

紅箱報告

❖04/30 第 2512 次例會，紅箱金額總計 84,300 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

健康養生園地～

你痛風了嗎？

痛風形成原因

高普林飲食 壓力過勞 含糖飲料 激烈運動

尿酸排泄速度降低

高脂肪飲食 過於肥胖 飲酒過量 酸性食物

可以這樣做

保持均衡飲食 每日飲水 2000c.c.以上 適量 減少 攝取豆製品 油脂攝取

痛風時應避免

內臟類 Ex.豬肝、小腸 海鮮類 Ex.小魚乾、干貝 濃縮肉汁、火鍋湯 含糖、酒精

資料來源：張語希營養師整理

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 38 期 2025 年 05 月 07 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 38

【第 2513 次例會】

祝福 全天下的媽媽～母親節快樂～



7 月 份 點 點 ～ 點 點 點 點

前社長林吉龍 PP. A. B. S.

社員歐長壽 C. S.

社員莊輝鋒 Nadal

社員吳枝坤 Study

Alo 夫人 林妙慧

Howard 夫人 簡袖仔

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
05/07第2513次例會(三) 慶祝母親節活動	05/9-10(五～日) 參加台中港區社 授證暨春季三日旅遊	05/14(三) 休會乙次

04/30 第 2512 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(不含寶眷)	2	46	0	76%	14	60%
社長 黎文雄 P.Piao Pie 秘書 林登勝 S.Bearings 出席主委 祝天放 Tim 公共形象主委 吳坤明 P.P.Lexus	社長當選人 游本吉 P.E.Safe 財務長 俞國明 P.P.Akira 聯誼主委 黃益峯 Peter 扶輪基金主委 李尚元 Ursa Pa	副社長 俞國遠 V.P.Part 糾察 陳道遠 David 節目主委 陳順益 Ken 執行秘書 林佩汝 Michelle				

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



RYE Inbound 學生歐弟分享來台學習心得



RYE Inbound 學生江莉亞分享來台學習心得



RYE Inbound 學生高禹婕分享來台學習心得



RYE Inbound 學生黃仁薰分享來台學習心得

社長致詞

- 05/07(星期三)假本社社館舉行第2513次例會女賓夕暨慶祝母親節活動。
- 社長致詞—
 - 一年一度的光輝母親節又到來了，在此祝各位偉大的媽媽們，母親節快樂～您們辛苦了。
 - 今天舉行5月份生日慶祝，祝壽星們生日快樂。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：敬邀參加扶輪3490地區2025-26年度地區訓練會感恩餐會，請查照。
說明：本地區2025-26年度各項訓練會即將全部圓滿結束，DGE Archi為感謝各訓練會團隊之辛勞，特邀請參加感恩餐會。

- 日期：2025年5月24日。
- 時間：下午17:10 報到
17:40 晚宴開始。
- 地點：新莊典華5樓
- 受邀參加人員：地區引導人訓練會、地區團隊訓練會、社長當選人訓練會、社學習引導人訓練會、社執秘訓練會、DTA 訓練會、DRCLS 訓練會等，上項各訓練會之主辦社社長、主委、召集人、引言人與引導人暨總監訓練團隊成員。

本社部份：

- 本社5月14日第2514次例會提前於5月10日與台中港區社授證慶典合併舉行，故5月14日例會暫停乙次。
- 參加台中港區社暨春季三日旅遊須知：
 - 5月10日(星期六)參加台中港區社授證晚宴服裝，請參與的社員伉儷穿著：48屆運動Polo衫及48屆運動外套。
 - 5月9日(星期五)及5月11日(星期天)服裝請自由搭配。

蘇澳扶輪社第四十八屆(2024-25 年度)第十一次理事會紀錄

時間：一一四年四月三十日(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： 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 年度四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、2025-26 年度新舊任理事會暨社慶交接典禮試菜案。請討論。(提案人：秘書 林登勝 附署人：社長 黎文雄)

說明：本社新、舊任理事交接暨社慶典禮試菜訂於6月6日(星期五)假宜蘭凱旋宴會廣場舉行。

決議：經理事會決議，照案通過。

案由(三)請研議本社舉辦慶祝母親節活動案。請討論。

(提案人：秘書 林登勝 附署人：社長 黎文雄)

說明：本社母親節慶祝活動訂於5月7日(星期三)假本社社館舉行。

決議：經理事會決議，照案通過。

案由(四)請研議本社 2024-25 年度第 2514 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：台中港區扶輪社授證 54 週年紀念慶典，訂於5月10日(星期六)假梧棲新天地餐廳舉行，本社原訂5月14日(三)第2514次例會是否提前合併舉行。

決議：經理事會決議，照案通過。

七、臨時動議：

案由(一)請研議本社餐費是否提高案，請討論。(提案人：48 屆、49 屆)

決議：擬定於新、舊任理事會再議。

八、建議事項：請東澳國小基金會提供本次計畫書，以利向社友們完整說明及報告。

九、散會