

## 友社消息

### 羅東西區社：

- ★8月9日(星期三)18:00第1658次例會變更至礁溪寒沐酒店3樓舉行歡迎地區總監Ethen公式訪問暨慶祝父親節擴大例會。
- ★8月16日(星期三)第1659次例會延後至8月19日(星期六)舉行太平山移動例會。
- ★8月23日(星期三)18:20第1660次例會地點為羅東金門餐廳，邀請社大講師黃淑瑩女士蒞臨主講：伴侶溝通。

### 健康養生園地~薑黃抗氧化降膽固醇好處多 中醫師提「5種人」不建議攝取

根據研究證實薑黃具有抗氧化、抗發炎以及提升免疫力的功能，也能夠幫助傷口癒合，減少膽固醇及中性脂肪，預防高血脂及動脈硬化，甚至有預防老年失智症的功效。食慾不佳者，可以選擇咖哩作為考量，咖哩進胃中可以分泌胃液，促進口水產生，進而讓食慾大增。

薑黃是脂溶性且不溶於水的，建議飯後食用，並搭配脂溶性食物為佳，而親油性食物則可以促進薑黃素的吸收，比如飲用牛奶、優酪乳前後服用。根據世界衛生組織建議，薑黃素每日成人攝取量為0~3mg/kg（舉例來說，一個60公斤的成年人，每日建議攝取量不超過180mg）。王大元建議薑黃攝取者，像是壓力大的人、餐餐外食以及熬夜成慣的人，都可以適時攝取。

薑黃雖然對身體好，但有5種人不建議攝取。首先為經常胃出現問題的，比如胃炎、胃潰瘍、胃食道逆流，因為薑黃對胃裡的黏膜具刺激性，所以不建議攝取；因薑黃擁有抗凝血的功能，所以正在服用抗凝血藥物、月經期或手術前後兩周，這3種人都不建議攝取，最後為膽結石或膽道異常患者，因薑黃會促進膽汁分泌，所以也不建議服用。



# 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05期 2023年08月09日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 05

【第2422次例會】

歡迎 3522 地區前總監林華明蒞臨專題演講

## 例會主講人

所屬社：台北市東門扶輪社  
 籍貫：台灣省屏東縣  
 生 日：1953年2月12日  
 職業分類：創業投資  
 學 歷：日本慶應大學企管碩士  
 現 職：艾福管理顧問(股)公司 董事長  
 友華生技醫藥(股)公司 董事  
 中華民國股權投資協會 理事  
 台北市六堆客家會 理事  
 紅馬集團(股)公司 董事



本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
8/9第2422次例會(三) 主講人:前總監林華明 講 題:扶輪把我的 世界變大了	8/16(三) 扶輪家庭聯誼	8/23(三) 中元節普渡

### 08/02 第 2421 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	48	0	77%	14	64%
社長 簡明發 T.B.B. 秘書 蘇晉慶 Plank 出席主委 林永裕 Builder 公共形象主委 陳宗鼎 Computer	社長當選人 黎文雄 Piao Pie 財務長 俞國明 Akira 聯誼主委 呂輝宏 Tire 扶輪基金主委 俞國遠 Part	副社長 游本吉 Safe 糾察 林吉龍 A.B.S. 節目主委 吳枝坤 Study 執行秘書 林佩汝 Michelle				

## 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





08/02(三)前社長吳明昌 PP.Clay 扶輪漫談



恭喜前社長陳水壽獲得7月份出席獎

### 感謝~8/2 第 2421 次例會

#### PP.Clay 歡喜請客及加菜~甕仔雞

#### 社長致詞

- 8/9(星期三)假本社社館舉行第 2422 次例會。
- 社長致詞—
  - 歡迎3522地區PDG. Venture蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
  - 8/6(日)感謝S. Plank、VP. Safe、Water 與我一同參與由五結社辦理之聯合捐血社區服務。

