103 年 5 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

☆ 6 月份壽星　Happy Birthday ☆

林韋利 06.03	蘇秋英 06.07	張秀蘭 06.07	姚香娟 06.09
郭秋涼 06.12	吳求誠 06.15	劉阿銀 06.15	劉　育 06.18
藍錦泉 06.19	詹益星 06.20	劉素蘭 06.25	莊紫媚 06.27
謝麗鳳 06.27	黃淑琴 06.30		

每個生靈的誕生都給這個多彩的世界添加了一道顏色，而你是最亮麗的一筆。

祝 你

生日快樂！

103 年度 6 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　端午節	3	4	5	6	7　活支小組聯誼
8　館支小組會議	9	10　幹部會議	11	12	13	14
15	16	17	18　校稿	19	20	21
22 第一次大聯誼	23	24	25	26	27	28
29	30					

志工資訊站

秘書(富滿)：　AED 講習訓練安排於 6 月份月例會 19：15 進行 40 分鐘的研習，結束後再進行月例會，盼全體志工夥伴都能準時參加。

承辦人(耿鋒)：台中市志願服務獎勵辦法獎項分一等徽章(7000 小時以上)、二等徽章(4000 小時以上)、三等徽章(2000 小時以上)符合標準的伙伴須於 5/23 前提出，以利送件報名。

隊長(玉麗)：一、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。身為志工，學習是成長的動力，每個人的切入點都不盡相同，做為幹部更應成為志工間的橋樑，多說好話為我們的團隊加分也多。

二、5/31 和 6/1 中心廣場有端午節活動，請各位伙伴多多宣導，有空可帶著家人來看表演和逛市集。

副隊長(典玲)：　依申請台中市志願服獎勵辦法需交 2 吋照片 1 張、4*6 個人生活獨照 1 張。

館室支援組組長(貞淑)：

一、　6/15 上午 10：00 館支小組會議在雙號休息區舉行。

二、部份志工於值勤時會有時數重疊狀況，例如 a.書庫+月例會　b.說故事+讀書會　c.小組會議+值勤 等等，重覆部分請各組組長及副組長給予更正。

三、　相關活動及展期如下：

(一) 1 樓文創：　5/24~7/27　大葉大學造形藝術學系畢業師生聯展
(二) 2 樓畫廊：　5/23~6/22　吳文寬油畫作品展。
(三) 3 樓編織館：5/24~7/27　102 年度編織學苑計畫成果展。
(四) 3 樓文物館：5/09~6/01　謝長志、吳秀珍陶藝聯展，　6/6~6/29　2014 年典藏編織品特展。
(五) 4 樓畫廊：　5/23~6/15　方圓書藝聯展。

活動支援組副組長(鳳和)：

一、演奏廳收茶水牌子越來越少、大手電筒沒電，請中心協助處理。

二、6/7（六）下午 6：30 活支組第一次小組聯誼，地點：梨子咖啡館（陽明街）。

導覽組副組長(珮淳)：　6/7 說故事讀書會。

活企組組長(嘉屏)：

一、編織館研習：【螺旋形纏繞】於 6/3(二)、6/8(日)早上 9:00~12:00，區分為假日與平常日兩梯次。

二、第一次大聯誼：【石碇茶鄉秘境之旅】訂于 6/22 舉行，志工人數達 100 人以上才有 3 台車，未達 100 人只有 2 台車。

行政組組長（素綢）:

一、志工基金至 4 月底已繳 192 人。依基金管理辦法年度基金繳納期限至 4 月底，未繳納者無法享當年志工權益。

二、中心圖書組反映有志工借背心尚未歸還，請各位志工留意，速予歸還。

提案討論

提案：建議廢除繳交志工基金乙案(導覽組副組長珮淳提出)

決議：經表決維持現狀。

志工心語

人生的際遇就是這麼的奇妙，很多的收獲來自意料之外，反倒很多的失落卻是因為期待太多。接受教育、提昇自我，以更高的層次做志工。

健康小叮嚀

一定要注意**春季的養生**，為一年的健康打下良好的基礎。

三大基本原則：(1) 重在養肝－保持樂觀開朗的情緒，使肝氣順達。(2) 宜甘減酸－利於發寒散邪，扶助陽氣。(3) 貴在鍛鍊－根據自己的體質，選擇適合的運動項目或者去春遊。

四個注意事項：(1) 起居規律 (2) 養足精神 (3) 保暖防病 (4) 預防哮喘。

志工園地

端 午 漫 談

館室支援組　曾藹芳

端午節又稱 端陽節、午日節、五月節、艾節、端午、重午、午日、夏節。雖然名稱不同，但各地華人過端午節的習俗是相同的。根據文獻記載，五月被視爲“毒月”、“惡月”，五月初五是九毒之首，所以兩千多年來，每到農曆五月初五這一天，尊重傳統的華夏子孫都要進行許多驅邪、消毒和避疫的活動，比如插蒲子、艾葉，懸掛鍾馗像，喝雄黃酒，佩香囊，祭五瘟使者等等。

