

1. 有助減肥

中山醫學大學營養學系教授王進崑表示，肉桂香氣的主要成分「肉桂醛」，有助燃脂，而且燃脂效果是綠茶的 2.5 倍，這是因為，肉桂醛屬於「微脂溶性」營養成分，容易被人體吸收，促進細胞作用，進而達到燃燒脂肪的效果。而綠茶中的兒茶素是水溶性物質，在腸道中的吸收率也相對較差，因此燃脂效果遜色於肉桂。

2. 富含抗氧化劑

肉桂富含多酚等抗氧化劑，可以保護身體免於受到自由基造成的氧化損害，一項發表在國際期刊的香港研究比較 26 種香料的抗氧化活性，結果發現肉桂是大贏家，甚至勝過大蒜。

3. 抗發炎

肉桂有助於身體抵抗外界感染，並修復組織損傷。

4. 降血糖

不少研究證實肉桂對於降血糖有益。一項針對第二型糖尿病患者的研究發現，連續 40 天每日攝取半茶匙肉桂粉後，這些人的飯後血糖下降 18~29%，三酸甘油酯降低 23~30%，壞膽固醇也降了 7~27%。

每天只要吃半匙~3 匙（大約 1 到 6 克）的肉桂，就可以降低血糖值，對抗糖尿病。此外，肉桂也能讓肌肉細胞對於糖的受體比較靈敏，有效將葡萄糖運送到細胞；甚至還有一些研究發現，肉桂中含有的化合物能模擬胰島素，直接作用在細胞上，可以更好地運用血液中的糖分，提升胰島素敏感度。

5. 降低心臟病罹患風險

大型綜合性研究指出，每天僅吃 120mg 肉桂粉，可降低人體血液中的總膽固醇、壞膽固醇 (LDL) 和三酸甘油酯，更能增加好膽固醇 (HDL)。另外也有動物實驗發現，肉桂可以降血壓。這些對身體的影響，都能大大減少人們罹患心臟病的風險。

6. 緩解腸胃不適

肉桂可調節胃腸道機能，促進血液循環，在傳統的阿育吠陀醫學中，肉桂皮精油用於治療腸胃脹氣和消化不良。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
02/15第2397次例會(三) 主講人：職念一 董事長 主講人：吳沅鎂 院長 講 題：翻轉長照	02/22(三) 專題演講	02/15(三) 職念一 董事長 吳沅鎂 院長 專題演講

02/08 第 2396 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	42	0	67%	20	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 林颯汝 Michelle				

Rotary
Club of Suao



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.
第 46 卷 第 32 期 2023 年 02 月 15 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 32

【第 2397 次例會】

今日主講者

姓名 職念一 董事長
 學歷 政治作戰學校 年班、政治作戰學校
 研究班 期、佛光大學管理研究所畢業
 台灣大學法律學分班 期
 經歷 陸軍總部、國防部參謀官、宜蘭金六結處長
 博愛醫院公關組長兼董事長秘書
 現職 威揚興業有限公司董事長、頤泰耆業股份有限公司董事長、
 頤養家長照社團法人董事長、嗣大人住宿長照機構負責人、
 頤泰健康事業集團董事長



姓名 吳沅鎂 院長
 學歷 台北健康大學護理學系畢業
 慈濟大學研究所肄業
 經歷 博愛醫院居家護理師、宜蘭衛生所護理師
 、慈愛安養院院長、杏林安養院主任
 現職 嗣大人住宿長照機構院長、頤養家長照
 社團法人執行長、頤泰健康事業集團執行長



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



02/08(三)羅東博愛醫院楊智傑副院長蒞社專題演講



社長吳坤明頒發小社旗及車馬費予主講人

社長致詞

- 02/15(星期三)假本社社館舉行第2397次例會暨扶輪家庭聯誼。
- 社長致詞—
 - 歡迎盛揚興業有限公司職念一董事長、嗣大人住宿長照機構吳沅鎂院長蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 歡迎宜蘭縣一、二分區各社社長蒞臨本次例會。
 - 2月11日(六)感謝參與地區成年禮的社員們。
 - 土耳其強震造成死傷慘重，台灣首支搜救隊展開黃金救援，本社社員陳道遠David也在這支台灣救援隊當中，讓我們為他的大愛精神致上最高的敬意。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：函知本地區「2023-2024 年度社長當選人訓練研討會(PETS)、社長當選人寶眷(尊眷)研討會」乙案，敬請各社轉知與會人員，並依期限完成報名，請查照。

