



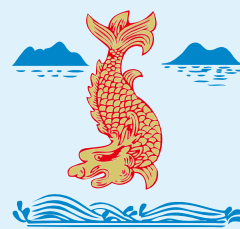
扶輪服務人類

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



大觀 Takwan



社長：黃永昌 Bank 秘書：賴宏榮 Stock
糾察：孔繁文 Johnny 社刊主委：吳培聖 Implant

2016-2017 年度

每星期四中午 12:30 分
新北市板橋區四川路二段 16 巷 8 號 11 樓 會議室 舉行例會

中華民國 105 年 10 月 13 日 第 50 卷 第 15 期

Vol.50 No.15

歡迎板橋西區扶輪社組團蒞社訪問

板橋西區扶輪社簡介

臨時社成立：1993 年 3 月 1 日
R.I. 核准日期：1993 年 4 月 1 日
授證日期：1993 年 5 月 3 日
輔導社：板橋扶輪社、板橋北區扶輪社
子社：新北光暉扶輪社
祿 姆：林延湯前社長
輔導主委：廖金順前社長
輔導副主委：劉祥呈前總監
創社社長：廖榮清創社社長
現任社長：劉炳杉 (Bishop)
現任祕書：江文毓 (Fashion)
社友人數：41
兄弟社：宜蘭南區扶輪社、北港扶輪社
姐妹社：松阪山櫻扶輪社
例會時間：每週一中午 12:30-14:00
例會地點：板橋區四川路二段 16 巷 8 號 11 樓
辦事處：板橋區四川路二段 16 巷 8 號 11 樓
電話：02-8967-0562
傳 真：02-8967-8099
E-mail: panhsi520@gmail.com

敬祝生日快樂

林福安 社友 (47.10.16)Franklin
李明川 前社長夫人 (10.15)P.P.Water 夫人
黃軒凱 社友夫人 (10.15)Park 夫人
李威毅 社友夫人 (10.15)Mark 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

黃軒凱 社友 (70.10.13)Park ♥
陳秀媚 女士 (結婚三十五週年紀念日)
蔡居祥 社友 (80.10.15)Jet ♥
林寶玲 女士 (結婚二十五週年紀念日)

永結同心 珍珠婚紀念

陳主義社友 Truck 與夫人黃秋薇女士於 10 月 19 日歡度結婚三十週年，祝福兩位永遠幸福快樂。

秋季旅遊

台南奇美博物館 新港文化二日遊

時間：105 年 10 月 22-23 日 (星期六 - 日)
台北站集合時間：早上 6:20 高鐵 B1 剪票口
板橋站集合時間：早上 6:30 板橋火車站南二門
當天備有早餐，敬請社友準時集合，感謝 !!



永和社 Jailen 社長組團蒞臨訪問 2016.10.06

例會記要 2587 次例會 (10月6日)

專題演講摘錄 -

夜夜好眠 --- 談壓力與失眠



2008-2009 年度中華扶輪教育獎學金得獎學生
李則儀 醫師

講者簡介

板橋人

◎板橋社08-09年受獎學生(清華大學中文所)

◎板橋東區社15-16年受獎學生(東華大學心理所)

學經歷

◎中國文學專業 (Chinese Literature)

◎臨床心理學專業 (Clinical Psychology)

◎台灣手語翻譯員 (TSL)

