



彰化中區扶輪社

打造社區 連結世界

A2 15FL, No. 184, Chung-Yang Rd., Changhwa city 50056,
Taiwan, R.O.C 50056 彰化市中央路 184 號 15 樓之 2
TEL: 886-4-7511668 FAX: 886-4-7511669

網頁：<http://www.rotary3460a.org.tw/>

電子信箱：centrc.yen@msa.hinet.net

社 長	吳偉立	社刊主委	林伯龍/林源祥	例會時間	星期四 19:00
秘 書	洪銘辰	社刊編輯	鄭絜榮	例會地點	本社社館

雙週刊 第三十一卷 第十四期 中華民國 99 年 12 月 30 日 星期四 增刊

彰化中區扶輪社第 1527 次例會通知

1. 時間: 99 年 12 月 25 日 (星期六) 18:30 用餐聯誼
2. 地點: 卉春咖啡餐飲 (彰化縣和美鎮線東路 3 段 368 號; 04-7369037)
3. 節目: 耶誕女賓夕
4. 歡迎各位社友、社友夫人暨寶眷與會

打造社區 連結世界

節目預定表

12/25	六	1527	配合耶誕女賓夕變更例會時間、地點假卉春咖啡餐飲
12/26	日		10-11 年度第五次社秘聯席會議假淺田屋日式料理店
12/30	四	1528	例會; 召開社員大會
1/6	四	1529	例會; 配合理監事會議變更地點至桂都國際美食會館

卉春咖啡餐飲地圖：

位址：

彰化縣和美鎮
線東路3段368號



彰化中區扶輪社第1527次例會秘書處通訊報告

- 一、中國醫藥大學學務處來函，函知慈幼社辦理「第五十六屆刑天社會醫療服務隊」活動，惠予指導及經費贊助。

彰化中區扶輪社第1528次例會通知

1. 時間:99年12月30日(星期四) 18:30 用餐聯誼 19:00 開會
2. 地點:本社社館
3. 節目:社員大會
4. 請各位社友準時與會

打造社區
連結世界

節目預定表

12/30	四	1528	例會；召開社員大會
01/06	四	1529	例會；配合理監事會變更地點至桂都國際美食會館
01/13	四	1530	例會；慶生聯誼
01/20	四	1531	例會；

彰化中區扶輪社第1528次例會秘書處通訊報告

- 一、總監辦事處來函，函知請踴躍報名參加第33屆地區年會高爾夫球賽。
- 二、總監辦事處來函，函知11-12年度地區訓練委員會研習會議(計畫)，請查照。
- 三、總監辦事處來函，函知請於2011/1/31前彙交「年度計畫捐款APF」，以便地區年會徵信及彙報TRF/RI敘獎。
- 四、彰化南區社來函，函知彰化縣第一分區10-11年度第六次社秘聯席會議紀錄。
- 五、彰化松柏社來函，配合社友EVA公子結婚典禮，變更100年1月5日例會時間；100/1/5(三)下午6：22及地點：EVA社友府上(和美鎮北堂路40巷51號)。
- 六、彰化市公所來函，檢送「校料百出~半線兒時學趣展」簡章乙份。
- 七、彰化東區社訃聞，楊碧梧(NEW)之母辭世，於99/12/31(五)上午10：00假彰化市立殯儀館舉行公祭。
- 八、彰化東區社訃聞，黃國雄(DUCTILE)之母辭世，於100/1/5(三)上午7：10假喪宅(花壇鄉文德村福德街95號)舉行公祭。



打造社區
連結世界



國際扶輪 3460 地區

2010-2011 年度總監辦事處

地址：〒51345 埔心鄉柳橋東路 250 號

電話：04-8293553、8291400

傳真：04-8295351

聯絡人：林廷彰(CHEMIE, CALLING IN ROTARY)

E-Mail：ccy5353@kimo.com

Website：www.rotary3460.org.tw

函

發文日期：2010年12月22日

發文字號：洲總字第105號

受文者：各扶輪社
全體社友暨寶眷們

副本：地區秘書長 陳界參 CAKE
地區年會組織主委 周明智 CHEST
地區年會秘書長 黃惠美 KINDER

主旨：請踴躍報名參加第33屆地區年會高爾夫球賽

說明：一、依第33屆地區年會高爾夫球賽籌備委員會計畫辦理
(詳如附件)

