

健康飲食與生活~每天喝3杯綠茶對心臟健康、癌症

國立衛生研究院(NIH)統計發現，目前全國約有 670 萬人罹患失智症，而且預估 2060 年失智人口可能增至 1380 萬人，形成家庭與社會沉重負擔，不過最新研究發現，只要每天喝上三杯綠茶，不但可以預防失智，甚至能夠降低心血管疾病與罹癌風險。

根據紐約郵報(New York Post)報導，日本研究人員以問券方式調查近 9000 名成年人喝咖啡或喝茶的習慣，然後掃描受訪者大腦組織，發現經常喝綠茶的老人大腦「白質」(white matter)發生病變的機率較低，而「白質」攸關認知能力、也是罹患失智症的關鍵原因。

至於喝咖啡，研究人員並未發現任何有效阻止認知能力下降的效果，因此得出結論：喝綠茶(尤其每天喝三杯或以上者)可能比咖啡更有助於預防失智症。

這項研究與過去的研究結果相符，證實綠茶確實具有防止老人大腦認知能力下降，根據 2022 年統合分析(meta-analysis)，每天喝一杯綠茶足以減少 6% 失智症風險。

研究也發現，每天喝兩到三杯綠茶可以達到減少認知能力下降的最佳效果，至於喝四杯或以上則沒有更明顯的功效，也足以說明喝綠茶是希臘伊卡里亞島(Ikaria)當地少有失智老人的主因之一。

而且常喝綠茶不但能夠預防大腦功能退化，還有其他好處；因為綠茶富含抗氧化劑，也就是俗稱「兒茶素」(catechins)的「表沒食子兒茶素沒食子酸酯」(Epigallocatechin gallate)，具有抗病毒、抗發炎、抗腫瘤等作用，可以保護細胞並降低罹癌機率。

根據 2023 年研究發現，每天攝取 2 至 4 杯綠茶還可以降低中風機率 24%，因此定期喝綠茶有助於降低膽固醇與血壓，進而減少罹患心血管疾病與中風風險。

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 33 期 2025 年 03 月 26 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 33

【第 2507 次例會】

例會主講人

姓 名：黃郁帆 Jack

職業分類：傢俱業

現任職務：御鋒傢俱 店長

講 題：自我介紹暨職業分享



本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
03/26第2507次例會(三) 主講人:社員 黃郁帆 講 題:自我介紹暨 職業分享	04/02(三) 蘇澳芥菜種 張孟訓 牧師 專題演講	03/26(三) 四月份理事會

03/19 第 2506 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
62(不含寶眷)	2	35	0	58%	25	70%
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



本社與宜蘭北區社聯合例會-宜蘭北區社
社長李學諤 P. Open 致詞



3/19(三)邀請宜蘭北區社前社長王宜達
PP. Doctor 蒞臨專題演講



社長黎文雄贈送伴手禮及小社旗予主講人



蘇澳. 宜蘭北區社社友大合照

社長致詞

- 03/26(星期三)假本社社館舉行第2507次例會暨四月份理事會。
- 社長致詞—
 - 歡迎本社社員黃郁帆Jack自我介紹及職業分享，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 4/2(三)將舉行4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。
 - 四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：

一、主旨：本地區「2025-2026 年度地區各扶輪社「社引導人」訓練研討會」將於 2025 年 4 月 12 日舉辦，敬請貴社指派人員參加，並轉知表列所屬人員報名參加，詳如說明，請查照。

說明：

- 為協助各扶輪社社友瞭解扶輪知識及扶輪理念，並落實於各扶輪社社務運作中、特舉辦地區各扶輪社「社引導人」訓練研討會。
 - 各扶輪社「社引導人」未來將擔任各社扶輪知識訓練師之角色，期能有效將扶輪知識與扶輪理念傳達給社友，並落實於各社日常扶輪運作中。
 - 請各扶輪社指派一名熟知扶輪知識與扶輪理念，並熱心扶輪服務之資深社友參加本訓練會，研討會結訓後將發與證書，擔任社引導人。
 - 地區將請總監特助，特別顧問與其他指定人員一併參加此訓練

會，研討會結訓後將發與證書，擔任地區「巡迴社引導人」，協助各扶輪社辦理各社扶輪知識課程之講授。

- 地區各扶輪社社引導人訓練研討相關訊息如下：

- 日期：2025 年 4 月 12 日（六）
- 時間：上午 09：00 報到聯誼；09：30 鳴鐘開會
- 地點：台北大直典華飯店
- 地址：台北中山區植福路 8 號
- 費用：培訓名單人員無需繳納註冊費

二、主旨：函請貴社報名「2026 台北年會早鳥團體註冊報名說明會議」，請查照。

說明：

- 2026 年國際扶輪年會定於 2026 年 6 月 13-17 日假台北大巨蛋、台北南港展覽館一館及二館舉行，祈請貴社社友踴躍報名參加。
- 早鳥註冊優惠必須於 2025 年 6 月 21 至 25 日（卡加立年會）此 5 天期間完成報名及繳費。
- 旨揭會議安排時間地點如下：

日期：2025 年 5 月 12 日（星期一）。

時間：9:30 報到 10:00-11:30 說明會。

地點：大直典華。

應參加人員：各分區 2025-26 年度助理總監、2025-26 年度地區副秘書、貴社社長、秘書、社長當選人、2025-26 年度秘書、執行秘書。
- 請各社執行秘書務必攜帶筆電參加。

紅箱報告

❖03/19 第 2506 次例會，紅箱金額總計 77,600 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

兄弟社消息

台中港區社：

★訂於 114 年 5 月 10 日（星期六）晚上 5:30 註冊 6:00 典禮開始，假梧棲新天地餐廳舉行授證 54 週年紀念慶典。

友社消息

羅東社：

★訂於 114 年 5 月 3 日（星期六）晚上 5:00 註冊 5:30 典禮開始，假凱旋宴會廣場（宜蘭市凱旋路 239 號）舉行 54 週年社慶紀念。

扶輪知識～如何激發社友增進友誼

- 照顧新社員：安排新社員到你的委員會，請他負責分發名牌，以便很快的彼此認識，在頭幾週在新社員的名牌上貼一顆小星星，使大家多予照顧。
- 舉行增進友誼的節目。舉辦簡單又隆重、有意義、活潑、溫馨的慶祝社友及夫人生日及結婚週年活動。如唱歌慶祝等，或較為活潑有創意及意義的活動。以聯誼為主題製作例會節目。如何加強互相認識社友，例如舉行認識社友比賽等等。郊遊、旅遊、野餐、運動娛樂：如舉行登山、圍棋、羽毛球、桌球、保齡球、網球、高爾夫球比賽等。
- 家庭懇談會之編組可按委員會性質編排，以便商議、規劃、檢討及改進有關委員會工作內容等，或其他扶輪議題、扶輪知識或話家常。
- 利用社刊：刊載聯誼活動，社員消息，特別是新社員小傳。設「認識社友園地」、「友誼廣場」專欄。
- 配偶之夜及特別聚會：通常多采多姿，為增進聯誼活動，並有助於配偶參與扶輪活動。欣賞戲劇、音樂及文化活動。
- 與其他扶輪社接觸：邀請臨近扶輪社的社員參加例會，或參加他社例會，或舉行上述的友誼賽。