



九十六年七月三日的第 660 次例會，舉行七月份慶生會、進行本年度工作計劃報告。

PETER 服務計劃主委報告，7 月 15 日將服務計劃主委報告，7 月 15 日將前往奧萬大探訪中興大學山地服務隊，歡迎參加。

KAEPA 秘書報告，報名日本東北賞楓之旅的社友請開始繳訂金；製作名片需要更換相片者請繳交，以便拜訪友社時使用；請繳交夫婦照片，以便製作社員名錄。7 月 14 日內輪會餐敘，新國自在二樓地中海餐廳舉行。最近陸續有 ARCHI、ILLIG、PLASTIC 等舉辦懇談會。

LIVING 社長報告，今天出席踴躍幾乎要「爆桌」，上週開始的養生餐安排，有聽到「回去再吃排骨麵」的聲音，本週改善。這一年請大家





多支持、多參與，精彩的在後頭！像每個月的慶生會、結婚紀念都將不一樣，不會「莊孝維」、也不會爆料，無煩無惱、大家快樂，敬請期待。

DANIL 節目主委用時下流行的 Rap 唸歌，介紹今年度慶生會~由於有位「不是人」(是超人)的社長，保證樂融融，敬請期待。七月份壽星是：HEALTH 夫人、CONCEPT 社友、HOME 夫人、RUDY 夫人、PACKING 夫人、DAVID 夫人、YOKE 夫人、BOND 夫人、CAR 夫人。七月份結婚紀念：FAMILY 伉儷(32 週年)。

LIVING 社長主持年度工作計劃報告。[社務行政主委 ART](#)，今年社務以健康快樂為精神，介紹委員會內的節目主委 DANIL，相信節目精彩，社友也一定高出席率，其他各委員會的出席、聯誼都已經將計劃公佈，精彩可期。

[社員主委 POLYLON](#)，介紹委員會內的職業分類委員會、社員發展委員會、小扶輪交換委員會、STAR 委員會各主委，宣讀工作計劃內容。

[服務計劃 PETER 主委](#)報告，關懷原住民計劃、關懷青少年計劃、一日義工、社區講座、將挑選合適的職業參觀公司，社員職業分享，有關職業模範表揚，外面的對象現在就要開始尋找。

中興大學山地服務隊邱建勳隊長上台報告，7 月 9-16 日將前往仁愛鄉萬豐國小，服務內容有農耕協助、小朋友課後輔導、媽媽教室，內容還有與教會合作，最後一晚辦晚會。

[扶輪基金主委 PATRIC](#)，報告海外旅遊安排日本和德國，都會是很精彩的行程，請踴躍參加。

[公共關係主委 KING](#) 報告，2009-10 年度我們的 CONCEPT 要擔任 3460 地區總監，計劃社友



分配認養各社聯誼的活動，下週從豐原富春社開始。扶輪想改變以往行善不欲人知的方式，這需要公關包裝，由受訓講習會中了解可進行的方式包括：配戴扶輪徽章，這是一種視覺行銷，多向朋友推薦扶輪也是，若有記者朋友多向其介紹扶輪所做的服務。KING 報告他也是聯誼，秋遊台南尖山碑，請踴躍參加。



▲健康委員會
PLASTIC 主委報告

健康委員會 PLASTIC 主委報告，健康是做功德，LIVING 社長在「踏板上的飛魚」社史叢書第 136 頁就已提出健康要經營的觀念，LIVING 主張輕食，希望推廣給社友。7 月 10 日例會將邀翁玉青博士來演講。健康委員會鼓勵運動，週六早上五點半東海大學晨跑，歡迎來參加。



▲YEP 學生 Lauren 完成學業

YEP 學生 Lauren 即將完成學業返國，特別來社和社友話別，並寫卡片感謝南門扶輪社、感謝 Home 爸 Home 媽。

南門扶輪社：
2007年6月25日
一年非常快阿！下次要來台灣住很久，而且，我也會找大家，今年對我來說很重要。我來台中學會中文跟一點台語。在我的學校我認識好多人... 要說 "goodbye" 很難過。
我在台中的時候，每天都有很多新的機會。我也很幸運可以出去玩。在台灣，東，西，南，北我都玩過了！也去了日本跟香港！但是，如果沒有扶輪社，我不會來台中！所以，我真的想謝謝大家。你們都對我非常好... 我第一次去你們的開會，我很高興因為你們希望我的中文好很多所以，你們都說：「Lauren，你要加油！」看起來我的中文有進步了！
我會想我的台灣家人跟朋友，我一定會快回來！到那時候，要聯絡！
Lauren Dickey
(王洛伶)



