



# 臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

104 年 5 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

發行人：黃貞淑

顧問：林長源

指導：陳富滿 蕭淑君 簡沛緹 林耿鋒

執行：黃貞淑 吳典玲 林素綢 謝嘉屏 黃國書 江碩彥 黃珮淳

總編輯：羅鳳和 編輯小組：行政組團隊

地址：臺中市豐原區圓環東路 782 號

投稿：Lo0932529375@yahoo.com.tw

網址：www.huludun.taichung.gov.tw

## 隊歌 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



## 六月份壽星



## 104 年度 6 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	6
7 導覽組小組聯誼	8	9 幹部會議	10	11	12	13 說故事研習
14 第一次大聯誼	15	16	17 校稿	18	19	20 端午節 休館
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 志工資訊站

- 秘 書 富滿：非常感謝各位伙伴支援中心的每一場活動。
- 承 辦 人 耿鋒：(1)針對館支組下午3:00~5:30常缺人值班，請志工在3點下班前如果沒人接班，請打電話告知服務台，由中心人員來支援。  
 (2)4月份月例會公告，104年試辦，除了績優志工外，多增加一台遊覽車，名額40名，(以值勤場次排名為準，前40名的伙伴)與績優志工一同出遊，獎勵大家多多支援中心的每一場活動。  
 (3)9/13(日)活化劇場將舉辦三中心聯誼，伙伴們可先把時間空下來，詳細活動內容另公告。  
 (4)電腦系統已經試用一段時間，有需要修改或新增的部份，可提出來給副隊長彙整。
- 隊 長 貞淑：(1)今年的幹部都非常優秀及盡責，各位伙伴在值勤方面有任何問題都可以反應給我或幹部。  
 (2)參加6/19及6/20文化局舉辦五五慶端午活動的伙伴，請自行前往，盡量搭乘大眾運輸交通工具，注意安全，勿遲到。
- 副 隊 長 典玲：電腦系統已經使用一段時間了，各位伙伴在操作使用上，如果有任何問題，可以在6/2前反應給幹部，彙整後請廠商修改。
- 館支組 副組長 玉鈴：(1)謝謝大家支援各館室，請值勤的伙伴不要遲到或臨時退班，才不會造成其他伙伴的困擾。  
 (2)各館室6月份休館日期如下：一樓文創6/29(一)至7/3(五)休館。二樓畫廊6/1(一)至6/4(四)休館。三樓編織館6/29(一)至7/3(五)休館。三樓文物館6/1(一)至6/4(四)休館。四樓畫廊6/8(一)至6/11(四)休館。
- 活動支援組組長 碩彥：謝謝大家支援活動支援組的活動，近幾個月正是各學校舉辦畢業發表會的熱門時候，有很多場次是安排在假日的下午，造成值勤人數不足，希望有空的伙伴能多多支援演奏廳下午的場次。5/31(日)下午13:30演奏廳尚有缺人，請有空的伙伴幫忙。
- 導 覽 組 組長 珮淳：(1)6月份說故事研習因老師有事，更改在6月13日(六)舉行，請參加的伙伴注意。  
 (2)6月7日(日)第二次小組聯誼，地點：霧峰林家花園，歡迎伙伴參加。
- 活動企畫組組長 國書：(1)原定4月份舉辦的教育訓練「洋洋得藝、藝織羊編織研習」，因孫業琪老師抽不出時間，所以延至5月29日(五)晚上七點至九點舉行，研習地點：中心三樓研習教室，費用：50元，志工網站報名。  
 (2)6/14(日)第一次大聯誼，七點準時在中心發車，有報名的伙伴，請勿遲到。
- 行政組 組長 素綢：(1)104年4月份志工基金結餘：333,554元。包括6/14大聯誼報名費暫收款60,000元。  
 (2)5月31日行政組小組聯誼，地點：嘉義一日遊，行政組組員全員參加，當天七點在富春國小發車，勿遲到。
- 總 編 輯 鳳和：6月17日(三)晚上18:30校稿。請伙伴們踴躍投稿 投稿信箱：Lo0932529375@yahoo.com.tw

