103 年 4 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

☆ 5 月份壽星　Happy Birthday ☆

張春桂 05.01	賴秀錦 05.01	廖淑女 05.01	魏碧圓 05.04
謝維宏 05.08	劉翰錡 05.10	林進彬 05.11	張樹滿 05.15
林金蘭 05.15	李淑禎 05.18	陳怡臻 05.24	黃瑞玲 05.30
廖銘俊 05.31			

用有限的空間,有限的文字,給你無限的祝福,大聲的對你說~~**生日快樂**~~
但是生日只有一天,生活卻是天天要過,希望的是你能~~**天天快樂！時時開心!!!**

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

志工資訊站

秘書(富滿)： 5/31-6/1 兩天中心有端午節活動，共有 16 個攤位，歡迎志工伙伴們帶親友們來參加。
承辦人(耿鋒)： 原預定 5 月在本中心辦的志工特殊訓練，文化局擬改在 9 月份再舉辦。
隊長(玉麗)： 感謝伙伴們的支援與推動，讓中心的各項活動都能順利圓滿完成。
館室支援組組長(貞淑)：
一、 5/17 上午 10：00 館支小組會議在雙號休息區舉行。
二、 請志工夥伴值勤時務必記得一定要簽到、簽退。
三、 相關活動及展期如下：
(一)1F 文創： 2/15～5/18 館藏和服展、5/24-7/27 新檔期。
(二)2F 畫廊： 4/25-5/18 豐原高中美術班成果展、5/23-6/22 新檔期。
(三)3F 編織館： 2/15-5/18 館藏和服展、5/24-7/27 新檔期。
(四)3F 文物館：4/11-5/4 李子慶插畫個展、5/9-6/1 新檔期。
(五)4F 畫廊：4/25-5/18、5/23-6/15 新檔期。
（六）3/6～5/9 林懋盛師生水墨展-＜陽明大樓＞。
活動支援組組長(秋英)：
一、 演奏廳的電腦常當機，請中心速予維修。＜耿鋒答覆:會請技術人員前往維修。＞
二、 3/30 兒童藝術節活動宣傳做的很好，當天民眾非常踴躍，伙伴們也很盡職的執勤，感謝大家的幫忙！
三、 4/27 上午 10：00 活支小組會議在雙號休息區舉行。
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，4/26 下午、5/18 上午及下午尚缺人。
二、 有參加日本舞蹈研習的志工夥伴可向組長索取 DVD。
三、 4/27 下午說故事組讀書會。
活企組組長(嘉屏)：
一、 認識編織館研習尚有 5/10（六）一梯次，尚未參加研習的夥伴請把握機會上網報名，並請各組幹部鼓勵新進志工多多參與研習，得以認識新的編織館園區。
二、 預定 5/25 辦理 103 年度績優志工聯誼。(詳見提案討論)
行政組組長（素綢)：
一、行政組訂于 5/21（三）下午 6：30 校稿及小組聯誼，地點：普羅餐廳。
二、 志工基金尚有 9 位志工未繳，請各組幹部提醒。

※ **賀** 館支組夥伴王敏女兒于歸之喜，於 4/19 席設日月潭涵碧樓。

提案討論

103 年度績優志工 5/25 聯誼活動表決通過，于 4 月份月例會（4/24）開始報名。(102 年度績優志工優先錄取)

志工心語

擔任志工是一種服務、奉獻和助人的行為。你若問我當志工最大的收穫是什麼？　我會告訴你，那就是走出家門，將小愛延伸成大愛，讓我從服務中得到喜悅與領悟。

健康小叮嚀

一、人體就像一部精密的機器，要想延長其使用壽命，必須時時注意良好的保養，任何錯誤的認識都可能成為影響長壽的禍根。在日常生活中常見的錯誤觀念有哪些呢？
1.渴了才喝水 2.病了才體檢 3.急了才如廁 4.睏了才睡覺 5.餓了才吃飯。

二、一定要嚴格恪守養生＜**九不過**＞：1.衣不過暖 2.食不過飽 3.住不過奢 4.行不過富 5.勞不過累 6.逸不過安 7.喜不過歡 8.怒不可暴 9.名利不過求。

