

第30屆·第05期·中華民國101年07月25日·第1544次例會

林志強(Johnson)社友自我介紹

基隆東南扶輪社第 1543 次例會紀要

2012.07.18

△Veneer 社長率團訪問新加坡獅城姐妹社在昨天晚上平安返回台灣，五天的訪問之旅圓滿成功，今天 Veneer 社長與幾位社友仍是準時出席例會，而且精神抖擻，完全看不出旅途的勞累。

△本社今年度第一個月份就有生力軍加入，令 Veneer 社長與社友們對本年度的社員成長目標充滿了信心。

△2011-2012 年度本社派遣的 RYE 學生黃舒亭與蘇立雅今天同時出席例會，舒亭的姊姊~2010-11 派遣到法國的舒勤今天也陪著妹妹一起來，今天有這三位年輕學子一起參加例會，社友們的心境也跟著年輕起來。

△Machine PP 對國際扶輪青少年交換活動 (RYE) 非常關心，並且非常積極用心的推廣，今天 OB 學生回來做歸國報告，他因有事不克出席例會，請夫人代理出席，其扶輪精神令人感動。

△例會在餐敘後開始，Light 社友擔任司儀，大家就座後，Light 社友請 Veneer 社長鳴鐘，接著請領唱 Herb PP 領唱，然後請聯誼 Yellow PP 介紹來賓。

△上週三 Young 總監蒞臨本社公式訪問，Veneer 社長與社友都覺得受益良多。基隆分區助理總監今年由本社 Concrete PP 擔任，助理總監在本社例會時也應該坐在主桌，本社以前不知，對之前擔任此職的社友覺得很抱歉，今年知道了，因此趕緊製作了桌牌，今天正式請助理總監 Concrete PP 上座，Concrete PP 很客氣說今天沒有整裝不

好意思上座，但社友們盛情邀請，Concrete PP 才首肯上座。

△總監不在場時，助理總監代表總監，所以稱呼時要先稱呼助理總監，Veneer 社長將此扶輪知識與社友們分享。

△剛參加新加坡獅城姐妹社授證 25 週年紀念暨 26 屆理事就職典禮回來的 Veneer 社長表示，此行不只是與獅城社聯誼，也觀摹學習別社的方式。本社海外四個姐妹社、友好社，不論是慶祝大週年或小週年的授證，典禮會場佈置都很簡單，而且 main table 的座席也是只有幾位主要的社員上座，同時在稱呼上也簡單扼要，充份響應時間與資源的環保，Veneer 社長說真的一社有一社的文化與傳統。

△從香港出發到新加坡與 Veneer 社長等位社友會合的 Haku 秘書，昨天結束訪問獅城社之旅後，因為事業關係仍是返回香港，所以今天秘書職務由助理秘書 Tea PP 代理。大家都笑稱 Tea PP 是專職的「代理人」。

△Tea PP 報告秘書事項：一、基隆分區六社本年度第一次社長、社長當選人及秘書聯誼會訂 7 月 20 日(星期五)下午 6 時整假北都大飯店 5 樓召開，本社 Veneer 社長、Stone 社長當選人、Haku 秘書、Concrete 助理總監請準時出席。

△今天加入本社的生力軍林添進(Tim)社友是 Kamaboko PDG 介紹的，原本邀請 Kamaboko PDG 為他入社授證，Kamaboko PDG 表示助理總監是代表總監的，所以應該請 Concrete PP 為 Tim 社友授證。

△非常歡迎 Tim 社友成為本社的一員，正如

Kamaboko PDG 所說的，雖然本社同時有二位任職銀行的社友，但並不影響彼此之間的友誼與他們的業務，Kamaboko PDG 說以田寮河為界，建議社友以地理位置方便為考量來選擇，並鼓勵社友多多給這兩位銀行界的社友捧場。

△經常到全省各友社參加活動的Kamaboko PDG建議本社在新社友入社時高聲稱呼新社友的綽號三聲，並請在場的社友出來與新社友握手以表歡迎之意。這個建議真的非常好，讓新社友與社友間的距離因此而很快的拉近，而且入社授證儀式也能隆重之外更加歡欣愉快。

△經過將近一年時間的交換，2011-2012 年度 RYE 派遣學生蘇立雅及黃舒亭已先後回國（林羿紋的回國日期是 7 月 21 日）；趁這兩位學生放暑假的時間，本社安排她們二位前來做歸國報告。

