

~健康養生園地~魚油還含「Omega7」！調節膽固醇 6 大好處一次看

說到魚油，大家肯定不陌生，攝取魚油便是要攝取其中的 Omega3 的 DHA、EPA，魚油也含有 Omega7，且其中的 POA（棕櫚油酸）常見來源為魚油（有效成分 POA 較多）及沙棘果，對人體有諸多好處，包含改善脂肪代謝、調節膽固醇、降低心血管疾病發生率、改善胰島素阻抗、乾眼及關節發炎等問題。

- 改善脂肪代謝：減少脂肪堆積，增加三酸甘油酯及膽固醇代謝。
- 調節膽固醇：降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL）濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇（HDL），改善血液濃稠度及血流量。
- 降低心血管疾病發生率：減少促發炎因子生成、慢性發炎問題，降低心血管發生機率。
- 改善胰島素阻抗：增加葡萄糖及脂肪代謝，提升胰島素敏感性，
- 改善乾眼問題：增加眼部健康油脂及淚液分泌，降低淚液蒸發。
- 改善關節發炎問題：降低發炎物質生成，減少關節發炎疼痛機會。

有別於常見的魚油 Omega3、Omega7 的 POA 對於身體代謝的幫助性也是相當大的，孕婦胎兒發育、小朋友成長、成年人健康維持及長輩們疾病預防皆與魚油相關，但若本身有健康問題疑慮者，建議諮詢相關醫師後再食用。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
01/03第2443次例會(三) 主講人:張玉婷 夫人 講 題:保單與稅務的關係	元/12(五) 原訂1/10(三)適逢本社國外旅遊，因故變更於1/12(五)舉行	元/24(三) 七社聯合例會 時間：18:00開會 地點：金馬宴會廳

12/27 第 2442 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
65(不含實眷)	2	58	0	92%	5	85%
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 25 期 2024 年 01 月 03 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 25

【第 2443 次例會】

**恭喜 PE. Piao Pie 當選 2024~25 年度社長
當選 2024~25 年度理事們**

例會主講人

姓名：張玉婷
學經歷：中華科技大學 國貿科
97 年進入南山迄今
國際 MDRT 百萬圓桌會員
財富管理業務資格
南山人壽高資會員
講 題：保單與稅務的關係



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



2024-25 年度社員大會及職員、理事選舉



PE. Piao Pie 報告新年度工作計劃

感謝~12/27 第 2442 次例會

★PE. Piao Pie 歡喜請客~

★PP. Bearings 歡喜加菜~甕仔雞

社長致詞

- 01/03(星期三)假本社社館舉行第 2443 次例會暨女賓夕。
- 社長致詞—
 - 歡迎本社張玉婷夫人專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 12/29(五)感謝 S. Plank、PE. Piao Pie、PP. Computer、社員Garden一同參與冬山國中清寒學生社區服務捐贈儀式。
 - 12/29(五)感謝 S. Plank、PE. Piao Pie、PP. Computer、社員Garden一同參與順安國中清寒學生社區服務捐贈儀式。
 - 1/2(二)感謝地區NGSE主委PP. Tile伉儷及社員Rebar伉儷一同參與NGSE韓國InBound學員來訪歡迎餐會。

(五) 今天舉行元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 地區辦公室來函：

一、主旨：為提升「扶少團大學實作體驗暨數位口腔牙醫學營」活動報名人數，惠請各社加強推廣鼓勵符合資格學員參加本活動，詳如說明，請查照。說明：

- 本地區2023年11月28日國扶辦字第 202324071號函諒達。
- 為增加旨揭活動參加人數，請各社利用相關管道加強針對本活動進行宣導，並踴躍推薦符合資格的學員參加。
- 為擴大旨揭活動對象，原「數位口腔牙醫學營」僅限高中就學學員參加，擬增加國中生亦可報名參加，報名日期時間與地點相關資訊，均如說明一函示。

二、主旨：惠請 報名參加「台灣12 地區歡迎 TRF 保管委員主席巴利-拉辛晚宴」，有關晚宴相關事宜如說明，請查照。如有興趣參加之社友可逕向地區辦公室或前開扶輪領導人報名。

1. 有關旨揭活動相關訊息說明如下：

- ①舉辦時間：2024 年 1 月 18(四)
- ②舉辦地點：圓山大飯店大會廳
- ③報名人數：72 位(額滿為止)
- ④報名費用：每位 2,000 元

紅箱報告

❖12/27 第 2442 次例會，紅箱金額總計 122,800 元，PE. Piao Pie 歡喜紅箱 25,000 元，並感謝全體社員踴躍捐獻。

元月份壽星~生日快樂

前社長張祈祿 PP Tile
 前社長黃一恩 PP EN
 直前社長吳坤明 IPP Lexus
 社員林永裕 Builder
 社員鄭兆毅 Joey
 社員羅智輝 Machine
 PP Power 夫人黃邱清蘭
 PP Akira 夫人吳秀玉
 PP A. B. S. 夫人林艾秀
 PP Casting 夫人李招霞
 PP Seafood 夫人楊彩玲
 PP Elephant 夫人歐惠卿
 社員 C. S. 夫人張寶桂
 社員 Eric 夫人楊瑞敏
 社員 James 夫人林家瑩
 名譽社員 翁戴秋霞
 名譽社員 楊燕綿

元月份結婚紀念~幸福美滿

前社長劉金章 PP Writer 伉儷
 前社長俞國明 PP Akira 伉儷
 前社長監呂輝宏 PP Tire 伉儷
 前社長林登勝 PP Bearings 伉儷
 前社長熊蘊徽 PP Container 伉儷
 前社長陳宗鼎 PP Computer 伉儷
 社員吳榮木 Alo 伉儷
 社員林肇煌 Conveyor 伉儷
 社員歐長壽 C. S. 伉儷
 社員周志明 Dental 伉儷

兄弟社聯誼消息

台中港區社：

★社友陳佑任 Sunny 父親與世長辭，謹擇於 113 年 1 月 10 日(農曆 11 月 29 日)星期三上午 8:40，假喪宅(台中市梧棲區南簡里民安一街 65 號)舉行告別式。



冬山國中清寒學生捐助社區服務



冬山國中校長頒發感謝狀予本社



順安國中清寒學生社區服務



順安國中校長頒發感謝狀予本社