



# 臺中市葫蘆墩文化中心志工隊月訊

103年2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](mailto: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](http://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



## ☆ 3月份壽星 Happy Birthday ☆

張淑倩 03.01	洪月姬 03.03	黃桂英 03.07	張淑貞 03.09
吳見威 03.09	曾瀛萱 03.14	謝嘉屏 03.15	江秀敏 03.15
張宥謙 03.17	劉月宵 03.19	徐金玉 03.20	羅玉幸 03.20
陳美華 03.24	洪碧華 03.25	吳裕隆 03.25	

願太陽與月亮增添你的成熟與嫵媚  
願我們的祝福是你快樂的泉源  
祝你~~生日快樂~~  
外加打包一份  
「心想事成 天天好心情」

## 103年度3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	5	6	7	8 說故事研習
9 館支小組會議 說故事研習	10	11 幹部會議	12	13	14	15
16	17	18	19 校稿	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 志工資訊站

秘書 富滿：幹部連明順建議中心是否可以編一本志工導覽手冊，已經跟惠茹討論過，目前要編一本導覽手冊是有困難，如各位有需要更深入的  
了解，惠茹願意協助大家多做研習或解說。

承辦人 耿鋒：今年的新春團拜舉辦得非常圓滿成功，出席率也很高，謝謝大家辛苦了。

隊長 玉麗：

1. 謝謝大家幫忙，活動企畫組將新春團拜的活動辦得有聲有色，還有協助志工作品撤展的志工，辛苦了。
2. 希望能夠對志工體貼一點，在2月7日前往國美館參觀米羅特展-文化貴賓之夜，志工下班後，趕著前去參加竟然讓志工餓肚子，請中心向主辦單位反映，因為程序表上是有自助餐會。

館室支援組副組長 玉鈴：

1. 二樓畫廊於2/17~2/20 休館 2/21(五) 開館
2. 三樓文物館於2/10~2/13 休館 2/14 (五) 開館
3. 三樓編織館於2/10~2/14 休館 2/15(六) 開館
4. 四樓畫廊於2/24~2/27 休館 2/28(五) 開館
5. 一樓文創館於2/10~2/14 休館 2/15(六) 開館
6. 3月9日小組會議，在演奏廳雙號休息區舉行。
7. 館室支援組將於4月13日舉辦第一次小組聯誼及第四次小組會議，地點：滿月園。
8. 關於電腦簽到，很多夥伴連班的時候都只簽一次或先簽第二班，常有簽錯的情形，希望各位夥伴如有簽錯或電腦故障，請通知各樓層負責的幹部，才不會造成核算時數時有誤差。

活動支援組組長 秋英：

1. 值演奏廳的志工衣物及包包是否有一個適當的地方擺放。【耿鋒 回覆：志工辦公室前的置物櫃可使用】
2. 演奏廳大的手電筒總共有12支，造成收納的不便，中心可否找個地方保管？【耿鋒 回覆：可減少數量，不用12支全部使用，其它由負責演奏廳的中心人員保管。】

導覽組組長 金玉：

1. 從2月份開始舉辦民眾體驗穿和服活動，總共有14場次，每場需要8個人，但是每個場次資深有經驗的志工明顯不足，希望中心能夠幫志工多上幾次的研習。【耿鋒 回覆：直接向惠茹反應，志工是站在協助的立場，有問題可提出如何協助中心完成民眾體驗穿和服即可。】
2. 民眾體驗穿和服如果是定期舉辦，中心是否可長期培訓志工？【秘書 回覆：會反應。】

活動企畫組組長 嘉屏：

1. 謝謝大家幫忙新春團拜的活動，還有協助志工作品展撤展。
2. 今年度第一次大聯誼預計於六月份舉行，詳細活動計劃另通知。
3. 今年績優志工旅遊，是否由文化局舉辦？【耿鋒 回覆：目前文化局未指示，待四月份若文化局未決定，再由中心來決定。】

行政組組長 素綢：

1. 志工基金結餘：234,809元。
2. 新春團拜經費15000元暫由志工基金預付。

臨時動議：(活動支援組組長蘇秋英提出)

