103 年 3 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

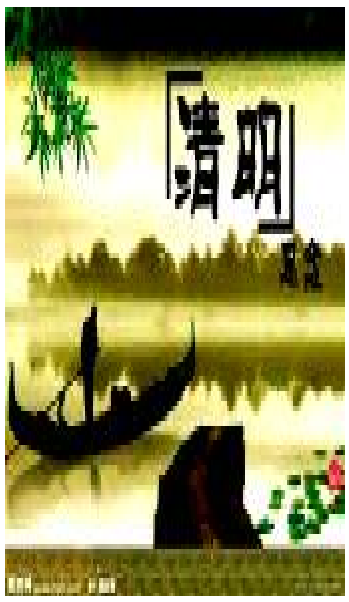
發行所：臺中市葫蘆墩文化中心　　發行人：陳玉麗　　顧問：林長源
指　導：陳富滿　蕭淑君　簡沛緹　林耿鋒　　執　行：陳玉麗 吳典玲 林素綢 謝嘉屏 黃貞淑 徐金玉 蘇秋英
總編輯：江碩彥　　編輯小組：行政組團隊　　地　址：臺中市豐原區圓環東路 782 號
投　稿：soyen40@yahoo.com.tw　　網　址：www.huludun.taichung.gov.tw

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



☆ 4 月份壽星　Happy Birthday ☆

黃貞淑 04.03	張湘妘 04.04	黃珮淳 04.14	林　誠 04.17
王瑞燕 04.17	蘇玉祥 04.19	陳秀邁 04.20	洪英汝 04.20
劉雪美 04.22	謝素蘭 04.23	鄭春香 04.26	陳妙齡 04.28
王美華 04.29	江碩彥 04.30		

星星落下要三秒.月亮升起要一天.地球公轉要一年.想一個人要 24 小時.愛一個人要一輩子.可是一句祝福的話只要一秒鐘.....

生日快樂~~~~!

103 年度 4 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　休館
6 行政組聯誼會議	7	8　幹部會議	9	10	11	12
13 館支聯誼、會議	14	15	16　校稿	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

志工資訊站

秘書(富滿)：
一、和服體驗一切都還順利！如果有任何需要請隨時告知。
二、有夥伴建議開設情緒管理及溝通課程讓志工研習，個人覺得很好；因考量經費及其他因素，若演講廳有邀請情緒管理的老師來演講，可開放給志工研習（一年約一次或二次，可計研習時數）。
三、關於前次會議提到導覽手冊問題，中心已準備相關專書供導覽志工研習。（書已交由導覽組長保管）
四、文化中心新的簡介已經印好，可提供給各位志工夥伴爲民眾做全區導覽時之參考。

承辦人(耿鋒)：
一. 資深夥伴要多加關懷，我再打電話給予關懷慰留。
二. 兒童藝術節 3/30 需要 20 人支援。
三. 文化局辦的特殊訓練名額已滿。
四.請大家協助宣導，有任何事情先跟各組組長反應，轉隊長再轉知承辦人處理，勿直接打電話找林先生(中心同仁很多姓林)。

隊長(玉麗)：感謝夥伴們在下雨天出席，感謝伙伴們的支援與推動，讓中心的各項活動順利圓滿完成。身爲志工，學習是成長的動力，每個人的切入點都不盡相同，做爲幹部更要成爲志工間的橋樑，多鼓勵大家說好話，雪中送炭做好事，多看認真美好的一面，謝謝大家！

副隊長(典玲)：
一、月例會紙本一定要簽到、簽退，請夥伴們要記得。
二、每月時數整理後上傳內政部(不能再更改)，所以我會鎖住再回傳給各組幹部，請於收到後將次月份的時數統計表整理後貼上，避免造成混亂.....，不了解的夥伴可找我個別指導。

