

### 【四大考驗】

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問：

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

### 【扶輪宗旨】

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務精神為可貴事業基礎，尤其著重於鼓勵與培養：

- ◆藉增廣相識為擴張服務之機會。
- ◆在各種事業及專門職務中提高道德標準，認識一切有益社會的業務價值，即每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- ◆每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會生活。
- ◆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。



# 台北永東扶輪社

社長:白成業White 社長當選人:宋明超FrankSung 秘書:許慶賢Jeff 會計:林冠宇Fred  
 節目:陳仲捷Tan 聯誼:謝秉辰House 糾察:蔡能欽Cool 社刊:周佑民Steve  
 辦事處:10084台北市中正區南昌路二段137號5樓 / TEL:2368-3596 / Fax:23683597  
 E-mail: yhe.adsl@msa.hinet.net http://www.rotary-yhe.org.tw

### 聯誼活動

◎扶輪家庭《歡樂魅力聖誕晚會暨親善大使選拔》  
 時間:109年12月20日(日)下午6:10註冊  
 地點:典華旗艦館6F花田好事廳  
 地址:台北市中山區植福路8號6樓  
 費用:每位\$1200元

◎中和社授證盃高爾夫球邀請賽  
 日期:110年1月4日(一)  
 時間:10:00報到、10:30開球  
 地點:關西老爺球場

◎2020-21國際扶輪全國羽球邀請賽  
 日期:110年1月30日(六)  
 時間:上午08:00-下午18:00  
 地點:台北體育館7樓羽球館  
 地址:台北市南京東路四段10號  
 費用:●個人賽(每組2位) 1,000 元/組  
 ●4P 組(每組4位) 1,200 元/組  
 ●團體賽(每隊報名不超過7位)  
 10,000 元/隊(含晚宴餐費)  
 晚宴時間:2021/1/30(六)18:30-21:00  
 晚宴地點:禧宴軒小巨蛋館  
 (台北市南京東路四段2號)  
 ※歡迎社友、寶眷踴躍報名參加。

### 3481地區扶少團年度成果發表會暨耶誕聯歡晚會

時間:12月26日(六)下午14:30-17:20  
 18:40-20:40耶誕聯歡晚會  
 地點:大豐國小  
 地址:新北市新店區民族路108號)

### 節目預告

- 12月23日(三)1113例會  
 ◎社務討論會暨拍賣會  
 (歡迎社友踴躍提供拍賣品)  
 ◎12月理事會
- 第三次爐邊會  
 主題:社區、職業、國際服務  
 爐主:FrankSung(組長)、Eden、Chester、Stainless、Ray、Archi、Ichilong、Sam、Chan、Gordon。  
 時間:12月27日(日)下午6:00  
 地點:一郎日本料理  
 地址:台北市和平西路一段150-1號  
 ※歡迎社友暨夫人踴躍參加。
- 12月30日(三)第五週休會。
- 1月6日(三)1114例會  
 ◎專題演講:FinTech下的銀行服務變革  
 主講人:簡君志 老師  
 邀請人:PP.Computer  
 ◎慶生會暨結婚週年慶
- 1月13日(三)1115例會  
 ◎專題演講:主講人聯絡中

### 【上週出席統計】

109年12月9日 第1111次例會(出席率:82%)  
 社員:39人 出席:22人 出國:0人  
 免記:6人 補出席:6人  
 缺席:Chan、Ichilong、Sam、Metal、Light Panel Ping。

### 今日主題:移動例會-台北市永福之家社區服務

### 第23屆社員大會會議記錄

時間:12月9日(三)下午13:00  
 地點:台北福容飯店B1牡丹廳  
 出席:社員39名,實際出席社員22名。  
 會議記錄:  
 (一)案由:選舉第24屆(2021-22年度)理事。  
 說明:應選13名理事、2名後補理事。  
 決議:經社員投票結果如下:  
 理事13名:  
 姚通吉、宋明超、許慶賢、卓炳樂、白成業、唐哲成、林冠宇、陳錫泉、黃錦雄、周佑民、黃信豪、蔡瑞富、陳仲捷。  
 後補理事3名(同票):  
 方怡然、簡志煌、湯皓智。

姓名	得票數	姓名	得票數
王正煌	1	白成業	20
許慶賢	1	李榮周	2
簡志煌	1	湯皓智	17
鄭正忠	1	陳仲捷	19
黃聖諤	1	周佑民	19
謝秉辰	1	柯金水	19
王國權	1	黃錦雄	19
陳錫泉	1	趙文松	1
林冠宇	1	王瑞毅	1
宋明超	1	李木鐸	1
方怡然	1	薛松雨	1
林錦池	1	張萬泉	1
蔡能欽	1	蔡宗賢	1
姜幸麟	1	蔡瑞富	18
許慶賢	1	卓炳樂	20
黃德全	1	高聰敏	1
姚通吉	1	戴林良宇	1
黃信豪	1	廖進川	1
唐哲成	1	姓名	得票數

