

**UNITE
FOR
GOOD**

2025-2026 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO



社 長：蔡居祥 Jet

秘 書：馬景仲 Bus

糾 察：高智堅 James Kao/ 莊淑全 Jake 社刊主委：楊博顯 Steven

每星期四中午 12:30 分

新北市板橋區縣民大道二段10號 台北新板希爾頓酒店 舉行例會

中華民國 115 年 5 月 28 日 第 59 卷 第 37 期

Vol.59 NO.37

敬祝生日快樂

賴忠和 社友 Leo

陳瑤國 前社長夫人 P.P. Life 夫人

邱性利 前社長夫人 I.P.P. Trust 夫人

洪國恒 社友夫人 Nick 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

♥ 黃永昌 前社長 P.P. Bank

林清月 女士(結婚四十四週年紀念日)

♥ 曾金川 社友 Construction

黃怡婷 女士(結婚十二週年紀念日)

♥ 曹永央 社友 Schooling

江惠貞 女士(結婚三十八週年紀念日)

扶輪之子新北基隆家扶中心相見歡 (第二次)

時間：115 年 5 月 31 日(星期日)

下午 1:30-4:30

地點：板橋江翠國小(板橋區文化路二段 413 號)

出席人員：Jet 社長

扶輪之子宜蘭相見歡(第二次)

時間：115 年 6 月 3 日(星期三)

下午 1:30-4:30

地點：宜蘭凱旋國小

(宜蘭縣宜蘭市凱旋路 130 號)

出席人員：D.S. Brain、P.P. Charles、
I.P.P. Trust、Stone 社長當選人、
Green 副社長、Bus 秘書、Jamie、
James Kao、Steven

社員提高扶輪的聲望 才是真正的扶輪

深思扶輪的發展，雖規模遍及全球，卻也漸有輕內涵、重數目的現象；總是花費甚多時間及資源在形式及排場，慢慢偏離了扶輪初心。如今全球社員成長停滯，是否值得我們深思檢討？

RI 的典範，曾任 32 年秘書長，卸任後仍自認只是普通社員，毫無階級觀念的 Ches Perry 曾說：「與扶輪社相比、社員個人更為重要；改造世界最好的方法，必須先改造人。」社員不是靠扶輪提高自己的聲望，而是扶輪靠社員提高扶輪的聲望；這才是真正的扶輪。

歡迎菲律賓嗎拉汶、日本和歌山 姊妹社蒞臨訪問暨 板橋 RC·嗎拉汶 RC 續盟儀式

時間：115 年 6 月 9 日(星期二)

下午 5:30 註冊 6:00 開會

地點：台北新板希爾頓酒店一樓吉祥廳

(新北市板橋區縣民大道二段 10 號)

板橋扶輪社授證 59 週年紀念慶典

時間：115 年 6 月 10 日(星期三)

下午 5:30 註冊 6:00 開會

地點：台北新板希爾頓酒店一樓吉祥廳

(新北市板橋區縣民大道二段 10 號)

二次會地點：板橋人文工坊

(板橋區公園街 34 巷 26 號 B1)

例會花絮

憂雜貨店-給成功人士的身心保健秘笈

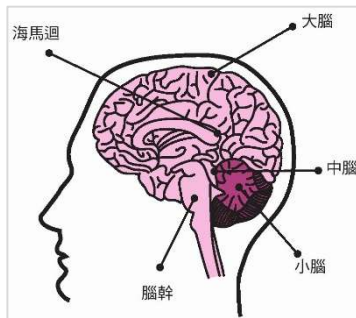
第 3089 次例會
(五月二十一日)



展立心理治療所 黃啟偉 臨床心理師

你的腦年齡比實際蒼老了嗎？

- 身體會隨著年齡而退化，我們的大腦也不例外。
- 當大腦老化時，會開始出現健忘、記憶力不佳、工作效率變差、專注力不足等情況，就連判斷力也會跟著變糟糕！
- 想知道你的腦力是否未老先衰了嗎？趕快利用以下的測驗，看看大腦的年齡跟實際年齡相差幾歲吧！