△蘇立雅是本社派遣的 RYE 獎助學生，她是派遣到泰國交換的，在 101 年 6 月 15 日回國。當初是她的母親在基隆家扶中心看到青少年交換活動訊息，透過基隆家扶中心與本社聯絡後由本社贊助推薦參加交換。

△黃舒亭是 Rice 社友的小女兒，大女兒黃舒勤在 2010-2011 年度派遣到法國，是本社，也是基隆分區第一位派遣出去的學生。

△舒亭派遣到巴西，是一個種族、文化、語言各方面都與台灣不同的國家，舒亭對這一年的交換生活原是抱著很大的期待的，但可能是因為文化、觀念等種種原因，讓她在這一年遇到很多挫折，也差一點讓她想要提前結束交換回國，還好，她熬過來

了，如她在歸國報告中所寫的：「未來一定還有很多很多的艱難在等著我，經過這一年，我知道以後再辛苦再難過的，也會有那麼一線生機，撐過去你就贏了。」

△真是難能可貴，小小年紀的舒亭，在遙遠人生地不熟的巴西，一個人面對這些挫折與困難，能夠撐過來，真的是不簡單。她說這一年裡快樂的時間不多，但那些困難與挫折讓她成長及產生的力量將是她以後人生的最大資產。

△經過一年的交換，我們可以看到這兩位學生都有所改變，不論過去一年她們的交換經驗帶給她們的是怎樣的收獲與回憶，我們都很高興她們因交換學生的經驗，使人生更加豐富，並且更加成長。

△聽了兩位 RYE OB 學生的報告後，社友們以掌聲鼓勵她們。

△Carato PP 主持糾察活動，歡迎 Veneer 社長率團訪問新加坡獅城姐妹社成功歸國，滿堂彩 200 元。歡迎 Tim 社友入社，滿堂彩 100 元。歡迎 RYE OB 學生歸國報告，滿堂彩 100 元。

△Machine PP 雖然無法出席例會，但他非常關心本社，歡迎 Tim 社友入社，以及歡迎舒亭與立雅平安回國，在電話中表示歡喜 1200 元。

△剛回國公司有許多事待處理，Paul 社友因此早退，他歡喜 500 元。

△Kamaboko PDG 歡迎 Tim 社友入社，歡喜 1000 元。

△Kan 社友是本社年紀最大的社寶，他說在新加坡玩得非常高興，並且昨晚下飛機後又

讓 Veneer 社長招待晚餐，歡喜 500 元。

△助理總監 Concrete PP 歡喜 1200 元。Tea PP 代理秘書，歡喜 600 元。Haku 秘書雖不在國內，也請助理秘書代他歡喜 1200 元。Stone 社長當選人請假，他也來電表示歡喜 1600 元。

△Tim 社友依本社新社友入社的慣例，在第一次例會中歡喜 5000 元，不過，Tim 社友以為 5000 元是自動記入紅箱，所以 Carato PP 請他歡喜時，他再歡喜 1200 元，後來 Veneer 社長認為這樣不妥，於是與糾察長商量，決定 Tim 社友自己喊的紅箱不再重覆記帳，只記 5000 元。

△News PP 報告今日社友出席人數；Tea PP 因為今天代理秘書職務，所以本次紅箱金額由 AH SOON 社友報告。AH SOON 社友在上台報告時將助理總監稱呼成 Carato PP，被耳尖的社友聽到，罰紅箱 100 元。

△本次例會順利結束，Veneer 社長鳴鐘宣佈閉會。

基隆東南扶輪社第 1543 次例會報告

時間：101 年 7 月 18 日(星期三)12:30

地點：北都大飯店 5 樓

一、出席報告

出 席： 29 名

補 出 席： 1 名

請 假： 6 名

出 國： 2 名

合 計： 38 名

出 席 率： 80%

二、蒞社友社友及來賓

黃陳腰女士(Machine PP 夫人)

國際扶輪 3490 地區 RYE2011-2012 年度
派遣學生 黃舒亭、蘇立雅

國際扶輪 3490 地區 RYE2010-2011 年度
派遣學生 黃舒勤

三、本週例會我們想念您

補 出 席： Denty PP

請 假： Grand 社友、YangKee 社友
Telephone 社友、David 社友
Water 社友、Johnson 社友

出 國： Andy 社友、Ken 社友

四、紅箱報告

Cash	0 元
IOU	30,600 元
合計	30,600 元





例會節目及活動預告

- 07/28(六)3490 地區扶輪公共形象研習會
- 08/01(三)社員委員會理事 News PP 年度工作計劃報告。例會後召開八月份理事會
- 08/05(日)慶祝父親節、八月份生日婚慶會、七月份聯合爐邊會及女賓夕
- 08/08(三)提前配合慶祝父親節活動

