

國際扶輪D3490新北城星扶輪社

第十四期社刊 中華民國一〇八年三月十九日 出版 Mar 19 2019 Vol.2 No.14

歡迎三峽北大菁英扶輪社組團蒞社訪問

三峽北大菁英扶輪社簡介

臨時社成立日期：2014年3月19日

RI 批准日期：2014年5月30日

授證日期：2014年6月17日

輔導社：土城山櫻扶輪社

祿 姆：林佩穎 P.P. Pauline

輔導主委：王汝月 C.P. Linda

輔導社社長：周秋雲 P. Wini

社員人數：25名

社員高低年齡：高 63 歲 低 29 歲

平均年齡：45 歲

現任社長：吳國輝 P.Davidlaw

現任秘書：陸子鈞 S.James

例會時間：每星期三晚上 7 點

例會地點：土城區中央路四段 2 號 6 樓之 1

四、七分區十六扶輪社 聯合例會剪影 108.03.05



本週例會

- ◆三月十九日(星期二) 下午 7 : 00
- ◆第四十七次例會
- ◆主講人：妃貝瑞 魔法烤箱創辦人 小妃老師
- ◆講題：烘培這檔事！

下次例會

- ◆四月二日(星期二) 下午 7 : 00
- ◆第四十八次例會
- ◆社務行政會議
- ◆討論第二屆授證典禮各項事誼

開會通知

2019-2020 年度社長當選人研習會

- 時間：3月23-24日(星期六、日)
- 地點：羅東村却飯店
- 參加人員：Art 社長當選人

3490 地區

第廿九屆地區年會

- 時間：4月20-21日(星期六、日)
- 地點：花蓮縣立體育館
- 敬請報名參加之社友準時出席

激發大腦與財富

■ 李明憲 博士



您了解大腦嗎？自私的大腦

- 吃錯東西-大腦笨
- 不運動-大腦笨
- 休息不夠-大腦笨

大腦

- 真的複雜
- 每個神經元沒智商如蟻群你無法脫離大腦的慣性(做實驗)
- 翹右腳畫順時針
- 右手畫 6

腦子有洞嗎？

頭痛

- 猶豫
- 煩躁
- 精神
- 專注
- 無法決斷

- 記憶力減退

自律神經失調

- 壓力情緒
- 與邊緣系統有關
- 如果你朝著大腦去探索，會有個答案，能夠讓過去的難過漸漸地療癒。

大腦才是問題

胰臟在哪裡？

前額葉皮層症狀：

- 前額葉：判斷、事先籌畫、計畫和衝動控制。
- 注意力、判斷、計畫、衝動、控制力、執行力、

同理心

- 但是不活躍時，注意力不集中、容易衝動、缺乏明確目標、做事拖延，受酒精影響的都是這一塊。

扣帶前回症狀：

- 前扣帶回：轉移注意力
- 大腦變速檔，彈性、轉移注意力，有適應性，
- 過度活躍時，負面思考與行動會產生，而有憂慮、積怨、唱反調，好爭辯的傾向。難以擺脫沈溺的強迫行為。

