

~健康養生園地~

益生菌雖然對腸胃道保養有好處，但是不見得適合每個人，對此列出 8 類高風險的人：

1. 免疫缺陷病患
2. 短腸綜合症病患
3. 年齡大的病患
4. 惡性腫瘤病患
5. 早產嬰兒
6. 有中心靜脈導管病患
7. 先天性心臟病心瓣膜疾病病患
8. 腸道手術恢復期病患。

益生菌內有些是活菌、有些是死菌，一般來說我們希望吃下去的細菌就待在腸胃道內，但若免疫力不好的人，他吃下去後，細菌還是有可能經腸胃道進入全身血液循環，「若腸道有病變，或免疫力不好，這細菌還是會像大腸桿菌或有毒細菌一樣，沿著血液循環造成敗血症。」

本身有慢性病者，因對外來細菌沒抵抗力，即便是好菌也會有風險，有些人做完化療，白血球很低、抵抗力較弱，這時也不建議吃益生菌當保健食品，再來心臟瓣膜疾病患者，有時人工瓣膜會導致細菌在血液停留，也不適合吃益生菌。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
8/17第2371次例會(三) 主講人:陳國棟資深處長 講題:跨港大橋改建歷程及蘇澳港營運狀況分享	8/24(三) 新社員 賴榮棋 自我介紹暨 職業分享	8/31(三) 新社員 林育鼎 自我介紹暨 職業分享

08/10 第 2370 次例會

社員數	免列計社員	出席社員	補出席社員	出席率	缺席數	前次出席率
63(不含賣眷)	1	51	0	82%	11	80%
社長 吳坤明 Lexus 秘書 鄭兆毅 Joey 出席主委 黃益峯 Peter 公共形象主委 蘇晉慶 Plank	社長當選人 簡明發 T.B.B. 財務長 俞國明 Akira 聯誼主委 林登勝 Bearings 扶輪基金主委 呂輝宏 Tire	副社長 黎文雄 Piao Pie 糾察 林振池 Seafood 節目主委 邱嘉進 Ocean 執行秘書 林佩汝 Michelle				



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.
第 46 卷 第 07 期 2022 年 08 月 17 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 07

【第 2371 次例會】

歡迎

台灣港務股份有限公司蘇澳港營運處
陳國棟資深處長蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：陳國棟 資深處長
學歷：國立臺灣海洋大學航運管理研究所
經歷：蘇澳港營運處資深副處長
蘇澳港營運處副處長
蘇澳港營運處督導
蘇澳港分局所長
蘇澳港分局主任
蘇澳港分局課員
講題：跨港大橋改建歷程及蘇澳港營運狀況分享



扶輪頌

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 早已聞名世界，從南到北，由東至西，服務最多獲益最大。ROTARY 叫做扶輪社。

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 像一個大家庭，增進情感，促進友誼，各盡其力服務他人。ROTARY 叫做扶輪社

四大考驗

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問-
1. 是否一切屬於真實？ 2. 是否各方得到公平？
3. 能否促進親善友誼？ 4. 能否兼顧彼此利益？

社 館 / 蘇澳鎮蘇北里中原路 48 巷 30 號
每星期三例會下午 6 時 30 分
E-mail:suao.rotary@msa.hinet.net

TEL:(03) 9953510 . 0912953510
FAX:(03) 9960900



8/10(三)環球社創社社長劉漢仲蒞社專題演講



社長吳坤明頒發小社旗及車馬費予主講人

社長致詞

- 08/17(星期三)假本社社館舉行第 2371 次例會暨扶輪家庭聯誼。
- 社長致詞—
 - 歡迎蘇澳港營運處陳國棟資深處長蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
 - 感謝PP. Shipping於本次例會歡喜請客及加菜，感謝您～
 - 08/11(四)感謝各位PP. 社員及夫人一同參與本社社員Fish母親告別式。
 - 08/12(五)感謝各位PP. 社員及夫人一同參與由本社協辦之不一樣的對畫一名畫反毒特展開幕記者會活動。
 - 8/16(二)為盡地主之誼特設宴熱情款待五工友好社，在此感謝各位PP.、社員及夫人參與本次餐敘聯誼，展現彼此間之深厚友誼。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：鼓勵各社社友及寶尊眷提早註冊參加 2023 年墨爾本國際扶輪年會。

