

## 社友時間~

### PP Afuku :

◇ PP Hipo 很認真，英文很好也很熱心，之前在士林社時，我們也曾參與他們的 GG 案，這次案子更大，也同樣找上我們，因為需要在地夥伴協助。

### Ceiling :

◇ 還是不知道秘書要做什麼，有社長訓練，那有秘書訓練嗎？

### Noodles :

◇ 因為 3/30-31 RYE 多地區年會由本地區主辦，因此籌備會議比較多，所以最近比較少來開會。

### Window :

◇ 今天很早就到球場，希望我們可以拿冠軍。

### Bulega :

◇ 今天球賽的前 5 位計分社友的桿數【PP Jason 77 桿、Fred 78 桿、PP Engine 及 PP Cab 79 桿、社當 80 桿】，成績相當不錯，在此感謝 PP 及隊友的全力支持，參與練習，另球賽的聯誼餐敘訂於明天在聯營舉行，等明天的賽程全部結束，再跟大家分享成績。

### Doson :

◇ 關於星期一例會停車事宜，本人前往 World Gym 健身中心洽談，店長要詢問台北總公司後回覆情況。

## ~活動剪影~



3/23-24 社長當選人訓練會 ↑ ↓



## 四大考驗

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問—

1. 是否一切屬於真實？
2. 是否各方得到公平？
3. 能否促進親善友誼？
4. 能否兼顧彼此利益？



### 理事會名錄

林有志、孟憲法  
黃建華、吳開陽  
汪稚洋、張志賢  
林聖元、黃安宏  
蕭毅群、吳國璽  
江躍辰、黃明健  
吳吉利、周國正  
蔡志鴻、陳勉志  
黃建發、趙俊隆  
黃明隆、林堃鐘

### 職員及五大主委

社 長：林有志  
社長當選人：孟憲法  
副 社 長：吳開陽  
秘 書：黃建華  
財 務 長：吳國璽  
糾察主委：陳勉志  
節目主委：黃明隆  
聯誼主委：林聖元  
行政管理：孟憲法  
委員會主委  
公共形象：江躍辰  
委員會主委  
扶輪基金：蕭毅群  
委員會主委  
服務計畫：趙俊隆  
委員會主委  
社 員 員：張志賢  
委員會主委

例會時間：每週一下午6:30

例會地點：本社社館  
(花蓮市國盛二街103號3樓之2)

通訊處：花蓮國安郵局  
166號信箱

電話：03-8322086

傳真：03-8360920

E-Mail: hharbor.rotary@msa.hinet.net

Rotary Club of Hualien Harbour

# 洄瀾週刊

中華民國 108 年 4 月 1 出版 第 42 卷 第 35 期

## 花蓮港區扶輪社

## 第 2191 次例會暨女賓夕 程序表

節目：Marlon

1. 請代理社長鳴鐘開會—PP Engine
2. 唱扶輪頌、宣讀四大考驗
3. 聯誼時間—PP Toein
  - A. 頒發生日及結婚週年禮金
  - B. 頒發 RYE Inbound 學生(吳依帆、江惠)獎學金
  - C. 聯誼報告
4. 社長時間—由副社長主持
  - A. 秘書報告—Paint
  - B. 代理社長報告—PP Engine
  - C. 各委員會報告
5. 社友時間
6. 出席報告—Chili
7. 歡喜時間—PP Mark
8. 鳴鐘閉會



### ♥ 永浴愛河 ♥

- ◎ Longer 伉儷~79/4/7
- ◎ Marlon 伉儷~95/4/26

### ♪ 生日快樂 ♪

- ◎ Kuo chi 夫人~4/1
- ◎ Doson 夫人~4/2
- ◎ Perry 夫人~4/3
- ◎ Doson~4/15
- ◎ Genius~4/28

## 出席報告~Chili

社員人數	54 人	
免計出席	3 人	Morinaga、Hegar、EN
請 假	1 人	Mega
出席人數	29 人	
補 出 席	5 人	Young、Telephone、Engine、Genius、Bennett
大 陸	2 人	Lunch、King
缺席人數	14 人	Leo、Camera、Luke、Kuo chi、Sky、Reg、Water、Garden、John、Ken、Perry、David、Gang、Danny
出席率		72%

## 歡喜時間~PP Mark

紅箱收入\$30,100 元

備註：

1. PP Hegar 現金\$2,000(購買啤酒專款)
2. PP Afuku、Chili 各糾察 \$100 元(服裝不整)
3. 統一歡喜【社長\$1,200 元、社長當選人\$1,000 元、秘書\$800 元、出席社友各\$500 元、未出席社友各\$600 元】。

