



# 土城山櫻扶輪社

2022-2023

Rotary Club Of Tucheng Sanyin, New Taipei City, Taiwan

中華民國 111 年 12 月 6 日 出刊 第 19 卷 19 期 Vol.19 No.19

社 長：高郁茹 P Cara 秘 書：黎佈真 S Amy 社刊主委：張瑞芬 PP Fendi

## 960 例會 -11.29- 召開 11 月份社務行政會議



Cara 社長 致贈結婚週年禮物  
予 PP Joan & 黎煥章



Cara 社長 致贈結婚週年禮物  
予 Eco 社友 & 莊尉

### 結 婚 週 年 快 樂



Emily 社友 & 吳有義 (1210)  
PP Eda & 王正春 (1211)



## 秘 書 報 告

第 961 次

- 12/17-18 (六-日) 三部曲 RYLA 菁英  
二天營隊訓練「預見核心新價值 你·就是媒體」  
☆地點：沃田旅店
- 12/24(六) 聯合社區服務 - 揮毫迎新春 - 贈春聯活動  
☆時間：上午 8:30~12:00 上午 9:00(大合照時間)  
☆地點：五穀先帝廟
- 12/24(六) 『耶誕環保挖寶趣』二手物資跳蚤市場義賣活動  
☆時間：14:00~19:00  
☆地點：新北市政府市民廣場
- 12/28(三)聯合社區服務 - 捐贈卓飛協會  
☆時間：13:00  
☆地點：北大菁英社 社館
- 12/30(五)聯合社區服務 - 校園反毒宣導活動  
☆時間：下午 (待公告)  
☆地點：新北高工志清堂





## OB 生 - 黃宥芯 11.10 月心得報告

姓名：黃宥芯  
派遣社：土城山櫻社  
接待地區：D5180  
接待扶輪社：laguna sunrise  
派遣地區：D3490  
國家：美國

在經過三個月的相處過後，漸漸熟悉這個轟家的模式，目前跟轟家關係都還不錯，很喜歡這個家庭！這邊開始要入秋了，天氣也慢慢的轉涼了，早上起來都是 8 度左右，都很想繼續躲在棉被裡睡覺，但是到了下午，天氣慢慢的暖和了，20 度左右。

前 4 張照片是十月初的舊金山之旅（四天三夜）生活照，真的可以說是讓我大開眼界的一趟旅行，在舊金山國際機場轉機的我都不知道外面的風景有多美... 真的要出了機場才知道有多美！我們 5180 地區 7 位交換生和 5190 地區 2 位交換生和 5230 地區 3 位交換生一起去這趟舊金山之旅，我很高興見到這些來自不同國家的交換生，他們真的很熱情，每個人都有講不完的話，說不完的事情，短短幾分鐘就變熱了，還會互相力。對方的好友等等...

這趟舊金山之旅真的有很多讓我印象深刻的地方及事情

### 1. 騎腳踏車穿過金門大橋到索薩利託

第一張照片很明顯可以看到舊金山當地冷到起霧，又加上當遇有節慶的關係，有很多戰機在空中表演，排出很多的白煙，因此金門大橋不是來的這麼清楚，不過有看到就很感動了！這座橋至少也期待了我 5 年有。再來就是騎腳踏車的部分了，可以說是非常的艱難，因為天氣冷到手腳都不是來的這麼靈活又加上逆風在橋上騎腳踏車，真的不是一件很簡單的事！

### 2. 中國城唐人街

到了舊金山市區內的中國城，我覺得我回到家的感覺。部份的交換生就開始問我招牌上的字會不會念，他們都很好奇國字；我們有 2 小時逛街的時間，交換生都跟我說：哪個是你覺得我們必須買的跟他們說，他們要買回去，我用了中文跟老間對話！我發現交換生除了我以外，他們都不太喜歡珍珠奶茶，這讓我很驚訝！之後，5150 地區中國城扶輪社邀請我們去吃正宗晚餐，其中一道菜是滷雞腳，很多人都不知道怎麼吃或是不敢吃？！第二張照片是和地區總監的合照，我們倆聊了聊，他給我的總監名片，還說可以跟我爺爺互相溝通，真是太有趣了！