※※※ 館支組 張秀美值勤回家途中發生車禍，造成左肩裂傷。祝福 秀美早日康復。敬請伙伴們一定要特別注意行車安全。





導覽組小組聯誼

### 芒種 蔬果生津 沖澡驅暑 健康保健

芒種前後，氣候不穩定，要過了端午節才能將禦寒的衣服收起來，此時容易受風寒，也是慢性支氣管炎、慢性腹瀉及虛寒性胃痛的好發季節。

多留意脾胃運化機能，過午熱氣逼人，應多節制油膩食物、冰品及寒涼食物，也勿猛灌冰涼的飲料，否則反而讓熱氣悶在體內，可多食山藥、薏仁、蓮子等排溼食材。

天氣炎熱，食物保鮮不易，腸病毒盛行，注意食物存放及期限，應勤洗手、維持良好衛生習慣。

摘自聯合報-

健康帶著走



## 當我老去 逗陣呷飯真趣味



一個人吃飯較孤單 一群人吃飯較幸福  
可以聊聊往事 也可以彼此關懷  
逗陣呷飯 作夥開講 歡喜 樂活 更健康!

台灣邁入高齡化社會，年紀大的長輩，最害怕孤單寂寞，推動老人共餐運動，逐漸在民間風行，希望藉由陪伴與關懷，讓長輩在共餐中交流，吃飯來更有趣，生活更豐富、更健康、更快樂。

現代家庭年輕人多半外出打拚賺錢或求學，長輩大多只能待在家裏，為鼓勵長輩走出戶外，推動「老人共餐運動」有其必要性。對於老人共餐運動，「一個人吃飯，很難吃得香甜，一夥人吃飯，就算菜色普通，人情味也似乎是美味」。推動老人共餐運動，以平價供餐，減輕老人生活支出壓力，提供符合老人營養之餐食，達到健康樂活的目的，透過溫馨共餐方式，讓老人家聚在一起聊天，彼此關懷慰藉勉勵，多采多姿的社交網，讓老人家可以吃得美味愉快又健康，藉由共餐邊吃邊開講，彼此關心、相互陪伴，關懷老人日常作息與掌握身心發展，形成一個全面性的老人新生活運動。

為了結合更多資源共同響應共餐運動，結合在地店家一同加入樂活友善店家行列。如麥當勞、肯德基、連鎖店提供優惠服務 社區餐飲業也參與樂活友善共餐點行列，事情就會變得很有意義，成為長者歡聚分享、共餐同樂的餐廳首選。

共餐主要精神「自發、自費、自主」，「互助、關懷、陪伴」，參與人數不拘，而著重在持續與長久，辦理方式是因地制宜的，因屬自發性且為持續性運動，經費來源採「使用者付費」，主要還是希望發揮社會總體力量，推動長期關懷照護長者的精神。

共餐最重要在於陪伴，每個人都會老，老人家害怕孤單寂寞，老來除了顧好老身、老伴和老本外，還要有老友，藉由共餐能夠讓老人家聚在一起，相互關懷慰藉勉勵，無形中人會變得更健康、更樂觀。除了希望政府能積極推動銀髮族共餐運動，讓更多的老人受惠。更希望是 50、60 歲志工服務 70、80 歲長輩，若能傳承一代服務一代的精神，營造友善環境，這樣大家老了，就不怕沒人守護。

◎◎ 館室支援組 陳明沼 ◎◎

## 樂齡初探

近十年來，臺灣因物價高漲，謀生不易，適婚男女不婚、遲婚、不生、少生，導致少子化現象，又因醫療水準提高，環境衛生改善，延長了生命，所以出現高齡化的社會。

臺灣人口高齡化發展速度變快，使得政府及社會重視老年人的相關問題，也激發高齡教育的興起，如長青學苑、老人會、社區大學、樂齡學習中心等機構的設立，讓高齡者可繼續學習。

