



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

104 年 11 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

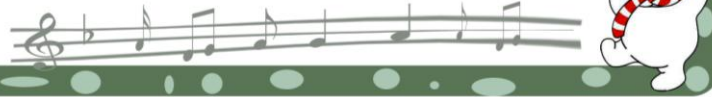
投稿：Lo0932529375@yahoo.com.tw

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



12 月份壽星

張燕里12.01 羅麗娟12.01 毛秋絨12.01 涂毓芳12.02
 劉明芬12.02 楊曉華12.02 劉陳李12.04 陳淑貞12.04
 宋子玉12.06 游麗華12.06 張秀美12.09 林素綢12.10
 蘇鳳鶯12.10 蔡佑築12.11 張翠薇12.12 林貴真12.15
 楊玉雪12.15 林麗芬12.16 羅婷方12.16 宋晶晶12.17
 楊美華12.17 王令惠12.19 劉愛友12.20 陳美鳳12.21
 張桂甄12.22 劉麗曇12.22 許天榮12.25 游寶珠12.26
 李鴛鴦12.28



104 年度 12 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 授證	7	8 幹部會議	9	10	11	12
13 活支組小組聯誼	14	15	16 月訊校稿	17	18	19 說故事研習
20 聯想畫	21	22	23	24	25	26 志工作品展
27	28	29	30	31		

