



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊月訊

103 年 11 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 蕭淑君 簡沛緹 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



☆ 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
劉明芬 12.02	楊曉華 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
蔡侑築 12.11	張翠薇 12.12	林貴真 12.15	楊玉雪 12.15
林麗芬 12.16	羅婷方 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
劉麗晏 12.22	許天榮 12.25	游寶珠 12.26	李鴛鴦 12.28

在我們結交的朋友中，只有一、二人堪稱
“知己”。我正是這樣看你。你事無巨細都表現出溫馨的友誼，為此我祝你生日幸福無比。

103 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	2 幹部會議	3	4	5	6
7 館支小組會議	8	9	10	11	12	13
14 兒童聯想畫	15	16	17	18 校稿	19	20
21 授證	22 冬至	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

志工資訊站

中心秘書（富滿）：1. 幹部大多是女生，男生要加油了。

2. 上次月例會有少數志工不快樂，會宣導同仁尊重志工，也請幹部能予以安撫往正向思考。

承辦人（耿鋒）：1. 視廳室值勤經過伙伴反應，與圖書股長達共識，綠色椅子供志工值勤使用，影片開始播放後才能就座。

2. 大聯誼主任因須出席台中國家歌劇院開幕，故不能參與。

3. 11/15 前請幹部提供志工授證各項受獎名單。

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. 12/14 兒童聯想畫活動需要大量人力支援，請各組幹部多宣導志工上網簽班。

副隊長（典玲）：1. 103 年績優志工經評量後計有 47 位入選。

2. 104 年度是否續當志工、組別更動、12/21 是否參加授證典禮…，問卷調查已 PO 上網，請宣導志工儘速上網作登記。

館室支援組組長（貞淑）：

1. 12/7 館室支援組小組會議 10:00-12:00，在演奏廳雙號休息區。

2. 相關活動及展期如下：

（一）1 樓文創：11/08~12/28 「2014 柿飾汝藝」— 志工作品聯展

（二）2 樓畫廊：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：11/08~12/28 孫業琪纖維研究成果展

（四）3 樓文物館：11/07~12/07 流風餘韻— 劉明凱篆刻創作展

（五）4 樓畫廊：11/07~11/30 大自然之美— 劉坤錦水墨畫展

12/12~01/04 城中美術會會員作品聯展

12/12~01/04 光影啟飛. 數位影像— 劉晉彰創作個展

12/05~01/04 南天畫會會員作品聯展

活動支援組組長（秋英）：

1. 聯想畫的支援，儘量在時間內完成作業，11/20 評審非假日比較缺人。林承辦人回覆：若真的不夠人員，中心會請雇工支援。

2. 電腦前端無法上網簽班。吳典玲回覆：前端至少要選擇 2 項，如活動地點、活動內容……. 才能點進去。

導覽組組長（金玉）：1. 11/8 科技大學申請全區導覽，但尚未研習。林承辦人回覆：如逢新檔期志工尚未研習，就由中心人員負責導覽。

2. 說故事組 11/30、12/13（有外來老師）讀書會（16:00-17:30）。

活動企劃組組長（嘉屏）：

1. 授證訂於 12/21（早上），11/20 前各組請將表演節目名稱報告登記。

2. 今年授証由導覽組負責擔任節目主持人、行政組：報到、活支組：總務、館支組：禮生、活企組：場佈。

3. 11/8-12/28 為志工作品展，今年以「2014 柿飾汝藝」為主題，歡迎夥伴們邀親朋好友來看展覽。

行政組組長（素綢）：

1. 10 月份志工基金結餘為 \$ 250,764 元，詳細請見附表。

2. 11/27 志工大會，主席：隊長 司儀：行政組 記錄：行政組

3. 105 年候任隊長初選共選出吳典玲、羅鳳和、賴玉鈴、江碩彥、余松根等五位，將於 11/27 志工大會時決選出一位擔任候任隊長。

總編輯（碩彥）：12/18（四）校稿。並請卸任、新上任隊長各寫一篇感言投稿。

臨時動議：1. 館支組長（貞淑）：館支平日一天需求 42 人次，星期二、五下午 3:00-5:30 常有空班，徵求解決方法。

中心決議：中午 12:00-13:00 的班，只計時數不計場次，便當照常。

2. 隊長:建議邀請月密姐的先生參加大聯誼。決議: 由隊長邀請，並請隊長邀請顧問參加大聯誼。
- 3.承辦人:舊志工黃美琰、羅碧勳要歸隊，中心圖書組素美推薦「彭妍若」說故事高手加入志工隊故事組，應如何處理？
決議:上網公告，即日起至 11/13 止，要歸隊的伙伴請與行政組聯繫，彭妍若亦比照歸隊志工辦理，以上人員比照新志工，實習 3 個月再授証。

志工心語

在志工服務期間，認識了很多朋友，也從中學到很多事情，這都讓我受益無窮，很感謝文化中心給我這個服務的機會及學習的經驗，以後我仍將盡我所能服務大家。

健康小叮嚀

【冬季養生】四大定律：

- 定律一：早睡晚起，心要靜－冬季早晚寒氣重，且極易侵入人體，老年人體質相對較弱，因此要避開早晚的寒氣。冬季，很多疾病的發生、發展和惡化都是與人的心理狀況息息相關的，所以要保持心態樂觀，精神愉悅。
- 定律二：勤曬太陽，多補鈣－冬季，日照時間短，陽光較弱，陰水不化，會導致腎氣不旺。因此，老年人要多享受陽光的照射，這樣有利於維生素 D 的轉化及鈣質的吸收，對於防治骨質疏鬆具有重要的意義。
- 定律三：藥粥補身，要保暖－冬令老年人的日常膳食應該以溫補為主，要多吃些肉類、禽蛋、魚類、豆類以及蔬菜、水果等含有多種維生素的食物，增強身體禦寒能力。
- 定律四：運動適度，防意外－冬季老年人進行一些戶外活動或者運動是十分必要的，但是一定要適度。冬天鍛鍊應該選擇一些力所能及的項目，比如打太極拳、散步等。

