

五工社:

❖五工扶輪社授證盃高爾夫球暨六、九分區高爾夫球賽

- ◎日期：111年11月24日(星期四)
- ◎時間：上午10:00報到；10:30開球
- ◎地點：長庚球場
- ◎費用：3,300元
- ◎用餐地點：球場餐廳(桃園市龜山區長庚球場路66號)賽後餐敘及頒獎。
- ※報名表請於11/18(五)前回傳至五工社。

~健康養生園地~

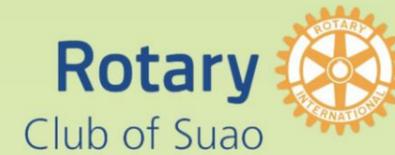
想要增強免疫、提升保護力，建議從原型食物中攝取以下幾種營養素：

1. 優質蛋白質：蛋白質是血液中白血球和抗體的主成份，長期攝取蛋白質不足會導致感染細菌、病毒風險增加。建議平均從動物性、植物性兩種蛋白質來源攝取，平時可由瘦肉、雞肉、魚肉、海鮮、雞蛋、豆類、豆腐等食物中獲取營養。
2. 植化素：蔬果中植化素對人體有保護作用，如菇類中多醣體可調節免疫功能，橘紅色蔬果如紅蘿蔔、黃甜椒、番茄等中富含維生素A可保護身體各處粘膜健康。粘膜為身體第一道免疫防線，建議每天吃2-3碗各色蔬菜以及2-3拳頭大小的不同種類水果。
3. Omega3：Omega3無法由人體自行製造，必須由食物中攝取，建議每週吃3次鯖魚、秋刀魚、鮪魚或鮭魚等深海魚類，或在日常中從海藻、堅果、亞麻籽油、紫蘇油等食品補充Omega3。
4. 好菌：人體的免疫系統70%都在腸道，平時應維持腸道好菌多、壞菌少的狀態，建議每天喝1-2瓶250毫升的優酪乳，或是吃納豆、泡菜等發酵食物，在發酵過程中在腸道產生好菌。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
11/02第2382次例會(三) 主講人：副議長陳漢鍾 講題：從服務過程中 我們獲得什麼？	11/09(三) 花蓮港區扶輪社 PP. Bernard PP. Ivan 專題演講	11/02(三) 十一月份理事會

10/26 第2381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(不含賈眷)	1	44	0	70%	18	64%
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 林颯汝 Michelle				



# 蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.  
第46卷 第18期 2022年11月02日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 18

## 【第2382次例會】

歡迎 宜蘭縣議會 陳漢鍾副議長蒞臨專題演講

### 今日主講者



姓名：陳漢鍾  
現任：宜蘭縣議會第19屆副議長  
經歷：宜蘭縣議會第18屆縣議員  
羅東鎮農會第18屆理事長  
第17屆羅東鎮民代表會副主席  
第18屆羅東鎮民代表會主席  
宜蘭縣鼎護慈善協會第一屆理事長  
宜蘭縣體育會省代表暨技術團顧問團長  
羅東義勇消防分隊顧問  
慶安宮管理委員會副主委

### 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



10/26(三)副社長黎文雄代理主持例



10/26(三)前社長呂輝宏 PP.Tire 扶輪知識講座

### 感謝~10/26 第 2381 次例會

- ★VP. PiaoPie 歡喜請客~感謝您
- ★PP. Bearings 歡喜加菜~甕仔雞
- ★社員 Abalone 歡喜加菜~龍虎石斑

### 十一月份壽星~生日快樂

- 社員吳榮木 Alo
- 社員俞國遠 Part
- 社員曾俊智 Rebar
- PP Container 夫人 康寶月
- Broker 夫人 李玉枝
- Land 夫人 簡茹瑩
- Yu Kan 夫人 王麗萍



