

~健康養生園地~喝錯水小心越喝越渴！ 營養師推黃金時段「4要1不要」

缺水不只口渴、皮膚乾、無故疲勞昏睡，甚至還容易餓，嚴重者還常抽筋。可是要喝多少水才夠？直接都是 2000cc？其實水量算法很簡單，用體重就能計算出所需水量，舉例來說，每公斤要喝 30 至 40c. c. 的水，若以體重 60 公斤來看，每日至少需要喝到 1800 至 2400c. c. 的水。若想正確補充到水份，建議可掌握 4 個補水黃金時段，能順利讓身體循環變好：

1. 早上 7 點：早上起床喝一杯溫水來啟動身體機能，能幫助清除腸胃裡的廢棄物，一天之始就順暢不卡關。
2. 中午 12 點：午餐前喝水墊墊胃，可增加一點飽足感，從而減少暴食可能性，重要的是加強排毒，「營養師的門診客戶分享過，他僅僅只是在應酬前養成先喝三杯水的習慣，就成功讓腎功能變乖很多。」
3. 下午 3 點：起來走動裝個水，大口喝完再去上廁所，不但提醒自己久坐要起來活動，還能遠離會發胖的零食或飲料。
4. 7 點晚餐前後喝：餐前可減緩飢餓，餐後則能提升代謝能力，皆能順利讓身體循環變好。

最後文末提醒，「餐前餐後可喝水，但不要邊吃邊喝水！本來以為隨時都能喝水，但營養師提醒不要習慣邊吃飯邊配水喝，因為會影響到消化喔！」

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
7/5第2417次例會(三) 社長 簡明發 工作計劃報告	7/12(三) 本次例會延後於7/13 (四)與台北永樂社交 接典禮合併辦理	7/19(三) 總監公式訪問 17:00-17:30 總監會晤 17:30-18:10 社務行政會議

06/28 第 2416 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(不含賣卷)	1	50	0	83%	10	78%
社長 簡明發 T.B.B. 秘書 蘇晉慶 Plank 出席主委 林永裕 Builder 公共形象主委 陳宗鼎 Computer	社長當選人 黎文雄 Piao Pie 財務長 俞國明 Akira 聯誼主委 呂輝宏 Tire 扶輪基金主委 俞國遠 Part	副社長 游本吉 Safe 糾察 林吉龍 A.B.S. 節目主委 吳枝坤 Study 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 01 期 2023 年 07 月 05 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 01

【第 2417 次例會暨女賓夕】

今日主講者



姓名：簡明發 P. T. B. B.

職業分類：金融

現職：退休人員

講題：年度重要工作計劃報告

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

~恭喜~

本社社員蘭善德 Ed 伉儷新婚快樂、
幸福美滿、執子之手與子偕老。

七月份壽星~生日快樂

社長簡明發 P. T. B. B.
前社長呂輝宏 PP. Tire
社員葉竹謙 Bamboo
社員邱嘉進 Ocean
PP. YuoKang 夫人 林麟書
Machine 夫人 陳美雪
Minger 夫人 林麗蕙
Rebar 夫人 吳慧芳
Mountain 夫人 張玉婷

七月份結婚紀念~幸福美滿
前社長林振池 Seafood 伉儷

社長致詞

- 7/5(星期三)假本社社館舉行第 2417 次例會暨女賓夕。
- 社長致詞—
(一)今天是我上任的第一次例會，感謝所有社員及夫人的支持，期盼往後的一年裡能受到大家繼續的支持，我也會盡我所能的把我份內的工作做好，感謝大家！
(二)年會繳交依循往例，八月底全繳者，社長贈送一份禮物，以茲感謝。
(三)7/1(六)感謝一同參與五工扶輪社 IPP. NIH-HONG 父親告別式的 PP 及社員們。
(四)7/2(日)感謝秘書 PP. Plank 與我一同參與宜蘭西區社新舊任社長暨職員就職典禮。
(五)7/2(日)感謝秘書 PP. Plank 與我一同參與宜蘭社新舊任社長暨內輪會會長交接典禮。