### 活動訊息

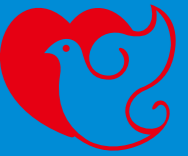
◎第四分區聯合社區服務~盲人環台為公益而跑開幕儀式  
 開幕時間:109年12月26日(六)早上7:30  
 閉幕時間:110年1月10日(日)8:00國父紀念館鳴槍起跑,  
 9:00南門國中閉幕儀式頒發感謝狀  
 地點:臺北市立南門國民中學  
 地址:台北市中正區廣州街6號  
 主辦社:台北公益路跑社

◎第四分區聯合社區服務~關懷獨居老人溫馨送暖-備糧包  
 時間:1月6日(三)下午15:00-16:00  
 地點:永和耕莘醫院  
 地址:新北市永和區中興街80號  
 主辦社:台北永東社

### 地區訊息

◎3481地區12月份扶輪知識圓桌會議  
 時間:12月26日(六)下午14:30-17:00  
 地點:台北市進出口商業同業公會11樓  
 地址:台北市松江路350號11樓  
 講題:扶輪打開服務的機會  
 Part-1:如何尋找合適的策略夥伴  
 Part-2:與策略夥伴長期合作的成功關鍵  
 專題座談:  
 與談人:黃建旺PP Mike(新北市大台北社)  
 沈維斌IPP Benny(台北福星社)  
 陳一強Rtn. Ray(台北社企社)  
 費用:社友每人NT\$ 300元

◎2021-22年度國際扶輪3481地區扶輪基金獎助金管理研習會  
 時間:110年1月10日(日)8:30-12:00  
 地點:國立台北商業大學國際會議廳  
 地址:北市濟南路一段321號10樓



## 地區來函

受文者：國際扶輪3481地區各扶輪社  
主旨：End Polio Now 特製鞋款各社訂購由。  
說明：

- 一、為協助募集根除小兒麻痺基金，本年度扶輪特與廠商共同設計推出End Polio Now 特製鞋款供各社友選購。每雙鞋將捐贈USD20元至國際扶輪基金會根除小兒麻痺作為基金。
- 二、鞋子售價每雙含稅為NTD 1,860；其中NTD 600元將彙整統一以地區名義捐出給扶輪基金會根除小兒麻痺之用。發票開立金額為NTD 1,260(含稅)。
- 三、請各社彙整貴社欲訂購的數量於12月15日前利用附件訂購表填妥完整資料後傳至地區服務中心ri3481@hibox.biz。並將鞋子款項一雙NTD 1,860彙整一筆匯入地區帳戶
- 四、後續發票開立及訂單寄送等相關事宜，將會由廠商直接與各社聯絡。
- 五、謹此函知查照。

國際扶輪3481地區2020-21年度  
地區總監 賴志明 DG Jimmy

受文者：D3461 DG Eyes 劉禮修總監 D3501 DG Peter 吳得坤總監  
D3462 DG Bed 葉惟堯總監 D3502 DG Leader 朱立德總監  
D3470 DG Pipe 陳清鏗總監 D3510 DG Kent 邱崑和總監  
D3481 DG Jimmy 賴志明總監 D3521 DG Good News 馬長生總監  
D3482 DG Color 陳景浪總監 D3522 DG Dens 梁榮洲總監  
D3490 DG Brian 陳向緯總監 D3523 DG Tiffany 阮虔芷總監  
台灣 12 個地區辦公室執秘

主旨：重要通知—延長「2021 台北國際扶輪年會」註冊費日及台北年會註冊異動情形  
說明：

- 一、2020年12月1日接獲RI職員Shannon Watson 來信通知，RI 理事會已通過2021台北國際扶輪年會註冊費US\$365原本至2020年12月15日止，現延長至2021年2月15日。(RI 年會網站也已同步更新資訊：<https://convention.rotary.org/zh/taipei/register>)
- 二、煩請各位地區執秘儘速轉知各社執秘，欲報名2021 台北國際扶輪年會之社友及寶眷，請於 2021 年2月15 日前註冊，以享US\$365 之註冊費優惠。
- 三、近日處理到執秘因為要部份取消社友的註冊，而自行在線上誤按了全團註冊取消的情形，造成後續與 RI 刷退、補刷註冊費及恢復團體註冊的人工作業產生。  
RI 來信提醒台灣各社執秘說明如下：  
關於年會註冊，如有任何問題或需要修改已註冊資料、取消註冊、補註冊會前會或 RI 的售票活動，敬請直接與 RI 的註冊團隊聯繫：[RI.Registration@rotary.org](mailto:RI.Registration@rotary.org)，切勿自行在系統上操作，避免誤按全團取消註冊。
- 四、敬請總監將以上2 項通知儘速轉發各社；再次感謝各位對2021 台北國際扶輪年會的支持及幫忙。

