

Rotary



台南南區扶輪社

城金載億

2019-20

扶輪連接世界



ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2255 次例會
2019 年 10 月 15 日

社長 許明隆 Derma	社 長當選人 汪志峰 Mold	服務計畫主委 曾士僥 Kenny	節目 黃進良 Austin
秘書 劉益宗 Richard	行政管理主委 汪志峰 Mold	社區服務主委 林俊良 Eco-Friendly	出席 許金山 Golden
司庫 丁澤祥 Welling	社 員主委 洪永男 Anthony	職業服務主委 李瑞祺 Joey	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 陳冠程 Strong	扶輪基金主委 陳冠程 Strong	國際服務主委 余致義 Geos	社刊 徐國棠 David
聯誼 楊明章 Office	公共關係主委 王聖雄 Sean	青少年服務主委 吳丁炎 Rambo	執秘 馬若華

十月 | 節目&活動預告

10 月 23 日台灣糖業股份有限公司 農業經營處 曾見占 處長專題演講，講題：「台糖有機人生」。

10 月 26 日(六) 2019~2020 年度扶輪六代同堂社區服務活動-「扶輪啟動、傳愛癩癩一健走活動」。

主辦社：台南東區社，配合社：台南社、南區社、鳳凰社、東南社、億載社。

指導單位：臺南市政府，承辦單位：社團法人台南市癩癩之友協會。

時間：8:20 開始報到-12:00，地點：台南市東區平實公園 (710 台南市永康區小東路 553 號)。

活動內容：健走、癩癩知識宣導、闖關摸彩。

10 月 30 日財團法人台南企業文化藝術基金會 吳道昌 董事長專題演講。

十月十五日 例會 | RI3470 台南市三分區扶輪社聯合例會 (南區社、鳳凰社、府城社、成大社、赤崁社、新世代社、樂活社)

※變更例會地點：大億麗緻酒店五樓麗緻 A 廳

程序表

司儀：盧仲懋 Kenny

一、請主席鳴鐘開會 [18:30 準時開始] (由府城社社長 Cooler 社長代表)	六、Q & A 時間 [19:20 ~ 19:30]
二、唱扶輪頌	七、各社致贈講師小社旗 [19:30 ~ 19:40] [請聯合例會之七社社長一同上台]
三、介紹來賓及友社社友—司儀介紹	八、請主席鳴鐘閉會 (由府城社社長 Cooler 社長代表)
四、主席致詞 (由府城社社長 Cooler 社長代表)	九、聚餐聯誼 [19:40 ~ 20:30]
五、專題演講 [18:35 ~ 19:20]	*****

講師：台南市文化局 葉澤山局長，講題：「文化台南，未來更好！」。

大綱：一、前言 二、文化臺南的過去與現在 三、目前重大文化工作 四、攜手邁向 2024 五、結語

學歷：國立中正大學 成人及繼續教育研究所 現任：臺南市政府文化局 局長



糖的種類與健康

◎台灣糖業股份有限公司 砂糖事業部

糖業實驗室主任 鄭作林博士



此次例會邀請台灣糖業股份有限公司 砂糖事業部糖業實驗室主任 鄭作林博士蒞社演講，鄭主任播放Power-Point讓社友了解「糖的總類與健康」。其演講大綱為：演講內容：1.糖、醣、碳水化合物？碳水化合物：膳食纖維，糖：單醣類(葡萄糖、果糖、阿拉伯糖)，雙醣類(蔗糖、麥芽糖、乳糖)。醣：寡醣、多醣(澱粉、肝醣)。2.砂糖產品的種類，3.砂糖的歷史故事，4.果糖與健康，5.碳水化合物/糖與運動，6.輕享糖-阿拉伯糖。脂肪肝改善方法：脂肪肝可逆轉：透過健康減肥，只要體重能減少5%~10%，脂肪肝都有機會改善。選擇對的食物均衡飲食：多攝取蛋白質、不過度攝取碳水化合物、多攝取食物纖維、避開高脂肪食物及少喝酒。多運動：健康正常人不論增肌(無氧運動)或是減脂(有氧運動)，碳水化合物是提供能量的主要來源。糖攝取對健康的優點與風險：優點-適度攝取單糖或雙糖可快速補充身體血糖與肝醣的營養來源。風險-在不大偏離營養均衡及非過度高劑量攝取糖的條件下，在身體生理、生化沒有不良反應，不過須預防在無知覺中攝取過多量(成癮)。演講結束後針對社友發問，鄭主任詳細解說，其精彩的演說深獲社友好評。

☺會心一笑

◎兒子問：「爸~結婚是什麼感覺？」
爸爸回：「就是你把手機裡所有的音樂都刪掉，只留下最喜歡的一首歌，從此~無限循環，由喜歡~到厭倦~再到習慣！」

生活小常識

◎讓飲料快速變冰：只要在飲料外面包一層濕紙巾，放入冷凍庫，只要 15 至 20 分鐘就能達到冰涼的效果，時間越長效果越好，濕紙巾在解凍後就會剝落囉！

第 2254 例會 出席報告		AWAITING YOU!	紅箱捐款
應出席	43 人	免計出席：Add, Eric, Leo, Steel, Pharma	Derma \$ 2,000
免計	5	請長假：Bank, Amigo, Jay	Geos 200
請長假	3	出國：Plas, Paul, Sean	Professor 200
出國	4	缺席：Jeff	Richard 1,000
缺席	5	補出席：David, Paul, Sean, Kenny	
補出席	4		
實際出席	26		
出席率 88.5%			合計\$ 3,400

每週例會 | 星期三下午六時三十分
地點 | 台糖長榮酒店(台南)3F 天鵝廳
郵政信箱 | 台南郵政 396 信箱
辦事處 | 台南市北區公園南路 161 號 4 樓
電話 | 06-2282015 傳真 | 06-2282013
E-mail | south3rc@ms25.hinet.net
網站 | http://www.rotary.tainansouth.tw

四大考驗

在我們所想、所說、所做的事情，應先捫心自問

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