成為勵志領導者

## 第 2190 次例會記要

### 聯誼報告～副主委 Borlin

- ◇ 3月23-24日社長當選人 Eagle 前往宜蘭參加社長當選人訓練會。
- ◇ 總監盃 Golf 第一天賽程完賽；感謝 PP Jason 贊助該活動\$15,000元。
- ◇ 3月27日本社贊助展望會之弱勢居家安全改善計畫訪視行程，邀請各位社友一同參與。
- ◇ 3月29日 Jimi 配合花蓮市公所舉辦的法律諮詢會，各位社友有法律方面的問題，歡迎參加。
- ◇ 3月30日 PP Ivan 將參加地區輪扶隊出外賽前往日本，祝他旅途愉快。
- ◇ 5月10-11日台中港區社授證暨春季旅遊，行程請大家參閱群組之公告，費用社友及夫人補助團費\$2,000元/人；住宿費自費(雙人房\$2500元/房；三人房\$3,500元/房；四人房\$3,800元)。

### 扶輪知識時間～PP Afuku

- ◇ 扶輪架構：扶輪跟其他的社團不一樣，扶輪是由下而上，指社友共同努力，由社長判決。
- ◇ 每屆社長有自己的風格，按照自己的風格去做，發揮自己的才能及構想力，這一年是你表現領導統馭的一年。

### 社長時間～

### 秘書報告～Paint

#### 各友社來函

- ◇ 花蓮社來函，函邀參加授證 58 週年慶祝典禮。
  - 時間：5月14日下午 5:30 註冊、聯誼；6:00 典禮
  - 地點：花蓮福容大飯店宴會廳
  - 出席名單請於 4月25日以前回

- 覆，以便安排相關事宜。
- ◇ 華東社訃告—社友陳東堯 Truck 母親於 3月20日辭世，訂於 4月6日上午 9:00 舉行告別式，喪宅：花蓮縣吉安鄉南海六街 26 之 1 號。

- ◇ 本社訂於下週一舉行例會暨女賓夕，地點：福容大飯店 2 樓，請各位社友邀請夫人踴躍出席。

### 社長報告～Yo chih

- ◇ 恭禧 Eagle 完成社長當選人訓練會。
- ◇ 社裡的社區服務很多都是舊的計畫，明年度是不是要歸零，建議大家集思廣義，繼續做就會包袱愈來愈重。
- ◇ 不要在大眾面前太情緒化，量力而為，熱心捐。

### 各委員會報告～

#### 服務計畫委員會主委：Longer

- ◇ 3月27日的服務計畫案就如 PP Afuku 分享，此為由下而上的服務，感謝社裡及幾位 PP 的大力支持，訪視活動將於當天下午舉行，敬邀社友撥空一起同行。
- ◇ 草山社的 GG 案已通過，這是二個國家共同舉辦，7月4日鹿兒島東豐社要到花蓮參加此計畫，身為當地的本社理應擔任志工，此是跨屆的活動，也先跟社當報告。

#### 行政管理委員會主委：Eagle

- ◇ 下屆總監人很 nice，對我們明年的社長也沒有什麼太多的要求，社裡盡量發揮，不要太多包袱，建議計畫草案先出來再與理事會討論。

### 節目時間～

主講人：東華大學化學所石廷宗同學  
題目：從經驗中學習，讓生命活得更自信

我是東華諮商所的學生，希望以後可以成為一個諮商心理師。本人的研究是實習生對實習階段，如何學習成長，順利成為服務的諮商師。探討”反思”

如何作用，經此過程讓自己自我察覺，並對自己有更深入了解。

- ◇ 自我效能像是催化劑，低自我效能會比脆弱、敏感，遇到事情比較沒辦法回應，且容易處在停滯狀態，看待事物會較以卑觀的角度，常常覺得無力；而高自我效能是較具正向觀點，有動機解決問題，主動、樂觀且抗壓性比較高。
- ◇ 反思是什麼？
  - 是透過經驗不斷摸索，尋找答案的過程。
  - 是連續性的過程。
  - 將新的事件及舊的資料對照。
  - 將自己的經驗內化為個人知識的學習歷程。
- 反思的過程不容易，需要主動積極的參與，審慎探究歷程，反思的基礎依我們的經驗出發，但也不要忘記自己的感受。
- ◇ 反思的功能：1.知識整合與驗證 2.幫助規劃與決定 3.預防危害的功能 4.新的情感狀態(很多的害怕都是出自於未知) 5.控制自己、控制生活
- ◇ 反思的歷程：經驗→關注情感→重新評估→驗證。
- ◇ 影響自我效能因素：1.經驗累積(主觀看法) 2.替代性學習 3.口語說服 4.生理情緒狀態。

### ～例會.活動剪影～



社長代表贈送中華扶輪受獎生社旗



頒發了月份獎學金



“給孩子一個安全的家”計畫訪視↓↑