深邊緣系統症狀：

- 情緒基調，不活躍時，積極、正向
- 過度活躍時，消極、缺乏動機、低自尊、無助、罪惡感與情緒失調有關。

基底神經節症狀：

- 基底神經節：整合思維、感情和動作；與愉悅有關。
- 思想、感受與動機的整合，過度活躍時，焦慮、頭痛、胃痛、肌肉緊張、
- 不夠活躍時，缺乏動機。

顳葉症狀：

- 記憶、情緒穩定和脾氣問題；“是什麼”通道。
- 與那是什麼有關，也跟語言短期記憶情緒穩定，脾氣有關，異常時，記憶力不足，情緒不穩，脾氣暴躁

小腦症狀：

- 小腦：動作協調、思維協調、加工速度和判斷。
- 與肢體動作思考協調、訊息處理快慢有關，判斷力、衝動，反應變慢、學習困難。酒精會影響

如何解決

- 營養
- 運動
- 睡眠
- 正念

全營養的食物

- 酵素是好東西

魚油

- Omega 3

DHA 可以促進大腦細胞膜之間的傳遞，幫助維持大腦的靈敏度、維護記憶力

•加強年長者的認知功能是保養大腦的重要營養素運動

•早上運動

321 運動

•3 個穴道：合谷、內關、足三里

•2 條腿深蹲

•1 個腹式呼吸:易筋經、快走

合谷穴：牙齒和頭面部的疾病與合谷穴密切相關

內關穴：胸部疾病與內關穴密切相關

足三里：消化系統疾病可以通過足三里治療

腹式呼吸：最大心跳量：

•220-年齡

•會喘的運動

•腿是第二心臟

正念

•對於事情往正向思想

•靜坐放空

•曼陀羅圖

•大腦喜歡重複的東西

腦空的方法

睡眠：

•好好的睡，讓大腦重整。

你了解大腦嗎？

•系統一:節能快速

•系統二:慢想 幫忙自圓其說

系統一很難關閉一直影響我們，一旦形成觀念很難改變。

跟情緒對話

•大部分的決定都是系統一在運作

•所以原本要上街買牛奶，結果買一台單車回來。

人很容易被引誘

如何運用大腦的系統一特性創造財富

洞察他人的大腦想法

Tittytainment 奶頭樂

•而這 80% “邊緣化” 人口與 20%搭上全球化快車的人口之間的衝突將成為今後的主要問題。

• “奶頭樂”，英文 titty “奶頭” 與 entertainment “娛樂” 的組合。

•意指要使彼 80%的人安分守己，此 20%的人高

枕無憂，就得採取溫情、麻醉、低成本、半滿足的辦法卸除“邊緣化人口”的不滿。

系統一可運用的特性

•峰終定律 (Peak-End Rule)

•亂抓參考點定錨

•急迫性用直覺

•好玩與黑暗面

•相信代言人

•獎賞與激勵養成新習慣

•喜歡被尊重

•習慣接受預設選項

•互惠

•重視價值

•重視情感

•吸引注意力

•分割任務

•情境

•懷舊

•損失厭惡

•簡化

•可視化

•承諾

•從眾

•比馬龍效應

定錨(Anchoring)

•人類在進行決策時，會過度偏重先前取得的資訊 (這稱為錨點)

扶輪知識

地域(地帶)分組

• 台灣、香港、中國、澳門、蒙古歸為第九地帶，自 2020 年 7 月 1 日起重新劃分。

2019-2022 的世界年會時間表

• 2019 德國 漢堡市(2019/6/1-6/5)

• 2020 美國 夏威夷 檀香山市
(2020/6/7-6/10)

• 2021 台灣 台北市(2021/6/13-6/16)

• 2022 美國 休士頓市(2022/6/5-6/8)

扶輪之宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵與培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會；
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益於社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務藉以服務社會；
- 三、每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會之生活；
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解、親善與和平。

四大考驗

遇事反省然後言或行

- 一、是否真實？
- 二、是否公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

社長：林秉宸 Evan 秘書：林筠傑 Lawyer 社刊主委：吳佳鴻 Design 糾察：吳志鳳 Joy

例會事項報告

一、出席報告(3月5日第四十六次例會)

社友人數：40名 出席人數：16名
出國人數：2名 補出席人數：17名
缺席人數：5名 出席率：88%

二、出國社友祝您一路平安

Jui、Tank

三、補出席社友

Angel、Annie、Baron、Cooper、Emma、
Ian、Jeffrey、Jenny、Johnson、Lawyer、
Mark、Nelson、Murse、Rachel、Ryan、
Vic、Wind

四、本次例會我們想念您

Eagle、Seven、Victor、William、Yvonne

五、捐款報告

甲、一般捐款

累計 82,000

七、分攤捐款

承上期 968,000

Eiko 第三期 12,000

Yvonne	第三期	9,000
Ryan	第三期	9,000
Jo	第三期	12,000
小計		42,000
合計		1,010,000

4、5月份各社授證時間及地點

四月		
授證日期	分區	社名
2019. 04. 16	第七分區	新北城星社
2019. 04. 27	第二分區	新北光暉社
五月		
2019. 05. 03	第二分區	板橋西區社
2019. 05. 06	第二分區	板橋社
2019. 05. 18	第四分區	北大光榮社
2019. 05. 23	第七分區	土城山櫻社
2019. 05. 25	第七分區	土城東區社

總監來函照登

發文日期：2018年12月26日

發文字號：國扶辦字第201819065號

主旨：公告2021-2022年度地區總監提名人選案。

說明：

- 一、依國際扶輪細則第14章第14.020條規定辦理。
- 二、地區總監提名委員會於2018年12月6日假Mega50召開總監提名候選人審查會議，資格審查結果候選人符合推薦資格，經提名委員審查投票通過板橋東區扶輪社前社長黃文龍為2021-2022年度地區總監提名人。
- 三、本地區2018年12月7日國扶辦字第201819060號函送地區總監提名人遴選結果，並公告各社若有意挑戰之候選人，請於2018年12月21日前提交相關資料至地區辦公室。至截止日因無接獲任何扶輪社提交挑戰之送件信函，故公告前社長黃文龍當選為2021-2022年度地區總監提名人。

地區總監：蔡志明

地區總監提名委員會主委：吳維豐