

~健康養身園地~酪梨 6 大營養

酪梨功效 1：低 GI 水果

低 GI 食物可以延緩餐後血糖上升外，由於酪梨 GI 值低，且其具備減緩胃排空特性，並有助於維持飽足感，適合用來體重控制。

酪梨功效 2：有助心血管健康

酪梨所含的單元不飽和脂肪酸，不會引起發炎指數升高，不會造成心血管負擔的脂肪酸。因此對心血管健康大有幫助。

酪梨功效 3：增加飽足感

酪梨富含 Omega 9 單元不飽和脂肪酸，因含有較高的油脂含量，可降低胃排空，被認為有助於提升飽足感；但需要注意的是，酪梨熱量高，一旦過量攝取還是有熱量超標的問題。

酪梨功效 4：保護眼睛

現代人長期接觸 3C，研究指出，酪梨含有類胡蘿蔔素，其所含的葉黃素、玉米黃質，可以擔任視力保健的角色，減少藍光對眼睛的刺與傷害，降低老年性黃斑部病變和白內障的發病風險。

酪梨功效 5：改善腸道問題

酪梨含有較好的水溶性膳食纖維，每半顆酪梨含有約 6~7 克，天然膳食纖維不僅可幫助腸道蠕動、減緩便秘，可能維持消化道健康，減少腸道病變的發生。

酪梨功效 6：抗氧化作用

酪梨含有維生素 C、維生素 E、多酚類等天然植化素，具有抗氧化作用，可以幫助對抗氧化自由基，預防身體細胞損傷。

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 38 期 2024 年 04 月 17 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 38

【第 2458 次例會】

歡迎

宜蘭東區扶輪社 社長游穎蓁蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：游穎蓁

暱稱：Tingting

所屬社：宜蘭東區扶輪社

現職：望湖亭人文咖啡廳

御品茶園負責人

講題：茶的文化



本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
04/17第2458次例會(三) 主講人:社長 游穎蓁 講題:茶的文化	4/20(六) 地區年會 新莊頤品飯店	4/20(六) 地區年會 新莊頤品飯店

04/10 第 2457 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(不含費卷)	2	48	0	77%	14	83%
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				

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



3481 地區台北新起社社長柳季蘋蒞社專題演講



社長頒發小社旗及車馬費予主講人



PP. Casting 贈送伴手禮予主講人



主講人 PDG. Pyramid 贈送紀念托盤予本社

社長致詞

- 04/17(星期三)假本社社館舉行第2458次例會暨扶輪家庭聯誼。
- 社長致詞—
 - 歡迎宜蘭東區扶輪社社長游穎蒞社專題演講。
 - 歡迎台中港區社P. Building暨社友蒞臨本次例會。
 - 4/15(一)S. Plank、PE. PiapPie及 PP. Bearings 一同出席宜蘭縣一、二分區新舊任社長、秘書聯席會議。
 - 五月份理事會訂於5月1日舉開，社友如有提案請以書面送交秘書處彙整。
 - 5/1(三)將舉行5月份生日及結婚紀念慶祝，請壽星及結婚紀念伉儷們記得出席。

社務報告

- 本社部份：
- 本社4月24日第2459次例會提前於4月20日與第34屆年會合併舉行，故4月24日例會暫停乙次。

紅箱報告

- ◆04/10 第 2457 次例會，統一紅箱金額總計 72,400 元，感謝全體社員捐獻。

友社消息

- 羅東西區社：
- ★5月1日(星期三)適逢勞動節國定假日，例會停開。
 - ★5月8日(星期三)例會變更地點在宜蘭縣冬山鄉廣興路87號「甲富哥活海產餐廳」舉辦慶祝母親節擴大例會。

- ★5月15日、5月22日、5月29日(星期三)例會地點同樣在羅東金門餐廳舉開。

羅東東區社：

- ★原定4月18日(星期四)舉開之第1892次例會，配合參加地區年會，例會延後於4月20日(星期六)假新莊頤品飯店合併舉行。
- ★訂於5月9日(星期四)下午6:30假金馬宴會廳舉辦慶祝母親節活動，原訂當日舉開之第1896次例會變更為移動例會合併舉行。

宜蘭縣第一、二分區消息

- ◆由五結社舉辦宜蘭縣「五結扶輪社」暨宜蘭第一、二分區新進社友「扶輪知識教育訓練研討課程」。

- 為加強宜蘭分區各社新進社友扶輪知識與倫理，特別安排邀請各地區，專業扶輪領導人授課一整日課程，時間安排如下：

◎日期：113年6月2日(星期日)

◎時間：上午09:00至12:00
下午13:00至16:00

◎地點：羅東鎮民權路110號2樓
(羅東扶輪社社館)

- 我們的目標是提供新社友們所需的相關知識和技能，使他們能更好地融入並貢獻扶輪社。
- 誠摯地鼓勵宜蘭第一、二分區所有新進社友，以便瞭解扶輪社的運作和價值觀。

- ◆由冬瓜山扶輪社主辦宜蘭縣第一、二分區聯合社區服務～『順安國小樂團教室改善』計畫，訂於5月14日(星期二)上午8:30 聯誼報到、09:00 捐贈儀式，假順安國小舉行。

◎敬邀扶輪領導人、友社社長及秘書蒞臨捐贈儀式，請著服務背心、備小社旗乙面。

兄弟社消息

花蓮港區社：

- ★謹訂於113年6月6日假花蓮美侖大飯店舉行授證47週年慶祝典禮。詳細時間、地點及配合事宜如下：

- 時間：113年6月6日(星期四)下午5:30註冊、聯誼；6:06慶典開始
- 地點：花蓮美侖大飯店2樓宴會廳

扶輪人語錄

由於扶輪的關係，我使世界變得更美好的種種努力倍增效果。我不再是孤軍奮鬥。

—厄瓜多爾社員弗南多·阿奎爾·帕拉齊歐斯
扶輪把我從害羞的家庭主婦塑造成地區總監。

—菲律賓社員維多莉亞·葛瑞西亞
我從點亮他人的生命、參與建造一座公園、資助一間醫療診所、幫助植樹造林數千畝中找到寧靜滿足。

—美國社員喬治·葉特
我變得更注意國際事務，並瞭解作為大組織的一員，我能做的事遠比自己單打獨鬥來得多。

—湯尼 麥安祖 Toni McAndrew，美國賓州中谷(迪克遜市)扶輪社
扶輪教導我一個小城鎮的平凡市民如何成為世界公民。

—印度 Raj Ghuman
扶輪是一種全新角度的友誼，這種友誼不是私人秘密性質的，也不全然是事業性質的。

—Susanne Prah-Landzo，波士尼亞—赫塞哥維那
扶輪在巨浪來襲時的回應方式展現了扶輪巨大的力量。有時比政府所做的影響還大。

—Rari Rarindran，斯里蘭卡
扶輪人的幸福原則 Guidelines for Rotarian's Happiness.

- 心中無恨。Free your heart from hate.
- 腦中無憂。Free your mind from worry.
- 生活簡單。Live simply.
- 多些付出。Give more.
- 少些期待。Expect less.