### 十一月份結婚紀念~幸福美滿

- 前社長楊耀火 PP Shipping 伉儷
- 社員林慶華 Land 伉儷
- 社員周士銘 Mountain 伉儷
- 社員游本吉 Safe 伉儷

### 社長致詞

- 11/02(星期三)假本社社館舉行第 2382 次例會暨女賓夕。
- 社長致詞—
  - (一) 歡迎宜蘭縣議會陳漢鍾副議長蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
  - (二) 10/26(三)感謝副社長PiaoPie 代理主持例會。
  - (三) 10/28(五)感謝本社前來迎接根除小兒麻痺單車公益環島勇士的PP、社員及夫人們。
  - (四) 今天舉行11月份生日及結婚紀念慶祝，祝壽星們生日快樂；結婚紀念幸福美滿。
  - (五) 十一月份理事會議決內容請秘書報告。

### 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踴躍報名參加 2023 年墨爾本國際扶輪年會總監團及地區各團。

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，其他相關資料連結以下網站。  
<https://convention.rotary.org/en/>

3. 地區獎勵  
為鼓勵社友參與國際年會，地區獎勵方法如下：

- ① 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(請各社至遲於2023年3月31日前提供註冊社友名單，以利敘獎作業之進行)。

- ② 註冊人數前五名之扶輪社，頒發獎盃。
- ③ 總監DG Paul致贈每位墨爾本國際扶輪年會參加者禮物。
- ④ 國際年會總監之夜訂於 2023/05/28 晚上在墨爾本藝術中心 (Arts Centre Melbourne) The Pavilion 廳舉辦，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%)。

#### 4. 總監團及地區各團：

地區特邀請山富國際旅行社規劃總監團行程，提供全體社友及寶尊眷參考，詳細行程及相關報價請參閱附件，如有意報名者請逕洽山富國際旅行社，又地區各社如欲組團參與墨爾本國際年會，也請將承辦旅行社窗口及詳細行程提供給地區辦公室，info@rid3490.org.tw 地區會將各團行程及相關細節公布於地區網站上，敬請各社社友及寶尊眷參考，並歡迎大家一起參與扶輪國際盛會。

二、主旨：請各社協助宣傳地區扶少團委員會主辦「扶少團大學實作體驗營」活動，並鼓勵學生踴躍報名參加，請查照。

- 說明：
- 活動主題：扶少團大學實作體驗營。
  - 活動目的：「想像扶少、想像未來」透過大學餐飲系實作課程讓學員發掘自我潛力、學習解決問題的能力。
  - 活動內容：誰說15+青少年只會喝可樂配三明治？送上你親手烘培的糕點配上手調飲料給朋友家人嘗試，朋友會是驚嚇還是驚喜？朋友吃了蛋糕喝了飲料後你期待的表情是~~~~本活動聘請達人帶著學員由最原始的原料開始製作烘培與調飲，邀請扶少團同學相約來挑戰味蕾創意和友情指數！
  - 活動時間：2022年12月10日(星期六)早上9點半-下午4點辦理。

5. 承辦單位：黎明技術學院餐飲系
6. 參加對象：3490地區扶少團成員、有興趣加入扶少團的青少年(14-18歲)。
7. 報名人數：80人額滿為止。
8. 報名費用：每人 1500 元。每社有一個名額、每個扶少團有三位名額可推薦，費用由扶少團委員會全額贊助。
9. 集合地點：早上8:45板橋火車站北二門接駁車專送
10. 本活動採線上報名，報名時間自即日起受理至2022年11月25日(週五)下午5時截止

#### 本社部份：

- (一) 冬山國中清寒學生獎助學金社區服務，訂於11年11月9日(星期三)上午7:30假冬山國中學生活動中心舉行，敬請全體社員伉儷一同共襄盛舉。

### 紅箱報告

- ❖10/26 第 2381 次例會，紅箱金額總計 96,000 元，VP.PiaoPie 歡喜紅箱 20,000 元，並感謝全體社員踴躍獻。

### 友社消息

#### 羅東西區社：

- ★原定2022年11月2日(星期三)召開之第1625次例會，配合承辦2022年扶輪給力地球美麗「我家有個開心農場」公益影展，例會延後於11月6日(星期日)下午1:30~4:30假羅東李科永圖書館3樓視聽室合併舉行。
- ★原定11月23日召開之第1628次例會，配合參加由羅東區社承辦之三代同堂六社聯合例會，延後於11月24日(星期四)下午六時起(五時三十分報到聯誼)假羅東金門餐廳舉行，例會邀請前RI社長黃其光蒞臨主講。
- ★11月30日(星期三)逢第五周，例會停開。