

~ 健肝養生 養生 ~ 春季「養肝」 5招改善「春困」

春天是「養肝」好時機，多吃祛濕食物、注意保暖，搭配食療茶飲提升免疫力，護肝提升陽氣還有以下方法：

5招改善「春困」

- 一、保暖穿搭：遵循「春捂」原則，穿衣服要「下厚上薄」，中醫理論認為寒濕多從下半身進入，所以要穿著長褲、厚襪，上衣可以稍微薄一些，適時添加外套，以防病邪侵襲。
- 二、護肝飲食：春天對應五行中的「青」色，多吃綠色蔬菜，例如花椰菜、茼蒿、蘆筍、菠菜等。忌吃油炸、辛辣、過油及過甜的食物，也不要吃寒涼性的瓜果、冰品。
- 三、補氣茶飲：準備黃耆、西洋參、枸杞各1克，泡250ml的水，可滋補強身、提振元氣。建議等比例煮一大鍋，溫和調整體質。
- 四、規律作息：就寢與起床的時間要跟著季節調整，春天有「生發」之氣，著重「夜臥早起」，接受陽光照射去除體內寒濕之氣，也不要太晚睡，保持規律習慣。
- 五、適當運動：打敗春天的倦怠感，宜「輕鬆活動」，不可以過度，運動後要充分休息。

「春困」是身體濕氣重的警訊之一，代表體內循環不良，如果輕忽不理，依濕氣積聚在不同部位產生水腫、便秘、腹瀉、濕疹、長痘痘.....影響臟腑功能。把握春天養肝排毒，多注意養生保健，為整年健康打下好基礎。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
04/10第2457次例會(三) 主講人:前總監 蔡松棋 講題:這是咱的扶輪社	4/17(三) 專題演講	4/19-20(五、六) 地區年會 新莊頤品飯店

04/03 第 2456 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(不含賣卷)	2	52	0	83%	10	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37期 2024年04月10日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 37

【第 2457 次例會】

歡迎

國際扶輪 3523 地區 前總監蔡松棋蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：蔡松棋  
暱稱：PDG Pyramid  
所屬社：台北龍門扶輪社  
現職：會計師  
學歷：省立台北師範專科學校  
國立中興大學經濟系  
國立政治大學企業管理研究所 碩士  
上海財經大學會計學 博士  
講題：這是咱的扶輪社



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

## 今日主講人簡介

姓名：蔡松棋  
所屬社：台北龍門扶輪社  
扶輪簡歷：  
1991 台北南門扶輪社(創社社員)  
1999-2000 台北龍門扶輪社創社社長  
2000-2001 台北龍門扶輪社創社社長  
2001-2002  
地區職業聯誼委員會主委  
地區增加社員委員會委員  
地區扶輪基金資訊委員會委員  
社長當選人研習會籌備委員會副主委  
地區社員發展委員會副主委  
地區扶輪基金資訊委員會委員  
地區總統府特別委員會副主委  
2002-2003  
地區財務主委  
地區扶輪基金委員會 委員  
地區助理秘書(第七分區)  
地區年會提案委員會 委員  
地區高爾夫球委員會 主委  
地區年會社務服務組會 委員 發言人  
地區鼓勵出席委員  
2003-2004  
地區助理總監(第七分區)  
地區年會財務主委  
地區扶輪百週年委員會委員  
歡迎國際扶輪社長(Jonathan B. Majiyagbe)  
訪台籌備會財務主委  
歡迎國際扶輪社長(Jonathan B. Majiyagbe)  
訪台籌備會副主委  
歡迎扶輪基金會主委(RIPP James L. Lacy)  
訪台籌備會財務委員  
歡迎扶輪基金會 主委(RIPP James L. Lacy)  
訪台籌備會 副主委  
輔導成立龍華扶輪社 總監特別代表  
輔導成立龍門扶青團委員會 委員  
地區講習會分組研討會 發言人  
2004-2005  
地區百週年國際服務委員會 主委  
地區財務 委員  
地區職業成就獎 委員  
地區講習會 副主委  
地區講習會分組討論 發言人

