



ROTARY:  
MAKING A  
DIFFERENCE  
扶輪改善世界

2017-2018 年度

# 板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社 長：陳福源 Gas 秘 書：黃軒凱 Park  
糾 察：陳錫文 Care 社刊主委：江能裕 Family

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 107 年 2 月 22 日 第 51 卷 第 33 期

Vol.51 NO.33

## 敬祝生日快樂

- 曾文淵 社友夫人(02.23)Smile 夫人
- 高智堅 社友夫人(02.24)James Kao 夫人
- 辜久雄 前社長夫人(02.25)P.P.E.Fu.Ku 夫人

## 敬祝結婚週年紀念日快樂

- 羅浚暉 社友(85.02.22)Brain ♥
- 許婉慧 女士(結婚二十二週年紀念日)
- 吳培聖 社友(78.02.25)Implant ♥
- 廖琳妮 女士(結婚二十九週年紀念日)

## 永結同心 紅寶石婚紀念

- 阮良雄社長當選人 P.E.Wireless 與夫人
- 趙如玉女士於 2 月 22 日歡度結婚四十週年，祝福兩位永遠幸福快樂。

## 二月份理事會記錄

時間：107 年 2 月 8 日(星期四)

地點：本社會議室

主席：陳福源 社長 紀錄：黃軒凱 秘書

出席：陳福源 阮良雄 林傳傑 黃軒凱 陳國義  
何溪泉 蕭錦聰 劉紹榮 江能裕 邱馳翔  
高建順 張泰西

### 討論提案

第一案：一月份收支報告表，提請通過。

決 議：通過。

第二案：原訂三月八日(星期四)中午之第二六六一次例會，為舉辦板橋扶輪社春節團拜暨女賓夕，變更例會時間於三月四日(星期日)於板橋凱撒大飯店舉行，提請通過。

決 議：通過。

第三案：原訂三月二十二日(星期四)中午之第二六六三次例會，為舉辦板橋扶輪社第三次爐邊會議，變更例會時間於三月二十五日(星期日)於上海銀鳳樓餐廳舉行，提請通過。

決 議：通過。

第四案：原訂三月二十六日(星期四)中午之第二六六四次例會，為舉辦板橋扶輪家族九社聯合例會，變更例會地點於鼎鼎大飯店-板橋 Mega 50 舉行，提請通過。

決 議：通過。



## 春節團拜暨女賓夕

時間：107 年 3 月 4 日(星期日)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：板橋凱撒大飯店 2 樓-如意廳

(新北市板橋區縣民大道二段 8 號)

~敬邀全體社友、寶眷踴躍出席參加~

## 板橋扶輪社第 21 屆獎學金得獎學生 李哲柔 同學蒞社領取第二階段獎學金



# 例會花絮

第2657次例會  
(二月八日)

## 專題演講摘錄

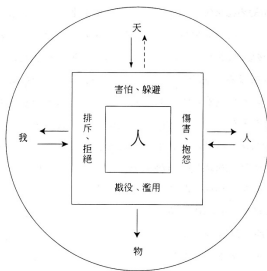
### 壓力調適與 HRV 生理回饋儀的運用



馬偕紀念醫院協談中心 呂奕熹 諮商心理師  
壓力在哪裡？

- 為什麼害怕壓力？
- 壓力=你個人對外在環境的主觀感受與評估
- 人類普遍傾向，要在壓力下才能存活，不過必須是所熟悉的壓力。(行銷主管種田的例子)
- 逃避，是解決不了問題的！

#### 關係的變調



#### 壓力源的辨識：

1. 生理的症狀
2. 心理的症狀
3. 壓力量表
4. HRV 情緒儀檢測

#### 使用儀器幫助放鬆：HRV 情緒儀

- 自律神經
- 何謂 HRV？(Heart Rate Variability)

