



# 臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

104年3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 林素綢 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



## 四月份壽星

黃貞淑4.03	張湘媛4.04	黃珮淳4.14
林誠4.17	王瑞燕4.17	蘇玉祥4.19
陳秀邁4.20	洪英汝4.20	劉雪美4.22
謝素蘭4.23	鄭春香4.26	陳妙齡4.28
王美華4.29	江碩彥4.30	

祝你 Love... 生日快樂!!!



## 104年度4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	2	3	4
5 清明節 休館	6	7 幹部會議	8	9	10	11 說故事研習
12	13	14	15 校稿	16	17	18
19 館支小組聯誼 會議	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 志工資訊站

各組隊務報告：

隊長 貞淑：感謝活動企畫組的用心及各位幹部的配合，這次新春團拜的活動非常順利、成功、圓滿，相信在每位志工伙伴心裡一定留下非常美好的回憶，我們一起期待下一個活動吧！

副隊長 典玲：第一季榮譽卡及服務記錄冊申請，收件日期定為 3/15（日）至 3/31（二），詳細辦法於志工網站公告。

館室支援組組長 嘉屏：(1) 4月19日（日）第二次小組聯誼及小組會議，地點：台南外傘頂洲。

(2) 館室相關活動及展期：

一樓文創：3/7-5/17 臺灣藍四季研究會會員交流展。

二樓畫廊：3/27-4/26 李秀緞 水墨作展。4/27（一）至 4/30（四）休館。

三樓編織工藝館：3/7-5/17 臺灣藍四季研究會會員交流展。

三樓文物館：3/13-4/5 葉君萍 彩瓷畫 創作展。4/10-5/3 啦際歐文物展。4/6（一）至 4/9（四）休館。

四樓畫廊：3/20-4/12 葉志慶 個展。4/17-5/10 江菊秋 梅花牡丹水墨畫展。4/13（一）至 4/16（四）休館。

(3) 三樓編織館多一個體驗區，除 12：00 至 13：00 維持 2 個人，其他時段希望有 3 個人值班，直到這個檔期結束。

活動支援組組長 碩彥：四月份廣場有 4/4（六）及 4/11（六）二場戶外活動，值班時間為下午 18：00 至 22：30，由中心提供晚餐，請 17：30 到中心用餐，當天值勤請穿紅色背心。

