

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。



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 27 期 2025 年 01 月 22 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 27

【第 2498 次例會】

2024-25 年 歲末聯歡晚會~新春佳節愉快！

~新的一年祝福各位~



金蛇狂舞豐收歲，玉燕喜迎幸福春。
龍來蛇去迎古韻，鶯歌燕語譜新章。
歲去年來新換舊，龍潛蛇舞景成春。
靈蛇起舞迎新紀，快馬加鞭奔富途。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
01/22第2498次例會(三)	01/29(三)	02/05(三)
歲末聯歡晚會	春節休會乙次	新春團拜

01/15 第 2497 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(不含寶眷)	2	33	0	56%	25	63%
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 林佩汝 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



1/15(三)邀請羅東社社友高偉智 Wiki 蒞臨專題演講



社長黎文雄贈送伴手禮及小社旗予主講人

社長致詞

- 01/22(星期三)假本社社館舉行第 2498 次例會歲末聯歡晚會暨二月份理事會。
- 社長致詞—
 - 今天是農曆年前最後一次例會，也是本社的歲末聯歡晚會，會中將舉行摸彩活動，希望大家都能夠抽中心目中的大獎。
 - 在此預祝各位PP、社友及夫人新的一年身體健康、萬事如意、諸事大吉、新年快樂～
 - 1/16(星期四)感謝一同前往向IPP.TBB母親拈香致意的PP、社員及夫人們。
 - 1/22(星期三)感謝一同前往IPP.TBB母親告別式的PP、社員及夫人們。
 - 二月份理事會會議紀錄，請秘書報告。

- 2/5(三)將舉行2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。
- 2/5(三)將舉行本社新春團拜，有紅包祝賀請全體社員伉儷們踴躍出席。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：檢送本地區 2024-2025 年度總監盃高爾夫球聯誼賽簡章乙份，惠請鼓勵社友與寶(尊)眷踴躍報名參加，請查照。

- 邀請對象：敬邀 3490 地區社友、寶(尊)眷一同共襄盛舉。
- 活動資訊
 - 日期：2025年3月10日(星期一)。
 - 地點：台北高爾夫俱樂部。
 - 地址：桃園市蘆竹區寶順街800號。
 - 電話：03-324-4856。
- 活動報名
 - 即日起開始報名至420名額滿截止，由委員彙總進行編組。
 - 依報名時間戳記順序，取前420名優先參賽。
- 活動費用
 - 早球組：120名。
 - 午球組：300名。
 - 取得參賽資格者因故無法參加者，不可更換人員，將依報名序位第421名起通知參賽。
- 活動費用
 - 報名費：每人新台幣 600 元(早球組準時註冊報到者，提供600元獎勵金)
 - 果嶺費：每人新台幣約2,650元，活動當天個人自付(含球僮與球車等費用)
 - 請於2025年2月14日前完成匯款，逾期視同放棄資格，不克出席者恕無法退費。

本社部份：

- 本年度第二次七社聯合例會，訂於114年2月26日(三)下午5:30註冊；6:00開會，假宜蘭凱旋宴會廣場舉行，即日起逕向本社秘書處報名，以利主辦社統計桌次。
- 台北永樂扶輪社受證二十九週年紀念典禮，謹訂於114年3月6日(星期四)下午6點起，假台北晶華酒店3樓宴會廳舉行，敬請本社全體社員伉儷預留時間踴躍參與此盛會。

紅箱報告

- ❖01/15 第 2497 次例會，紅箱金額總計 70,000 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

蘭陽社：

- ★歡迎地區總監團隊蒞臨公式訪問暨春節團拜，例會變更時間、地點由。
- 原定114年2月12日(星期三)舉開第8次例會變更如下：
- 地點：金門餐廳
- 時間：114年2月13日(星期四)
- 程序：
- 16:30~17:00 總監會晤社長、秘書
- 17:00~17:20 社務行政會議
- 17:20~18:00 歡迎總監蒞臨公式訪問例會
- 18:00~21:00 春節團拜
- 敬邀各地區領導人及友社社長、秘書及全體社友伉儷踴躍報名參加
- ★原定114年2月26日(星期三)舉開第9次變更地點至宜蘭凱旋宴會館舉辦「蘇澳、頭城、羅東西區、宜蘭東區、宜蘭南區、宜蘭北區、五結、蘭陽扶輪社『週三社』聯合例會」。

礁溪社：

- ★原訂1月24日(星期五)之例會因年關將近，百業繁忙，經理監事會議討論決議，該次例會停開。
- ★原訂1月31日(星期五)之例會因適逢農曆大年初三，經理監事會議討論決議，該次例會停開。
- ★原訂2月7日(星期五)下午6時之例會地點變更至：礁溪鄉育龍路2段460之1號『橙心手作料理』與參加Leven社長主辦之新春團拜餐會合併舉行。

本社寒冬送暖社區服務剪影

- ◎本年度寒冬送暖社區服務對象為冬山鄉邊緣戶，以及配合冬山鄉公所辦理的獨居老人送暖餐會，感謝社長Piao Pie伉儷、秘書Bearings於114年1月15日頂著寒風細雨挨家挨戶親送關懷物資及春節慰問金，計有12戶受到協助，總費用為162,440元，在此也感謝PP. Clay做愛心不落人後，本次社區服務贊助了5萬元，一同關懷貧困弱勢家庭，傳遞社會溫暖，讓他們可以過個好年。

