

【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:許慶賢 Jeff / 社長當選人:唐哲成 Antonio / 秘書:簡志煌Jacky / 會計:李木鐸Leader
 節目:林冠宇 Fred / 聯誼:林森鴻 Iven / 糾察:白成業 White / 社刊:柯金水 Stainless
 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



生日快樂

Jacky 秘書 08/16
 Light 社友 08/21
 陳若葳(FrankSung夫人) 08/02
 呂美珠(Fred夫人) 08/09
 黃屯鴻(Lloyds夫人) 08/17

紅箱統計

112.07.18

RTN	事由	金額
Chester	我兄弟當社長。	2,000
Diamond	歡喜來例會。	1,000
Eden	祝福姜之浩赴德交換一切順利、平安!	1,000
FrankSung	我出錢,Jeff社長給力,大家加油。	1,000
Jacky	謝謝社友祝福昨天生日快樂。	3,000
Jeff	當社長首次IOU開心。	3,000
Lawyer	恭賀新團隊上任。	1,000
Lloyds	祝福大家健康、平安喜樂。	1,000
Peter	預祝PP.Fred自行車930公里環台成功。	1,000
Stainless	例行身體健康檢查未能出席 Sorry。	2,000
Steve	歡喜來例會。	2,000
Tan	祝Jeff社長帶領26屆衝上高峰。	1,000
Watt	歡喜例會。	1,000
White	歡喜做糾察,IOU加油。	1,000
合計		21,000

節目預告

- 8月8日(二)1226例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店B2百合廳
 ◎專題演講:RYE交換計畫推廣
 主講人:VAG.kevin
- 8月15日(二)1227例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店B2百合廳
 ◎3481地區總監公式訪問會前會
 時間:11:00、地點:水仙廳
 出席:社長、社當、副社長、秘書
 五大主委。
 ◎3481地區總監公式訪問
 時間:13:00、地點:B2百合廳
 ※敬請全體社友著正式西裝、
 年度領帶準時出席。
- 8月22日(二)休會。
- 8月29日(二)休會。
- 9月5日(二)1228例會
 時間:12:00用餐、13:00開會
 地點:福華飯店
 ◎專題演講:講題確認中
 主講人:黃政枝PP.Vincent
 (台北西區社)
 ◎慶生會暨結婚周年慶

【上週出席統計】

112年07月18日 第1224次例會(出席率:91%)
 社員:34人 出席:18人 出國:0人
 免記:7人 補出席:10人
 未出席社友:
 Art、Hummer、Tommy。



今日主題: RYE交換學生蔡子甯、方晨宇、林煒竣行前報告



26屆第一次理事會於吉松和漢料理



拜訪永和耕莘醫院

2023-24RYE交換學生航班訊息

一、Outbound		
交換生	時間/國家	航空
蔡子甯	8/4(五)23:35	阿聯酋航空
Cool千金	巴西	EK-367/桃機一航
方晨宇	8/28(一)22:55	中華航空
PP.Eden孫女	法國	CI-61/桃機一航
林煒竣	9/5(二)23:15	長榮航空
Iven公子	義大利	BR-95/桃機二航
二、Inbound		
交換生	時間/國家	航空
Felippe	8/26(六)17:55	土耳其航空
接待家庭:Iven	巴西	TK-24/桃機二航
Evaline	8/28(一)13:05	泰國航空
接待家庭:方樂志	丹麥	TG-632/桃機一航
Karolina	8/29(二)06:45	長榮航空
接待家庭:Cool	波蘭	BR-66/桃機二航

地區訊息

◎地區扶輪ESG職業論壇
 時間:8月12日(六)14:00-17:00
 地點:台北商業大學國際會議廳
 地址:台北市濟南路一段321號10樓
 出席:Jeff、Jacky、Tom、Antonio。

◎地區扶輪基金研習會
 時間:8月26日(六)08:15~12:30
 地點:台北商業大學國際會議廳
 地址:台北市濟南路一段321號10樓
 出席:Jeff、Jacky、Chester。

◎國際扶輪公益路跑
 日期:11月26日(日)06:00~10:00
 地點:總統府前廣場(出發、終點)
 報名:3K及12.5K
 ※歡迎社友、寶眷踴躍報名。
 ※報名截止日8/31。

地區來函

受文者：各扶輪社社長、各衛星社主席、各扶青社社長、各分區助理總監

主旨：扶輪公益網活動通知，敬邀貴社踴躍支持。

說明：

一、扶輪公益網由3481地區發起，今年已經邁入第九個年頭，全台12地區皆已共同響應，以『公益、環保』為使命，期許社友都可將家中不用之物資分享社會需要的弱勢角落，本年度須貴社參與之活動如下。

二、請贊助運作經費1000元（不限），且參與媒合成功，即可獲總監獎項。贊助款主要用於物流支持及公益網營運優化之用，如蒙贊助請於9/28(四)前匯入地區帳戶：

銀行：國泰世華 新生分行

戶名：國際扶輪3481地區

帳號：044-03-500718-8

※匯款請務必備註“社名+公益網”以利作業，謝謝!!

