

## ~健康養生園地~

### 「麥得飲食」預防失智症

失智症致病原因很多，其中一種為血管性失智症，此與心血管疾病、腦中風有關。若要預防失智症，必須從飲食著手，控制血壓、血糖、血脂，因此，除了吃藍莓、堅果、雞蛋等護腦食物外，也須多攝取結合地中海飲食與得舒飲食的「麥得飲食」。

1. 全穀雜糧類取代白米飯：因全穀雜糧類為膳食纖維，含植化素，有助抗氧化、降血壓及體內發炎情形。
2. 雞肉、魚肉等白肉取代牛、豬、羊等紅肉：紅肉多含飽和脂肪酸，長期攝取恐使自由基等氧化物增加，身體易發炎，增加罹患心血管疾病風險；雞肉、魚肉多含不飽和脂肪酸，多攝取可以降低血脂，避免心血管疾病及中風。
3. 油脂部分：多攝取橄欖油、苦茶油，少用豬油、牛油，堅果的油脂也屬於不飽和脂肪酸，多攝取可對抗體內氧化情形。
4. 多吃豆製品及蔬菜、水果：豆製品包括豆腐、豆乾等；多吃深綠色蔬菜，含維生素B群；水果可吃藍莓、草莓、桑椹等莓果類，富含花青素、多酚類，可以抗老化，避免細胞病變。

國人要遠離失智症，除注意飲食外，應養成正常生活作息，多運動、戒菸、戒酒、避免肥胖等都要一併考量，平時一定要多吃蔬菜、多喝水，降低罹患心血管疾病及中風機會。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
7/26第2420次例會(三) 主講人:新北得意社 創社社長方欽瑩 講題:小血管.大問題	8/2(三) 女賓夕 慶祝父親節	8/9(三) 3522 地區 PDG. Venture 專題演講

### 07/19 第 2419 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
64(不含實眷)	2	57	0	91%	5	78%
社長 簡明發 T.B.B.	社長當選人 黎文雄 Piao Pie	副社長 游本吉 Safe				
秘書 蘇晉慶 Plank	財務長 俞國明 Akira	糾察 林吉龍 A.B.S.				
出席主委 林永裕 Builder	聯誼主委 呂輝宏 Tire	節目主委 吳枝坤 Study				
公共形象主委 陳宗鼎 Computer	扶輪基金主委 俞國遠 Part	執行秘書 林佩汝 Michelle				

Rotary  
Club of Suao

CREATE HOPE  
in the WORLD  
為世界創造希望

# 蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

互為貴人 創造希望 23-24 全力以赴

第 47 卷 第 03 期 2023 年 07 月 26 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 03

【第 2420 次例會】

歡迎 新北得意扶輪社創社社長方欽瑩蒞臨專題演講

### 今日主講者

姓名：方欽瑩 CP. Jaysjinnet (這是真的)

所屬社：新北得意扶輪社創社社長

學歷：

國立台灣科技大學電子工程技術系

國立高雄師範大學 教育學程

國立台灣大學 高階財富管理研究班

經歷：

私立南山高中 資訊科教師

帝寶生醫股份有限公司 總經理

昇馬股份有限公司 總經理

現任：

台灣科技大學電子系校友會理事&總幹事



### 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



## 社長致詞

- 7/26(星期三)假本社社館舉行第2420次例會暨八月份理事會。
- 社長致詞—
  - 歡迎新北得意扶輪社創社社長方欽瑩 CP. Jaysjinnet蒞臨專題演講，敬請各位社員僑用心聆聽。
  - 7/14(五)感謝S. Plank與我一同出席宜蘭社PP. Jack父親告別式。
  - 7/18(二)感謝S. Plank與我一同參與羅東社歡迎地區總監陳昱森伉儷公式訪問。
  - 7/19(三)感謝各位PP.、社員及夫人踴躍參與本社總監公式訪問，因為您的參與增添許多光彩，在此謝謝各位的熱情陪伴，感恩有您~
  - 7/22-23(六、日)感謝PE. PiaoPie及VP. Safe一同參與第76期扶輪領導學院。
  - 08/02(三)將舉行八月份生日、結婚紀念慶祝暨慶祝父親節，請壽星、結婚紀念及本社全體爸爸們踴躍出席。
  - 本社第二次理事會會議紀錄，請秘書報告。

## 社務報告

### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：請推薦18-30歲青年參加本地區2023-24年度新世代服務交換(NGSE)第一次派遣甄選，請查照。

說明：

- 地區2023-24年度新世代服務交換(NGSE)第一次派遣甄選，申請期限自即日起至2023年8月28日截止，以郵戳日期為憑。申請甄選者需依規定提交完備資料，於審查後參加2023年11月25日面談甄試；並請家長共同出席面談甄試，否則以喪失報名資格論，且不予退費。

