



臺中市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：陳玉麗

顧問：林長源

執行：陳玉麗 吳典玲 林素綢 謝嘉屏 黃貞淑 徐金玉 蘇秋英

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



103 年度 2 月行事曆

☆ 2 月份壽星 Happy Birthday ☆

王丕顯 02.02	鄭智中 02.02	劉貽慧 02.03	江榮琦 02.05
陳俞今 02.10	施蘭鳳 02.10	謝雪貞 02.14	王秀美 02.14
沐賢瑛 02.15	魏淑梅 02.16	紀春惠 02.18	李寶猜 02.20
游淑惠 02.21	魏玉霜 02.22	鄭東仁 02.23	陳世宗 02.24
林玉鈴 02.27	林秀珠 02.27	吳典玲 02.28	連明順 02.28

輕輕一聲祝願，勝過千言萬語，當敲響你生日的鐘聲，別忘了我的祝福！**祝你**



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 初二休館
2 初三休館	3 初四開館	4	5	6	7	8
9 新春團拜	10	11 幹部會議	12	13	14	15
16	17	18 校稿	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

志工資訊站

中心秘書 富滿：

- 目前我們的團隊人數已達 195 位，人的管理需高 EQ 方能順暢，5 組人員若互相支援支持，相信一年度下來一定很棒。
- 玉麗 103 年度戰戰兢兢接隊長這個位子，祝福一馬當先、順順利利、身體健康、事事如意。

承辦人 耿鋒：

- 歡迎新的幹部群，其中有 3 位是第 1 次加入幹部群，歡迎她們加入服務志工伙伴的行列。
- 新年度各組幹部計畫及需求，請速提出。
- 新進志工值勤背心由主任、秘書處理。
- 爾後志工執勤凡事要忍下來，有問題概由中心同仁處理。

隊長 玉麗：

- 農曆春節初四（星期一）中心開館，請各組互相幫忙。
- 活支組組長改由蘇秋英伙伴擔任，仍請伙伴們全力支持值勤。

館室支援組組長 貞淑：

- 今年度館支組簿本與電腦簽到同步，簿本依姓氏比劃作排名順序。
- 假日班缺人嚴重，期待分組不分工互相支援。值勤假日伙伴若要退班，請務必與幹部聯繫。

導覽組組長 金玉： 組員反應值勤 9:30-12:00、13:30-16:00，如果兩場要連續者，中午休息一個半小時，無適當的休息處，下午是否可更改為 13:00-15:30？

【秘書答覆：基於初始的設計，配合民眾也有午休的狀態，故仍維持原設定時段 13:30-16:00。】

故事組 珮淳：

- 2 月份說故事讀書會取消。
- 3/8 說故事研習 9:00-12:00。
- 3/9 說故事讀書會 3:00-5:00。以上活動歡迎所有的伙伴參加。

活動企畫組組長 嘉屏：

- 2/9 將舉辦 103 年度「金馬奔騰」新春團拜，歡迎所有伙伴都能參加。
- 預定 6/8 舉辦第一次志工大聯誼。

行政組組長 素綢：

- 志工基金餘額 \$ 168,673.00。
- 新進志工值勤背心由中心處理中。
- 生日蛋糕提供至 5 月份壽星（4 月份月例會發放），本年度生日禮物由中心提供 \$ 200 禮品，懇請秘書決定禮物。
- 2 月份校稿及小組會議時間改在 2/18（二）晚上 6:30 在志工辦公室舉行。

恭喜台中市文化局林長源先生榮調本葫蘆墩文化中心主任！

館支組莊劉分阿嬤不慎發生車禍，祝她早日康復！



志工基金收支表 102 年度 12 月份

日期	會計科目	摘要	收入金額	支出金額	餘額	備註
		11 月份結餘			167,635	
12/25		教育訓練－藍染結餘	574		168,209	
12/25		教育訓練－纏花結餘	640		168,849	
12/25		第一次大聯誼結餘	1,058		169,907	
12/25		第二次大聯誼結餘	3,798		173,705	
12/26		行政組第四次小組聯誼		1,600	172,105	
12/26		志工文具採買		432	171,673	
12/26		活支組小組聯誼(3、4次)		3,000	168,673	
		12 月份結餘			168,673	
隊長：謝嘉屏		行政組長：黃貞淑		製表：莊秀儷		

志工心語

志工隊是一個大家庭，沒有個人的成功，只有團隊的合作，才能讓各項支援活動與任務圓滿達成。不要認為自己做不到、不可能，其實放手去嘗試後，會發現自己可以做的事比自己想像的更多。

