

～扶輪知識～

◎什麼是扶輪精神

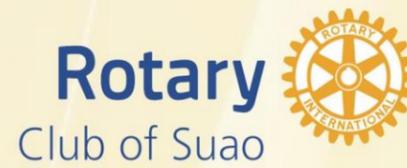
扶輪精神包含 1. 寬容 2. 親善 3. 服務。

保羅哈理斯在「我的扶輪生涯」最後結論說：「扶輪是由寬容、親善與服務的精神中誕生的」(見保羅哈理斯著「我的扶輪生涯選集」P58)。沒有寬容，沒有親善，沒有服務就不是扶輪。每一扶輪社員必須具備寬容，親善，服務此三項精神，成為生活的一部份，否則不是扶輪社員。扶輪社員進來扶輪就是要學習此三項精神，並實踐應用於日常生活包括扶輪活動等一切事項，並影響周遭的人，是一輩子要學習的事。

◎什麼是寬容

寬容是尊重別人，原諒別人，凡事要善解，不執着，如果兩個人意見不同，應多瞭解對方，心平氣和，多溝通，在未獲得共識以前，兩個意見同時存在，互相尊重。以扶輪社員的智慧，不傷和氣的解決問題。

在扶輪精神三項中，「寬容」最重要，在人際關係中沒有寬容心，無法容納別人，看什麼人都不順眼，對什麼人都不滿，友誼則無從產生，更談不上享受友誼。沒有寬容心，心胸狹窄，只顧自己，不關心別人，就不可能產生服務的理念，我們說友誼與服務由「寬容」產生也不以為過。做為一個扶輪社員應多參加扶輪各種集會及服務活動，多擔任扶輪各種不同的職務，以學習、體驗及實踐寬容的精神，並應用於家庭生活及社會生活。如果能做到天下沒有我不原諒的人，就真正達到標準的扶輪社員。



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 37 期 2025 年 04 月 30 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 37

【第 2512 次例會】

例會主講人

姓名：RYE Inbound 學生- 黃仁薰(美國)

姓名：RYE Inbound 學生- 歐弟(巴西)

姓名：RYE Inbound 學生- 江莉亞(德國)

講題：來台學習心得分享

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
04/30第2512次例會(三) RYE Inbound學生 來台學習心得分享	05/07(三) 女賓夕暨 慶祝母親節活動	05/9-10(五~日) 參加台中港區社授證 暨春季三日旅遊

04/23 第 2511 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(不含賣眷)	2	40	0	60%	20	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



第 35 屆地區年會進場儀式



地區年會-社長伉儷與總監伉儷合影



地區年會-夫人們認真開會中



地區年會-夫人開心合影



4/23(三)本社社員張宇豪 Howard 職業分享暨自我介紹



頒發黃仁薰四月份零用金及午膳費

社長致詞

- 04/30(星期三)假本社社館舉行第 2512 次例會暨五月份理事會。
- 社長致詞—
 - 4/29(二)S. Bearings、PE. Safe、及 PP. EN 一同出席宜蘭縣一、二分區新舊任社長、秘書聯席會議。
 - 5/7(三)將舉辦母親節活動,敬請全體社員伉儷們踴躍出席共襄盛舉。
 - 5/7(三)將舉行 5 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。
 - 本社第十一次理事會會議紀錄,請秘書報告。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

一、主旨:函邀貴社與會加拿大國際

年會社友(名單如附件)參加2025年6月22日來卡加利地區總監之夜,請查照。說明:旨揭晚宴報名訊息如下,

(一)非海邦旅行團之社友,歡迎參加並請直接與海邦旅行社聯絡。

(二)請於2025年5月15日前報名,報名請洽海邦旅行社(新北百合社) PP Ginnet 林金英

電話02-25580418或0933818361。

紅箱報告

❖04/23 第 2511 次例會,紅箱金額總計 90,100 元,感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

礁溪社:

★謹訂於114年06月07日(六)18:00假礁溪寒沐酒店3樓宴會廳舉行47週年社慶暨新舊任社長交接典禮。

~健康養生園地~

地瓜富含高纖維,升糖指數約 55~70,並不像其他澱粉類動輒 80、90,加上又是營養價值豐富的澱粉類食物,因此適合拿來做輔助的減肥飲食,取代營養價值較低的白米飯、白麵包等食物,但並不適合餐餐都以地瓜為主食。雖然地瓜與其他澱粉類食物相比,地瓜的升糖指數不是特別高,但其實肥胖與升糖指數沒有絕對的關係,而是跟熱量有關。

「升糖指數」就是用來檢測食物吃進體內後對血糖升降值的影響。升糖指數高的食物在吃下去後會讓血糖急速上升,身體為了將多餘的糖分帶去細胞儲存,就會分泌較多的胰島素,所以才會出現一種說法是,升糖指數愈高的食物愈容易刺激胰島素分泌,使熱量轉變為脂肪,而升糖指數低的不會有這樣的情

況所以就不容易變胖。地瓜屬於澱粉類食物,若是吃得太多還是會發胖。

選購地瓜 6 要點

- 選購地瓜時可選擇塊莖硬實,表皮平滑、乾燥,不會凹凸不平,以沒有裂痕或是斑點的最好。表皮皺皺的地瓜,有可能是採收時間較長,不新鮮了。
- 購買時要注意檢查一下地瓜的尖端,因為地瓜通常都會從尖端開始腐爛。
- 買地瓜時要挑豐碩、寬胖厚實的為佳,同時整體形狀要完整,避免選購遭受到外力壓迫而斷裂的。
- 太細長的地瓜纖維多,口感沒那麼好。此外,也要避免選購表面有過多芽眼的。
- 地瓜表面若有受傷,多是在收割時被機器傷到。受傷的地瓜比較容易腐爛,注意不要挑到。
- 不要選擇發芽的地瓜,因為地瓜的水分會被芽給吸收,口感會因而變差。

地瓜只適合當早餐或午餐避免當晚餐,地瓜只適合早餐或午餐的主食替換,晚上消耗的熱量普遍較少,地瓜又含有糖分,所以建議避免晚上吃。尤其是有糖尿病或是痛風的人,更嚴禁在中午 12 點以後吃地瓜。另外,有糖尿病的人每天應該吃的地瓜量不能超過 100 公克,吃完之後 1 個小時內不應睡覺。

地瓜皮富含維生素和礦物質,蒸煮地瓜連皮吃更健康。此外,地瓜皮中含有豐富的維生素和礦物質,所以要連皮一起吃,可選擇用蒸或煮的方式來料理,這樣會比較好入口。吃地瓜時要充分咀嚼過後再吞下去,每一口盡量要咬 30 下再吞,因為透過充分的咀嚼可以刺激腦部的中樞神經,讓我們獲得飽足感,避免吃得過多,而且還能促進消化,達到整腸通便的功效。

地瓜冰過再吃,抗性澱粉可減少熱量吸,如果喜歡吃烤地瓜,建議可以將烤好的地瓜放進冰箱,冰冰的吃,因為澱粉會形成結晶變成「抗性澱粉」,抗性澱粉的吸收率與消化率都比一般澱粉差,甚至可以降低消化率到 42%,連帶地在熱量的吸收上也會減少約 50%,比較不會引起血糖和胰島素升降,不論是對控制糖尿病或減少飢餓感都很有幫助。

