



國際扶輪D3490新北城星扶輪社

第八期社刊 中華民國一一一年十月十八日 出版 Oct 18 2022 Vol.6 No.8

第 131 次例會輯影

時間：11. 10. 04

地點：板橋吉立餐廳



Lawyer 社長生日快樂



全體合影留念

情緒調適與自我照顧

吳懿珊 心理師

非常榮幸邀請到吳懿珊諮商心理師到場演講-情緒調適與自我照顧。

現代人生活壓力大，許多人都在無形中累積許多壓力，卻找不到合適的方式釋放，久而久之因心理的不健康進而影響生理，使得身體的健康狀況紛紛亮起紅燈。



吳懿珊心理師在演講中帶領社友自我評估壓力，從生理性質、認知反應、情緒狀態、行為表現幾個方向並反思當前習慣的因應之道。講師帶我們了解基本情緒及其功能，做情緒辨識的練習，介紹肌肉放鬆及腹式呼吸法慢慢的呼出疲憊，也分享身心調節湧現活力的策略，分幾類別「視聽嗅味觸」，其中一項很實用的方法「吸星大法」—用雙手摀住耳朵，想像身體像個飽滿的氣球，深呼吸，聆聽呼吸與體裡面的聲音，嗅聞環境的味道，感覺身體的重量與整體感。

社友們學到了自我心理健康之檢測方式，以及對應的紓壓方式，相信有了健康的社友，本社一定可以更用心的做好服務。一起做好壓力調適與自我照顧，一起擁有良好關係與工作效能。

國際扶輪 3490 地區 2022~2023 新北市第七分區

第二次社長、秘書聯合會議記錄

- 一、時間：2022 年 10 月 12 日【星期三】下午 17:00 報到/17:30 開會
- 二、地點：古都餐廳(新北市土城區中華路二段 257 號)
- 三、主席：土城中央社社長 洪揚清 Ocean
紀錄：土城中央社秘書 呂理論 Printer
- 四、出席：土城社社長 Bio、土城中央社社長 Ocean 秘書 Printer、三峽社社長 Power、土城山櫻社 Cara、三峽北大菁英社社長 Marc、土城東區社社長 Bogi 秘書 Ken、新北城星社社長 Lawyer
- 五、土城中央社社長 Ocean 宣佈開會
- 六、主席致詞：
土城中央社社長 Ocean 致詞：AG、DVS、各社社長秘書、大家晚上好,很高興第二次社長秘書會議輪到我們舉辦,今天大家聚在一起,我們可以開心輕鬆,祝我們會議順利圓滿。

總監團隊致詞：

- <一>第七分區助理總監 A.G. Andrew 致詞：DVS、各位社長秘書同學、大家晚上好,每次跟大家聚在一起總是開心,祝今晚會議順利圓滿。
- <二>第七分區地區副秘書 D.V.S. Evan 致詞:AG、各位社長秘書、大家晚上好,很開心今天看見大家,祝大家有個愉快的夜晚。

七、討論事項：

- 案由一：新北市第七分區第三次社長、秘書聯合會議,提請討論舉辦之時間、地點。
提案人：三峽、土城山櫻扶輪社
說明：擬定 112 年 2 月 8 日(三), 17:00 報到、17:30 開會,地點: 雲林鵝肉海鮮城
決議:日期改成 112 年 2 月 6 日(星期一), 17:00 報到、17:30 開會,地點改為上海銀鳳樓(斜對面)。
- 案由二:新北市第七分區助理總監盃高爾夫球賽,時間於 111 年 12 月 2 日(星期五)假桃園球場舉辦,詳細內容提請討論。
提案人:三峽北大菁英扶輪社
決議:時間改為 10:00 集合、10:30 拍照、11:00 擊球,建議擊球分組可以各社穿插社友,不要同一社分在一起,不同社打球可以交流聯誼。
- 案由三:為第七分區共同參與全球獎助金「復



