



# 臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

105 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：劉鳳珠 編輯小組：行政組團隊  
 投稿：liu25204195@yahoo.com.tw

發行人：江碩彥 顧問：林長源  
 執行：江碩彥 吳典玲 林素綢 黃貞淑 黃國書 羅鳳和 謝嘉屏  
 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



## 105 年度 3 月行事曆

## 3 月份壽星

張淑倩 03.01	洪月姬 03.03	黃桂英 03.07	劉銘宗 03.07
劉敏文 03.08	張淑貞 03.09	吳見威 03.09	陳秀惠 03.13
黃肅娟 03.13	曾瀛萱 03.14	謝嘉屏 03.15	江秀敏 03.15
龍秋伶 03.15	張宥謙 03.17	劉月宵 03.19	徐金玉 03.20
羅玉幸 03.20	洪碧華 03.25	林美滿 03.29	



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 館支小組聯誼及會議
13 活支&行政小組聯誼及會議	14	15	16 校稿	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



## 志 工 資 訊 站



承辦人 **耿鋒**：※感謝活動企畫組把新春團拜的活動企劃得非常精采，祝大家在新的年，平安順利，猴年行大運。

隊長 **碩彥**：※謝謝大家支援一月份的活動，使得每場活動都順利完成。  
 ※新志工夥伴若對電腦系統簽值勤的操作上有不熟悉之處，可請幹部們或資深的好夥伴們協助。

行政組 組長 **素綢**：※105 年 1 月份，志工基金結餘 265,005 元；105 年 1 月底止，共 129 人繳交志工基金；未繳基金的夥伴請於 3 月 31 日前繳交。  
 ※各組志工夥伴如有婚喪喜慶請盡早告知，以便送禮金、奠儀費，超過婚喪喜慶的時間即無法補請禮金、奠儀費；志工住院請在住院期間提出，以便幹部前往慰問。  
 ※3 月 13 日(日) 與活支組合辦舉行第一次小組聯誼，地點：嘉義一日遊，費用：800 元。

總編輯 **鳳珠**：※月訊每月列印 150 份，請有出席月例會的夥伴每人拿一份，不要多拿，才不會造成資源浪費。  
 ※3/16 校稿，謝謝行政組好夥伴們的協助；月訊是屬於大家的，歡迎大家投稿。

導覽組 組長 **嘉屏**：※3 樓編織工藝館於 2/6 至 3/27 展出范鳳琴梅花繡特展。

活支組 組長 **鳳和**：※與行政組合辦於 3 月 13 日(日)舉行第一次小組聯誼及第二次小組會議，地點：嘉義一日遊，費用：800 元。

館支組 組長 **貞淑**：※3/12(六)小組會議；4/16(六)第二次小組聯誼及小組會議。

活企組 組長 **國書**：※安排 3 月份執勤教育訓練，參加對象：全體志工(時間、地點請參閱訊息公告)。

◆ 提案討論：案由：  
 \*依 1 月份月例會志工余松根提出，目前志工增加很多，是否也增加績優志工名額？

決議：維持 45 名，不增加名額。

■ 幹部會議決議事項：※月例會、各組小組會議及月訊宣導，要簽導覽執勤的夥伴必須要參加該檔期的研習、並要有興趣、能親身現場導覽者，才能簽該檔期的導覽。  
 ※每月月例會，活支組照往例提前開門貼值勤表，造成志工夥伴越來越早來，影響到他組會前準備工作，幹部們一致決議開門時間，2 月份月例會照原來下午六點三十分開門，自 3 月份起每月月例會開門時間為下午六點四十五分。

※志工夥伴林誠於 104 年 12 月 14 日及 105 年 1 月 5 日二次住院，因沒事先告知，造成幹部當時沒前往慰問，幹部們一致決議，補發 104 年 500 元、105 年 600 元慰問金。





## 105年度「猴年吉祥迎新春」新春團拜

活動日期：105年2月14日上午09:00~13:00

活動地點：葫蘆墩文化中心演奏廳迴廊

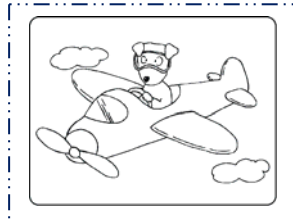


## 養生俱樂部



同樣的雞叫不一樣的績效 導覽組陳世宗

早上5點~7點，經脈流注手陽明大腸經，這是大腸的排毒時間，最好能夠在這時間起床，並且又習慣性的都在這時段跟體內的便便說拜拜，能做到的恭喜你，部分做到的，我們一起努力，起床第一件事先喝300~500cc的溫開水，或加一點鹽巴的檸檬水，這樣可以補足晚上水分的消耗，可以清除腸道，幫助腸胃蠕動，可以叫醒交感神經，有的人起床還是昏昏欲睡，就是處於睡眠中副交感神經的運作狀態；第二件事，抽空運動，促進新陳代謝。同樣是起床，我們把它當作非做不可的功課，績效必然是不一樣，在養生保



## 遇見藏美

文化中心 陳秘書 富滿

阿嫂說：我同事去年『西藏』旅遊，就沒回來了。妳們夫婦倆有年歲了，大陸有那麼多景點，不要冒險啦！同事俐鈴也說：我舅舅『西藏』旅遊，一下遊覽車就倒下去，天人永隔；國中同學曾鳳珠是非常虔誠的佛教徒，去過兩趟『西藏』宗教之旅，且每趟多達26天，對『西藏』的崇拜與敬重多於世俗之旅。有那麼多親朋好友給我誠懇經驗之談，亦澆不息腦海裡盤算已久的『西藏』之旅。