館室支援組組長(貞淑)：
一、4/13 館支小組會議在【滿月圓】舉行。
二、江榮埼夥伴要退出志工團隊已給予慰留。
三、請志工夥伴值勤時務必記得一定要簽到、簽退。
四、相關活動及展期如下：
(一) 2/15～5/18 館藏和服展-＜1F 文創、3F 編織館＞
(二) 3/6～5/9 林懋盛師生水墨展-＜陽明大樓＞
(三) 3/14～4/6 吳春惠鶯歌彩瓷創作展-＜3F 文物館＞
(四) 3/21～4/6 ipaint 我畫畫會 2014 展-＜4F 畫廊＞
(五) 3/21～4/20 純真之道-李翠婷小斷代創作展-＜2F 畫廊＞

活動支援組組長(秋英)：
一. 演奏廳電腦螢幕時常當機，造成簽到簽退的不便。＜耿鋒答覆:針對電腦螢幕，我會先去看是否滑鼠的問題，如果不是滑鼠的問題，再請技術人員前往維修。＞
二. 3/30 多一場全天活動，請伙伴多多宣導與幫忙支援！

導覽組組長(金玉)：
一、感謝伙伴們的支援，和服體驗仍請繼續幫忙。
二、3/15 日本茶道研習 15 名、日本舞蹈 20 名皆是爲志工夥伴舉辦，以支援較多的志工爲優先。
三、3/29 PM 6:30 小組聯誼及會議在【綠楊村餐廳】舉行。
四、1.支援和服場佈時數如何計算？＜耿鋒答覆：依循往例，2 場次 7 小時。＞
2. 停車場邊的白色雕塑作品爲何？＜富滿秘書答覆：是【編織意象】，作者爲呂政道建築師。＞

PDF 檔案使用 "pdfFactory Pro" 試用版本建立 www.pdffactory.com

導覽組副組長(珮淳)：請中心支援小蜜蜂麥克風，因爲說故事需要 4-5 支。＜耿鋒答覆：了解。＞
活動企劃組組長(嘉屏)：中國結研習在 4/17、4/20；認識編織館研習在 4/10、5/10；皆區分爲假日與平常日兩梯次，歡迎夥伴們各選一天參加。
行政組組長(素綢)：
一、年度成果彙整資料夾已發送各組幹部。
二、基金原則上不催繳，請夥伴們自動繳交，已告知各組組長未繳者名單請協助提醒。
三、演奏廳地下室已整理好，志工辦公室較不常用的東西可移置，辦公室會更寬敞。
四、4/6 行政組小組聯誼及會議。

【提案討論】：一、提案：是否開辦情緒管理及溝通課程？
決議：通過列爲教育訓練，由中心指定場次，爲鼓勵全員參加，凡參加者可計研習時數（不計場次）。
二、提案：中國結研習及認識編織館研習是否開辦？
決議：1.中國結研習--自由參加。 2. 認識編織館研習--通過列爲教育訓練，凡參加者年度考核總積分加 1 分。

志工基金收支表 103 年度 2 月份

日期	會計科目	摘　　要	收入金額	支出金額	餘　　額	備 註
2/1	志工基金	1 月份結餘			234,809	
2/21	其他支出	月例會布條割字		220	234,589	
2/28	基金收入	收 103 年度基金計 38 人	22,800		257,389	
		2 月份結餘			257,389	
隊長：陳玉麗		行政組長：林素綢			製表：林素綢	

志工心語

對於求助的人，身為志工的我們都要有「同理心」、「應別人之急」，把別人的問題當作是自己的事。幫助別人，就是幫助自己~~助人為快樂之本~~

健康小叮嚀

老年人養生有四大秘訣：＜一＞食粥非常適合老年人＜二＞常飲用蜂蜜＜三＞不挑食，什麼都吃，但是食之有度＜四＞常喝茶大有好處。

老年養生“四勤四戒”：“四勤”助您保健亦長壽——勤餐少食、勤於咀嚼、勤咽唾液、勤於交談。“四戒”助您養生亦延年——戒久視、戒久臥、戒久坐、戒久立。

老年人養生最怕五個字：“摔”（1/3 老人都摔過）、“堵”（腸胃怕堵，心更怕堵）、“獨”（不獨居、不孤獨）、“漏”（服藥檢查不能漏）、“拖”（小病一拖成大病）。

老年人養生一二三四五：一個“中心”（健康的身心）、二個“點”（瀟灑點，糊塗點）、三個忘記（忘記年齡，忘記疾病，忘記恩怨）、四個“老”（有個老伴、有個老窩、有點老底、有幾個老友）、五個“要”（要放、要跳、要笑、要俏、要聊）。