#### 社務報告

中華扶輪教育基金會來函：

一、函知本會 2023-2024 年度「中華扶輪獎學金」已經開始受理申請，敬請踴躍推薦 貴地區碩士班、博士班在學優秀青申請。

說明：

一、敬請鼓勵 貴地區所屬扶輪社熱心受理學生申請，尤其是確實需要本筆獎 學金以協助完成學術研究者，祈優先推薦。

本社部份：

- 本年度三港聯合例會，訂於 112 年 10 月 28 日(六)下午 5:30 註冊聯誼;6:00 例會開始，假屏東統一渡假村宴會廳舉行，請尚未報名的社員伉儷儘速向秘書處報名，以利處理相關事宜，謝謝配合。
- 本年度與台北永樂扶輪社、五工扶輪社聯合例會，訂於 112 年 9 月 24 日(日)下午 5:00 註冊聯誼；5:30 準時開會，假礁溪寒沐酒店舉行，即日起請向秘書處報名，以利處理相關事宜，謝謝配合。
- 本年度中秋聯歡晚會將頒發金榜題名紀念品，若社友家中今年度有金榜題名的學子，請儘快將姓名、學校等資料告知本社秘書處。

#### 紅箱報告

❖08/02 第 2421 次例會，紅箱金額總計 119,100 元，感謝 PP.Clay 歡喜紅箱 35,000 元，並感謝全體社員踴躍捐獻。

#### 會費全繳名單

❖8/2(三)會費全繳名單：

1. 前社長 林登勝	2. 社員 邱嘉進
3. 社員 游乾能	

## 蘇澳扶輪社第四十七屆(2023-24 年度)第二次理事會紀錄

時間：一一二年七月二十六日(星期三)下午 5:30

地點：本社社館

主席：簡明發

記錄：蘇晉慶

一、報告出席人數 應出席：15 位 實到：12 位 請假：3 位 列席：0 位

二、主席宣佈開會

三、通過本次會議議程：照案通過

四、主席致詞：略

五、報告事項：略

六、討論議案

案由(一)請審議本社 2023-24 年度 7 月份財務收支累計表。請討論！

(提案人：財務長 俞國明 附署人：社長 簡明發)

說明：詳如附件(一)

決議：經理事會決議，照表通過。

案由(二)請研議變更本年度「三港區兄弟社聯合例會」暨國內旅遊時間案。請討論！(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：1. 本年度三港區兄弟社聯合例會經 7 月 5 日第一次理事會核準再案。

2. 因場地關係，本聯合例會時間訂為：112. 10. 28~30

地點：屏東統一渡假村宴會廳(屏東縣恆春鵝鑾路230號)

3. 本社擬變更聯合例會暨國內旅遊時間為 112. 10. 28~30。

決議：經理事會決議，照案通過，預訂於 10 月 29 日回程入住台南桂田酒店，相關聯合例會及旅遊行程將於本社群組公告，以利社員伉儷報名參加。

案由(三)請研議本年度本社與台北永樂金蘭社聯合例會時間、地點變更案。請討論！(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：1. 本社於 7 月 6 日去函徵詢，經台北永樂扶輪社線上理事會一致同意邀請五工扶輪社參與聯合例會。

2. 本年度聯合例會變更於 112 年 9 月 24 日(星期日)下午 5:00 註冊聯誼；5:30 例會開始，地點：礁溪寒沐酒店，主講人擬邀請吳澤成主委。

3. 112. 9. 20 第 2428 次例會合併於本次聯合例會辦理。

4. 中秋聯歡晚會(a)另擇時間辦理(b)併入本次聯合例會辦理。

決議：經理事會決議，照案通過，行文台北永樂扶輪社及五工扶輪社，邀請金蘭社及友好社踴躍報名參加，本社原訂 9 月 20 日(三)第 2428 次例會延後於 9 月 24 日(日)合併舉行，本年度中秋聯歡晚會訂於 9 月 27 日(三)舉行。

案由(四)請研議井原扶輪社社友來訪案。請討論！

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：井原扶輪社於 7 月 19 日來信告知，預訂於 10 月~12 月間擇日來台參與本社例會及高爾夫球聯誼賽，人數約 10 位，請討論接待事宜。

決議：經理事會決議，請井原扶輪社提供出席名單，以利後續接待事宜。

案由(五)請研議本社 2023-2024 年度社區服務活動案。請討論！

說明：1. 社區服務活動由社員提出申請交由理事會綜合審理並議決之。

2. 提出申請者，經理事會同意需自付服務活動費 30%金額。

3. 本年度社區服務申請資料如附件(二)

七、臨時動議：經理事會決議，本社社館冷氣因老舊已無法達到涼爽狀態，敦請冷氣專家社員鄭兆毅評估及報價。(提案人：前社長 林吉龍)

