健康養生園地～喝咖啡降心血管疾病死亡風險 研究：選這時間效果好

研究發現，集中在早上喝咖啡者，較分散在全天飲用咖啡的人，更能降低心血管疾病等死亡風險。

很多人都有喝咖啡的習慣。研究發現，集中在早上喝咖啡的人，相較於全天型飲用咖啡的人，更有助於降低心血管疾病等死亡風險，研判是只在早上喝咖啡的人，比較不會影響褪黑激素分泌，因此有益健康，建議中午 12 點前，就把當天要喝的咖啡喝完。喝咖啡有益健康，不過前提是你要知道什麼時候，才是喝咖啡最好的時候，今年 2 月一項刊登在《歐洲心臟雜誌》的研究發現，集中在早上喝咖啡，或許是較好的選擇。

在調整含咖啡因和不含咖啡因的咖啡攝取量、睡眠時間和其他混雜因素後，與不喝咖啡的人相比，集中在早上喝咖啡的人，比起不喝咖啡的人，更能降低心血管疾病死亡風險，且早上喝咖啡的人，較高的咖啡攝取量與較低的全因死亡風險顯著相關，但對將咖啡分散在一天飲用者，則無此影響，從該研究可看出，早上喝咖啡可能比當天晚些時候喝咖啡更能降低死亡風險，因為研究者已經將咖啡影響的睡眠時間做了統計調整，所以排除咖啡引起失眠造成死亡率增加的問題，最可能的原因是因為全天喝咖啡的人，會干擾睡眠後褪黑激素的分泌，降低褪黑激素當然就增加一堆死亡風險，所以不管喝咖啡會不會干擾睡眠，還是請你中午 12 點前把要喝的咖啡喝完。

早晨喝咖啡則與自然的睡醒作息較吻合，或許就比較不會干擾夜間的褪黑激素分泌，且咖啡富含多種生物活性物質，例如多酚，能帶來抗氧化、抗發炎效果，早晨本身是一些發炎標記物自然較高的時段，若此時透過咖啡成分的抗發炎作用，可能對心血管代謝更有幫助。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
04/02第2508次例會(三) 主講人:張孟訓 牧師 講　題:用愛點亮一盞燈	04/09(三) 專題演講	04/19(六) 4/16(三)第 2510 次例會延後於 4/19(六)與地區年會合併舉行

03/26 第 2507 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
62(不含實眷)	2	38	0	61%	22	58%

社長 黎 文 雄 P.Piao Pie	社長當選人 游 本 吉 P.E.Safe	副社長 俞 國 遠 V.P.Part
秘書 林 登 勝 S.Bearings	財務長 俞 國 明 P.P.Akira	糾察 陳 道 遠 David
出席主委 祝 天 放 Tim	聯誼主委 黃 益 峯 Peter	節目主委 陳 順 益 Ken
公共形象主委 吳 坤 明 P.P.Lexus	扶輪基金主委 李 尚 元 Ursa Pa	執行秘書 林 姵 汝 Michelle

Rotary Club of Suao

蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

神 奇 扶 輪　和 諧 團 隊

第 48 卷 第 34 期 2025 年 04 月 02 日 WEEKLY BULLETIN VOL.48. NO.34

【第 2508 次例會】

歡 迎

蘇澳芥菜種靈糧堂 張孟訓牧師蒞臨專題演講

例 會 主 講 人

姓　名：張孟訓 牧師

現　職：蘇澳芥菜種靈糧堂牧師

講　題：用愛點亮一盞燈

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

03/26(三)本社社員黃郁帆 Jack
職業分享暨自我介紹

主講人黃郁帆 Jack 提供 Q&A 禮品～
S.Bearings 獲得一份禮物

P.Piao Pie、S.Bearings 與主講人合影

社長致詞

1. 04/02(星期三)假本社社館舉行第 2508 次例會暨女賓夕。
2. 社長致詞－

(一) 歡迎蘇澳芥菜種張孟訓牧師蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。

(二) 歡迎蘇澳芥菜種蒞臨本次例會。

(三) 今天舉行 4 月份生日及結婚紀念慶祝，祝壽星們生日快樂；結婚紀念幸福美滿。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：檢送本地區2025-2026年度公益單車環島活動簡章乙份，惠請鼓勵社友及寶（尊）眷屬踴躍報名參加，請 查照。

