

中華民國 106 年 12 月 04 日第 35 期第 12 卷



※※※第 1786 次例會※※※

專題演講

陳盈光 CP LAWYER

台中港都扶輪社 創社長

~勞工法最新趨勢-從一例一休到勞動檢查~

2017-2018 年度理事~~廖至軍.黃健光.
江漢泗.張志偉.黃銘松.張家欣.陳通敏.
李彥錫.呂武霖.黃英智.曾杉源
社訓練師:張家欣 RCC 主委:黃健光

社 長:廖至軍
副社長:張辛庚
秘 書:張志偉
財 務:曾杉源
糾 察:李彥錫

社務行政委員會主委:張辛庚
社 員 委 員 會主委:張家欣
服務計劃委員會主委:黃健光
扶輪基金委員會主委:江漢泗
公共關係委員會主委:洪有益

節 目 主委:陳增松
出 席 主委:趙寶祥
聯 誼 主委:黃銘松
社 刊 主委:賴輝梧
高爾夫主委:江漢泗

KANE 社長時間

地區副秘書長 Print , 秘書 Hero, 直前社長 Cylinder , 各位 PP、社友、夫人、大家晚安、大家好!

扶輪之子獎助金發放，在11/24日於早上九點益民小學開始，有社秘、國際服務主委 Cylinder, 扶輪之子主委 CPA, 社區服務主委 Laser PP. 共五間學校14位學生受益，在下午四時已完成大里的社區服務。

11/25日是八社聯合捐血社區活動，大里社及大里中興社在國光花市，場面熱絡、人山人海的排隊，國光花市捐血共176袋，雖然成績平平，但是1-4分區共捐得血袋800袋，創前三年的最佳成績。

11/26~27基隆東南扶輪社舉辦秋遊，晚餐在湯唯溫泉會館舉行，3/10~11基隆東南扶輪社社長 Yang-Kee 確定2天的行程，行程住宿由大里社社安排，屆時請各位社友伉儷踴躍參加。

12/9日(星期六)下午二時開始，1:30~1400是報到聯誼時間，將在忠明公園廣場舉辦八社親子社區服務，各社須負責表演活動15分鐘及憶童趣親子活動「九宮格」丟沙包遊戲，請社友寶眷踴躍參與活動。

12/10日(星期日)是葡羊小鎮溪湖馬拉松，六點三十分起跑，本社共有22人報名，地點：彰化溪湖鎮媽厝國小, 請社友夫人踴躍參加。

12/20日(星期三)是秘書Hero及夫人要去基隆東南扶輪社演講者，兄弟社也希望有社友能過去一起例會，所以20日要去基隆東南兄弟社的社員，請跟助理秘書報名，以利安排車子。

Kane 感謝這半年來社友夫人的支持參與, 謝謝大家!

HERO 秘書時間

發文日期：中華民國106年11月29日

發文字號：憲總字第1061129001號

速 別：普通

正本受文者：國際扶輪3462地區各扶輪社

附件：一、活動簡章

主旨：檢附地區服務計畫案之「2018 國際扶輪3462地區228扶輪盃超級馬拉松接力賽暨扶輪有愛反毒啦啦隊宣導活動」等簡章，惠請各社配合共襄盛舉，踴躍報名參加，即請查照轉知。

說明：一、活動相關辦法與贊助事項，請參閱附件或至相關網站查詢。

二、活動概述：

競賽日期：2018年02月28日(三)／06:00~13:30

報到集合時間：06:00

開幕典禮：06:10 (請扶輪組與啦啦隊整隊入場開幕)

