

【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

姊妹社訊息

日本東京江戶川中央扶輪社因新冠疫情今年例會改採線上視訊，今邀請本社參與其1/7(四)上午11:00視訊例會，敬請有空社友踴躍參與。

連結方式如下：

<https://www.tec-rc.jp/link>

點選『ZOOM』即可進入

聯誼活動

◎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

◎雙和隊1月例賽

日期：110年1月21日(四)

時間：10:30報到、11:00開球

地點：幸福球場



12/17參加第四分區聯合服務-南港關愛之家

節目預告

- 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:樂齡樂活腦力
主講人:李國嘉 老師
- 1月20日(三)1116例會
◎專題演講:主講人聯絡中
◎1月理事會
- 1月27日(三)1117例會
◎社務討論會

【上週出席統計】

109年12月19日 第1112次例會(出席率:69%)
 社員: 39人 出席: 20人 出國: 0人
 免記: 6人 補出席: 3人
 缺席: Chan、Ichilong、Sam、Metal、Light、Panel、Ping、Archi、Hummer、Jack、Stainless、Jacky。

今日主題：社務討論會暨拍賣會 主持人：黃錦雄Lloyds副社長



12/19 移動例會- 台北市永福之家社區服務



捐贈復健器材30萬元

活動訊息

◎宜蘭西區社聯合服務-五結鄉中興國小附設幼兒園捐資興學捐贈儀式

時間：12月25日(五)

上午10:30報到、11:00開始

地點：五結鄉中興國小

地址：宜蘭縣五結鄉中興路三段67號

※會後於品鮮活海鮮餐廳(宜蘭縣五結鄉大興路31號)午餐。

◎第四分區聯合社區服務~盲人環台為公益而跑開幕儀式

時間：12月26日(六)上午7:30

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-備糧包捐贈儀式

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)

◎3481地區扶少團年度成果發表暨耶誕晚會

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：格萊天漾飯店13樓

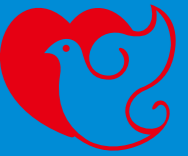
地址：台北市萬華區艋舺大道101號

◎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：敬邀參加2021-22年度國際扶輪3481地區扶輪基金獎助金管理研習會。
說明：
一、2021-22年度本地區扶輪基金獎助金管理研習會訂於2021年1月10日（星期日）上午8：30-12：00假國立台北商業大學國際會議廳（北市濟南路一段321號10樓；捷運善導寺站下車步行約5分鐘；建議由青島東路後門入口直接搭電梯上10樓即可）舉行。當日議程表詳如附件。
- 二、本次研習會同時進行扶輪獎助金資格認證，認證完成方具有申請地區獎助金及全球獎助金申請之資格，請每社二位以上社友報名參加（請社長及社長當選人務必盡量參加此次研習會議，以利MOU的簽證）。
- 三、本次研習會特別邀請國際扶輪專員王嫻梅於會中針對七大焦點領域政策聲明做詳解，並邀請多位經驗豐富的主講人分享獎助金相關的主題。此外更於會後安排30分鐘Q&A的時間做提問及雙向溝通。兼具理論與實務的精彩內容不容錯過。
- 四、隨函附上註冊表乙份，敬邀各社社長、社長當選人、扶輪基金主委、服務計畫委員會主委、國際服務主委等相關領導人撥冗參加。
- 五、每位酌收註冊費新台幣500元整，請各社於12月30日前，將報名表（e-mail到地區服務中心（請務必使用附件的報名表報名，以利各項作業之進行），並將註冊費匯至下列帳戶。
戶名：黃永輝
銀行名稱：玉山銀行 復興分行
帳號：0303979117316

國際扶輪3481地區
2020-21地區總監賴志明DG Jimmy
2021-22地區總監當選人黃永輝DGE Apps
2020-23年度地區扶輪基金主委洪振攀PDG J. P.
2021-22年度扶輪基金獎助金研習會主委龍雲霄P. James



12/15 組團參加兄弟社宜蘭西區授證36年週年慶典晚會於礁溪寒沐酒店

社友園地

許慶德PP. Chester 前社長

4. 生病不能只治病，還得找到預期所在（情緒源頭）。幾年前，位於新奧爾良的奧克斯納醫療機構就曾經發表文章，指出：每500名持續進行慢性病治療的病人中，有74%的患者被發現患有情緒性疾病；耶魯大學的醫療診療也曾於1951年在以前的研究報告中表示，有76%的患者被診斷曾得過情緒性疾病。換句簡單的話說，很多病人其實不是真正地生病了，而是情緒生病了。

當我們腸胃不適，只是大把吞下胃藥，卻逃避壓力和緊張的根源；當我們皮膚上的各種紅疹，猶如一個座小火山的爆發，卻沒有發出：我很生氣，請看看我的憤怒的心聲。很多疾病都是我們自己的情緒引起的，即使好了一點，我們的情緒再上來的時候，健康又沒了。

古人云：“心病還須心藥醫”，現在看來不無道理。做人，“養生”遠遠不如“養心”。暢銷書作家何權峰曾在書中講過一個故事：一位知名大學心髒病學系主任透析，病情十分嚴重，在經歷瀕死的絕境後，他開始認真思考自己的人生，住院的3個月，他整理了自己的生活心得，然後總結出兩條生活甲醛。

這兩條生活法則，不是什麼保健養生醫學良方。而是特別簡單的兩條為人處世的方法：陽離子一，別為芝麻小事耗力氣；陽離子二，所有事情都是芝麻小事。

人生在世，很多身體的問題都是情緒上的問題，而情緒的問題都可以歸結為四個字：“庸人自擾”。很多煩惱，都是因為執念於眼前的小事，在潛意識裡把不如意的事放大了。如果為了一件小事而大發雷霆，為了一次誤解而深陷悲傷，為了一個批評而自我懷疑，於己無益，於事無補。如果你終日被情緒所擾，幸福生活也會從此不再。

5. 惜命更好的方式不是養生，而是管理情緒。一個中年女性患者，她的身體受傷流血就會很難止住，她住院後，甚至各種指標都顯示她的病情不樂觀，但是她始終始終保持著樂觀和勇氣，始終告訴自己：“我覺得很好，我很快就能好起來”，後來，她真的很有好轉。

為什麼良好的情緒可以產生這麼大的影響呢？良好的情緒可以緩解因不良情緒而產生的壓力，以恰到好處的方式刺激腦下垂體，從而使內分泌功能達到最佳平衡狀態。一旦內分泌處於平衡狀態了，我們就會感覺到內心充滿了無限活力。因此，懂得愛自己，至少住最好的房子，吃最精緻的佳餚，忠於內心，超越自我，或者你比誰都能更關心自己的情緒，比誰都更敏銳的察覺身體發出的信號。

什麼時候疲勞到了一個臨界點，你需要休息；什麼時候將病未病時，你需要管理自己的免疫系統；
什麼時候需要大哭，嘶吼，
什麼時候應該放手，寬恕，
什麼時候值得大膽，自信……
你要比誰都更清楚知道自己的情绪和身體正在哪個點上，然後去消化它。痛苦的時候哭出來，發洩情緒並不是一件丟臉的事。愉快的時候笑出來，你會發現活著是一件再好不過的事情。

從今天起，不要盲目地去追求形式上的養生，不要人云亦云地去擔心地找養生良方。分享此文，一切功德，大家分享！