



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

105 年 6 月號

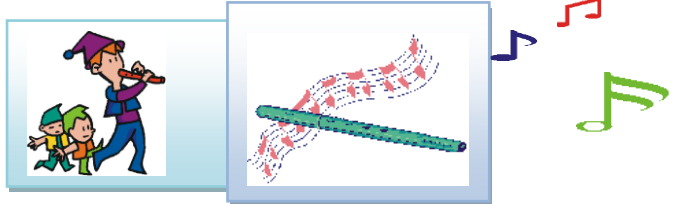
Monthly News of Taichung City Huludun Cultural Center Volunteer Service

發行所：臺中市葫蘆墩文化中心
 指導：陳富滿 周志仁 江錦陵 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



7 月份壽星



詹麗香 7.03 楊張秀珠 7.03 陳湘亭 7.03 吳菊嬌 7.04
 徐薇斯 7.07 王 敏 7.07 陳湘玉 7.10 羅鳳和 7.10
 鄭芬宜 7.11 洪淑珍 7.12 鄭壽密 7.16 張碧珠 7.21
 鄭金娟 7.21 楊 滿 7.22 黃滄芳 7.23 游仙珠 7.24
 李 苓 7.30



105 年度 7 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	4	5 幹部會議	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 校稿	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



志工資訊站

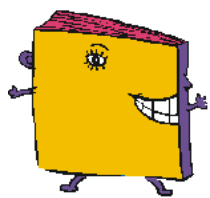


- 股 長 **錦陵**：※ 我在 5/31 調到文化中心，請各位志工好夥伴們多多協助推廣組的相關活動及事務。
- 承 辦 人 **耿鋒**：※ 105 年度衛生福利部志願服務獎勵，即日起開始受理推薦，7 月 10 日截止收件，有意願的伙伴請於截止日前依公告規定辦理，詳情請參閱網站訊息公告。
- 隊 長 **碩彥**：※ 6 月份演奏廳活動較多，請各位志工好夥伴們多多幫忙，謝謝大家。
- 副 隊 長 **典玲**：※ 臺中市志願服務獎勵，須請申請的夥伴，將附表印出來或者到簽到電腦旁領取紙本，填寫相關資料，我會協助處理打資料。
- 行政組 組 長 **素綢**：※ 105 年 5 月份志工基金結餘：\$237,605 元。
- 導覽組 副組長 **珮淳**：※ 7/9(六) 13:00 小組會議以及竹編燈籠製作。
 ※ 7/17(日)舉辦第二次小組聯誼。
- 活支組 組 長 **鳳和**：※ 6/25(六)上午 11:00 小組會議，地點：志工辦公室。7/31(日)中午 11:30 第二次小組聯誼，地點：新天地崇德店。
 ※ 演奏廳執勤時間要注意的場次：
 ☆ 7/9(六)上午 8 點報到。 ☆ 7/10(日)下午 14:00 報到。 ☆ 7/24(日) 下午 1 點執班。
 ☆ 7/12(二)、7/14(四)、7/15(五)、7/16(六)、7/22(五) 這五個場次，請晚上 18:00 報到。
- 館支組 組 長 **貞淑**：※ 7 月份小組會議時間：7 月 09 日(六) 下午 13:30 至 15:00，地點：演奏廳雙號休息區。
 ※ 7 月份各館室展期日期如下：
 ☆ 一樓文創園區：6/21(二) → 8/7(日)。 ☆ 二樓畫廊：6/24(五) → 7/24(日)。
 ☆ 三樓編織文物館：6/10(五) → 7/3(日)；7/8(五) → 7/31(日)。
 ☆ 三樓編織館：6/21(二) → 8/7(日)。 ☆ 四樓畫廊：6/24(五) → 7/17(日)；7/22(五) → 8/14(日)。
- 活企組 組 長 **國書**：※ 6/26 車次及桌次，會放在訊息公告上，要請各位夥伴先行上去看，並請不要任意自行交換，因會造成工作人員退款時的困擾。



