

Rotary



台南南區扶輪社

2022-23



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2422 次例會
2023 年 03 月 15 日

社長 洪永男 Anthony	社 長當選人 劉益宗 Richard	服務計畫主委 王聖雄 Sean	節目 鄭全南 Joner
秘書 鄭全南 Joner	行政管理主委 劉益宗 Richard	社區服務主委 王聖雄 Sean	出席 王陽明 Sunshine
司庫 丁澤祥 Welling	社 員主委 楊明章 Office	職業服務主委 陳正偉 Tony	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 王奐淳 Norman	扶輪基金主委 王奐淳 Norman	國際服務主委 余致義 Geos	社刊 林俊良 Eco-Friendly
聯誼 李瑞祺 Joey	公共關係主委 徐國棠 David	青少年服務主委 吳丁炎 Rambo	執秘 馬若華

三月 | 節目&活動預告

03 月 22 日扶輪論壇，變更例會地點：「台糖長榮酒店二樓吃遍天下自助餐廳」。

03 月 29 日艾苗中醫診所 李俊廷中醫師(PP Safe 公子)專題演講，講題：「中醫養生咁有影? -由科學角度淺談中醫養生-」。

三月十五日 例會 | 專題演講

主講人| 高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局講師 根秀欽小姐

講 題| 快樂於轉念之間-談激勵與紓壓



講師簡歷：

學歷：國立屏東教育大學教育碩士、國立台北護理學院護理學士、國立屏東科技大學社工系二十學分班。

經歷：台北暨林口長庚醫院神經內科 護士 1983.07 - 1989.07，新北市淡水馬偕醫院安寧病房 護理組長 1989.08 - 1997.07，衛生福利部桃園醫院安寧病房 護理師 1997.08 - 1999.08，新北市三芝區私立雙連安養中心 副護理長 1999.09 - 2003.09，屏東基督教醫院社區醫學部 居服督導 2005.04 - 2007.02，寶建醫療社團法人附設春風護理之家 副主任 2012.02 - 2013.12，美和科技大學暨大仁科技大學護理系 兼任講師 2010.02 - 2017.07，高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局菸害防制 講師 2014 年迄今，高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局健康促進 講師 2014 年迄今，屏東縣政府教育處暨社會處性別多元、生命品格暨親職教育 講師 2014 年迄今，台中市政府衛生局部落健康營造輔導委員 2021 年迄今。

專長：安寧療護、長期照護、失智照護、菸害防制、性別多元文化族群教育、生命品格親職教育、職場激勵與正向紓壓、非暴力人際溝通技巧、創意衛教、健康促進議題 (檳酒毒、癌症、愛滋、三高多重慢性病、心理衛生宣導)、記者會暨大型活動主持人 (全國阿公阿嬤活力秀、世界無菸日、不老騎士、不老比基尼、世界癌症日、世界安寧日、社區金點獎等)。



益生菌面面觀

◎台南應用科技大學 生活科技學院院長暨餐飲系教授

翁家瑞博士(台南扶輪社 Gary 社友)

此次例會邀請台南應用科技大學 生活科技學院院長暨餐飲系教授 翁家瑞博士(台南扶輪社 Gary 社友)蒞社演講，Gary 社友以播放 Power-Point 方式讓社友了解「益生菌」。其演講大綱為：有吃有保庇台灣人愛吃保健品！(一)為什麼要吃益生菌？益生菌的五大功效：1.改變細菌叢生態 2.維持消化道機能 3.排便順暢 4.調整體質 5.私密保護。(二)益生菌功能：1.對付便秘與腸胃不適 2.對付濕疹 3.減肥 4.對付流感、傷風感冒 5.對付抑鬱、紓緩壓力。(三)什麼是益生菌？我國食品法規中並無「益生菌」一詞，「益生菌」僅為一般市售商品的名稱，或一般習慣用法中，將乳酸菌、酵母菌等據稱對人體有益的活菌概稱為「益生菌」。益生菌一般指食物或營養補充品中提供能改善健康的細菌。益生菌怎麼選？1.國際認證菌株來源 2.選擇有多項研究證明效用的益生菌株 3.菌種不是愈多愈好 4.益菌數目不是愈多愈好 5.存活率高 6.選擇無添加的補充劑。(四)益生菌何時吃？其實益生菌並沒有特別規定什麼時候吃是最好，如果不是有特殊包埋技術可以耐胃酸的益生菌，通常會建議「空腹與睡前食用」，但因為益生菌現在包埋技術都很好，且很多益生菌會額外添加酵素，建議「飯後食用」。(五)益生菌如何吃？1. 搭配常溫水 2.連續食用 3.多品牌輪著吃。(六)誰需要補充益生菌？1.「上班族」、「外食族」2.「銀髮族」3.「孕婦」4.「幼兒」。益生質：1.協助益生菌維持消化道機能的正常運作 2.協助益生菌幫助消化 3.維持身體健康 4.保持精力旺盛 5.打造身體防護力。富含益生質食物：1.富含益生質的全穀根莖類 2.富含益生質的堅果類 3.富含益生質的蔬菜水果類 4.富含益生質的豆類、菇類食物 5.富含益生質的天然發酵食品 6.富含益生質的海藻食物。(七)結論：沒有最好的益生菌，只有最適合你的。演講結束後針對社友踴躍發問，Gary 社友一一詳細解說，其分享讓社友獲益匪淺。



總監辦事處來函：歡迎各社社友以企業名義贊助廣告刊登於第 39 屆地區年會特刊，請 查照。本屆地區年會將在 5 月 6 日(週六)於中正大學舉辦，歡迎社友或親友提供廣告贊助地區年會，同時可拓展商機並提昇企業形象，敬請把握一年僅有一次商機，請即刻與地區總監辦公室聯絡登記贊助刊登。

第 2421 例會 出席報告	AWAITING YOU!	紅箱捐款	
應出席 36 人 免計 5 出國 1 請長假 2 缺席 9 補出席 3 實際出席 19 出席率 73.3%	免計出席：Insurance, Eric, Pharma, Plas, Light 請長假：Paul, Kenny 缺席：Safe, Austin, Mold, Tony, Jordan, Tom 補出席：Welling, Office, Sean	Anthony \$ 2,000 Club 300 Elson 200 Geos 200 Joey 200 Joner 1,000	Kevin \$ 200 Light 200 Professor 200 Rambo 300 Richard 200
		合計 \$5,000.-	

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