臺中市葫蘆墩文化中心志工隊 月訊

107 年 4 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　　發行人：劉鳳珠　顧問：林長源

指　導：周武慶 周志仁 謝瓊慧 林耿鋒　　執　行：劉鳳珠 吳典玲 羅鳳和 江碩彥 黃貞淑 黃國書 謝嘉屏

總編輯：王令惠 編輯小組：幹部團隊　　地　址：臺中市豐原區圓環東路 782 號

投　稿：englishwang.tw@yahoo.com.tw　　網　址：www.huludun.taichung.gov.tw

隊 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

遊子吟　孟郊

慈母手中線
遊子身上衣
臨行密密縫
意恐遲遲歸
誰言寸草心
報得三春暉

107 年 5 月壽星

張春桂　劉賴秀錦　廖淑女　江魏碧圓　劉健民
謝慧君　劉翰錡　林進彬　黃張樹滿　林金蘭
李淑禎　林米玉　黃瑞玲　廖銘俊

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

股　　長　**瓊慧**：※ 各位夥伴大家好！大家辛苦了!中心活動請各位多多支持與協助，謝謝大家！

隊　　長　**鳳珠**：※ 謝謝大家在上個月支援中心各項活動及館室值班，我能感受到各位夥伴的辛苦，感恩大家!

副　隊　長　**鳳和**：※ 志工基金 206 位已全部收齊共$123,600，再加上 3 位顧問費及玉豐獅子會捐款，今年總收入共$163,600。

※ 3 月份基金結餘$320,561(請參閱 3 月份志工基金收支表)。

館支組　組 長　**貞淑**：※ 各館室展期日期如下：

✧**展覽室 I**（原一樓文創交流區）：107/4/27(五)-107/5/13(日)；新檔期：107/5/18(五)

✧**展覽室 II**（原二樓畫廊）　：107/4/20(五)-107/5/20(日)；新檔期：107/5/25(五

✧**展覽室 III**（原三樓編織工藝館）：107/4/20(五)-107/5/06(日)；新檔期：107/5/11(五

✧**展覽室 V**（原三樓編織文物館）：107/4/13(五)-107/5/06(日)；新檔期：107/5/11(五

✧**展覽室 VI**（原四樓畫廊）　：107/4/27(五)-107/5/20(日)；新檔期：107/5/25(五)-107/6/17(日)。

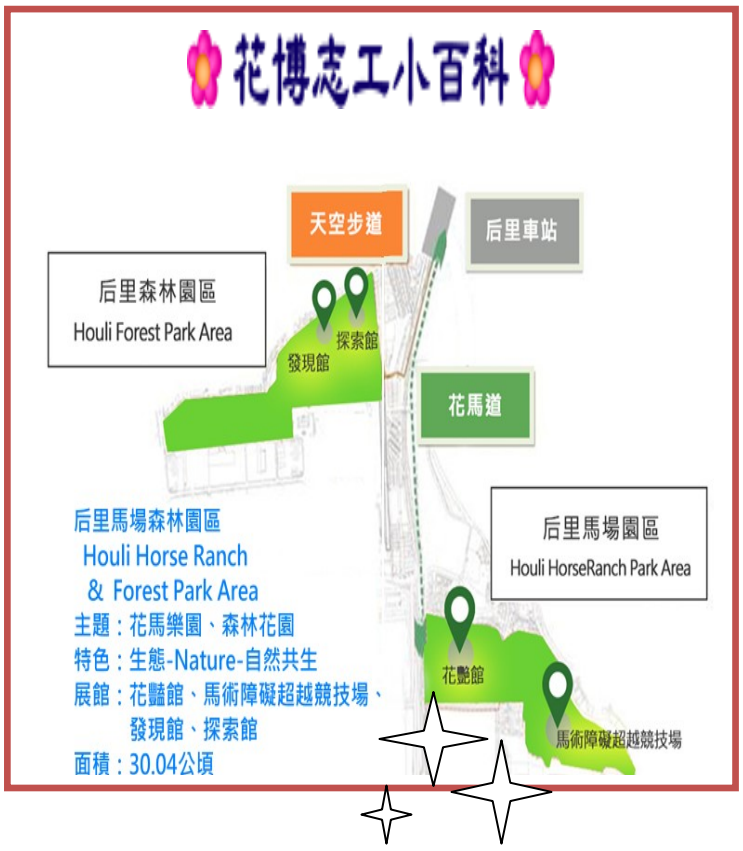
※ 第三次館支小組聯誼及小組會議：5 月 14 日(一)晚上 6:00~8:00，地點:圓明園餐廳，每人$400。