接力／健跑組比賽時間：06:30~13:00 / 啦啦隊就位時間：06:40

頒獎典禮：09:00 健跑組 / 12:00 接力賽組、啦啦隊組

比賽會場：彰化縣田中鎮三潭國小操場／啦啦隊安排於中潭社區八堡圳段。

接力賽組：分社會男子組、社會女子組與扶輪組，以接力方式完成，每隊參賽人數6人(另外每隊可報名後補一員)，每棒次7.7

公里循環。

健跑／健走組：7.2 KM，10歲以上分男、女組。限額1000人

啦啦隊組：8人(含)以上組成一隊，限額100隊。佈署於八堡圳賽道，

(國小以下年齡請由師長家人陪同)。熱情、活潑、有創意的聲音、造型、口號、裝扮。為選手加油，為有愛反毒吶喊！

報名辦法：採網路報名

2017年12月1日12:00~2017年12月31日24:00止，或

額滿截止。

三、活動相關訊息或報名網址：

<https://baoming.irunner.com.tw/rotaryrunne>

r20180228.html

FB 粉絲團：

<https://www.facebook.com/rotaryrunner>

四、主辦單位：國際扶輪3462 地區總監辦事處

承辦單位：3462 地區馬拉松委員會

五、本案聯絡人：地區馬拉松推廣委員會主委：

林坤宏Lucky(台中西北社) 手機：0912-337227

國際扶輪3462 地區

2017-18 年度總監 謝明憲 DG Ortho

地區馬拉松推廣委員會主委林坤宏Lucky

◎12月25日例會是本年度社員常年大會，請社友務必準時出席召開大會，也請將提案事先告知秘書處。

※社員大會將有三項年度重大任務：

一. 增修本社之內規，內規之增修係為社員大會時每位社友之職權請各位社友踴躍提出建言以促進社務能更順利運作，更貼近真實的需求，更增進社友彼此利益，更能使社友每個人得到公平，能更促進大家的信譽和社友間的情誼，如何能對社區提供更多的服務。故請社友們有機會詳讀本社內規，並利用社員大會提出建議。

二. 選舉下屆理事（第36屆2018~2019年度）社員大會為扶輪程序裡最重要的社員集會，其中最重要的任務就是選舉理事。依扶輪精神當選理事是一種榮耀也是一種責任，更應以義不容辭的態度積極參與理事會之運作，切勿當選理事而拒絕接任造成社務運作之困擾更是破壞扶輪體制的

行為。職員與各委員會主委則由社長任命產生，為順利推行四大服務而成立之五大委員會及為社務能順利運作而有秘書、財務、糾察三名職員，故擔任主委與職員其實都是一種學習與服務，基於我大里扶輪社之優良傳統，由社長任命之職員與各主委亦是一種榮耀與責任，自當不要拒絕更應全力以赴。

三. 選舉下屆共同基金委員二名：

依新修訂之內規共同基金管理辦法，當屆社長為當然委員外，每年度選任二位社友擔任共同基金之委員，由此三位委員負責保管本社之共同基金。

MATSU節目主委報告

◎今日主講人

講者 律師陳盈光 **Lawyer CP**

學歷

輔仁大學法律系財經組

美國南加州大學法學碩士(U.S.C, LLM)

經歷

專利代理人

台灣桃園地方法院檢察署書記官

台中市校長教育推廣協會法律顧問

美國大衛雷文專利集團專利律師

矽品精密工業股份有限公司法務主管

南非前鋒集團法律顧問

彰化縣記帳士公會法律顧問

彰化縣補教協會法律顧問
南投縣補教協會法律顧問
南崗(竹山)廠商協進會法律顧問
關連工業區廠商協進會法律顧問
彰濱線西工業區廠商協進會法律顧問
芳苑工業區廠商協進會法律顧問
國防部後備指揮部法律顧問
彰化縣不動產商業同業公會法律顧問
彰化縣公益頻道基金會董事

現任：吉常同法律事務所彰化所所長

扶輪經歷:台中港東區扶輪社
台中港都扶輪社 創社長(2017.11.22)

講題：勞工法最新趨勢_從一例一休到勞動檢查
大綱：

1. 勞動契約(定期契約與不定期契約)
2. 勞動條件(工資、工時、加班、休假、退休)
3. 一例一休
4. 勞動檢查
5. 終止勞動契約
6. 其他相關規定
7. 案例分享
8. 職業災害

國際扶輪 3462 地區台中市第 1-4 分區
2017-18 年 12-1 月份 大里扶輪社 例會節目表

社長：廖至軍
秘書：張志偉
節目：陳增松

例會/日旗			節目內容	起迄時間	擔當司儀	附記
1787	12/9	六	變更八社親子社區服務活動	時間: 下午 14:00~21:00 地點: 忠明公園廣場	張志偉	
1788	12/18	一	專題演講	時間: 下午 18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點: 社館「國光樓六樓」	呂武霖	
1789	12/25	一	社員常年大會	時間: 下午 18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點: 社館「國光樓六樓」	黃英智	
1790	1/1	一	元旦休會			
1791	1/8	一	變更下屆第一次理事籌備會暨一月份理事會	時間、地點另行通知	張志偉	
1792	1/18	四	專題演講~吳寶芬健康講座	時間: 下午 18:20~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點: 菊園「德芳南路」	陳增松	
1793	1/22	一	下半年度第一次內輪餐敘暨慶生會、人物專訪	時間: 下午 18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點: 社館「國光樓六樓」	趙寶祥	
※12 月分爐邊: 第一組曾杉源、第二組林進重、第三組李彥錫 張辛庚						

