



BE THE INSPIRATION  
成為勵志領導者  
2018-2019 年度

# 板橋扶輪社

## ROTARY CLUB OF PANCHIAO



大觀 *Ta Kwan*



社長：阮良雄 Wireless  
糾察：程萬全 Judge

秘書：張泰西 Stone  
社刊主委：陳嘉彬 Young

每星期四中午12:30分

新北市板橋區縣民大道二段8號 板橋凱撒大飯店 舉行例會

中華民國 107 年 7 月 26 日 第 52 卷 第 4 期

Vol.52 No.4

### 敬祝生日快樂

林當隆 前社長(35.08.01)P.P.Book

劉紹榮 前社長夫人(07.30)P.P.Alex 夫人

### 指定用途捐款(台幣)

高建順社友	板橋扶輪社獎學金	壹萬元
高建順社友	光復高中扶少團	壹萬元
高建順社友	中華扶輪教育基金	壹萬元
趙如玉女士 (Wireless 社長夫人)	中華扶輪教育基金	貳萬元

# 賀

恭賀本社支持贊助之新北復興國小手球隊於西班牙國際賽 U11 男子賽事榮獲冠軍，五戰皆捷!!



## 例會花絮

第2680次例會  
(七月十九日)



## 專題演講摘錄

## 正念革命，探索心未來



衛福部預防及延緩失智課程活動指導員

林進龍 老師及黃智瑄 老師

世界快，心則慢。世界快到令人目眩神迷的地步，改變的力量快速重塑世界，心如能安定—生命將不會失去重心與方向，組織團隊能精準有智慧的領導—策略執行將不會失控，正念的培育已成為歐美社會學習成長與企業經營的新顯學。

暢銷書《世界是平的：一部二十一世紀簡史》作者湯馬斯·佛里曼是著名的世界趨勢觀察家，也是三度普立茲新聞獎得主，2017 年新書—《謝謝你遲到了：一個樂觀主義者在加速時代的繁榮指引》，他的觀察發現科技成長率高於人類適應率，人們陷入焦慮、迷失不安與身心失調困境，如何安度於加速的時代，心安住在動態的穩定之中，他給人們的建議是需要「暫停、靜止、反思」—省思幫助自己和他人的方法，終身學習並探索內在自我，找到定錨與啟航的力量！佛里曼先生這樣的洞察，可了解為何正念(Mindfulness)近數十年在西方社會颯起風潮的原因。

正念(Mindfulness; 也譯為靜觀、內觀、靜心)，當代正念創始者—喬·卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, PhD) 對正念的定義：「透過當下、有意識且不批判地專注於每個片刻對經驗所產生的覺察」，更清楚地說是「時時刻刻有意識地覺察自己的身心狀態，並以好奇開放不評斷的態度面對及如實接納當下所發生的一切。」人們很多時候在回憶或懊悔過去，計劃或焦慮著未來，注意力經常無法全部專注在當下，因此在工作及生活上產生各種不良的影響。正念源自於東方佛教禪修的哲學，西方透過腦神經科學、心身醫學與心理學等科學實證研究，經由靜坐冥想、瑜珈伸展、行走等類似靜心的訓練課程，可訓練專注力、覺察力、提高工作效能、促進身心健康與幸福感。

生活在加速的年代，高速快節奏人們調適不良因此面臨以下的情況—分心、緊張、擔心而無法專注；焦慮、恐懼、憤怒引起失眠；全身痠痛、情緒失控致使身心耗竭。分心時代來臨，如何找回丟失的身與心？是現代人重要的課題。正念實證研究表明：心腦相依，鍛鍊心就能訓練大腦！鍛鍊自己的心智，找回平靜的心、專注的大腦與內在潛能，讓自己擁有面對世界的積極能量！！

