

三港聯合例會通知：

1. 日期：111年09月23~24日(星期五、六)。
 2. 地點：淡水將捷金鬱金香酒店。
 3. 時間：下午5:30註冊聯誼、6:00聯合例會。
- 敬請全體社員伉儷儘速報名，以利處理相關事宜。

三港高爾夫球聯誼賽通知：

1. 時間：民國111年08月25~26日(星期四~五)
上午:10:30報到合照；11:30開球
2. 地點：揚昇高爾夫鄉村俱樂部(桃園縣楊梅市揚昇路256號)

~ 健康養生園地 ~不少人有失眠問題，下列七個步驟讓你好好入睡。

1. 規律時間就寢、起床，不在假日賴床補眠，保持固定的睡眠周期。
2. 睡前利用15-20分鐘呼吸、伸展四肢；善用正念冥想App，有各種課程及音樂。
3. 泡澡促進血液循環，同時關掉心中雜念，放鬆身心不再想白天發生的事。
4. 徹底分離工作和睡眠環境，讓大腦意識到：這是專屬的神聖「睡眠場域」。
5. 不在床上做其他的事，例如看電視、滑手機，避免刺激腦內助眠激素的平衡。
6. 進行睡前儀式，簡單的臉部保養、身體護膚，做完這些事就可以睡了。
7. 房內保持適當溫度與光線，盡量不要開燈睡覺，黑暗環境有利分泌褪黑激素。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
8/10第2370次例會(三) 主講人:創社社長劉漢仲 講題:給夢想一個機會	8/17(三) 邀請蘇澳港務局 陳國棟處長 專題演講	8/25-26(四、五) 承辦三港高爾夫球聯誼賽 地點:揚升高爾夫球場

08/03 第2369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
63(不含賣卷)	1	50	0	80%	12	72%
社長 吳坤明 Lexus 秘書 鄭兆毅 Joey 出席主委 黃益峯 Peter 公共形象主委 蘇晉慶 Plank	社長當選人 簡明發 T.B.B. 財務長 俞國明 Akira 聯誼主委 林登勝 Bearings 扶輪基金主委 呂輝宏 Tire	副社長 黎文雄 Piao Pie 糾察 林振池 Seafood 節目主委 邱嘉進 Ocean 執行秘書 林颯汝 Michelle				

Rotary
Club of Suao



IMAGINE
ROTARY
想像扶輪

蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.
第46卷 第06期 2022年08月10日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 06
【第2370次例會】

歡迎

環球扶輪社創社社長 劉漢仲 CP. Dreamer 蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：創社社長 劉漢仲 CP. Dreamer
所屬社：環球扶輪社
2002年北投社創社社友
2010同領扶輪社總監特別代表
2015-16北投扶輪社社長
2016白金扶輪社總監特別代表
2019-20地區社員主委
2020-21第八分區助理總監/地區社員主委
2020-22台北市環球社創社社長
講題：給夢想一個機會



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



8/3(三)本社前社長吳明昌扶輪分享



八月份壽星及結婚紀念慶祝

感謝~8/3 第 2369 次例會

PP. Clay 歡喜請客及加菜~感謝您

社長致詞

- 08/10(星期三)假本社社館舉行第 2370 次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎環球社創社社長劉漢仲CP. Dreamer 蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
 - 08/04(四)感謝秘書Joey、PP. Akira、PP. Bearings及Machine與我一同前往向台中港區社社友Andy父親拈香。
 - 今天一同參與中元普渡的PP.、社友及夫人們，感謝大家熱情的參與得以讓普渡事宜順利進行。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：為舉辦 2022-23 年度地區之扶輪青年領袖獎訓練營(RYLA)三部曲系列課程之『首部曲 RYLA 菁英領袖高峰論壇』，請貴社踴躍推薦優秀之青少年人選報名，請查照。