臨床心理師工作簡介

◎臨床心理學定義：

了解及改變個人行為的一門應用心理學

◎臨床心理師臨床工作：心理衡鑑與心理治療

◎專業領域分工

◎精神科醫師 / 臨床心理師 / 諮商心理師 / 社工師

◎臨床心理師在醫院

◎兒童心智科 / 精神科 / 神經科 / 家醫科

◎臨床心理師在機構

◎企業 / 監獄 / 基金會 / 學校

生活壓力自我檢測－工作篇

當我每天一早上班時

a. 我就覺得很不爽

b. 今天到底要忙些什麼，我連想都不敢想

c. 希望能有些精彩的事發生

d. 馬上覺得肚子痛，心臟跳好快

e. 我會立刻進入狀況，迫不及待開始工作

生活壓力自我檢測－家庭篇

當我下班回到家時

a. 想到還要照顧小孩，就覺得很累

b. 太太一定又要對我嘮叨，根本不想進門

c. 放下工作了，感覺真開心

d. 錢難賺，子細漢，面對沉重的經濟壓力想到就煩心

e. 回到家都這麼晚了，我真不是一個好爸爸，好沮喪

何謂壓力？

壓力是個人對外界環境的主觀感受與評估

壓力處理

針對問題解決

◎一次只處理事件的一個步驟。

◎考慮處理問題的其他替代方案。

◎專心致志於個人處理知識，因為我以前有類似的經驗。

◎向朋友或親戚，傾訴遭逢的問題。

◎向專業人員 (醫生、神職人員、律師、老師、輔導員)。

◎採取某些行動，以改善情境。

針對情緒

◎看事情的正向面。

◎嘗試退一步，以使自己更客觀地衡量情境。

◎當感到憤怒或沮喪時，有時會向他人發洩。

◎忙碌於其他事件，以使自己心思遠離問題。

◎決定不再為此事擔憂，因為我了解，每件事都會好轉的。

壓力大，就會失眠？

失眠篩檢量表		(資料來源：新光醫院睡眠中心)		
	從不	偶爾	經常	
1. 入睡時間超過30分鐘	0	1	2	
2. 淺眠、易夢、或多夢	0	1	2	
3. 遇到壓力時會睡不好	0	1	2	
4. 睡前會思考事情	0	1	2	
5. 服用安眠藥助眠	0	1	2	
6. 睡眠時間不規律	0	1	2	

0-3：睡眠品質良好

4-7：睡眠有潛在問題，盡早尋求專業人員

8-12：需立即尋求專業人員協助

為什麼會失眠？

失眠的定義

主觀覺得睡不好（>一個月），包括下列情形

- ✓ 睡不著（入睡困難）
- ✓ 睡眠中斷及早醒
- ✓ 睡醒後覺得沒睡夠

失眠常見原因

急性失眠（≤ 30 天）

1. 情境壓力源

如快要考試了、老闆盯業績、跟朋友吵架、被房貸 / 卡債追著跑…等

2. 環境因素

如不在原本熟悉的房間睡覺、附近施工很吵、床旁邊有窗戶，太陽光太強了…等

慢性失眠（> 30 天）

內科疾病（如食道逆流、慢性阻塞性肺病、慢性疼痛等）

原發性睡眠疾病（如睡眠呼吸中止症等）

精神疾病（如憂鬱症、焦慮症、精神分裂症等）

睡—醒週期障礙（如輪班者、老年人常見睡眠週期提前）

食物或藥物引起（如酒精、咖啡因、含中樞神經興奮劑的藥物等）

長期失眠會…

- 白天常覺得很累
- 易怒、緊張、無助，甚至憂鬱
- 覺得很難專心、忘東忘西
- 降低生活品質
- 學業及工作表現受影響

治療失眠非藥物治療

- 處理生活中的壓力
- 採取良好的睡眠衛生
- 用簡單的行為技巧幫你入睡

十月份理事會記錄

時間：105 年 10 月 06 日（星期四）

地點：本社會議室

主席：黃永昌 社長 紀錄：賴宏榮 秘書

出席：黃永昌、陳福源、阮良雄、賴宏榮、

張瑞仁、林當隆、何溪泉、蕭錦聰、
薛銘鴻、劉紹榮、王經祿、蔡居祥

討論提案

第一案：九月份收支報告表，提請通過。

決 議：通過。

第二案：關於申請本社中華扶輪教育獎學金，每位學生於本社只能申請一次，提請討論。

決 議：原則上一次，申請兩次以上請申請學生提出學業規劃、學術研讀計劃及對社會之回饋計劃，冠名學生不在此限。

第三案：原訂十一月十日（星期四）中午之第二五九二次例會，為舉辦新北市第二分區八扶輪社聯合登山，變更例會時間於十一月六日（星期日）於中和烘爐地南山福德宮舉行，提請通過。