地區百週年國際年會推廣 副主委兼執行長  
地區扶輪友誼交換委員會委員  
地區百週年紀念園區開園活動主委  
台北國際扶輪社社長慶祝會議籌備委員會委員  
地區扶輪休閒委員會副主委  
地區年會分組討論 發言人  
2005-2006  
地區講習會主委  
輔導成立龍成扶輪社輔導委員  
出席國際會議：  
1994 台北國際年會  
1996 曼谷地域會議  
2001 亞洲社長會議(台北)  
2003 新加坡地域會議  
2004 大阪國際年會  
2004 曼谷地域會議  
2005 亞洲社長會議(台北)  
2005 芝加哥國際年會  
2005 馬尼拉總監當選人訓練會及地域會議  
2006 聖地牙哥國際講習會  
2006 雅加達地域會議  
2007 鹽湖城國際年會  
國際或地區服務功績獎  
2000-01 國際扶輪重大事功獎(本項榮譽每一地區僅限一名)  
2001-02 社員發展成就獎、扶輪基金地區服務獎  
2002-03 地區服務功績獎  
2003-04 扶輪均衡事功獎、扶輪擴展獎、地區服務功績獎  
2004-05 百週年特別貢獻獎  
2006-07 國際扶輪社長獎  
2006-07 國際扶輪社員發展及擴展獎  
扶輪基金捐獻獎  
1997-98 年度 保羅哈里斯之友  
2000-01 年度 保羅哈里斯之友  
2003-04 年度 保羅哈里斯之友 第一個巨額捐獻  
2004-05 年度 保羅哈里斯之友  
2005-06 年度 第二、第三個巨額捐獻  
2006-07 年度 第四、第五個巨額捐獻



4/3(三)假金門餐廳舉辦移動式例會



恭喜 PP.Fruit 獲得 3 月份出席獎

## 社長致詞

- 04/10(星期三)假本社社館舉行第 2457 次例會。
- 社長致詞—
  - 歡迎 3523 地區前總監蔡松棋 PDG. Pyramid 蒞社專題演講。
  - 4/3(三)感謝各位 PP.、社員及夫人踴躍出席本社在羅東金門餐廳辦理的移動式例會，謝謝大家。
  - 4/8-9(一~二)感謝 S. Plank 伉儷一同參與總監團隊大甲媽祖遶境進香文化之旅。

## 社務報告

### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

- 一、主旨：歡迎參加「歡迎RI社長代表暨2023-2024年度AKS及鉅額捐獻人感恩晚宴」，請查照。
- 旨揭活動相關事宜如下：
    - 地點：新莊頤品飯店
    - 時間：113年4月19日下午5時00分註冊聯誼。

③本次邀請參加人員為國際扶輪社長代表謝炎盛(RIPR Electronics)及本地區2023-24年度鉅額捐獻人、中華扶輪教育基金會2023-24 年度百萬社、冠名及永久捐獻、AKS 會員、前總監、總監當選人、總監提名人、總監提名指定人及總監團隊等。

④前揭受邀參加人員免收註冊費，其他社友可付費報名參加，註冊費每位2,000 元。

### 國際扶輪台灣總會來函：

一、主旨：為請推派代表出席本會第17屆第1次會員代表大會及選舉第17屆理、監事，如說明。

說明：

- 謹訂於113年5月16日(四)下午4時30報到，假台北天成飯店1樓天采廳召開本會第17屆第1次會員代表大會，並選舉第17屆理、監事。
- 敬請各會員社於本年 4 月 30 日(二)之前以書面提報 貴社一位會員代表芳名。

### 本社部份：

- 2023-24年度第34屆年會訂於113年4月20日(星期六)假新莊頤品飯店舉行，敬請本社全體社員伉儷儘速報名，以利秘書處處理相關事宜，謝謝大家的配合！

## 紅箱報告

❖04/03 第 2456 次例會，統一紅箱金額總計 33,000 元，感謝全體社員捐獻。

## RYE Outbound 月報告

月份：四月

學生姓名：黃瑀昕

接待國家：德國

接待地區：1940

接待社：Rotary Club Of Usedom

- 接待家庭：十分良好，歐洲旅行結束後將換新羈家
- 接待學校：即將到新學校
- 接待扶輪社：良好
- 語言學習：每周參加一次德文學習課程，以及不定時的抽考。