



ROTARY CLUB OF TAINAN SOUTH
R.I. DISTRICT 3470

第 2448 次例會
2023 年 09 月 13 日

社長 劉益宗 Richard	社 長當選人 王聖雄 Sean	服務計畫主委 王奐淳 Norman	節目 楊明章 Office
秘書 林俊良 Eco-Friendly	行政管理主委 王聖雄 Sean	社區服務主委 王奐淳 Norman	出席 沈啟賢 Elson
司庫 丁澤祥 Welling	社 員主委 楊明章 Office	職業服務主委 吳濱和 Casting	膳食 吳明揚 Yoph
糾察 陳品晟 Professor	扶輪基金主委 鄭全南 Joner	國際服務主委 余致義 Geos	社刊 蘇明池 Zico
聯誼 洪永男 Anthony	公共形象主委 徐國棠 David	青少年服務主委 吳丁炎 Rambo	執秘 馬若華

九月 | 節目&活動預告

09 月 20 日台南東北扶輪社前社長 盧豐華 PP Family 專題演講，講題：「台灣居家醫療的現況兼談世澤居家醫療診所的創設理念」。

09 月 27 日舉辦中秋節聯歡晚會暨眷屬夕，歡迎社友偕同全家福蒞臨參加。

地點：[台糖長榮酒店『三樓天鵝廳』](#) 時間：晚上 6:00 註冊聯誼 6:30 鳴鐘開會

九月十三日 例會 | 專題演講

主講人 | 王奐淳 Norman 社友(御群法律事務所 律師)

講 題 | 你才薯條，你才欠詐 - 論詐騙集團招數及預防受騙



九月六日 例會 | 專題演講



壓力與自我照顧

◎台南鳳凰扶輪社 蕭慧貞 Tiffany 社友

此次例會邀請台南鳳凰扶輪社 蕭慧貞 Tiffany 社友(諮商心理師)蒞社專題演講，Tiffany 社友以播放 Power-Point 及影片方式，讓社友了解「壓力與自我照顧」。其演講內容：(一)為什麼有的叫臨床、有的叫諮商？

1.養成：兩師都是具有碩士學歷、通過國家高等考試認證的心理師，包含課程與全職實習，平均約 3~5 年。2.臨床心理師：讀的是臨床心理所或研究所的臨床心理學組，通常在理學院或醫學院。學習各式各樣的診斷、精神病理、藥物，瞭解該怎麼整合生物醫學的知識。3.諮商心理師：



讀的是諮商心理所或研究所的諮商輔導組，通常出自於師範大學、教育學院或社會科學院。訓練主軸不是精神病理診斷，而是各類心理治療學派，以及團體、個別、伴侶、家族等等的治療技術，在多元的心理治療訓練下，透過諮商的敏銳度去接觸來談者的內心世界，幫助他認識自己和環境。

(二)心理師工作場域：
 1.學校(高中以下稱輔導老師)。2.社區(醫療院所、治療所、諮商所、社福機構、企業(EAP)等)。3.公部門(社會局、教育局、矯治單位等)。

(三)覺察與體驗：
 1.團體成員每人一條橡皮筋，緊拉到底不放，停留。2.橡皮筋可自由調整鬆緊度。3.分享。

(四)現代人常見的壓力源：
 1.社會因素。2.工作因素。3.環境因素。4.個人能力與期待。5.家庭。6.重大生活事件。7.健康因素。

(五)壓力源：
 1.重大生活事件：生活中的重大改變，諸如：失業/就業/轉職、入學/畢業/考試、結婚/離婚、交往/分手、生育和養育小孩、重大疾病/老化...等。2.自我要求：當一個人設定的自我要求種類越多，或要求越僵化(無法根據情境或自己的狀況而能夠有所調整)，壓力感也會越大。3.角色要求：處於人際或家庭關係中的人都會具備所謂的社會角色，例如我是一個男生，就會有男生的性別角色要求(常見的性別刻板印象想是男生要剛強、要主動、不可以示弱...等)。4.生活瑣事：許多讓人苦惱的小事，如塞車、回line、交辦事項等，一件件小事分別處理起來沒什麼，但是突然出現或累積一大堆生活瑣事要完成，光用想的就覺得壓力很大。

(六)壓力大會是什麼症狀？
 1.情緒變化。2.行為改變。3.智力反應。4.生理症狀。

(七)壓力調適：
 1.運動。2.抒發情緒。3.練習專注與放鬆。4.心靜自然涼，用六分半分鐘補充「靜能量」。5.重新看待無法改變的事實。

演講結束後針對社友發問，Tiffany 社友皆一一解說，其詳細的分享讓社友獲益匪淺。



理監事會會議記錄

會議名稱	第 48 屆第二次理監事會議			主 席	社長 劉益宗
開會日期	2023 年 09 月 06 日	開會時間	下午八時	記 錄	馬小姐
開會地點	台糖長榮酒店(台南)三樓	應到人數	13 人	實到人數	11 人
出席人員：劉益宗、林俊良、吳明揚、沈啟賢、洪永男、王聖雄、林正東、鄭全南、邵光宇、鄭春輝、丁澤祥					
缺席人員：李瑞祺、王奐淳					
列席人員：柯貴城、余致義、蘇明池、葉寶鴻、曾裕淳					

決議事項：

一、有關本社推薦 2024-25 年度青少年長期交換(RYE)學生一名，接受理事會審核並同意派遣與接待乙案，請討論。

說明：推薦 2024-25 年度 RYE 學生為：陳紹恩同學(Tony 社友千金)，生日：2007.04.08，16 歲。

【決議】：通過，接待家庭無礙，樂觀其成。

第 2447 例會 出席報告	AWAITING YOU!	紅箱捐款	
應出席 36 人 免 計 5 請長假 1 出 國 1 缺 席 7 補出席 3 實際出席 22 出席率 83.3%	免計出席：Insurance, Eric, Pharma, Plas, Light 出國：Casting 請長假：Club 缺席：Austin, Mold, Tony, Jordan 補出席：Joey, Forest, Norman	Curtain \$ 500 Eco-Friendly 1,000 Geos 200 Joner 200 Kevin 200 Office 200 Paul 200	Plas \$ 200 Rambo 300 Richard 2,000 Tom 200 Yoph 200 Zico 200
		合計\$5,600	

每週例會 | 星期三下午六時三十分
 地點 | 台糖長榮酒店(台南)3F 天鵝廳
 郵政信箱 | 台南郵政 396 信箱
 辦事處 | 台南市北區公園南路 161 號 4 樓
 電話 | 06-2282015 傳真 106-2282013
 E-mail | south3rc@ms25.hinet.net
 網站 | http://www.rotary.tainansouth.tw

四大考驗

在我們所想、所說、所做的事情，應先捫心自問
 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