

~健康養身園地~

癌症病患除了攝取高蛋白質飲食外，根據美國癌症研究所的研究發現，飲食攝取富含各種蔬菜、水果、全穀類、豆類，以及其他植物性食物，更有助於降低罹患多種癌症及復發的風險。

◎花椰菜

效果：花椰菜含有能抑制癌症的胺基酸及蛋白質，泛稱為「異硫氰酸鹽類化合物」，特別能對抗乳癌、肺癌，還能減少化療毒性，加強免疫反應；富含的蘿蔔硫素外，也含有強效的抗癌物質。其他十字花科蔬菜如花椰菜、甘藍菜、芥蘭菜、羽衣甘藍、大頭菜、高麗菜、蘿蔔等。降低癌別風險：口咽癌、喉癌、肺癌、乳癌。

◎胡蘿蔔

效果：胡蘿蔔富含類胡蘿蔔素、維生素A、酚酸。根據研究發現，血液中的總類胡蘿蔔素及β-胡蘿蔔素較低，與整體癌症風險有關；經常食用富含類胡蘿蔔素的食物，可能會降低癌症風險。降低癌別風險：口腔癌、咽癌、鼻咽癌、喉癌、食道癌、肺癌、胃癌和結直腸癌（厭氧消化道）等癌症。

◎藍莓

效果：藍莓富含膳食纖維、維生素C、花青素、黃酮醇、酚酸及維生素K。根據多項研究發現，食用藍莓可以增加血液中的抗氧化活性，且具預防DNA損傷的潛力。降低癌別風險：口咽癌、喉癌、肺癌。

◎蘋果

效果：蘋果具有與腸道微生物結合的膳食纖維及多酚化合物，富含黃烷醇、黃酮醇，果皮中有特別的三萜類化合物，有助於形成降低癌症風險的環境。研究發現，蘋果對於降低乳癌風險的效果特別好。降低癌別風險：大腸直腸癌、口腔癌、喉癌、肺癌、乳癌。

◎櫻桃

效果：櫻桃是褪黑素含量最高的食物之一，且富含花青素、膳食纖維、酚酸、維生素C、β-胡蘿蔔素、黃烷醇、紫蘇醇，研究發現具有預防癌症的潛力。降低癌別風險：口咽癌、鼻咽癌、喉癌、食管癌、胃癌、大腸直腸癌等消化道癌症。

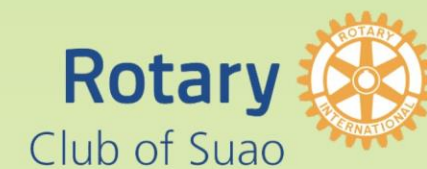
◎黃豆

效果：黃豆富含大豆異黃酮、皂苷、酚酸、植酸、酶調節蛋白、鞘脂。異黃酮為植物性雌激素，具有抗癌的效果；皂苷可降低血中膽固醇及預防癌症；酚酸能阻止癌細胞擴散；植酸為抗氧化物；鞘脂則可調節細胞生長，讓異常細胞自我破壞。根據研究證實，全豆食品富含膳食纖維，可降低大腸直腸癌的發生，每天吃一份全豆食品，例如：黃豆20公克、毛豆50公克、豆腐80公克、無糖豆漿240毫升，平均可攝取到7公克蛋白質及25毫克異黃酮，可降低罹患乳腺癌的風險。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
11/30第2386次例會(三) 主講人:王敏淵 傳道 講題:一個充滿愛的家	12/07(三) 蘇澳、五工社 聯合例會	11/30(三) 王敏淵 傳道 專題演講

11/23 第 2385 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	53	0	85%	9	67%
社長 吳坤明 Lexus	社長當選人 簡明發 T.B.B.	副社長 黎文雄 Piao Pie				
秘書 鄭兆毅 Joey	財務長 俞國明 Akira	糾察 林振池 Seafood				
出席主委 黃益峯 Peter	聯誼主委 林登勝 Bearings	節目主委 邱嘉進 Ocean				
公共形象主委 蘇晉慶 Plank	扶輪基金主委 呂輝宏 Tire	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 22 期 2022 年 11 月 30 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 22

【第 2386 次例會】

歡迎 蘇澳芥菜種靈糧堂 王敏淵傳道蒞臨專題演講

今日主講者



姓名：王敏淵 傳道

學歷：國立臺灣海洋大學

目前就讀：靈糧教牧宣教神學院 聖工碩士科

現職：蘇澳芥菜種靈糧堂傳道

講題：一個充滿愛的家

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



11/23(三)總監當選人陳昱森蒞社專題演講



社長吳坤明頒發小社旗予主講人

感謝~11/23 第 2385 次例會

★PE. T. B. B. 歡喜加菜~感謝您

社長致詞

- 11/30(星期三)假本社社館舉行第 2386 次例會。
- 社長致詞—
 - (一) 歡迎蘇澳芥菜種靈糧堂王敏淵傳道蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - (二) 歡迎參與本次例會所有的蘇澳芥菜種同學們。
 - (三) 11/24(四)感謝一同參與五工社授證盃高爾夫球聯誼賽的PP. 及社員們。
 - (四) 11/28(一)感謝參與第三組爐邊會議的PP.、社員及夫人們，因為有您們的參與增添了許多歡樂及光彩。
 - (五) 感謝今日一同參與本社捐贈順安國中清寒學生獎助金社區服務的PP. 及社員們。

