

祝 板橋扶輪家族九扶輪社聯合例會圓滿成功

板橋社、永和社、樹林社、土城社、板橋北區社、板橋東區社
板橋南區社、板橋西區社、板橋群英社

例 會 記 要

08 月 22 日 第 2047 次例會

- 社長許家榮 P. Will 鳴鐘開會。
- 聯誼王斯靖 Barcode：
歡迎主講者臨床心理師黃啟偉先生蒞臨本社。
歡唱扶輪歌選「主講先生，你好嗎？」，
自選曲「惜別的海岸」、「水中煙」。
- 出席主委張鷹利 Hanson 報告上週社友出席狀況。

- 秘書張景超 S. House 報告：
(1)、8月29日(星期六)第2048次例會，
為板橋扶輪家族九扶輪社聯合例會，謹訂於中午11:00假格萊天漾大飯店13樓格萊廳報到。
*本社報名桌數為5桌，敬請登記報名者務必撥冗參加。
*敬請社友穿著西裝，搭配年度領帶出席。
(2)、社區服務-生命線協會「生命之歌」公益音樂會，謹訂於9月13日(星期日)17:00假新北市政府3樓多

功能集會堂舉行。

- (3)、秋季旅遊-台中福華飯店二日遊，敬請社友繳納房間費用，雙人房 5800 元、三人房 7500 元、四人房 7600 元。

- 糾察黃楷勛 Macario 主持紅箱歡喜時間。
- 前社長程文金 P.P.Cathay 擔任節目介紹人，介紹主講者簡歷：

姓名：黃啟偉先生

出生：1981. 11. 13

學歷：高雄醫學大學 學士/東吳大學心理學系碩士班臨床組 碩士

曾任：長青醫院心理室組長/宏濟醫院心理室組長/聖母醫護專校講師/耕莘專校講師

現任：嘉誼/展立/翎馨心理治療所院長；公司/學校/公職單位 職場霸凌/性平調查委員；仁欣精神護理之家 臨床心理師

好好說話，安心入眠：阻斷人際內耗的「高效溝通與睡眠心理學」



翎馨心理治療所院長 黃啟偉先生

你可能也有過這樣的經驗：白天一場對話、一句酸言、一個不確定的表情，到了晚上卻變成腦中無限重播的劇場。

身體躺在床上，但大腦像是還在開會、還在辯論、還在擔心自己是不是說錯了什麼。而這不是「想太多」而已，這是大腦與自律神經的真實反應。

一、人際內耗如何破壞睡眠

➡白天：社交「威脅偵測」模式
當遭遇對話衝突、酸言酸語或曖昧未明的回應時，大腦杏仁核（Amygdala）會將其解讀為潛在的社交排除威脅，瞬間啟動防衛警報。

➡夜晚：床上「反芻迴路」模式
躺平靜止後，預設模式網絡（DMN, Default Mode Network）高度活躍。大腦強行重播日間對話，試圖尋找解法，卻演變為無休止的情緒內耗。

二、三種高內耗溝通原型

➡討好型：怕說錯話、怕別人不開心。

➡過度負責型：把別人的情緒與問題都扛起來。

➡防衛型：對批評高度敏感，事後反覆預演反擊。

三、界線設定與非暴力溝通（NVC）

➡課題分離：誰承擔結果，誰的課題。

➡NVC 四步驟：觀察 → 感受 → 需要 → 請求。

➡優雅拒絕公式：同理 + 限制 + 替代方案。
「我看到這週的進度有些延遲（觀察），我有點焦慮（感受），因為我需要確保品質（需要），我們能不能一起確認一下優先順序？（請求）」

這樣的溝通方式，能讓對話更清晰，也更容易引發衝突。

四、衝突拆彈與情緒降溫

➡打破自動防衛：3 秒暫停。

➡四步驟降溫：身體覺察 → 深呼吸 → 放慢語速 → 暫停錨點。

➡三種難解對話的拆解策略：

尖銳批判：接住情緒 + 拉回事實。

被動攻擊：字面解讀 + 直球提問。

強勢質問：拒絕二元陷阱 + 重設節奏。

五、睡前「思維關機」與反芻阻斷

➡認知卸載：寫下擔憂清單、劃分可控／不可控。

➡15 分鐘離床重置：避免床與焦慮連結。

➡4-7-8 呼吸、漸進式肌肉放鬆。

➡粉紅噪音、降溫、固定睡前儀式。

「躺床想事情，是失眠最強的錯誤制約。」

六、21 天習慣養成

第 1 - 7 天：

認知卸載+離床重置，觀察自己的內耗觸發點。

第 8 - 21 天：

練習界線設定句型+睡前呼吸法，讓「好好說話、安心入眠」變成自動化習慣。

當我們能在白天保護自己的能量，在夜晚溫柔地關機，就能重新找回屬於自己的平靜、修復與深度睡眠。

壓力少、人不老，別讓壓力與負面情緒成為你的人生豬隊友。

- 社長許家榮 P. Will 代表本社全體社友，致贈小社旗、車馬費予黃院長，感謝其精彩分享，希望大家在忙碌的事務與生活中，重新找回屬於自己的平靜夜晚。
- 糾察黃楷勛 Macario 報告本週紅箱收入。
- 社長許家榮 P. Will 鳴鐘閉會。