有多名夥伴反應四樓多媒體的植勤，因僧多粥少造成很多夥伴無法簽植勤，是否有辦法讓更多人有機會？

【決議：從2月21日月例會開始，四樓多媒體植勤每人每月最多可簽二場，希望大家都有公平的機會。】

## 志工基金收支表 103 年度 1 月份

日期	會計科目	摘要	收入金額	支出金額	餘額	備註
	志工基金	12 月份結餘			168,673	
1/7	其他收入	陳清龍顧問及車淑娟顧問捐款	20,000		188,673	
1/7	奠儀費	劉雪美志工父親往生		1,500	187,173	
1/8	文具用品	收據、標籤		264	186,909	
1/19	喜慶費	陳萬標、鄭春香女兒婚		1,600	185,309	
1/19	喜慶費	陳世宗、林金蘭娶媳婦		1,600	183,709	
1/18	慰問金	探視莊劉分車禍		500	183,209	
1/25	暫付款	新春團拜活動預支		15,000	168,209	
1/31	基金收入	收 103 年度基金 111 人	66,600		234,809	
		1 月份結餘			234,809	
隊長：陳玉麗		行政組長：林素綢		製表：林素綢		

### 志工心語

做志工以來深刻體會到不僅要“愛心、熱心”更重要的是要有“耐心、同理心及真心”志工個個都是稱職的「五心上將」，付出五心不遺餘力。

### 健康小叮嚀

**銀髮族吃什麼最健康**——一年紀大了，有很多食物禁忌，但下列食物則可以多吃：

1. 花菜——專家認為，花菜是老年人延年益壽的首選食物，花菜中含有大量抗癌酶，其含量遠超過其他含酶食物。
2. 香菜——含有老年人必需的豐富元素，如鐵、鈣、鋅、維生素 A、C 等，香菜還可利尿，有利於維持血糖含量並能防癌。
3. 草莓——可以改善老年人的膚質、減輕腹瀉、緩解肝臟及尿道疾病，其味鮮美多汁，對老人的健康有極大益處。
4. 紅薯——含大量纖維、鐵和維生素；能防止衰老、動脈硬化，並有效預防腫瘤和癌症。

### 志工園地

#### 參加「走讀創作」有感-----豐原米吉篇

館支組 賴玲娟

103 年 1 月 19 日星期日,有幸參加葫蘆墩文化中心辦理的 103 年寒假「走讀創作」工作坊-豐原米吉場，對我而言，是很新鮮的服務場次。這一個活動的目的是讓小朋友藉由參觀米吉米食工廠，了解紅龜粿、麻糬、壽司等米食的製作過程，並親自動手做，及品嚐自己做的東西，事後能用生動活潑的一連串的文字來描寫這一段過程。

九點過後，小朋友在家長的陪同下，陸陸續續報到，領取名牌及講義後，由講師顏福南校長分組，就開始進行今天的活動。有洗米，參觀如何從米變成糯米糰的步驟，動手做紅龜粿、麻糬及壽司；有些家長在旁指導及幫忙，真是七手八腳，更有些小朋友在剛做好的時候，就迫不及待的將麻糬、壽司塞進嘴裡的模樣，真是有趣。在米吉的師父講解下，長這麼大的我才知道：

- 一、米有分糯米、蓬萊米和在來米，其中糯米又分圓糯米、長糯米、紫糯米；圓糯米是做麻糬、粿類的原料，長糯米是做油飯、粽子、米糕的原料，另外紫糯米可做飯糰、米糕等，而在來米則是做蘿蔔糕的原料。
- 二、用來拜神明的有紅龜粿、仙桃粿（象徵長壽）、金錢環糕（象徵富貴）等。
- 三、用來祭拜祖先的有紅餅（象徵慎終追遠）、米糕豆、丁條（象徵添丁發財）等。
- 四、要捏斷糯米糰不可直接拉長讓它斷，否則會變成一絲絲的，要用虎口捏斷，才會斷的漂亮。

所謂的「經一事，長一智」，就是這樣。

在用餐前，顏校長利用粿類代表的含意，讓小朋友想想吉祥話，如添丁發財、年年有餘、大顯富貴、早生貴子、招財進寶、弄璋之喜、弄瓦之喜、財源滾滾、年年高升、長命百歲、富貴有餘、長生不老等吉祥話，小朋友都很勇於發表。

