

健康養生園地~

你知道嗎？睡眠不足也可能影響血糖。根據研究顯示睡眠不足會降低身體對葡萄糖的處理能力，導致餐後血糖水平升高。

睡眠不足會影響血糖調控，即使是正常沒有糖尿病的人，想預防三高或糖尿病，好好睡覺，也是很重要的習慣養成。

養成重視睡眠的習慣，或許就可以讓你少吃一些藥，如果工作需要輪班，睡眠失衡的人，建議在睡眠找回平衡前保持運動的習慣。因為運動可以抵消一些由睡眠問題造成的代謝內分泌異常。

睡眠不足會顯著影響血糖調節，導致葡萄糖耐受性降低，並增加罹患胰島素抵抗和 2 型糖尿病的風險。以沒有糖尿病的人做研究結果顯示，即使短期的睡眠限制，例如每晚只睡四小時，連續五晚也會降低身體對葡萄糖的處理能力，導致餐後血糖水平升高。此外，睡眠不足會減少胰島素敏感性，使身體更難將葡萄糖轉化為能量，進而引發血糖波動。

此外，研究還發現，睡眠限制會降低葡萄糖耐受性、線粒體呼吸功能、並減少皮膚溫度的晝夜節律幅度。然而，在睡眠不足的情況下進行高強度間歇運動 (HIIE) 的參與者中，這些負面影響未被觀察到，顯示運動有助於抵消睡眠不足對身體代謝和生理機能的影響。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
11/20第2489次例會(三) 主講人:陳慧慈理事長 講題:協助宜蘭偏鄉國小推動社會情緒教育課程	11/27(三) 邀請 江協堂 博士 蒞臨專題演講	11/27(三) 12月份理事會

11/16 第 2488 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
60(不含費卷)	2	35	14	84%	9	41%
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 19 期 2024 年 11 月 20 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 19

【第 2489 次例會】

歡迎 臺灣芯福里情緒教育推廣協會 陳慧慈理事長
蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：陳慧慈 理事長
學歷：美國德州大學奧斯汀校區土木工程博士
經歷：國立中央大學土木系教授
台北市八頭里仁協會總幹事、理事長
台北市大屯國小、新民國中家長會長
現職：臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長
講題：協助宜蘭偏鄉國小推動社會情緒教育課程



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



宜蘭縣十六社聯合例會-羅東中區主辦社
潘志賢社長致詞



十六社社長贈送主講人車馬費及小社旗

陳慧慈理事長演講大綱

社會情緒學習是成人和小孩習得並運用核心五大能力:自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、做出負責的決定的相關知識、技巧、態度的歷程。長期追蹤研究指出社會情緒教育對當今兒童和青少年所面對的心理健康問題，如焦慮、憂鬱、自殺、霸凌等很有幫助，長期對國家社會更是可以達到 11-22 倍的投資報酬率。本次演講將介紹由扶輪總會(RI)資助的方案: 協助宜蘭偏鄉國小推動社會情緒教育課程，在方案中，我們提出一個可以在偏鄉永續推動的做法，以透過影片和教室現場活動的方式，來協助教師培養偏鄉小學生的社會情緒能力。

社長致詞

- 11/20(星期三)假本社社館舉行第 2489 次例會暨扶輪家庭聯誼。
- 社長致詞一
 - (一) 歡迎臺灣芯福里情緒教育推廣協會陳慧慈理事長蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
 - (二) 歡迎台北永樂扶輪社社長 Idea 及社友蒞臨本次例會。
 - (三) 11/3-4(日~一)感謝各位 PP、社員及夫人與我一同參與三港聯合例會暨南部二日旅遊，謝謝大家撥冗參加。
 - (四) 11/16(六)感謝各位 PP、社友及夫人踴躍參與十六社聯合例會，因為有您們的熱情參與增添了光彩，謝謝大家~
 - (五) 12 月份理事會訂於 11 月 27 日(星期三)舉開，如有提案的社員，請以書面提交本社秘書處。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：檢送本地區辦理地區獎助金管理研討會相關資訊，惠請轉知與會人員準時參加，請 查照。

說明：

- 旨揭訓練會議相關訊息說明如下：
 - ① 舉辦時間：2024 年 12 月 21 日(星期六) 09：00 報到聯誼，09：30 鳴鐘開會 18：00 至 20：00 晚宴。
 - ② 舉辦地點：新莊典華
 - ③ 各社必須指派 4 名參加，應參加人員為 2025-2026 年度社長、秘書、扶輪基金主委及有興趣的扶輪社員。
 - ④ 註冊費每社 4,000 元。
- 依規定，各社必須完成此研討會取得認證書，始得申請 2025-2026 年度獎

助金計劃(包含地區獎助金及全球獎助金)。

3. 請於 2024 年 12 月 9 日(一) 18：00 前完成線上註冊。

二、主旨：本地區於 2025 年 3 月 8 日假宜蘭孔廟舉辦「2024-25 地區成年禮」活動，惠請各社依據說明三名額，鼓勵青少年踴躍報名參加，請 查照。

1. 為使本地區青少年深入瞭解台灣傳統文化與生活禮儀，以神采飛揚、出奇致勝為本年度成年禮活動主軸，冀望透過扶輪，家長與禮生彼此賞識，進而提升青少年對自己、家庭、親子及社會責任感，特舉辦成年禮活動，參與之禮生家長，當天務必與禮生共同出席參加，與子女一起感受彼此之祝福與感恩。

2. 旨揭成年禮活動資訊說明如下：

- ① 活動日期：2025 年 3 月 8 日(星期六)。
- ② 活動時間：12:00~12:30 註冊聯誼 12:30~16:30 (依流程進行各階段活動)。
- ③ 活動地點：宜蘭孔廟
- ④ 活動經費：由「青少年服務委員會經費」撥款支付。
- ⑤ 活動需求：請參加禮生撰寫[感恩詞]，請陪同家長撰寫[期勉詞]，並於 2024 年 12 月 10 日前 E-mail 至成年禮委員會信箱。

3. 旨揭成年禮活動報名條件說明如下：

- ① 參加年齡：年滿 15 至 18 歲之青少年。
- ② 報名人數：請依 2024 年 7 月 1 日之社友人數(不含寶尊眷與衛星社友)提報，報名名額說明如下：
- ③ 本社可報名人數為 4 位。
- ④ 報名日期自即日起至 2024 年 11 月 29 日(星期五)止。

本社部份：

一、本社與五工友好社聯合例會訂於 113 年 12 月 7 日(星期六)下午 17:00 註冊聯誼;17:30 例會開始，地點大珍市婚宴會館(新北市淡水區行忠路 61 號)，敬請本社全體社員伉儷即日起向秘書處報名參加。

紅箱報告

❖ 11/16 第 2488 次例會，統一紅箱金額總計 50,200 元，感謝全體社員捐獻。

友社消息

宜蘭南區社：

★本社承辦 2024-2025 年度三代同堂四社聯合例會說明：

時間：113 年 12 月 26 日(星期四)
下午 6:00 註冊;6:30 準時開會
地點：凱旋宴會廣場

宜蘭縣一、二分區 16 社聯合社區服務剪影

1. 由宜蘭扶輪社主辦 2024-2025 年度宜蘭縣第一、二分區 16 社聯合社區服務「冬山鄉武淵國小充實健康中心設備計畫」捐贈儀式，訂於 113 年 11 月 12 日(星期二)上午 10:00 假武淵國小二樓視聽教室舉行。

