



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

104 年 8 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



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 歡樂在我我心中
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



歡
因為您的愛心
加入了文化志互
世界跟著您微笑...

迎
新進志工
WELCOME



九月份壽星

呂碧循9.01 林素華9.05 林秀瓊9.08
郭玉玲9.11 張麗仙9.14 吳素妙9.14
余桂芬9.15 黃明耀9.16 林金山9.17
王烜彬9.17 莊秀儷9.19 陳林玉映9.20
江協輝9.21 王宗賢9.25
顏國益9.28

104 年度 9 月份行事曆

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	8 幹部會議	9	10	11	12 說故事研習
13 三中心聯誼	14	15	16 校稿	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27 中秋節 休館	28	29	30			



志工資訊站



- 承辦人 耿鋒：(1)新志工的招募及受訓已順利完成，感謝幹部們的幫忙。
(2)9月13日三中心聯誼活動，活動內容：上午前台工作概論研習，下午參觀屯區藝文中心演藝廳及三中心聯誼，參與的志工研習時數4小時，沒有場次，請大家踴躍報名。
- 隊長 貞淑：(1)新志工教育訓練已順利完成，謝謝幹部的協助，接下來9月至11月新志工實習，希望幹部能把排班表安排妥當，讓新志工都能順利排班，同時也希望全體夥伴，在執勤時能正確指導新志工做好執勤應注意事項。
(2)9月13日(星期日)舉辦三中心聯誼活動，這是一場很棒的活動，請大家別錯過，詳細活動內容參照志工網站。
- 副隊長 典玲：新志工依規定於9月、10月及11月份，在館室支援組、活動支援組及導覽組各實習三個場次以上，記得要簽到、簽退。
- 館室支援組組長 嘉屏：9月份各館室休館日期如下：
一樓文創：9月份無休館。 二樓畫廊：9/14(一)至9/17(四)休館。 三樓編織館：8/31(一)至9/4(五)休館。
三樓文物館：8/31(一)至9/3(四)及9/28(一)至10/16(五)休館。 四樓畫廊：8/31(一)至9/3(四)及9/28(一)10/1(四)休館。
- 導覽組 組長 珮淳：9/12(六)說故事研習，時間早上9：30至11：30。歡迎夥伴參加。
- 活動支援組組長 碩彥：(1)感謝志工夥伴支援活動支援組的活動。新志工從9月份開始實習，另附志工執勤注意事項，敬請志工夥伴能詳細閱讀，並確實遵守執勤規則。
(2)8/29(六)晚上廣場活動，有簽執勤的夥伴，當天晚上有提供便當五點半前用餐，六點開始執勤，勿遲到，請穿紅色背心。
- 活動企畫組組長 國書：活動企畫組所有活動順利完成，謝謝大家。
- 行政組 組長 素綢：104年7月份志工基金結餘：228,854元。
- 總編輯 鳳和：9月16日(三)晚上18：30校稿。
- 提案討論：提案人 行政組
案由：基金管理辦法修正案
說明：1. 基金於每年4月30日前繳納完畢，修改為每年3月31日前繳交完畢。
2. 志工本人傷病住院慰問金500元或等值之慰問品，修改為志工本人傷病住院慰問金600元或等值之慰問品。
幹部決議：通過。送交月例會表決。

歡迎新志工加入葫蘆墩文化中心志工隊，今年度共招募了52名新志工，全數完成教育訓練，9月份開始在館室支援組、活動支援組及導覽組實習三個月，希望幹部及每位志工夥伴都能協助新志工，很快的熟悉每個執勤崗位的應注意事項。



WELCOME WELCOME WELCOME WELCOME WELCOME WELCOME WELCOME



我們都是一家人

人生之最莫過於不求收穫，付出、奉獻所帶來的快樂。在我走進葫蘆墩文化中心這一刻，了解這股快樂來自於我們的「志工大家庭」。

因為志工濃濃的服務熱情，讓「大家庭」漸漸茁壯，心中並建立起一份無價的情感，難以言喻。這群兄弟姐妹不僅僅在服務中互相協助，更會召集來場「家庭聚會」，話題變化多端。例如，可以從菜市場聊到激勵人心，這樣的一個大家庭真另人稱羨，暖流無所不在。

期待並迎接我們這個「大家庭」的新成員，時時刻刻感受到快樂喜悅直到永遠。

臺中市文化局 張雅雯



白露

白露秋分夜 一夜冷一夜

行政組/陳俞今

再過幾天就是白露(國曆9月8日)，這是二十四節氣中第15個節氣，曆書記載：「斗指癸為白露，陰氣漸重，凌而為露，故名白露。」白露是氣溫漸涼，夜來草木上可見到白色露水，炎夏已逝，暑氣漸消，天高氣爽，雲淡風輕，天氣逐漸涼下來，冷暖多變，特別是早晚更添幾分涼意，容易誘發傷風感冒或導致舊病復發。此時要避免鼻腔疾病、哮喘病和支氣管病的發生，這個節氣的養生重點是加強身體鍛煉，飲食注意養肺。