BANK運動保健主委報告

感謝各位對2017溪湖 羊葡小鎮為EYE路跑活動的支持

以下幾點說明敬請詳閱：

1. 本次活動共有涮羊肉 5K 組及全酒中藥羊肉 10K 組。
2. 活動時間為早上 05:30 開放寄物、起跑時間為早上 6:30 鳴槍起跑。

3. 活動前一晚，請務必睡飽飽，勿太勞累。路跑行進中，5K 有 1 個補給站，10K 有 3 個補給站，請記得沿途補充水份，補給站內有水果、餅乾糖果、魯味...等補給，請大家盡情享用。休閒路跑輕鬆與家人完賽，回憶無價。
4. 因場地、人力限制，請儘量減少攜帶物品，避免寄物時間過久，而耽誤您活動的進行，造成您的不便、懇請見諒，謝謝。
5. 本次活動為休閒路跑，請勿爭先恐後，沿線均有交通管制，請遵守交管人員指揮及交通號誌，為了各位跑友的安全考量，強烈建議您儘量靠右側跑步，請勿佔據馬路以免發生危險。
6. 完成路跑後，請憑號碼布領取麥當勞餐點/完賽紀念品/水，請配合現場工作人員指示，按照順序領取，切勿推擠而影响心情。

歡迎大家 12/10 早上 06:00 媽厝國小見

交通資訊：

媽厝國小

地址：彰化縣溪湖鎮媽厝里湳底路 67 號

國道 1 號員林出口下交流道，往溪湖員鹿路一段→崙子腳路→湳底路

停車資訊：

1>台灣葡萄產業文化園區-彰化縣溪湖鎮媽厝里湳底路 57-15 號

2>湳底路旁單向停車

如何預防肌肉酸痛？

要怎麼預防肌肉酸痛呢？肌肉痠痛是每個跑者必經的痛苦又愉快的過程！這不是件嚴重的事，但如果你了解你的身體訊息，就能減少痠痛並在過程中進步。以訓練而言，肌肉痠痛，其實是酸中帶著“甜”呢！

為什麼會肌肉痠痛？

肌肉痠痛是因為肌肉纖維受傷而產生的。肌肉受傷後，身體會引發發炎現象來修復肌肉。有時會因情況的不同產生局部痠痛、有時甚至痠痛嚴重到無法活動。

跑步時，肌肉會控制兩種模式的運動：推進和緩衝。

- 推進是指透過交替抬腿讓身體往前進。
- 緩衝則是推進的結果：雙退不斷因為前進而著地，又接著抬腿轉換推進模式的重複循環。

科學家發現，緩衝階段是造成肌肉痠痛的主要原因。這就是為何肌肉痠痛多發生於跑下坡、快速跑和長距離跑時，這類的跑步情況所需的緩衝力更大。值得一提的是，鍛鍊期間通常不會感覺到痠痛，痠痛通常在鍛鍊後的 24-48 小時發生，而乳酸累積常被誤認為肌肉痠痛的原因。

肌肉痠痛的好處

雖然嚴重的肌肉痠痛會迫使訓練中斷，但在大量運動後的次日清晨感到輕微痠痛是種激勵！代表你的訓練有效！

另一個更實際的益處是「過度補償現象」。身體在經過多日大運動量鍛鍊後會變得更加強壯，損壞的肌肉纖維會被重建，讓肌肉更強壯且堅韌。不過要注意的是，這種情況太常發生可能會導致受傷，例如抽筋、肌腱炎和肌肉撕裂。

如何預防肌肉痠痛的發生？

預防痠痛的發生，首先需要鍛鍊。肌肉鍛鍊越多，越能減少痠痛發生。如果你在每次跑步訓練後都感覺非常痠痛，代表你的身體還沒適應這個跑步強度、或是跑步時間太長。建議可以微微降低訓練強度，或補充適量 B 群，B 群可以協助體內能量轉換，減緩肌肉酸痛。