開始你的腦年齡檢測！

請依據自身的狀況作答喔！

01. 出門時發現有漏帶物品或是因此再度折返家中 的情形？
02. 會遍尋不著平時常用的物品(如鑰匙、錢包等)？
03. 如果想做的事不寫下來，很容易就會忘記？
04. 覺得自己的表達能力大不如前？
05. 情緒很容易受到週遭環境所影響？
06. 對於新買回來的用品，不喜歡先閱讀使用說明書？
07. 感覺手指沒有以前靈活？

08. 常常搞不清楚今天是幾月幾號？
09. 做事提不起勁，就連以前喜歡做的事也興趣缺缺？
10. 對於數字很沒概念，就連電話號碼也記不起來？
11. 在自己不熟悉的地方逛街或購物，會有一種不安全感？
12. 沒辦法將發生過的事物，清楚、完整地描述出來？
13. 覺得自己的字寫得比以前差？
14. 常常會忘記想看的電視節目，或是喜歡的明星名字？
15. 發現自己做事容易出錯？

檢測結果出爐

★ **4 個以下**答案為「是」 腦年齡=36 歲以下

恭喜你！你的大腦還保持在不錯的狀態。

★ **5-7 個**答案為「是」 腦年齡=37~45 歲

如果你的實際年齡小於你所檢測出來的腦年齡，表示你的腦力已經開始偷偷在衰退了喔！

★ **8-10 個**答案為「是」 腦年齡=46~60 歲

小心，不論你檢測出來的腦年齡與實際年齡有沒有太大的差距，這樣的結果表示你的腦部已經開始進入老化階段。

★ **11-13 個**答案為「是」 腦年齡=61~78 歲

對平常事物缺乏動力與興趣，必須多找一些新鮮的事物來自我挑戰，才能讓腦部再度活化起來。

★ **14 個以上**答案為「是」 腦年齡=79 歲以上

如果你的腦年齡與實際年齡差距懸殊，要注意自己是否有罹患某些特殊疾病的可能，才導致腦部嚴重的老化現象。

為什麼這場演講對您至關重要？

從臨床心理師的診間觀察出發

成功人士具備極高的行動力與意志力，但在「高成就」與「高壓」的夾縫中，往往忽視了神經系統的疲勞訊號。今天我們不談教條，談的是「大腦管理術」。

- 頂尖績效：如何在極端壓力下維持決策品質？
- 心理防禦：解決高處不勝寒的孤獨與焦慮。
- 永續經營：將健康視為企業最核心的資產。



隱性燃燒殆盡:您是否正在「透支」?

心理征兆

- 情感麻木：對以往熱衷的事物失去熱情。
- 成就焦慮：即使達成目標，也只有短暫的解脫感而非喜悅。
- 隧道視野：專注於眼前危機，失去長遠布局能力。

生理征兆

- 睡眠障礙：大腦無法在夜間「關機」。
- 代償行為：依賴酒精、咖啡因或精緻糖份維持運作。
- 慢性發炎：經常性偏頭痛、肩膀緊繃或消化道問題。

神經系統的「油門」與「煞車」

自主神經系統管理

成功人士最常處於「交感神經」過度活化的狀態。

我們需要主動切換模式：

- 交感神經(油門)：戰鬥、逃跑、決策、壓力。
- 副交感神經(煞車)：修復、免疫、深度思考、創意。

關鍵：真正的高手，懂得主動踩煞車，而非等到爆胎。

建立「超日節律」的高效能作息

90 min-深度專注期

前額葉高效運作，處理核心決策。

15 min-強制微修復

離開螢幕，站立拉伸，重啟大腦。

Meal Time-感官聚焦

專注進食，切換至副交感神經模式。

Sunset-數位日落

睡前 60 分鐘禁看訊息，確保深度睡眠。

情緒管理：三步心法(S.B.O)