謝三連 Past RI Director Jackson  
2021 台北國際扶輪年會地主籌備委員會主委

## 社友園地

許慶德PP.Chester 前社長

原來所有的"養生"都是徒勞的，看完後不再糾結了！別等到來不及時，才想起，我們本該好好珍愛自己的內心。

有一位醫學心理專家認為—世上所有的病，都是免疫系統打了敗仗。為什麼呢？來看看他的感悟吧：她的家庭關係一直很糟，人啊，在家庭裡承受的煎熬，抑鬱，傷痛，都會沉澱在身體裡。你的大腦暫時忘記了，可是你的身體會一直記得。

1. 我們一直低估了身體的智慧，人體裡帶有一套精密的免疫系統。我這裡說的免疫系統，幾乎是西醫所說的狹義的免疫能力，還包含自我診斷，人體資源管理，自我修復及再生。當我們產生各種情緒的時候，最先攻擊到的是身體的免疫系統。70%以上的人會以攻擊自己的身體器官的方式來消化自己的情緒，這是導致出現的最大原因之一。不同情緒會攻擊不同的器官，發展中國家中醫的古老智慧就提出：腎主恐懼，肝儲憤怒，肺藏哀傷……  
有人做過一個實驗：把猴子吊起來不確定並不時給予電刺激，使猴子一直處於擔心不安的情緒中，不久猴子便得了胃潰瘍。採用纖維胃鏡，X光，腦電圖及生化對胃病的病理機制進行研究，發現胃病的發生與大腦皮層的過度興奮或抑制，植物神經功能紊亂密切相關。研究表明，導致免疫系統出現問題的情緒排名，前七名的依次是：生氣，悲傷，恐懼，憂鬱，敵意，猜疑，以及重置失控（如夏季頻發爭執和摩擦；冬季抑鬱症患者會比平時多。）很多時候，經常性的升高情緒才是幕後黑手。

2. 所有的委屈，糾結，憤怒……終將化作一場免疫風暴。在西醫經驗可知的估計裡，仍然有很多突發性疾病，沒有人知道具體誘發的原因。現代人越來越容易患各種各樣的病，是因為不重視健康嗎？不是。  
太多人，不惜重金把能量花在養生上，但這種想法是單純地把身體放在一個機器上，忘記了身，心一體，甚至身，心，靈一體。  
知名度的心理諮詢專家約翰·A·辛德勒曾碰到過一個病人，當時她所有的患有和膽囊炎一模一樣，所以約翰為她注射了三針止痛劑，在她病情日益嚴重的情況下，還為她進行了膽囊摘除手術。畢竟始終沒有治愈她的疼痛，最後才發現她的疼痛是兒子前往部隊，情緒緊張所引發的腹部疼痛。等她兒子回到家裡，她的病痛就不藥而癒了。

這聽上去是不是覺得很神奇，不可思議？但不為人所知的並不代表著不存在。情緒正在以一種悄然的方式主宰著你的健康。如生氣憤怒的時候，胃出口處的肌肉會被擠壓導致消化道破裂，心臟中的冠狀動脈擠壓嚴重將引起心臟絞痛，甚至是致命的冠狀動脈收縮。情緒像水，穩定的情緒是涓涓細流，滋養萬物；不穩的情緒則是咆哮波濤。人們只喜歡好的情緒，某些快樂，而把某些情緒悲傷，恐懼壓抑下來。我們不知道，所有的短暫情緒，例如：委屈，憋屈，壓力，全都累積在身體裡，終有一天，一場免疫風暴，可以帶走人的性命。

3. 身體的不適和後果，是內心的呼喊和求救信號。  
昨夜有位朋友和我夜談，聊起關於情緒和疾病時，他很感興趣。他問我：我弟弟少年白頭是什麼情緒引發的？我說：可能是“我已經非常盡力了”。他問：怎麼緩解？我答：做自己，把別人的願望還給別人。他點點頭，又問：我爸在我媽去世當晚一夜白頭也是因為情緒吧？我說：是的，太過悲傷，絕望。  
他問：最近我無緣無故掉頭髮的原因是什麼？我答：憂慮。  
他問：我也不想擔心，可是“臣妾做不到啊”我說：為什麼要活在未來呢？活在現在。千萬不要忽略，那些隱藏在情緒緊張巨大的瘡口。我們常說“氣死我了”“壓力好大”“心有不甘”這正是情緒在作祟。生氣的人感覺失控，身體自動釋放出大量有害的呼吸系統的因素；擔心人們的身體進入到空鐵壺乾燒的狀態，一點點消磨掉人的心力；壓力讓人痛苦，像一個看不見的手，摀住了人的鼻子，看得見五指透過灰色的天空，又摸不到。  
身體是不會說謊的，它忠實地幫我們儲存所有的情緒，而生病其實是在提醒我們，要去真實地面對自己的真正需求，妥善地去處理，並相信身體的能力。

<下期續~>