

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

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？

國際扶輪 3490 地區 第七分區



土城山櫻扶輪社

2014-2015 年度 Rotary Club Of Tucheng Sanyin, New Taipei City, Taiwan

中華民國 103 年 9 月 16 日出刊 第 11 卷 第 12 期 Vol.11 No.12

社址：新北市土城區中央路 3 段 92 號 3 樓

電話：02-2267-9958

傳真：02-2267-4401

社長：許秋玉 Yuh

秘書：張瑞芬 Fendi

社刊主委：張惠芬 Dona

例 會事項報告 第 531 次 9 月 09 日

一、出席報告

社員人數.....46名 補出席.....6名
 出席人數.....27名 免計出席.....1名
 出國人數.....0名 缺席人數.....12名
 出席率.....74%

二、出國社友，祝您一路順風！

無

三、補出席社友

Amanda、Amy、Candy、Chris、
Jasmine、Rita

四、免計出席

Yueer

五、本次例會，我們想念妳！

Allie、Jackie、Karen、Cake、Lier、
Lili、Liz、Maggy、Melody、Nancy、
Giada、Susan

紅箱區

9 月 9 日糾察活動紅箱收入共計：新台幣 23,000，目前累計：357,588 元。

姓名	Nickname	捐款金額
祿姆	Owan	4,000
林佩穎	Pauline	3,000
許秋玉	Yuh	2,000
吳美秀	Michelle	2,000
林家羽	Sandy	1,000
王汝月	Linda	1,000
彭葉蓮珠	Judy	1,000
張瑞芬	Fendi	1,000
王秀苓	Fanny	1,000
周素清	Apple	1,000
江品諺	Amy Chiang	1,000
林珊如	Sue	500
陳琍真	Jean	500
張玉梅	Doris	500
李英	Amila	500
三峽北大菁社		3,000
合計		\$23,000

謝 啟

感謝爐主們 9/3 第二次爐邊會議暨慶祝中秋節
宴請全體社友 & 姑爺寶眷，提供美食與美酒，盛情款待。

感謝您 Thanks~

感謝 Yuh 社長 分享水梨、香蕉
 感謝 PP Michelle 分享招牌鵝肉、皮蛋踏青
 感謝 Fendi 祕書 分享柚子
 感謝 Jean 社友 分享日本餅乾

壽星生日快樂

Cake 社友姑爺梁龍駿 (09.25)
 Wini 社友 (09.29)

本週例會

- ☆ 日期：9 月 16 日 (二) 中午例會
- ☆ 講師：保肝基金會 - 粘曉菁
- ☆ 講題：遠離肝苦很簡單

下週例會

- ☆ 日期：9 月 23 日 (二)
- ☆ 合併 9/27 (六) 世界清潔日，例會一次
- ☆ 時間：上午 09:00 集合，09:30 活動開始
10:40 集合拍照。
- ☆ 地點：板橋浮洲橋下 (藝術河濱公園與溪洲運動河公園中間)



躁鬱病家屬及高風險者身心靈成長團體 講座 青少年常見精神疾病及自我傷害防治

文 / 寶眷：黎佳伶

首先，對於護理背景的我，很高興有機會來聽李秀娟醫師的講座，這次的醫學題目相較於以往我參加的較少見，卻也是我們需要去重視的這一塊，主要是講青少年常見的精神疾患及自我傷害。

到底什麼是憂鬱症呢？在醫學角度上來看，當憂鬱持續超過兩週以上，而又使人在工作或社交應對上產生問題及障礙時，醫師稱之為「臨床」或「典型」憂鬱症。而我認為憂鬱症是一種「心的感冒」，只是不容易被察覺經常被忽略的，也因一般人很容易將憂鬱症貼上標籤與「精神病」相提並論，所以大多數人如果患有憂鬱症，也不敢承認而將錯失早期治療的機會了！

現今社會每一個人每天面對競爭的環境、瞬息萬變的趨勢、角色的多元化，都會讓人產生壓力，情緒低落在生活中是非常普遍的，偶而的寂寞、沮喪或情緒不佳是很常見的，也可以說是反應壓力的一種，通常也會在短時間內自動恢復正常。當無法平靜面對度過每一個挫折，心中失落的情緒便會開始累積增加，直到壓力過度，繼而醞釀出憂鬱情緒，當無法排解走出自己的灰色情緒，便會產生憂鬱，當嚴重的情形持續增加，自殺的念頭就會出現，當無預警的發生更是令人心痛的一件事情。

