



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



☆ 12月份壽星 Happy Birthday ☆

張燕里 12.01	羅麗娟 12.01	毛秋絨 12.01	涂毓芳 12.02
劉陳李 12.04	陳淑貞 12.04	宋子玉 12.06	游麗華 12.06
張秀美 12.09	林素綢 12.10	林貴真 12.15	楊玉雪 12.15
林麗芬 12.16	宋晶晶 12.17	楊美華 12.17	王令惠 12.19
劉愛友 12.20	陳美鳳 12.21	張美玉 12.22	劉麗曇 12.22
許天榮 12.25	游寶珠 12.26	李鴛鴦 12.28	

一年365天，是等，是盼，你的來到給世界平添了幾分色彩，願下一個365天，笑容依然燦爛。輕輕一聲祝願，勝過千言萬語，別忘了我們的祝福。

祝你

生日快樂



102年度12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 館支小組會議	2	3 幹部會議	4	5	6	7
8 聯想畫	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 校稿	19	20	21
22 志工授証大會	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

志工資訊站

中心祕書 富滿：

- 12/22 志工授証大會，請大家先把時間空下來，務必參與。
- 停車的問題，真的很抱歉，有和停車場業主接洽討論，因許多問題無法克服解決，開車至中心者請自行尋找停車位。
- 第20屆文化績優志工團隊獎表揚活動，11/30在臺北市國父紀念館舉行。

承辦人 耿鋒：

- 第20屆文化績優志工團隊獎頒獎活動，團隊可參加人數還不確定，本屆隊長、副隊長和上屆的隊長、副隊長為保障名額，其次為下屆隊長、副隊長及有參與團隊獎面試的伙伴優先。
- 全國兒童聯想畫為中心每年大事，12/8請各位志工全力配合。

隊長 嘉屏：

- 謝謝各位伙伴的幫忙，還剩一個多月即可卸下重任。
- 明年簽到是否確定全面電腦化？（耿鋒答覆：因中心電腦網路常會當機，為免造成困擾，維持現狀雙管其下，電腦簽到和紙本同時進行。）
- 活動的相片相當多，是否可以全部上網，由需要照片的人自行下載。（耿鋒答覆：因全部下載容量太大，從活動花絮下載即可。）

館室支援組組長 素綢：

- 11/24舉行小組聯誼，9:00火車站集合，請當地人準備午餐和導覽，費用每人100元，車資則須自理。
- 12/1最後一次小組會議。
- 12月起圖書館諮詢台將安排志工值勤，值勤時間為何？（耿鋒答覆：9:00-12:00、13:00-15:00、15:00-17:30共3班。）
- 新進志工童麗梅日前車禍，肋骨斷了三根，沒法參加11/9的志工教育訓練。（耿鋒答覆：特殊原因可以通融，請她安心養病。）

活動支援組組長 玉麗：本組12/1舉行第三、四次小組聯誼及小組會議，地點：嘉義，行程為參觀中正大學、嘉義監獄…等，並品嚐民雄鵝肉及嘉義火雞肉飯，歡迎各組參加，但要自備交通工具，保險及餐費須自理。

活動支援組副組長 鳳和：

- 演奏廳改北門進場，仍然有觀眾從施工大門敲門進場，是否請中心檢查那裡有空隙讓觀眾可以穿過施工隔離禁區。
- 多媒體的觀眾反應影片經常重複播放。

導覽組組長 珮淳：

- 11/27舉行小組聯誼，晚上6:00在向陽路“聚”舉行。
- 12/1舉行最後一次兒童說故事讀書會，時間下午3:00-5:00。
- 12/3有6所學校申請導覽，請大家多多幫忙支援。

活動企畫組組長 典玲：

1. 志工授證請各組提供 20 張相片及一個表演節目（時間 5 分鐘），表演節目名稱請在 11/20 前提交活企組。
2. 志工授證大會于 12/22 下午 13:00 開始，請承辦人確認可佈展的日期。

行政組組長 貞淑：

1. 10 月份收支結餘：NT\$178,235。
2. 11 月志工大會選舉候任隊長，侯選人名單：黃貞淑、吳典玲、余松根、江碩彥、羅鳳和。
3. 12/18 舉行小組聯誼及校稿，地點：白宮咖啡，時間下午 6:30。

