103年10月號

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

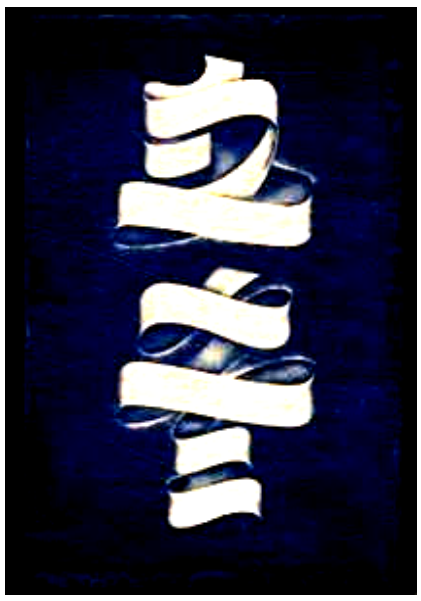
發行所：臺中市葫蘆墩文化中心　　發行人：陳玉麗　　顧問：林長源
指　導：陳富滿　蕭淑君　簡沛緹　林耿鋒　　執　行：陳玉麗 吳典玲 林素綢 謝嘉屏 黃貞淑 徐金玉 蘇秋英
總編輯：江碩彥　　編輯小組：行政組團隊　　地　址：臺中市豐原區圓環東路782號
投　稿：soyen40@yahoo.com.tw　　網　址：www.huludun.taichung.gov.tw

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



☆ 11月份壽星 Happy Birthday ☆

曾惠雅 11.04　羅幼珍 11.07　魏長姬 11.11　陳鳳珠 11.11
乃淑芬 11.12　劉瑞珠 11.17　林劉月美 11.17　余松根 11.18
謝鳳嬌 11.18　陳萬標 11.19　李月英 11.20　吳洪麗雲 11.21
羅松岳 11.23　陳薏安 11.24　劉秀珠 11.25　王淑鈴 11.28

健康是最佳的禮物　知足是最大的財富
信心是最好的品德　關心是最真的問候
牽掛是最深的思念　祝福是最美的話語
祝

生日快樂！　平安幸福！

103年度11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 幹部會議	5	6	7 立冬	8
9 館支小組會議	10	11	12	13 校稿	14	15
16	17	18	19	20	21	22 第二次大聯誼
23 第二次大聯誼	24	25	26	27	28	29
30						

志工資訊站

承辦人(耿鋒)：1. 10月份活動很多，如有問題請直接向館方反應。
2. 活動支援部份如果支援人數超過中心填報人數，便當數量不足時，幹部可直接向池上便當追加(10個以內)，電告是林先生交辦即可。
3.下個月11/15之前，要將績優志工及各類敘獎名單提報，要送文化局。.

隊長(玉麗)：1. 感謝各組的推動與幫忙讓中心的各項活動順利進行.
2. 10/5貓熊展人山人海，中心擠爆了，感謝大家熱烈的支援。

副隊長(典玲)：績優志工順利評選出爐，待核算後正確名單再公佈，評選辦法會刊在本月月訊中。

館室支援組組長(貞淑)：
1. 關於值班缺班的部份：是否請中心服務台負責調配志工或中心人員值班(其實很多館都還有2個人)。
2. 檔期更改或延期問題：今年已更改3次了，而且有2次延期又都很匆促，產生了缺班及值空班的問題。
3. 電腦簽班如何能夠準確性：以前幹部只要照班表看空缺班補人，時數只要簿本結總即可。現在除了key電腦外，缺班無法即時知道，志工也無法在電腦上得知接班的人是何人。幹部算時數除了算本子還要核對電腦做後台的修正。
耿鋒答覆： 值勤簽到明年度以電腦為主，各組可自行決定要不要紙本，如有問題可找副隊長。
4. 10/26小組會議、小組聯誼。地點:南元休閒農場。
5. 相關活動及展期如下：
(一) 1樓文創：　10/12 ~ 11/02 台韓天然染色交流展　11/08~12/28　103年葫蘆墩文化中心志工聯展
(二) 2樓畫廊：　10/12 ~ 11/02 台韓天然染色交流展　11/07~12/07 台中縣青溪文藝學會會員作品聯展
(三) 3樓編織館：10/12 ~ 11/02 台灣經典色－天然染色的台灣色彩意象展 11/08 ~ 12/28　孫業琪纖維研究成果展
(四) 3樓文物館：10/12 ~ 11/02 台灣經典色－天然染色的台灣色彩意象展 11/07 ~ 12/07　流風餘韻－劉明凱篆刻創作展
(五) 4樓畫廊：　10/12 ~ 11/02 編織館天然染織文創設計研發特展　11/07 ~ 11/30　大自然之美－劉坤錦水墨畫展