三、請各社邀請扶輪公益網講師至例會演講，以推廣社友瞭解，如需主講人請洽執行長PP Sun（連絡方式：0933-203-058 或 sun88.great@gmail.com）協助安排，另如公益網委員會拜訪貴社例會，請惠予安排於會前時間給予5分鐘進行公益網推廣。

四、本年度扶輪公益網將舉辦『翻箱倒櫃活動-公益王競賽』，請貴社於社內發起社友整理儲藏空間，找出不用物資至少十件，刊登分享至扶輪公益網(17rcn.org)，並完成媒合及運送。競賽成績將於各次地區社秘會公佈並頒獎，競賽獎項如下：

	分區公益王獎	扶輪公益王獎	公益天使獎
評分對象	各分區	各扶輪社	社友個人
普及率	成功分享人數/分區人數 Top 3	成功分享人數/社人數 Top 10	-
分享件數	媒合成功件數 Top 3	媒合成功件數 Top 10	Top 10

※獲獎者將獲得精美獎品以茲紀念。

※輕鬆突破秘法：如社友有資訊操作困難，建議請社友整理後拍照（含物資名稱，數量，提供人）上傳社內群組，由社內安排志工統一上傳，媒合成功後，再專案協助社友處理後續物流事宜。

※建議物資：二手3C、家電、新的民生物資、生活用品、小家電需求量都很高，如提供食物，請注意保鮮期；低單價物資建議集合數量一次媒合，提高索取率（如肥皂十塊）。

國際扶輪3481地區2023-24年度
 地區總監 黃桂香DG Jennifer
 服務計畫委員會主委 張茂松PP MS
 社區服務委員會主委 蔡宜玲PP Ellen
 扶輪公益網委員會主委 黃永輝PDG APPS

社友園地

10種最能放鬆壓力的簡單方法

許慶賢 P. Jeff

人生活在世上，總是會面對來自各領域不同的壓力，也許是職場、可能是家庭、或許也是經濟上的重擔，適度的壓力能督促我們成長，但當壓力突破臨界點時，恐怕會令人沮喪難堪。研究發現，找到一些能幫助自己釋放壓力的方法，能讓人維持進步的動力，科學家就證實，以下的10種方法能幫助放鬆，試著維持這些習慣，你會更容易懂得放下。

1、冥想

冥想是一種心性放鬆的方式，透過穩定的呼吸與屏除雜念，人腦的情緒會有很明顯的變化，研究發現，冥想時，人體的呼吸、血壓、大腦物質都會維持在最平靜的狀態，代謝也會有所改變，自然而然能抗憂鬱和抑鬱。

2、規律運動

根據哈佛醫學院的研究，放鬆心靈的關鍵是先放鬆身體，因為放鬆的肢體會散發出平靜的信號，幫助減少精神緊張。規律運動是最有效的放鬆方式，大腦會釋放腦內啡，讓人們覺得快樂，加速代謝後的結果，自然能忘掉各種壓力。

3、洗熱水澡

如果你覺得工作壓力大到令人難堪，不妨嘗試洗個熱水澡，緊繃情緒很快就能得到釋放。根據美國國家健康研究所的報告，熱水可以幫助血管擴張，增加血液含氧量，進而減少因壓力造成的肌肉緊繃和疼痛，同時也能放鬆身體和心靈。

4、花更多時間與寵物相處

如果你覺得壓力過大、回到家中又孤單難耐、沒有紓壓的對象，在條件許可的狀況下，不妨去領養一隻寵物，轉移你的生活重心。研究發現，人們在和寵物相處時，人體會散發一種化學激素，這種激素能降低血壓、舒緩緊張情緒，而寵物本身的各種可愛模樣，讓人看了也開心，自然而然就快樂。

5、深呼吸

「深呼吸」的重要性被美國專家研究譽為是「壓力的最大剋星」。當我們焦慮、壓力、緊張時，人們的呼吸會急促且短暫，血液中的含氧量變得不高，情緒會更加緊繃。相反的，深呼吸可以幫助養氣提供到你的大腦，刺激副交感神經系統，它能減緩心率，放鬆壓力的窒息感。

6、閉上眼睛，想像最喜歡的旅遊地點

心理學家建議，每個人每天至少花費15分鐘來做一下白日夢—想像自己沉靜在風光明媚的花海間、陽光燦爛的海岸、或充滿芬多精的森林中，這不僅能幫助提升注意力，也能暫時讓自己忘掉工作的煩惱。

7、實際上去度假

當工作的階段性任務告一段落，旅遊絕對是實際上最能幫助充電的方式，關掉手機、遠離網路，陶醉在異鄉異國的人情文化魅力中，這也是旅遊如此受歡迎的關鍵。研究曾經調查「沒有休假」、「放假」、「放長假」的人心情情緒對比，發現那些感到「非常放鬆」的人，至少假期要持續2個星期以上。

8、聽音樂

研究發現，人在緊張的情況下，聽音樂可以使得神經系統更容易恢復，不論是古典樂的緩和節奏，或是流行歌曲中扣人心弦的台詞，找尋到自己喜歡、陶醉的音樂，是種舒緩的管道——想像歌手唱出自己的心聲，宣洩過後，一切都能雨過天晴。

9、嘗試塗鴉、繪畫

研究發現，藝術治療是一種放鬆技巧，這種壓力釋放方式可以幫助緩和情緒、集中注意力，這也是市面上愈來愈多著色繪本受歡迎的主因。此外，如果不會畫畫、沒有藝術天份也沒關係，因為重點是可以天馬行空地勾勒想像中的世界，療癒壓力的創傷。

10、給自己一點獨處的時間

智慧型手機帶給我們極大的方便，也讓生活變得更寫意自在，但它強烈的制約性已改變人們日常，我們活在手機極酷的無形陰影下，壓力自然也不斷提高。研究發現，現代人更應該放下手機，享受自我的孤獨，獨處能幫助認識真我，刺激思考與想像力，還能強化同情心與同理心，無論是對工作、生活都有莫大幫助。