導覽組組長 珮淳：4月11日（六）說故事研習。

活動企畫組組長 國書：(1) 謝謝大家參與新春團拜活動。為了有效掌握參與人數安排餐點及準備材料，今後舉辦活動都會在志工網站公告，並請事先報名。

(2) 教育訓練「洋洋得藝、藝織羊編織研習」，聘請孫業琪老師授課，研習地點：中心三樓研習教室，費用：50 元，研習日期：志工網站公告，3 月份月例會開放報名。

(3) 104 年第一次志工大聯誼，於 6 月 14 日(日)舉行，活動內容志工網站公告。

行政組組長 素綢：2 月底止 104 年志工基金共 181 人繳交，志工基金繳交截止日期為 104 年 4 月 30 日止。

總編輯 鳳和：4/15(三)校稿，歡迎大家投稿。

~~~志工執勤注意事項~~~

近日常有志工執勤時低頭滑手機，希望伙伴們在執勤時能保持服務的精神，服務時請維持主動、積極、真誠、親切的態度，且注意言行舉止是否得宜，應避免有下列行為：1. 聚眾聊天、高聲談笑、打瞌睡、滑手機（使用手機看影片、聽音樂或網路遊戲）。2. 擅離執勤崗位，洽辦私事。3. 親友作陪，以致影響勤務之執行。



清明時節氣溫漸漸暖和，季節性流感已漸退燒，但是腸病毒進入流行期，應勤洗手加強個人衛生，此時氣候乍暖還寒，有高血壓病史者，留意血壓變化，早晚溫差大，適時增加衣服保暖、飲食宜清淡，保持心情愉快，避免過度疲勞、情緒焦慮及緊張。

春季養生重視「護肝」，可以多吃菠菜、山藥、白木耳，適量喝點菊花茶，以「滋養肝陰」少吃大白菜、白蘿蔔、哈密瓜等生冷食物。



摘自聯合報 — 健康帶著走



## 志工園地

### 今天應該要做什麼？

館室支援組 陳明沼

#### What should do today?

想想今天應該要做什麼？What should do today? 是一個很好的問題。

1. 可以用來問自己知不知道自己要去做什麼？
2. 也可以問自己是不是在做不該做的事？
3. 是不是將時間做更好的運用？
4. 有沒有用更好的方法做事？

想好一個方式，設定好工作模式，讓員工遵守依循，是主管的職責。監督員工按照原先設定的模式執行，是主管追蹤員工工作表現的方法。

追蹤的過程中，聆聽員工的心聲，必須提出檢討與改善的意見，而不是只給予批評，尤其不要默不吭聲的離開，以免錯過與員工交心的機會。

一個管理者只向上看或只向下看，會帶來不同的結果。向上看的本意指的是揣摩與巴結上位者的喜好，向下看是指關心民意或基層的狀況。

而我把向上或向下看的意義詮釋為：向上看是學習上位領導者宏觀的思維，來彌補自己的不足，向下看是檢視自己的作為是否對部屬提供有用的引導與幫助。

一個管理者，除了向上看與向下看，還需要延伸到向內看、向外看，及向未來看。

看甚麼呢？要能看出員工在企業的价值，看出企業在社區的价值，最後更需要創造「員工+企業」在未來的價值。

在工作上必須不斷進步，才能夠不被淘汰。以下分享6個方法，提供思考：

1. 對身邊的事務，經常思考「因果關係」。
2. 對於做不到位的執行問題，要發覺它們的「根本癥結」。
3. 對於習以為常的做事方法，要有改進或優化的「建議」。
4. 做事情要養成「有條不紊」、「井然有序」的習慣。
5. 找出幾個「別人看不出來的毛病」。
6. 自己要隨時隨地補足「有所不足」的地方。

隨時保持學習的心，學什麼呢？真正要學的是：

1. 對知識的好奇
2. 理解問題的能力
3. 搜尋資料的方法
4. 思考邏輯的訓練

這些才是讓自己不斷進步的方法，您認同嗎？



### 「報馬仔」裝扮之意義初探

活動支援組 賴玲娟

「三月瘋媽祖」是臺灣地區最重要的民俗活動，參與信徒來自臺灣各地，日期長達九天八夜的大甲媽新港奉天宮遶境進香，是信徒最多的臺灣宗教活動，行程經臺中、彰化、雲林、嘉義等二十幾個鄉鎮，聲勢最為盛大。

「報馬仔」是媽祖駕前的前鋒官，「報馬仔」的奇特造型，更是引人注意。筆者本來以為「報馬仔」只是一個小卒，他的任務是通知宮廟及居民，媽祖鑾駕快到了，請趕快準備接駕，身上的裝備是隨便穿的，無理由的，隨他高興穿的，可是筆者聽過陳炳輝老師的一場講座後，才知道「報馬仔」的裝扮，是有特殊含義。

「報馬仔」，簡單之意就是探路、報信，所以走在遶境隊伍最前方，除了探路、報信外，就是告知宮廟及居民準備香案迎轎，趕快準備蔬果朝拜。

「報馬仔」的裝扮如下表：

