

健康養生園地～8 類食物增強免疫力可預防感冒、流感

1. 根莖類蔬菜：包括胡蘿蔔、孢子甘藍、蘿蔔和大頭菜等。
2. 綠葉類蔬菜：包括菠菜、羽衣甘藍、青花菜、紅捲心菜等。尤其羽衣甘藍提供了所有綠葉蔬菜中最高的營養成分，富含維生素 A、C 和 K 以及維生素 B、纖維和抗氧化劑。
3. 柑橘類：包括柳丁、葡萄柚、檸檬、橘子等。
4. 漿果／莓果類：包括草莓、藍莓、黑莓和覆盆子，建議可加入燕麥當早餐。
5. 堅果類：尤其是杏仁，可幫助增強免疫系統又含有健康脂肪。還有核桃、亞麻籽等。
6. 健康脂肪：上述的堅果、酪梨、魚類、特級初榨橄欖油等，都是健康脂肪的良好來源。專家指出，酪梨是健康脂肪的另一個良好來源。
7. 香料：大蒜、薑黃和黑孜然籽等香料，添加在料理中，或以補充劑形式服用。香料溫暖的特性可以平衡冬季的寒冷，增加身體抵抗疾病的能力。
8. 益生菌：如優酪乳、克菲爾、酸菜、泡菜等發酵食品富含益生菌，可支持腸道健康，也與免疫功能密切相關。

除了上述幾類食物，還有蘋果、番茄、紅甜椒、雞蛋和乳製品等，也都是很好的食物。而均衡飲食之外，還有另一個重點，記得多喝水；還有充足的睡眠、日常鍛鍊，都有助於增強免疫系統，預防呼吸道疾病。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
02/19第2502次例會(三) 主講人:前社長姚文祥 講題:2024-25年度 成年禮活動簡介	02/26(三) 九社聯合例會	02/26(三) 九社聯合例會 時間:17:30 註冊 地點:宜蘭凱旋會館

02/12 第 2501 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(不含賣眷)	2	35	0	60%	23	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 林佩汝 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 30 期 2025 年 02 月 19 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 30

【第 2502 次例會】

歡迎 宜蘭南區社前社長姚文祥 PP. Joy 蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：姚文祥 PP. Joy

職業分類：飲品業

現任職務：蓮香生態園區負責人

愛善樂活產業發展協會監事暨身心靈旅遊委員會總召

學歷：蘭陽技術學院～健康休閒管理學系學士

佛光大學樂活學院(研究所)之未來產業發展組研究員

經歷：國防部軍備局生產製造中心第 204 廠生產管制員

(服務年資 22 年)

講題：2024-2025 年度 3490 地區成年禮活動簡介



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



02/12(三)本社社員張原沃 Walker 職業分享暨自我介紹

感謝~2/12 第 2501 次例會

◆感謝 PP. Abi 歡喜加菜~煙仔虎生魚片、塩酥煙仔虎魚頭及魚腹

社長致詞

1. 02/19(星期三)假本社社館舉行第 2502 次例會暨扶輪家庭聯誼。
2. 社長致詞—
 - (一) 歡迎宜蘭南區社前社長姚文祥 PP. Joy 蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
 - (二) 3月份生日及結婚紀念慶祝擬定於2月26日(星期三)九社聯合例會中合併舉行，請壽星及結婚紀念伉儷們記得出席。
 - (三) 三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：

大家好：
再次跟大家說明有關這次台灣扶輪出版社舉辦的「People of Action」攝影及短影音的比賽！
台灣扶輪出版社不接受各社和個人的投稿報名參加！而是由各地區舉辦初選得獎名單才能取得台灣地區的決賽資格！