完成比平常強度稍大的訓練後，最好洗冷水澡而不是熱水澡。熱水澡會讓血管擴張，而加重發炎反應，專業運動員會在訓練過後，用加了冰塊的冰水、與熱水交替使用來加速恢復，但冰水可能不是每個人都能接受，所以建議使用常溫的冷水，用蓮蓬頭對著腿部沖涼，也能達到恢復的效果。

解決肌肉痠痛最明顯的方式就是休息。休息時，痠痛感會隨著時間消退，如果沒有消退，這說明這次肌肉受傷的程度較為嚴重。然而，適量的恢復訓練也可以快速消除肌肉痠痛，平緩低強度的慢跑非常有效，時間也可以短一些（15-30 分鐘），這樣便可恢復肌肉活力並加速肌肉重建。

如何預防抽筋？

抽筋是跑步運動很常見的一種傷痛，訓練中一旦抽筋，就要等身體恢復後才能再度訓練甚至提早結束；若抽筋發生在路跑賽事當下，那很可能就要跟自己的 PB 說掰掰了。很多人會問：抽筋是可以避免的嗎？如何預防抽筋呢？

什麼是抽筋？

抽筋是不自主地的肌肉收縮，會持續幾秒到幾分鐘，並且伴隨著疼痛，抽筋會導致肌肉組織在幾分鐘內無法正常活動，而且會使身體產生緊迫感。一般來說，抽筋會影響到的肌群是橫紋肌，特別是下半身的肌肉。抽筋的發生非常突然，不過症狀消失後不會留下後遺症。

抽筋的種類：

- 偶發性：沒有充分熱身而進行劇烈運動的情況。
- 特發性：夜晚睡覺時發生抽筋狀況。
- 症狀性：有些疾病也會引發抽筋。

導致抽筋的主要原因

- 肌肉過度疲勞：沒有充分的熱身、沒有讓肌肉有足夠的恢復時間或是過度訓練。
- 由於身體某些部位，例如足部、膝蓋、髖關節的異常情況所引起。
- 身體缺乏水分或是大量流失鈉、鉀離子，導致電解質失衡。
- 全身處於疲勞的狀態。

抽筋的症狀

抽筋通常發生的非常突然且伴隨著疼痛，一般的症狀有：

- 一塊或多塊肌肉疼痛。
- 劇烈的肌肉收縮。
- 伸展抽筋的部位時，疼痛會得到緩解。
- 當疼痛的肌肉停止活動時，疼痛感會隨即停止。
- **如何預防抽筋**
- 運動過程中的抽筋，常見的原因是身體大量流失水分及鈉鉀離子，以致電解質失衡，或是沒有適時補充能量導致肌肉疲勞，如何在訓練或賽事中補給變成預防抽筋的關鍵。
- 運動前先做熱身，建議以慢跑之類的動態熱身為主，運動過程中要定時補充水分、電解質以及熱量。馬拉松賽事都會有補給站，進行到賽事後半段一定要進補給站補充水分，也可以喝運動飲料、吃一點香蕉或鹽巴以補充流失掉的電解質。
- 如果是進行長距離訓練時，建議攜帶水壺或背水袋，在電解質及熱量補充的部分則可以攜帶鹽錠或是能量果凍，運動強度也不宜一次提高太多，確保抽筋的風險能降到最低。

PACK聯誼主委報告

★基隆東南兄弟社社當李泳亮LIGHT尊慈不幸辭世，將於12月17日(日)早上10點，於基隆市立殯儀館(至德廳)舉辦公祭告別儀式，請有空社友及夫人，如要一同前往先話聲，再安排共乘。