說明：

- 活動主題：想像扶輪-培育數位科技青年領袖創新力。
- 活動目的：在聯網環境的持續優化普及，尤其在智慧型手機已成為消費者最倚賴的使用裝置後，網路媒體數位內容已是當前資訊傳播形式的主流，故影音內容新媒體科技的創新研習，將是培育未來數位科技青年領袖之必備競爭力。本活動即針對新媒體之發展趨勢與產業策略，邀集相關頂尖之產學講師，透過論壇模式給予參加學員，瞭解未來影音內容之創新趨勢。
- 活動時間：2022年09月17日(星期六)上午9:00至12:10(如當天新北市、基隆、宜蘭、花蓮)任一縣市首長宣布停班停課，活動時間將另行通知更改舉行。
- 活動地點：大同大學白宮(三樓)音樂廳(台北市中山區中山北路三段40號)
- 參加對象：16-30歲經各社推薦之優秀青少年
- 報名日期：2022年8月1日(一)至8月20日(六)截止
- 本社可推薦3位

中華扶輪教育基金會來函：
主旨：函知本會2023-2024年度台灣扶輪大使獎學金開始受理申請。敬請轉知貴地區國外姊妹社或友好社踴躍推薦優秀青年來台留學以促進國際間之友誼及瞭解。

說明：

- 為促進國際間之友誼及瞭解，鼓勵國外青年來台學習華語及台灣文化，本會特設「台灣扶輪大使獎學金」。
- 本獎學金係來自台灣十二地區扶輪社友所捐之「統一捐款」。每年名額視各地區當年度統一捐款之金額核定。
- 特此專函，敬請鼓勵貴地區所屬扶輪社之國外姊妹地區或友好扶輪地區踴躍向貴地區提出申請。

本社部份：

- 本社社員林春生 Fish 先慈莊媽楊氏碧蝦老夫人，謹擇於 111 年 8 月 11 日(農曆 7/14)星期四上午 8:00 於喪宅(冬山鄉永清路 507 號)舉行公奠禮，如欲親臨致意者敬請遵守相關防疫工作指引全程緊戴口罩。
- 本社協辦不一樣的對畫一名畫反毒特展訂於 8 月 12 日(五)上午 10:00 假宜蘭餅發明館舉行開幕記者會，敬請全體社員伉儷踴躍出席共襄盛舉。

會費全繳名單

❖8/3(三)會費全繳名單：

1. 社員 周士銘	2. 社員 游乾能
3. 社員 陳振仁	4. 社員 陳順益

紅箱報告

❖8/3 第 2369 次例會，紅箱金額總計 132,900 元，PP. Clay 歡喜紅箱 33,000 元，並感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

羅東中區社：

★原定111年08月02日(二)第1402次例會暨女賓夕活動為配合本社總監蒞臨公式訪問例會延後至08/09(二)18:00假羅東金門餐廳召開。

宜蘭南區社：

- ★原定111年8月17日(三)下午18:30例會，為配合參與宜蘭西區扶輪社例會，時間、地點變更說明：
時間：111年8月18日(四)下午18:30
地點：宜蘭西區社館
- ★111年8月24日(三)18:30舉行移動式例會暨職業參訪，時間、地點變更說明：
17:30參訪21世紀不動產宜蘭黎明加盟店；18:00餐敘羅東晶園餐廳。

宜蘭縣一、二分區消息

宜蘭東區社：

- ★敬邀蒞臨參加由本社主辦之 3490 地區宜蘭縣第一、二分區十四社暨台中潭子兄弟社、潭子扶輪社 King 夫人林素蘭聯合社區服務~『閱讀宜蘭』~宜蘭熊讚寫生比賽暨『宜蘭熊讚圖書巴士』設備及費用捐贈儀式。
說明：訂於 111 年 09 月 17 日(星期六)下午 14 時 30 分假宜蘭市李科永紀念圖書館宜蘭市立圖書館三樓市民講堂。
◎請各社代表著服務背心，攜帶小社旗。

宜蘭南區社：

- ★「扶輪傳愛無所不在投影機教學設備聯合社區服務活動」捐贈儀式說明：
時間：111年9月14日(三)上午10:00~11:00
地點：二城國小智慧教室(頭城鎮青雲路2段200號/03-9771024)

◎請各社代表著服務背心，攜帶小社旗。

羅東東區社：

- ★宜蘭縣分區 14 社聯合服務~『星創藝』藝術療育計畫，捐贈儀式訂於 8 月 25 日(星期四)上午 10 時整在國立宜蘭特殊教育學校(五結鄉國民中路 22-20 號)舉行，敬邀宜蘭縣扶輪領導人及第一、二分區各社社長、秘書代表參加。
◎請各社代表著服務背心，攜帶小社旗。