

健康養生園地～膽固醇高要怎麼吃？

首先要瞭解，人體的血膽固醇大部分是自己生成的，並非直接吃進來的，但是飲食仍然會影響血膽固醇。日常飲食中，最容易讓膽固醇上升的因子莫過於飽和脂肪酸以及反式脂肪酸，以下分別作介紹：

飽和脂肪酸主要存在動物性油脂中，包括豬油、奶油、牛油，然而少部分植物油例如椰子油、棕櫚油飽和脂肪比例也很高（椰子油是所有油中飽和比例最高的）；再製肉品如香腸、熱狗、培根等等，以及紅肉也都是飽和脂肪的來源。

反式脂肪存在許多食物中，包括甜甜圈等油炸食品，以及蛋糕、餡餅皮、餅乾、冷凍披薩、餅乾、棒狀的人造奶油和其他塗抹醬等烘焙食品。研究發現，飲食中的反式脂肪酸攝取量增加 1%，低密度脂蛋白膽固醇就會上升約 1.5mg/dL。反式脂肪酸的攝取量應該越少越好。

美國心臟病學會／美國心臟協會對於降低低密度脂蛋白膽固醇的飲食建議如下：

1. 加強蔬菜、水果和全穀物的攝取；適量攝取低脂乳製品、家禽、魚類、豆類、非熱帶植物油和堅果；限制甜食、含糖飲料和紅肉的攝取。
2. 制定飲食模式，其中 5~6%的熱量來自飽和脂肪。
3. 降低來自飽和脂肪的熱量百分比。
4. 降低來自反式脂肪的熱量百分比。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
8/21第2476次例會(三) 主講人:李守正 先生 講 題:中國將往何處去	8/28(三) 邀請吳信昇Eli先生 蒞臨專題演講 講題:老闆必須懂的 職場法律	8/28(三) 九月份理事會

08/14 第 2475 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
60(不含賚眷)	2	40	0	68%	18	82%
社長 黎文雄 P.Piao Pie 秘書 林登勝 S.Bearings 出席主委 祝天放 Tim 公共形象主委 吳坤明 P.P.Lexus	社長當選人 游本吉 P.E.Safe 財務長 俞國明 P.P.Akira 聯誼主委 黃益峯 Peter 扶輪基金主委 李尚元 Ursa Pa	副社長 俞國遠 V.P.Part 糾察 陳道遠 David 節目主委 陳順益 Ken 執行秘書 林颯汝 Michelle				

Rotary
Club of Suao



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

神奇扶輪 和諧團隊

第 48 卷 第 06 期 2024 年 08 月 21 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 06

【第 2476 次例會】

歡迎 李守正先生蒞臨本社專題演講

今日主講者



姓名：李守正 先生
學歷：國立政治大學法學博士（東亞研究所）
法學碩士、東海大學法學士（政治學系）
畢業於宜蘭高中、復興國中、中山國小
經歷：曾歷任宜蘭縣政府計畫處處長、勞工處處長、工商發展投資策進會總幹事、《中國通財經月刊》總編輯、發行人，財團法人大陸事務暨政策研究基金會執行秘書、張榮發基金會國家政策研究中心（INPR）政策研究員等職，並曾專兼任授課於蘭陽技術學院、國立宜蘭技術學院（現宜蘭大學）、世新大學等校。李守正之碩博士論文研究中國經濟體制變化、研究領域主要在威權與前共產政體之民主化與轉型，並旁及兩岸政治經貿關係之觀察，近年並因公職經歷，驗證地方治理與發展，亦具心得。
講 題：中國將往何處去/淺析中國經濟體制改革 40 年(1984-2024)

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



8/14(三)宜蘭社社友賴鶴文蒞社說明越南
國外旅遊行程

社長致詞

- 08/21(星期三)假本社社館舉行第 2476 次例會暨扶輪家庭聯誼。
- 社長致詞—
 - 歡迎李守正先生蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
 - 8月20日(星期二)感謝各位PP、社員及夫人一同參與宜蘭社第九組組長交接典禮餐會。
 - 9月份理事會訂於8月28日，社友如有提案請以書面送交秘書處彙整。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：惠請轉知所屬寶眷，尊眷及女性社友踴躍報名參加寶(尊)眷聯誼活動，請查照。
說明：

- 本地區寶眷聯誼委員會，訂於2024年11月13日(三)，假新莊頤品飯店舉辦寶(尊)眷聯誼活動，活動內容豐富，名額有限，請轉知所屬眷屬儘速報名。
- 本年度精心規劃聯誼活動說明如下：
 - 時間：09:30 報到，10:00 聯誼開始。
 - 地點：新莊頤品飯店7樓
 - 主題：神奇扶輪色彩派對。
 - 活動風格：異彩繽紛，華麗登場。

- 服裝：請以橘，黃，水藍，深藍4種顏色服裝輝印神奇扶輪年度顏色。
- 活動名額：500 人，額滿即關閉系統無法報名。
- 參加費用：每人NT\$1500(含午餐)。
- 活動內容：主題演講，午宴，餘興節目及抽獎活動，特邀請知名形象管理大師陳麗卿老師主講：形象進化2.0—提升您的美麗競爭力。
- 報名日期：即日起至 2024 年 10 月 9 日止。