停(Stop)

當感到憤怒或焦慮爆表時，暫停任何動作。延時決策是降低風險的最高策略。

息(Breathe)

採用「4-7-8 呼吸法」。這是啟動迷走神經、生理性降壓的最快方式。

察(Observe)

不帶評判地觀察身體反應。將情緒標籤化：「我覺察到我現在感到很有壓力」。

*真正的頂尖績尖績效，不在於誰衝得最快，
而在於誰懂得在巔峰之處踩下煞車，
讓卓越得以持續一輩子。*

—頂尖心理管理術

板橋東區扶輪社授證 39 週年紀念 典禮暨女賓夕

時間：115 年 5 月 31 日(星期日)

下午 5：30 註冊 6：00 開會

地點：格萊天漾大飯店 14 樓艙艸廳

(台北市萬華區艸艸大道 101 號)

參加人員：Jet 社長、P.P. Gas、P.P. Alex、
P.P. Kai、Stone 社長當選人、
Green 副社長、Bus 祕書、
Banker、James Kao、Post

菲律賓嗎拉汶扶輪社 邀請社友餐敘聯誼活動

時間：115 年 6 月 12 日(星期五)

下午 6：00

地點：北投嘉賀雅麗飯店

(臺北市北投區光明路 236 號)

台北國際年會開幕式(上午場)

時間：115 年 6 月 14 日(星期日)

地點：台北大巨蛋

(臺北市信義區忠孝東路四段 515 號)

集合時間：上午 8：40

集合地點：國父紀念館站 5 號出口

※入場名牌將於現場發放給社友。

姐妹社來訪名單

日本戶田扶輪社			
1	浦野 一郎	2025-26 年度 會長	Ichiro Urano
2	奧墨 常治	2025-26 年度 幹事	Tuneharu Okuzumi
3	本間 雄一	2025-26 副幹事	Yuichi Honma
4	石川 通	會員	Toru Ishikawa
5	石川 アナスタシア	石川會員夫人	Anasutasia Ishikawa
6	金子 洋太郎	パスト會長(2001-02)	Yotaro Kaneko
7	金子 世津子	金子洋太郎夫人	Setsuko Kaneko
8	金子 耕治	パスト會長(2004-05)	Koji Kaneko
9	熊木 雄太郎	2025-26 ガバナー	Yutaro Kumaki
10	熊木 美香	2025-26 ガバナー夫人	Mika Kumaki
11	名嘉山博喜	パスト會長(2022-23)	Hiroki Nakayama
12	徳永 光昭	會員	Mitsuaki Tokunaga
13	植野 正裕	パスト會長(2015-16)	Masahiro Ueno
14	植野 京子	植野正裕夫人	Kyoko Ueno
15	金子 篤徳	パスト會長(2010-11)	Atsunori Kaneko
16	渡辺 正文	パスト會長(2017-18)	Masafumi Watanabe
17	星 宏和	パスト會長(2021-22)	Hirokazu Hoshi
18	福永 高士	2025-26 地区幹事	Takashi Fukunaga
19	長島 裕之	2025-26 副會長	Hiroyuki Nagasima

菲律賓嗎拉汶扶輪社		
1	Samson Go	President
2	Edi Chua Co Kiong	PDG
3	Betty Chua Co Kiong	
4	Jaime Dee	PDG
5	Elena Dee	
6	Noel Cuico	PDG
7	Vilma Cuico	
8	Arturo Supangan	PDDS
9	Regie Supangan	
10	Ricky Sandoval	President Elect
11	Jeannie Sandoval	Malabon Coty Mayor
12	Ian Emmanuel Borja	PP
13	Lorie Borja	



