



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

105 年 4 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



5 月份壽星



張春桂 05.01 賴秀錦 05.01 廖淑女 05.01 魏碧圓 05.04
劉健民 05.06 謝慧君 05.09 劉翰錡 05.10 林進彬 05.11
張樹滿 05.15 林金蘭 05.15 李淑禎 05.18 林米玉 05.26
黃瑞玲 05.30 廖銘俊 05.31

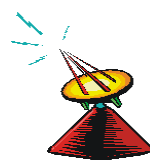


105 年度 5 月行事曆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 導覽組小組聯誼	2	3	4	5	6	7
8 母親節	9	10 幹部會議	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 校稿	25	26	27	28
29	30	31				



志 工 資 訊 站



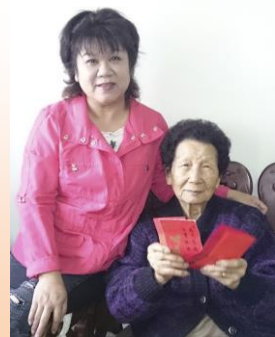
- 股 長 **沛緹**：※ 感謝各位志工夥伴對於中心所有活動的協助與幫忙，讓每場活動得以順利完成。
※ 演奏廳收茶水號碼牌已全數更新。
- 隊 長 **碩彥**：※ 謝謝大家三月份各館室支援的活動。
- 行政組 組長 **素綢**：※ 105 年 3 月份，志工基金結餘：303,105 元。
※ 105 年志工基金共 220 人繳交，目前志工共 221 人。
※ 本年度退離隊志工，3/31 前已繳基金者，可辦理退還基金(志工需繳回背心)。
- 總編輯 **鳳珠**：※ 5/24 晚上 18:30→20:00 校稿，在志工辦公室，感謝行政組團隊的協助；月訊是屬於大家的，歡迎大家投稿。
- 導覽組 組長 **嘉屏**：※ 李榮烈竹藝師生聯展 4/2(六)至 6/12(日)於 1F 文創及 3F 編織館同時展出。
※ 5 月 1 日導覽組第一次小組聯誼，認識藍染植物及體驗藍染 DIY。
地點:太平區福石園生態園區，下午 12:20 於中心集合，12:30 組員共乘準時出發。
費用:\$300 元(組員補助\$100 元)。
- 活支組 組長 **鳳和**：※ 演奏廳執勤如有提供便當的場次，請大家用完餐廚餘要倒在廚餘桶內，空的便當盒，請丟進可回收資源桶內，不要疊在地上。
- 館支組 組長 **貞淑**：※ 4 月份各館室展期日期如下：
 * 一樓文創園區：4/2(五)→6/12(日)。
 * 二樓畫廊：4/15(五)→5/15(日)。
 * 三樓編織文物館：4/15(五)→5/8(日)。
 * 三樓編織館：4/2(六)→6/12(日)。
 * 四樓畫廊：4/29(五)→5/22(日)。
- 活企組 組長 **國書**：※ 3/17~18 執勤教育訓練兩場次出席人數共 153 位志工;感謝活動組鳳和組長鼎力協助。



訊息公告

105 年度第 1 次大聯誼[南台知性之旅-穿越歷史,飛閱宇宙]活動 (請參閱志工網站訊息公告)。

^^鳳和與阿姆



^^月姬與阿姆



^^令惠 3 代同堂



^^貞淑與阿姆



養生俱樂部

農夫樂 館支組 黃明耀

在職場的時期，一年總是用上健保卡幾次，退休後，全心務農，日出而做，日落而息，適時播種自己喜歡的蔬菜，堅持不用農藥，民以食為天，躲過了前陣子食安問題。

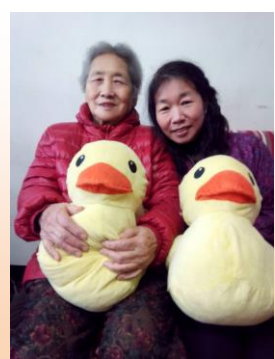
閒來空思為農，猶為修行，做多少，得多少，有時會更好；拔草如唸經，無草心自清，越吃越有勁，天天好心情。

有機會務農的朋友，請把握時機，田上人與天地自然有約



把綠意帶進您的生活裡

^^母親節快樂



^^鳳珠與阿姆



^^玉雪與阿姆



^^珮淳與嬤嬤



^^典玲母女



字裡行間 文藝天地



我的媽媽

活支組 張湘妘

一月初陪同媽媽參加了文化中心舉辦知性之旅，在龍坑保護區媽媽跟著大夥一起健行，精神奕奕、步履穩健的與志工夥伴開朗互動，同行的夥伴都很讚嘆欽羨，我的福報，一把年紀仍有媽媽同行，我亦很感恩、珍惜和媽媽相處的時間。媽媽 16 歲就負擔一家生計，因此造就了堅毅地個性，還記得小時候，每逢下班時間，我總是戰戰兢兢，生怕又惹媽媽生氣，如今媽媽年紀大了，少了當年的銳氣，有更多的溫暖慈祥，不僅關心呵護家族中晚輩，是最受歡迎、最最可愛的阿嬤跟阿奏（阿祖的台語發音），也時常關心社區熱心公益，贏得鄰里的敬仰。

