

### 健康養生園地~簡單測出肌少症危機

#### 肌少症可以用小腿圍來量!

台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭說，過去都認為肌少症是老化的一種表現，不是疾病，但隨著高齡社會的來臨，肌肉流失到某個程度的確會產生疾病跟死亡的風險，但要標準測量肌肉不像血壓、腰圍這麼容易，需要專業的儀器，所以一直沒有好好推廣。

不過世界衛生組織(WHO)建議，可以使用小腿圍來當作肌肉的測量標準，陳亮恭解釋，因為小腿的皮下脂肪比較少，而且不容易受到內臟的影響，過去的各國研究也都顯示，小腿圍的寬度跟肌肉「量」是高度正相關。

千禧之愛健康基金會調查了宜蘭地區1839位50~92歲的中老年人後發現，男性的小腿圍如果小於34公分、女性小於32公分，就有肌少症的風險，應該趕緊做運動、補充蛋白質，以免肌肉繼續流失。陳亮恭說，調查過程中，行動自如的人，有肌少症的比率就已經達到7%，男生流失的更快，更何況是已經失能、失智的人，各國的肌少症比率都超過30%、甚至達到50%。

陳亮恭說，「失能的發生不是一天造成的，要從年輕的時候就開始存自己肌肉的本錢，一個70歲的人，如果沒有保養，肌肉跟25歲的人比起來少了37%，但脂肪卻多了114%，好像體重沒有增加太多，但體內早就力量不足，所以儘早測量自己的小腿圍，發現問題，然後尋求醫師的協助是最好的。」

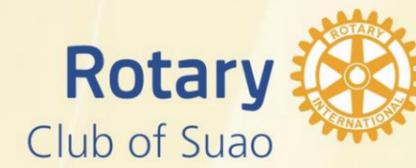
#### 肌少症怎麼吃

千禧之愛基金會資深專案經理、也是營養師的高繪雯說，很多人會擔心代謝症候群的問題，因為宣傳都是代謝症候群會變成三高、變成心血管疾病、糖尿病等慢性病，所以年紀一到都會開始控制飲食；但其實肌少症會導致失能、死亡，而這正是缺乏營養造成的。

高繪雯說，一般健康的成年人，1公斤體重只要攝取1公克蛋白質就好，但老人家要吃到1.2公克才夠，同樣是60公斤的人，年輕人只要60公克的蛋白質，老人家卻要72公克；只是很多老人家害怕三高，不願意吃肉，或是牙口不好、咀嚼困難，蛋白質遠遠沒有吃到這個量。

那到底什麼樣的蛋白質才是容易消化吸收的？高繪雯說，如果是牙口不好的問題，可以把肉剪得小塊一點，但如果想要好消化吸收的，可以補充蛋、魚、雞肉、豆漿、豆腐等，因為纖維組成不同、比較好消化吸收；而牛、豬肉等比較不好吸收的，最好還是要補充，否則就要再透過其他食物補足蛋白質。

高繪雯也建議，如果真的太高齡、不好吞食物的人，可以喝蛋白粉來補充蛋白質，但還是以原態型的食物為主比較健康、也能達到均衡飲食的需求。



# 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 36 期 2025 年 04 月 23 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 36

### 【第 2511 次例會】

#### 例會主講人



姓名：張宇豪 Howard

職業分類：餐飲業

現任職務：欣瓏徠鍋物 負責人

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
04/23第2511次例會(三) 主講人:社員 張宇豪 講題:自我介紹暨 職業分享	04/30(三) 專題演講	04/30(三) 五月份理事會

#### 04/19 第 2510 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(不含賣卷)	2	38	0	63%	22	66%
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



4/9(三)中華扶輪獎學生林詩穎專題演講



社長黎文雄頒發獎學金予林同學



國際扶輪第 2750 地區東京赤坂ロータリークラブ～入沢頼二前社長歡度 85 歲生日

### 社長致詞

- 04/23(星期三)假本社社館舉行第 2511 次例會。
- 社長致詞—
  - 歡迎本社社員張宇豪Howard自我介紹及職業分享，敬請各位社員僥倖用心聆聽。
  - 4/19(六)感謝一同參與本地區第35屆地區年會的PP.、社員及夫人們。

(三) 5月份理事會訂於4月30日(星期三)舉開，如有提案的社員，請以書面提交本社秘書處。

### 秘書報告

#### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：惠請 貴社依據說明一(五)所列對象報名本地區2025-2026年度舉辦之地區訓練講習會暨地區有活力的社工作研討會(DTA)，請 查照。

