

~健康養生園地~常喝檸檬水的5大功效

- 1. 美白淡斑**
每 100 克檸檬含維生素 C 約 30 毫克，雖然含量不是水果中最高的，不過，當檸檬含的檸檬酸與多酚類結合，可以達到加成作用，是很好的抗氧化劑，有助清除體內自由基、抑制癌細胞生長，同時可以達到美白及淡斑、促進體內膠原蛋白的生成。
- 2. 減少腎結石**
草酸鈣結石是國人最常見的腎結石原因，而腎結石的人體內檸檬酸含量普遍偏低。檸檬含有豐富的檸檬酸，在體內會與草酸競爭，和鈣結合成檸檬酸鈣，因而減少尿液中鈣的濃度，降低尿路結石泌尿道結石的機率；不過，檸檬水會利尿，所以要同時補充足夠的水分，才能全面性的預防泌尿道結石。
- 3. 幫助肝臟解毒**
檸檬酸除了有分解乳酸、消除疲勞等功用，還能預防脂肪肝合成、降低膽固醇、增加膽汁流動等好處，幫助肝腎的解毒作用。檸檬皮中的類黃酮化合物及檸檬苦素，則可以增加肝臟的解毒酵素，有助肝臟排出有毒物質，尤其是環境荷爾蒙如塑化劑等毒素。不過，類黃酮化合物及檸檬苦素，得以 80°C 以上的熱水沖泡帶皮檸檬，才能有效釋出。
- 4. 助消化、降血壓**
檸檬中的檸檬酸，可以刺激唾液及胃酸分泌，幫助食物消化及腸胃蠕動，有消除便秘、利尿等好處；檸檬水的鉀含量豐富，可以競爭體內過多的鈉離子，具有消水腫及降血壓功效。不過，有胃食道逆流、胃炎、胃潰瘍等民眾，應減少飲用檸檬水，或適量加點蜂蜜中和其酸度。
- 5. 當天然清潔劑**
擠乾的檸檬果肉不要丟！可以放到冰箱當除臭劑，也可直接拿來擦洗布滿油污、黏糊糊的盤子和碗，很容易去除頑固油污；少量沾點小蘇打粉，直接刷洗各種家用器具的表面汙漬，包括洗臉池、水槽、水管、水龍頭、燒水壺、熱水器、洗衣機等，可讓家具煥然一新。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
9/6第2426次例會(三) 主講人:藍書怡 夫人 講 題:裝修大小事	9/13(三) DGNG. Archi 專題演講	9/24(日) 台北永樂社 五工、澳澳社 聯合例會

08/29 第 2425 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(不含貴眷)	2	38	0	61%	24	66%
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				



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 09 期 2023 年 09 月 06 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 09

【第 2426 次例會】

例會主講人

姓 名：藍書怡 夫人
學 歷：在職班大學畢業
經 歷：飯店管理
設計公司
喜果室內設計負責人
講 題：裝修大小事



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



8/29(二)蘇澳鎮衛生所葉敏如主任蒞臨專題演講



社長簡明發頒發紀念品及小社旗予主講人



捐贈蘇澳鎮衛生所「桌上視力檢測儀」社區服務

社長致詞

- 9/6(星期三)假本社社館舉行第 2426 次例會暨女賓夕。
- 社長致詞—
 - 歡迎本社藍書怡夫人蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。

- 9/5(二)感謝各位PP.、社員及夫人與我一同前往PP. Yuokang家中表達慰問及關懷。
- 感謝PP. Elephant及社員Broker於本次例會歡喜請客~感謝您們。
- 感謝社員Land於本次例會歡喜加菜~
- 今天舉行9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。

社務報告

國際扶輪 3490 地區總監辦公室來函：
今年地區的泰國 WCS 原來預計 11 月 7 日、11 月 8 日出發已經延期。
新的出發日期及報名方式將另外通知
謝謝。

本社部份：

- 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。
- 本年度中秋聯歡晚會訂於 112 年 9 月 27 日(星期三)下午 18:30 假花漾婚宴會館(宜蘭市旋流路 12 號)舉行，即日起逕向本社秘書處報名，以利訂席及處理相關事宜，謝謝！
- 2023年11月26日「2023 扶輪臺北城市創意公益路跑-為世界創造希望」活動如下：
 - 活動日期：2023年11月26日(日)上午05:00 -10:00。
 - 活動地點：總統政府前廣場。
 - 報名組別：12.5K組、3K組

即日起報名至9月10日止，敬請全體社員伉儷儘速報名，以利秘書處處理相關事宜，謝謝！

本社聯誼消息

◆前社長翁瑞毅 PP. Yuokang 夫人林麟書慟於 112 年 9 月 2 日蒙佛接引往生淨土，享壽 78 歲，謹擇於 112 年 9 月 15 日(農曆 8 月 1 日)星期五上午 9 時，假員山福園 804 禮廳舉行告別式。

本社2023-24年度金榜題名

社員莊智清千金—莊詠婷／國立東華大學
特殊教育學系
一莊詠心／羅東高中
社員陳順益公子—陳奕愷／羅東高商
資料處理科

紅箱報告

❖08/29 第 2425 次例會，紅箱金額總計 62,800 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

7月份壽星~生日快樂

前社長潘松琳 PP S. L.
社長當選人黎文雄 PE Piao-Pie
社員莊智清 Broker
社員林春生 Fish
社員周士銘 Mountain
PP Fruit 夫人林藍秀玉
PP Glue 夫人張桂英
PP S. L. 夫人黃秀卿
PP Socket 夫人林淑玉

7月份結婚紀念~斗場武海

社員林春生 Fish 伉儷
社員曾俊智 Rebar 伉儷

友社消息

冬瓜山社：

- ★第109次例會於9月14日(星期四)舉行，地點：冬瓜山扶輪社社館(順安國小2樓)，邀請講師專題健康講座。
- ★原訂9月28日(星期四)第110次例會，變更為移動例會舉行自強活動一日遊暨慶祝中秋節合併舉辦。
變更日期:112年9月24日(星期日)
地點:十分寮瀑布、老街、千島湖解說

五結社：

- ★第50次例會，謹訂於9月6日(星期三)下午 6:00。
餐廳地點:羅東晶園會館。
地址:羅東鎮中山路二段48號。
- ★第51次例會，變更為授證慶典，謹訂於9月16日(星期六)下午5:00報到，5:30授證慶典開始。
餐廳地點:羅東晶園會館。
地址:羅東鎮中山路二段48號。

羅東社：

- ★原訂09月19日(星期二)第2639次例會，改為移動式例會與金蘭社「桃園東區扶輪社」舉辦聯合例會暨職業參訪「饗賓餐旅事業股份有限公司」合併舉行。
時間:112年9月16~17日(星期六、日)桃園二日遊

頭城社：

- ★謹訂於112年10月4日(三)假頭城和風時尚會館(頭城鎮宜三路一段56號)舉行總監公式訪問，恭請蒞臨指導。
公式訪問程序如下:
16:30~17:00 總監會晤社長、社長當選人、秘書
17:00~18:00 社務行政會議
18:10~19:30 歡迎例會、總監專題演講
19:30~ 餐敘聯誼

◎歡迎各地區領導人及友社社長、秘書蒞臨指導。