### 3. 幫助需要幫助的人 / 流浪漢

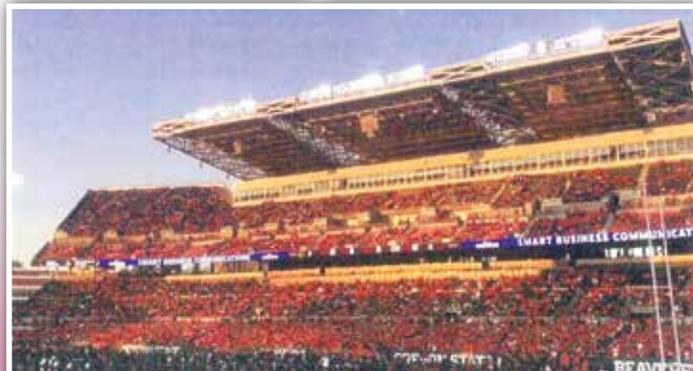
我們每天早上都是在飯店自己做三明治當午餐，當最後一天剩餘的食材，我們打包成一包一包的然後在走到舊金山市區的路上，有看到需要的人，我們交換生都會自動拿給他，我覺得這是一個很不一樣的體驗！隔週的週四晚上，轟媽與轟哥搭機前往俄勒岡州看大學，而轟爸轟妹和我於週五早上出發，這是一個來回 16 小時的車程，俄勒



岡州位於加州的上面，我們在週六早上去參觀俄勒岡州大學，真的比台灣的大學大非常多，第五張照片是華盛頓州大學對上俄勒岡州大學的橄欖球比賽，賽後我們全部人都跳進場上慶祝，轟哥最終選定了華盛頓州大學！恭喜～

入秋天氣開始變冷了，水球隊也結束一個賽季了，最終成績是整個沙加緬度高中組第四名！第六張是球員畢業的照片。第七張是男生啦啦隊，那是一個很瘋狂的夜晚！

最後一張是 5180 地區交換生與地區 ROTEX 的活動（玉米南瓜迷宮），我們走了一個小時才找到出口～





## 講題：藥用蔬果的效用與禁忌



### 講師：洪景陽

#### 經歷：

- ◎ 1989 年上海中醫藥大學中醫專科畢業
- ◎ 1989 年上海中醫藥大學優等論文通過
- ◎ 1986 年台灣中醫師檢定及格
- ◎ 上海中醫藥大學附屬龍華醫院
- ◎ 台北縣 17 個社自然醫學戶外研習講師
- ◎ 中廣·桃園·漢聲·復興廣播電台養生保健詢講師
- ◎ 竹南鎮銀髮族日間照顧暨保健志工培訓講師

#### 著作：

- ◎ 1989 年 (論四時養生)
- ◎ 2003 年 (藥用蔬果的療效與禁忌)
- ◎ 2005 年 (穴道指壓自療百科)
- ◎ 2007 年 (養生中草藥實用百科)

### 自然醫學

### 藥用蔬果的療效與禁忌講義大綱

#### 一、緒論

1. 世間沒有長生不老藥，只有養生的方法。
2. 吾人修道，亦要修「養生保健」的道，這樣的道，是「長生道」。
3. 藥用蔬果是當前「自然食療」、「生機飲食」、「素食養生」最熱門課題。

#### 二、藥用蔬菜的療效與禁忌

1. 菠菜：不可與豆腐同食，恐引起草酸鈣結石。
2. 高麗菜：對胃及十二指腸潰瘍有直接療效。
3. 青花菜：對肺癌病人有輔助治療。
4. 蕓菜：解毒、及調整體內酸鹼值平衡。
5. 金針：生食金針會引起「水仙鹼」毒素中毒。
6. 破布子：短期大量食用，導致「腸阻塞」。
7. 竹筍：體質特殊者，會引起皮膚過敏、氣喘、與豆腐同食易產生結石。
8. 洋蔥：降血壓、降血脂肪，防止冠心病發作。

#### 三、藥用水果的療效與禁忌

1. 楊桃：尿毒病人過量飲食，會引起腎衰竭，導致死亡。
2. 葡萄柚：美化肌膚及預防動脈硬化。葡萄柚汁不可同時與安眠藥、高血壓藥、降膽固醇藥、降血脂肪藥同食，恐出現過敏反應或肝中毒。
3. 紅柿：預防高血壓及甲狀腺大，但過量服食，可能引起「腸阻塞」，亦不可與牛奶同食。
4. 芒果：可防止頭暈嘔吐，但體質特殊者會誘發「皮膚過敏」之中毒現象。
5. 蘋果：主動調整下痢與便秘，防治膽結石。
6. 番茄：預防心血管疾病及癌症，生番茄過量食用，引起「番茄鹼」中毒，出現嘔心、嘔吐、腹痛、疲倦等中毒現象。

