江高爾夫國外賽，目前有14位報名，歡迎有意參加者把握時間踴躍參加。

郭桂霖談職業表揚

\* RAMBO報告4月17日職業表揚活動，目前已有BOND提出



▲RUDY聯誼報告

推薦名單，請大家踴躍提早推薦，以方便安排準備工作。

劉銖淇糾察報告

\* DOCTOR上週糾察報告，所有出席社友非常歡喜聽到精采的演講，各歡喜一筆。



▲BEN出席報告



## 台中南門扶輪社 新世代職業講座分享

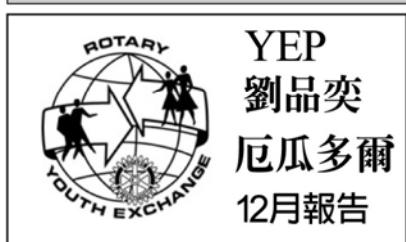
日期：101年3月6日(星期二) 時間：下午1點-4點

參加對像：僑光科技大學國際貿易運籌系學生共120名

主講人：

- ◆南門扶輪社社長劉叔綱Gary  
(麗明營造股份有限公司總經理)
- ◆服務計劃主委謝慶祥 Daniel (達鍊實業(股)有限公司總經理)
- ◆社友宋明吉Disk (笠明科技股份有限公司總經理)
- ◆社友陳來發Spindle (安加實業股份有限公司總經理)

地點：僑光科技大學  
圖資大樓B1116會議室



1.請敘述參加扶輪社例會的情形：

這個月沒去扶輪社也沒去扶少團。

2.請描述你現今的日常生活(學校、

接待家庭、私人活動…等等)：

學校還是一樣無聊，很困惑為什麼已經來了半年了還是聽不懂他們在上什麼。不過他們最近都要一直考試，考到放假。我等於提早放假，也不知道這是好事還是壞事，在學校還有同學可以聊天，待在家裡如果沒有做規劃就會更無聊。這個月最大的兩個活動大概就是聖誕

跟新年。聖誕夜我們全家都到了外婆家慶祝，表弟妹準備了很多表演，非常精彩。看完表演還有火雞吃。過新年時這邊有個習俗，他們會燒紙做的娃娃，象徵把不好的東西燒掉。除了燒紙娃娃，還有人放煙火，真是大飽眼福。最近的私人活動大概就是跟朋友出去踢足球，去朋友家玩電動，去看電影。

3.結論：

這個月變得非常的懶散，大多數的學生都是在考試和功課壓力下得到讀書的動力，我在這邊幾乎沒有壓力，所以要自我警惕。一開始來到這我非常有衝勁，一直想要以最快的時間學會這個語言，但是不斷的挫敗以及得不到別人的肯定使我厭倦。之前都還會自我復習。自

從知道不用去學校後就開始混，一起床就是用電腦不然就是看電視，就這樣過了一天。對重複無趣的單字感到厭倦，不過在與朋友抒發，兩三週的休息以及家人的鼓勵下，希望在新的一年可以找回自我重新出發。

4.目前遇到的疑難雜症 / 給委員會的建議：

額外的語言老師很重要的，我如果剛來到這邊就開始上，我現在的西語一定不同凡響。這一點我感到非常的失望，這一年就是一個教訓。為什麼之前答應好的課程會拖到現在才給呢？出現這種狀況絕對不只是單方的問題。你們扶輪社未來在這一點一定要更積極更明確。本月與輔導顧問見面的次數：0次



例會剪影