而我們都知道人的一生中，「青少年時期」的開始，是追尋人

生價值與夢想最為熱切的階段，從虛幻人生的憧憬到真實人生的任務完成，並非一蹴可及，往往在求學的路上，

我們將會面臨到許多的困難與阻礙，不論是課業的壓力、同儕之間的比較、人際關係的拿捏，學習的過程中，都是需要經過一連串理想的破滅及現實的考驗，當沒有父母的親子間的溝通、細心關愛及老師的耐心引導，這個年齡層的青少年，很容易造成心理上的不健康、不快樂，而產生憂鬱的傾向，往往也是現今家長們容易忽視到的，如果這時父母親以愉快的心情，陪伴在青少年身邊，面對問題時，一起尋求解決的方法，互相學習成長，將可使青少年擁有一個健康、積極且正向的人生觀，對於未來的挑戰，也有完整的心態來面對人生的每一個難題，擁有充滿色彩及充實的生活。

最後，感謝國際扶輪 3490 地區，第七分區五社聯合地區獎助金，由土城山櫻扶輪社辦的講座，讓寶眷的我有機會來參加，非常有意義及教育性質的一課，李醫師用生活化的方式及用臨床專業的領域分享案例，讓人在無壓力中能夠獲得寶貴的知識成長，感謝，共勉之。



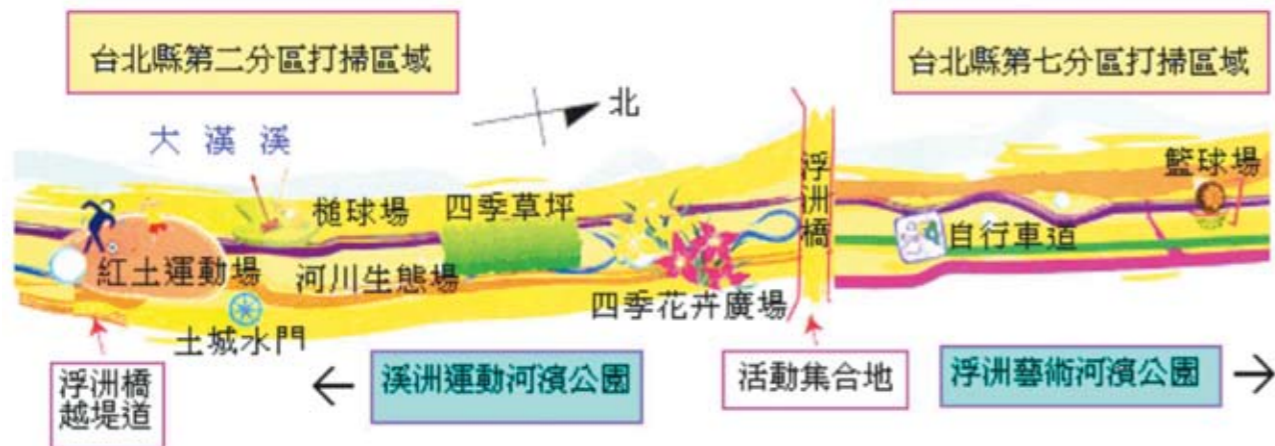


國際扶輪三四九〇地區 新北市第四、七分區十一扶輪社聯合社區服務

主旨：函知 2014-15 年度新北市第四、七分區十一扶輪社聯合社區服務 - 世界清潔日，時間、地點，請查照。

說明：

- 一、配合好鄰居基金會自 2001 年開始響應由澳洲發起，在每年 9 月第三個週末和全世界超過 125 個國家、4,000 多萬人一起進行世界清潔日 Clean Up the World 活動。希望藉由民眾實際撿拾垃圾體驗環境保護的重要性，進而改變每個人的習慣與生活態度，由自身開始做垃圾減量並推廣到家人、朋友及鄰居。
- 二、時間：9 月 27 日【星期六】上午 9 時集合
地點：板橋浮洲橋下（浮洲藝術河濱公園與溪洲運動河濱公園中間）
程序：09:00 集合→ 09:30 開始清潔環境→ 10:40 集合、拍照
11:00 清運垃圾→ 11:20 散會
- 三、備註：清潔日集合位置圖。
- 四、響應環保請各社自備清潔用具：手套、夾子、礦泉水、背心。(垃圾袋由主辦社統一購買)



103.09.09 三峽北大菁英來訪與山櫻社合影



~ 活動花絮 ~



103.09.06 社區服務 - 生命線第 1 屆自殺防活動，山櫻 Yuh 社長上台宣導活動



生命線協會李榮鏗理事長致贈感謝狀予山櫻 Yuh 社長



103.09.09 山櫻 Yuh 社長致贈生日禮物予 PP Michelle



山櫻 Yuh 社長致贈生日禮物予 Doris 社友姑爺趙清圳



山櫻 Yuh 社長致贈小社旗予祿姆 PP Owan



山櫻 Yuh 社長致贈小社旗予三峽北大菁英社 CP Amy



三峽北大菁英社 CP Amy 致贈禮物予山櫻 Yuh 社長



三峽北大菁英社 Serina 秘書致贈禮物予山櫻 Fendi 秘書