志工園地

學習成功的三步驟 (一回生 二回熟 三回變高手)

館支組　陳明沼

任職經理期間，常常鼓勵員工勇敢站上人生舞台，不必畏懼生疏更不需害怕失敗，只要嘗試就有機會。特別提醒員工，失敗是正常，但要記取教訓改進缺點，努力學習必能精進，把握學習的三步驟 ~ 一回生 二回熟 三回變高手 ~

1.生手---不怕做錯，不畏失敗，勇敢嘗試，所有的成功高手都是從不會不懂的生手開始的。
2.熟手---堅持學習，累積經驗，從生手到熟手，千萬不可只有五分鐘熱度，虎頭蛇尾則一事無成。
3.高手---堅持做到底，積極進取與探究，必能屢創高峰，練就一身好功夫而成高手。有些人未能創新與突破只成老手，甚爲可惜。

~ 站上人生的舞台就不應該懷疑自己，好好寫人生的一本書，相信瀟灑一生精采可期，展現與生俱來的魅力與風采，必能成就非凡 ~

淺談喝咖啡

館支組　賴玲娟

日前曾參加一場咖啡研習，在會中有獲得一些心得，筆者寫出與伙伴分享。

「有空一起吃個飯」是以往人們打招呼、連絡感情的一種方式；曾幾何時，「有空一起喝個咖啡」已成爲現在流行的交際方式。利用這個方式，讓好朋友在輕鬆的氣氛中，享受悠閒，話話家常，又不會花費太多錢。

品味咖啡，就要從一杯純粹的黑咖啡開始，熱咖啡不要急著喝，要循序漸進，才能品嘗出咖啡本身的濃郁風味。

喝咖啡的好處：
1. 喝咖啡可獲得精神上的愉悅。
2. 黑咖啡能提神，可抗憂鬱。
3. 黑咖啡能利尿，消水腫。
4. 黑咖啡可刺激腸胃，促進消化幫助排便。

喝咖啡的禁忌：
1. 當身體有以下狀況的人要少喝咖啡：發育中的兒童、懷孕及哺乳的婦女、空腹、腹瀉及胃酸過多的人、會失眠的人、喝過酒的人等。
2. 勿喝過量咖啡，以免會產生心悸。
3. 咖啡要飯後飲用，避免太刺激腸胃。
4. 勿加太多奶精及糖，以免發胖，可以用鮮奶取代奶精。
5. 勿喝高咖啡因的咖啡。

喝咖啡有四步驟：
1. 聞：感受咖啡的香氣，好咖啡有撲鼻的香氣。
2. 看：好咖啡的顏色是棕色的，而不是黑色的。
3. 啜飲：喝一小口，讓咖啡香氣和空氣混合後，咖啡含在口腔裡，舌的四周可感受到甘醇的滋味。
4. 品味：感覺咖啡風味是輕爽的、順喉的、不澀的、有香氣的，令人精神愉悅，想一喝再喝。

近年來，自行研磨咖啡豆或濾泡式咖啡很風行，便宜又到處都可買得到，要如何泡出好喝的咖啡呢？具備三要件：
1. 水：水溫是 92-96 度。
2. 比例：10 公克咖啡粉＋180cc 的水。
3. 時間：最佳風味的飲用時間大約是 20 分鐘。

以上的心得，希望能讓伙伴們對咖啡有了更深一層的認識。

趣味的台灣話

俗語：「做到歹田望後冬，娶到歹某一世人。」
俗語：「觭厝著好厝邊，作田著好田邊。」
台語歇後語：頭殼頂插葵扇~~~出風頭。
台語歇後語：阿伯仔爬山~~~邊仔喘。

PDF 檔案使用 "pdfFactory Pro" 試用版本建立 www.pdffactory.com