



# 臺中市立葫蘆墩文化中心志工隊月訊

Monthly News of Taichung City Huludun Cultural Center Volunteer Service

發行所：臺中市立葫蘆墩文化中心  
 指導：陳富滿 蕭淑君 簡沛緹 蔡苑妮 林耿鋒  
 總編輯：江碩彥 編輯小組：行政組團隊  
 投稿：soyen40@yahoo.com.tw

發行人：謝嘉屏 顧問：蕭靜萍  
 執行：謝嘉屏 余松根 吳典玲 黃貞淑 林素綢 黃珮淳 陳玉麗  
 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



## ☆ 6月份壽星 Happy Birthday ☆

林葦利 06.03 蘇秋英 06.07 張秀蘭 06.07 姚香娟 06.09  
 郭秋涼 06.12 吳求誠 06.15 劉阿銀 06.15 劉育 06.18  
 藍錦泉 06.19 詹益星 06.20 劉素蘭 06.25 莊紫媚 06.27  
 黃淑琴 06.30

送你一瓢祝福的心泉 澆灌你每一個如同今日的日子  
 靜靜地聽 那悠悠的春風裏 有春的馨香與祝福  
 願你的生日 伴隨著幸福與喜悅 從日出到日落  
 祝你 生日快樂

## 102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 纏花工藝研習	3	4 幹部會議	5	6	7	8
9 端午節活動	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 校稿	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## 志工資訊站

### 中心推廣組組長 富滿：

志工簽到本目前暫時放置在總務組辦公室，如果有意志找不到，請夥伴們幫忙告知。

**隊長 嘉屏：**102年10月份中心會辦理特殊訓練，地點已經敲定在中心，時間還未確定。請幹部幫忙調查未上過特殊訓練的夥伴名單，並請活企組先行敲定6、7月的活動，也請各組先行敲定小組聯誼的日期，避免與特殊訓練撞期。

### 館室支援組組長 素綢：

- 簽到本目前放在總務組，如果當天晚上演奏廳有活動結束時間太晚，請活支組帶隊幹部將簽到本放置在舊的服務台旁邊的柱子邊。
- 中心人員有反應，執勤館室的夥伴常常會出現值勤時不在執勤定點、亂跑的情況，或做一些私人的事，如“寫書法、做研習作品...”等，請夥伴們要自制。

(富滿組長：先柔性勸導，若常常發生將列入年底志工考評。)

- 館支組5月4日小組會議決議將於7月21日辦理小組聯誼，地點：新竹關西『馬武督探索森林』。
- 6月2日館支小組會議。

### 活動支援組組長 玉麗：

- 5月5日小組會議決議...6月9日在“阿陳小吃店”辦理小組會議。
- 5月份演奏廳有12場活動，如果有簽班但須取消的夥伴請一定要提前告知活支幹部。尤其是多媒體，幹部無法知道執勤夥伴是否有到場。

(耿鋒：有簽班未到且未告知或服務態度差會影響年終考評，若連續兩年評比在40分以下的夥伴，中心將考慮不予續聘。)

**導覽組組長 珮淳：**請中心製作“禁止攝影”的告示牌、且字體要大，放置在各展場明顯的位置，以防止民眾攝影或觸摸作品。

### 導覽組副組長 鳳珠：

- 快餐車在南陽國小有記者會，由鳳珠、玉麗、嘉屏三位伙伴支援。
- 5月8日起每個星期三需要多增加兩位志工支援說故事，還請各位夥伴支援。

### 活動企畫組副組長 國書：

- 端午節活動訂於6/9(日)舉行，由本志工隊承辦，屆時需要很多志工幫忙支援活動，請夥伴們記得把6月9日先空下來。
- 志工研習有報名但不能到場時，不能請親戚朋友代為上研習課程。(攸關所有志工權益，只限志工本人參加)。

### 行政組組長 貞淑：

- 志工目前有172人，基金已經全部收畢。
- 志工辦公室的鑰匙已重新發給每組組長乙副。

**總編 碩彥：**投稿的人太少了!請夥伴和幹部多多投稿，謝謝~~。

人生有很多階段的規劃和發展,自己要很清楚自己心的方向。  
告訴心中的天使,今天會更好,明天也會更加美好。

為了您的健康,請做『養生深呼吸』。(台大護理長提供)

方法:用鼻子吸氣5秒,憋20秒,呼出10秒,計35秒為一次,一天分早中晚各做十次。記得收肛/縮腹/正襟/危坐…………量力而為,方法很簡單,持之以恆效果才會大!它的效果遠勝過食物和維他命丸所能提供給你的!

## 話說端午

總編 水石

農曆五月五日端午節與春節、中秋節在中國民間傳統習俗裏,是一年的三大節日之一。端午節又叫「端五節」、「重五節」、「端陽節」。「端」是「開端」、「初」的意思,古人稱初一為端一,初五則為端五,五月初五有兩個五重疊,所以又叫做重五。農曆是以天干紀年,正月為寅月,二月為卯月,五月則為午月,古人又把初五稱為午日,所以五月初五又叫「端午」。

端午節又稱五月節、蒲節、詩人節及女兒節。五月自古以來就被視為毒月,五月五日更居九毒日之首,因此端午節有許多辟毒祛病的習俗,例如灑雄黃、飲雄黃酒、佩戴香包、掛菖蒲與艾草、貼五毒符等。