育菁桐。綠色旅遊」永續經濟發展計劃。
提案人:三峽扶輪社
決議:各社先回去與扶輪基金主委討論募集,統一於 10 月 14 日(星期五)Line 群組回覆支持捐贈數量。

九、臨時動議：

第一案:新北市第七分區聯合登山活動資訊公告。
提案人:土城東區扶輪社
決議:古都餐廳一桌 5000+5%營業稅(請各社自行現金結帳)。摸彩活動贊助為助理總監現金\$5,000 元+兩台空氣清淨機、地區副秘書現金\$4,000 元、每社社長現金\$3,000 元、秘書現金\$1,000 元。Paul 總監贊助已由助理總監聯繫。(報到集合於永寧捷運站 2 號出口,承天禪寺門口折返,用餐地點:古都餐廳)

第二案:下次社秘會開會時,附上第二次的會議紀錄。
決議:照案通過

十、報告事項：

第一項:11 月 19 日(星期六)新北市第七分區聯合登山和動,Paul 總監將蒞臨活動參與。詳細活動地點及時間請土城東區社執秘發通知。摸彩活動總監將贊助一萬元。

第二項:12 月 2 日(星期五)新北市第七區助理總監盃高爾夫球賽,晚上 Paul 總監將蒞臨一起用餐。晚會摸彩活動總監將贊助一萬元。

十一、由土城中央扶輪社社長 Ocean 宣佈散會。

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。

社長：林筠傑 Lawyer 秘書：呂理霖 Cube 社刊主委：莊雅惠 Rita 糾察：林千翔 Mark

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？

例會事項報告

- 一、出席報告(10月4日第131次例會)
社友人數：52名 出席人數：29名
出國人數：1名 補出席人數：14名
缺席人數：8名 出席率：84.6%
- 二、補出席社友
Annie、Art、EJ、Emma、Jason、Jenny、Jessica、Johnson、Karls、Max、Rita、Ryan Liu、Ryan Liao、Shawn
- 三、本次例會我們想念您
Daniel、Eric、Ian、Iron、Nelson、Line、Zin、Vic
- 四、來賓與友社社友

社名	所屬社	邀請人
陳映如	來賓	P. Lawyer
D.T	三峽扶輪社	Cecilia
劉立傑	來賓	Kelvin
P. Joelse	台北市	Kelvin
P.P Eric	朔鷹扶輪社	Kelvin
	台北市	Kelvin
Rebecca	南北扶輪社	Kelvin
	台北市	Kelvin
	華東扶輪社	

五、捐款報告

甲、一般捐款

承上期	188,000
Lawyer	2,000
Cube	1,000
Charlie	1,000
Eiko	2,000
Evan	6,000
合計	12,000
累計	200,000

乙、分攤捐款

承上期	340,000
Nurse	第一期 10,000
Karls	第一期 10,000
王宥森	第二期 10,000
Jazz	第一期 10,000
Line	第一期 10,000

Shawn	第一期	10,000
Lawyer	第一期	19,000
Ryan Laio	第一期	10,000
Betty	第一期	10,000
Hank	第一期	10,000
Ryan Liu	第一期	13,000
Max	第一期	10,000
Vivi	第一期	10,000
合計		142,000
累計		482,000

2022-2023 城星秋旅趣

- 10月22日-10月23日
(六、日，二天一夜)
- 10月22日行程
蛋寶不老生計村→全萊美食館→卡果牧場豪華露營(魔術氣球表演、啤酒車、巴西碳烤、DJ播放、卡拉OK歡唱)→自由時光
- 10月23日行程
早餐 Buffet→DIY 療癒手作→退營前往桃群餐廳享用午餐→快樂返家 GO

本次例會

- 10月18日(星期二)下午7:00開會。
- 第132次例會
- 地點：板橋吉立餐廳
- 講師：黃國霖大河地政執行長
- 講題：資產也要健康檢查

下次例會

- 11月1日(星期二)下午7:00
- 第133次例會
- 地點：板橋錢櫃KTV
(新北市板橋區館前西路6號)