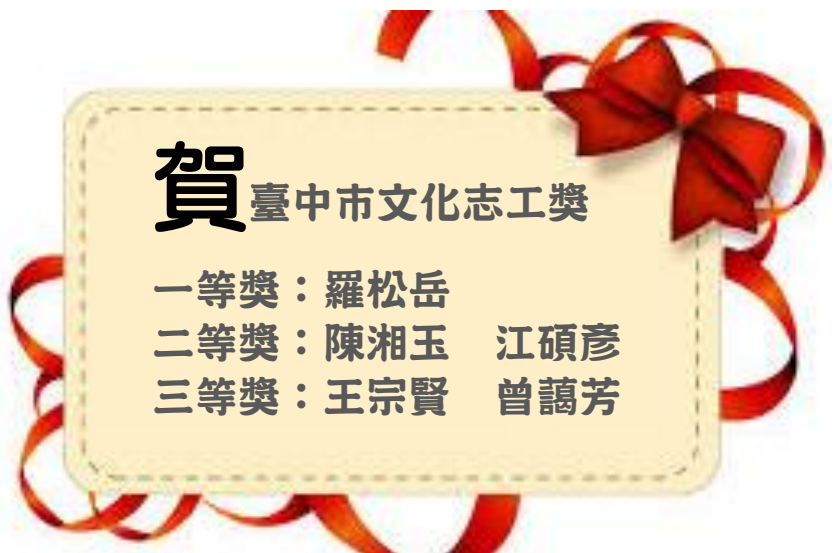


- 秘書 富滿**：天然染色國際交流展及花都藝術節一連串的活動，都已圓滿結束，非常感謝志工夥伴的協助。
- 承辦 人 耿鋒**：(1)感謝大家支援 10 月份每一場活動。
 (2)12 月份有志工授證、志工作品展、兒童聯想畫、第二次大聯誼將陸續登場，請大家多多幫忙。
 (3)關於第二次大聯誼有些志工因名額有限而向隅，造成遺憾。志工隊舉辦的所有活動，都經過詳細的策劃(考量食宿、交通……等種種問題)經過幹部會議討論後而決議。志工夥伴們如果有任何提議可以向該組幹部反應，明年度幹部會議時提出討論。
- 文化局 雅雯**：臺中國家歌劇院於 11、12 月份共有 7 場活動，在歌劇院前的夏綠地公園及歌劇院廣場演出，需要中心志工支援，請志工夥伴多多上網填班，晚餐備有便當、自行前往報到(可搭 152 公車，新光三越前下車)配帶志工證。
- 隊長 貞淑**：謝謝全體夥伴協助支援 10 月份所有活動，11、12 月活動頻繁，請大家一起支持到最後。
- 館支組 組長 嘉屏**：(1)12 月份各館室休館日期如下：
 一樓文創：12/14(一)至 12/22(二)休館。 二樓畫廊：無休館。 三樓編織館：12/18(五)至 12/22(二)休館。
 三樓文物館：12/18(五)至 12/25(五)休館。 四樓畫廊：12/21(一)至 12/24(四)休館。
 (2)各館室開館或休館日期如有變更，請中心人員一定要事先通知館室支援組的幹部，以免造成志工白跑一趟。
- 導覽組 組長 珮淳**：12/19(六)說故事研習，時間早上 9：30 至 11：30 在一樓演講廳，歡迎夥伴參加。
- 活支組 副組長 秀麗**：(1)多媒體視廳室已重新裝潢完成，今後只要坐滿 48 人，即不開放觀眾再進場，兩側的樓梯比較高，請注意觀眾的安全。
 (2)12 月 13 日(日)早上 10 點，第三次小組聯誼及小組會議。地點：演奏廳雙號休息區，每人一道菜共襄盛舉。
- 活動企畫組 組長 國書**：志工作品展原定開展日期為 12/19(六)，因故延至 12/26(六)開展，展至 105 年 1 月 17 日，歡迎志工踴躍參展。參展作品收件截止日為 11 月 30 日。
- 行政組 組長 素綢**：104 年 10 月份志工基金結餘：143,154 元。
- 總編輯 鳳和**：12 月 16 日(三) 晚上 18：30 月訊校稿。





花都藝術節



賀 臺中市文化志工獎

- 一等獎：羅松岳
 二等獎：陳湘玉 江碩彥
 三等獎：王宗賢 曾藹芳



脂肪肝 可逆轉

多吃菠菜 青背魚 6種食物保肝降脂

活動支援組/林進彬

根據財團法人台灣肝臟學術文教基金會統計，台灣成年人約有 26%~34%罹患脂肪肝，好發年齡層在 40-60 歲之間。不過近年許多年輕人愛吃速食，又久坐不動，導致患者有年輕化的趨勢。大多數脂肪肝患者不會有任何不適，所以難以察覺。目前可藉由腹部超音波或電腦斷層掃描發現。

有脂肪肝的人，同時罹患高血脂與動脈硬化的機率會增大，最好儘早透過調整飲食與做運動改善。一旦有動脈硬化的症狀，就會增加心肌梗塞與腦中風的風險。脂肪肝本身雖然不會造成不適，但其衍生出的疾病不僅會留下嚴重後遺症，還可能對生命造成威脅！

除了先天體質，攝取過多脂肪、肥胖與飲酒過量都容易造成脂肪肝。想要治療脂肪肝，最好的方法就是找出致病原因，澈底改掉不好的習慣。一般來說只要貫徹飲食控制，再加上每天適度運動，1-2 個月就可以看到成效！