正念減壓課程(MBSR ; Mindfulness-Based Stress Reduction)由美國的喬·卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)所創，他結合醫學、心理學與東方禪修精華，協助於慢性病患者處理壓力、疼痛和疾病，成效顯著。從 1979 年至今，已有上千篇研究論文證實正念課程能改善身心健康、增進自我關愛與自我管理的能力、並提升人際關係和工作效能。近年來，全球各地和台灣都已興起學習正念的風潮，在醫學界、體壇(如美國 NBA 職籃湖人隊)、國會議員(如美國與英國的國會議員)、心理諮商、學校教育、企業培訓、和戒治矯正機構都可見到正念減壓及其應用課程。矽谷科技產業是最典型的案例，如 Google、Facebook、Apple、eBay 都是正念訓練的擁護者，其中以 Google 最積極，自從 SIY(Search

Inside Yourself; 搜尋內在自我)正念課程成為公司最受歡迎的一堂課，後續又加開相關課程，如腦神經駭客(Neural hacking)、管理自我能量(Managing Your Energy)等，並將 SIY 獨立成為正念訓練課程的公司，提供企業領導者、主管及員工相關培訓課程。這股風潮，2014 年 2 月也以「正念革命」(The Mindful Revolution)為題，登上美國《時代》雜誌的封面。

學習正念減壓(MBSR)的益處如下：各國的臨床科學研究證明正念減壓(MBSR)能夠促進大腦神經可塑性，降低壓力與焦慮、改善睡眠品質、改善慢性疲勞、減少職業倦怠、提升專注力、提升情緒管理能力(強化 EQ)、增進人際溝通能力、增加復原力、以及提升創造力；還有協助處理慢性疼痛、焦慮、憂鬱、高血壓、癌症、慢性疾病、免疫系統失調、失眠、心臟病等身心疾病，也適用於一般健康民眾的自我成長、身心健康、以及情緒壓力管理。

正念相關研究與經典著作：《用心(Mindfulness) — 讓你看見問題核心：跨過分類思考、自動行為、單一觀點的局限思路》、《平靜的心，專注的大腦：禪修鍛鍊，如何改變身、心、大腦的科學與哲學》、《專注的力量：不再分心的自我鍛鍊，讓你掌握 APP 世代的卓越關鍵》、《第七感 Mindsight：自我蛻變的新科學—擁有內觀的能力即能統合外在與內在的世界，進一步認知內心、反省自我、邁向自我蛻變》、《正念的感官覺醒》、《正念癒力》、《正念》、《找回內心的寧靜》、《當下，繁花盛開》...等。

林進龍 正念引導師 編輯整理

---

## 7 月份高爾夫球賽

---

時間：107 年 7 月 31 日(星期二)

上午 11：00 報到 11：30 開球

地點：桃園高爾夫球場

(桃園縣龍潭鄉九龍村 23 鄰 39 號)

~敬邀踴躍出席球敘~



## 國際扶輪2018-19年度R. I. 社長

# 巴利·拉辛 *Barry Rassin*

### 簡 介

拉辛擁有佛羅里達大學保健及醫院管理碩士學位，也是美洲衛生保健主管協會的第一位巴哈馬會員。他擔任巴哈馬醫師醫院保健體系會長一職 37 年之後，最近剛退休，目前擔任該會顧問。他是美洲醫院協會的終生會員，並擔任數個組織的理事，包括巴哈馬品質委員會、保健教育委員會以及雇主聯合會。

拉辛於 1980 年成為社員至今，擔任過扶輪理事，目前是扶輪基金會保管委員會副主委。他曾是國際扶輪訓練領導人及 2015-16 年度國際扶輪社長雷文壯的隨扈。

拉辛曾獲得扶輪最高榮譽——超我服務獎得獎人，也因在 2010 年海地地震後領導扶輪救災工作而獲得其他數個人道獎項。他和夫人伊瑟 Esther 都是扶輪基金會的鉅額基金捐獻人及捐助者。

### 3490 地區 青少年短期交換計畫

#### A. 暑期營隊 Camp

◆活動內容：報名參加各國扶輪地區舉辦不同主題之營隊，大約 10~20 天，其行程、費用、資格等悉依各營隊邀請函之規定。  
(無須接待)