說明：本次舉辦公益單車環島活動，活動預定2025年4月11日(五)上午十點開放報名，4月18日(五)晚上八點截止報名，正取200人，國際團40人，合計240位名額。正取額滿後系統會提供候補報名連結，候補以2025-26年度AG、DVS、社長、秘書為優先。

本社部份：

一、本社原訂 4 月 16 日(三)次例會延後於 4 月 19 日(六)與第 35 屆地區年會合併舉行。

四月份壽星～生日快樂

秘　書	林登勝　S Bearings
前社長	林永基　PP Fruit
前社長	劉慶發　PP Kei-hatsu
社員	黃益峯　Peter
PP Truck 夫人	林素美
Caesar 夫人	廖桂芬

四月份結婚紀念～幸福美滿

前社長	林吉龍　PP A.B.S. 伉儷
前社長	吳明昌　PP Clay 伉儷
前社長	劉文斌　PP Abi 伉儷
社員	張宇豪　Howard 伉儷
社員	羅智輝　Machine 伉儷
社員	祝天放　Tim 伉儷
社員	李勝雄　Yu kan 伉儷

紅箱報告

❖**03/26 第 2507 次例會，紅箱金額總計 80,100 元，感謝全體社員踴躍捐獻。**

蘇澳扶輪社第四十八屆(2024-25 年度)第十次理事會紀錄

時間：一一四年三月二十六日(星期三)下午 17:00
地點：本社社館
主席：黎文雄　　記錄：林登勝
一、報告出席人數　應出席：15 位　實到：8 位　請假：7 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
六、討論議案

案由(一)請審議本社 2024-2025 年度三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 黎文雄)
說明：詳如附件。
決議：經理事會決議，照表通過。

案由(二)請研議本社 2024-25 年度第 48 屆授證紀念慶典相關作業事項案，請討論。
1. 研議授證特刊及相關請柬印製作業。
2. 研議第 48 屆授證程序表。
3. 研議授證慶典致贈兄弟社、金蘭社、友好社紀念品及餐點費用。
4. 研議授證暨交接典禮特別紅箱。

(提案人：秘書 林登勝　附署人：社長 黎文雄)
說明：1. 本社 6 月 11 日(三)第 2518 次例會延後於 6 月 14 日(六)合併舉行。
2. 特刊、請柬數量、內容、格式、價格、印製廠商擬建議循往例辦理。
3. 目前統計各社社員人數如后：台中港區社(含執秘)47 位、花蓮港區社(含執秘)52 位、台北永樂扶輪社(含執秘)58 位、五工扶輪社(含執秘)84 位；合計 241 位(待紀念品確定後並於授證前以宅配方式予以寄送達)。
4. 本社社務施行細則、慣例為社長 20,000 元、社長當選人 15,000 元、副社長 12,000 元、理事 5,000 元、社友 4,000 元。

決議：經理事會決議，照案通過。

案由(三)請研議本社 2024-25 年度第 2510 次例會變更合併舉行案，請討論。
(提案人：秘書 林登勝　附署人：社長 黎文雄)
說明：國際扶輪 3490 地區第 35 屆年會，訂於 4 月 18～19(五～六)假新莊頤品飯舉行，本社原訂 4 月 16 日(三)第 2510 次例會是否延後合併舉行。
決議：經理事會決議，照案通過。

案由(四)請研議國際扶輪 3490 地區 2024-2025 年度地區立法會議討論提案暨投票案，請討論。(提案人：秘書 林登勝　附署人：社長 黎文雄)
說明：立法會議討論提案，詳如附件。
決議：經理事會決議，提案一決議 A 案，提案二～五照案通過。

案由(五)請研議本社參與台中港區兄弟社授證慶典暨國內三日旅遊案，請討論。
(提案人：秘書 林登勝　附署人：社長 黎文雄)
說明：1. 台中港區扶輪社 54 週年授證慶典，訂於 114 年 5 月 10 日(六)假梧棲新天地餐廳舉行，本社 5 月 14 日(三)第 2514 次例會是否變更提前與台中港區扶輪社授證慶典合併舉行。
2. 依循往例舉辦 3 天 2 夜國內旅遊，行程表如附件。
決議：經理事會決議，行程表修正後於下次理事會再議。

七、臨時動議：新、舊任理事會議及 48 屆社慶試菜，訂於 6 月 6 日(星期五)假宜蘭凱旋宴會廣場舉行。
八、建議事項：舊社館一樓大門門鈴毀損，請社長檢查並待修。
九、散會