

健康養生園地～「營養才是修復的原料健康的泉源」

人很聰明，桌子壞了，知道用木頭修，因為桌子是木頭做的，牆壞了用磚修，因為牆是磚疊起來的。

但人又很糊塗，對於自身壞了卻不知道用原料來修，而是用藥修，因為您不是用藥做的，這樣修是不合理的。

那您是由什麼做的呢？

人體是由 60%水，18%蛋白質，15%油脂類、4%礦物質，2%碳水化合物、1%維生素等做成的。所以您身體壞了，應該首先想到用這些原料來修復，不是嗎？

一、營養才是生命的泉源

讓我們來看一個事實：如果一個健康的人 7—10 天不吃任何食物（包括喝水），你說會發生什麼事情？不容置疑，這個人肯定會死掉。人用來維持生命的主要東西，除了空氣和水以外，就是食物，也就是食物裏面的營養，給予了人的生命。營養是生命的泉源，從人的胚胎形成的一瞬間到人的生命結束，“營養”無時無刻不滋養著人的生命，這就是“營養與生命”的關係。

二、藥物控制疾病

看看我們身邊那些身患疾病的人：高血壓、心腦血管疾病、糖尿病、痛風、肝炎、脂肪肝、甲亢、關節炎、胃炎、嚴重失眠、癌症等，面對這一大堆常見慢性病，通過藥物有將疾病治癒嗎？藥物頂多將這些慢性病症控制在一定範圍內，能做到這一點已經算不錯了。

三、營養修復細胞

真正能讓自己康復的絕對不是藥物，因為藥物的成分不是身體細胞修復所需要的養份。而一旦給足時間，給足營養物質，如蛋白質、維生素、礦物質、脂肪等這些人體構成所需要的材料，人體就會啟動自我修復的過程。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
9/25第2481次例會(三) 主講人:呂輝宏前社長 講題:社友漫談	10/2(三) 女賓夕 專題演講	9/27(五) 十月份理事會

09/18 第 2480 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(不含賣卷)	2	38	0	65%	20	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 11 期 2024 年 09 月 25 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 11

【第 2481 次例會】

今日主講者



姓名：前社長 呂輝宏

職業分類：輪胎

現職：光陽橡膠(股)公司經理

講題：社友漫談

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



09/18(三)礁溪社 P. Leven 蒞社專題演講



社長黎文雄頒發伴手禮及小社旗予主講人



礁溪社 P. Leven 回贈禮品予 P. Piao Pie



頒發零用金及午膳費於 RYE 學生黃仁薰

社長致詞

- 09/25(星期三)假本社社館舉行第 2481 次例會。
- 副社長致詞—
 - 感謝 PP. Tire 於今日例會節目中的社友漫談，敬請大家用心聆聽分享。
 - 9/22-26(日~四)社長 Piao Pie 帶領參與三港高爾夫球聯誼賽，故本週由我代理主持例會，感謝各位 PP. 社員及夫人踴躍參與本次例會。
 - 十月份理事會訂於 9 月 27 日(五)舉行，如有提案的社員請以書面提交本社秘書處，以利彙整。
 - 10/2(三)將舉行 10 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。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：公告花蓮社前社長楊代雲 IPP Cardiac 為 2027-2028 年度地區總監提名指定人，如說明，請查照。

說明：

- 依國際扶輪細則第 12 章第 12.030.1 條規定及 2024 年 9 月 16 日國扶辦字第 202425047 號函 2027-2028 年度地區總監提名候選人審查會議紀錄辦理。
- 有關總監提名候選人審查會議已經於 2024 年 9 月 16 日召開完成，計一位報名推薦(花蓮社前社長楊代雲 IPP Cardiac)，審查結果候選人資格符合相關規定，並經提名委員投票結果，通過當選 2027-2028 年度地區總監提名指定人。

二、主旨：惠請依說明期限提報各分區 2026-2027 年度助理總監、地區副秘書及社長當選人與秘書名單，請查照。

說明：

- 依照本地區第 31 屆地區年會提案第四案決議及 2022 年版國際扶輪程序手冊之模範扶輪社章程，第十一章第 5 條(b)辦理。
- 依照本地區第 31 屆地區年會提案第四案決議，各分區應提早兩年度提名助理總監及地區副秘書建議人選，供總監當選人審酌，同時，各分區需依據 2022 年版國際扶輪程序手冊之地區領導計劃架構，成立領導計劃(彙編 17.030.1)函請各分區提名 2026-2027 年度助理總監一名和地區副秘書一名，由當屆總監任命之。

三、主旨：公告本地區 2026-2029 RI 立法會議代表及後補代表，如說明，請查照。

說明：本地區 2026-2029 RI 立法會議代表及後補代表提名審查會議已經於 2024 年 9 月 16 日召開完成，由鶯歌社前總監邱添木 PDG Polish 擔任 2026-2029 RI 立法會議代表；羅東西區社前總監謝漢池 PDG Beadhouse 擔任後補代表。

宜蘭縣第一、二分區消息

◎由羅東西區扶輪社主辦，宜蘭縣第一、二分區 15 社聯合服務『宜蘭縣大隱國小足球校隊設備補助計畫』活動，訂於 113 年 10 月 2 日(星期三)上午 10 時至 11 時假宜蘭縣三星鄉大隱中路 347 號『大隱國小』活動中心舉行。

◆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。

紅箱報告

❖09/18 第 2480 次例會，紅箱金額總計 95,300 元，感謝社員 E-go 歡喜紅箱 20,000 元，並感謝全體社員捐獻。

友好社聯誼消息

★五工社前社長李柯柱 PP. Game 母親於 113 年 9 月 18 日安詳辭世，享耆壽 90 歲，謹擇於 113 年 10 月 5 日(農曆 9 月 3 日)星期六上午 8:40，假古坑雲德生命會館『聖嚴應』(雲林縣古坑鄉西平路 152 號)舉行公奠儀式。

友社消息

羅東西區社：

★原訂 10 月 2 日(星期三)第 1708 次例會延後到 10 月 4 日(五) 14:00-20:00 假宜蘭縣冬山鄉柯林村安農二路 208 號「蘭陽智能發展學苑」舉行與台北市北投友好社聯合服務及聯合例會。

★原訂 10 月 9 日(星期三)第 1709 次例會提前到 10 月 8 日(星期二)假宜蘭縣蘇澳鎮頂強路 23 號「奇麗灣珍奶文化館」舉行「四代同堂」七社聯合例會，邀請國際扶輪前社長黃其光蒞臨主講。

★原訂 10 月 16 日(星期三)第 1710 次例會提前到 10 月 13-14 日(星期日、一)在杉林溪森林遊樂園舉辦與大甲中央兄弟社聯合例會。

羅東東區社：

★原訂 10 月 3 日(星期四)第 1915 次例會延後到 10 月 8 日(星期二)假宜蘭縣蘇澳鎮頂強路 23 號「奇麗灣珍奶文化館」舉行「四代同堂」七社聯合例會，邀請國際扶輪前社長黃其光蒞臨主講。

★原訂於 10 月 10 日(星期四)舉開之例會適逢國慶日，依據九月份理事會議決議休會乙次。