二、高爾夫球比賽日期：2011.3.16(一)/17(四)二天

三、報名費：每名新台幣壹仟元正(報名後參賽與否概不退款)請繳交至：台中東區扶輪社

戶名：台中市東區扶輪社；銀行：三信商銀台中分行
帳號：0120360550

四、徵求社友提供參加獎與一桿進洞獎(請聯絡台中東區扶輪社)。TEL:04-2227-9517

五、其它詳參簡章



打造社區
連結世界



國際扶輪 3460 地區

2010-11 年度 總監

吳桂洲

DG WOO SUN



國際扶輪 3460 地區

2010-2011 年度總監辦事處

地址：〒51345 埔心鄉柳橋東路 250 號
電話：04-8293553、8291400
傳真：04-8295351
聯絡人：林廷彰(CHEMIE, CALLING IN ROTARY)
E-Mail：ccy5353@kimo.com
Website：www.rotary3460.org.tw

函

發文日期：2010年12月23日

發文字號：洲總字第107號

受文者：各扶輪社

副本：地區秘書長 陳界參 CAKE
地區訓練主委 顧清正 PDG TIGER
2011-12年度 地區秘書長 謝東隆 PAPER
2011-12年度 地區訓練主委 薛秋雄 PP TRADING



附件：如文

主旨：公告2011-2012年度地區訓練委員會研習會議(計畫)請查照

說明：一、依RI會議MEETINGS政策及2011-12年度訓練委員會研習會議(計畫)辦理。

二、各項研習會議(計畫)如附件。
三、2011-12年度地區總監辦事處相關資訊：

地址：〒43761 大甲鎮興安路 138 號之 192

Tel:04-26760102 Ext.205 余小姐

Fax:04-26765912

E-mail：d3460.2011-12@bio-xlab.com

四、凡有關 2011-12 年度地區事務，請直接逕洽之。

五、謹請惠予配合為感。



國際扶輪 3460 地區

2010-11 年度 總監

吳桂洲

DG WOO SUN

2011-12 年度總監當選人

李芳裕

DGE MEDICHEM



國際扶輪 3460 地區

2010-2011 年度總監辦事處

地址：〒51345 埔心鄉柳橋東路 250 號

電話：04-8293553、8291400

傳真：04-8295351

聯絡人：林廷彰(CHEMIE, CALLING IN ROTARY)

E-Mail：ccy5353@kimo.com

Website：www.rotary3460.org.tw

函

發文日期：2010年12月24日

發文字號：洲總字第111號

受文者：各扶輪社

副本：地區秘書長 陳界叁 CAKE

地區財務長 紀敏琮 ACCOUNT

地區扶輪基金主委 前總監 洪博彥 PDG PAUL

地區年會PHF早餐會主委 陳桂蓮 DONNA

各助理總監17位



主旨：請於2011年1月31日(一)前彙交「年度計畫捐款APF」，以便地區年會徵信及彙報TRF/RI敘獎。

說明：一、2010.9/16.17電郵函達各扶輪社諒悉。

二、依 TRF/RI 敘獎標準，有：捐獻最多、平均最高、全員 PHF、全員 EREY 等獎項。以繳交之實績核獎。

三、依地區年會前例，將刊登徵信，並邀請參加 PHF 早餐會。請承諾捐獻者，於 2011.1.31(一)前由各扶輪社彙總匯票及捐獻表，掛號郵寄至總監辦事處。如直接刷卡捐獻者，請將副本擲下，以便列入合計。

四、感謝對「扶輪基金會」TRF 的捐獻，謹代表 TRF/RI 向大家捐輸行善於全世界的義舉，敬表謝忱。



國際扶輪 3460 地區

2010-11 年度 總監

吳桂洲

DG WOO SUN

檔 號：
保存年限：

彰化縣彰化南區國際扶輪社

函

地址：彰化縣和美鎮東安路 13 號

TEL：047369872

FAX：047360273

受文者：莊助理總監 仕連

蘇副祕書長 德勝

彰化縣第一分區各社社長、秘書

副本收受者：三四六〇地區總監辦事處

彰化縣第一分區各社



發文日期：2010 年 12 月 27 日

發文字號：彰南扶發第 016 號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

主旨：檢送彰化縣第一分區 2010-11 年度第五次社長、
秘書聯席會議紀錄。

說明：

- 一、彰化縣第一分區 2010-11 年度第六次社長、秘書聯席會議已於 99 年 12 月 26 日(星期日)假彰化淺田屋日式料理召開完畢。
- 二、隨函附會議紀錄一份敬請查收。
- 三、函請惠照。

