

~健康養生園地~

俄國著名心理學家巴甫洛夫說：“快樂是養生的唯一秘訣”。快樂與健康是天然相連的，進入老年後如何讓自己更快樂呢？

1. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：你早已經不是超人，不要整日疲於奔命，應該活得從容。比如飯應一口一口吃，事要一點一點做。光從容還是不夠的，適當的時候還是要秀一下自己，讓平淡的日子亮起來。
2. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：生活品質的優劣，完全取決於自己的心態。天天大魚大肉、山珍海味，不見得就是生活品質高。只有獲得精神上的滿足，才是品質生活。
3. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：親情的疏離是切膚的傷痛。淡一些、諒一些、忍一些，會使我們的心寬一些、和一些、暖一些。
4. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：選擇朋友很重要。和樂觀、志同道合的人交朋友，你也會變得樂觀開朗。
5. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：學習還是很有必要的。活到老，學到老。關注與自己職業和愛好相關的新知識。大膽嘗試感興趣的事，如滑雪、衝浪、跳傘等。
6. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：靠誰都不如靠自己。有些問題是需要自己去解決的。要相信自己，直面挑戰，視困境為機遇，學會創造性地解決問題。
7. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：地位和榮譽只不過是一個杯子，而您的修養和品性才是你杯中的東西。夜光杯中未必盛的就是葡萄美酒，也可能是一杯濁水。粗瓷盞裡未見得就是白開水，很可能悶的是一盞極品龍井。
8. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：心存感恩的人過得更快樂。對於任何祝福，無論大小都應懂得感恩。擁有的家庭、工作和朋友，都應知道感激，不妨親口告訴他們，生活中因為有了他們，你才感到快樂。
9. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：笑一笑十年少，笑口常開沒煩惱。對自己對生活都不要過分嚴肅。試著發現身邊的點滴樂趣，適時地幽默一下，讓生活充滿笑聲。
10. 如果你已經 50-70 歲了，就該明白：有個照顧你的人，是最大的幸福，沒有照顧你的人，就自己照顧自己。要保證休息、運動和健康飲食，經常以有趣、刺激的方式練習大腦，活躍思維。新的時代需要新的養老理念。



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 06 期 2023 年 08 月 16 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 06

【第 2423 次例會】

例會主講人



姓名：前社長 呂輝宏

職業分類：輪胎

現職：光陽橡膠(股)公司經理

講題：扶輪知識講座

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
8/16第2423次例會(三) 主講人:前社長呂輝宏 講題:扶輪知識講座	8/23(三) 中元節普渡 首席調酒師蔡崇昌 專題演講	8/30(三) 地區法務長 前社長 陳怡文 專題演講

08/09 第 2422 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
64(不含費眷)	2	44	0	70%	18	77%
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 林颯汝 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



8/9(三)3522 地區 PDG. Venture 蒞臨專題演講



社長簡明發頒發小社旗予主講人



社長簡明發贈送伴手禮予主講人

感謝~8/9 第 2422 次例會

PP. Abi 歡喜加菜~南美白蝦

社長致詞

- 8/16(星期三)假本社社館舉行第 2423 次例會暨扶輪家庭聯誼。
- 社長致詞—
 - 感謝今天PP. Tire分享扶輪知識講座，敬請大家用心聆聽

- 分享。
- 8/12(六)感謝S. Plank、社員 Ken及千金、社員Study、社員 Peter、社員Mountain一同參與本社社員Mickey千金個人創作展，謝謝您們。
 - 下週三社館舉行中元普渡，敬請各位社員伉儷撥冗前來祭拜，一同祈求平安順利。
 - 非常感謝大家的支持；會費全繳活動已進入最後尾聲，請未繳的社員共襄盛舉。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：請各社於本(2023)年9月30日前匯款繳交2023-24年度代收國際扶輪台灣總會會費，請查照。

說明：

旨揭2023-24 年度國際扶輪台灣總會會費每位社員100元，請各社依2023年7月1日之社員人數計算；並參照代收國際扶輪台灣總會各社繳費金額表。

二、主旨：敬邀報名參加2023年11月26日「2023 扶輪臺北城市創意公益路跑-為世界創造希望」活動，請查照。

1. 旨揭2023年度公益路跑活動由2026台北國際扶輪年會地主籌備委員會(HOC)、2023-24國際扶輪3481、3482、3490、3521、3522、3523地區聯合主辦；相關資訊如下：

- 活動日期：2023年11月26日(日) 上午05:00 -10:00。
- 活動地點：總統政府前廣場。
- 活動流程：(暫定，實際活動流程以現場公告為準)
 - 06:00-12.5K 鳴槍起跑
 - 06:10-3K 鳴槍起跑

- 07:00-10:00 舞台節目
- 10:00 活動圓滿結束。
- 報名日期：即日起至9月10日止。
- 報名組別：12.5K組、3K組
- 報名費用：12.5 組-新臺幣 900 元；3K 組-新臺幣 600 元。

本社部份：

- 本年度與台北永樂扶輪社、五工扶輪社聯合例會，訂於 112 年 9 月 24 日(日)下午 5:00 註冊聯誼；5:30 準時開會，假礁溪寒沐酒店舉行，即日起請向秘書處報名，以利處理相關事宜，謝謝配合。
- 本年度中華扶輪獎學金，如有社員欲推薦碩士生或博士生請向秘書處索取資料，申請截止日期為 09 月 30 日，敬請各位社員把握時間，以免向隅。

紅箱報告

❖08/09 第 2422 次例會，紅箱金額總計 74,200 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

會費全繳名單

❖8/9(三)會費全繳名單：

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 社員 楊鴻基 | 2. 前社長 張祈祿 |
|-----------|------------|

友社消息

羅東西區社：

★8月23日(星期三)18:20第1660次例會地點為羅東金門餐廳，邀請社大講師黃淑瑩女士蒞臨主講：伴侶溝通

羅東社：

★原訂於112年8月22日(星期二)固定例會變更為移動例會，合併爐邊會議舉行。地點:由爐主邀約另行公告。

★原訂於112年8月29日(星期二)第五週固定例會休會。

冬瓜山社：

★第107次例會變更為移動例會慶祝父親節，於112年8月13日(星期日)上午9點集合；地點:舊寮瀑布步道半日遊(冬山鄉舊寮路)；用餐地點:晨溪休閒農場中午:12點

★第108次例會舉行，邀請扶輪公益網專題演講:「迎新送舊 感謝公益網」。日期:112年8月24日(星期四)下午18:30例會開始；地點:本社社館(順安國小2樓)

羅東東區社：

★8月24日(星期四)例會日暨八月份爐邊會時間、地點如下：

下午2:30在社館大樓前舉辦中元普渡
下午6:30第1861次例會在社館，邀請達特富足鞋觀光工廠董事長林維正先生蒞臨主講：『足健一身輕』

下午7:40八月份爐邊會議在味芳餐廳。

★訂於8月31日(星期四)下午3:00舉辦職業參訪活動/台灣足鞋觀光工廠(宜蘭縣五結鄉中里路18號)。原定當日舉開之第1862次例會變更為移動例會合併舉行。

國際扶輪 3490 地區新北市第六分區聯合社區服務-2023 大坪頂盃網球錦標賽

活動時間及地點如下：

比賽日期：112 年 09 月 02 日(六)，如遇雨順延至隔日 112 年 09 月 03 日(日)

開幕式：09:30-10:00

比賽：08:30-16:30

比賽地點：林口區第二運動公園網球場(6面硬地/2面紅土)新北市林口區民族路205號；電話:02-26087180

如有興趣參賽之社員伉儷，請告知本社秘書處。