A-KI扶輪知識主委報告

★每週的扶輪思索

Weekly Rotary Thoughts

台北松山扶輪社前社長 高永吉 PP Spencer 提供
地區訓練師 PDG Tommy 校訂發佈

Rotary Mark changed

on 2013.08.26

New Rotary Mark



不允許的使用方式



底色與Logo顏色太近



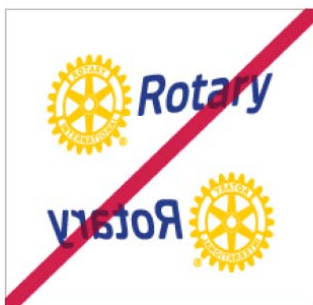
四色印刷不可用單色
logo



不可自行變更logo
顏色



若有底框不可隨意
改變形狀



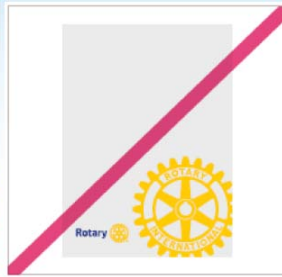
不可隨意扭曲



需使用規定的顏色



務必使用完整Logo



兩種Logo不相鄰
使用



需清晰不可模糊
使用

■ 秘書處

- ◆ 許多人認為秘書處只是 RI 在芝加哥依凡斯敦的總部。事實上它雇用 500 多位人員負責使 RI 有效率地及順利地運轉。秘書處包含 8 個扶輪服務中心。其主要功能是協助扶輪社、地區及 RI 和扶輪基金會管理職員。
- ◆ 現任 RI 秘書長：John Hewko

■ 扶輪的目標

- ◆ 扶輪的目標是要鼓勵及促進高尚企業理想的服務，因認識而產生服務的機會，在職場及專業領域提昇高道德標準；藉由自己職業和社區生活促進國際瞭解、善意及和平。

扶輪的座右銘

- ◆ 扶輪第一個座右銘 **Mottos** “服務愈多，**獲**益愈大”是在 1911 年八月於 Portland, Oregon 第二次扶輪年會通過。該成語係芝加哥社員 Art Sheldon 提出。
- ◆ 幾乎同時 Ben Collins, RC of Minneapolis, Minnesota 的社長認為他的扶輪社成立的宗旨是“服務，非為自己 Service, Not Self”。1950 年在 Detroit 的年會就這兩種標語 “He Profits Most Who Serves Best” 及 “Service, Not Self” 稍作修正就變成：“服務愈多，**獲**益愈大 He Profits Most Who Serves Best” 及 “超我服務 Service Above Self” 為扶輪的座右銘。
- ◆ “Service Above Self” 在 1989 年之立法會議正式通過為扶輪座右銘。

補充說明：參照 2004 年程序手冊 P152 與 2013 年程序手冊 P96

2004 年立法會議修定將原文的 “he” 改成 “they” . “They Profit Most Who Serves Best.”

2010 年立法會議修定將原文的 “they” 改成 “one” . “One Profits Most Who Serves Best. “服務愈多，獲益愈大”

“在世界行善(Doing Good in the World)” 是扶輪基金會的座右銘。

“以服務廣結聯誼(Fellowship Through Service)” 則為扶輪青年服務團的座右銘。

100 % 出席

有規律的出席扶輪社例會是一個堅強及有活力扶輪社必要條件，強調出席要回顧 1922 年 RI 宣佈全球性的出席比賽，它激勵社員年復一年保持 100 % 出席。成千上萬的社員在他們所屬的扶輪社或到他社補出席以保持 100 % 出席為榮。

雖扶輪社施行細則規定保持 60 % 出席率就可以，但習慣演變成 100 % 出席為理想的標準。扶輪強調規律出席，因每一社員代表其特定的職業及專業領域。因此，如缺席表示剝奪扶輪社的價值及個人之友誼。

扶輪思索

本週的扶輪思索是用來提醒我們大家，扶輪是基於什麼想法而產生？又於何時、何地、由哪些人開始？

在一百多年前，一位來自新英格蘭鄉下的律師—我們扶輪的創始者(Founder of Rotary 1868~1947) 保羅·哈里斯 (Paul P. Harris)。那時他剛來到一個工業蓬勃發展、人口急速增加，而又是勞工風潮暴風中心的「風城」—芝加哥。

初期，他生活在如此喧囂的大都會中，不知如何調適。城市緊張生活的步調？對長期生活在與老朋友親切招呼 (the voice of a kindly old friend) 而又綠野一片的新英格蘭山谷的他來說，是如此的快速緊張與不適應。

儘管這兒人際間交往得是那麼頻繁，然而他總覺得內心深處是如此的寂寞。同時他也相信他所經歷的困難，和那些由田間及小村莊遷來芝加哥謀生的人們所遭遇的一樣。他們一定和他一樣渴望著友情 (Longing for Fellowship)。他常想為什麼不把他們聚在一起，大夥兒對友情的渴望一定會讓他們有番作為。