說明：

- 2023年墨爾本國際扶輪年會將於2023年5月27日-5月31日，在澳洲墨爾本羅德·雷佛競技館(Rod Laver Arena)與墨爾本會議及展覽中心(Melbourne Convention and Exhibition Center)舉行，屆時全世界社友齊聚一堂交流聯誼，希望諸位社友及寶尊眷勿失良機，踴躍報名參加此一難得的國際扶輪盛會。
- 敬請各位社友及寶尊眷盡量在2022年12月15日以前向RI註冊，以節省註冊費用。

3. 地區獎勵

為鼓勵社友參與國際年會，地區獎勵方法如下：

- 地區年會敘獎辦法：每位註冊社友加五分，至多加至三十分為止。
- 註冊人數前五名之扶輪社，頒發獎盃。
- 總監DG Paul致贈每位墨爾本國際扶輪年會參加者禮物。
- 國際年會總監之夜訂於2023/05/27舉辦，敬邀各團參與盛會。國際年會推廣主委PDG Ortho將於總監之夜，提供福袋摸彩(中獎率10%)。

二、主旨：函請推薦國際扶輪 3490 地區 2025-2026 年度總監候選人。

說明：

- 按國際扶輪細則第十二章第12.010條之規定，函請各扶輪社推薦本地區2025-2026年度地區總監候選人。
- 依第三十二屆地區年會提案表決第一案A案辦理。

- 其參選資格及地區總監任務等詳載於國際扶輪細則第十六章條文規定，各社推薦之總監候選人必須具備此相關資格條件，始能接受提名。
- 地區總監候選人將推薦書及資料表、宣誓書，經社長、秘書及候選人簽署後，連同扶輪社推薦公函於2022年10月12日前(以郵戳為憑)，以掛號郵寄至地區辦公室。

本社部份：

- 2022-23 年度 RYLA 青年領袖獎訓練營9/17(六)首部曲菁英領袖高峰論壇，8/1-8/20 正式開始報名，名額有限，敬請本社社員子女儘速報名，以免向隅。
- 2022-2023年度「中華扶輪獎學金」開始受理申請，敬請本社社員們踴躍推薦本地區碩士班、博士班在學優秀青年申請。

紅箱報告

❖8/10 第 2370 次例會，紅箱金額總計 68,300 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

本社消息

●本社 2022-23 年度社友子女、孫子女金榜題名獎學金即日起開始辦理，敬請全體社友凡符合資格者踴躍申請，以資鼓勵及表揚社友令郎、令媛及孫子女，並祝福未來壯志凌雲、大鵬展翅。

- 申請時間：111年8月15日起至9月5日止。
- 申請資格：凡國、私立高中、職、大學及研究所新生入學者。
- 申請辦法：檢附入學通知或相關學籍資料，傳真或 Line 至秘書處。
- 敬請各位社友把握時間以免向隅。
- 本社將於九月十日中秋聯歡晚會暨擴大扶輪家庭聯誼活動中頒發。

友社消息

羅東東區社：

★9月8日(星期四)下午6:30假一佳村養生餐廳舉辦中秋聯歡晚會，原定當日舉開之第1814次例會變更為移動例會合併舉行。

扶輪知識~扶輪人是什麼

扶輪要求社員的是：

- 有平等待人的胸襟：沒有種族歧視，不會鄙視貧窮，不倚老賣老，亦不盛氣凌人。
- 願伸出友誼的雙手：以善意待人，互相關懷、互相信賴，不需警戒、不要競爭。
- 能保有赤子的童心：拋開煩惱回歸童心，以赤子之心來看待社會。
- 肯奉獻與積極的參與：積極參與並果敢行動，盡其責任完成扶輪任務，無推辭。
- 獲職業同行的尊重：在自己行業中努力耕耘並以扶輪的代表自居，期許自己在本行業中受到尊敬。
- 做高標道德的服務：以四大考驗來做職業服務，不沽名釣譽做社會服務與國際服務。

能做到以上六點要求，就堪稱是一位扶輪人，此六點並不是扶輪的額外要求，而是保羅·哈理斯當年原始動機所標示的「平等」、「友誼」、「童心」、「參與」、「職業」、「服務」等六項本質。

所以成為一個真正的扶輪人並不難，扶輪人該賺的錢，給予能力所及的付出，追求美滿與和諧，扶輪人不一定是有錢的富商，也不必是燃燒自己照亮別人的宗教家，扶輪人不必是有地位權勢的高官，也不一定是一捐千金的慈善家，他在各行各業中受到某種程度的尊重，卻也不必要求是該行業中最頂尖的一位。我們要說：「世界上的好人不一定是扶輪人，但真正的扶輪人一定是好人」。