- 心率變異的應用與疾病之關聯

#### 自律神經系統

##### -交感神經系統

- Sympathetic Nervous System
- 作用於：緊張、恐懼、戰鬥、逃離等情境。
- 作用徵象：血壓上升、心跳加快、血管收縮、尿液減少、消化變慢。

##### -副交感神經系統

- Parasympathetic Nervous System
- 作用於：輕鬆、休息、復原、睡覺、緊張過後。
- 作用徵象：血壓降低、心跳放慢、消化吸收過程開始。

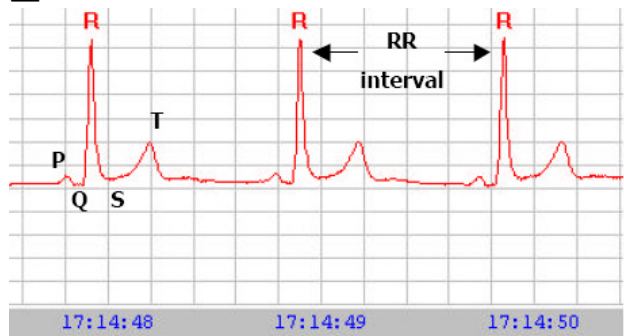
#### HRV (HEART RATE VARIABILITY)

#### 什麼是心率變異

心律是指心臟跳動的頻率，單位是 BPM (Bit Per Minute)，而變異度則是每個心跳時間間格上的差距，因此心律變異度就是心臟跳動的頻率與心跳時間間隔上的程度變化。

#### 心率變異的量測

心率變異是以心率間期(相鄰心跳的間隔時間)為基礎計算而得，心率間期的數據來自數分鐘或數小時的連續心跳記錄，一般心跳量測可透過心電圖或心音描記器等方式，但以心電圖量測為主。



#### HRV 之頻譜定義

根據 American Heart Association, Inc 1996 為心律變異各頻帶定義出新的標準。

##### —高頻 (High Frequency, HF)

0.15 ~ 0.4 Hz

可視為副交感神經活性的指標



### —低頻 (Low Frequency ,LF)

0.04~0.15 Hz

可視為交感與副交感神經共同控制的指標

### —超低頻(Very Low Frequency ,VLF)

0.04 以下

可視為交感神經活性的指標

### 心率變異的應用與疾病之關聯

- 1.心臟與心血管疾病
- 2.神經病學
- 3.糖尿病
- 4.工作壓力
- 5.健康保險

### HRV 情緒儀的使用

- 1.幫助當事人瞭解自我的壓力狀況
- 2.幫助心理師判斷當事人的壓力來源
- 3.教導放鬆壓力的方法
- 4.運用聲光效果與遊戲模式，直接於螢幕上回饋，幫助當事人覺察放鬆的感覺。

## 板橋南區扶輪社授證 30 週年慶典

時間：107 年 3 月 3 日(星期六)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：板橋凱撒大飯店 2 樓宴會廳

(新北市板橋區縣民大道二段 8 號 2 樓)

參加人員：Gas 社長、P.P.Building、P.P.Oral、  
P.P.Alex、P.P.Terry、Wireless 社長當  
選人、Michael 副社長、Park 祕書、  
Stone、Green、Stock、Life

## 永和扶輪社授證 41 週年紀念慶典

時間：107 年 3 月 10 日(星期六)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：儷宴宴會館

(新北市永和區民權路 53 號 9 樓)

參加人員：Gas 社長、P.P.Lucky、P.P.Lawyer、  
I.P.P.Bank、Wireless 社長當選人、  
Michael 副社長、Park 祕書、Stone、  
Life、Schooling

## 板橋群英社授證 7 週年紀念慶典

時間：107 年 3 月 11 日(星期日)

上午 10：30 註冊 11：00 開會

地點：板橋凱撒大飯店-3 樓圓滿 A 廳

(新北市板橋區縣民大道二段 8 號)