- (六) 由本社承辦的扶輪盃宜蘭縣圍棋公開賽，訂於12月4日(星期日)08:20報到，09:00開幕，地點：國立蘇澳高級海事水產職業學校體育館舉行，敬請本社全體社員伉儷一同前往共襄盛舉。
- (七) 12/07(三)本社與五工扶輪社於本社社館舉行聯合例會，敬請全體社員伉儷踴躍出席，以表歡迎之意。
- (八) 12/07(三)將舉行12月份生日及結婚紀念慶祝，請壽星及結婚紀念伉儷們記得出席。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：敬邀各社踴躍報名參加國際扶輪 3490 地區 2022-2023 年度公益羽球聯誼邀請賽。

說明：

- 為鼓勵社友運動健身，切磋球技，以球會友，並增進各扶輪社友及寶眷的聯誼機會，敬邀各社社友及寶眷踴躍參與，本計畫說明詳如本社佈告欄。
- 國際扶輪3490地區2022-2023年度公益羽球邀請賽舉辦時間及地點訂於112年3月4日(星期六)上午7:10假板橋體育館(新北市板橋區溪城路90號)舉行。
- 報名費用：
 - 團體組：每隊7人，每隊3,500元。
 - 4P趣味組：每隊4人，每隊2,000元。
 - 雙打組：每組2人，1,000元。
 - 二代寶眷組：每組2人，1,000元。(主辦社及協辦社，每人各減收100元，團體組收2800元、雙打組收800元。)
- 報名方式及繳費流程：

匯款戶名：新北市陽光扶輪社
匯款銀行：永豐銀行 三重分行(請填

匯款姓名，以利登帳)

匯款帳號：019-018-1000628-9

- 比賽資格：扶輪社友需於2023年1月6日之前，在RI有登錄完成的正式社員。(甲組球員謝絕參加)
- 報名截止日：112年1月6日(五)截止。抽籤日期：112年1月16日(一)下午2點。抽籤地點：總監辦公室-寶石金融大樓(新北市三重區重陽路三段192號13樓)
- 主旨：函請各社參與新北市政府環保局『耶誕環保挖寶趣』二手物資跳蚤市場義賣活動。

說明：

- 3490地區扶輪公益網與新北市政府環保局之耶誕環保挖寶趣，已舉辦多年好評不斷，今年將再次邀請各社社友踴躍參與義賣活動，活動當日全數所得將捐予新北市社會局愛心大平台專戶。
 - 時間：中華民國111年12月24日(六)下午14:00~19:00。
 - 地點：新北市政府市民廣場(新北市板橋區中山路一段161號)
 - 活動攤位：5攤(由扶輪公益網分配)歡迎各位社友提供義賣物資及參與義賣活動。
 - 物資募集方式：
 - ①親自送達至集中位址：新北市土城區中央路三段42-2號1樓(7-11後面沙發工廠)
 - ②聯絡公益網執行秘書，由祥億物流收送(需裝箱運費自付)
 - ③募集物資自即日起至12月21日止(上午8:30~下午17:30)

本社部份：

- (一) 本年度與台北永樂金蘭社聯合例會，謹訂於12月24日(六)上午11:40註冊；12:00開會，地點：台北凱達大飯店3樓會場，敬請全體社員伉儷踴躍出席。

紅箱報告

- ◆11/23 第 2385 次例會，紅箱金額總計 124,300 元，PE. T. B. B. 歡喜紅箱 10,000 元、2023-24 年度總監團隊歡喜紅箱 30,000 元，並感謝全體社員踴躍捐獻。

本社聯誼消息

- ★本社第五組爐邊會議(爐主Mickey；副爐主E-go)訂於111年12月3日(星期六)上午11:00開會；中午12:00餐敘，假海饕四季餐廳(頭城鎮濱海路二段480號)舉行，煩請儘速向秘書處報名，以利訂席，敬邀第一、二、三、四組踴躍報名參加。

宜蘭縣第二分區愛心捐血活動

- ★宜蘭縣第二分區七社聯合捐血活動訂於111年12月11日(星期日)上午09:00至下午16:00於羅東民眾服務站前(羅東萬連號捐血車)舉行，輪由羅東東區社擔任承辦社。凡捐血250CC即可獲得電影票一張；捐500CC者即贈送二張電影票，歡迎各位社友鼓勵親友踴躍參加；團體照拍攝時間為上午九時，敬請社友穿著扶輪背心。

友社消息

羅東東區社：

- ★原定12月8日(星期四)舉開之第1827次例會延後於12月11日(星期日)與捐血活動合併舉行。
- ★2022-2023年度大會訂於12月15日(星期四)下午在本社社館召開，會中將選舉2023-2024年度職員(社長當選人、副社長、秘書、財務)及理事，同日舉開之第1828次例會合併舉行。
- ★原定12月29日(星期四)下午6:30舉開之第1830次例會，配合舉辦歲末聯歡活動，例會地點變更至羅東金門餐廳合併舉行。