

~儂康養生園地~

慢性病患者及長者，除規律服藥、定期量測血壓、均衡飲食及適度運動外，「保暖」是最基本的自我保護行為，從頭到腳的保暖，更是馬虎不得，外出時，要穿戴帽子、口罩、手套、保暖衣物、襪子及鞋子等保暖物品，避免氣溫的差異可能促發心血管或中風的風險。冷氣團到來 4 個提醒需注意

1. 暖心護身：起床時，請先在床上動一動，促進身體的血液循環，再慢慢坐起來，馬上添加外套保暖，下床時，雙手扶好並確認雙腳踩穩地板，再進行每日的日常作息；不能因為天氣冷而將室內門窗緊閉，建議適度開窗，保持空氣的流通。外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，更是不能輕忽，以洋蔥式的穿衣原則，既能保暖又穿脫方便；晨間運動時，要充分的熱身，溫和且循序漸進的方式，活絡身體，達到運動的目的；此外，不論在室內或室外，建議喝溫開水來補充身體所需的水份。
2. 泡湯注意：天冷想泡湯，應注意幾個重點：飯後 2 小時泡湯較適合、水溫不超過 40 度、泡湯時間不超過 15 分鐘、不單獨泡湯等；如經醫師囑咐為高危險群（慢性病患者、心血管患者等），不宜泡湯或泡澡。
3. 規律服藥：環境溫度的改變，還是要遵照醫囑規律服務，妥善控制病情，若是三高患者或心血管患者，都要量測血壓、血糖等，不要自己增減藥物或停藥，造成嚴重的後果；再者，外出要隨身帶著健保卡與藥物，如醫師有開給緊急備用藥品，更應隨身攜帶。
4. 注意徵兆：溫差大，腦中風的風險隨之增加，若發生臉部不對稱、雙手一邊較無力、說話不順的症狀，可能是中風的徵兆，切勿因症狀緩解而輕忽嚴重性，當民眾如果出現胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等心臟病徵兆，可能就是心臟病急性發作，不論是中風或心臟急性發作狀況，應儘速撥打 119 送醫，把握急救黃金期。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
01/12第2444次例會(五) 主講人:社員 祝天放 講題:自我介紹暨 職業分享	元/17(三) 蘇澳芥菜種 張孟訓 牧師 專題演講	元/24(三) 七社聯合例會 時間:18:00開會 地點:金馬宴會廳

01/03 第 2443 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
65(不含貴眷)	2	45	0	71%	18	92%
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 26 期 2024 年 01 月 12 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 26

【第 2444 次例會】

例會主講人



姓名：祝天放

職業分類：包裝業

現任職務：天毅企業有限公司 執行長

講題：自我介紹暨職業分享

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



1/3(三)邀請張玉婷夫人專題演講



社長頒發紀念品予主講人

社長致詞

- 01/12(星期五)假本社社館舉行第 2444 次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎本社社員祝天放Tim自我介紹及職業分享，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 歡迎NGSE韓國團團員蒞臨本次例會。
 - 1/6~10感謝一同參與日本四國國外旅遊的P.P.、社友及夫人，本次旅遊除了讓大家身心放鬆之外，更重要的是能增進彼此間的情誼，有您們陪伴的旅行是最美好的事情，有您們真好。
 - 1/10(三)感謝PE. Piao Pie及PP. Bearings代理參與宜蘭社社友游森琳Baker告別式。
 - 1/10(三)感謝 S. Plank、PP. EN、VP. Safe、社員Garden、社員Caesar、社員Water、一同參與台中港區社社友Sunny父親告別式。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

一、主旨：檢送本地區 2023-2024 年度總監盃高爾夫球聯誼賽活動簡章乙份，惠請鼓勵社友與寶(尊)眷踴躍報名參加，請查照。

說明：本次舉辦總監盃高爾夫球聯誼比賽活動，除可運動健身外，亦可藉由此機會增加和扶輪社友與寶(尊)眷間之交流，本次參加名額為400人，名額有限另獎品豐富，惠請各分區AG、DVS 及各社社長，鼓勵所屬社友及寶(尊)眷，踴躍報名參加。

二、主旨：檢送本地區主辦「2023-2024 年度扶少台韓短期交流計畫活動甄選申請辦法」乙份，惠請各輔導社推薦優秀國、高中扶少團員參加，請查照。申請派遣資格：

- 年齡規定—以預估出國離境時間(2024年4月1日)起算，須年滿13歲、不可超過18歲。
- 推薦單位—扶輪社友及非扶輪社友子女皆可參加，但必須是扶少團員且由扶輪社推薦。
- 接待義務—
 - 派遣社建議為接待社，社每派遣一位學生建議接待一位國外來的學生。
 - 接待社應負責接待外國交流生六天五夜食宿，白天活動由委員會安排。
 - 派遣社若因地緣關係或其他原因無法擔任接待社，可自行協調其他扶輪社為接待社。
 - 派遣社應負責活動接待分攤金每位台幣5,000元。
- 韓國 3750 地區來台訪問日期：2024年2月22日(四)至2月27日(二)。
- 超額報名—每社推薦派遣名額為1-2位(建議推薦扶少團幹部)。每社推薦派遣學生名額若超過此上限(第3位)，則需地區扶少委員會審查同意。

- 申請時間—即日起至 2024年1月31日(星期三)收件截止，以郵戳或 E-mail 收件時間為憑。
- 面式日期—
 - 面試日期：2024年2月3日(六)。
 - 申請徵選者經審查後條件完備者必須參加面試甄試，家長必須共同出席面試甄試，否則以喪失報名資格論。
- 派遣日期—2024年4月1日(一)至2024年4月6日(六)。
- 如欲瞭解更多派遣資訊請向本社秘書處索取甄選申請辦法

紅箱報告

❖01/03 第 2443 次例會，紅箱金額總計 81,000 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

RYE Outbound 月報告

月份：一月
 學生姓名：黃瑀昕
 接待國家：德國
 接待地區：1940
 接待社：Rotary Club Of Usedom

- 接待家庭：一切正常
- 接待學校：一切正常
- 接待扶輪社：本月十一號將以德文進行報告。
- 語言學習：有自行安排德文課程，德文也有進步。

友社消息

羅東西區社：
 ★1月24日(星期三)第1679次例會配合參加「蘇澳、頭城、羅東西區、宜蘭東區、宜蘭南區、宜蘭北區、五結扶輪社七社聯合例會」，地點變更於宜蘭金馬宴會廳舉行，17:30註冊聯誼；18:00準時開會。

- ★1月31日(星期三)逢本月第五周星期三，例會停開。
- ★2月7日(星期三)為農曆十二月二十八日，年關將近百業繁忙，例會停開。
- ★2月14日(星期三)適逢農曆春節假期，例會停開。
- ★2月21日(星期三)第1680次例會，配合舉辦新春團拜餐會，例會變更於當天中午12時起假呈獻餐廳(宜蘭縣壯圍鄉古結路33之1號)舉行。
- ★2月28日(星期三)適逢二二八國定假日，例會停開。

宜蘭縣一、二分區聯合社區服務

◎由羅東東區社主辦宜蘭分區 14 社聯合服務~第七屆盲人環台為公益而跑「為愛募年菜·因為有你在」活動，捐贈儀式訂於1月5日(星期五)下午 1:15 假宜蘭市凱旋社區活動中心舉行。