105 年度第 1 次大聯誼「南台知性之旅-穿越歷史·飛閱宇宙」

活動時間：105 年 06 月 26 日(日)一天。 參加對象：臺中市葫蘆墩文化中心志工隊志工



字裡行間 文藝天地



再回到這裡有一種既熟悉又陌生的感覺

文化中心推廣股 江股長 錦陵

98 年離開葫蘆墩文化中心，轉眼已經 7 年了!再回到這裡有一種既熟悉又陌生的感覺，不太一樣的建築空間、不曾見過的新面孔、新同事，連豐原街景都跟印象中的不太相同了。

漸漸地發現當年熟悉的志工現在依然還在中心服務，而且人數不少，忽然有種很放心的感覺。一個團隊必須要有它的魅力，才能留得住志工在這裡做志願服務工作，也才能吸引新血加入；葫蘆墩文化中心志工隊歷史悠久，有資深的志工做經驗傳承、帶領團隊凝聚向心力是很重要的，當然，文化中心本身的經營也要獲得認同，以及志工承辦人耿鋒大哥的用心，才能留住人。

好像講太嚴肅了，總之再次回到葫蘆墩文化中心，雖然很開心，但還是帶點戒慎恐懼的心情面對總總業務，希望各位志工夥伴多多指導，謝謝大家喔~~~

love you~永遠滴美妙回憶

文化局 雅雯 妹妹

還記得 102 年因為耿鋒大哥及各位滴邀請，一同前往參加「文化部全國績優團隊」頒獎典禮；初次貼近與大家同歡樂（吃 Buffet^_^，玩編織，頒獎歡呼），難忘滴回憶。之後在團隊的大活動裡，總可看見喜愛吃喝玩樂滴偶（呵.....），然而.....

我想說滴是，很榮幸認識大家，進入最最溫暖可愛滴葫蘆墩志工團隊，也深受大家滴照顧；永遠記得歌劇院導覽期間，各位輪番上陣往返臺中值班，共體時艱，有歡笑有淚水，真的好幸福哦.....（哭哭中）還有還有，頂著超級大熱天，一同創金氏世界紀錄&穿木屐，無敵感動+感恩.....

緊接著跟大家企新竹北埔（坐牛車..），臺南崑濱伯（雨中吃午餐..）以及屏東（小木屋看電影..）遊山玩水，總總美好畫面都是以前沒遇過滴小確幸；也謝謝對我滴歌聲還算捧場（改天再為大家獻唱 N 首,呵呵呵.....）

最後，偶要大聲跟各位說~沙拉嘿呦 I love you~,我會永遠記得偶棉滴美妙回憶（大家也要說 Me too），以及一起再創造更多回憶，Ya~

每天保持愉悅的心情

導覽組 陳世宗

2009 年諾貝爾生理學獎主伊麗莎白，對於人類長壽之道，要活百歲，合理的膳食占 25%，其他占 25%，而心理平衡的作用占 50%，長壽者的共同點是樂觀開朗、心地善良、為人隨和，最重要的是每天都保持愉悅的心情。

如果人是快樂的，大腦就會分泌「多巴胺」益性激素，益性激素讓人心情放輕鬆，產生快感，這種身心都很舒服的良好狀態，可使身體各種機能互相協調、平衡、促進健康。

美國斯坦福大學生理學家艾爾瑪教授，曾經做一個實驗，他把人生氣、呼出來的氣蒐集好，通過一個管道再輸入到一個裝藥水的瓶子裡，瓶子裡的水，立即變成紫色；悲傷時的水，立即變成灰白色，紫色的水打到小老鼠體內，小老鼠在幾分鐘之內就抽搐死亡。這實驗告訴我們，當生氣時體內都在分泌毒素，教授也進一步研究人生氣時的能量，和跑 3000 公尺的能量是一樣的，換句話說生氣時五臟六腑沸騰，特別消耗生命的能量。

美國耶魯大學醫學院，安素爾的研究團隊，研究出助人可使人減輕壓力，心情變好，尤其助人次數越多，情緒越正面，這項研究已刊登在「臨床心理科學」期刊上。台大醫院精神科主任許正典曾說助人就是正向思考，若對方感謝，會刺激大腦分泌「多巴胺」使前額葉，驅動愉悅情緒，血清濃度也會增加，使人專注於正向情緒。

所以做志工多多幫助別人，關懷別人，每天保持愉快的心情，千萬不要動不動就生氣，以正向的意念，影響周圍的人，做一個快樂的志工。



炎炎夏日.書香為你帶來.....陣陣清涼

