

扶輪功夫秘笈~介紹貴賓

其他會議

(1)聯合例會之Headtable(首桌)/主桌

可由司儀介紹Headtable(首桌)/主桌主席團及主講人，再按扶輪禮儀靠近中央為尊，右尊左卑排好座位之基本規範，一右一左次序介紹。或由主席團先自我介紹，再介紹主講人及主席團共同主席亦可。

(2)扶輪社授證紀念(社慶)典禮

扶輪社授證紀念典禮之介紹與會人士需鄭重行事，由司儀或聯誼主委介紹均可；其先後次序，靠近中央為尊，右尊左卑排好座位之基本規範，一右一左次序介紹Headtable(首桌)/主桌社友及貴賓。並且按與該社親疏關係與扶輪禮節層級以「現任在先、前任次之、末任殿後」之原則，一一個別介紹。先整理來賓名單，以確知其資歷及與本社之關係後，才上台按先後次序介紹來賓。切忌關係密切或資深之友社前社長被排在關係較淺或資淺之友社前社長之後。如時間緊湊而與會人士很多，可先說明一下，而只介紹某一扶輪社社長或其代表，或某一團體之領隊並請其他同社社友或同伴一齊起立，接受鼓掌歡迎。常見介紹之先後次序紊亂顛倒，毫無章法，看在有識之士的眼裡，實在匪夷所思，貽笑大方。其中原因之一是司儀或聯誼主委沒有依扶輪禮節順序事先整理與會人士名單，只按手上報到先後之名單介紹，往往有失扶輪禮節規矩而不自知。遇有典禮已開始而且介紹之程序已完畢時才蒞臨會場者，除了國家元首或主賓外，為考慮會議之順利進行，不予穿插，特別予以「補介紹」，而應俟節目空檔再作「補介紹」。切記準時出席任何集會是一種基本禮節，扶輪社友更應身體力行，樹立好榜樣。

(3)扶輪社每週例會

扶輪社每週例會為一種例行集會，一般由聯誼主委介紹與會人士包括主講人及蒞會之友社社員與來賓；其介紹次序可參照上述扶輪禮節為之，應不會出差錯。另外「介紹主講人」則屬於會議中節目之一，可由社長或節目主委或邀請人扼要介紹。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
2/21第2450次例會(三) 新春團拜	2/28(三) 2024-25總監當選人 陳建動 DGE. JSC 專題演講	2/28(三) 三月份理事會

02/07 第 2448 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	57	0	90%	6	66%
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 31 期 2024 年 02 月 21 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 31

【第 2450 次例會】

2023-2024 年度新春團拜

歡迎 蘭燈藝文中心莊文生藝術總監蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：莊文生
研究專長：宜蘭文化產業與觀光
地方文化館實務
文化創意專案
鄉土人文與飲食文化
現職：蘭燈藝文中心 藝術總監
講題：城仔落車與舊蘭陽大橋的故事



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



02/07(三)歲末聯歡恭喜社員 Ken 榮獲壹獎



歲末聯歡晚會摸彩貳~陸獎分別由 PP.Plastic、PP.Power、VP.Safe、PP.Socket、Abalone 獲得



歲末聯歡晚會摸彩柒~拾貳獎分別由 C.S.、Ed、Conveyor、PP.Container、PP.Shipping、Bamboo 獲得

社長致詞

- 02/21(星期三)假本社社館舉行第 2450 次例會暨新春團拜。
- 社長致詞—
(一) 恭祝大家新春佳節愉快、龍年發大財、好運連年、身體健康、圓滿吉祥、闔家平安。新春團拜後由我發紅包向大家拜年，祝大家~新年快樂，等會大家互相拜年，祝福彼此。

- 歡迎莊文生藝術總監蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
- 2/7(三)感謝所有社員伉儷參與本社歲末聯歡晚會，因為有您們的參與得以讓活動增添光彩並圓滿順利。

社務報告

國際扶輪 3490 地區 RYE 來函:

主旨：2023-2024年度長期交換計劃 Inbound學生利澤簡「走尪」活動通知說明：

1. 利澤簡「走尪」為宜蘭民俗活動之一，RYE委員會為使Inbound學生能體驗更加多元的台灣傳統文化，特規劃學生參與此活動。

2. 本活動相關資訊如下：

①活動對象：2023-2024年度3490地區全體Inbound學生（務必出席）。

②費用說明：3490地區Inbound學生不須額外付費。

③活動時間：113年2月24日（星期六）各分區集合地點：

新北基分區—06:40板橋火車站北二門（搭乘自強272 07:10板橋出發）

宜花分區—10:10羅東後火車站（羅東轉運站）

④各分區解散地點：

新北基分區—20:00板橋火車站北二門
*搭乘自強181-19:38抵達板橋或新自強431-19:59抵達板橋

宜花分區—17:30 羅東後火車站（羅東轉運站）

本社部份:

一、五工扶輪社授證 26 週年紀念慶典暨女賓夕與分區聯合例會，訂於 113 年 3 月 5 日(星期二)下午 5:30，假新莊頤品大飯店-七樓香蘊廳舉行，請全體社員伉儷儘速向秘書處報名。

二、台北永樂扶輪社授證 28 週年紀念慶典，訂於 113 年 3 月 8 日(星期五)下午 6 時起，假台北凱達大飯店 3 樓宴會廳舉行，請全體社員伉儷儘速向秘書處報名。

紅箱報告

❖02/07 第 2448 次例會，紅箱金額總計 58,000 元，感謝 PP.Abi 喜歡紅箱 25,000 元，並感謝全體社員捐獻。

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：已確定二轟，預計下星期就會換轟家
- 接待學校：一切正常，目前是寒假
- 接待扶輪社：一切正常，小旅已結束
- 語言學習：有自行安排德文課程，每天都有安排學習時間，非常抱歉因為我的疏忽沒能如期繳交！

宜蘭縣第一、二分區消息

◎由頭城扶輪社承辦2023-2024年度聯合社區服務『延續家的溫暖-修繕宜蘭扶輪社兒童圖書館』計劃。
時間：113年3月23日(六)中午12:30 聯誼、報到，下午13:00開始
地點：宜蘭扶輪社兒童圖書館（宜蘭市舊城東路20號）。

◆敬邀扶輪領導人、友社社長及秘書蒞臨捐贈儀式，請著服務背心、備小社旗乙面。

◎由宜蘭扶輪社主辦，宜蘭縣第一、二分區 14 社聯合社區服務「佛光大學食物銀行設備計畫」活動，訂於 3 月 29 日(星期五)上午 10:00 報到；10:30 捐贈典禮，假佛光大學社會科學學院德香樓多功能研討廳舉行。（礁溪鄉林美村林尾 160 號）
◆敬邀扶輪領導人、友社社長及秘書蒞臨捐贈儀式，請著服務背心、備小社旗乙面。

友社消息

礁溪社：

★原訂2月23日（星期五）下午6時30分之例會地點變更至宜蘭市舊城東路50號8樓「金馬宴會廳」與參加Archi承辦之新春團拜餐會合併舉行。

健康養生園地~

飯後散步是古老的養生之法，但現代醫學證實，這秘方確實能夠降低糖尿病患者的血糖！林口長庚醫院新陳代謝暨內分泌科醫師許哲綸指出，研究發現：三餐飯後各走路 15 分鐘，比起在其他時間連續走路 45 分鐘，更能顯著降低整體平均血糖。

研究刊載於美國糖尿病學會，發現三餐飯後各走路 15 分鐘，居然比起在其他時間連續走路 45 分鐘，更能顯著降低整體平均血糖！原理非常顯而易見：肌肉在收縮時會額外消耗血糖，而散步時腿部肌肉的活動，正好能把飯後升高的血糖消耗掉，因此能讓全日血糖更趨於平穩，平均血糖值也就更低。

但若不是在飯後運動就白費？許哲綸說，其實也不會，因為運動本身就能增加肌肉組織的胰島素敏感度，使我們身體在靜止的時候，也能更有效率地維持血糖平穩；至於運動的時長和種類其實也沒有限制，原則上讓身體的肌肉「動越多、動越久」就會有越好的降血糖效果！最後他也提醒，飯後太激烈的身體活動也可能造成消化不良，因此在運動時要量力而為。