「白露秋分夜，一夜冷一夜」。中醫有「白露身不露，寒露腳不露」的說法，也就是說白露節氣一過，穿衣服就不能再赤膊露體了。如果這時候貪食寒涼，更容易把脾胃的機能變得不正常，損傷脾胃陽氣，應注意補養腎氣，晚上可以用溫水泡腳，時間約15到30分鐘，泡到身體微微發熱最好，泡腳的同時把耳朵和腰部搓熱，腎開竅於耳，而且耳朵有密集的反射區，聯繫著全身每一個器官，所以常搓揉耳朵是一種很好的養生方法。

動靜結合更有效

白露之後是一年中難得鍛煉身體的好季節。「白露季節選擇運動項目應因人而異，量力而行並持之以恆。」年長者可散步、慢跑、打太極拳、自我按摩等；中青年可跑步、打球、跳舞、爬山、游泳等。大家在進行以上運動鍛煉的同時，還可配合一些「靜功」，如呼氣、閉目養神，做到動靜和諧。

另外，應注意心理養生，白露過後，要保持愉快的心情，「笑能宣發肺氣，調節人體機能，消除疲勞，恢復體力。」笑可以使肺吸入足量的清氣，呼出濁氣，加速血脈運行，能使心肺的氣血調和，常笑還是一種健身運動，能使胸肌伸展，增大肺活量。

喝粥祛涼又防燥

白露時節，秋燥傷人，容易耗人津液，因此常會出現口咽乾苦、大便乾結、皮膚乾裂的現象。所以白露季節不能一味進補。在飲食調節上宜以清淡、易消化且富含維生素的食物為主。建議要多吃梨、銀耳、蜂蜜、百合、枸杞、蘿蔔、豆製品。多吃橙黃色蔬菜，如：南瓜、紅蘿蔔。另外，吃一些綠葉蔬菜補足維生素C也很有必要，如：芥蘭、菠菜、綠花椰等。

白露時節適宜的膳食有蓮子百合粥、銀杏雞丁、山藥、銀耳粥、蓮米粥、芝麻粥、紅棗粥、紅薯粥、玉米粥等，這些飲食有清肺潤燥、止咳平喘、補養氣血、健脾補腎的功效。而有哮喘、氣管炎、咽炎以及過敏性鼻炎等呼吸系統疾病的人，盡量少吃帶魚、螃蟹、蝦類、韭菜、生冷食物、醃製食品 and 過於甘肥油膩的食物。海產多為大寒之品，易傷脾胃，腸胃功能不好的人應少吃或不吃海鮮。季節交替，記得適時添加衣物，避免受涼，永遠保持身體健康快樂！

睡覺的忌諱

活動支援組/林進彬

人的睡眠是最有效的休息方法，一生中有三分之一是在睡眠中渡過，睡眠時的不良習慣對睡眠的品質及健康有很大的影響。如果忽略了睡眠中的一些小細節，會對健康不利。關於睡覺的忌諱，有幾點淺見，與各位夥伴共勉之。

1. 不戴「錶」睡覺

有很多人為了方便經常戴著手錶睡覺，這不僅會縮短手錶的使用壽命，更不利於健康，因為手錶特別是夜光錶有鐳輻射，量雖極微，但長時間的累積對我們人體的健康有不良後果。

2. 不戴「假牙」睡覺

有些人習慣戴著假牙睡覺，往往睡夢中不慎將假牙吞入食道，假牙的鐵鉤可能會刺破食道旁的主動脈，引起大出血甚至危及生命。因此，戴假牙的人臨睡前最好取下假牙清洗乾淨，不但有利於口腔衛生，又可安心入眠。

3. 不戴「胸罩」睡覺

美國一個文明病研究所，調查多位女性發現，每天戴胸罩超過12個小時的女人，罹患乳腺癌的可能性比短時間戴或根本不戴胸罩的人高出很多，女人穿戴胸罩是為了展示美或保護乳房，而晚上睡覺就沒有這個必要了。

4. 不帶「手機」睡覺

有的人為了通話方便，經常將手機放在床頭邊，因為各種電子設備，如電視、冰箱、手機等在使用和操作過程中，都有大量不同波長和頻率的電磁波釋放出來，會影響人的神經系統，雖然釋放量極微，但不可不防。

5. 不帶「妝」睡覺

有些女性尤其是年輕女性，往往在睡覺前懶得卸妝，帶著殘妝豔容睡覺，會堵塞你的肌膚毛孔，造成汗腺分泌障礙，妨礙細胞呼吸，長時間下去還會誘發粉刺，損傷容顏。所以，睡前卸妝洗臉很有必要，可以及時清除殘妝對顏面的刺激，讓肌膚得到充分呼吸，不僅可保持皮膚的潤澤，還有助於早入夢鄉。

6. 不帶「飾品」睡覺

在睡覺時沒有拿下飾品的習慣，這是很危險的，有些飾品是金屬做的，長期對皮膚磨損，不知不覺中會引起慢性吸收而中毒(如鋁中毒等)，有夜光作用的飾品會產生鐳輻射，量雖微弱但長時間累積也會導致不良後果，飾品帶著睡覺還會阻礙機體的循環，不利新陳代謝。

睡覺是每人每天都必須的，有良好的睡眠，有利於精神和體力的恢復，也是維護健康的基礎，祝福大家都能一夜好眠。