參加人員：Gas 社長、P.D.G.Victor、P.P.Archi、  
P.P.Lucky、P.P.Lawyer、I.P.P.Bank、  
Park 祕書、Stock

## 台北西區社授證 63 週年紀念慶典

時間：107 年 3 月 18 日(星期日)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：國賓飯店 二樓 國際廳

(台北市中山北路二段 63 號)

參加人員：Gas 社長、P.P.Lawyer、P.P.Terry、  
I.P.P.Bank、Park 祕書、Schooling、  
Stock

## 休閒活動暨扶輪家庭日 -電影欣賞「古墓奇兵」-

時間：107 年 3 月 25 日(星期日)

地點：板橋秀泰影城-3 樓 2 廳

(新北市板橋區縣民大道二段 3 號)

※電影開演時間預計為下午 2：30-3：30 之  
間，正確時間將於一星期前通知，謝謝。



## 第 2663 次例會暨第三次爐邊會議

時間：107 年 3 月 25 日(星期日)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：上海銀鳳樓餐廳

(新北市板橋區中山路一段 2 號)

爐主：黃永昌 楊博顯 楊東卿 簡哲雄 盧政治  
李文良 何溪泉 李明川 蕭錦聰 張憲福  
詹智民 張 凱 劉紹榮 林德明 楊明炎  
江能裕 王崇興 黃志光 曾文淵 商村田  
邱馳翔 李威毅

~爐主竭誠邀請全體社友伉儷參加~

### 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: pccrc@ms53.hinet.net      www.pccrc.org.tw

## 例會事項報告

第2657例會  
(二月八日)

#### 一、出席報告

社友人數：89名      補出席人數：29名  
出席人數：32名      免計出席：10名  
缺席人數：18名      出席率：80%

#### 二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Alan, Art, Canon, Charles, Duke, Frank  
Food, Golf, Infinity, Jia-Pin, Joe, Land, Money,  
Service, Seven, Skin, Tiger

#### 三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
呂奕熹 諮商心理師	馬偕紀念醫院協談中心	本社
寇崇善 總經理	日揚科技(股)公司	本社
徐樹威 總經理特助	日揚科技(股)公司	本社
曾信華 博士	明遠精密科技(股)公司	本社
蔡麗雲 博士	明遠精密科技(股)公司	本社
劉志泰 資深工程師	明遠精密科技(股)公司	本社
陳書喬 醫師	心晴醫療體系顧問醫師	本社
李哲柔同學	板橋扶輪社第21屆獎學金得獎學生	本社

#### 四、捐款報告

##### 分攤捐款

承上期		1,002,916
ALEX	第三期	6,250
APPLE	第三期	4,250
BANK	第一期	6,250
BANK	第二期	6,250
BANK	第三期	6,250
SCHOOLING	第三期	4,250
BOSS	第二期	4,250
BOSS	第三期	4,250

MARK	第三期	4,250
合計		46,250
累計		1,049,166

#### 一般捐款

Gas	1.歡喜日揚集團精英全體來訪 2.買時間	2,000
Lucky	夫人生日快樂	2,000
Miller	1.結婚週年快樂 2.歡迎日揚、明遠各位同仁及馬偕呂醫師蒞臨演講	2,000
Jimmy	生日快樂	1,000
Mark	歡喜代理糾察	1,000
合計		8,000

#### 一般捐款(I.O.U.及應收款)

Care	2/14 生日快樂	1,000
Shi-Lo	2/15 生日快樂	1,000
Jet	2/15 夫人生日快樂	1,000
Skin	2/9 結婚週年快樂	1,000
合計		4,000

## 本週節目

第 2659 次例會

107 年 02 月 22 日

- 社務會議

## 節目預告

第 2660 次例會

107 年 03 月 01 日

- 主講人：天作之合劇場 許倍維 董事長特助
- 講題：時代記憶◆跨世代新娛樂：  
《台灣音樂劇》
- 節目介紹人：曾文淵 社友