



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊月訊

103年7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

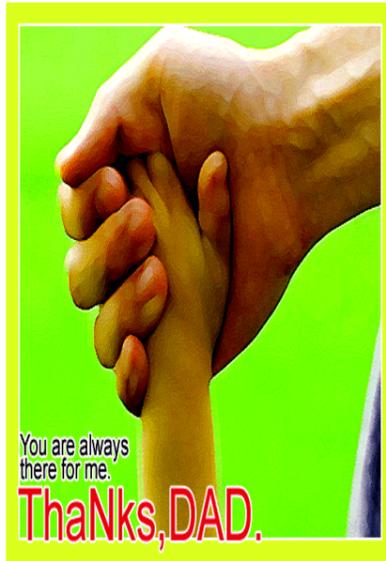
網址：www.huludun.taichung.gov.tw

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



☆ 8月份壽星 Happy Birthday ☆

古明春 08.05 魏連俊 08.07 王素民 08.14 陳明沼 08.22
陳文章 08.24 賴照慧 08.24 莊劉分 08.28 楊林迎 08.28
張劉敏 08.31

【台語】感謝天 感謝地 感謝太陽照大地
感謝上天讓你在這天落地 感謝你
老母跟你老爸 讓我有幸與你相找...

祝你 生日快樂!



103年度8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 幹部會議	6	7	8 導覽小組聯誼	9
10	11	12	13	14 校稿	15	16
17 館支小組會議	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

志工資訊站

承辦人(耿鋒)：本中心訂於8/22(星期五)辦理一場特殊訓練，為期一天，名額25人，採線上網路報名，請尚未上特殊訓練的志工儘快報名。
隊長(玉麗)：

- (1) 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。
- (2) 夏天天氣熱，中心冷氣很涼快，鼓勵夥伴假日可以多多上網簽值勤。
- (3) 活動支援組七、八月份活動場次多，請各組夥伴多多支援；暑假申請導覽場次也有增加，也請夥伴多多支援，感謝大家的付出。

副隊長(典玲)：今年度提出申請文化部獎勵共有三人；另申請榮譽卡及記錄冊部份，資料整理好會儘速送件。

館室支援組組長(貞淑)：

- (1) 八月份館支組小組會議8/17(日)在演奏廳休息區舉行。
- (2) 有關多媒體執勤時數計算是依片長計，故如夥伴值多媒體時若時間有延長，請告知組長以便做修正。
- (3) 相關活動及展期如下：

- 1樓文創：7/19~8/10 知織為織知-從水平織機到直立式織機
- 2樓畫廊：6/27~7/27 動勢-張也雕塑創作展 8/1~8/31 心象、清漪-郭心漪水彩創作展
- 3樓編織館：7/19~8/10 盛之華-徐愨盛竹藝特展 8/16~9/28 相思台灣-染人手作植物染研究會成果展
- 3樓文物館：7/4~7/27 2014 畫圓傢飾彩繪藝術聯展 8/2~8/24 施繼堯長石陶個展-釉彩陶
- 4樓畫廊：7/18~8/10 2014 Cross Space 跨越空間-楊國勝創作個展 8/15~9/7 嫺情藝緻-張湘如個展

活動支援組組長(秋英)：七、八月活動場次較多，謝謝各位夥伴大力支援。現在天氣熱，支援廣場很辛苦，請大家注意多補充水分。

導覽組組長(金玉)：

- (1) 文化專車第二梯次申請導覽有兩路線一為藝術掌門人停留30分，申請日是7/2、8/3、8/17、9/20；另為牛郎織女停留14:30-16:00申請日是7/20、8/9、8/23、9/27、10/11，請有空的夥伴多多支援。
- (2) 8/8(五) 導覽組小組聯誼在大雅幸福莊園，15:30可入場，每人\$200元，歡迎有興趣夥伴一起參加。

活企組組長(嘉屏)：第二次大聯誼訂於11/22-11/23兩天舉行，有兩部車。安排到北部擎天崗、草山行館、北投博物館、關渡自然公園及南寮漁港。10份月例會開始報名，至10月底如有名額再開放眷屬報名，繳交費用後取消者將酌收200元。

行政組組長(素綢)：

- (1) 6月份志工基金結餘為\$259,489元，詳細請見附表。
- (2) 8月份月例會仍由館支組負責。

總編輯(碩彥)：8月14日(四)校稿。

志工心語

看到人生百態，學會了面對；對人生觀也有不同想法，不是悲觀，而是覺得讓人有所成長。能幫助別人，是件快樂的事，表示我的身體是健康的，是幸福的人。服務時，只要憑著甘願做就甘願受，以誠心待人為主旨，心情自然開朗、感恩。