活企劃　組 長　**國書**：※ 第一次志工大聯誼所有報名的志工全部皆可參加，共計 116 人 3 台車，且已全部收費完畢，再有人退出即開始補眷屬。

導　覽　組 長　**嘉屏**：※ 5/27 辦理第一次小組聯誼。

107 年第一次大聯誼－「想和你去北海岸吹吹風」

資料來源：
2018 臺中世界花卉博覽會官網



字裡行間 文藝天地

老了誰與你做伴? 活支組 江碩彥

待在家吃飯、睡覺、帶娃娃的養老觀念已經過時了,做為這個時代的新老人需要有最新的養老觀！新的養老觀告訴你：當個**樂在享受**暮年的新老人,就有如秋天再度染上春天的色彩！而新的養老觀並不難實現,只要你身體強健、有點小錢、有點空閒、有些朋友,並且有自己專屬的空間就可以了。

最新潮的養老觀：

一.你知道什麼是老伴嗎？
這裡的老伴不是指婚姻關係裡的配偶,而是泛指老來一起做伴的親朋好友。

二.你有幾個老伴？
假設你的答案是只有 1 個,顯示你的生活十分退縮封閉；如果有 10 個,不錯！相當充實；有 20 個,恭喜你！這會保證你的生活多姿多彩。

三.你離不開另一半嗎？
老伴不是只有另外一半,如果把全部的指望都放在配偶身上,期待對方陪伴度過晚年生活,這是在把生命窄化,而且對彼此的壓力都太沉重,萬一有一半先走了,另一半則會遭受難以承受之痛。所以應該要趕快告訴你的另一半「不要再這麼黏我了！」。

四.老伴不會自動掉下來
新老人們要記住,老伴絕不會從天上主動掉下來,而是用心經營的結果,朋友之間一定要花時間維繫,更不能一廂情願以為船到橋頭自然直,一定要提早下手收集老伴,透過手足、親戚、同學、同事、鄰居、教友、社團等渠道。

五.幸福與快樂的生活
幸福要靠自己努力營造,快樂要千方百計去尋找,幸福與快樂是一種感覺和感受,關鍵在於心態.過一天就賺一天,過一天就樂一天。

六.金錢夠用就好
錢是身外之物,生不帶來死不帶去,會賺也要會花,要善待自己,如果花錢能買到健康和快樂,何樂而不為!

七.健康是自己的
錢是子女的,地位是暫時的,榮譽是過去的,只有健康是自己的,健康要顧好,尤其是膝蓋。

八.不一樣
子女花父母錢理直氣壯,父母花子女的錢就不那麼順暢,對子女的付出要視為義務,不圖回報,否則是自尋煩惱。

九.養病指望誰
指望子女? 人說久病床前無孝子;指望老伴?自顧不暇無能為力。只能花錢養病,所以一定要有醫療保險,財富規劃要做好。

十.坦然面對死亡
生老病死自然規律不可抗拒,只要一生為人正直不做虧心事,就該心滿意足地給自己畫上一個圓滿的句號。

十一.擁有快樂的心態
知足常樂---比上不足,比下有餘。
助人為樂---與人為善,樂於付出。
自得其樂---培養多種愛好,樂此不疲。
遇事以平靜的心態去對待。

十二.懷舊
故地重遊、與親人相聚、與老同事老同學老戰友共敘年輕時趣聞樂事,珍惜真情享受真情。

十三.珍惜得到的
能握在手上的才是寶,要珍惜和欣賞已得到的;高官不如高祿,高祿不如高壽,高壽不如高興,高興就快樂,快樂就是幸福,平平淡淡才是真。

十四.順其自然
如果你盡了最大努力仍改變不了不滿和目前的現狀,那就順其自然吧!凡事強求不得,操心只會影響自己的健康。

十五.為自己好好活一把
人生大半輩子為事業、為父母、為家庭子女而忙碌;如今剩餘時間不多了,該為自己好好活一把啦!怎麼開心就怎麼過,做你想做和願意做的事。

十六.中老年人要到哪裡尋樂

1. **學習**: 讀書、看報、玩電腦、彈琴、書法、繪畫、寫作、攝影等等;學什麼任你挑,既長知識又練大腦,可防老人癡呆。
2. **運動**: 游泳、跳舞、打拳及各種適合老人的運動,各有所好,除了可增強體質外心情也會越好。
3. **娛樂**: 旅遊、唱歌、打麻將,只要自己喜愛,從玩中取樂交友,何樂而不為!
4. **交友**: 友情能滋潤老年生活,使你不會感到孤獨,所以要擁有一幫老友才能過得有聲有色、有滋有味。
5. 培養多種**愛好和情趣**: 要懷有一顆童心不斷探索和實踐,讓生活多姿多彩。

人生只要健康的活著,平淡的過著,真實的愛著,樂此不疲的忙著,就是一種充實,就是一種富有,祝福大家都是[好野人]