游泳、散步、騎腳踏車這類全身運動都很適合。儘量選擇不會太累，可以長時間持續下去的運動，而不是短時間激烈運動。除了運動，脂肪肝患者的飲食及規律的生活相當重要。

【適合脂肪肝患者攝取的食物】

1. 背部呈現青色的魚類：秋刀魚有防止血液凝固、抑制血管收縮的作用，除了改善脂肪肝，對預防高血壓與心肌梗塞也有效果。含有 DHA 可以讓血液中的膽固醇含量降低，十分適合脂肪肝患者食用。
2. 黃綠色蔬菜：菠菜含有豐富β胡蘿蔔素、礦物質與維生素，這些成分都適合有肝臟疾病的人。除了菠菜，南瓜、小白菜、青椒、秋葵、芥菜、豌豆、辣椒、羅勒也都屬於黃綠色蔬菜。
3. 裙帶菜：裙帶菜、昆布這類海藻，除了富含維生素、礦物質，還有高纖維低熱量的優點。裙帶菜有抑制脂肪與膽固醇堆積的功效，也因為熱量很低，減肥當中也可以安心的食用。
4. 醋：醋含有檸檬酸，可以提高熱量消耗效率，達到抑制脂肪堆積的效果。
5. 白肉魚：鯛魚、鱈魚、鰈魚、比目魚這類白肉魚，吃起來口味清爽，也是低脂肪蛋白質的優良來源。
6. 雞胸肉、脂肪少的牛肉及豬肉：有肝臟方面疾病的人，不得不注重蛋白質的攝取。雞胸肉的熱量大約只有帶皮雞腿肉的一半，蛋白質含量卻高達 3 倍，十分適合脂肪肝患者。

【改善脂肪肝生活 6 要點】

- (1)多攝取蛋白質 (2)不過度攝取碳水化合物 (3)多攝取食物纖維 (4)避開高脂肪食物 (5)少喝酒、少吃甜食 (6)多運動。



詩詞掀起文化創意 \ 心得分享 本棚 ◎◎◎行政組

創意很重要，沒有創意很危險，創意容不容易？「不容易」，來把手放頭上，思考一下是誰把您的創意壓抑抹煞了？學校老師、父母還是您的老闆？莊淇銘教授用很詼諧的語言開場。從最根本的思維切入，談 IQ 已經落伍了，現在要說 LQ。管理大師：彼得克拉克提到，「成長停止就是死亡的開始」，這已經落伍了。現在是一切講求速度的時代，所以應該改成：「成長比別人慢，就是死亡的開始」。當您身旁的人進步比您快；您就落伍了。就如系統化是學習的技巧，系統也需隨時更新。

30 年前電腦發明 DOS 系統，迎領風騷，現在誰在用 DOS 系統？已被微軟 WINDOWS 系統取代。學習方法決定學習成果，現在的簡訊也漸漸被 LINE 取代？有人常說現在的孩子很難溝通？是不是為人父母者，還停留在 DOS 系統的思維來與孩子溝通？現在孩子學的是 WINDOWS 系統，所以您說會好溝通嗎？是父母要改變還是孩子？蘇芮有一首歌「一樣的月光」內有一段詞（是世界改變了我們，還是我們改變了世界）。計算機發明了，計算能力退步了。手機發明了，記憶力衰退了（因為不用記電話號碼）。在 IQ 的觀念下，成績好的就是好孩子，不會讀書的就是笨。所以就訓練出一批影印機，沒有思考能力，只要成績好會考試就是最優秀，發明大王愛迪生的母親如果是這種觀念思想的人，就沒有愛迪生偉大的發明來造福人類。所以不只要會思考還要會活用。依據科學儀器分析，人的大腦一生中不使用不到 10%，高達 90% 以上都閒置沒用，如果把大腦看成一家公司，您是一家公司總經理，公司有高達 90% 以上閒置產能沒用到；您會如何處理？

詩詞是活的，有無限商機及創意。莊教授能背一百多首詩詞(岳陽樓記、出師表、琵琶行、長恨歌、將進酒...等等)作家：瓊瑤就很會運用詩詞在其作品中。如(雲想衣裳花想容 春風拂檻露華濃。同是天涯淪落人 相逢何必曾相識。春蠶到死絲方盡 蠟炬成灰淚始乾。天長地久有時盡 此恨綿綿無絕期)。莊淇銘教授到長青會致詞時機智對答的幾首新詞與各位分享：

出題： 一杯茶，品人生無常 講師對題： 一壺酒，望人間是非
 要真愛尋找真愛 買新機費盡心機
 家居青天白日想 人在春風得意中

出題： 鳥 鳥，鳥飛，鳥會飛，鳥真的很會飛
 對題： 魚 魚，摸魚，你摸魚，你真的很摸魚

紙短情長，所謂云者，良辰雖好，我等終需一別。祝福你~~~