因此各位社長、秘書，請不用雙重投稿報名！

而我們 3490 地區的初選截止日期是 2025/02/28！

敬請大家把握最後的時間機會！

感謝大家！

地區公共形象委員會主委

郭世忠 P.P. Implant

二、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）第一次派遣甄選補徵召泰國團體交換，請 查照。

說明：

本年度第一次派遣甄選補徵召泰國團體交換辦法說明如下：

1. 即日起開放申請至2025年03月14日截止(以郵戳日為憑)。
2. 申請甄選者，請依說明二申請流程提交申請資料。
3. 申請資料審查通過，需參加面試甄試。
 - ①面試地點：國際扶輪3490地區辦公室
 - ②面試地址：新北市板橋區中山路二段443巷79號5樓。
 - ③面試日期與時間另行通知。
4. 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。
5. 本社社員子女如欲申請，請向秘書處索取報名簡章。

三、主 旨：2025 年 2 月 20 日舉辦之第二期 ESG 研習會，延期至 3 月 20 日(週四)舉辦，詳如說明，請 查照。

說明：

1. 本地區 2025 年 01 月 22 日國扶辦字第 2025260106 號函諒達。
2. 原訂 2025 年 2 月 20 日舉辦第二期 ESG 研習會，因社友反應年後公務繁瑣，經委員會審慎考量，決議延期

至 2025 年 3 月 20 日(週四)舉辦。

3. 待後續時間與地點排定後，再行函知各扶輪社，屆時惠請踴躍報名參加，造成不便，尚請海涵。

本社部份：

- 一、本社3月5日(星期三)第2504次例會變更於3月5日(星期三)與五工扶輪社授證典禮、台北永樂扶輪社授證典禮合併舉行。
- 二、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假宜蘭凱旋宴會廣場舉行，請社員穿著正式服裝，夫人請穿著本屆套裝+保暖外套。
- 三、五工扶輪社授證 27 週年紀念慶典，訂於 114 年 3 月 5 日(星期三)下午 5:30 聯誼;6:00 慶典開始，假新莊典華大飯店-盛典廳 6F 舉行，請社員穿著正式服裝，夫人請穿著本屆套裝+保暖外套。
- 四、台北永樂扶輪社授證 29 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，請社員穿著正式服裝，夫人請穿著本屆套裝+保暖外套。

紅箱報告

◆02/12 第 2501 次例會，紅箱金額總計 74,600 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

宜蘭華文社：

★謹訂於 2025 年 3 月 15 日(星期六)下午 5:00 假奇麗灣珍奶文化館 3 樓國際廳舉辦本社一週年社慶。

新北荒野社：

★主 旨：敬邀參加第十分區五社聯合社區服務-地球影展活動-宜蘭場，敬請撥冗參加。

說 明：為增進扶輪社友們對現今海洋污染問題之認識，了解社友們可以『給力』的方向，讓地球能夠更『美麗』，特舉辦此次影展活動，敬邀地區總監暨宜蘭社友們共襄盛舉。

日期：114年2月22日(星期六)

時間：上午09:00~09:20報到、聯誼

09:20~11:30 影展活動

地點：羅東李科永圖書館3樓會議室

報名方式：免費觀賞自由入座，邀請社友寶尊眷們一同欣賞。

扶輪知識~扶輪為「啟發扶輪社員」，不是「啟發社會」

一般對於扶輪的服務活動誤會為對社會的啟發性，這是錯誤的觀念。依據 1923 年聖路易世界年會 23-3 決議，「扶輪活動視為訓練及培養扶輪社員服務精神之實驗」(見 23-34 決議 6) g)。扶輪的各種服務活動是「啟發扶輪社員」的服務精神，不是「啟發社會」。主要在訓練及培養扶輪社員為隨時隨地會關心別人有服務精神的真正的扶輪人。每一扶輪社員應自 動自發參與各種服務活動，熟悉於付出才能變為真正的扶輪人。

在扶輪社採取五大委員會新組織架構後，一改過去以年度為止，短期的服務計劃之作風，不再做拼湊式之服務，而集中力量持續性的由「現任社長」、「社長當選人」、「社長提名人」三人及三年任期之各年度之委員會主委共同形成團隊一起合作取得共識，持續性的做對社區更有價值及有效果的服務，而非只做對社會的啟發性服務。

