

健康養生園地~多喝水 5 大好處

人體 70%是水組成的，沒事多喝水，好處非常多，水分不夠第一個感覺是口渴，除了口渴，還有肌膚乾燥、便秘、肥胖等問題，水是代謝的基礎，記得每天的水量需要達到每公斤體重 30-50 毫升，能幫助抑制食慾、減少飲料次數、避免便秘、排除廢物及幫助燃脂。

喝水 4 個小撇步

- 起床喝一杯。
- 三餐餐前喝一杯。
- 廁所後喝一杯。
- 運動前中後喝一杯。

起床喝水 3 不要

另外，早上起床喝水可以降低血液濃度和中風的風險，還可以促進腸胃道蠕動，但早上到底要喝什麼水呢？她表示，第一個不要喝飲料，尤其是可樂跟汽水，碳酸飲料容易傷胃，而且可樂在代謝的過程中，還會增加鈣的排出，造成鈣缺乏。第二個是不要喝咖啡，咖啡為刺激物，會增加胃酸分泌、胃不適，而且研究指出，空腹喝咖啡還會增加糖尿病風險；第三是不要喝冰水，會刺激交感神經，讓胃黏膜的血管過度收縮，使為胃蠕動變快，容易發生胃痙攣腹痛。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
02/07第2448次例會(三)	2/14(三)	2/21(三)
歲末聯歡晚會	春節休會乙次	新春團拜

01/31 第 2447 次例會

社員數	免列計社員	出席社員	補出席社員	出席率	缺席數	前次出席率
65(不含貴眷)	2	42	0	66%	21	68%
社長 簡明發 T.B.B.	社長當選人 黎文雄 Piao Pie	副社長 游本吉 Safe				
秘書 蘇晉慶 Plank	財務長 俞國明 Akira	糾察 林吉龍 A.B.S.				
出席主委 林永裕 Builder	聯誼主委 呂輝宏 Tire	節目主委 吳枝坤 Study				
公共形象主委 陳宗鼎 Computer	扶輪基金主委 俞國遠 Part	執行秘書 林佩汝 Michelle				

Rotary
Club of Suao



CREATE HOPE
in the WORLD
為世界創造希望

蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

互為貴人 創造希望 23 - 24 全力以赴
第 47 卷 第 30 期 2024 年 02 月 07 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 30

【第 2448 次例會】

2023-24 年 慶祝 扶輪 歡 迎 節 節 ~ 新 春 自 節 愉 快 !



~新的一年祝福各位~

龍躍雲天慶豐年，幸福美滿笑逐顏。
事業有成福星照，龍年大吉慶無邊。
萬象更新迎龍年，福祿雙全慶團圓。
龍躍雲天與旺運，財源廣進福壽添。

扶輪頌

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 早已聞名世界，從南到北，由東至西，服務最多獲益最大。ROTARY 叫做扶輪社。

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 像一個大家庭，增進情感，促進友誼，各盡其力服務他人。ROTARY 叫做扶輪社

四大考驗

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問-
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？

社 館 / 蘇澳鎮蘇北里中原路 48 巷 30 號
每星期三例會下午 6 時 30 分
E-mail:suao.rotary@msa.hinet.net

TEL:(03) 9953510 . 0912953510
FAX:(03) 9960900

蘇澳扶輪社第四十七屆(2023-24 年度)第八次理事會紀錄

時間：一一三年元月三十一日(星期三)下午 17:30

地點：本社社館

主席：簡明發

記錄：蘇晉慶

一、報告出席人數 應出席：15 位 實到：9 位 請假：6 位 列席：0 位

二、主席宣佈開會

三、通過本次會議議程：照案通過

四、主席致詞：略

五、報告事項：略

1. 2023-24 年度本社「宜蘭縣立順安國中清寒學生獎助學金社區服務」，已於 112 年 12 月 29 日(星期五)辦理完成。

2. 2023-24 年度本社「宜蘭縣立冬山國中清寒學生獎助學金社區服務」，已於 112 年 12 月 29 日(星期五)辦理完成。

3. 2023-24 年度羅東區扶輪社主辦「第七屆盲人環台為公益而跑(為愛募年菜)14 社聯合社區服務」，已於 113 年 1 月 5 日(星期五)下午 13:15 假壯二鎮安廟辦理完成。