#### 四、結論

1. 素食鄉親應深切瞭解，蔬果有好的療效，也有不好的副作用，尤其廚師或自行研發蔬果大餐者，應宜注意。
2. 願諸位鄉親，養生保健成功，「盡其天年，度百歲乃去」。

## 扶輪之宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會。
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- 三、每一社員能以服務之理想應用於個人、事業及社會之生活。
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，親善與和平。

## 四大考驗

我們所想、所說、所做的事應事先捫心自問：

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：236 新北市土城區中央路二段 191 號 15 樓之 1 電話：02-2274-1468 傳真：02-8260-1391

### 例 會事項報告 第 960 次

#### 一、出席報告

11/29

社員人數.....	42 名
出席人數.....	16 名
出國人數.....	1 名
補出席.....	7 名
免計出席.....	2 名
缺席人數.....	16 名
出席率.....	62 %

#### 二、出國社友，祝您一路順風！

IPP Susan

#### 三、補出席社友

S Amy、Ellen、Emily、PP Fendi、Sherry、PP Stella、PP Vicky

#### 四、免計出席

PP Karen、Sakura

#### 五、本次例會我們想念妳！

Alice、PP Amy Chiang、PP Apple、PP Betty、Chien、Joan Liu、Joyce、PP Judy、Lulu、Maggy、PP Pauline、Polly、Shana、Sunny、PP Yuh、Zoe

### 紅箱區

11月29日糾察活動紅箱收入，共計新台幣21,300目前累計新台幣667,250元。(內含指定捐款204,680元)。

姓 名	Nickname	11月29日	累計金額
高 郁 茹	P Cara	2,000	137,000
徐 淑 珍	PP Joan	2,000	53,000
林 珊 如	PE Sue	2,000	18,000
黎 佈 真	S Amy	1,500	61,300
李 英	Amila	1,000	9,850
王 汝 月	CP Linda	1,000	21,000
蔡 英 珠	Eco	500	10,500

#### 指定捐款：歲末聯歡

社長 姑 爺 王 志 銘	Jimmy	5,000	5,000
--------------	-------	-------	-------

#### 指定捐款：11/15 餐費

彭 葉 蓮 珠	PP Judy	3,000	12,000
---------	---------	-------	--------

#### 指定捐款：AG 盃高爾夫贊助款

高 郁 茹	P Cara	2,000	139,000
-------	--------	-------	---------

#### 指定捐款：11/15 講師費用差額

高 郁 茹	P Cara	1,300	140,300
-------	--------	-------	---------

## 扶 輪 小 知 識

### 扶輪社應避免宗教及政治之爭論

扶輪社既非宗教團體也非政治團體。社員當然可以有自己的宗教信仰及政治主張。如果社員之間有了宗教信仰及政治主張的爭論，很容易因為認知的對立；形成社裡面的派系並產生鬥爭；因此重視友誼的扶輪禁止宗教及政治之爭論，自為理所當然。扶輪十分尊重社員個人的宗教信仰與政治理念；不但不會禁止，而且更鼓勵社員以真正的扶輪精神（非扶輪名義）從事宗教及政治的活動。如果所有從政之人都具有扶輪精神並實踐四大考驗，政治必定清明。

### 本週例會

第 961 次

- ☆日期：12月6日(二)中午
- ☆講師：洪景陽
- ☆講題：藥用蔬果的效用與禁忌

### 下週例會

第 962 次

- ☆日期：12月13日(二)中午
- ☆召開社員大會 - 選舉 20 屆理事
- ☆召開 20 屆理事當選人第 1 次會議
- ☆召開 19 屆 12 月理事會

### 下下週例會

第 963 次

- ☆聯合社區服務 - 【圓夢計劃】
- ☆日期：12月20日(二)
- ☆時間：上午 8:30 註冊，9 點開始
- ☆地點：土城國小四樓禮堂(土城區興城路 17 號)  
(中午於雲林鵝肉城用餐)