為晚到的 CONCEPT 慶祝生日



示範兩面穿的南門社背心



YEP 學生 Lauren 完成學業要返國，特別和社友話別



翁玉青博士《養生餐飲專欄 -1》

吃對

食物

可降低壓力



隨著物質文明與進步，現代人生活步調快、工作繁忙，容易產生壓力大及情緒緊張的困擾。除此之外，飲食不規律，常工作加班、熬夜應酬、暴飲暴食、抽煙等均容易對身體造成壓力，而加速老化。針對壓力的紓解，有以下幾點建議：

一、盡量避免，升壓食物

1.油膩食物盡量避免

全脂奶、冰淇淋、炸雞、薯條、披薩、肥肉、帶皮的雞鴨肉類等，這類食物脂肪比例高，容易阻塞血管，使血液渾濁、換氧能力下降，膽固醇指數升高，長期會導致血管硬化、高血壓的病兆。

2.鹽少一點

洋芋片、罐頭食品、速食麵、香腸、火腿、熱狗、滷味、醃製品、番茄醬、醬油等高鹽分的加工食品吃多了，會導致血壓上升，情緒更顯緊繃。

3.糖分少一點

加糖果汁、奶酥麵包、太陽餅、精緻蛋糕等甜食，雖然可以在數分鐘內發揮鎮靜作用，但因為含糖食物會快速被腸胃吸收，造成血糖急劇上升又下降，以致精神更加不濟，影響情緒的平穩。

4.咖啡因飲料適量即可

咖啡、可樂、茶等含咖啡因的飲品每個人耐受度差異很大，但通常一杯的量可短暫提神，精神變得愉快、不緊張；可是一旦過量，腎上腺素的分泌就會增加，而破壞心情、變得煩躁、產生壓力，干擾睡眠。所以每天以兩杯為限，而且不要過度依賴咖啡。

二、舒壓，營養素

1.維生素 B1：參與身體能量代謝，當身體缺乏時，會有欲振乏力及疲倦感。含量較多者為全穀類、瘦肉、牛奶、動物內臟、豆類、酵母、深綠色蔬菜等。

2.維生素 B2：參與身體新陳代謝，若缺乏易有肌耐力不足及疲勞情形。含量高食物為牛奶、肉類、蛋類、牡蠣、堅果、香菇、木耳及酵母菌。

3.菸鹼酸：身體能量及新陳代謝不可或缺之營養素，當飲食中缺乏時，易有情緒不穩、緊張、遲鈍及易怒情形。在全穀類、酵母、牛奶、堅果、糙米、香菇、紫菜及瘦肉均有不錯的含量。

4.維生素 B12：維持所有細胞的正常代謝，並與紅血球生成有相關，若缺乏或不足時，會造成貧血使身體含氧量不足，而產生疲勞現象。存在大部份的動物性食物中（故素食者比較容易缺乏），如小魚乾、肉類、牡蠣、鮭魚、奶類等，蔬菜中只有紫菜及海藻蘊藏，素食者需特別注意。

5.維他命 C：具抗氧化能力，可清除自由基，參與身體氧化還原代謝反應，當處於壓力時會消耗更多維生素 C，故於緊張及壓力時是不可或缺的。其廣泛在蔬菜及水果中，如花椰菜、發芽類蔬菜、甜椒、高麗菜芽、柳橙、奇異果、蕃茄、莓類、葡萄柚等。

6.鈣：可幫助人體協調神經傳導及肌肉放鬆，含量較多如牛奶、小魚乾、優格、豆腐、沙丁魚、鮭魚、綠花椰、堅果等。

7.鎂：有安定神經系統的效果，可以幫助放鬆肌肉幫助紓緩壓力。其存五穀類及深綠色蔬菜、豆莢、深海魚、杏仁、瓜子及海產中。

8.鋅：參與核酸及蛋白質合成過程中之酵素作用，可幫忙穩定情緒及減輕疲勞，含量較多為瘦牛肉、豬肉、羊肉、魚、牡蠣、蛋黃、南瓜子、酵母等

三、多喝水，活化腦細胞

人類腦部的重量，水分佔了 70%，所以缺水時人會有疲倦、頭痛的現象。每天至少要喝 2000C.C 的開水或不加飲料，來促進體內的正常代謝

四、適度的運動，調適身心

適時適量的運動可幫助舒緩緊張情緒與放鬆緊繃肌肉，選擇自己擅長的運動項目，設定原則與目標，獲得成就感的累積，對於壓力的舒緩有正面的幫助。

在生命的每個階段都有壓力，只是性質和強度的不同而已。其實壓力也有其正面意義，適度的壓力會讓我們做事更有效率，生活不單調。所以個人的壓力耐受度與調整力，就是你活得好不好、健不健康的關鍵，而飲食就是幫助你調整壓力最佳幫手！