直到有一晚，保羅·哈里斯到他職業上朋友郊外的家去做客。飯後與他的朋友在鄰近散步。經過許多店鋪時，他的朋友和各種不同職業的人，彼此叫著名字打招呼與寒暄。這番情景讓保羅·哈里斯覺得像極了老家新英格蘭他長

久渴望的那份充滿著濃郁溫馨的友誼。因而，促使他決定在芝加哥邀請各種不同行業中一位人士來共同組成一種聯誼的組織——彼此不受政治或宗教思想的約束，相互尊重、彼此照顧幫忙。他認為如此不就可以克服人類心靈上的大敵人——“孤獨”那種疏離感嗎？

保羅·哈里斯把他這個決定放在內心裡，並且獨自細細思考了數年。而於 1905 年 2 月 23 日邀約了煤商 Silvester Schiele 礦冶工程師 Gustavus Loehr 和成衣商 Hiran Shorey 三位年青人，於北迪爾本街 127 號聯合大廈 711 室(Loehr 的辦公室)來聚會。並提出他家鄉所熟知的一套簡單互相合作及毫無拘束聯誼的辦法。他們也都同意了以這種定期聚會來聯絡友誼，並擴大事業和專業上相識的構想。在他們第三次聚會時，由於大家輪流在彼此辦公處及營業處所開會的關係。因此，把這個初生的社團取了個很貼切的名字，叫做「扶輪」(Rotary)。社員則稱為「扶輪社員」(Rotarian)。

所以，我們扶輪運動可說始於保羅·哈里斯內心裡長久的一種渴望——渴望著老家新英格蘭山谷那份充滿著濃郁而化不開溫馨的友誼。

LIGHT社刊主委報告

大里扶輪社日本親善訪問之旅 Light 2017.10.28

今年 2017 年 10 月 20 日我大里扶輪社籌組盛大邀請團，由社長 KANE 廖至軍率團，前往日本富士吉田西扶輪社訪問，邀請姊妹社在 2018 年 4 月前來本社，參加大里扶輪社創立 35 週年慶典，為籌備慶賀大里扶輪社創社 35 週年慶典，直前社長 cylinder 黃健光用心的規劃下，在旅遊方面他打破傳統，將這次邀請姊妹社旅遊，定位於「團體背包客」，請姊妹社社友代為安排行程，整個團隨心所欲想到哪裡觀光就到哪裡，使社友們能有真正輕鬆愉悅快樂的旅行，行動不受旅行社制式的制肘的自由，並能在雙方聯繫過程中增加與姊妹社接觸的機會，這是一次創新成功的旅遊行程，感謝社長及直前社長為大里扶輪社的用心付出，去年 2016 日本姊妹社，日本富士吉田西扶輪社創社 30 週年慶典，大里扶輪社由 land PP 組成慶賀團參加他們慶典，這兩三年來每年均有連續互訪，使得兩社友誼逐漸進入熱絡新境界。

大里扶輪社日本親善訪問團成員，社友們大家都非常踴躍參

加，包含本社老中青都有參與，有曾參與小扶輪寄宿家庭的社友，有同期社長相互贈送紀念品，雖然有一些新社友們感到有些生疏，但在社友及夫人們熱情的參與聯誼中，高爾夫球友找球友互虧球技，資深社友找共同往來的回憶，他們均有共同話題來灌溉友誼，大家都是最誠懇的微笑，用一兩二的日語+英語+漢字+翻譯機，再加上友誼的熱情，大夥兒不分彼此打成一片的氣氛，使整個會場充滿友誼溫馨歡樂的笑聲。

富士吉田西社一位資深社友渡邊桑上台感性說，兩社在近三十年的友誼中，最值得雙方珍惜的是兩社異國文化的差異，在生活上及語言上隔閡，但是雙方社友們聚會在一起的時候，熱情總是給人溫馨難以忘懷的觸動，使社友們都能更深一層瞭解姊妹社，大家都是有情義相互鼓勵相互扶持相互關懷，他列舉台灣有 921 大地震，他們日本有 311 大地震，兩社之間都在第一時間真誠相互關懷，互相都感受到遠方朋友友誼的溫暖，實在叫人感動和動容，兩社的友情不因環境變化而來中輟，這緣分是難能可貴的並值得彼此珍惜的姊妹社。





捐血社區服務!!



捐血社區服務!