說明：

- 日期及時間：2023年3月10日(五)上午9:00至3月11日(六)下午16:40。
- 地點：淡水福容大飯店(新北市淡水區觀海路83號)。
- 依據R. 1. 規定社長當選人必須完成社長當選人訓練研討會後始能擔任社長。

二、主旨：(日期更正通知)邀請報名『2023 Rotary Dating Party』扶輪二代與扶輪單身聯誼活動，詳如說明。

說明：

- 更正國扶辦字第202223100號函，『2023 Rotary Dating Party』扶輪二代與扶輪單身聯誼活動日期誤植，請查照。
- 這次扶輪二代與扶輪單身聯誼活動將以「新世代、新時尚、新潮流」的跨世代聯誼為主軸。將在112年3月18日於新莊典華頂樓(北歐光境廳)盛大舉行，首度以時尚潮流北歐露天頂級浪漫婚宴會場結合年輕人聯誼活動，自然帶出質感、感性輕奢的氛圍，期待營造出扶輪跨世代認同與扶輪家庭凝聚力，讓Rotary 公益精神，讓二代認同、參與及延續歡迎各社前來共襄盛舉、熱情參與。

●時間：2023年3月18日(六)
下午4:00~晚上8:30

●地點：新莊典華 北歐光境

●活動參加人數：參加人數為男性75人、女性75人，將依照活動方式完成報名，額滿為止。

●服裝：男生請著西裝、打領結；
女生請著小禮服。

備註：參加者可準備個人名片。

3. 報名費用：參加者每位新台幣1500元整(含餐費)

4. 報名資格：

①扶輪社未婚男、女社友。

②未婚的扶輪二代。

③年齡以23歲至40歲為主。

本社部分：

一、五工扶輪社授證 25 週年紀念慶典暨女賓夕與分區聯合例會，訂於 112 年 3 月 5 日(星期日)下午 5:30 註冊聯誼、6:00 準時開會，地點：新莊頤品大飯店-七樓香蘊廳，請全體社員伉儷儘速向秘書處報名。

二、台北永樂扶輪社授證 27 週年紀念慶典，訂於 112 年 3 月 9 日(星期四)下午 6:00 註冊聯誼、6:20 準時開會，地點：台北晶華酒店，請全體社員伉儷儘速向秘書處報名。

紅箱報告

◆02/08 第 2396 次例會，紅箱金額總計 65,700 元，感謝全體社員踴躍獻。

友社消息

宜蘭北區社

★2月22日(星期三)例會變更移動式例會，時間地點於下午6:30假金門餐廳餐敘7:30基礎泰拳活動(地點：悍將拳館五結鄉中里路18號A棟)舉行。

五結社：

★2月22日(星期三)18:30晶園會館(羅東鎮中山路二段48號)舉行。

冬瓜山社：

★2月23日(星期四)例會假冬瓜山社社館舉行。

宜蘭縣第一、二分區消息預告

- ★羅東東區社承辦之宜蘭縣第一、二分區 2022~2023 年度第四次暨 2022-23 ~2023-24 年度社長秘書聯席會議，訂於4月17日(星期一)假羅東金門餐廳舉行，17:00 註冊聯誼;17:30 開會。
- ★羅東西區社承辦之宜蘭縣第一、二分區 2023~2024 年度第一次社長秘書聯席會議，訂於6月12日(星期一)17:00 註冊聯誼;17:30 開會，地點另行通知。

~健康養生園地~

黑咖啡喝膩了嗎？不想加糖或奶精，或是你正在執行 168 斷食，連鮮奶也因為有熱量，所以不能加，那麼，該怎麼克服苦咖啡的窘境呢？美國營養師建議，只要在烹煮咖啡時加一味香料，就能完全逆轉它的滋味。

精神不濟的時候，很多人會來杯咖啡提神，不過，嫌黑咖啡太苦，加糖和奶精雖然能抵銷咖啡的苦味，但喝多了對健康不利，不妨試試加一味「肉桂」吧！只要在沖泡咖啡時，加一些肉桂粉，就能讓咖啡的味道截然不同，變得更香醇濃厚，而且完全不必加糖或奶精。美國營養師哈伊姆(Lisa Hayim)指出，加肉桂粉除了可以改善口味之外，還有益健康，「研究發現，肉桂可以增加胰島素敏感性，讓血糖不易快速上升；同時，肉桂也是維生素 K，以及鈣、鐵、錳等礦物質的來源。」

事實上，肉桂在中西醫觀點中都對身體有益，中醫認為它能活血化瘀、散寒止痛、幫助代謝，西方研究更有 6 大好處。