健康小叮嚀

- * 消化不良，飯後喝大麥茶或陳皮水，可增加胃液分泌，促進胃腸蠕動，對食物的消化和吸收很有幫助。
- * 吃得太油膩，喝杯糖分低、纖維素含量高的芹菜汁大有裨益，芹菜中的纖維素可以帶走部分脂肪。
- * 吃火鍋後喝點優格，可以有效保護胃腸道黏膜。此外，優酪乳中含有乳酸菌，可抑制腐敗菌的生長。
- * 潤肺止咳，飯後吃個柿子。對於有呼吸道疾病的人來說，是理想的保健水果之一。但柿子不能空腹吃，其中的鞣酸成分易在胃中形成結塊。
- * 燒烤後吃根香蕉或飯後吃個梨、喝杯熱梨汁，皆可以將積存在人體內的致癌物質大量排出。
- * 吃螃蟹後，喝生薑黑糖水，能祛寒暖胃、促進消化、緩解胃部不適，但糖尿病患者不宜食用。
- * 吃泡麵後吃水果，如蘋果、草莓、柳丁、奇異果等，可以有效補充維生素與礦物質的不足。

志工園地

快過年了，親朋好友聚在一起在飯桌上聯絡感情，大吃大喝是避免不了的。多去瞭解一些飯後保健知識，讓這些看似微不足道的健康小行動，為你的身體加加分，並祝您新年天天健康快樂！萬事如意！

上任感言

館支組副組長 曾惠雅

很感謝伙伴們給我這個機會，能為大家盡一點微薄之力，但我內心其實是憂喜參半的。憂的是怕自己能力及經驗不足，無法勝任工作職責，喜的是可以從中學習成長。

靜思語：「施比受有福」，能付出是件幸福、快樂、有福報的。能有機會出來做志工，我相當珍惜這樣的緣分，期望未來的日子裡能跟各位大哥大姐學習、成長。

最後，在這新的一年祝福大家~~新年快樂！幸福、健康、快樂一整年！

授證有感--金馬奔騰·志氣·傳承

館支組 賴玲娟

102 年 12 月 22 日星期日下午，在葫蘆墩文化中心一樓演講廳，辦理 103 年葫蘆墩文化中心志工授證典禮，同時辦理新舊隊長的交接典禮。

從中心大門右轉進入演講廳，中間通道鋪著紅紅的長地毯，兩旁還有二隻大型跳躍的金馬，讓來參加授證大會的人們好像要參加金馬獎的頒獎典禮，而穿著紅背心的志工們也都親切的招呼，幫忙辦理報到，使大家臉上都充滿著驚訝且愉悅的神情，快樂的進入會場，也帶動會場熱絡的氣氛。

在整個活動過程中，有頒獎：包括績優志工獎、幹部感謝狀、月例會全勤獎、年資獎、時數獎、最佳投稿獎，受獎的人一手拿獎狀，一手握著金馬獎盃，猶如獲得金馬獎的殊榮，在當下，真是神氣萬分。其它也有歌唱表演、有新舊任隊長的交接、103 年新團隊介紹、兒童劇表演、102 年度志工隊及各組活動回顧、跳舞表演、歌劇表演、國標舞表演、還有每個人上台接受 103 年的聘書，每一階段都進行的井然有序，活動內容也精彩萬分，尤其是各組的志工以創意展現多元的才藝表演，甚至帶動活動的高潮，呈現志工們多才多藝的一面，真令人激賞。

這一日，我從蕭靜萍主任手中接下 103 年志工聘書，一方面心裡很高興，另一方面感覺責任更深重，來年要更努力才行，才不會辜負這一張 103 年的聘書。身邊的朋友魏淑梅說：看到演講廳的人們，才知文化中心有這麼多志工，前輩們的服務奉獻，值得我們學習，也讓我們新進人員也要為中心打拼。賴秀錦說：看到今天的場合，感觸很多，伙伴同仁都很有活力，讓我也感染了青春氣息，一定要努力做下去。

最後，謝謝 102 年度的幹部們，您們的每一份用心，讓整個授證典禮進行的很成功，讓我們渡過一個快樂的午後時光。在邁入新的一年，期許自己能把握每一個成長的機會，抱著「歡喜做，甘願受」的心情，以更多的熱忱來為民眾服務。

趣味的台灣話

俗語：「平時積糧草，要用一時拚」

俗語：「吃麵燒滾滾，吃冰起加冷損」

台語歇後語：「大樓電梯：起起落落」

台語歇後語：「火燒竹林：無的確（無竹殼/不一定）」

過年食品吉祥話

瓜子~ 的吉祥話是 呷瓜子乎恁好過日子

蘿蔔~ 的吉祥話是 呷菜頭乎恁好彩頭

龍眼~ 的吉祥話是 呷龍眼乎恁賺錢若海湧

糖果~ 的吉祥話是 呷甜甜乎恁大賺錢



雞 ~ 的吉祥話是 呷雞乎恁起家

魚 ~ 的吉祥話是 呷魚乎恁年年有餘

韭菜 ~ 的吉祥話是 呷韭菜乎恁長長久久

花生 ~ 的吉祥話是 呷土豆乎恁活到老老老