| 報馬仔身上裝備                    | 代表含義                         |
|----------------------------|------------------------------|
| 頭戴紅穗大斗笠                    | 認清自己身分，認真盡責                  |
| 左肩背掛著一把紙雨傘，傘柄後端用紅線綁韭菜      | 表示語善，要一團和氣，而且長久久久要說好話，紅線表示姻緣 |
| 紙雨傘懸掛心型銅鑼，垂掛胸前，右手拿鑼錘，一步一敲鑼 | 做事要勞心勞力，為人服務                 |
| 肩膀後的傘柄，懸掛錫壺、菸桿，桿上繫煙袋       | 含煙是台語「感恩」諧音，做人要惜福、感恩         |
| 嘴上留八字鬚                     | 才不會嘴上無毛，辦事不牢，要講信用            |
| 戴著一邊有鏡片一邊無鏡片的眼鏡            | 不可目中無人，要明辨是非                 |
| 胸前掛一串餅乾                    | 做人要有準備，隨地而安                  |
| 反穿棉襖，羊毛向外                  | 給人溫暖，身負重任                    |
| 一腳穿鞋，一腳赤足                  | 做人要腳踏實地，頂天立地                 |
| 褲管一邊長一邊短                   | 欣然替人服務，不計較酬勞                 |
| 腳上有瘡疤                      | 不可揭人瘡疤                       |
| 酒糟鼻，大耳朵                    | 要耳聽八方，不可聽信謠言                 |

以上是筆者多方搜集資料再稍加整理，供大家參考，若有不對或不足的地方，請各位伙伴能多加指導。

大甲媽遶境 4/17 晚上 11 點起駕，為期 9 天 8 夜，參加遶境的伙伴可好好觀察報馬仔的裝扮。

報馬仔



## 清明節的由來與揖墓糶

清明節古時也叫三月節，是西曆每年的 4 月 4 日至 4 月 6 日之間，是二十四節氣之一。在二十四節氣中，只有清明既是節氣又是節日。

清明節是中國重要的傳統民俗節日，大約始於周代，已有二千五百多年的歷史。後來，由於清明與寒食的日子接近，而寒食是民間禁止開火掃墓的日子，漸漸的，寒食與清明就合二為一。本來，寒食節與清明節是兩個不同的節日，到了唐朝，將祭拜掃墓的日子定為寒食節。寒食節正確的日子是在冬至後一百零五天，約在清明前後，因此便將清明與寒食合併為一了！而在寒冷的冬天，又要禁止開火吃冷食，怕有些老弱婦孺耐不住寒冷，也為了防止寒食傷身，於是就定了踏青、郊遊、盪鞦韆、踢足球、放風箏、拔河等戶外活動，讓大家出來曬太陽，活動筋骨，增加抵抗力。因此，清明節除了祭祖掃墓之外，還有各項野外健身活動，是一個非常特別的節日。

清明是二十四節氣之一。由於二十四節氣比較客觀地反映了一年四季氣溫、降雨、氣候等方面的變化，所以古代勞動人民用它安排農事活動。《淮南子天文訓》雲：“春分後十五日，鬥指乙，則清明風至。”按《歲時百問》的說法：“萬物生長此時，皆清潔而明淨，故謂之清明。”清明一到，氣溫升高，雨量增多，正是春耕的大好時節。故有“清明前後，點瓜種豆”、“植樹造林，莫過清明”的農諺。可見這個節氣與農業生產有密切的關係。

早期掃墓有「揖墓糶」（又稱乞墓糶、印墓糶）的習俗，象徵祖先德澤永留人間。民間念謠〈紅田蚵〉（或寫作紅田嬰）：「紅田蚵，紅絳絳，騎牛騎馬去培墓，大兄排紅龜，二兄排牲醴，三兄燒香恰點火，飼牛因仔圍來分墓糶，墓糶分無夠，豆乾鴨卵閣提來湊。」；另一首〈紅田嬰〉：「紅田嬰，紅絳絳，騎牛騎馬來培墓，清明落雨透東風，飼牛因仔在觀望。紅田嬰，飛相綴，大兄二兄排牲醴，三兄燒香續點火拜煞放炮卵那擊。紅田嬰，大粒頭，飼牛因仔走前後，來挹墓糶分無夠，只好銅錢提來湊。」，只要鞭炮一放，兒童就會圍過來，等候人家分贈墓糶，若糶類不夠分時，則以硬幣來代替；「揖墓糶」是富有人情味的習俗，現代已經消逝無蹤了。