2010-11 年度 社長 黃進發

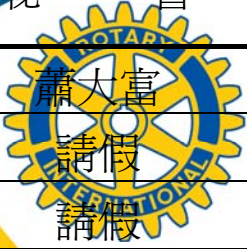
秘書 張瑞麟

國際扶輪 3460 地區彰化縣第一分區 2010-11 年度
第六次社長、秘書聯席會議記錄

時間：99 年 12 月 26 日(星期日)下午 6:00

地點：彰化淺田屋日式料理

出席：

助理總監	莊仕連		
副秘書長	蘇德勝		
	職 稱	社 長	秘 書
社 名			
彰化扶輪社	柯榮郎	蕭大富	 請假 請假
彰化西北扶輪社	梁國勝		
彰化中區扶輪社	(缺 席)		
鹿港扶輪社	郭坤發	林慶源	
彰化南區扶輪社	黃進發	張瑞麟	
彰化東南扶輪社	陳舜廉	楊子文	
彰化皇家扶輪社	袁昌華	簡銘堯	
彰化松柏扶輪社	請假	施麗娟	
彰化東區扶輪社	賴金鐘	林鐘鍊	
鹿港東區扶輪社	李應勝	林泰生	

主席：黃進發

紀錄：羅瑜羚

(一) 主席致詞

1. 彰化南區社社長 黃進發 CNC

歡迎各位蒞臨參加本次聯席會議！各社如有提案請踴躍發言提請研討。

2. 彰南社授證二十八週年紀念慶典為配合二友社出

國訪問特別變更，時間訂於 100 年 6 月 4 日(星期六)，敬邀各社社長、秘書及社友踴躍參加。

(二) 報告事項

1. 助理總監 莊仕連 Life

(1)為慶祝中華民國建國 100 週年慶，於元旦 1/1(星期六)早上 6:30 於建國科技大學舉辦升旗典禮，彰化縣第一分區指派 50 名參加，由各社分配一社指派 5-6 名社友參加。升旗典禮後接續有健行活動，凡參加活動者皆可領取摸彩券一張，獎品豐富，敬邀各社社友踴躍參加。

(2)2010-11 年度社秘喝春酒時間訂於 100 年 2 月 12 日(農曆正月十日)星期六，邀請本年度各社社長賢伉儷及秘書賢伉儷一同出席。



(三) 臨時動議

1. 彰化東南社社長陳舜廉 PVC

下次社秘由東南社主辦，時間：100 年 1 月 16 日(星期日)，地點：松戶日本料理。

●中區扶輪生活分享(一)——第 1526 次例會(10.12.16)_

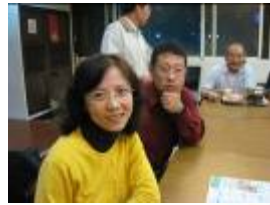
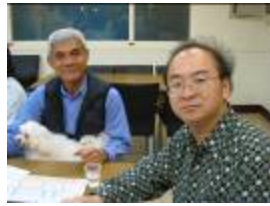




● 中區扶輪生活分享(二)—參加泰國美賽姐妹社授證(10.12.17-19)



● 中區扶輪生活分享(三)—第 1527 次例會-耶誕女寶夕(10.12.25)



●扶輪園地分享站(一)——

乳清在健康的體重管理與代謝風險中所扮演的角色

飲食中的鈣和奶製品對於人體的能量調節代謝，扮演重要的角色，並能促進健康的體重管理，減少肥胖的風險，針對此觀點，在動物實驗、橫斷面、及前瞻性研究和人數的隨機臨床試驗已獲得證實。

食用乳製品比鈣片補充錠更能達到體重控制的效果，因此功效中，鈣只佔40%，而乳清則有60%效果。只有在長期低鈣飲食的情況下，鈣的補充才能達到較高的功效。乳製品中，獨立的抗肥胖功效的生物活性物質，主要在於乳清。主要部份為亮氨酸和生物活性肽乳清蛋白消化形成。乳清中高濃度的亮氨酸促進攝食的能量儲存位置從脂肪組織移到肌肉組織，以提供由亮氨酸刺激的蛋白質合成所需能量，進而達到減重過程中，特殊的乳清胜肽抑制脂肪合成，脂肪組織的重量減少但卻能降低肌肉組織流失。脂肪細胞中的乳清代謝調節功能對健康產生了重要的有益功效，除了降低活性氧物質的產生，也平衡了促發炎或抗發炎的細胞激素之間的轉移。