- 08/09(四)本社高爾夫球隊八月份例賽
- 08/15(三)服務計劃委員會理事 Light 社友年度工作計劃報告
- 08/22(三)扶輪基金委員會理事 Telephone 社友年度工作計劃報告
- 08/29(三)2011-2012 年度 RYE 派遣學生林羿姣歸國報告
- 08/30(四)基隆分區六社聯合中元祭服務台
- 09/02(日)本社中元普渡
- 09/05(三)提前與本社中元普渡合併
- 09/13(四)基隆分區第二次社秘會
- 09/25(二)基隆分區六社第一次聯合例會
- 09/27(四)本社主辦與大里兄弟社高球聯誼

基隆分區六社公共形象看板

基隆分區六社聯合「扶輪公共形象」看板已在2012年7月19日於基隆市東岸停車場外牆上（基隆二信總社對面）張掛完成。



最好別生氣 身體會留下痕跡

愛生氣的人很難健康，更難長壽。但在日常生活中，人們免不了要生五種氣：閒氣、怨氣、悶氣、賭氣和怒氣。要養生，關鍵就要會生氣，會散氣，如果氣不掉，很多疾病都會由此而發。

五種氣最好別生

「現代漢語詞典」中對「閒氣」的解釋是：為無關緊要的事情生氣。一個人健康與否，很大程度上跟心理狀態有關。心態不好，沒氣找氣的人更愛生病。

怨氣來源於一種怨恨的情緒。

悶氣多發生在夫妻之間，兩人一生氣就沒完沒了，誰也不和對方說話，繃著臉，陰沉沉的。這種悶氣也是一種「冷暴力」，無形中會對人體進行傷害。夫妻間生悶氣最傷害身體。

人們常因不滿意或受指責而賭氣，賭氣的結果，往往最受傷的是自己。

對於性格急躁的人來說，很容易爆發怒氣。怒傷肝，這種氣如果不加控制，危害最大。

身體會留下生氣的痕跡

人之所以會生病，最原始的一種根源就是生氣，這在「黃帝內經」中就有說明。生一次氣毀一次健康，生氣導致的疾病與由風寒暑濕等外因導致的疾病不同，會直接損傷五臟功能，發病更加嚴重。

長期生氣的人，會在身體留下不同的痕跡。從中醫的角度分析，發脾氣時，氣會往上衝，造成頭頂發熱，導致脫髮，嚴重的有時會造成肝內出血。

生氣導致的肝熱，繼而會影響到肺，肺熱嚴重的後果就是失眠。血氣較差的人氣往下

沉，形成腹部脹痛，讓人誤以為腸胃問題。

生了氣散不出來，比如悶氣，往往會在胸腹形成中醫所謂的「橫逆」的氣滯，很可能導致婦女乳腺小葉增生和乳癌，也可能造成十二指腸或潰瘍，嚴重的會引發胃出血。

愛生氣的人還易得癌。有個抗癌俱樂部，成員都是癌症患者，他們思考後認為：「氣、急、累」正是他們患病的真正原因。

讓「氣」在體內更順暢

當人生氣時，氣流在體內處於一種紊亂狀態。要想養生，必須讓氣流和諧順暢起來。調神順氣養生主要包括：

一是難得糊塗。還沒發生的事，別想太多；正在發生的事，別過於困擾；已經發生的事，就由它去吧。

二是順應季節。春季活潑，夏令暢達，秋天恬靜，入冬則藏而不泄。讓精神隨外界環境而變化。

三是節制情感。「忍一時之氣，免百日之憂」。

四是要有精神寄託。可以欣賞音樂，也可以養花弄草。只要有了精神寄託，就會對生活充滿信心，減少不必要的生氣。

每天大笑3分鐘，笑可以緩解疲勞、減少壓力，幫助肺臟擴張、促進消化，讓抑鬱慢慢減少。

忘卻煩惱，告訴自己「人間本無事，庸人自擾之」，放下煩惱會感覺無比輕鬆。

生氣不要超過2分鐘。要記住，惹你生氣的人，不要氣他，原諒別人也就是原諒自己。今天你笑了嗎？

笑一笑啣…

八月份爐邊會分組表

第一組 爐主：陳榮展

組員：楊明德 蘇永澤 張義秀 黃國清
陳守毅 石崇仁 陳清順 林志強

第二組 爐主：黃勝雄

組員：蔡坪富 張浩彥 林建和 林光雄
謝木土 許神感 張博文 李嘉榮

第三組 爐主：楊守仁

組員：黃忠義 林榮吉 吳勝波 張輝煌
李清逢 江俊明 何國魂 陳志聰
林添進

第四組 爐主：周坤元

組員：陳重益 林金城 陳鴻亮 陳庚輝
劉威麟 童德寬 李泳亮 黃光明
楊思誠

基隆分區聯合社區服務-

中元祭服務台

基隆分區六社聯合中元祭服務台設置地點
及輪值時間如下：

活動日期：101年8月30日(星期四)(農曆7/14)