活動支援組組長(秋英)：
1. 10/5貓熊展感謝大家的支援。主辦單位有2種方式可供我們參考：斗笠遮陽、分2組輪班。
2. 本組人員不多，演奏廳場次又多，感謝它組夥伴的支援。

導覽組組長(金玉)：1.10/11台韓天然染色交流展導覽研習(全中心5個館)pm2:00-5:00。
2.10/12台韓天然染色交流展記者會AM 9:00-12:00。10/14台韓天然染色交流展參觀導覽共5部車，PM 3:30-6:00。

活動企劃組組長(嘉屏)：
1. 第二次大聯誼(11/22~23)於10月份月例會開始繳費報名(以繳費為準)。
2. 授證訂於12/21(早上)，每組準備一個表演節目約5~10分鐘，並請將表演節目名稱於10月份月例會時提出。
3. 11/8-12/28為志工作品展，今年以「2014柿飾汝藝」為主題。今年有參加研習者，請將作品提供展覽。

行政組組長(素綢)：
1.9月份志工基金結餘為＄249,664元，詳細請見附表。
2.10月份月例會由行政組負責。
3.候任隊長初選名單共47位。

總編輯(碩彥)：11/13(四)校稿。

臨時動議：活動支援組建議中心行事要有原則；如演奏廳的取票、售票不要在場內，以免造成驗票者的困擾。

志工心語

當志工對我來說真是隨緣有福份，常思上天給我健康的身體是恩賜，希望自己能夠利用每一天做一些能力所及並對周遭的事務有所幫助，經過中心種種培訓及學習當志工的精神，收穫良多。

健康小叮嚀

老年人吃有“三宜”，食有“六忌”

吃有三宜：進食宜緩——老年人進食應該從容緩和，細嚼慢嚥，這樣才有利於各種消化液的分泌。

進食宜樂——安靜愉快的情緒有利於消化，使食慾大增，吃飯的時候生氣很容易得胃病。

進食宜專——吃飯的時候應該拋開各種瑣事，專注在美食上，享受食物帶來的快感和滿足感。

食有六忌：（一）忌生冷－少吃或者不吃冷飲、冷食（二）忌辛辣—少吃或者不吃蔥、薑、辣椒、花椒、韭菜等，同時要注意遠離煙酒。（三）忌油膩—少吃葷油、肥肉以及油煎炸食品、乳製品(奶、酥、酪)等。（四）忌發物—指能引起舊病復發、新病加重的食物，如腥、膻、辛辣等，還有一些特殊的食物，如蕎麥、豆芽、雞頭、鵝肉、鴨頭、香菜等。（五）忌黏滑—少吃糯米、大麥等黏滑面食品。（六）忌腥膻—少吃海產品、羊肉、狗肉等，這些食物偏溫性易產熱，因此熱性體質，比如平時容易上火、口乾、大便乾燥者應該少吃，否則症狀會加重。