說明：旨揭講習會相關訊息說明如下：

- 日期：2025年5月24日(星期六)。
- 時間：上午8:30報到、9:30開會  
下午17:35閉會、17:40晚宴
- 地點：新莊典華6樓世紀盛典廳
- 費用：每社新台幣10,000元，扶青社友每位300元。
- 參與人員：每社需提報10位社友報名參加，並依2025-2026 年度各社擔任下列職務之社員為優先參加：

應參加人員暨參與討論分組組別如下：

- 社長秘書暨公共形象組：  
參加人員：社長、秘書、公共形象委員會主委。
- 社員發展組：  
參加人員：社員委員會主委、社務服務委員會主委。
- 青少年服務組：  
參加人員：青少年服務委員會主委、青少年活動委員會委員。
- 社務行政組：  
參加人員：行政管理委員會主委、職業服務委員會主委、國際服務委員會主委、財務。
- 扶輪基金服務計畫組：  
參加人員：扶輪基金委員會主委、服務計劃委員會主委、社區服務委員會主委。

### 紅箱報告

❖04/09 第 2509 次例會，紅箱金額總計 88,700 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

❖04/19 第 2510 次例會，統一紅箱金額總計 51,800 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

### RYE Outbound 月報告

月份：四月

學生姓名：黃立喆

接待國家：墨西哥

接待地區：4185

這個月沒有到任何地方去玩，每天都在過一樣的生活，有點枯燥乏味，不過學校下個星期有個表演活動，最近幾乎每一天都在練習，因為是在校外練習所以也讓我發現這邊的人時間觀念非常不好，常常要再多等個一個小時才能開始，剩下兩個月就要回台灣了，很期待吃到台灣的食物，也希望時間可以再過快一點。



### 宜蘭縣一、二分區聯誼消息

★羅東社前社長黃錦龍PP. SunLong與世長辭，享壽74歲，謹擇於114年5月1日(星期四)上午10:30假羅東壽園懷恩禮廳舉行公奠禮。

### 友社消息

羅東中區社：

★謹訂於114年05月17日(六)17:50假宜蘭金樽餐廳舉行32週年社慶暨新舊任社長交接典禮。

羅東東區社：

★原定5月1日(星期四)舉開之例會適逢五一勞動節，例會停開。

★訂於5月8日(星期四)下午6:00假廣食堂美食海鮮餐廳舉辦慶祝母親節活動，原訂當日舉開之第1940次例會變更為移動例會合併舉行。

### 扶輪知識~什麼是扶輪的服務

扶輪的服務是關心別人，站在別人的立場設想，隨緣盡份，隨時隨地以平常心，無心機的幫助別人，不想回報。

扶輪的中心思想是關心別人，站在別人的立場設想，亦即如何去幫助別人。扶輪就是關心別人為別人服務。

扶輪社員的服務範圍很廣，無所不包。扶輪宗旨特別提出五個方向，鼓勵及培養每一扶輪社員實踐服務的理念。

扶輪社員應將服務的理念生活化，隨緣盡份，隨時隨地關心別人，站在別人的立場設想，幫助別人，以平常心服務他人。

扶輪俱樂部乃至整個扶輪的組織及架構、扶輪社、地區及國際扶輪(R. I)都是為扶輪社員而存在。其存在之目的在於鼓勵及培養每一扶輪社員使其能養成關心別人、為別人服務之樂趣(見國際扶輪章程第四章扶輪宗旨及扶輪社章程第四章扶輪宗旨前言)。

扶輪社員應多參加扶輪各種集會及活動，以學習、培養及實踐關心別人、幫助別人，進而應用於日常生活乃至事業及社會生活及國際社會。

扶輪社員個人的服務與集體的服務並重。(集體的服務非團體的服務。集體的服務由下而上，團體的服務則由上面決定後要求下面配合)(參看 23~34 號決議案及職業服務的新方向)。

沒有扶輪社員參加的服務不是扶輪的服務。

五大服務(社務、職業、社區、國際、新世代)只存在於扶輪社員及扶輪社。地區及國際扶輪(R. I)沒有五大服務。地區及國際扶輪只能建議及鼓勵、協助、提供訊息及資源，使每一扶輪社員及扶輪社個別的或集體的參與服務(見程序手冊第三章國際扶輪之任務)。只出錢不親自參與不是最好的扶輪服務。扶輪不是救濟機構，其理由在此。