◆申請資格：依各營隊規定之 15~25 (含) 歲男女學生或社會青年

#### B. 家庭對家庭交換 Family-Family

◆活動內容：異國兩個家庭之子女一對一交換相互體驗對方國家之家庭生活、文化、旅遊等活動，為期各 3~6 週，時間由交換雙方討論決定。(必需接待外國交換學生及相關認證)

◆申請資格：15~19 歲 (含) 之男女學生，年齡性別配對依雙方同意而定

◎對象：扶輪社友子女及非扶輪社友子女皆可提出申請

◎應繳交費用：新台幣 12,000 元整

### 3490 地區 地區成年禮活動

◆活動目的：為了使地區內之青少年及 Inbound 學生能夠更了解台灣傳統文化與生活方式，並提升青少年對自己、家庭及社會之責任感，進而對於扶輪有更深一層瞭解與認識，故舉辦此活動，請各社鼓勵青少年踴躍報名。

◆時間：2018 年 11 月 10 日 (星期六)  
中午 12:30 報到

◆地點：宜蘭孔廟  
(宜蘭縣宜蘭市新興路 170 號)

◆對象：16-20 歲之青少年

◆本社可報名 5 位

◆報名日期：自即日起至 8 月 31 日



## 扶輪之宗旨

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。



## 四大考驗

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：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓

電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226

傳真：02-8966-2234

E-mail: pcrc@ms53.hinet.net

www.pcrc.org.tw

## 例會事項報告

第2680例會  
(七月十九日)

### 一、出席報告

社友人數：90名      補出席人數：22名  
出席人數：47名      免計出席：12名  
缺席人數：9名      出席率：90%

### 二、本次例會我們想念您！

Art, Frank, Food, Golf, Infinity, Joe, Land, Money, Skin

### 二、來賓與友社社友

姓名	所屬社	邀請人
林進龍 老師	福部預防及延緩失智課程活動指導員	本社
黃智瑄 老師	臺北海洋科技大學	本社
劉金龍 副總經理	長垣國際資產管理顧問股份有限公司	本社

### 一般捐款(I.O.U.及應收款)

Schooling	歡喜代理糾察	1,000
Trust	7/20 生日快樂	1,000
Money	7/23 生日快樂	1,000
Bueno	7/25 生日快樂	1,000
合計		NT\$4,000

## 歡度父親節暨第一次爐邊會議

時間：107年8月5日(星期日)

下午5:30 註冊 6:00 開會

地點：上海銀鳳樓(新北市板橋區中山路一段2號)

爐主：阮良雄 紀清田 賴正時 林福安 張立昇  
廖明耆 薛銘鴻 陳文龍 辜久雄 洪學樑  
林傳傑 汪俊男 林當隆 廖金順 張煥章  
鄭俊彥 徐維志 鄭錦玉 陳永洋 陳嘉彬  
黃軒凱 賴宏榮 洪國恒

~爐主竭誠邀請全體社友伉儷參加~

◆8/9(星期四)第2683次例會提前合併舉行，敬請各位社友留意。

## 本週節目

第2681次例會

107年07月26日

- 新社友曾金川 Construction 自我介紹
- 社務會議

## 節目預告

第2682次例會

107年08月02日

- 主講人：大漢酵素生物科技股份有限公司 閻妍 營養師
- 講題：健康議題-PM2.5
- 節目介紹人：黃 檉 社友

## 光復高中扶少團授證 2 週年暨團長交接典禮

時間：107年8月2日(星期四) 下午3:30

地點：光復高中 5樓視廳教室

(新北市板橋區光環路一段7號)

~敬邀社友踴躍出席參加~

## 3490 地區 扶輪青少年交換計劃

- ◆交換時間：2019年8月~2020年7月
- ◆對象：15~18歲(社友及非社友子女皆可)
- ◆申請時間：即日起至8月31日
- ◆接待之義務，有派遣就要接待
- ◆費用：新台幣17萬元
- ◆敬請各位社友踴躍推薦人選參加