

## 健康養生園地~三高防治

三高防治主要包括以下幾個方面

飲食管理：

對於高血壓患者，應採取低鹽、低脂飲食，限制食鹽攝入量不超過每天6克。

對於糖尿病患者，應採取免糖、低鹽、低脂飲食，避免高糖食物如甜飲料和甜食。

對於高脂血症患者，也應採取低脂飲食，減少食用油和肥肉的攝入。適量運動。

建議每周進行至少150分鐘的中等強度運動，如慢跑、快走、游泳等，有助於降低血壓、血糖和血脂。

戒菸限酒：吸菸和過量飲酒都會對心血管系統產生負面影響，增加三高的風險。

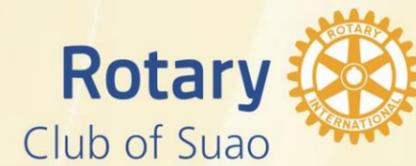
心理調節：保持樂觀的心態，避免情緒波動過大，有助於維持血壓和血糖的穩定。

規律作息：保證充足的睡眠，避免熬夜，有助於維持正常的內分泌和代謝功能。

定期體檢：定期進行血壓、血糖和血脂的檢測，以便及時發現和處理異常情況。

規範藥物治療：在飲食和運動等生活方式干預無效時，可能需要使用相應的藥物治療。

如果你出現不適症狀，請及時諮詢醫生或前往醫院，以獲得專業的建議及治療方案。



# 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20期 2024年11月27日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 20

【第2490次例會】

歡迎 台灣大學海洋研究所江協堂博士蒞臨專題演講

## 例會主講人



姓名：江協堂 博士  
 學歷：台灣大學海洋研究所 博士  
 經歷：  
 2017—迄今 台北市應用地質技師公會 理事  
 2007—迄今 江協堂地質技師事務所負責人  
 2010—2021 宜蘭大學通識教育中心 兼任助理教授  
 2010—2015 台灣大學海洋研究所 博士後研究員  
 專長：溫泉學、地熱學、石油地質學、地球物理探勘  
 參與計畫：  
 1. 台灣西南海域天然氣水合物賦存區之地熱調查  
 2. 大台北地區特殊地質災害調查與監測  
 3. 大屯火山群環境監測計畫  
 4. 南方澳陸連島及其周邊生態與地景資源調查  
 5. 地熱發電-地質資源特性探勘  
 6. 臺灣東北海域礦產資源潛能調查  
 7. 宜蘭縣溫泉監測及資源保育計畫

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
11/27第2490次例會(三) 主講人:江協堂 博士 講題:來自地下的熱情- 從龜山島談宜蘭的地熱資源	12/7(六) 本社與五工扶輪社 聯合例會	11/27(三)  12月份理事會

## 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？

## 11/20 第 2489 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(不含實眷)	2	42	0	72%	16	84%
社長 黎文雄 P.Piao Pie	社長當選人 游本吉 P.E.Safe	副社長 俞國遠 V.P.Part				
秘書 林登勝 S.Bearings	財務長 俞國明 P.P.Akira	糾察 陳道遠 David				
出席主委 祝天放 Tim	聯誼主委 黃益峯 Peter	節目主委 陳順益 Ken				
公共形象主委 吳坤明 P.P.Lexus	扶輪基金主委 李尚元 Ursa Pa	執行秘書 林妮汝 Michelle				

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



台北永樂社社長 Idea 致詞



11/20(三)邀請臺灣芯福里情緒教育推廣協會  
陳慧慈理事長蒞臨專題演講



社長黎文雄頒發車馬費及小社旗予主講人



頒發午膳費於 RYE 學生黃仁薰

## 社長致詞

- 11/27(星期三)假本社社館舉行第 2490 次例會暨十二月份理事會。
- 社長致詞—
  - (一) 歡迎台灣大學海洋研究所江協堂博士蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
  - (二) 11/24(日)感謝各位PP、社友及夫人踴躍出席公益路跑及賽後餐敘，謝謝PP. Casting每年做東請客，讓大家有機會在這裡一起聯誼。
  - (三) 感謝各位PP、社友及夫人今天與我一同前往參加由本社承辦的冬山國中地區獎助金暨16社聯合社區服務，謝謝大家撥冗參加。
  - (四) 12月份理事會會議紀錄，請秘書報告。

## 秘書報告

### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：惠請推薦貴社 18 至 30 歲青年參加本地區 2024-25 年度新世代服務交換 (NGSE) 第一次派遣甄選徵召「泰國團體交換」，請查照。

說明：

本年度第一次派遣甄選徵召「泰國團體交換」辦法說明如下：

- (一) 即日起開放申請至 2024年12月13日截止(以郵戳日為憑)。
- (二) 申請甄選者請依說明二申請流程提交申請資料。
- (三) 申請資料審查通過，需參加2025年1月11日面試甄試。
  1. 面試地點：國際扶輪3490地區辦公室。
  2. 面試時間：9:00報到；9:30開始。
  3. 面試地址：新北市板橋區中山路二段443巷79號5樓。
- (四) 惠請家長陪同出席面試甄試，否則以喪失報名資格論，且不予退費。

(五) 本計畫合格備取標準以面談甄試成績高低為排序，合格備取後再由本委員會與國外接待地區徵詢交換意見，經取得國外地區同意後，方為正式錄取。

(六) 本委員會將徵召2至4達成人數目標。

(七) 經甄試合格備取名單將以公文正式通知派遣社。

### 林口幸福社來函：

主旨：敬邀 貴社共同支持及參與國際扶輪3490地區2024-2025年度第六屆公益羽球邀請賽，敬請惠予回函。

說明：

1. 國際扶輪3490地區為鼓勵各扶輪社運動強身並增進扶輪社友及親子間互動聯誼，D. G. JSC陳建勳總監特指派新北市第六分區來主辦2024-2025年度第六屆公益羽球邀請賽，並由林口幸福扶輪社擔任承辦單位，期望各社能支持本活動計劃並踴躍參與。
2. 舉辦時間及地點：訂於2025年3月22日(星期六)上午7:10假板樹體育館二樓(新北市板橋區溪城路90號)舉行。
3. 擬邀請 貴社參與共同主辦(贊助款新台幣20,000元)或協辦(贊助款新台幣10,000元)，參與共同主辦或協辦社將頒發感謝狀，以茲感謝，且 貴社每位參加比賽的選手酌減收報名費100元。
4. 如蒙 貴社同意參與贊助，請於2023年12月06日(星期五)前，惠請 函覆林口幸福扶輪社，以利後續比賽作業事宜。

### 本社部份：

- 一、本社爐邊會議(家庭懇談會)第二、五組訂於12月20日(星期五)晚上6時假姐妹餐廳舉行，敬邀第一、三、四組一同參與聯誼餐敘。

## 紅箱報告

- ❖11/20 第 2489 次例會，統一紅箱金額總計 81,300 元，感謝全體社員捐獻。

## 公益路跑剪影

- \*11月24日(星期日)公益路跑
- \*地點：總統府前廣場
- \*賽後士林官邸花卉觀賞