- 本計畫合格備取標準以面談甄試成績高低為排序，合格備取後再由本委員會與國外接待地區徵詢交換意見，經取得國外地區同意後，方為正式錄取；若第一次甄選未達預期人數，本委員會將用徵召方式達成人數目標。經甄試合格備取名單將以公文正式通知派遣社。

## 會費全繳名單

❖7/19(三)會費全繳名單：

1. 社員 林春生	2. 社員 李尚元
3. 社員 葉竹謙	4. 社員 林永裕
5. 社員 吳建良	6. 社員 林慶華
7. 社員 林肇煌	8. 前社長 游像銘
9. 社員 祝天放	10. 社員 莊智清
11. 社員 莊輝鋒	12. 社員 吳枝坤
13. 前社長 陳國賢	14. 社員 周志明
15. 前社長 潘松琳	16. 社員 林正銘
17. 前社長 林榮政	18. 社員 羅智輝
19. 社員 李勝雄	20. 社員 黃益峯
21. 社員 周士銘	22. 社員 林健興
23. 前社長 吳明昌	24. 前社長 黃一恩

## 紅箱報告

❖07/19 第2419次例會，紅箱金額總計1,066,000元，社長簡明發歡喜紅箱100,000元；地區總監陳昱森歡喜紅箱100,000元，並感謝全體社員踴躍獻。

## 友社消息

### 羅東東區社：

★歡迎地區總監陳昱森伉儷蒞臨公式訪問例會：  
日期：112年7月27日(星期四)  
晚上6:00例會開始  
地點：晶園餐廳

### 礁溪社：

★歡迎地區總監陳昱森伉儷蒞臨公式訪問例會：  
日期：112年7月28日(星期五)  
晚上6:00例會開始  
地點：寒沐酒店3樓檯廳

### 羅東西區社：

★歡迎地區總監陳昱森伉儷蒞臨公式訪問暨舉辦慶祝父親節擴大例會：  
日期：112年8月9日(星期三)  
晚上6:00例會開始  
地點：礁溪寒沐行館12樓Mu Top

### 宜蘭南區社：

★歡迎地區總監陳昱森伉儷蒞臨公式訪問例會：  
日期：112年8月30日(星期三)  
晚上6:00例會開始  
地點：宜蘭悅川酒店

### 羅東中區社：

★歡迎地區總監陳昱森伉儷蒞臨公式訪問例會：  
日期：112年8月15日(星期二)  
晚上6:10例會開始  
地點：欣瓏徠餐廳

## 兄弟社消息

主旨：函知本社承辦2023-24年度三港聯合例會事宜，請查照。

說明：

- 聯合例會時間：112年10月28日(六)下午5:30註冊；6:00例會開始。
- 聯合例會地點：屏東統一渡假村宴會廳(屏東縣恆春鵝鑾路230號)。
- 貴社如欲入住建議之飯店，敬請配合於8月10日前回覆訂房間數及參加人數，方便保留房間數，房價如下：雙人房\$4,900元/間(加人\$1,000元/人)。
- 誠摯邀請 貴社社友、夫人、寶眷一起出席聯誼。
- 晚會時請各社準備一表演節目(形式無限制)。

## 兄弟社聯誼消息

主旨：函知本社承辦2023-24年度三港高爾夫球聯誼賽事宜，請查照。

說明：

- 球賽時間：112年9月19-20日(星期二~三)
- 球賽地點、開球時間及費用：
  - 9月19日楊梅第一高爾夫球場(桃園市蘆竹區赤塗路80號)  
【12:00開球；擊球費用\$2,600元】
  - 9月20日長庚高爾夫球場(桃園市龜山區舊路里長庚球場路66號)  
【10:00開球；擊球費用\$3,700元】
- 住宿及費用：尊爵天際飯店(桃園市蘆竹區南崁路一段108號)  
【房價\$2,900元(房型1.2小床/房型2.1大床(2小床併))】
- 並請配合於8月10日前將名單提交主辦社
- 誠摯邀請兄弟社社友攜伴踴躍報名，共襄盛舉。
- 連絡人：高爾夫球主委【黃安宏PP Jason；0928-441449】

## 宜蘭縣一、二分區聯誼消息

主旨：蘭陽扶輪高爾夫球聯誼會第33屆第一次雙月例賽及其相關事宜通知。

說明：

- 請各社鼓勵社友踴躍報名參加。
- 參加社友請繳交年費3,000元整，會長將致贈紀念品乙份。
- 第33屆第一次雙月例賽及餐敘時間地點如下：
  - 日期：2023年8月6日(星期日)
  - 時間：12:00開球，請提早30分鐘報到編組
  - 地點：礁溪高爾夫球場
  - 餐敘：5點礁溪高爾夫球場二樓餐廳
  - 頒獎：於餐敘時頒發