103 年 8 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

☆ 9 月份壽星　Happy Birthday ☆

呂碧循 09.01　陳珮瑜 09.01　林素華 09.05　林秀瓊 09.08
郭玉玲 09.11　張麗仙 09.14　吳素妙 09.14　余桂芬 09.15
黃明耀 09.16　林金山 09.17　王烜彬 09.17　莊秀儷 09.19
陳林玉映 09.20　江協輝 09.21　王宗賢 09.25　劉晏妤 09.28
顏國益 09.28

在你生日來臨之即，祝事業正當午，身體壯如虎，金錢不勝數，幹活不辛苦，悠閒像老鼠，浪漫似樂譜，快樂非你莫屬！

生日快樂！

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

志工資訊站

祕書(富滿)：感謝幹部們幫忙這次支援台中歌劇院導覽，明年就歸文化部管轄可能自招志工隊，請大家把握參與成長的機會。9/6(六)中心廣場有辦理中秋晚會請伙伴多多參與，晚會有提供月餅給予參與的民眾分享！

承辦人(耿鋒)：館室值班人員若不足請事先告知中心方便調派人員。

隊長(玉麗)：先預祝大家中秋節快樂！
(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）9/6(六)有中秋晚會可請家人一起來廣場過中秋，各項活動也請伙伴多多推動與參與，謝謝大家的幫忙！

副隊長(典玲）：今年績優志工評比辦法及頒發年資獎、時數獎仍維持往例不變。（經幹部會議表決通過）。

館室支援組組長(貞淑)：
(1) 九月份館支組小組會議 9/14(日)下午 2：00 在演奏廳雙號休息區舉行。
(2) 館室支援組訂於10月26日舉辦第二次小組聯誼，地點「台南南元休閒農場」，費用1050元（館室夥伴可退200元）請趕快報名。
（3）相關活動及展期如下：
(一) 1 樓文創：　8/21~ 9/28　相思台灣--染人相思情
(二) 2 樓畫廊：　8/1 ~ 8/31　心象、清漪--郭心漪水彩創作展　　9/5 ~ 9/28 國際 Art.Club.Comet 交流展
(三) 3 樓編織館：8/21~ 9/28　相思台灣--染人相思情
(四) 3 樓文物館：8/2 ~ 8/24　施繼堯長石陶個展-釉彩陶　　8/29~ 9/28 刻意情懷-雷安平陶雕創作展
(五) 4 樓畫廊：　8/15~ 9/7　嫺情藝緻-張湘如個展　　9/12~ 9/28 廖珮玲數位圖像藝術展
(4）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；若提早離開也請主動告知確實值勤時間，才不會造成核算時數時有誤差，避免產生不必要的誤會。
(5）現在民眾民主意識抬頭不滿意就投訴，所以懇請各位夥伴在值勤當下，禮儀、態度要注意，更不要明目張膽看報紙、大聲聊天談笑，以維護文化志工形象。

活動支援組組長(秋英)：
(1）演奏廳 8/30 下午場及晚上場次尚缺人，請大家幫忙。
(2）演奏廳的殘障步道尚缺，請中心處理。（祕書答覆：演奏廳的無障礙坡道會再協調處理。）
(3）多媒體志工值勤的時數，鳳和會在簽到簿上簽名確認時數。

導覽組組長(金玉)：
（1）文化專車 9/20、9/27、10/11，請有空的夥伴多多支援。
（2）8/14 說故事彩排，預計 9 月底到幼稚園表演。

活動企劃組組長(嘉屏)：
（1）9/5 晚上 7：00~9：00 有日本手毬進階研習、9/6 下午 1：00~5：00 初階手毬研習。
（2）9/14(六)上午 9-12 點型染、柿染研習。
（3）11/8-12/27 日爲志工作品展，今年以『2014 柿飾汝藝』爲主題，即日起~9/30 下午 5 點截止收件。

行政組組長(素綢)：
(1）7 月份志工基金結餘爲 $ 256,989 元，詳細請見附表。
(2）9 月份月例會仍由館支組負責。

總編輯(碩彥)：9/18(四)校稿。

志工心語

「做志工是人間天使的行為」參與志工服務不但是愛的付出與實踐，也是一種生命的體驗與學習，唯有尊重生命，我們的生活才會美好，雖然付出的只有一點時間、一點心意，但卻可以改變一個人的一生。

健康小叮嚀

秋季養生的“四宜”原則

一、**宜悅情**：應該保持神志安寧，心氣平和，心情愉悅，多參加戶外活動，有助於開闊胸襟，使心曠神怡。

二、**宜養肺**：秋天氣候乾燥容易導致呼吸道黏膜受到寒氣的刺激，給病毒以可乘之機，極易引起傷風感冒，還會引起扁桃腺炎、氣管炎和肺炎等。有慢性氣管炎和哮喘的老人，更要警惕症狀的加重。