媽媽雖然沒有受過高深的教育，可是她腦子裡存著豐富的處世哲學，慈悲容忍的好禮德更深深的影響我，親愛的媽媽！我愛您！感謝您的生育與養育，和對我慈愛的包容付出，願您永遠健康快樂！媽媽！我愛您！

把歡樂散播出去

館支組 江慶峰

春節期間，活企組的夥伴們別出心裁地設計了「猴年吉祥迎新春」新春團拜活動，讓我們體驗了一個喜氣洋洋的新春。

活動當天，我們到了演奏廳迴廊，活企組夥伴隨即送給每人一個大紅包，內裝葫蘆墩銀行印製的一萬元紙鈔，大家迫不及待地拿著紙鈔參加精彩的百萬富翁挑戰賽，整個會場洋溢著熱鬧的氣氛，歡笑聲此起彼落。

明知道手上拿的是假鈔，玩著那些十點半、比大小、押點數以及壓色區等遊戲時，心情還是既興奮又緊張。遊戲進行沒多久，為了讓大家更加開心，莊家故意給我們不少甜頭吃，像是押點數的骰子就從本來的兩個變成了三個，後來甚至於變成四個、五個，讓玩家眉開眼笑地贏個不停。

遊戲進行了接近兩個小時，開始結算自己手上的假鈔，準備參與下個階段的拍賣會。有些夥伴肯定平日就生財有道，玩起遊戲真是快、狠、準，手上的假鈔居然遠超過十萬元。看著社會各界和活企組所提供的各種精美禮品，堆積如山，琳瑯滿目，巴不得把它們全部包回家。在拍賣活動中，夥伴們熱烈地喊價，心滿意足地帶回了喜歡的禮物。參加了這麼精采的新春活動，我不但樂在其中，還樂猶未盡，就想著怎麼樣複製如此的時光，讓歡樂延續下去。

二月底，為了慶祝岳母 92 歲生日，我們在后里的三合院舉辦家庭聚會，老老少少四代人，總共有三十多人參加，我就想到借用百萬富翁道具來讓大家玩，國書組長很熱忱地答應了。吃完午餐，我和老婆(也是館支組的夥伴)擔任莊家，分給每人兩萬假鈔，大人玩十點半，小孩玩押色塊，大家玩得興高采烈，吆喝聲、驚呼聲、歡笑聲，聲聲不絕於耳，聲音大到快把屋瓦掀翻了。

聚會前，我們先請每個家庭按人數提供獎品或紅包，遊戲玩過癮了，依照每個人手上的紙鈔數目作排列，紙鈔比較多的人優先挑選禮物，每個人都高高興興地拿到禮物。岳母在吹熄生日蠟燭之前許願說：但願家裡都是這麼熱熱鬧鬧的！

回家後，老婆把當天的錄影剪輯成影片，送上雲端，想看的人就可以下載觀賞，重溫當時的歡樂，讓歡樂氣氛無限地延續下去。生活中經常會有很多這樣的歡樂時光，讓我們盡情享受這些歡樂時光，並且把歡樂散播出去，讓更多人一起來分享。

自殺防治工作

館支組 蘇鳳燾

潭子衛生所潭子健康營造推廣協會，針對自殺行為作過一番探討與研就發現，受到疾病因素、經濟景氣、社會環境、家庭及個人等多重因素之影響，自殺企圖者面臨的問題往往複雜且多面，單一機關或資源協助所能達到的緩解效果有限，因此台中市正式成立府級自殺防治中心，結合各局處及民間力量，同心協力進行自殺防治工作，共同扶持與挽救每一名寶貴的生命。

自殺高危險通報個案資料顯示，有 28.53% 的自殺危險者是因人際關係因素而自殺、23.61% 是因精神/心理或物質濫用因素、17.67% 是因感情因素、而有 7.42% 是因工作/經濟因素，及 5.02% 是因生理疾病因素而自殺；也就是說，自殺行為所涉及之領域相當廣泛。種子講師培訓教育方案可有效降低 33%-40% 之全年自殺率，因此，廣拓與連結自殺防治守門人課程專業領域實有其必要性。

近年來少子化趨勢，讓國人更加關注青少年下一代的成長，但是青少年時期的心情難理解仍然是父母師長一大課題。全國平均自殺死亡率減少一成的同時，15-24 歲青少年的自殺死亡率卻上升 6.8%，且為此年齡層十大死因的第三位，突顯出加強關懷青少年心理衛生的重要性。校園自我傷害、自殺事件，往往震驚社會，其所引發的後續效應比我們想像中要複雜，包含個人、家庭或社區系統都需重新調適與適應，更重要是危機事件所引發周圍系統的內在創傷是需要長期陪伴與經歷復原歷程。自殺行為通報中，15-24 歲男性和女性都傾向感情因素為多，因此，高自殺危機者其自殺行為背後不僅有單一因素，當事人的內心複雜、糾結、矛盾的情緒往往透過言語、行為或不尋常的反應透露端倪，此時如果有「守門人」在身旁給予適當協助，危機即可變成生命的轉機。