志工園地

淺 談 拍 照

館支組　賴玲娟

日前曾參加一場講座，有獲得一些心得，筆者寫出與伙伴分享。

看到演講題目為「拍好照片的五重奏-器材、光線、構圖、時機、呈現」，心中浮起一個疑問，拍照與攝影相同嗎？或是不同？

攝影家郭大爛，現為台灣 Nikon 攝影美學指定講師及職業婚禮攝影師，在演講中說了很多，筆者摘錄幾句話，與伙伴分享：

「在攝影中，美是什麼？是女性的美？大自然的美？…」

「肉眼看到的美，無法由相機呈現出來…」

「要把飽合度與對比調高…」

「生活中都有拍照攝影的題材…」

「攝影有社會批判力，而用影像呈現出來…」

「一般坊間的攝影課程，僅止於光圈快門，或是閃燈與後製的教學…」

「善用邊緣燈，可把主體的立體感打出來，以利呈現主體明亮的感覺…」

「閃燈是人工光源，自然光源是自然現場…」

「有 fu 的照片，是看到影像會感動，是情緒的波動…」

「可用影像來敘事：1.元素互動 2.脈絡中的元素在做什麼 3.設立趣味點…..」

以上有幾句話，講得很深奧，筆者聽不太懂，所以筆者認為攝影與拍照不同。

筆者認為攝影是攝影者需要有專業知識，擁有專業相機及器材，配合專業技巧，講究光線、構圖、快門及獨特審美觀，才能完成一幅完美的照片。而拍照是一般所稱的照相，拍的是一般的生活照，是拍照者拍生活周遭的人、事、物，照片只要拍得清楚，有表達出意思即可，以後看到照片，就可知道自己什麼時候，去了哪裡，跟什麼人去，做了什麼事，吃了什麼東西，所以說照片是生活影像的記錄，而拍照是寫記錄的方法，所以，我們要多拍照，才可留下自己的生活記錄，在年老時，才有回憶的資料。

參考文獻：郭大爛。2014。拍好照片的五重奏。專題演講。臺中市葫蘆墩文化中心主辦。

說 到 露 營 的 樂 趣

館支組　陳明沼

「露營」我個人覺得去的地方不是那麼重要，重要的是跟誰去，不知各位是否有同感。一來可以讓全家享受大自然，二來增加小孩分工合作的機會，三來體驗自然教材的機會，四來跟朋友或家人不受時間約束的談天說地，儘可享受自己準備的佳餚美酒後不會有酒後駕車的問題，因為累了帳篷就在旁邊，是方便最主要的原因，小孩高興、大人開心，　花小錢玩得盡興。

早期露營還沒這麼風行，也沒有這麼多設備。但野外實在太享受、太迷人了，而且愛露營的人可能因為興趣嗜好相投，很容易交到好朋友，呷好道相報，所有野外用品該在那兒買到品質好、價格合理的，在哪裡露營安全、方便又舒適的，都需要有經驗的人報『明牌』。紮好營，車後背上的小小自行車立即取下，給小朋友在露營園區騎了起來，小朋友也各自找伴，和鄰近帳棚的同齡孩子搭訕，一起玩起來，小孩交朋友比大人更快，直來直往，三兩下就瘋在一起，好像很熟識的老友一般。

如何選露營場地？現代人平時工作壓力大，放假很需要到大自然調劑身心，由於野外玩多了，就會發現大同小異。我主要不想把時間花在開車上，所以找離家近一點的，開車近，設備又好又安全，規劃不錯，管理得好，洗澡是乾濕分離的衛浴設備，每個營位都乾乾淨淨，車子就停在帳棚旁，又可接水電，一切都滿方便的。

對都會區希望享受野地生活的人來說，省時、方便、安全、價位合理常是主要考量重點。而且物以類聚，喜歡野地露營者，通常個性開朗、心胸開闊，交朋友都很談得來，至少讓下一代，能感受為父為母的也有浪漫或英勇的一面，讓孩子了解野地求生、各種動植物、哪些地方適合搭營等等戶外生活的資訊；至少如何紮營、拔營，如何生火、煮食、熄火等等，實地做了，讓孩子也立即學到野外生活的種種樂趣及方法。野外還有一項好處就是節能減碳，因為不需要開冷氣，以蟲聲唧唧取代卡拉 OK，以鳥語花香取代夜店聚餐，而且人在野外，少了燈紅酒綠的吸引力，完全沒有電話或電腦牽線，更能增進好友家人相聚首的親密，不會被太多現代科技分散注意力，人的情感容易凝聚，真正聊到開心處，不知月上柳梢、東方既白。野地生活的迷人處，只有親自嘗到了滋味，才能體會自然的吸引力，永遠無法被現代生活所取代。

趣味的台灣話

一丈差九尺
一句話，三角六曲
三日無餾，爬上樹
七撿八撿，撿著賣龍眼
十叮吟八吩咐
千里通，萬里徹

＊賀＊103 年度臺中市志願服務表揚,本志工隊獲獎名單如下：

一等獎　黃國書　吳典玲　徐金玉
二等獎　黃珮淳　涂毓芳
三等獎　林玉梅　蘇秋英

~恭喜獲獎人~

◎弔　夥伴月密姐蒙我佛接引，除了不捨還是不捨，那爽朗的笑聲和永遠笑臉迎人及服務熱心的身影，將永留夥伴心中，亦是大家的楷模。月密姐為文化志業奉獻 20 餘年，深愛我們這個團隊，生前即交代老公（張大哥）捐贈 2 萬元予志工隊作基金，謹在此感謝月密姐及其家人的愛心，我們永遠愛您！