

## 健康養生園地~

睡眠是大腦健康不可或缺的一部分，以下是睡眠對大腦健康的重要性：

1. 促進大腦修復：睡眠是大腦進行修復和恢復的重要時間，有助於清除代謝廢物和毒素，維護神經元的健康。
2. 加強記憶過程：深睡眠階段對於記憶過程至關重要，有助於將學習到的信息轉移到長期記憶中，提高記憶力和學習能力。
3. 平衡神經遞質：充足的睡眠可以平衡大腦中的神經遞質水平，包括多巴胺、血清素和內啡肽等，有助於維持情緒穩定和心理健康。
4. 促進創造力：睡眠不足可能會影響創意思維和解決問題能力，充足的睡眠有助於提高創造力和創新能力。
5. 加強專注力：睡眠對於大腦專注力和注意力的恢復至關重要，充足的睡眠可以提高工作和學習的效率。
6. 降低患病風險：長期睡眠不足可能會增加患上一些與大腦功能相關的疾病的風險，如記憶力下降、焦慮和抑鬱等。
7. 促進身心健康：充足的睡眠有助於促進身心健康，提高幸福感和生活品質，降低壓力和情緒問題的風險。

總的來說，睡眠對於大腦健康有著深遠的影響。通過保持規律的睡眠時間、提高睡眠質量和量，我們可以保護大腦功能，提高思維和記憶能力，並降低患病風險。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
7/3第2469次例會(三) 社長 黎文雄 工作計劃報告	7/11(四) 7/10(三)例會延後於 7/11(四)與台北永樂 社交接典禮合併辦理	7/31(三) 總監公式訪問 14:30-17:00 總監會晤 17:00-18:00 社務行政會議

## 06/26 第 2468 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(不含實眷)	2	58	0	90%	4	93%
社長 黎文雄 P.Piao Pie 秘書 林登勝 S.Bearings 出席主委 祝天放 Tim 公共形象主委 吳坤明 P.P.Lexus	社長當選人 游本吉 P.E.Safe 財務長 俞國明 P.P.Akira 聯誼主委 黃益峯 Peter 扶輪基金主委 李尚元 Ursa Pa	副社長 俞國遠 V.P.Part 糾察 陳道遠 David 節目主委 陳順益 Ken 執行秘書 林佩汝 Michelle				

Rotary  
Club of Suao



# 蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

神奇扶輪 和諧團隊

第 48 卷 第 01 期 2024 年 07 月 03 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 01

【第 2469 次例會暨女賓夕】

## 今日主講者

姓名：黎文雄 P.Piao Pie

職業分類：機械

現職：捷強機械工程有限公司 負責人

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

## 蘇澳扶輪社第四十八屆(2024-25 年度)第一次理事會紀錄

時間：一一三年六月七日(星期五)下午 17:00

地點：本社社館

主席：黎文雄

記錄：林登勝

一、報告出席人數 應出席：15 位 實到：14 位 請假：1 位 列席：0 位

二、主席宣佈開會

三、通過本次會議議程：照案通過

四、主席致詞：略

五、報告事項：略

六、討論議案

案由(一)請審議本社 2024-2025 年度收支預算表。請討論!

(提案人：財務長 俞國明 附署人：社長 黎文雄)

說明：詳如附件

決議：經理事會決議，年度預算表重新審議並於 8 月份理事會追認。

案由(二)請審議本社 2024-2025 年度行事曆案。請討論!

(提案人：秘書 林登勝 附署人：社長 黎文雄)

說明：詳如附件。

決議：經理事會決議照案通過。

案由(三)請研議本社聯誼辦法案。請討論!

(提案人：秘書 林登勝 附署人：社長 黎文雄)

說明：詳如附件。

決議：經理事會決議照案通過。

案由(四)請研議本社 2024-25 年度委員會組織系統表案。請討論!