健康小叮嚀

【精氣神】是人身的三寶，是祛病延年的內在因素，而神又居於三寶之首，因此養生要先養神。那麼養神有哪些好的方法呢？

睡眠養神—通過休眠使大腦處於休息狀態，同時減少了身體各部位的負荷，積蓄精力恢復體質，老年人一天至少要睡6~8小時。

安心養神—心情清靜安閒，排除雜念，能夠使真氣順暢，精神守於內，疾病無從生。

閉目養神—微微閉上雙眼，設想一種輕鬆舒心的情景，排除外界的各種干擾，有助於解除疲憊感。

糊塗養神—是指在日常生活中，不斤斤計較於雞毛蒜皮的小事，不作無謂的爭執和較真，讓腦筋和心情都放鬆下來。

娛樂養神—是指老年人要發展個人興趣，多與人交流，比如可以下下棋、釣釣魚、跳跳舞等，充分調節各路神經的積極性。

忍氣養神—以心治神，心病還需心藥醫。適時節制感情、忍怒寬容是修養高雅的表現，也是重要的養生之道。

志工園地

我在導覽組的日子

導覽組 魏淑梅

我是101年加入志工隊館支組，102年底重選組別時，資深志工邀我加入導覽組。加入後才發現不如之前輕鬆啊！之前到各組執勤，只要配合到定點留守時注意幾點事項，服務來賓即可。進了導覽組之後與之前大不相同，要先做足功課，了解作品、物件，準備資料…等等，有如進了寶山不可空手回。有時，夥伴們靜靜地聆聽老師或專業人員的解說，大家用心聽並迅速做筆記，日後好派上用場。夥伴們！一起來「寶物挖挖哇」吧！

參加和服舞蹈研習可是生平第一次接觸，換上和服之後，站姿、儀態都要注意，走路更須小步走才優雅，但見每位夥伴優雅的美姿美儀好柔美喔！跟著老師學習日本舞蹈及姿態，起初手足舞動不協調，有如機器人太僵硬不夠柔軟，經由老師耐心的指導後，配上音樂律動，舉手投足動作優雅，真是好美的畫面。此次的和服習舞給我留下了深刻的美好回憶，太棒了！請給所有參加的夥伴們一個熱烈的掌聲吧！感恩！

社區醫學保健糖尿病宣導

館支組 陳明沼

慈濟醫院藉由短片宣導方式，教育里民認識糖尿病的成因、症狀、治療及併發症等，並提醒里民重視這個普遍而又嚴重的慢性疾病。4月3日的活動「糖尿病的預防及保健」由社區一般科黃沛生醫師主講；地點：嘉仁里活動中心潭子健康營造協會。

糖尿病是引起失明、洗腎及截肢的主要原因，也會有較高罹患心臟病的風險，因為糖尿病會使血液中的葡萄糖量增加，身體有了高濃度的先進糖化終產物（Advanced Glycation End-products, AGEs）就容易阻塞動脈、使心血管疾病風險提高。黃醫師表示：依國民健康局98年國民健康訪問調查顯示，18歲以上民眾過重或肥胖比率為男性：50.9%、女性：32.8%；但糖尿病患者體重過重或肥胖比率更高！18歲以上的糖尿病患者，有將近7成有過重或肥胖情形，所以如何讓糖尿病病友獲得良好的醫療與生活照護成為慢性病防治首要之務。

糖尿病的歷史：到了美國獨立的西元1776年，Matthew Dobson 証明了糖尿病人的尿液和血液裡確實有比較高的葡萄糖含量。所以古代人也是受到糖尿病的威脅，只是過去的人會得病大多是缺乏胰島素屬於第一類型糖尿病，現代人的糖尿病多屬於第二類型與體重過重有很大關係。

中古世紀的波斯人對糖尿病有了更進一步的描述，除了提到多尿和尿中有糖外，還觀察到糖尿病會引起性功能障礙和肢端壞死。醫師藉由活動告訴民眾，規律運動、健康飲食、拒菸檳、節制飲酒可降低糖尿病及慢性病的發生。

糖尿病如何診斷：糖尿病診斷要符合以下三項檢驗中的任一項，而且要在不同時間再測試一次。

1. 有糖尿病症狀加上隨機血漿血糖值等於或高於 200 mg/dl。
2. 空腹8小時後的血漿血糖值等於或高於126 mg/dl。
3. 口服75公克葡萄糖耐受試驗的2小時血糖值等於或高於200 mg/dl。
4. 糖化血色素>6.5%

糖尿病的分類：

- ..第1型糖尿病：又稱為胰島素依賴型糖尿病，常發生於兒童與青少年時期。
- 第2型糖尿病：又稱為非胰島素依賴型糖尿病，常發生於中老年人。
- 妊娠性糖尿病：正常婦女在懷孕時才發生的糖尿病。
- 其他類型：少見的原因造成血糖代謝異常，如胰島素作用的基因缺陷、外分泌性胰臟疾病、其他內分泌腺功能異常、藥物或化學藥品傷害、病毒感染等。

糖尿病的控制是一場人生的耐力賽，若能做好日常生活的飲食控制與適度的運動保健、並遵循專業建議，即便有糖尿病在身，依然可以保有快樂的高品質生活。醫師特別交待，運動時要注意下列事項：1. 不要空腹運動 2. 穿著舒適的鞋子和襪子 3. 身邊最好有人陪伴並隨身攜帶糖果預防低血壓 4. 隨身攜帶糖尿病護照。

◆ 七月拜拜注意事項：

1. 因為是拜好兄弟，所以不能在家裡拜，一定要在外面或馬路上，不然等於請好兄弟入家門。
2. 拜拜時千萬別說自己姓氏是誰，只要說請用即可。
3. 拜過好兄弟的東西最好別吃，因此吃的東西別買太多，紙錢多一些即可，表示請好兄弟拿錢去別處買東西吃。
4. 七月拜不拜都沒關係，因為七月拜好兄弟只是一種佈施，好像辦流水席一樣，給無家可歸的好兄弟一些招待。
5. 如果是祭祖，則可以在家裡拜，但祖先牌位一定要擺好。

趣味的台灣話

俗語：三人共五日 日後無長短腳話

俗語：豬仔過槽香 多人好食麵

台語歇後語：浸水棉紗---歹紡（事情難處理）

台語歇後語：甘蔗歸枝齧---無斬節