中午在米吉吃油飯及魚丸湯，飯後回文化中心休息和練習寫作。這一次顏福南校長教導小朋友用順敘法來記事；先練習常用的連接詞「首先」「接著」「再者」「然後」「後來」「最後」來描寫做米食品的經過。第二節課練習寫美食的技巧，能應用形容詞，使文章更加生動。在上課過程中，顏校長利用獎卡鼓勵小朋友發表，激發小朋友創造聯想力，真厲害。

我覺得這種活動能讓小朋友在實際走訪中深刻體會生活經驗，並經由動手做、動眼看、動嘴吃、動腦想，再由專家學者引導，就能寫出有條理又生動活潑的文章。這種走讀創作的活動應該多多舉辦並廣為宣導，吸引更多小朋友來參加，希望下一次我還有機會能再參與這樣的活動。

#### 一份珍貴的禮物

摘自網路文章

浩瀚宇宙物換星移，人卻是那麼的渺小微不足道。一種米養百樣人，人生在世最在乎什麼？理想是什麼？願望是什麼？為了追尋這些必會遇到很多的挫折與磨難；成功是什麼？失敗又是什麼？只要對得起自己的良心，一切也就不再那麼堅持，吃苦當吃補，吃得苦中苦方為人上人。

慾望驅使人貪婪、霸權，人性本善，什麼都帶不走，『平安』就是人生最珍貴的禮物。崇尚名牌的虛榮心作祟，最後得到的是什麼？有如看不到邊際的大海一般，永遠都填不滿內心的物慾。M 型社會下的結果，有錢的人吃鮑魚、魚翅，窮人連泡麵都吃不起，一家六口分食一碗牛肉麵。沒錢只好用搶的，社會真的是病了嗎？外出怕被搶，生活在恐懼之中，犯罪率居高不下，全歸咎於人性的貪念。有捨才有得，常懷感恩心，世間處處有溫情。為了滿足自己的私慾，而不惜一切壞事做盡，殊不知人在做天在看，不是不報，時辰未到。人皆會犯錯，貴在知錯能改；人非聖賢孰能無過，把愛傳遞出去，盡一己之力，這社會還是有溫暖的一面，不是鑽戒、寶石可取代的。人心險惡，不是人人皆如此；往昔如達摩大師，他感化世人，使世人從善如流，受後代景仰，一代偉人，功過自留給後人公斷。

活在當下、珍惜現在，有了健康才擁有全部，沒了健康就什麼都沒有。看到安寧病房的病人，那一幕感受特別深刻，在他們的眼神中沒了生氣，只有痛苦的神情，做化療後痛苦的呻吟，完全不知還剩多少時日，是否還有明天？人生在倒數中度日，那種無助感、無奈的神情，往昔所做的努力頓時間化為烏有。生不帶來死不帶去，有再多的錢又有何用，留下的只剩一堆白骨。

人要知足、惜福，痛苦也是過，快樂也是過，何不就神情愉悅的過每一天，把握每一分每一秒，充實自我開創將來。『平安』二字是最珍貴的禮物，保重自己，多愛自己一點，把小愛化做大愛，為社會貢獻一己之心力。人生路努力的去克服困難，只要有心沒有做不到的事，把每一天當做是最後一天在過。身體髮膚受之父母不敢損傷，孝順父母，只要健康也就是最珍貴的資產。為將來奠定成功的基石，努力不會白費。不懼怕失敗，跌倒了再站起來，痛苦會過去，美會留下，就像毛毛蟲有一天也會蛻變成美麗的蝴蝶。做任何事對自己負責，這世界還是很美好的，為自己寫下最璀璨的一頁。『平安就是福』~~ 祝福大家！

### 趣味的台灣話

俗語：「厝內有兩老，猶如鎮家寶。」

俗語：「偷挽蔥，嫁好翁。偷挽菜，嫁好婿。跳菜股，娶好某。」

台語歇後語：十二月天暍厝頂＝凍霜（吝嗇）

台語歇後語：老鼠無洗身軀＝有趣味（有鼠味）

