

健康養生園地~「3種水果」抗癌效果最好，「癌症剋星」是它！

1. 蘋果果膠改善腸道菌叢有效防癌抗癌

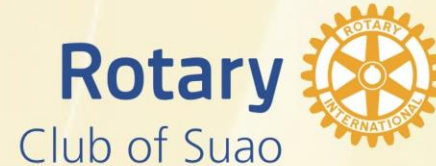
蘋果被美國癌症學會列為 30 種抗癌蔬果的第一名，有「癌症剋星」之稱，主要是因為其纖維與果膠功效突出，含鉀量也很高。營養師劉純君表示，蘋果含有豐富的植物性凝血素，可刺激淋巴細胞分裂並誘發干擾素產生，增強免疫力，對防癌和抗癌有重大意義。

2. 蔓越莓抗氧化解毒助防癌

蔓越莓含豐富植物多酚、類黃酮素、維生素 C 等抗氧化成分，能抗氧化、抗發炎，保護人體細胞。而植化素如 A 型原花青素、花青素、槲皮素、山奈酚等，能強力抗氧化，也可防止自由基引起癌變；綠原酸、鞣花酸能讓體內解毒酵素活化，讓致癌物加速排出體外。

3. 番茄茄紅素抗氧化防多種癌症

番茄富含茄紅素，也是目前已知抗氧化能力最好的成分之一，其消除自由基或活性氧化物的能力是β-胡蘿蔔素的 2 倍、維生素 E 的 10 倍，有延緩老化的作用。茄紅素可誘導癌細胞良性分化及凋零，抑制癌細胞訊號傳遞及分裂，對攝護腺癌、胃癌、卵巢癌、子宮頸癌和乳癌等常見癌症都有抑制作用。番茄含有維生素 A，有助於上皮黏膜細胞修復，加速感冒痊癒；維生素 C 和葉酸則可加速傷口癒合，甚至輔助膠原蛋白生成，幫助骨鬆症病友骨質生成。番茄也含有鉀，有助於降低血壓、水腫及延緩血糖上升。



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 14 期 2024 年 10 月 16 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 14

【第 2484 次例會】

歡迎 宜蘭縣政府警察局刑事警察大隊鄭偉豪大隊長

蒞臨專題演講

今日主講者

姓名：鄭偉豪 先生
 經歷：刑事局偵三大隊長
 新莊分局偵查隊隊長
 現任職務：宜蘭縣政府警察局
 刑事警察大隊大隊長
 講題：反詐宣講



本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
10/16第2484次例會(三) 主講人:鄭偉豪大隊長 講題:反詐宣講	10/26(六) 10/23(三)第2485次例會 延後於10/26(六)與台北永樂扶輪社舉行聯合例會。	10/30(三) 11 月份理事會

10/09 第 2483 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(不含費卷)	2	42	0	72%	16	70%
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				

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



10/09(三)邀請 PP.Marble 蒞臨專題演講



社長黎文雄贈送車馬費及小社旗予主講人



九月份出席獎得獎者：PP.Fruit 及 PP.Clay



頒發零用金及午膳費於 RYE 學生黃仁薰

社長致詞

1. 10/16(星期三)假本社社館舉行第 2484 次例會暨扶輪家庭聯誼。
2. 社長致詞—
 - (一) 歡迎宜蘭縣政府警察局刑事警察大隊鄭偉豪大隊長蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
 - (二) 歡迎宜蘭縣政府警察局刑事警察大隊蒞臨本次例會。
 - (三) 10/11(五)感謝與我一同參與蘭陽扶輪社創社社慶的PP. 及夫人們。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：
 主旨：函轉國際扶輪九地帶公共形象活動，請貴社積極邀請社友共同響應支持，請查照。

- 說明：
1. 依國際扶輪九地帶公共形象協調人林純超RPIC PDG Bear辦公室2024年10月7日RPIC-0011 函辦理(影附原來函)。
 2. 「台灣超人」電影為國際扶輪九地帶所支持拍攝之勵志電影，預計於2024/12/6日於全省各影廳上映，全片由台北錫口扶輪社社友，也是奧斯卡金獎導演一曲全立執導，電影內容主要透過串聯八位台灣超人的勵志故事，傳遞社會正能量，也帶出扶輪人之服務精神，期使透過此一公益影片，提升扶輪公共形象及社友之榮譽感。
 3. 為推廣此一扶輪公益電影，請各地區總監惠予協助，轉知各扶輪社周知，邀請各社以下列方式共同參與：
 - ① 安排社友及潛在社友入院觀影，以提升社友對扶輪之認同度並提高潛在社友參與扶輪之意願。
 - ② 發起購買代用票（每六張2000元），捐贈給予弱勢家庭觀影。

- ③ 發起冠名包場（每場5萬元），可冠名指定一所或多所偏鄉中小學觀影（依校方安排採入院觀影或由巡迴電影車到校播放）捐款後將有專人連繫冠名需求事宜。
4. 因捐款需開立捐款收據，捐款及購票一律採線上方式進行

本社部份：

- 一、本社原訂10月23日(星期三)第2485次例會延後於10月26日(星期六)與台北永樂扶輪社舉行聯合例會。
- ★10/26聯合例會行程如下：
 - 14:00 蘇澳出發
 - 15:30 迪化街導覽
 - 17:00 前往飯店
 - 17:30 註冊
 - 18:00 開會
 - 18:20 餐敘聯誼

紅箱報告

- ❖10/09 第 2483 次例會，紅箱金額總計 101,700 元，感謝 PP. Socket 歡喜紅箱 18,000 元，並感謝全體社員捐獻。

宜蘭縣第一、二分區消息

- ◎由宜蘭東區社主辦之宜蘭縣第一、二分區、潭子兄弟社暨台北龍鳳社聯合社區服務～「星創藝」藝術療育計畫，訂於113年10月27日(星期日)09:45報到聯誼、10:00參觀「星創藝」藝術療育課程暨捐贈儀式假「社團法人宜蘭縣自閉症協會」(宜蘭縣壯圍鄉莊敬路11號)舉開。
- ◆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。

- ◎由羅東扶輪社17社聯合社區服務，訂於113年11月22日(星期五)舉行「113年度扶輪及子認養服務計畫」捐贈儀式。
 地點：羅東國小辦公室三樓創意發想中心
 ◆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。

RYE Outbound 月報告

月份：九～十月
 學生姓名：黃立喆
 接待國家：墨西哥
 接待地區：4185
 接待社：Rotary Club Of Acapulco
 目前與接待家庭關係良好，在學校與同學溝通還有些問題，到目前為止還沒有參加過這邊的例會，不過與顧問有過交流，在學校有一對一的西班牙語課，不過還需加強，會在家裡使用多鄰國練習西班牙語，也會多和轟家交流，還需要一點時間來適應這邊的食物，還是台灣的食物香啊！



友社消息

- 羅東中區社：
 - ★函知本社承辦宜蘭縣第一、二分區十六社聯合例會事由：
 1. 十六社聯合例會輪值本社承辦，預定時間、地點如下：
 - 時間：113年11月16日(星期六) 17:30註冊，18:00開會
 - 地點：宜蘭金樽餐廳
 2. 節目主講人邀請極地旅人 李德惠