志工園地

找回樂觀,年輕,健康的身體

館支組志工 陳明沼

潭子衛生所護士羅玉如說：「陳大哥你連吃都不能控制，那你還能控制什麼呢？」我從很忙、很懶、很胖，轉換到控制飲食和運動，是因為我很愛漂亮。如果你對自己要求不夠完美，你怎麼要求別人？怎麼要求企業？你連吃都不能控制，那你還能控制什麼呢？今天叫你少吃兩口飯，你都控制不住，那你怎麼去經營事業？

我于 97 年心臟裝支架，醫師建議運動場走幾圈，飲食減量，下午六點過後禁吃夜宵。醫師幫我作一套體檢數據如下：身高 159 公分、體重 73.4 公斤、年齡 64 歲、身體脂肪 28.3%、BMI 27.2、內臟脂肪 16 層、全身肌肉率 27.1%、腰圍 105 公分、腹圍 106 公分、臀圍 107 公分、基代率 1553 大卡。6 月衛生所舉辦有氧運動減重班，為期 2 個月，每星期一次 所以報名參加。清晨很涼爽，計劃走新田登山步道產業道路全長 2.8 公里來回 5.6 公里，慢走 90 分鐘。一星期之後，走一號步道由後山回，階梯 2000 餘階，路程 180 分鐘。一個月後，改走大坑十號步道去九號回，階梯 1200 階。第三個月，走新田登山步道產業道路，下午帝亞游泳池游 80 分鐘。三個月後，體重 66 公斤、年齡 60 歲、身體脂肪 22.7.%、BMI 24.8、內臟脂肪 12 層、全身肌肉率 30.8%、腰圍 90 公分、腹圍 95 公分、臀圍 95 公分、基代率 1519 大卡。四個月來，我每天飲食吃三份涼伴雞胸肉、三份植物性蛋白、五份蔬菜、三份水果，大量運動流汗、補充水份、正常排便、補充 Life Pak Prime 奧運選手指定維他命，精神變好了，實測年齡也變輕了，瘦肉率增加，比較不會跌倒，下次你看到我可以叫我「少年耶！」

健康概念要轉變

我們在小時候基本上新陳代謝都是高的，但長大了點，我們開始愛漂亮，想變瘦一點；於是我們會決定少吃一點、不吃澱粉、完全不吃飯、不吃晚餐或只喝代餐等作法；以上方法皆是「節食」，節食的的確確會瘦，體重一定會掉，吃的少點，還真的會瘦很多，但要注意的是瘦到的體重多為”肌肉”，脂肪很少。節食瘦到肌肉的壞處是：「肌肉比例高低和新陳代謝高低呈正相關」，意思是肌肉比例的含量，決定了你的代謝有多高。所以每當我們每少吃一次，每變瘦一次，肌肉就愈少，代謝就愈低，而代謝一但變低就很難回得來。於是開始不敢吃的比以前多，因為多吃那一點，就胖一點，其實就是因為第一次的少吃，拉低了代謝。奇怪的是，後來不知不覺又胖起來了；不過胖回來的卻不是肌肉，而是”脂肪”，因為肌肉需要鍛鍊訓練，才能生成。

這時腦袋想起來，～上次節食有效耶，那咱們再試一次吧！第二次還真是有瘦，只是奇怪，沒有第一次效果那麼好，不過沒關係，只要有瘦就好。但這第二次瘦身，瘦到的體重，同樣地再次再次瘦到肌肉，脂肪還是瘦了少許，你的代謝降的更低了。當到了第三次節食，你／妳會發現成效已不好。其實是因為身體沒什麼肌肉，你已成為完全的「脂肪人」，即便體重沒比以前多多少，可怎麼穿起衣服來，就是有點腫？成為脂肪人的代價是，新陳代謝超級低；這使得吃進去食物的熱量，很難比現況的新陳代謝再低，所以吃再～怎麼少，還是...，抱歉，瘦不下來。這時會懊惱的問自己：「我都已經吃到這麼少了，怎麼還是這麼胖？」-----「甜頭就是甜”頭”，只有第一次才嚐得到。」，醫師不會告訴你的秘密（肥肉是肌肉的四倍大）。

碰到關卡時就靠 determination（毅力），把食物再下降，運動量再往上提，一直 push 自己一定要達成目標。任何時間、任何年紀都來得及開始做運動，不要說我已經多少歲了、以前都不運動，所以不想運動。你運動再怎麼不行，總可以動動手動動腳，散散步吧，不要讓自己胖起來。

趣味的台灣話

離鄉沒離腔，漳州腔合泉州腔
有錢烏龜坐大廳，無錢秀才人人驚
好囡毋免多，多囡餓(累)死父
無冤無家，不成夫妻
有狀元學生，無狀元先生

感恩節（Thanksgiving Day）是美國和加拿大共有的節日，由美國人民獨創，原意是為了感謝上天賜予的好收成、感謝印第安人的幫助。在美國，自 1941 年起，感恩節是在每年 11 月的第四個星期四，並從這一天起將休假兩天。在 1957 年 1 月 31 日，加拿大議會宣布每年 10 月的第二個星期一為加拿大的感恩節。