



臺中市葫蘆墩文化中心志工隊月訊

103 年 9 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



☆ 10 月份壽星 Happy Birthday ☆

張勇龍 10.06 劉鳳珠 10.08 曾藹芳 10.10 鄭淑慧 10.10
林黃桂枝 10.10 劉盈珠 10.10 賴玲娟 10.13 陶瑩緹 10.13
廖世憲 10.14 王美鈴 10.16 童麗梅 10.16 張賢良 10.19
林麗燕 10.19 賴玉鈴 10.21 謝淑妍 10.27 劉進昌 10.29
劉培芝 10.31

在你生命中每一年的某一天，我們點亮蛋糕上的蠟燭，以慶賀你達到個人的新里程碑。然後，為了考驗你的活力，我們又要求你吐出自己的氣，吹熄每一年的每一根蠟燭。嗯，那就…



生日快樂吧！

103 年度 10 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	9 幹部會議	10	11
12	13	14	15	16 校稿	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 館支聯誼會議	27	28	29	30	31	

志工資訊站

祕書(富滿)：圖書組反應有志工值勤時情緒控制不妥易和民眾發生衝突，請夥伴們值勤時要先調整好自己的情緒，以避免產生不必要之衝突。

展演股長(淑君)：1. 2014 台韓天然交流展 10/10-10/11 晚上佈展、10/12 開展、10/14 16：00 有 7 台遊覽車來訪，需志工夥伴支援。

2. 志工需求：(1).會燙衣服 (2).幫 model 穿衣服 (3).另徵求具語言能力(韓.英.日)志工。

承辦人(耿鋒)：1. 1F 文創區下午 3：00 ~5：30 分常缺班，請多注意！

2. 歌劇院導覽志工借用中心志工系統請志工不要簽有星號標示歌劇院導覽志工的場次。

隊長(玉麗)：1. 感謝各組的推動與幫忙讓中心的各項活動順利進行。

2. 10 月份幹部會議績優志工評比，拜託各組在會議前彙總評比完成，以利會議程序進行。

3. 10/3 台中歌劇院導覽志工研習，有報名參加的夥伴請務必準時參加，以利甄選。

副隊長(典玲)：下個月幹部會議要進行志工評量、請各組幹部 9 月份時數要在 10/7 前 mail 給我，以方便做統計。

館室支援組副組長(碧華)：

(1) 十月份館支組小組會議 10/26(日)下午 2：00~4：00 在南元休閒農場舉行。

(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--2014 染人相思情

(二) 2 樓書廊：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--2014 染人相思情

(四) 3 樓文物館：8/29~ 9/28 刻意情懷-雷安平陶雕創作展

(五) 4 樓畫廊：9/12~ 9/28 廖珮玲數位圖像藝術展

10/12 ~ 11/02 台韓天然染色交流展

10/12 ~ 11/02 台韓天然染色交流展

10/03 ~ 11/02 台灣經典色一天然染色的台灣色彩意象展

10/03 ~ 11/02 台灣經典色一天然染色的台灣色彩意象展

10/12 ~ 11/02 編織館天然染織文創設計研發特展

活動支援組組長(秋英)：

(1) 8 月份活動圓滿完成，謝謝大家的幫忙。

(2) 演奏廳 9/27 下午場尚缺人，請大家幫忙。

(3) 演奏廳演出前注意事項(對號入座、自由入座、是否可拍照)應依該場所需各有版本。

(4) 演奏廳值勤一定要穿背心，請伙伴特別注意。

(5) 演奏廳的志工值勤有反應(停車位)不夠。(祕書答覆：中心車位無法增加，請自行停外面停車場，中心人員亦比照處理)

導覽組組長(金玉)：10 月份有大型展覽請各位夥伴多參與導覽研習及支援佈展。

活動企劃組組長(嘉屏)：

(1) 10 月份月例會要舉行候任隊長初選，無法參加者請網路下載委託書。

(2) 授證訂於 12/21(早上)，每組準備一個表演節目約 5~10 分鐘，並請將表演節目名稱於 10 月份幹部會議時提出。

(3) 11/8-12/27 日為志工作品展，今年以「2014 柿飾汝藝」為主題。即日起開始收件，可交予服務台志工收件。今年有參加研習者，請將作品交出展覽。

(4) 第二次大聯誼(11/22~23)將於 10 月份月例會開始繳費報名(以繳費為準)。

行政組組長(素綢)：

(1) 8 月份志工基金結餘為 \$ 252,264 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)：10/16(四)校稿。

臨時動議：1. 2015 年燈會是否組志工隊參加？決議：不組隊參加。

2. 「台灣人體基因資料庫」將於 9 月份月例會宣導。

3. 提議全體志工每人製作滴染衣服一件，金額由志工基金支付，費用約 65000 元，幹部會議通過於月例會提交全體志工決議。

4. 關於館室缺班情況，目前都用電腦簽班，志工大部分都只知自己的排班地點，若其他樓層沒人值班可否請服務台先巡視，若有館室沒人值班，可直接調派志工支應。

志工心語

當一位志工並不困難，也沒有什麼身份限制，只要堅持“我相信，我一定能做到”與“取之於社會，還之於民”的信念，再貫徹以服務為本的精神，每位都將是不同環境裡最令人尊敬的志工。

