



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊月訊

104年2月號

Monthly News of Taichung City Huludun Cultural Center Volunteer Service

發行所：臺中市葫蘆墩文化中心

指導：陳富滿 蕭淑君 簡沛緹 林耿鋒

總編輯：羅鳳和 編輯小組：行政組團隊

投稿：Lo0932529375@yahoo.com.tw

發行人：黃貞淑

顧問：林長源

執行：黃貞淑 吳典玲 林素綱 謝嘉屏 黃國書 江碩彥 黃珮淳

地址：臺中市豐原區圓環東路782號

網址：www.huludun.taichung.gov.tw

團歌

林純香詞

我來輕輕唱 你來拍拍手 我們相聚在一堂
你來輕輕唱 我來拍拍手 我們歡笑在一起
我們有愛心 有耐心 還有崇高的理想
讓我們社會更加安祥 快樂笑呵呵

我來輕輕唱 你來拍拍手 做個志工真快樂
你來輕輕唱 我來拍拍手 歡樂在你我心中
服務人群 志工大家做 獻出你我的愛心
大家同心協力 一起做個 快樂的志工



☆ 3月份壽星 ☆

張淑倩3.01 洪月姬3.03 黃桂英3.07
張淑貞3.09 吳見威3.09 曾瀛萱3.14
謝嘉屏3.15 江秀敏3.15 張宥謙3.17
劉月宵3.19 徐金玉3.20 羅玉幸3.20
陳美華3.24 洪碧華3.25 吳裕隆3.25



104年度3月行事曆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 新春團拜	2	3	4	5 元宵節	6	7 說故事研習 館支小組聯誼及會議
8	9	10 幹部會議	11	12	13	14
15	16	17 校稿	18 紙黏土研習	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

志工資訊站

各組隊務報告：

隊長 貞淑：新年度已過了一個月，謝謝大家辛苦了。祝福新的一年，洋洋得意、心想事成、身體健康。

館室支援組組長 嘉屏：館室支援組訂於3/7(六)晚上18:30於白宮咖啡廳，舉行第一次小組聯誼及小組會議，歡迎參加。

活動支援組組長 碩彥：組員賴秀錦騎車意外受傷，在此祝早日康復，並請伙伴要多注意行車安全。

導覽組組長 珮淳：(1) 閱讀營及說故事進行非常順利，謝謝大家。

(2) 3月份大台中要來拍攝故事劇，公立幼兒園也邀請我們去表演故事劇，待日期確定，請伙伴全力支援。

活動企畫組組長 國書：原定2月份攝影研習，因過年延後舉辦，日期另定。

行政組組長 素綱：(1) 1月底止104年志工基金共144人繳交。

(2) 壽星如無法出席月例會，禮物請找人代為領取或由組長代領，希望壽星都能親自出席，接受大家的祝福。

總編輯 鳳和：3/17(二)校稿。原定3/18(三)校稿，因研習活動所以提前一天，敬請行政組協助，謝謝！

幹部會議決議事項：

- 104年度「羊帆啟航、新春揚義」新春團拜活動，於3月1日(日)上午9點~13點，豐原區葫田水鄉辦理(豐原區豐年路263巷75號)。活動對象：全體志工及中心同仁(免費)。報名方式：志工網站線上報名。活動內容：趣味競賽、摸彩、餐敘。(參閱訊息公告)
★每位幹部將提供一份以上摸彩品，請伙伴踴躍參加★
- 104年度教育訓練「洋洋得藝、喜洋洋紙黏土研習」，於3月18日(三)晚上7點~9點，三樓研習教室辦理。研習費用：160元，每人製作瓶蓋及名片夾各一個。活動對象：全體志工。報名方式：2月份月例會開放報名，月例會過後志工網站線上報名(參閱訊息公告)。
- 經幹部會議通過增加志工基金補助志工大聯誼經費，志工大聯誼由志工基金補助一天行程：一台車補助10,000元、二台車補助20,000元。二天行程：一台車補助20,000元、二台車補助40,000元……以此類推，本案依據基金管理辦法經幹部會議通過後送交月例會提案討論。
- (當月)壽星如無法出席月例會，禮物及蛋糕請(自行)找人代為領取，若沒人代領，禮物由各組組長保管，蛋糕因有保存期限，當天給志工分享。
- 月例會開會相關規定再次提醒如下：(1)月例會開會勿遲到及早退 (2)應親自簽到簽退 (3)超過19:45分以後才簽到者，當月月例會計時數但不計月例會全勤 (4)忘記紙本簽到/簽退者，可請幹部佐證出席 (5)主席未宣佈散會前，請勿離席 (6)月例會不需上電腦系統簽到/簽退，只需簽紙本，以上各事項敬請大家配合~