(提案人：秘書 林登勝 附署人：社長 黎文雄)

說明：1. 年度組織系統、架構表均爰往例、需求及專長編列之。  
2. 詳如附件。

決議：經理事會決議照案通過。

案由(五)請研議本社 2024-25 年度 113/7/10(三)第 2470 次例會變更案。請討論!

(提案人：秘書 林登勝 附署人：社長 黎文雄)

說明：1. 台北永樂扶輪社，2024-25 年度社長交接暨新職員就職典禮，訂於 113 年 7 月 11 日(星期四)下午 5:30 註冊:6:00 開會，地點假台北晶華酒店三樓宴會廳舉行。  
2. 本社 113 年 7 月 10 日(星期三)第 2470 次例會是否合併舉行。

決議：經理事會決議照案通過，7/10(三)延後於 7/11(四)合併舉行。

案由(六)請研議 2024-25 年度「三港兄弟社高爾夫球聯誼球敘」案。請討論!

(提案人：秘書 林登勝 附署人：社長 黎文雄)

說明：1. 2024-25 年度三港兄弟社高爾夫球聯誼賽輪值由台中港區社承辦。  
2. 三港高爾夫球聯誼賽規劃日期為：113. 09. 22(日)-9. 26(四)

地點：泰國華欣五日。

決議：經理事會決議照案通過，配合台中港區主辦社辦理。

七、臨時動議：

八、建議事項：

1. 由 IPP. T. B. B. 提出建議：往後主辦活動之經費如欲購買禮品，應多方面詢價，貨比三家。

2. 由 IPP. T. B. B. 提出建議：本社新社友入社繳交之建館基金能保留納入歷屆結餘款。

九、散會

說明：

1. 將24-25年度所屬AG、DVS、社長暨秘書的工作依該職業性質細分歸類編印成工具書。

2. 本書將於 2024 年 7 月 7 日出版上架發表，並舉辦茶會以利社友職業交流，說明如下：

時間：2024 年 7 月 7 日

下午 14:00 至 16:00

地點：大院子藝文活動展廳

地址：台北市大安區和平東路一段

248 巷 10 號

本社部份：

一、台北永樂扶輪社謹訂於 113 年 7 月 11 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，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。

### 友社消息

冬瓜山社：

★第129次例會謹訂於113年7月11日(四)晚上6點，假金門餐廳舉行歡迎地區總監 陳建勳 伉儷公式訪問例會，恭請 蒞臨指導。

地點：金門餐廳

17:30聯誼註冊；18:00例會開始

羅東社：

★謹訂於113年7月9日(二)晚上17:30註冊，18:00開始，假金門餐廳舉行地區總監公式訪問暨第2676次例會合併舉行。

羅東西區社：

★本社歡迎總監蒞臨公式訪問例會訂於7月10日(三)下午18:20-20:30在宜蘭市「凱旋宴會廣場」，第1698次例會合併舉行。

羅東中區社：

★原定113年07月02日(二)第1450次例會延後至07/09(二)18:00 假羅東村却飯店召開。

★原定113年07月16日(二)第1451次例會因活動安排 延後07/23(二)18:30 假社館召開。

## 七月份壽星~生日快樂

前社長呂輝宏 PP. Tire

直前社長簡明發 IPP. T. B. B.

社員葉竹謙 Bamboo

社員祝天放 Tim

Machine 夫人 陳美雪

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

1. 7/3(星期三)假本社社館舉行第 2469 次例會暨女賓夕。

2. 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) 7/31(三)總監公式訪問，當天總監團隊於下午4:30蒞臨會晤，請有擔任職務的社員們準時出席。

(四) 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。

### 秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：感謝各位扶輪領導人於各場訓練會期間的熱情參與，神奇扶輪年度列車正式啟航，敬邀各位社友秉持「扶輪服務、無私奉獻」的精神，與寶、尊眷攜手一起來做服務，共同迎接未來一年各項重大國際會議的挑戰，2024-2025 年度讓世界看見台灣生龍活虎。

二、主旨：歡迎參加本地區 2024-25 年度發行職業分類工具書名錄新書發佈會，請 查照。