臨時動議：

1. 嘉屏隊長：去年排演的兒童劇「金螞蟻」，只對外表演過，伙伴反應從未欣賞過很可惜，想徵求表演人員同意，在志工授證時表演。（經在場原班表演人員決議：同意通過。）
2. 館室支援組素綢組長：中心需要人力支援希望有統一對話窗口，不要同時向好幾組提出申請，造成人力浪費，請統一向隊長或承辦人提出申請。（秘書富滿答覆：會再協調中心人員統一對話窗口。）
3. 活動支援組副組長鳳和：填選明年改組是否讓每個人親自選填，如無法親自選填，是否電話詢問意願及組別。（決議：通過。）
4. 活動企畫組組長典玲：今年可否利用線上調查授證志工參與人數？（耿鋒答覆：往年係用紙本簽名，今年可以試用線上報名方式。）
5. 館室支援組組長素綢：12/22 係志工授證大會，館室組支援到 13:00。（耿鋒答覆：13:00 以後會請中心人員支援。）
6. 活動企畫組組長典玲：有伙伴欲請假一年，可否核准？（耿鋒答覆：有關伙伴請假乙事，俟文化局相關規定函文來後，再依據辦理。）

志工心語

「付出有喜，喜悅生福」感謝夥伴們本著施比受更有福的無私精神，在付出中造福田，也期待大家能將這份幸福「傳染」出去，帶領更多有心人投入志工行列。

健康小叮嚀

※清除體內毒素 4 種方法

1. 主動咳嗽法：每天到室外空氣清新處做深呼吸運動，深吸氣時緩緩抬起雙臂，然後主動咳嗽，使氣流從口、鼻中噴出，咳出痰液。
2. 飲水沖洗法：每天清晨空腹喝一杯溫開水，有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。
3. 運動出汗法：皮膚也是排泄毒素的途徑，主要通過出汗的方式，讓毒素隨汗液排出體外。
4. 巧用食物法：
 - a. 常飲鮮果、鮮菜汁（不經炒煮）。
 - b. 常吃海帶可減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。
 - c. 常喝綠豆湯可促進機體的正常代謝。
 - d. 常吃豬血，豬血中的血漿蛋白，經過人體胃酸和消化液中的酶分解後，會產生一種解毒和滑腸作用的物質，與侵入胃腸的粉塵、有害金屬微粒發生化學作用，促進代謝。

志工園地

增加骨質密度的方法（簡單易行）

水石 摘自網路

七十四歲的李肇基，骨質密度和三十多歲年輕人一樣。老先生說，他的字典裡，沒有老人骨質疏鬆症和肥胖這些名詞。他的健康狀況，連國泰醫院都覺得不可思議。

贊助台北國際國道霖園馬拉松的國泰建設文教基金會董事長李肇基，當著路跑協會榮譽理事長「飛躍的羚羊」紀政面前一邊跨步走，一邊喝咖啡，既可燃燒脂肪又能保持身材。

另外，跨大步競走時，以腳跟著地，可刺激骨骼內骨芽細胞的滋長，可預防老人骨質疏鬆症，他個人就是最佳證明。李肇基在七、八年前，看到日本國營電視台 NHK 報導，有關跨大步競走時，如果以腳跟先著地，可以振動並刺激骨骼內骨芽細胞的滋長，抑制破骨細胞的破壞。李肇基抱著姑且一試的心理，結果幾個月走下來，到國泰醫院做檢查，赫然發現他的骨質密度和三十多歲年輕人無異，從此便告別老年人常患的骨質疏鬆症。

李肇基對 NHK 的健康報導越來越有信心，當他又看到 NHK 一則有關一邊跨大步走，一邊喝咖啡，可以加速體內脂肪燃燒，他馬上就接受嘗試去做，結果一個月走下來，減肥的效果非常明顯。李肇基每天早上五時五十分起床，調好「減肥咖啡飲料」，約小瓶礦泉水的水量，其中三分之一是黑咖啡，三分之二是開水。他從仁愛路的住家出發，走到大安森林公園，展開一場約五十分鐘的繞公園跨大步競走，其中每隔十分鐘停下來喝特製的「減肥咖啡飲料」，走完全程後飲料也喝完了。

李肇基說，減肥咖啡飲料也有利尿的效果喔！因李先生依此法走了數月，日前體檢做骨質密度檢測，護士小姐將結果告知時，他以為測試儀器不正確，要求重測....又不正確，要求重測....又重測，總共做了五次，結果都一樣，證實儀器沒有壞，才想可能確是此法奏效，因此希望分享給大家試試。