因此，乳清能抑制氧化和發炎反應，進而降低肥胖、糖尿病和心血管疾病相關的代謝症候群風險。



●扶輪園地分享站(二)——

乳清蛋白與健康 中山醫學大學校長 王進崑 教授

乳清一般是指製作乳酪（cheese）後所獲得之副產物。乳清富含多種蛋白質，總稱為乳清蛋白。牛奶中的蛋白質含量約3.5%，其中80%為酪蛋白，20%為乳清蛋白。乳清蛋白中， β -乳球蛋白含量最多，約50%。為牛奶加熱風味來源之一，次之為 α -乳白蛋白，約25%，其它為血清蛋白、免疫球蛋白等。乳清蛋白較易被消化吸收，而酪蛋白則不易被消化。母乳中的蛋白質，乳清蛋白佔60%，而酪蛋白含40%，嬰兒食用母乳後，除了消化吸收較好之外，乳清蛋白質更提供嬰幼兒的免疫能力，這些免疫球蛋白在剛分娩後分泌的乳汁(初乳)中含量極高。

乳清蛋白是半胱氨酸的豐富來源，半胱氨酸是合成穀胱甘肽（glutathione, GSH）的主要胺基酸，而穀胱甘肽是生物體內重要的抗氧化防禦系統。人體試驗證實，乳清蛋白的補充可以穩定血液中的穀胱甘肽含量。此外，乳清蛋白富含支鏈胺基酸，具有保持肌肉活力，維持身體代謝正常運作之功效。許多研究指出，乳清中的蛋白質在代謝上扮演了舉足輕重的角色。另外有研究也指出，乳清蛋白與其消化之水解產物可提升消化道功能、增加穀胱甘肽的產生，可以強化免疫機能。筆者之人體臨床研究更已發現(美國高血壓雜誌, 2007)，乳清蛋白經水解後之含12個胺基酸的胜肽產物具有抑制血管收縮素轉換酶的作用，藉此可調降血

壓。此外，一些活性乳清胜肽亦被發現可抑制血小板凝結以及降低膽固醇的功效，乳清中的其他成分如鈣、鎂、鋅、維生素 B 群和特定脂質也有助於減少心血管疾病的風險。

乳清蛋白是獲得必需胺基酸的良好來源(乳清蛋白成分中有 45%為必需胺基酸)，無論是老年人或是人體處於壓力狀態時，對於必需胺基酸的需求量將會增加，尤其半胱胺酸是麸胱甘肽合成的重要胺基酸，在飲食上補充半胱胺酸有益體內的麸胱甘肽的增加，而且對於多重外傷患者的肌肉蛋白質合成也有幫助。營養失調將減少體內麸胱甘肽含量。人體受到燒傷、外傷、開刀、罹患敗血症或慢性發炎時，血液和組織中的麸胱甘肽濃度也會降低。研究已顯示，以口服方式補充乳清蛋白可以提高血漿中的麸胱甘肽濃度。

蛋白質是人體所必需的三大營養素之一，正確選用蛋白質除維持身體機能外，更能有益健康。而維持良好的健康除均衡正確飲食外，適度的運動習慣更是必要。

●扶輪園地分享站(三)——每週扶輪思索 15



第十五週

本週的扶輪思索是有關職業分類上的限制 (Limitation on Classification)。

除宗教、新聞事業與外交等類別外，某一職業分類本社如已有5名或以上之現職社員時，不得再選舉該職業分類之人士為社員，除非本社社員人數超過50名，在此情況下本社得選擇任何人為某一職業分類之現職社員，只要最終該職業分類之合計社員人數不得超過本社現職社員總人數百分之十。退休之社員不得列入職業分類之社員總人數計算。儘管有上述限制，如社員變更職業分類，本社得在新的職業分類下繼續保持其社員資格。

採取各行業人數的限制原則來組織扶輪社的理由：

- 1) 使扶輪社成為社區中職業生活的真正橫斷面。
- 2) 避免扶輪社為某一事業團體所控制。
- 3) 促使各種不同行業人士的聯誼變成可能。



早期社員名牌
姓名與職業分類

我們想邀本市市長入社，我們可否以「市長」當作他的職業分類使用？不可以。不論係由當選或委派而任公職之人員，凡其任期有限制者，不得以該職務為職業分類加入為現職社員。惟在學校、大學或其他學術機構任職者，或被選或任命為司法官者不在此限。