第二分區八社聯合社區服務-中山國中/延伸到跨校間-校園心理輔導計畫

- ▶時間：9月8日(星期二)09:30-11:30
- ▶地點：板橋中山國中-三樓會議室
- ▶主辦：板橋扶輪社

第二次社長、秘書聯誼會

- ▶時間：9月8日(星期二)16:30 報到、17:00 開始
- ▶地點：稻香園陳記潮汕砂鍋粥板橋三民店(新北市板橋區三民路二段 207 號)

第二分區八社聯合社區服務-愛維養護陪伴計畫

- ▶時間：9月13日(星期日)13:30 活動開始-15:00 結束
- ▶地點：新北市愛維養護中心(新北市八里區華富山 35 號)
- ▶主辦：板橋群英扶輪社

社區服務-生命線協會「生命之歌」公益音樂會

- ▶時間：9月13日(星期日)17:00 入場、17:45 集合拍合照、18:00 開始表演
- ▶地點：新北市政府 3 樓多功能集會堂(新北市板橋區中山路一段 161 號 3 樓)

慶祝中秋節晚會暨爐邊會. 頒發金榜題名者. 歡迎友好社桃園東區扶輪社蒞臨訪問

- ▶時間：9月20日(星期日)17:30
- ▶地點：台北凱達大飯店 3 樓宴會廳(臺北市萬華區富福里艋舺大道 167 號)

新北市第二分區八扶輪社聯合例會

- ▶時間：10月2日(星期五)11:00 報到、11:30 鳴鐘開會、13:10 餐敘
- ▶地點：台北新板希爾頓酒店宴會樓 2 樓如意廳(新北市板橋區縣民大道二段 10 號)
- ▶主講：臺北榮民總醫院院長 陳威明先生
- ▶講題：打造兼顧醫療卓越與環境永續的國家級醫學中心—臺北榮總的領航及創新
- ▶主辦：板橋北區扶輪社、板橋東區扶輪社

本週節目

八月二十九日

第 2048 次例會

【板橋扶輪家族九扶輪社聯合例會】

►時 間：8 月 29 日(星期六)

11:00 註冊、聯誼

11:30 鳴鐘開會

12:59 鳴鐘閉會

13:00 餐敘

►地 點：格萊天漾大飯店 13 樓格萊廳

(臺北市萬華區艋舺大道 101 號)

►主講者：馬偕紀念醫院總院長 張文瀚先生

(台北大同社 I. P. D. G. Branden)

►講 題：談扶輪社與永續發展

下週節目

九月五日

第 2049 次例會

►節目介紹人：連德照 Louie

►主 講 者：臺灣臺北地方法院法官

兼庭長 姜悌文先生

►講 題：打高爾夫球閒聊重大訊息—

淺談內線交易

扶輪 ABC~扶輪社創立的理念

陌生人透過商業及友誼來結緣，

一個可以讓專業人士分享友誼的社團，

成立一個以促進聯誼及事業發展的社團。

出席報告

(中華民國 115 年 8 月 22 日 第 2047 例會)

一、社員人數：50 名
出席人數：15 名
免計出席：15 名
缺席人數：14 名
出國人數：1 名
補 出 席：5 名
出 席 率：72%

二、本次例會想念您！

Aero、Alan、Andy、Coach、Ethan、
Enzo、Frank、Hunter、Jimmy、Louie、
Mars、Otokoto、Paint、Stone

三、祝您旅途愉快！

Richard

例會報告事項

(中華民國 114 年 8 月 22 日 第 2047 例會)

一般捐款		承上期：	\$330,600
Barcode	500	Junior	200
Cathay	1,000	Kay	2,000
Davie	500	Lobo	500
Dental	1,000	Macario	1,000
ENT	200	Master	1,000
Eric	500	Polo	1,000
Hanson	1,000	Shige	500
Hero	3,000	Sky	200
House	1,000	Smile	1,000
Jack	500	Taylor	1,000
James	1,000	Tiger	500
Jey	200	Will	3,000
小計：	\$22,300	總計：	\$352,900

分攤捐款		承上期：	\$412,200
King	10,200		
小計：	\$10,200	總計：	\$422,400