

宜蘭縣第一、二分區消息

◎由冬瓜山扶輪社主辦宜蘭縣第一、二分區 14 社聯合社區服務～『順安國小樂團教室改善』服務計畫，訂於 5 月 14 日(星期二) 上午 10:00 聯誼報到、10:30 捐贈儀式，假順安國小(冬山鄉永興路二段 17 號)舉行。

◆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。

健康養生園地～6 種改善視力的食物

- 胡蘿蔔**
你可能聽說胡蘿蔔和其他橙色水果和蔬菜促進眼睛健康和保護視力，這是真的：β-胡蘿蔔素，一種維生素 A，使這些食物的橙色色調，有助於視網膜和其他部分的眼睛順利運作。但是吃好視力的方法不僅僅是β-胡蘿蔔素。雖然它們與視覺的聯繫並不廣為人知，但其他幾種維生素和礦物質對健康的眼睛是必不可少的。讓這五種食物主食的飲食來保持你的眼睛在最佳狀態。
- 綠葉蔬菜**
研究顯示，它們富含葉黃素和玉米黃質抗氧化劑，降低了患黃斑變性與白內障的機率。
- 雞蛋**
蛋黃是一個主要來源的葉黃素和玉米黃質加鋅，也有助於減少你的黃斑變性的風險。
- 柑橘，草莓和藍莓**
這些水果是維生素 C 的強國，這已被證明可以減少患黃斑變性和白內障的風險。
- 杏仁**
研究顯示，他們體內充滿了維生素 E，減緩了黃斑變性。一小撮（一個盎司）提供約一半的每日劑量 E。
- 富含脂肪的魚類**
金槍魚，鮭魚，鯖魚，沙丁魚和鮭魚中含有豐富的 DHA，脂肪酸在你的視網膜低水平已與乾眼綜合徵。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
3/27第2455次例會(三) 主講人:社長 柳季蘋 講 題:好好說話 傳遞聲音的美好	4/3(三) 女賓夕	3/27(三) 四月份理事會

03/20 第 2454 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(不含賈眷)	2	42	0	67%	20	69%
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 35 期 2024 年 03 月 27 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 35

【第 2455 次例會】

歡迎

國際扶輪 3481 地區 台北新起社社長柳季蘋蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：柳季蘋 P.Gloria
所屬社：台北新起扶輪社
職業分類：國際貿易
專長：英、日語即席口譯
特長：節目晚會大會司儀主持人
講題：好好說話～傳遞聲音的美好



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



中華扶輪教育基金獎學生洪宜如同學研究心得分享



社長頒發小社旗及獎學金予洪同學

社長致詞

- 03/27(星期三)假本社社館舉行第 2455 次例會暨四月份理事會。
- 社長致詞—
 - 歡迎3481地區台北新起社社長柳季蘋 P. Gloria蒞社專題演講。
 - 歡迎宜蘭縣友社蒞臨本次例會。
 - 3/23(六)本地區舉辦地區成年禮，本社PP. EN的公子及黃蓉參與本次活動，成年禮儀式以「男加冠、女簪笄」的方式，引導孩子們意識到自己已然長大，進入承擔責任的嶄新開始，同時也讓外國學生對於中華文化有更深一層的瞭解，促進文化交流。
 - 4/3(三)將舉行4月份生日及結婚紀念慶祝，請壽星及結婚紀念伉儷們記得出席。
 - 本社第十次理事會會議紀錄，請秘書報告。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：檢送國際扶輪3490地區地區獎助金結案規範乙份，請於2024年5月20日前提送結案報告至地區獎助金服務委員會審查，請查照。

說明：

- 本地區辦公室2024年1月24日國扶辦字第202324100號函諒達。
- 本年度地區獎助金DDF之結匯匯率為31.09，請依此匯率填報，且結案報告所有核銷DDF 項目之款項發票(或免用統一發票收據)，需為2024年1月12日之後開立，方符合結案請款程序。
- 結案報告經委員會核准後，由地區辦公室將申請款項匯至各社指定帳戶。

紅箱報告

❖03/20 第 2454 次例會，紅箱金額總計 73,100 元，感謝全體社員捐獻。

友社消息

羅東社：

★授證 53 週年紀念典禮
時間:113 年 5 月 4 日(六)下午 17:30
地點:凱旋宴會館

宜蘭社：

★授證 69 週年紀念典禮
時間:113 年 5 月 16 日(四)
下午 5:30 註冊、6:00 開會。
地點:中天溫泉渡假飯店二樓四季宴會廳。

羅東中區社：

★授證 31 週年暨新舊任社長交接典禮
時間:113 年 6 月 01 日(六)
下午 17:00 開會
地點:凱旋宴會廣場

礁溪社：

★授證 46 週年暨新舊任社長交接典禮
時間:113 年 6 月 14 日(五)
下午 5:30 註冊;6:00 開會

地點:礁溪寒沐酒店 3 樓宴會廳

羅東西區社：

★授證 34 週年暨新舊任社長交接典禮
時間:113 年 6 月 15 日(星期六)
地點:礁溪寒沐酒店 3 樓

冬瓜山社：

★授證 5 週年紀念典禮
時間:113 年 6 月 20 日(四)下午六時
地點:金門餐廳

頭城社：

★授證 44 週年紀念典禮
時間:113 年 6 月 21 日(五)下午六時
地點:金馬宴會廳

羅東東區社：

★授證 38 週年紀念典禮
時間:113 年 6 月 29 日(六)
下午 5:30 註冊;6:00 開會
地點:金門餐廳

3 月 23 日(六)地區成年禮翦影



3 月 23 日(六)由頭城扶輪社主辦宜蘭縣第一、二分區聯合社區服務~『修繕宜蘭扶輪社兒童圖書館』計畫。