八、建議事項：

九、散會



本年度社區服務活動附件(二)，提案書詳如附件。

- (一) 國際扶輪 3481 地區第四分區聯合社區服務~暨善緣福氣義廚聯盟關懷弱勢團體活動，經費需求 5,000 元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (二) 請通過本社辦理 2023-24 年度社區服務之「綠林慈善盃女子公開賽」贊助案，經費需求 3 萬元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：1. 期盼透過高球賽，與慈善結合，除提供選手賽事平台外，並運用社會資源進而幫助弱勢組群，並盼能帶給社會正能量，吸引更多的愛心將公益推廣出去。  
2. 基於與金蘭社情誼及發揮扶輪精神懇請大會准於通過共襄盛舉。  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (三) 請通過本社辦理 2023-24 年度社區服務之 PTWA X STUST「我是你的眼-數位相機科技營」贊助案，經費需求 3 萬元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：鑒於城鄉學校教學資源的差距，2013 年起，由國立成功大學資訊工程系-蘇文鈺教授推動「Program the World」計畫，到偏鄉地區教導孩子寫程式。並於 2016 年 3 月正式成立「社團法人中華民國愛自造者學習協會」(PTWA)，以致力於程式(Programming)與自造(Maker)等開放課程內容的開發，教學與推廣，課程以合適青少年學習為主，並以服務偏鄉與弱勢教育為宗旨，提供偏鄉與弱勢學童更多受教的資源與機會。  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (四) 請通過本社辦理 2023-24 年度社區服務之「蘇澳地區寒冬送暖活動」案，經費需求 30 萬元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：請社長簡明發說明  
決議：經費來源—DDF1365 美元，本社社區服務項下提撥 5 萬元，公共形象項下提撥 3 萬元，餘不足款項向社友及各界募捐，經理事會決議，照案通過。
- (五) 請通過本社辦理 2023-24 年度社區服務之「桌上視力檢測儀」贊助案，經費需求 6 萬元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (六) 請通過本社辦理 2023-24 年度社區服務之「國立蘇澳海事職業學校 112 學年度補助清寒學生午餐」贊助案，經費需求 6 萬元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：1. 部分學生家境經濟較為困頓無力支付午餐費，致使正值發育之青少年時常有空腹上課情形發生。  
2. 希望秉持扶輪有愛、成長無礙的目標來幫助這群莘莘學子。  
決議：經理事會決議，照案通過。

- (七) 請通過本社辦理 2023-24 年度新世代服務之「2023 年暑期網球訓練營」贊助案，經費需求 1.5 萬元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：為培育我國具潛力青少年對網球的認識，培養對網球的興趣，強化體能、技術，聘請師資，籌劃暑期訓練營，讓潛力或有興趣的同學，對網球產生興趣。  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (八) 請通過本社辦理「宜蘭縣南澳鄉東澳國民小學教育基金」贊助案，經費需求 5 萬元整。(提案人：社長 簡明發)  
說明：  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (九) 協助台灣更生保護會辦理更生人保護工作及鼓勵更生人重回社會、貢獻人群，經費需求 5 萬元整。(提案人：前社長 吳明昌/前社長 陳國賢)  
說明：  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (十) 為資助宜蘭縣芥菜種青少年關懷協會辦理蘇澳鎮國中、小弱勢家庭子女課後照顧服務活動，經費需求 5 萬元整。(提案人：前社長 楊耀火)  
說明：  
決議：經理事會決議，照案通過，本社贊助 3 萬元，前社長楊耀火贊助 2 萬元。
- (十一) 請通過本社辦理 2023-24 年度社區服務之「宜蘭縣立順安國中清寒學生獎助學金」贊助案，經費需求 2 萬元整。(提案人：社長當選人 黎文雄 社員 陳振仁)  
說明：宜蘭縣立順安國中優秀學生因家境清寒造成求學意志受挫故提案申請。  
決議：經理事會決議，照案通過。
- (十二) 請通過本社辦理 2023-24 年度社區服務之「宜蘭縣立冬山國中清寒學生獎助學金」贊助案，經費需求 2 萬元整。(提案人：社長當選人 黎文雄 社員 陳振仁)  
說明：宜蘭縣立冬山國中優秀學生因家境清寒造成求學意志受挫故提案申請。  
決議：經理事會決議，照案通過。