活動地點：愛三路天仁茗茶前

活動方式：循往例提供遊客杯水、汽球、
扇子等物品

輪值時間：16:00~17:00 基隆中區社佈置

17:00~18:00 基隆東區社

18:00~19:00 基隆西北社

19:00~20:00 本社

20:00~21:00 基隆社

21:00~22:00 基隆南區社

22:00 基隆中區社場地整理

基隆分區聯合社區服務-

心肺復甦急救術(CPR)免費教學活動

基隆分區六社聯合心肺復甦急救術(CPR)免
費教學活動於基隆南區社社館(成功二路 47
號 8 樓)上課，各社承辦日期如下：

8/19(日)：基隆社、基隆南區社

8/26(日)：基隆東區社、基隆東南社

9/16(日)：基隆西北社、基隆中區社

本社高爾夫球隊八月份例賽

本社高爾夫球隊今年度第一次例賽訂 101
年 8 月 9 日(四)舉行，敬請踴躍報名參加！

比賽日期：101 年 08 月 09 日(星期四)

報到時間：12 時 30 分

開球時間：13 時整

比賽球場：北海球場

頒獎晚宴：18 時 30 分於基隆港海產樓餐廳

本社八月份理事會

日期：101 年 8 月 1 日(星期三)

時間：下午 2 時

地點：北都大飯店 5 樓

出席：全體理事、會計、糾察、聯誼主委
節目主委、高爾夫球主委
大里兄弟社主委

3490 地區公共形象研習會

3490地區2012-2013年度公共形象研習會訂
2012年7月28日(星期六)下午1時假新北市政
府507會議室(新北市板橋區中山一路161號)
舉行，本社Veneer社長、Stone社長當選人、
Haku秘書、公共形象理事Machine PP及助理
總監Concrete PP請準時出席。

慶祝父親節暨七月份聯合爐邊會 及廿賓夕

本社訂 101 年 8 月 5 日 (星期日) 下午 6 時假北都大飯店 5 樓舉行慶祝父親節活動，敬請本社全體社友偕同夫人，邀請父親、岳父準時出席！當天出席之社友父親及岳父，本社將致贈賀節禮金。

時間：18:00 註冊、聯誼

18:30 例會、八月份生日婚慶會、

七月份聯合爐邊會、卡拉 OK

地點：北都大飯店 5 樓

*感謝爐邊會七月份四位爐主 (Flour PP、OBS PP、Telephone 社友及 Rice 社友) 配合本次活動。

*本社原訂 101 年 8 月 8 日 (星期三) 中午之例會，經七月份理事會決議提前與之合併舉行。

YangKee 社友母親追思會

YangKee 社友母親楊蘇阿絨老太夫人訂 101 年 7 月 28 日 (星期六) 上午 8 時假基隆市深溪路 81 巷 20 號 (橙品帝堡) 地下 2 樓視廳室舉行。敬請本社全體社友及夫人準時出席。社友請穿著襯衫繫黑領帶，夫人請穿著素色服裝。

Veneer 社長就職感恩請益晚宴及茶敘

Veneer 社長謹訂於 101 年 8 月 2 日 (星期四) 下午 6 時 30 分假基隆港海產樓設筵舉辦感恩、請益晚宴，恭請本社全體社友及夫人大駕光臨！

當天下午 16:00~18:00 於自宅 (基隆市中正路 335 號 8 樓之 5) 舉辦茶敘聯誼，歡迎本社全體社友及夫人大駕光臨！

夜來香

那南風吹來清涼 那夜鶯啼聲輕唱
月下的花兒都入夢
只有那夜來香 吐露著芬芳
我愛這夜色茫茫 也愛著夜鶯歌唱
更愛那花一般的夢
擁抱著夜來香 吻著夜來香
夜來香 我為你歌唱
夜來香 我為你思量
啊...我為你歌唱 我為你思量

我愛這夜色茫茫 也愛著夜鶯歌唱
更愛那花一般的夢
擁抱著夜來香 吻著夜來香
夜來香 夜來香 夜來香