

時間: 112. 7. 20  
地點: 耕心蓮苑



資訊分享



以呼吸與姿勢來調順

台北北區社 賴東明 PP Brain

1つでも当てはまったら  
「呼吸機能低下」の兆候かも!?

- こんな症状は要注意
- 激しい運動もしていないのに呼吸が苦しいことがある
  - 呼吸するときに肩が上下する
  - 口が少し開いていることが多い
  - ため息が多いと指摘されることがある
  - 静かにしていても自分の呼吸音が聞こえる

「呼吸過多=浅く早い呼吸」の危険あり!

「呼吸筋トレ」でみるみる解消!

- 慢性疲労
- 睡眠障害
- 肩こり・頭痛
- etc.
- 冷え性
- 消化不良
- 肥満

自宅でカンタンにできる「呼吸筋トレ」がたくさん!



自分できる「呼吸力」チェック&テスト付き

女優・中村アンさん推薦の1冊  
不調の9割は  
**呼吸と姿勢**  
で  
よくなる!  
専門医が教える自律神経が整う「呼吸筋トレ」  
奥仲哲弥著

あさ出版 TEL.0120-29-9625

人時刻在呼吸，其成長則在於有規律的呼吸相伴。

如有下列一種徵兆出現則該注意：

- ・ 沒有做激烈運動，卻感呼吸困難。
- ・ 呼吸時肩會上下搖動。
- ・ 嘴巴微開的狀況多。
- ・ 常被指認太多嘆息。
- ・ 安靜狀態時也能聽到自己呼吸聲音。

上述症狀引起呼吸器外科醫師奧仲哲彌寫書來告訴眾人來調整「呼吸筋」，以良好「呼吸與姿勢」來改善之。

從上觀之，吾等扶輪人需要學習此種技術。

出處扶輪月刊 2023-07 月號

# 扶輪之宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣知識為擴展服務之機會；
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益於社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會；
- 三、每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會之生活；
- 四、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。

# 四大考驗

遇事反省然後言或行

- 一、是否真實？
- 二、是否公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

ROTARY CLUB OF TUCHENG CENTRAL



地址:新北市土城區中央路四段二號六樓 電話:(02)2267-4765 傳真:(02)2267-4765

第 27 卷第 4 期 中華民國 112 年 7 月 27 日出刊

## 第 1371 次例會

- ◆ 下午一時整，由社長 Life 鳴鐘開會並致詞。
- ◆ 聯誼活動由 Connector 聯誼主委主持，首先以掌聲歡迎今日講師 邱勇標老師，接著歡迎今日蒞臨來賓恆通宅修有限公司 趙冠涵 總經理、吉訟法律事務所 許家豪 合署律師以及本社社友與寶眷們。
  1. 本週壽星：Steve 社友、P.P.Trading 夫人林杏霞女士、Wine 社友夫人汪如男女士，祝福您生日快樂！
  2. 結婚週年：無
- ◆ 秘書報告由本社 Spark 秘書主持，報告社內重要訊息。
- ◆ 糾察活動由 HPO 糾察主委主持，由他熱心帶領下本週紅箱收入新台幣\$19,000 元！紅箱收入明細：

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
1. 社長 Life	3,000	2. P.P. Case	1,000	3. P.P. Spring	1,000
4. P.P. Green	1,000	5. P.P. Andy	1,000	6. P.N. Alumi	1,000
7. 秘書 Spark	1,000	8. 社友 Accountant	1,000	9. 社友 Auto	1,000
10. 社友 Banker	1,000	11. 社友 Camera	1,000	12. 社友 EYE	1,000
13. 社友 HPO	2,000	14. 社友 Lucky	1,000	15. 社友 Steve	1,000
16. 社友 Wine	1,000	17.		18.	

小計：19,000 元  
承上期：171,300 元

## 例會事項報告

7 月 20 日

- 一、出席報告
  - 社員人數:..... 63 名
  - 出席人數:..... 31 名
  - 出國人數:..... 2 名
  - 免計出席人數:..... 1 名
  - 補出席人數:..... 3 名
  - 缺席人數:..... 26 名
  - 出席率:..... 59 %
- 二、本次例會我們想念您!
  - Ball、Builder Sam、Brian、Bruno、CNC、Digital、Gama、Ginseng、Henry、House、Human、Importe、Jack、James、Jerry、Jimmy、Johnson、J.Li、Look、Michael、Page、Paul、Printer、Quba、Tim、Water
- 三、出國社友祝您一路順風:
  - Bill、Ironman
- 四、免計出席:Hoist
- 五、補出席:Chiang Ji、Trading、Valve
- 六、歡迎友社社友
 

姓名	邀請人及所屬社
邱勇標	講師
趙冠涵	總經理 恆通宅修有限公司
許家豪	合署律師 吉訟法律事務所
本社社友及寶眷	本社

## 本週節目

◎第一三七二次例會

日期：7 月 27 日(星期四)

講師：莊鑫葆

講題：喝咖啡前的密碼

簡歷：

英國 CITY GUID 咖啡大師證照  
 國際獅子會 300A3 區台北市陽光獅子會榮譽會長  
 新北市國際傑人會 2016 及 2017 理事長  
 現任綺芮妮實業有限公司負責人  
 現任一種咖啡坊負責人  
 youtube 葆哥咖學堂主講人

## 下週節目

### 第一次爐邊會暨歡慶父親節活動

◎第一三七三次例會

日期：8 月 3 日(星期四)

時間：下午 6：00 註冊

地點：全國宴會館餐廳

(土城區金城路一段 66 號)

爐主：

社長：郭堯芳、

前社長：李清崑、許松祥、阮建茂、李富湧、

社友：王振吉、邱奕龍、張志豪、彭國忠、

張哲璋、陳瑞光、林初熹

★合併當天中午例會，週四中午不開會！



## 祝福您~生日快樂

P.P.Valve 夫人郭淑珍女士(8.1)

Ginseng 社友夫人宋琴琴女士(7.29)

Water 社友夫人王佩于女士(7.31)



社長：郭堯芳 Life 秘書：鄭凱鄉 Spark 糾察主委：陳威達 HPO 社刊主委：張立群 Steve