將於2月27日到3月15日分別在豐原廟東商圈、臺中公園及烏日高鐵特定區3大燈區接力開燈，推出12大特色燈區，並規劃2款可愛討喜的吉祥物「飛飛」與「揚揚」難得燈會在台中，大家別錯過。

臺中飛揚



志工園地

美好的一天

~ 小球 ~

寒流一波一波接著來報到，氣溫很低，天氣一直冷颼颼。難得今天太陽露臉，趁著晴朗溫暖的好天氣，與好伙伴們一同出遊嚐鮮。首先來到位在台中市第二市場內，開店經營到第三代美食小吃「福州意麵老店」，Q彈的手工意麵，淋上香噴噴的肉燥，令人食指大動，再配上一碗內含蝦丸熱騰騰的餛飩湯，意麵香Q彈牙，餛飩清爽美味，果然是名不虛傳的絕配。

接著再來一杯「老賴茶棧」的紅茶，味道濃郁甘醇，讓人一口接一口，欲罷不能，每啜一口，茶香在喉嚨化開，唇齒留香，只有一個「讚」字可以形容。至於傳說中的「老王菜頭粿+糯米腸」，只怪自己的胃太小，已經裝不下，實在太可惜，但也只能留待下次再來圓夢囉！

吃飽喝足該去走走路，散散步，運動一下。我們來到了亞洲大學，該校是一座巴洛克歐式宮廷建築，氣勢非凡，內有歐式庭園花草，散步其中悠閒自在，週遭雙雙對對的學生情侶，濃情蜜意的喧鬧，令人羨慕青春的美好！走累了，腳酸了，停下來找個石桌石椅坐下談天說笑，好不愜意！

接下來漫步在霧峰省議會的樹林下，暖暖的冬陽，藍藍的天、白白的雲、清新的空氣，身旁的大嬭們全然的放鬆身、心、靈。而霧峰亭則是一個可以讓人發呆、放空、作夢聊天的地方，在這裡聽聽大嬭們發發牢騷，說說人生故事，也是生活一大樂趣喔！

春耕、夏耘、秋收、冬藏，冬天是一個幸福浪漫的季節。來到菜園入口處，就感受到有關節慶及新年春節的團圓氛圍，心也跟著熱起來，往內走到五桂樓、虹橋、戲臺、水池，精緻的建築矗立在眼前，令人眼睛為之一亮；往五桂樓後方走，發現有濃濃書卷氣息的花窗、圓形的穿廊……等古色古香的建築，時間在不知不覺中流逝，夕陽無限好，只是近黃昏，謝謝秋涼精心策畫，讓我們品嚐了美食又欣賞了美景，度過充實美好的一天，期待下次的聚〈約〉會！