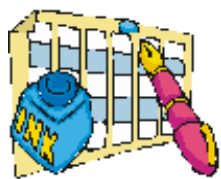
去年九月『西藏』12天之旅行行程，以放鬆及腦袋放空心情旅遊，當下沒有寫筆記，此刻提筆回憶，憑印象較深的感覺與志工夥伴們分享。

在『西藏』，凡是有人居住的地方就有規模大小不等的寺廟。不管是在珠穆朗瑪峰腳下的絨布寺，還是在拉薩香煙繚繞的布達拉宮、大昭寺、小昭寺，『西藏』寺廟都與民居截然不同的建築和裝飾風格顯示出獨有的特色，大部分寺廟都可供旅遊者參觀，也有些被列入世界文化遺產，『西藏』寺院中地位最高的當屬布達拉宮，此外「拉薩三大寺」甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺也都具有相當高的地位。不過讓我感動及印象最深刻當屬絨布寺，因它位居海拔5100米高，距離聖母峰很近，也是離天空最近的寺廟，應該也是上天最快感應到我們拜拜的寺廟吧！讓我最敬佩也最不可思議的地方，就是長年居住那兒的僧尼，無慾無望每天讀經跪拜，以酥油奶茶果腹，大部分處於風大積雪的天候，仍保持純潔滿足的笑容，也溫暖了短暫的旅客。

曾經以為人的一輩子，一定要坐過一次橫貫歐亞的【西伯利亞鐵路】，現在我則認為人的一輩子一定要坐過一次【青藏鐵路】，奔馳在浩瀚的天路上，觀賞離天堂最近的美景，一旦搭過一次，你的心就永遠迷戀，沿路經過孤寂與遼闊的草原、黑白相疊無綠葉相襯的高山、崑崙山、長江的源頭、野生的藏羚羊、藏野驢和野犛牛，看到眼睛都脫窗了，還是捨不得睜眼，隨著天色暗下來，夜臥品質最好的「軟臥車廂」，雖坐了長達24小時的火車，車上的旅人並不孤寂，因身歷每一事件，都充滿好奇驚喜，如深入了解此條鐵路建造工程之艱辛，全世界都會豎起大拇指。西藏的措(湖)各有各的美，羊卓雍措，是在往日喀則路上的一處山灣上，站在坡上，碧玉的湖水在山谷中蜿蜒呈現在遠方，低低的雲層半遮陽光，湖水也半是透明半是幽暗，明知近在眼前，却如夢中一樣縹渺。有一種藍叫做納木措的藍，浪漫深沉，遠處相鄰吉白的雪山，經陽光照射，形成清晰層次美，連我用手機隨意拍攝都很美。

『西藏』的天黑比較晚，基本上，到晚上9點過了，才進入天黑的階段，一天內溫差變化大，太陽出來僅穿短T恤戴墨鏡護眼(因紫外線強)，過不了多時又冷到需穿羽絨衣，導遊領隊像裸母一樣，一直叮嚀遊客剛抵達的頭幾天不要洗頭洗澡(避免誘發急性高原病)，不要暴食暴飲，所有動作、腳步要放慢不要急(高海拔缺氧)，保持身體最佳狀況，才能挑戰高海拔的旅程。

我這輩子第一次遇見這麼多西藏人，他們的五官輪廓、髮質、穿著還保有自己的文化，但年輕一輩的也到外地求學就業，難免也融入了現代的生活，原味如何保存？真的又是一項大工程囉！



## 字裡行間 文藝天地



~中心最棒的風景是志工~

文化中心推廣股 簡股長沛緹

每到假日輪值的時候，我總是會一一到各展覽館室去跟志工大哥大姐們打聲招呼，在開館前看見大家的笑容，彷彿是一天工作活動的來源。那就先來點播一首最近火紅的蘇打綠 sodagreen - 【他夏了夏天】，收錄於蘇打綠第六張專輯《夏／狂熱》，感謝有您的加入，我們組成了一個樂於付出的大家庭。汗水在他的身上化成了彩虹，步伐的節奏延續生命的河流，默默在崗位戰鬥的每個小小英雄，富有和貧窮、卑微和偉大相同，他從不害怕自己被人群淹沒……

文化中心這個大家庭，超過2百多位的志工，不分平日與假日，默默付出、服務，在展覽室、在圖書館、在演奏廳、在廣場、在巡迴車，穿著紅背心的志工，在每個需要大家的的地方，而圖書館的故事志工們104年起也開始主動出擊，嘗試到幼兒園為小朋友們說故事及故事劇演出共20個場次，所到之處，無不造成風靡，獲得校園師生及家長們的肯定。

我們的主動付出，得到最棒的回饋，是吸引更多學校願意帶小朋友到圖書館來參訪，把文化中心當成是校外教學的重要據點，一場接著一場，透過圖書館志工們的精采導說，50個場次辦理下來，讓許多未曾到過圖書館的小朋友們，對圖書館留下深刻美好的印象，並利用到館參訪的過程，辦理第1張借書證，在圖書館借下第1本書，自此展開個人的閱讀之旅。一切的辛苦，瞬間化為甜蜜的果實，我們相約還要持續下去……