### 端午節的傳說故事

- (一) **屈原投江** 為了紀念愛國詩人屈原,居民為了不讓跳下汨羅江的屈原屍體被魚蝦吃掉,所以在江裡投下許多用竹葉包裹的米食(粽子),並且競相划船(賽龍船)希望找到屈原的屍體。
- (二) **曹娥尋父屍** 東漢孝女曹娥,因曹父溺江而亡,年僅十四歲的她沿江嚎哭,經十七日仍不見屍首,乃在五月一日投江,五日後兩屍合抱浮起的感人事蹟,鄉人群而祭之。
- (三) **白蛇傳** 傳說白蛇白素貞,為了報答許仙的恩惠,與許仙結為夫妻的淒美的愛情故事,傳說端午節當天白蛇喝了雄黃酒,差點現出蛇形,加上法海白蛇及水淹金山寺的情節,都是膾炙人口的民間戲曲的曲目。
- (四) **伍子胥的忌日** 傳說伍子胥助吳伐楚後,吳王闔閭逝世,皇子夫差繼位,伐越大勝,越王句踐請和,伍子胥主戰,夫差不聽,卻聽信奸臣言,賜伍子胥自殺,並於於五月五日將屍體投入江中,此後人們於端午節祭祀伍子胥。

### 端午節的習俗:

◎ **吃粽子** 愛國詩人屈原投江後,感念他的人們為了不使魚蝦損傷他的軀體,用竹葉包米投入江中。以後到了每年的農曆五月五日,人們便用竹葉包米,投入江中紀念屈原,這就是粽子的由來。目前台灣的粽子約有四種:

1. **肉粽**:可分為南部粽和北部粽,一般北部粽多用長糯米,炒至半熟,再以炒過的八寶,如五花肉、蝦米、花生、雞肉、干貝、栗子、香菇、鹹蛋黃…等材料作內餡,以粽葉包裹後,加以蒸熟。南部粽則用生糯米,包入內餡,下水煮熟,讓粽葉的香味及肉汁滲入米中。
2. **鹼粽**:用鹼液和糯米拌勻,經過水煮變成晶瑩剔透,口感香Q的鹼粽,煮熟後放在冰箱冷藏變成「冰粽」。吃的時候沾上一些蜂蜜或細砂糖、紅糖,或是淋上糖漿,甜甜QQ風味絕佳。
3. **粢粽**:即客家粢粽,是客家人特殊作法,將圓糯米加上在來米作成米糰,再加上蘿蔔乾、豆腐乾、肉末、五花肉、蝦米等配料做成了餡,包成圓形或小巧精緻形狀,外皮口感近似麻糬,吃起來略鹹又有點香,樣子小巧可愛,討人歡喜。
4. **素粽**:又稱菜粽,現在較多是為的素食或佛教人口而作,以竹筍、五香豆乾、香菇、蘿蔔乾、花生仁、花生粉…等素食材料作餡料,先用油爆香,再加醬油、胡椒粉等,煮到熟爛,沾醬油膏吃,美味至極。

◎ **划龍舟** 划龍舟原本是一個消災祈福的祭水神儀式,後來傳說屈原投河後人們在划船找屈原時,有人看見有龍在江上飛騰,所以日後的搜索船的船頭就做成龍頭,船尾就做成龍尾,船身畫上龍鱗,成了現在的龍舟。

◎ **掛艾草、菖蒲** 到了端午節,人們會把艾草、菖蒲用紅紙紮成一束掛在家門口。菖蒲象徵祛除不祥的寶劍,葉片呈劍型,插在門口傳說可以避邪。艾草又有招百福意思,古人認為插在門口可使身體健康。因此到了端午節,人們便會在家門前掛上艾草、菖蒲以求辟邪平安。

◎ **喝雄黃酒** 可能是因為每年到了農曆五月左右,天氣漸轉溼熱,蟲害傳染病增加。民間便將農曆五月視為「毒月」、「惡月」,而五月五日更是九毒日之首,據說在這一天喝雄黃酒可以驅邪解毒。小朋友不能喝酒,爸媽就用手沾酒在額頭上寫一「王」字,一樣有驅毒的功能喔!

◎ **配戴香包** 每年幾乎端午一過酷熱夏季就開始了,為了防止暑熱和毒蟲,佩帶香包便成了民間的風俗之一。從前香包是用五彩線繫著一個裝滿桂心、白芷和檀香粉末等各種藥材的布袋,讓小孩佩帶以防毒蟲侵擾,不但有驅毒避邪的用意,並成為保命吉祥的象徵。

◎ **取午時水** 取午時水是台灣獨有的端午節習俗。相傳鄭成功佔領台灣時,登陸後一直無法找到水源,於是他便把佩劍插入地裏,殊不知泉水頓時湧出來,當時正值端午節的午時。後人便在端午節時上山求取午時水,相傳就在台中大甲鐵砧山上的劍井喔!台灣習俗認為端午節中午十二點整汲取的午時水,全無毒氣,可以久藏,因此有人將取自地下的午時水,用小瓶子分裝,以備不時之需。據說午時水用來泡茶釀酒會特別的香醇濃郁。

◎ **立蛋** 從前認為端午節正午,陽氣最重,所以能將雞蛋立起。據說端午節將雞蛋立起的人,未來一年運氣都會很好。但科學家指出,端午節中午的地心引力與平常時相同,只要有耐心,隨時都可以將雞蛋立起。

您知道日本也有端午節嗎?而且日本的端午節是在每年陽曆的五月五日,這一天不但是日本法定的「兒童節」,也是他們的「男孩節」。

到了五月五日這一天,日本習俗不分男女老少會吃粽子和柏餅,期望驅邪祛病消災。每戶人家門口也都掛上艾草製的「艾人」和菖蒲。除此之外日本還會掛上他們特有的鯉魚旗,祈求家裡小孩子的健康成長,特別是家中有男孩子的家庭更會將鯉魚旗高高掛起。鯉魚旗其實取意自中國的「鯉魚跳龍門」,高高的掛起象徵著男孩子將來如同『鯉魚跳龍門』一樣能夠『立身出世』喔!