4. 2023-24 年度宜蘭北區社主辦[扶輪社有愛，愛傳承~生命拯救者計畫]14 社聯合社區服務，已於 113 年 1 月 15 日(星期一)上午 08:30 假宜蘭縣員山鄉員山國小辦理完成。

5. 2023-24 年度本社「蘇澳芥菜種-蘇澳鎮國中、小弱勢家庭子女課後照顧社區服務」，已於 113 年元月 17 日(星期三)辦理完成。

6. 由羅東西區社承辦之宜蘭縣第二分區七社聯合捐血服務，已於 113 年 1 月 20 日(星期六)09:00~16:00 在羅東民眾服務站旁萬連號捐血車辦理完成。

7. 由本社辦理之週三社七社聯合例會，已於 113 年元月 24 日(星期三)辦理完成。

8. 2023-24 年度本社「扶輪心. 關懷情. 送暖過寒冬社區服務」，已於 113 年元月 27 日(星期六)辦理完成。

六、討論議案

案由(一)請審議本社 2023-24 年度元月份財務收支累計表。請討論!

(提案人：財務長 俞國明 附署人：社長 簡明發)

說明：詳如附件(一)

決議：經理事會決議，照表通過。

案由(二)請研議本社社館冷氣汰舊換新經費案。請討論!

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：詳如附件(二)

決議：經理事會決議，先洽詢本社社友 Joey，待報價及承做意願後再行辦理。

案由(三)請研議本社 2023-24 年度 113 年 3 月 6 日第 2452 次例會變更合併舉行案，請討論。

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：本社 3/6(三)第 2452 次例會是否變更提前與五工扶輪社授證慶典 3/5(二)合併舉行。

決議：經理事會決議，照案通過。

案由(四)請審議週三社七社聯合例會收支結算案。請討論!

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：詳如附件(三)

決議：經理事會決議，照案通過。

案由(五)請審議本社扶輪心、關懷情、送暖過寒冬收支結算案。請討論!

(提案人：秘書 蘇晉慶 附署人：社長 簡明發)

說明：詳如附件(四)

決議：經理事會決議，照案通過。

七、臨時動議：

案由(一)請研議本社急難救助案件之捐款事宜案。請討論!

(提案人：前社長 林吉龍)

決議：2023-24 年度如有急難救助個案時，請提案人先行知會本社秘書處後，由理事會決定辦理。

八、建議事項：

九、散會



1/31(三)李明哲鎮長蒞臨專題演講



社長簡明發頒發車馬費及小社旗予主講人

社長致詞

1. 02/07(星期三)假本社社館舉行第 2448 次例會暨歲末聯歡晚會。

2. 社長致詞—

(一) 今天是農曆年前最後一次例會，也是本社的歲末聯歡晚會，會中將舉行摸彩活動，希望大家都能夠抽中心目中的大獎。

(二) 在此預祝各位 PP、社友及夫人新的一年身體健康、萬事如意、諸事大吉、新年快樂~

(三) 2/21(三)將舉行本社新春團拜，有紅包祝賀請全體社員伉儷們踴躍出席。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：函轉 中華扶輪教育基金會，2023-24 年度中華扶輪獎學生聯誼會

五區聯合迎新活動程序表乙份，惠請推薦社通知獎學金得獎學生踴躍報名參加，請查照。

說明：

1. 依據中華扶輪教育基金會 2024 年 01 月 29 日(113)華扶龍字第 2324045 號函辦理。

2. 旨揭活動說明如下：

日期：2024 年 3 月 9 至 10 日(星期六、日)

地點：日月潭青年活動中心(南投縣魚池鄉中正路 101 號)

本社部份：

(一) 2 月 14 日(星期三)適逢正月初五春節假期，因故休會乙次。

紅箱報告

❖01/31 第 2447 次例會，紅箱金額總計

75,700 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

友好社消息

五工社：

★授證 26 週年紀念慶典暨女賓夕與分區聯合例會

◎日期：113 年 3 月 5 日(星期二)

◎時間：下午 5:30 註冊聯誼

6:00 準時開會

◎地點：新莊頤品大飯店-七樓香蘊廳

(新北市新莊區五工路 66 號 7 樓)

◎敬請於 2 月 23 日(五)前傳真或電子信箱回覆，以利安排席位。

友社聯誼消息

羅東西區社：

★社長當選人吳樹彬岳母呂媽蕭老夫人於 1/31 仙逝，享壽 87 歲，告別公奠禮擇於 2/15(農曆正月初六，星期四)上午 9 時在羅東壽園懷德廳舉行。