三、**宜保胃**：秋天是脾胃病的高發季節，患有慢性胃炎或胃十二指腸潰瘍的人，要特別注意胃部的保暖，及時增添衣服，夜晚睡覺要蓋好被褥，防止因腹部受涼而引發胃病或者加重舊病。另外還有要注意少食多餐，多吃熟軟開胃易消化的食物，不要進食油膩的食物。

四、**宜養陰**：秋天天氣乾燥，會誘發許多感染性的疾病，像鼻炎、感冒等。因此，秋天一定要注意保持適宜的室內溫度和濕度。平時可以適當選用西洋參、燕窩、玉竹等保健中藥來調養身體，益于養陰潤燥，還要早睡早起，呼吸新鮮空氣，使身體充滿活力，精力充沛！

志工園地

我心目中的社會

館支組　莊劉分

早上六點多起床打開電視看社論節目『清涼音』，想起自己心目中的社會是如何。我今天能在這文化中心當志工是前世修來的福運，才有緣在此當志工，首先要感謝我先生給我自由過好日子。在這快樂老人的世界裡常有一句話說「世事無常，世間是借住而已，人何時何日要回去也不知。」祇希望有生之年，能在此快快樂樂的當個文化志工，我會盡守本分努力去做的。

人生能「活到老學到老」是我的願望。在這裡我每日都能進修，看到了畫家們的心血結晶也感受到了新世紀社會的進步。先天就是愛讀書的我，雖落伍又憨厚，但仍能天天在此充實智育、德育、體育、群育和美育，能有此機會實現自己的心願，真是難能可貴的福報啊！

光陰是無情的，任何人都無法用一切權勢或金錢多留它一分一秒，千萬要把握如此寶貴的光陰，努力創造自己的光明和前途，古人有云『一分耕耘必有一分收穫』，大家和我一起加油吧！

親 子 溝 通

館支組　陳明沼

教育是一切競賽的起點，改變世界的關鍵力量；良好的親子互動及正向的教育方針，就不會有捷運殺人的社會事件。潭子圖書館讀書會有請林金標校長分享一場「親子溝通的技巧」，讓愛心智慧勤耕心，滿佈福田有情天。

一、**正向溝通的原則與技巧**

1.『語言』是世界上最偉大的禮物。
2.孩子是一面鏡子，要改變孩子先改變自己。
3.善用正反合溝通技巧。
4.教養孩子--身教言教，不要呱呱叫。
5.孩子成長像玫瑰花，不同階段給予不同方式教育。
6.主角人生--尊重孩子的特質與天性，引導孩子走向康莊大道。
7.學習一百與考試一百--考試的意義。
8.喚醒孩子沉睡中愛的力量---感動-心動-行動。
9.善用溝通方法--傾聽、晤談、筆談、簡訊、FB.---
10.每天十五分鐘高品質談話--餐桌、接送孩子、聯絡簿時間。
11.家庭會議的召開與分享。

二、**避免不當溝通**

1.叮嚀未必是好事，彰顯優點、弱化缺點。
2.不要榨乾孩子的時間。
3.不要用電視、電腦、電玩來餵養孩子。
4.不要隔空喊話，善用第三者。
5.不要輸出仇恨，避免爭議性政論節目。
6.避免不當言論或髒話，孩子容易學習模仿，甚至複製人格。
7.不要急著下定論去讚同或反駁，並引導孩子講完真實的內心話。
8.避免計較與比較--肯定孩子的特色，欣賞別人的優點。
9.爭論與對立的處理--善用智慧冷靜面對，把握機會正向引導。

三、**搞定刺蝟小孩（親子處方籤）八道秘方**：（引用天下親子）

1.就愛唱反調--放下對錯批判，軟化刺蝟小孩。
2.好想談戀愛--失戀找你哭，你是最棒父母。
3.朋友擺第一--當孩子的顧問，分析優缺點，幫助孩子銜接社會化（社會學）。
4.省話一族--善用鏡子公式，拉近親子距離。
5.就是要名牌--拜金心理背後，因爲找不到自己。
6.生涯規劃沒想法--陪他冒險，勇敢做大夢，跳出舒適圈，堅持做到底。
7.整天泡網咖--幫孩子找興趣，戒除成癮行爲。
8.自我傷害--關心與支持，做孩子貼心的好朋友。

~ 孩子你的名字叫「今天」~

趣味的台灣話

■中秋民謠－《拜月娘》

拜月娘，拜月姐；好頭毛，好嘴齒。嘴齒通吃物！頭毛通粧。
您是娘，阮是兒；您是姐，阮是弟。通舉刀仔，割阮雙畔耳。
刀仔利利，割阮無代；刀仔鈍鉈，割阮無痕。

■中秋節歇後語

八月十五的月亮——正大光明
八月十五辦喜事——人月共團圓
八月十五生孩子——趕上節了