老年人不喜歡被別人稱「老人」，近年來都尊稱為「長青族」、「銀髮族」、「熟齡」、「長者」、「樂齡」等，筆者以為「樂齡」最為好聽，最切和實際。

「樂齡」一詞產生於 70 年代，源自於新加坡對於老年人的尊稱，以「樂」代「老」，樂有快樂的意思，所以「樂齡」就是「快快樂樂的年齡」，鼓勵老年人快樂學習而忘記年齡。

中華民國成人及終身教育學會黃富順理事長曾表示，年滿 55 歲以上的人稱為「新一代老人」，「新一代老人」有以下的特徵：

- 一. 人數多，身體健康。
- 二. 經濟有基礎。
- 三. 教育程度高。
- 四. 積極參與學習活動，學習需求強烈。

「樂齡」族的心理與行為模式如下：

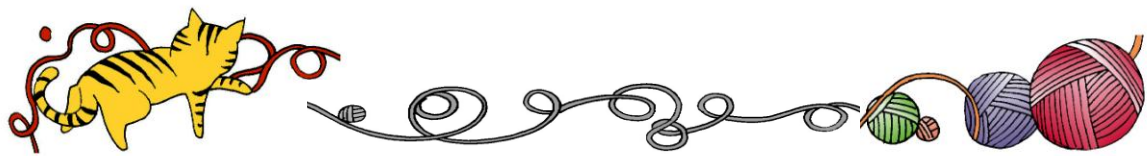
- 一. 關心身體健康，注意保健，隨時吸取新知識。
- 二. 每個人都是獨立的個體，有獨到的見解。
- 三. 自尊心強，有強烈需要被尊重的感覺。
- 四. 經驗豐富，人生閱歷深，常常說出有智慧的話。
- 五. 常用直覺與習慣來處理日常生活瑣事。
- 六. 高度需要被關懷、被稱讚、被肯定。
- 七. 想要與別人維持良好的人際關係。

筆者再幾年也要成為「新一代老人」，想要快快樂樂的做志工，成為「樂齡」一族，忘記年齡快樂學習，與夥伴共勉之。

參考文獻：

黃富順 (2008) 高齡心理學。台北：師大書苑。

活動支援組 賴玲娟



## 再見了憂鬱 為自己按“讚” 生活中不盡完美 有些傷痛 有些挫折 似乎很難撫平 很難忘懷.....

日子好無聊，任何事都沒意義。永遠都不快樂……灰色思考讓人憂鬱，及早走出幽谷，學學 10 種停止憂鬱的方法：1. 了解情緒循環：生命就是情緒的雲霄飛車，有時沒有什麼可以阻止你，有時又會覺得極度絕望。了解這模式就能明白沮喪只是暫時的。2. 多與正向思考的人相處：朋友影響你如何思考與感覺，多與正向思考者相處，你也會對生命有正面看法。3. 回想過去的成功：慘敗常讓人忘了曾有的成績。花幾分鐘回想過去的成功，為自己打氣。4. 聚焦於感恩：我們常常愛與比我們厲害的人比較，當你細數著曾經擁有的，並看看比我們不幸的人，感覺就會好很多。5. 改變環境：心情低潮時改變一下環境。如打掃、增加照明，或添加愉悅的裝飾，改變氛圍，讓心情愉悅。6. 打破常軌：日復一日做同樣的事，令人沮喪。試著暫時跳出常軌，給自己放個假快樂出遊，走出谷底。7. 與動物及大自然互動：一隻小鳥不會因牠不是老鷹而悲泣，走出戶外接觸大自然，能讓你心情開朗拋開煩惱。8. 起身動一動：運動、散步，能讓人甩開憂鬱。9. 往好處想：我們只是宇宙中一個微小星球上的生物，往遠處看，所有難題都是虛妄，重要的是活在當下，好好享受生命的每一秒鐘。10. 做些什麼幫助自己：停止沮喪的最好方法是「行動」，一旦決定不再憂鬱，就要開始前行，行動會佔據你的心，讓你的心有所期待。