在山東一帶，流傳著一個端午節在自家門上掛蒿子、桃樹枝、小麥的故事：

在很久以前，有一村莊的人道德敗壞，神決定滅掉這個村的人，於是指派當朝官差在端午節那天執行，並派人提前把守本村路口要道不讓村裏人隨便外出。對這個消息，村裏人無人知曉。這一天，村裏一位婦女帶孩子外出，當路過關卡時，她被當差人攔住，官差納悶的問道：「你這人真奇怪，爲甚麼這麼小的孩子你不背，反而身上背著能走路的大孩子，太偏心了吧！」婦女答道：「官差你有所不知，我手領的孩子是我自己親生的，我身上背著這個孩子不是我親生的。他一小就失去母愛，有句俗話說：『拿別人的孩子當塊金，把自己的孩子拉成人』。」官差聽後心生敬意，讚嘆不已，自語道：「這村竟然還有這樣的好人。」於是官差把天機告訴了這位婦女，讓她趕快回家在自家門上掛上蒿子、桃樹枝、小麥，避免滅頂之災。婦人趕快回家，把此事告訴了鄉親們，避免了一場全村被滅的結局。從此，每逢端午節門上掛蒿子之事就在當地承傳下來。

分 享 成 功 戒 菸

館室支援組　陳明沼

「菸戒不戒得掉, 其實是意志力和行動力的總和」。60 年代派駐外島的軍士官兵每月分發白色硬殼長壽煙兩條,明文規訂不得轉售，這項德政讓我踏出抽菸的第一步，之後與菸爲伍 22 年。退伍後踏入職場每天一包黃殼長壽菸，三年後量不段增加 ,收入增加品味也改抽 555。下班回家有人管就少抽，小孩子聞到我全身濃濃的菸味離得遠遠的,更談不上抱抱。大女兒在我的菸埋火柴棒，上衣放抗議紙條；大兒子拿水噴槍說是滅火，動作不斷，家人無言的抗爭讓我有戒菸的念頭，但好幾次戒菸都宣告失敗了。別人做得到我也可以做得到，不服輸的心態比較能鼓勵自己戰勝誘惑，沒想到抽得更兇且學會抽雪茄。心想團體的環境下要戒菸很難，國外客戶送煙斗煙絲，自我感覺很帥。21 年後有一天游泳，沒氣差點溺水，走路會喘，驚覺身體出現紅燈，到中國醫藥學院作肺功能檢查，報告出來是中度阻塞，醫師建議要戒菸。

戒菸者應保持生活規律，適當的運動與充足的睡眠，多喝開水、果汁，避免飲用咖啡、茶、可樂及含酒精等飲料，以免造成精神緊張；多吃水果補充維他命 B 群，可安定神經幫助對抗菸癮。求治中醫嚐試針灸，醫師說前半個月最難，要有心理準備。這一刻心理壓力極大，丟掉身邊的打火機、菸灰缸，菸量減半、由濃變淡，半年後宣告沒用。之後，每個月有一次扁桃腺發炎，發燒不退。妹妹在醫學界有深厚的人脈，安排一次院長級專科醫師會談，由副院長帶領到解剖室參觀肺癌嚴重、肺功能阻塞的標本。這一看非同小可，醫師說:「你不戒菸大概還有五年可活！」。英年早逝，不是我願意的結果；如果戒了菸的命運又如何？醫師解釋，戒菸後 15 年肺功能不會惡化，若用藥物治療可獲得改善。回家之後無意識的拿出香菸放到嘴邊，腦中就浮出解剖室肺標本的畫面。一個星期過去了，菸一根也沒抽。菸戒不戒得掉其實是意志力與行動力的總合，花了 7 天終於把菸戒了，結束了 22 年的吸菸歲月。醫師安排喉部內視鏡切除咽喉內 11 顆息肉，之後扁桃腺即不再發炎。

戒菸能否成功，除了戒菸者本身的意志力與決心外，家人及社會大眾的關心與支持也非常的重要。 戒菸要尋求專業醫療人員的從旁協助，輔以藥物治療，不但可以減少戒斷症狀的不適感，也可以提高戒菸的成功率。還在吸菸的朋友們，爲了您及家人的健康，趕快戒菸吧！並祝福您戒菸成功！

趣味的台灣話

俗語：人講在生一粒豆，卡贏死了拜豬頭。
俗語：田嬰若結堆，戴笠仔穿棕簑。
台語歇後語：十全欠兩味~~~八珍。
台語歇後語：膨風水蛙割無肉~~~虛有其表。