健康小叮嚀

養生小竅門讓你神采奕奕--養生就在我們生活中，一處細節，一種行為，只要是對身體有益的，長期堅持下來，可以稱之為養生之道。如果覺得養生太難，不妨從下面的小竅門開始吧！
小竅門一：常運動大步走--長期堅持有氧健康大步走，就可以使自己手腳靈活，保持活力。
小竅門二：枸杞參茶當水喝--西洋參補陰虛效果很好，而枸杞子泡茶，有滋補抗衰的作用。
小竅門三：冷水洗臉要堅持--通過冷水洗澡和洗臉，可以鍛煉和提高自身的抗病能力。
小竅門四：再忙也要睡午覺--不管時間長短、睡著與否，好好躺著閉目養神對於體力和精力的恢復都是非常有益的。對於一些可自愈、症狀較輕的疾病，能不吃藥就不要吃藥。

志工園地

103 年度觀摩參訪嘉義東港社區關懷據點		館支組志工 陳明沼
潭子健康營造協會參訪團隊發現嘉義東港社區關懷據點風貌正在悄悄改變。布袋東港里里長林榮泰表示：原本普通素樸的社區基調，在社區主事者及志工的努力之下，運用政府及在地資源，積極辦理幸福社區、領航旗艦計畫，培力社區人才、發掘社區人才；還有更多的社區投入關懷老人、照顧老人的行列，發展社區產業創造盈餘，並運用公部門補助及小額捐助，真心誠意的照顧在地社區的「老大人」。 林榮泰里長說：嘉義縣致力於「福利社區化」的工作推展，提供小型化、分散化、個別化、人性化、有尊嚴的服務，使受服務者在自己居住的社區內，就能接受到在社區內的服務，讓社區的自發性服務能力與能量，使布袋東港里成為「以心出發，全人關懷」的田園城市。於是，走進社區發現的不只是乾淨清潔、色彩繽紛的公共藝術造景或彩繪，也會發現社區中長輩們活潑躍動的身姿。長者自從參加社區活動後，每周社區定期的健康促進活動聚會是她們最喜歡的時間，聚會中不止唱唱跳跳活動筋骨，本身也擔任社區志工，充分發揮「老扶老」的精神。 潭子健康營造協會理事長林瑞文表示靜態參展攤位豐富多元，除手工藝作品外，還有社區結合在地產業發展出自創的產品，蘿蔔乾、老菜脯、瓜類產品、台梗九號米，農村再造增加產品附加價值，社區產業創造盈餘報酬，值得參訪學習。 志工隊長廖麗鳳感慨表示：東港社區關懷據點老人化很嚴重佔 15%約 300 多位，參加社區活動約 100 多位，因活動中心小平常連志工約五、六十位，參與率比我們踴躍，很多長者當初連自己名字都不會寫，到現在短短一年多只剩兩位尚不能寫，成績非常好。社區經費及資源都欠缺，理事長積極推廣農產品變商品，請農會將產品銷到全省，網路行銷有蘿蔔乾、瓜仔乾、台梗九號米、麻油蘿蔔乾，消費滿 3000 元免運費。聽完報告後大家搶著購買當地特產，因存貨不多如需要可要等到年底，產品純手工不加防腐劑吃了安心。 社區希望藉由年度成果展提供社區照顧關懷據點阿公阿嬤展現平時認真學習及賣力練習的舞台外，更期盼長輩在身心靈上健康樂活，走出家門參與社區活動，尤其希望各界對於推展社區多元發展方案及社區照顧關懷據點服務能有更進一步瞭解，進而投入與支持社區福利活動，延續社區豐富躍動的永續生命力。		
太 晚 睡		館支組志工 許天榮 摘自 2014-02-11 天下雜誌
身上的許多異狀，原來都是「太晚睡」造成的！ 1.脾氣暴躁：當人們專注在做某件事情時，若因為意外的干擾而被打斷，會產生負面情緒；若睡眠不足，這種負面情緒更會被放大。 2.頭痛：科學家至今仍無法找出背後的原因，不過有 36～58％睡眠不足的人，醒來時會出現頭痛的症狀。 3.學習能力降低：短期記憶是決定學習成效的重要關鍵，睡眠不足的人，短期記憶能力會減弱，也影響了學習效果。 4.體重增加：睡眠不足的人，體內荷爾蒙會失衡，不僅食慾增加，而且會更想吃高熱量食物，同時控制衝動行為的能力也會降低，這些因素加總在一起，導致體重快速增加。（少吃一餐，無助於減肥） 5.視線不良：睡眠時間愈少，愈容易出現視覺上的失誤，甚至出現幻覺。 6.心臟疾病：根據研究，相較於睡滿 8 小時的人，每天只睡 4 小時的人血壓會高出許多，因此容易罹患心臟方面疾病。 7.反應遲緩：睡眠不足，也會讓你對外界事物的反應變得遲鈍。 8.容易感染疾病：長時間睡不飽，身體的免疫力會下降，容易生病。 9.投資錯誤：根據研究，睡眠不足的人容易做出高風險的投資決策，導致經濟損失。 10.尿液變多：當人們沈睡時，身體會減緩尿液的產生；但若晚上睡眠不足，便會出現「過多夜間排尿量」的問題，必須頻繁地上廁所。 11.注意力不集中：如果沒有足夠的睡眠，便無法專注，容易分心。（更浪費時間？你不該一心多用的 1 2 個理由） 12.疫苗效用減弱：如同前面所說，睡眠不足會導致身體免疫力降低，因此若在這時候注射疫苗，效用也會大打折扣。		

趣味的台灣話

九月九，風吹滿天哮
九九重陽好日子、媒人提親在吉時
一桶無半聲，半桶玲弄叫
一頓久久，二頓相拄
一言一中，千言無用
一句話，三角六曲
一盤仔魚，全全頭
一丈差九尺

重陽節給長輩的祝福語

借此佳節之際我感謝您，您的笑顏似燦爛的陽光照亮了我的世界，您給予我的安慰和鼓勵支持我度過一切艱苦。祝您 重陽節快樂！