- (六)7/3(一)感謝秘書 PP. Plank、PP. Elephant、Garden、Broker、Water 與我一同參與台中港區社新任社長暨職員就職典禮。
- (七)7/4(二)感謝秘書 PP. Plank、PP. A. B. S. 及扶少團主委 Mountain 一同拜訪蘇澳海事水產職業學校校長。
- (八)7/4(二)感謝秘書 PP. Plank 伉儷一同出席羅東扶輪社新舊任社長暨職員就職典禮。
- (九)7/19(三)總監公式訪問，當天總監團隊於下午 5 點蒞臨會晤，請有擔任職務的社員們準時出席。
- (十)感謝社員 Ed 伉儷於本次例會歡喜請客，謝謝您~
- (十一)今天舉行 7 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。
- (十二)2023-24 年度第一次理事會會議紀錄，請秘書報告。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：2023 年 6 月 30 日「快樂團隊」將順利圓滿完成年度任務，感謝全體社友、寶尊眷們的全力支持與配合，為維持一年來的相挺及無私貢獻之情誼。茲訂定卸任後聯誼方式(如說明)，請查照。

說明：
一、為「快樂參與，真心付出」持續編織感人故事，每年將定期舉行一次聯誼活動及由總監不定期邀約的聚會。
二、聯誼活動採分區分組輪流主辦，輪配表如下：

序號	主辦分區	社數
1	新北五、八分區	10
2	新北二、四、七分區	24
3	新北三、六分區	11
4	新北九、十一分區	12
5	新北一、十分區	12
6	基隆分區	9
7	宜蘭一、二分區	14
8	花蓮一、二分區	11

三、主辦組應注意事項：

- (一)規劃聯誼活動前請先跟總監約定日期及行程。
- (二)製作團隊聯誼活動布條(由第一組製作移交使用)。
- (三)製作每位參加人員名牌(由第一組製作移交使用，不足由主辦補齊)。
- (四)活動第一天晚餐由總監請客，其他費用由各參加人員平均分擔。
- (五)自 2024 年 3 月至 6 月期間由第一組規劃舉辦。
- (六)每次活動結束即移交下一組(布條、名牌等)。

本社部份：

- (一)台北永樂扶輪社謹訂於 112 年 7 月 13 日(星期四)下午 6 時，假台北晶華酒店三樓宴會廳舉行社長暨職員就職典禮，敬請全體社員伉儷儘速向秘書處報名，以利金蘭社統計桌次。
服裝：社員穿著正式服裝搭配本年度領帶，夫人請穿著本年度制服。
- (二)茲訂於 2023 年 7 月 14 日(星期五)假大直典華舉辦 22-23 年度感恩餐會，敬請本社報名人員準時參加為荷。
 - 2022-23 地區副秘書 許棋柳
 - 2022-23 地區副秘書夫人 張柏如
 - 2022-23 年度社長 吳坤明

4. 2022-23 年度社長夫人 吳敏靜
5. 2022-23 年度秘書 鄭兆毅
6. 2022-23 年度秘書夫人 曾雅慧
7. 2022-23 年度總監特助 張祈祿
8. 2022-23 年度總監特助夫人 林榮得
9. 前社長 俞國明
10. 前社長 劉金章
11. 前社長 林永基
12. 前社長 陳宗鼎

友社消息

宜蘭社：

- ★謹訂於 112 年 7 月 11 日(星期二)晚上 6:00，在金宴翔餐廳二樓(宜蘭市復興路三段 107 號)，舉行歡迎地區總監陳昱森伉儷蒞臨公式訪問例會。
- ❖總監公式訪問程序：
17:00~17:30 總監與社長、社長當選人、秘書會晤
17:30~18:00 社務行政會議(敬請職員、各委員會主委、理事出席參加)
18:00~19:00 歡迎例會、總監專題演講
19:00~21:00 餐敘聯誼

宜蘭南區社：

- ★新舊任社長暨職員交接典禮
日期：112 年 7 月 7 日(星期五)
下午 5:30 報到，6:00 交接典禮
地點：中天溫泉渡假飯店

宜蘭東區社：

- ★2022-2023 年、2023-2024 年新舊任社長交接暨職員就職典禮，函邀 2023-2024 年度扶輪領導人、前總監、社長伉儷等蒞臨指導。
時間：112 年 07 月 10 日(星期一)
下午 17:30 報到聯誼、18:00 開始
地點：宜蘭金樽餐廳

友社聯誼消息

宜蘭社：

- ★楊杰 Jack 前社長之父親楊正宏老先生仙逝，謹擇於 112 年 7 月 14 日(星期五)中午 12:30 分，假員山福園 804 禮廳舉行公奠。