



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

105 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
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



五月五

端午節

划龍船



吃粽子



6 月份壽星



林韋利 06.03 蘇秋英 06.07 張秀蘭 06.07 姚香娟 06.09
郭秋涼 06.12 鍾寶華 06.14 吳求誠 06.15 劉阿銀 06.15
黃美琰 06.16 藍錦泉 06.19 魏旭晃 06.19 詹益星 06.20
劉素蘭 06.25 詹智偉 06.26 莊紫媚 06.27 謝麗鳳 06.27
黃淑琴 06.30



105 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 幹部會議	4
5	6	7 研習	8	9 端午節〈休館〉	10	11
12	13	14 校稿	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 第 1 次大聯誼	27	28	29	30		



志工資訊站



- 股 承 辦 人 長 沛緹：※ 我將於下個月(6 月)調回文化局，遺缺由江錦陵接任，感謝各位志工夥伴這幾個月對於中心所有活動的協助與幫忙。
- 股 承 辦 人 耿鋒：※ 105 年度衛生福利部志願服務獎勵，即日起開始受理推薦，7 月 8 日截止收件。
※ 105 年度臺中市志願服務獎勵，即日起開始受理推薦，6 月 17 日截止收件；以上 2 項訊息，詳情請參閱志工網站訊息公告，有意願的伙伴請於截止日前依公告規定辦理。
※ 志工伙伴原持有的服務記錄冊，若遺失，請向原申請單位申請補發記錄冊。
- 隊 長 碩彥：※ 謝謝大家，讓四月份的各項支援活動都順利完成。
- 行政組 組長 素綢：※ 105 年 4 月份志工基金結餘：\$296,705 元。
- 導覽組 組長 嘉屏：※ 三樓編織館檔期展至 6/12(日)；下個檔期從 6/21(二) → 8/7(日)。
※ 6/21(二)下午 1:30 → 4:00 導覽研習，導覽一樓文創園區及三樓編織館。
- 活支組 組長 鳳和：※ 針對兒童節目，120 公分以下的兒童均可借用坐墊，不需登記及押證件，依觀眾所需發放，發完為止。
- 館支組 組長 貞淑：※ 6 月份小組會議時間：6 月 18 日(六) 上午 10:00 至 12:00，地點：演奏廳雙號休息區。
※ 6 月份各館室展期日期如下：
◎ 一樓 文創 園 區：4/2(六) → 6/12(日)；6/21(二) → 8/7(日)。
◎ 二樓 畫 廊：5/20(五) → 6/19(日)；6/24(五) → 7/24(日)。
◎ 三樓 編 織 文 物 館：5/13(五) → 6/5(日)。
◎ 三樓 編 織 館：4/2(六) → 6/12(日)；6/21(二) → 8/7(日)。
◎ 四樓 畫 廊：4/29(五) → 5/22(日)；5/27(五) → 6/19(日)。
- 活企組 組長 國書：※ 6/26(日)第一次大聯誼，共有 144 名夥伴參加，確定 4 輛車。



訊息公告 105 年度教育訓練-「志工猴腮雷、襪娃娃香包研習」(詳情請參閱志工網站訊息公告)。

研習日期：105.6.7(星期二) 晚上 7 點→9 點；研習地點：葫蘆墩文化中心 3 樓研習教室。





訊息公告 105 年第二次大聯誼－「冬之戀~宜蘭休閒逍遙遊」

參加人數：中心員工 4 人，志工 116 人，共計：120 人。

活動收費：原價：3,500 ◇1.志工 2,200 元；2.志工眷屬：2,800 元。

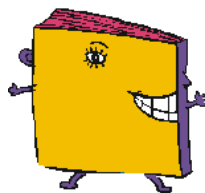
(詳情請參閱志工網站訊息公告)。



日本九州長崎眼鏡橋



日本熊本縣由布院金鱗湖



字裡行間 文藝天地



善待細胞，可以活得更好

心得分享

行政組 本栩

李豐醫師以自己是 30 多年癌症病患現身說法，癌症病患定有二種體質。一為酸性體質；酸性體質好調，簡單的、自然的、定量的飲食習慣，只要多吃自然食物，少吃食品及肉類。一為寒性體質；寒性體質較不好調，到目前為止寒性體質我還沒有調整過來，要調整寒性體質就需排毒，排毒就要多出汗，調整身體循環代謝功能，正常作息、多運動、少吹冷氣。我每天早上六點起床練氣功持之以恆。練氣功必需練氣能循環到腳效果才會有。很多人都想健康但又都不運動。