14	Tommy Go	PP
15	Alex Yango	PAG
16	Reynaldo Sanchez	PP
17	Ernesto Ancheta	PAG
18	Rolando de Guzman	PP
19	Rudy Mendoza	PAG
20	Christian Villate	Rtn.
21	Benjamin Ng	Rtn.
22	Regie Soteco	Rtn.
23	Ernesto Sia	PP
24	Eileen Sia	
25	Daniel Salvador	Rtn.
26	Mary Ann Salvador	
27	Thompson Laohianty	PP
28	Michael Raymundo	AG
29	Claire Marie Raymundo	
30	Benjie Chua Kun Yao	RC Malabon Rotary Foundation Chairman
31	Maria Rosalia Juan	
32	Josh Israita	
33	Renato Armas	
34	Janary Salvan	

日本和歌山扶輪社

1	松尾 泰明	会長	Yasuaki MATSUO
2	垣本 英作	幹事	Eisaku KAKIMOTO
3	檉畑 直尚	第 2640 地区パストガバナー	Naohisa KASHIHATA
4	野志 幸生	2001-02 年度 会長	Yukio NOSHI
5	林 俊行	会長エレクト副会長	Toshiyuki HAYASHI
6	笹本 昌克	2020-21 年度 会長	Masakatsu SASAMOTO
7	川端 貞喜	2023-24 年度 会長	Sadaki KAWABATA
8	名手 孝和	国際奉仕委員長	Takakazu NATE
9	中谷 久生	クラブ奉仕部門理事	Hisao NAKATANI
10	中谷 奈弓	中谷 夫人	Nayumi NAKATANI
11	宮崎 純	国際交流担当委員	Jun MIYAZAKI
12	前田 安津久	国際交流担当委員	Atsuhisa MAEDA
13	前田 真由子	前田 夫人	Mayuko MAEDA
14	吉田 正夫	親睦ソング委員	Masao YOSHIDA

扶輪之宗旨

四大考驗



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。

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：220085新北市板橋區中山路二段443巷79號14樓 電話：02-8966-2246
傳真：02-8966-2234 E-mail: pcrc@ms53.hinet.net www.pcrc.org.tw

例會事項報告

第 3089 次例會
(五月二十一日)

一、出席報告

社友人數：75 名 補出席人數：12 名
出席人數：46 名 免計出席：11 名
缺席人數：6 名 出席率：80%

二、本次例會我們想念您！

Care, Frank, Food, Jamie, Ortho, Recycle

三、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
黃啟偉 臨床心理師	展立心理治療所	本社
林程叡 總經理	久煜建設有限公司	本社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		1,430,667
Shi-Lo 第三期		4,250
Shi-Lo 第四期		4,250
合計		8,500
累計		1,4390,167

一般捐款

Silk 結婚週年快樂	1,000
Alex 生日快樂	1,000
Leo 結婚週年快樂	1,000
合計	3,000

一般捐款(IOU)

Banker 生日快樂	1,000
Farglory 感恩太太蕭凱純生日快樂祝福	1,000
Alan 夫人生日快樂	1,000
Jamie 結婚週年快樂	1,000
合計	4,000

本週節目

第 3090 例會

115 年 05 月 28 日

- 授證 59 週年籌備會議
- 召開五月份臨時理事會

指定用途捐款

陳錫文社友 板橋義警中隊 貳萬元

新北世界扶輪社授證 10 週年暨
交接典禮

時間：115 年 5 月 30 日(星期六)

中午 11：30 註冊 12：00 開會

地點：鶯歌金龍鳳餐廳

(新北市鶯歌區建國路 359 號)

參加人員：Jet 社長、Stone 社長當選人、
Bus 祕書

節目預告

第 3091 例會

115 年 06 月 09 日

- 歡迎菲律賓嗎拉汶、日本和歌山姊妹社蒞臨
訪問暨板橋 RC · 嗎拉汶 RC 續盟儀式

節目預告

第 3092 例會

115 年 06 月 10 日

- 板橋扶輪社授證 59 週年紀念慶典

節目預告

第 3093 例會

115 年 06 月 18 日

- 第 60 屆社長職員就職典禮籌備會議
- 召開六月份理事會