本社部份：

- 本社 113 年 12 月 5 日~9 日(星期四~一)將辦理越南巴拿山、簸箕船、印象會安秀、購物中心、美食饗宴五日國外旅遊，敬請欲參加的社員伉儷儘速向秘書處報名，以利旅行社處理相關事宜。
- 本年度由台中港區社承辦之三港聯合例會訂於 113 年 11 月 3 日(星期日)下午 17:30 假魚池-瑞居大飯店舉行，本社將辦理 11 月 3~4 日 2 天國內旅遊，即日起開放報名至 9 月 20 日截止，敬請全體社員伉儷踴躍報名參加。
- 2024-25 年度「RYLA 扶輪青少年領袖營」開放第二波報名，目前僅剩 20 個名額，敬請各社把握最後報名的機會推薦優秀的 18-28 歲青年報名參加！
 - ★活動日期：10/12(六)~13(日)
 - ★舉辦地點：宜蘭珍奶文化館
 - ★交通方式：遊覽車、火車等接泊

紅箱報告

◆08/14 第 2475 次例會，紅箱金額
總計 75,800 元，感謝全體社員捐獻。

會費全繳名單

- ◆8/14(三)會費全繳名單：
1. 社員 游乾能

宜蘭縣第一、二分區消息

- 函知由冬瓜山扶輪社承辦2024-25年度第二次社秘聯席會議通知。
說明：
 - 本社承辦2024-25年度宜蘭縣第一、二分區，15社第二次社秘聯席會議。
日期：113年9月16日(星期一)
地點：金門餐廳
17:00聯誼註冊 17:30會議開始
 - 各社如有議案請於9月10日前提出，冬瓜山扶輪社信箱。
 - 由宜蘭北區扶輪社主辦2024-2025年度宜蘭縣一、二分區15社聯合服務-捐贈復興國中少女劇團公演暨捐贈儀式議程時間如下：
 - ★時間：113年9月14日(星期六)
11:30-12:30聯合捐贈儀式-復興國中德馨樓四樓視聽中心
12:30-13:30辣椒園用餐(宜蘭市民族路373號)
14:00到德馨樓就位，觀賞少劇演出
- ★敬請各社社長穿著服務背心，備小社旗乙面。

扶輪知識

扶輪重視扶輪社員個人實踐五大服務(社務、職業、社區、國際、新世代服務)

- 白義德國際扶輪社長在 2006 年 2 月國際講習會上引用 1959-60 年國際扶輪社長哈羅德·湯瑪斯 (Harold T. Thomas) 的名言勉勵大家。白義德說「今天我們抱着半世紀前哈羅德·湯瑪斯所抱的目的相同的目的在這裡集會，就是今昔不變的要更好的扶輪社員」。哈羅德·湯瑪斯的格言「扶輪有四大服務但其目的只有一個，扶

輪真正的目的在於培養健全的扶輪社員 (four-square Rotarian)」、「扶輪不是用團體行動改善世界」、「我是一個平凡的人，我沒有辦法做所有的事情，我只會做一點事情，我只想我能做的事情」。

- 扶輪宗旨明示扶輪的目的在於鼓勵及培養扶輪 社員的服務理念，並指出五個服務方向要求每一社員實踐。扶輪的五個服務誠如哈羅德·湯瑪斯所說，是由扶輪社員隨緣盡份按照自己的力量去做。
- 扶輪領導人應明確瞭解扶輪的宗旨，扶輪的目的在於扶輪社員，才不會產生領導偏差。
- 扶輪的目的，在於培養及教育扶輪社員服務的理念(見扶輪宗旨前言)。扶輪所舉辦的各種服務活動具有教育性，教育扶輪社員如何關心別人。因此必需由扶輪社員親自參與(見 23-34 號 決議)。沒有扶輪社員參與的服務不是扶輪的服務。只出錢不親自參加服務不符合 23-34 號決議的精神。扶輪社員個人自己隨時隨地，隨緣盡份關心別人，實踐扶輪宗旨、扶輪精神、才能變為真正的扶輪社員。國際扶輪 RI 個人五大服務獎及超我服務獎，其獎勵目的在此。
- 扶輪社是邀請各行各業有名的有影響力的職業人加入扶輪社。1916 年世界年會通過的新社員入社條件：(1)在其業界有影響力(舉足輕重)的人。(2)在其行業有相當成就(該行業之中堅)的人。國際扶輪章程第五章、扶輪社章程第六章。(3)有聲譽，有信譽的人。如依扶輪宗旨將各行各業有名的、有影響力的職業人培養變為有服務理念、會關心別人、有職業道德的職業人，並影響其週遭，將家庭、社會、全世界的人都變為有服務理念會互相關心別人(扶輪精神)的人，即人人家庭完滿、事業成功、社會和諧、世界和平。這才是扶輪真正的目的及方法。