【心】是一切根本。心的寧靜、覺醒、平衡；善待細胞，身體自然就會越來越健康。笑，開心的笑。身體主人有壓力，細胞就會生病。細胞本身有自癒的能力，只要您善待它多給它正向能量就可以跟慢性病或癌症和平共處。把體質改好，遵守養生法則，人是可以不生病的。正確的飲食：當地、當季、原味最好。要健康就要讓細胞活起來，持續運動、登山健行讓氣血暢通，哈哈大笑，讓全身及內臟細胞跳舞，運動時熱身要足夠、動作要慢，尤其要放鬆。生活規律，細胞會回饋給您好身體；徹底改變飲食習慣，把吃飯睡覺時間調整分配好，細胞自然會給主人好的回饋，靠運動把皮膚毛孔打通，才能把身體內毒素排出，只承擔自己能力範圍內的壓力，尋找自己排壓的方法，細胞才能自在。正面思考，自愛助人健康及快樂；正面情緒帶來正向能量，快樂而健康，負面情緒帶來負面能量，消沉甚至生病。轉負面成正面，可以從病痛走向療癒，要快樂一輩子，從練習慈悲開始。謙虛等待、耐心陪伴，生活各個面向都會有所進步。

活力久久，惜福知足，走也自在。說好話、存好心、做好事。常存感恩的心，常說（謝謝您）他開心您也快樂。對家人常說（我愛你）家庭定當和睦融融、歡樂無比。最後以十句話與各位共勉：『仁養福』、『忠養祿』、『樂養壽』、『動養身』、『學養識』、『靜養心』、『誠養勇』、『愛養家』、『勤養富』、『善養德』。

我的「導覽」心得

活動支援組 賴玲娟

加入葫蘆墩文化中心志工隊已兩年多了，志工隊設有隊長、副隊長、活動支援組、活動企畫組、行政組、館室支援組、導覽組。在這兩年多文化志工的生涯中，筆者曾在活動支援組、館室支援組、導覽組等值班，覺得在導覽組的班，挑戰最大，事前有聽作者做導覽解說，並認真做筆記，回家後還要整理資料，歸納出一條條的敘述，準備在值班時要說的內容，可是在面對參觀民眾時，心裡還是非常緊張，深怕一不小心，就會被噓，或是講錯了，誤了原作者想要表達的意思。

最近，筆者參加一場講座，獲得一些導覽解說心得，寫出來與夥伴分享：

- 一、要「有心」，真心、信心、用心，就會展現出良好的服務態度和親切的笑容。
- 二、用「專業」，把上課的資料，內化成自己的話，運用技巧來表達。
- 三、用「熱情」，要敢秀，愛說話，樂意與聽眾分享。
- 四、能「主動」，要打破僵局，主動與人打招呼。
- 五、心中要有「愛」，蓮花才能朵朵開，處處生香。
- 六、多多閱讀充實「智能」，才能言之有物，使人信服。
- 七、常值勤，由人數少的團，開始練習，練習多次，就上手了。
- 八、了解民眾停留的時間和來參觀的目的，不同的參觀團體有不同的要求，做適當的調整，而不是千篇一律的解說內容。
- 九、如果參觀的團體較多時，要與其他導覽員做好動線的規劃，以免相互干擾。
- 十、導覽時，要注意參觀團體的年齡層，和其表達的語言，可用國語或台語等。

以上是筆者的看法，若是能把握住，接下來，就可用輕鬆愉快的心情，從事導覽的服務。

溫馨小品



媽媽的母親節 館支組王令惠

母親節，再平常不過的節日。兄弟姊妹喬喬日子、商量好聚餐的地點、訂個蛋糕，頂多買件媽媽需要的化妝品，輕鬆完成每年一定要過的節日。

忙進忙出的依然是媽媽；大夥在客廳吵雜的喧嘩聲加上廚房傳來的鍋鏟聲，交織成典型的節日氣氛。問到媽媽的心情???當然是高興囉。看到兒孫滿堂，平日思念孤寂的心都填滿了喜悅。

就在大夥酒足飯飽之際，換媽媽上樓梳妝打扮，然後靜靜地往村裡外婆家走去。

對喔!我們只記得自己要過母親節，卻忘了媽媽也要過母親節。雖然高齡 90 幾的外婆不太認得人，但是，70 幾歲的媽媽仍然親暱地叫著「依阿!依阿!」讓外婆笑的合不攏嘴。

有媽媽的孩子真幸福!