志工園地

成功溝通【創造雙贏的人際關係】

館室支援組　　陳世宗

3 月 15 日在演講廳中聆聽了世新大學王淑俐教授的演講，主題爲”成功溝通『創造雙贏的人際關係』”，身爲志工的我感到非常受用！因爲志工服務需要面對形形色色的群眾，除此之外需較面對之群眾具備優質的本職學能，爲此文化中心特別挑選志工服務時需要的講座，且列入研習時數，證明文化中心對志工的重視與肯定。

以下是我聆聽之後的感想，請多多指教！

一、甚麼是溝通呢？溝通就是商量，是可選擇的，是不得勉強的，且不能有任何一方認爲其討論結果是理所當然的，溝通後雙方都皆大歡喜，叫做成功的溝通；日常生活中，有些人形單影隻，有些人互相幫助、和睦相處，有些人明爭暗鬥、水火不容，雖然人都有個別差異，但追根究底，可能的原因都是溝通上出了問題，若善於溝通且運用溝通技巧的人，容易建立人際關係，否則在生活上，或工作上常會發生困擾，所以「溝通」是非常重要的。

二、其次，什麼叫做人際溝通與人際關係？人際溝通就是人與人間彼此往來，而尋求共同瞭解的過程。人際關係就是人與人之間的關係，也就是人與人間如何相處之道。

三、那麼，如何創造雙贏的人際關係呢？

1. **穿著得體、禮貌周到**：穿著大方，適合身材，合適是最好的品牌，服裝儀容是身份證，禮貌周到是通行證。
2. **微笑熱情、笑口常開**：笑容是一種很重要的潤滑劑，笑口常開、到處吃得開。
3. **遵守時間、信守承諾**：遵守時間給人良好的第一印象，信守承諾是鞏固友誼的基石，李白也有信守愛的誓言，至死不渝的忠貞故事，如「長干行」中「十五始展眉，願同塵與灰，常存抱柱信，豈上望夫台」。
4. **高雅舉止、包容雅量**：隨和而不隨便，對話而不對立，溫柔回答怒氣全消，有量才有福。
5. **專注傾聽、展現幽默**：發自內心的注意力，讓對方真心受教。
6. **善良心胸、關心別人**：慈悲沒有敵人，智慧沒有煩惱。主動關心別人，因爲關心別人是社會和諧、幸福的動力。
7. **投其所好、因勢利導**：先迎合別人的喜好，再加以引導。
8. **適度讚美、虛懷若谷**：對於別人的優點給予立即的、明確的和適度的讚美，被人稱讚時不要沾沾自喜，向別人請教時態度要恭敬誠懇。希臘哲學家蘇格拉底曾說：「謙虛是藏於土中甜美的根，所有崇高的美德皆由此發芽滋長。」著名的科學家牛頓，對科學做出極大貢獻，但他卻謙虛的說：「我只覺得自己好像個在海濱遊戲的孩子，爲找到一顆光滑的石子，或一個美麗的貝殼而高興，然而對於浩瀚的真理海洋卻全然沒有發現。」科學家都謙虛如此，我們更應該銘記在心，學習做個謙虛的人。
9. **自我激勵、克制衝動**：保持高度熱忱，造就成功的動力。
10. **管理情緒、擺脫焦慮**：見賢思齊，警惕反省。

世界激勵大師安東尼.羅賓說：「個人事業上的成功，只有百分之五是由於他的專業、技術，另外百分之八十是人際關係與處事技巧」。可見人脈是無盡的財富，人際關係處理好，不卑不亢，廣納建言，善用組織，懂得回饋，他的事業一定是成功的。若精於溝通，擅於溝通，在職場上一定得到貴人相助，人生的道路也必能事事順利。

母親節感言

親愛的媽咪：

感謝您的愛與護持，讓我擁有一個溫暖的家；因爲您全心的護持，我才能平安長大；因爲您無私的教導，我才能明理懂事；因爲您苦心的付出，我才能穿到潔淨的衣服；因爲您真愛的加持，我才能吃到營養的餐點。

媽咪！在此特別的日子，我想對您說：我愛您！謝謝您！祝您心想事成、平安喜樂！

趣味的台灣話

鴨蛋卡密嘛有縫
豬頭毋顧，顧香腳
做人著磨,做馬著拖
一個好某,卡贏三個天公祖