感恩！感恩！

● 行政組 紀春惠 ●

這次的大聯誼，從冷水坑到擎天崗，最令人興奮的是在途中與導覽老師王增光大哥不期而遇。王大哥帶著我們在林道穿梭，邊走邊解說。同樣是石階，他詳細說明古道與現代砌石的差異及作用；在草原上看到一坨坨牛糞，提到日本神戶牛排，聽說是聽音樂與享受按摩長大的，難怪是高價位的極品；在上車20分鐘前，王大哥又想起金山魚路古道的城門，特地帶我們去看，在盛情難卻下，我們小跑步才跟得上健步如飛的王大哥。他曾是八仙山森林遊樂區導覽解說老師，學養豐富，為人謙和，是伙伴們敬仰的前輩，帶著感恩的心與他道別。

三年前曾在陰雨綿綿，冷風刺骨的天氣來到此地，從遊客中心遠望過去，只見一團團黑烏烏的東西在晃動，是牛嗎？不清楚耶。感謝老天露臉，能在秋高氣爽的日子，重遊擎天崗。

草山行館在哪兒？尋尋覓覓，下坡再下坡，原來是在枝葉扶疏的隱密處。午後的陽光從樹梢灑下，特別耀眼，參觀完草山行館，人人口中留香，心頭甜美，先前的腿酸都不見了，謝謝貼心的鄭靈。北投地熱谷，磺氣蒸騰，雲霧繚繞，吸引著遊客腳步往前行。北投圖書館週邊河道蜿蜒，柳絲搖曳，柔美幽雅。晚上在愉悅歡笑中期待明日關渡自然生態之行。

賞鳥，咦？眼鏡呢？慘了！流落在「熱海5036」房間，真枉費培芝在離房時曾諄諄提醒，體貼的毓芳趕緊把訊息傳給嘉屏組長，到了公園口，晶晶前後連絡三次，對方答應找到就請計程車送來，車資自付。她要在大門口等候，讓我放心跟解說老師前行，好窩心喔！瀛萱說如果送來的不對怎麼辦，自己確認是必要的，啊！真細心。在焦躁等待中，賴玉鈴一通電話，讓女兒送來拿鐵，真謝謝美女她。當小黃把眼鏡送到時一戴，幸好沒錯，也正好趕上金背鳩擺姿展翅行日光浴的英姿，也從大砲鏡頭裏，看到白嘴琵鷺把頭縮進翅膀裏的可愛模樣。感謝這優質的活動，更感謝企畫組的用心照顧與服務；大伙兒一起盡心努力，創造美好的共同回憶。



如何做好防疫保健

活動支援組 賴玲娟

新聞氣象不斷出現「低溫特報，請民眾做好保暖工作，尤其是有心血管疾病的人，更要注意。」雖然天氣很冷，可是一大早，在公園、在體育場，還是有很多人在慢跑、快走、打拳、耍劍、拍打、做操等，為什麼他們那麼「勇」呢？難道他們不怕冷？我認為他們能有健康的身體，自有一套保健之道，才能在那麼冷的早上，還能出來運動。

有一天我到公園散步，看見那些長者正在聊天，就跟他們聊了起來，請教養生保健之道，這些長輩熱心提供意見，也給我一本小本子當作參考，希望我多幫忙宣導。整理歸納如下，與各位夥伴分享。

預防疾病，保健身體的良方，有「四不」和「六多」。

★ 哪「四不」呢？

- (1) 不生氣：使自己的身心靈都能獲得平衡。(2) 不憂慮：平時有萬全準備，不怕萬一。(3) 不緊張：精神不緊繃，處之泰然。(4) 不過勞：適度休息，不勉強自己做事。

★ 哪「六多」呢？

- (1) 多喝水：排除體內毒素。(2) 多洗手：洗去病毒。(3) 多運動：促進身體新陳代謝。(4) 多歡喜：維持心平氣和，不與人爭執。(5) 多防範：注意病菌感染。(6) 多蔬食：多吃新鮮青菜水果，減少肉食。
- 我認為若能做好上述的「四不」和「六多」，自能健康康康，長命百歲。

參考文獻：

太極門氣功養生學會(2003)。防疫保健手冊-給自己一個身心平衡防護罩。

