



Rotary E-Club of Taipei West D3480
台北西區網路扶輪社週刊
The Cub Weekly Bulletin

社長: Kenneth 秘書: Linda
社長當選人: Orange 社刊主委: Vivian.

例會時間: 每週一晚上 8:45 視訊會議 Website: www.rectpw.org.tw E-MAIL: rectpw@gmail.com

台北西區網路扶輪社第三四五次視訊例會

時間: 2020年3月30日(星期一) 21:00-22:00

地點: 網路視訊

主講人: 莊上毅-瑞寶淨水負責人

講題: 喝水的事就交給我

8:30pm	社友報到	Will
9:00pm	主席鳴鐘宣佈開會 宣讀扶輪宗旨與四大考驗	P Kenneth
9:05pm	介紹貴賓及友社社友	Will
9:07pm	主席致詞及報告	P Kenneth
9:10pm	秘書報告	Linda
9:11pm	社友簡報「扶輪知識」	Fugo
9:14pm	介紹主講人 主講人: 莊上毅-瑞寶淨水負責人 講題: 喝水的事就交給我	Linda
9:52pm	Q & A	
9:59pm	財務報告	Kevin
10:00pm	主席鳴鐘宣佈會議結束	P Kenneth

近期會議通知

日期/時間/地點	主題
4月11日(六)	實體例會- 因疫情未減, 經臨時理事會通過 休會
4月20日(一) 21:00-22:00	第346次視訊例會- 主講人: 黎香君 Cindy 講題:
4月27日(一) 21:00-22:00	第347次視訊例會- 主講人: 陳木城理事長 講題: 我為什麼創辦野菜學校?
5月4日(一) 21:00-22:00	第348次視訊例會- 主講人: P Kenneth 講題: 播放【影像年會】影片

台北福星社授證18週年晚會

時間: 109年6月20日(星期日)晚上17:30 註冊
地點: 格萊天漾13樓格萊廳

台北百福社授證16週年晚會

時間: 109年06月19日(五)晚上6:00 註冊
地點: 和璞飯店 御禧廳

第三四四四次視訊例會出席報告

出席報告

應出席	32	
實際出席	24	
免計出席	1	Howard
補計出席	0	
缺席	7	Benson, Eva, HankLin, Huinung, Michael, Macro, Wells,
出席率	78.13%	

龍翔社【嘉義好鄉好學-多元課後輔導服務計畫】

活動日期: 2020年5月14日星期四
集合時間: 上午6:30 集合, 預計16:00 回程
集合地點: 捷運行天宮站3號出口, 07:00 發車。
服務地點: 北美國小(嘉義縣六腳鄉崙子122號)、
更寮國小(嘉義縣六腳鄉更寮村19號)
活動費用: 1000元/位, 包含車資、餐費、保險。

四大考驗

是否一切屬於真實?
是否各方得公平?
能否促進親善友誼?
能否兼顧彼此利益?

台北西區網路扶輪社第三四四次視訊例會

時間：2020年3月23日（星期一）21:00-22:00

地點：網路視訊

主講人：臧芷纖執行秘書

講題：怎樣才算情商夠高？

講師介紹

臧芷纖 Jolie Tsang
 學學實踐教育訓練 導師 / 輔導教師
 中華師範教育聯盟協會 執行秘書

Education
 國立交通大學 教育研究所
 臺北市立大學 視覺藝術學系

License
 國家高等考試 高商心理師 合格

Experience
 勞動部勞發署新工作就業測驗 主編人
 iSay愛說心理工作室 兼任講師 / 助理
 中華科技大學 / 新竹高中 實習心理師
 財團法人張老師基金會 活動推廣助理

Skill / Interest
 心理動力取向、藝術治療、牌卡諮詢
 自我探索、自我整合、親密關係探索

Outline

- 一、前言 講師介紹
- 二、怎樣才算「情商高」？
 1. 定義
 2. 內涵
 3. 情商的重要性
- 三、情緒和我們的關係
 1. 情緒的功用
 2. 情緒的兩面性
 3. 合宜的情緒
- 四、三個策略練就高情商
 1. 情緒冰山
 2. ABC理論
 3. 同理心
- 五、總結

成也情緒，敗也情緒

因「情緒」而起的問題...

人際 (Interpersonal): 造成敵意, 缺乏安全感, 關係疏離, 阻礙溝通, 增加衝突與摩擦

健康 (Health): 內分泌失調, 心血管疾病, 注意力不集中, 壓力指數升高, 免疫功能下降, 難以排解的疲勞

情緒的功用

生存功能
 - 幫助我們應對各種挑戰，提高生存力

社會性功能
 激勵功能 - 幫助我們對目標更有動力
 過濾功能 - 幫助我們快速做決定
 溝通功能 - 輔助言語之外的溝通

2019-20 年度第三屆地區年會變更型態

1. 因應新冠狀病毒之疫情配合政府防疫優先宣導，避免群眾聚集會議，擬變更型態為「具創意、有意義」的 3481 地區第三屆地區年會。
2. 取消在圓山大飯店舉行的年會辦理型式。將彙集年會完整資訊及年度紀錄，編製成「影像年會」影片，於五月二日前，拷貝於隨身碟，連同年會手冊及紀念品送達各社；請各社安排於近期例會中播放，當作一次例會的替代年會。日後也將安排上傳 YouTube 供閱覽。

社友扶輪知識分享

Rotary 「扶輪知識」

週週給您 實用的扶輪知識 (MAR-4)

下列這段話來與全體智者扶輪人共勉 -
 「活到老學到老，在學習與體會之中，
 會發現生命的安歌成長之處！
 更願全體扶輪人活的健康！活的幸福！
 讓生命更圓滿！」

摘錄 - 陳玲妙醫師

Rotary 國際扶輪3481地區 2019-20年度 扶輪知識委員會

台北西區網路扶輪社第344次會議(網路視訊)

社長台灣俗諺時間

Rotary 「台灣俗諺」

台灣俗諺

【眾人同心、黃土變金】
 【三人四款心賺錢不購買燈心】

台北西區網路扶輪社第344次會議(網路視訊)