

~健康養生園地~膽固醇過高怎麼改善？建議多吃3種蔬果

眾所周知，有些食物可有助於降低膽固醇，而多吃水果與蔬菜則是健康飲食的不二法門，水果、蔬菜天然不含膽固醇且脂肪含量低，是改善高膽固醇不可或缺的一部分，以下是薩布吉爾建議多吃的三種蔬果：

1. 深色綠葉蔬菜

深色綠葉蔬菜讓人喜愛的理由有很多，其中包括它們對健康的益處。深色綠葉蔬菜有菠菜、羽衣甘藍 (kale)、寬葉羽衣甘藍 (collard greens) 等，它們含有葉黃素和其他類胡蘿蔔素，可以減少罹患心臟病的風險以及降低膽固醇。

2. 酪梨

想要獲得大量的健康脂肪，選擇營養豐富的酪梨絕對錯不了。酪梨是唯一含有單元不飽和脂肪的水果，每三分之一個中等大小酪梨就含有5克單元不飽和脂肪；這有助於降低血液中的低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇，減少罹患心臟病與中風的風險。更不用說，它們還不含糖和鈉。

3. 柑橘類水果

現在正是柑橘類水果上市的季節，這些水果不僅清甜可口，還是控制膽固醇的健康選擇。橘子等柑橘類水果所含的果膠，有助於降低膽固醇。果膠是一種水溶性纖維，能讓人體減少被視為壞膽固醇的低密度膽固醇。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
04/03第2456次例會(三) 移動式例會 時間：18:30開會 地點：羅東金門餐廳	4/10(三) 3523地區 前總監 蔡松棋 PDG. Pyramid 專題演講	4/19-20(五、六) 地區年會 新莊頤品飯店

03/27 第 2455 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	41	0	66%	21	67%
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 林颯汝 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 36 期 2024 年 04 月 03 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 36

【第 2456 次例會】

四月份壽星~生日快樂

前社長林永基 PP Fruit

前社長林登勝 PP Bearings

前社長劉慶發 PP Kei-hatsu

社員黃益峯 Peter

PP Truck 夫人 林素美

Caesar 夫人 廖桂芬

四月份結婚紀念~幸福美滿

前社長林吉龍 PP A. B. S. 伉儷

前社長吳明昌 PP Clay 伉儷

前社長劉文斌 PP Abi 伉儷

社員羅智輝 Machine 伉儷

社員李勝雄 Yu kan 伉儷

社員祝天放 Tim 伉儷

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

蘇澳扶輪社第四十七屆(2023-24 年度)第十次理事會紀錄

時間：一一三年三月二十七日(星期三)下午 17:30

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： 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 年度三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)請研議本社 2023-24 年度第 47 屆授證紀念慶典相關作業事項案，請討論。

1. 研議授證特刊及相關請柬印製作業。

2. 研議第 47 屆授證程序表。

3. 研議授證慶典致贈兄弟社、金蘭社、友好社紀念品及餐點費用。

4. 研議授證暨交接典禮特別紅箱。

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：1. 本社 6 月 19 日(三)第 2467 次例會延後於 6 月 22 日(六)合併舉行。

2. 特刊、請柬數量、內容、格式、價格、印製廠商擬建議循往例辦理。

3. 目前統計各社社員人數如后：台中港區社(含執秘)51 位、花蓮港區社(含執秘)48 位、台北永樂扶輪社(含執秘)56 位、五工扶輪社(含執秘)82 位；合計 237 位(待紀念品確定後並於授證前以宅配方式予以寄送達)；46 屆晚宴每桌預算為 6,000 元(不含酒水、飲料)點心每桌預算為 150 元。

4. 本社社務施行細則、慣例為社長 20,000 元、社長當選人 15,000 元、副社長 12,000 元、理事 5,000 元、社友 3,000 元。

決議：經理事會決議，依循往例比照辦理。

案由(三)請研議本社 2023-24 年度 4 月 3 日(三)變更為移動式例會案，請討論。

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：本社原訂 4 月 3 日(三)下午 6:30 假本社社館舉開之 2456 次例會，為配合農曆三月初三玄天上帝萬壽傳統文化節日，因故例會地點移動變更於羅東金門餐廳舉行。

決議：經理事會決議，照案通過，依照統一紅箱辦理。

案由(四)請研議本社 2023-24 年度第 2459 次例會變更合併舉行案，請討論。

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：國際扶輪 3490 地區第 34 屆年會訂於 4 月 19~20(五~六)假新莊頤品飯店舉行，本社原訂 4 月 24 日(三)第 2459 次例會是否提前合併舉行。

決議：經理事會決議，照案通過。

七、臨時動議：

八、建議事項：

九、散會

友社消息

五結社：

★第64次例會活動，於113年4月10日(三)下午17:30 註冊聯誼，18:00準時開會，並邀請本社社友羅東博愛醫院 骨科主治醫師陳劍龍Spineman，蒞臨演講。

講題：腰椎病變的保健與治療的新趨勢(微創手術)

假宜蘭凱旋宴會廣場舉行。

★第65次例會活動配合3490區第三十四屆地區年會舉辦。

日期：113年4月20日(六)

地點：新莊頤品飯店。

宜蘭縣一、二分區聯合社區服務剪影

由宜蘭扶輪社主辦，宜蘭縣第一、二分區 14 社聯合社區服務「佛光大學食物銀行設備計畫」活動，訂於 3 月 29 日(星期五)上午 10:00 報到；10:30 捐贈典禮，假佛光大學社會科學學院德香樓多功能研討廳舉行。



3481 地區台北新起社社長柳季蘋蒞社專題演講



社長頒發小社旗及伴手禮予主講人

社長致詞

- 04/03(星期三)假本社社館舉行第 2456 次移動式例會暨女賓夕。
- 社長致詞—
 - 今天很開心能與本社全體社員伉儷在這裡一同歡渡美好的時光。
 - 今天舉行 4 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

本社部份：

- 本社原訂 4 月 24 日(三)次例會提前於 4 月 19~20(五、六)與第 34 屆地區年會合併舉行。

紅箱報告

- ❖03/27 第 2455 次例會，紅箱金額總計 72,200 元，感謝全體社員捐獻。