



Rotary E-Club of Taipei West D3480
台北西區網路扶輪社週刊
The Cub Weekly Bulletin

社長: BIO

秘書: Austin

社長當選人: Charles 社刊主委: Kai.

例會時間: 每週一晚上 8:45 視訊會議

Website: www.rectpw.org.twE-MAIL: rectpw@gmail.com

台北西區網路社第四六三次實體例會 第二、八、十分區聯合例會

時間: 2022年10月16日(星期三) 11:30-14:00

地點: 台北福華大飯店 B2 福華廳一區

主講人: 陳時中前衛福部部長

講題: 陳時中的從醫初心

邀請人: AG Vincent

時間 會議程序

11:30	註冊、聯誼
11:50	餐敘
12:40	鳴鐘宣佈聯合例會開始
12:41	唱扶輪歌:
12:46	介紹貴賓及各社來賓
12:58	祝賀生日快樂及結婚紀念
13:03	社長代表致詞
13:06	地區總監致詞
13:09	新社友佩章
13:14	全體大合照
13:14	介紹主講人
13:16	唱歌歡迎主講人
13:18	專題演講
13:48	致贈社旗 各社社長及主講人大合照
13:58	致謝詞
14:00	鳴鐘宣布閉會

近期會議通知

日期/時間/地點	主題
10月24日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第464次視訊例會- 主講人: CP Jason-永續元宇宙社 講題: 元宇宙產業應用介紹
10月31日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第465次視訊例會- 主講人: 周正明建築師 講題: 安藤忠雄的世界觀
11月5日(六) 11:30-14:00 格萊天漾	第466次實體例會- 主講人: 周佳敏 博士 講題: 壓力管理
11月14日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第467次視訊例會 主講人: 鄭雅芬校長-吉隆坡台灣 學校校長 講題:
11月21日(一) 21:00-22:00 網路視訊	第468次視訊例會 主講人: -3522地區同慶社社長 周志明 P. James 講題:

地區、分區友社區活動預告:

國際扶輪 3481 地區 2022-2023 年度創新論壇

時間: 111年11月5日(六)下午 13:30-17:00

地點: 國立台灣大學霖澤館國際會議廳

報名社友: PP Jovian、PP Orange

第四六二次視訊例會出席報告

出席報告

應出席	31	
實際出席	21	
免計出席	2	Alina, Benson
補計出席	1	Austin,
缺席	7	Elvis, HankLin, Howard, Jie, Ken, Peter, Vivian
出席率	77.42%	

台北禧愛扶輪社 2022-23 年度服務計畫-愛海守護
淨灘行動計畫

時間: 111年11月12日(六)上午 09:50-12:30

針對東北海岸之海灘進行淨灘活動

※有關淨灘海域及交通方式待統計報名人數後, 荒野保護協會將會場勘適當的場域再向另行告知。

報名截止時間為 111年9月20日止。

台北西區網路社第四六二次視訊例會

時間：2022年10月3日（星期一）21:00-22:00

地點：網路視訊

主講人：沈立言 台大食品科技研究所特聘教授

講題：精準飲食（食療）

邀請人：P BIO

扶輪知識分享時間：

Rotary 週週給您 實用的扶輪知識 TPW

例會次數由各社決定但至少要有兩次(OCT-1)
 扶輪初期並未規定例會的次數，而是由各社自行決定。由於較多的聯誼能促進社內的融洽氣氛與活動效益，逐漸的，每週都開例會的扶輪社漸趨於多數。1922年於洛杉磯舉行的國際年會通過了「扶輪社模範章程」，規定每週應舉行例會；嗣後大多數的社都將例會改成每週舉行。2001年RI理事會同意試辦可更改例會方式與時間的計劃；New Models for Rotary Clubs Pilot Project。2016年立法會議則通過最新的決議：每個月至少要有兩次的例會。

台北西區網路扶輪社第462次會議(網路視訊)

精準飲食（食療）

沈立言 特聘教授
 台大食品科技研究所

慢性病

生老病死 → 生健老死

無疾而終
 (美麗人生)

中醫藥食療

存在我們中華飲食文化已有數千年歷史，例如羊肉爐、薑母鴨、人參燉湯等，一般人可能以為「中醫藥食療方」離我們很遠，而不知道我們平日所吃的食物與飲食觀念，很多來自中華民族中醫藥的重要典籍《黃帝內經》所強調的「上工治未病，養生保健」的寶貴概念與知識！

Food Attribute (食物屬性)

Yin (陰) / Yang (陽)

寒 (Cold) / 熱 (Hot)

涼 (Cool) / 溫 (Warm)

四性（氣）：寒、熱、涼、溫
 一般分為寒熱、平(不冷不熱)、溫涼

以食物對身體所產生的影響來決定食物之屬性
 能減輕或消除熱性的食物屬寒涼性
 例如：西瓜、梨、荸薺

能減輕或消除寒性的食物屬溫熱性
 例如：燻薑拍冷、多食羊肉、可溫中補虛
 薑中泡酒、可散生薑加糖水、可溫中散寒

四大考驗

- 是否一切屬於真實？
- 是各方得公平？
- 能否促進親善友誼？
- 能否兼顧彼此利益？