決 議：通過。

第四案：增加社區服務 - 扶輪之子教育獎助金計劃，金額 8 萬元，提請通過。

決 議：通過。

指定用途捐款

劉祥呈 前總監	12/18歲末慈善音樂會	伍萬元
黃永昌 社長	12/18歲末慈善音樂會	貳萬元
劉紹榮 前社長	12/18歲末慈善音樂會	壹萬元
陳福源 社長當選人	12/18歲末慈善音樂會	壹萬元
阮良雄 副社長	12/18歲末慈善音樂會	壹萬元
高建順 社友	板橋扶輪社教育獎學金	貳萬元
高建順 社友	中華扶輪教育獎學金	壹萬元
北投扶輪社		
陳明賢 社友	12/18歲末慈善音樂會	壹萬元
程海濱 社友	12/18歲末慈善音樂會	壹萬元
劉漢仲 社友	12/18歲末慈善音樂會	壹萬元
李美華 社友	12/18歲末慈善音樂會	伍千元
李師明 社友	12/18歲末慈善音樂會	伍千元
康信豐 社友	12/18歲末慈善音樂會	伍千元
陳永相 社友	12/18歲末慈善音樂會	伍千元
谷峰化學工業(股)	12/18歲末慈善音樂會	伍萬元

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，尤其著重於鼓勵並培養：
 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、是否一切屬於真實？
 二、是否各方得到公平？
 三、能否促進信譽友誼？
 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓 電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226
 傳真：02-8966-2234 E-mail: pcr@ms53.hinet.net www.pcr.org.tw

例會事項報告 第 2587 次例會 10/6

一、出席報告

社友人數：90名 補出席人數：18名
 出席人數：49名 免計出席：11名
 缺席人數：12名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

Boss, Franklin, Food, Jia-Pin, Joe, Land, Money, Ortho, Park, Printer, Tile, Wealth

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
李則儀 醫師	2008-2009 年度中華扶輪教育獎學金得獎學生	本社
Jailen 社長	永和扶輪社	本社
PP George	永和扶輪社	本社
PP Alan	永和扶輪社	本社
PP Jason	永和扶輪社	本社
PP Ben	永和扶輪社	本社
PE Peter	永和扶輪社	本社
VP Kevin	永和扶輪社	本社
Honda 社友	永和扶輪社	本社
Book 社友	永和扶輪社	本社
Laser 社友	永和扶輪社	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		355,750
Torque	第二期	4,250
合計		4,250
累計		360,000

一般捐款

Bank	買時間	1,000
Glue	1. 歡迎永和社 Jailen 社長、助理總監 Alan 及社友來訪 2. 歡喜李則儀醫師精彩演講	1,000
Lucky	歡迎永和社來訪，則儀來社演講	1,000
Oral	歡喜結婚週年	1,000
Lawyer	歡迎永和社社長 Jailen 組團來訪	1,000

Jyi-Lih	1. 歡迎永和社 Jailen 社長帶團來訪 2. 歡迎李則儀講師來社演講	1,000
Stone	歡喜 Schooling 代理糾察	1,000
Jamie	1. 歡喜永和社好兄弟來訪 2. 歡喜老婆大人生日	2,000
Schooling	歡喜代理糾察	1,000
永和社	歡喜來訪	3,000
合計		13,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Bank	歡迎永和社來訪	1,000
Stock	歡迎永和社社長 Jailen 組團來訪	1,000
Victor	10/11 生日快樂	1,000
Boss	10/11 生日快樂	1,000
Sticker	10/11 夫人生日快樂	1,000
Wine	10/7 結婚週年快樂	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	6,000

本週節目 第 2588 次例會
105 年 10 月 13 日

- 主講人：外貿協會 陳廣哲 專門委員
- 講題：東協經貿概況與台灣競爭力分析
- 節目介紹人：林傳傑 社友
- 板橋西區扶輪社來訪

節目預告 第 2589 次例會
105 年 10 月 20 日

- 主講人：中華民國野鳥學會顧問 林茂男 教授
- 講題：認識臺灣特有鳥類－華航 A350 飛行大使票選鳥種
- 節目介紹人：紀清田 前社長
- 板橋北區扶輪社來訪
- 召開 10 月份理事會
- 召開修訂板橋扶輪社教育基金委員會組織章程與申請及頒發辦法會議