



State of Wisconsin Group Health Insurance Program

It's Your Choice

健康保險

更新 | 頁。8



歡迎留言 | 頁。3



非洲的味道 | 頁。4



我們在臉書上！

西澳大學麥迪遜分校



# THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF

WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

## 秋季會員招待會

# 一個與朋友聚會和聯繫的時間！

嘖 UWRA 董事會很高興邀請您和您的客人參加我們的秋季會員招待會。這是我們在長時間的社交距離之後結識（或重新認識）並享受彼此陪伴的機會。我們將在Upper Gulley的Carson Gulley中心集合，進行交談和享用小吃。將有一個現金吧，提供啤酒、葡萄酒和非酒精飲料。

卡森谷中心對所有人開放。有電梯直達二樓的活動空間。

下午 4:30 後可在 Carson Gulley 中心附近的 Lot 34 免費停車。找到此處顯示 Lot 34 的地圖：[map.wisc.edu/s/vjj2iv03](http://map.wisc.edu/s/vjj2iv03)

- 費用為每人 10.00 美元。
- 需要提前註冊。
- 註冊截止日期為 10 月 1 日，星期五。 *這個是一個艱難的最後期限。*
- 房間數量有限，請儘早報名！
- 我們鼓勵您在線註冊。
- 如果您更願意通過郵寄支票進行註冊，請訪問在線註冊頁面並向下滾動以查找可打印的註冊表 PDF 的鏈接。



查找包含 Carson Gulley 位置的校園地圖中心在 [map.wisc.edu/s/al5owofb](http://map.wisc.edu/s/al5owofb)

我們將遵循所有 UW-Madison COVID 指南。如果活動被取消或推遲，將通知註冊者。 n

問題？致電協會 608-262-0641 或發送電子郵件至 [retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu)

## 秋季會員招待會

2021年10月20日，星期三

下午 5:00-7:00

報名截止日期：10月1日

需要提前註冊。

[UWRAmadison.org/event-4421948](http://UWRAmadison.org/event-4421948)

從執行董事的辦公桌

## 歡迎來到 2021-22 UWRA 年！

作者：桑迪哈斯



**G** 大家好。我希望你過得很好，享受你的夏天。一年前，我們想知道“新常態”。我們現在開始看到它可能是什麼樣子。可以肯定的是，口罩似乎會伴隨我們一段時間。

整個夏天，委員會一直在努力計劃另一個很棒的計劃年。本期提供了各種各樣的產品，我希望您能夠參加。董事會批准我們使用 Zoom 交付 9 月至 12 月的計劃。我們正在研究 2022 年計劃的最佳交付方式是什麼。雖然放大我們的計劃可能並不理想，但我們已經接觸到了大麥迪遜地區以外的更多成員。居住在西海岸和東海岸的成員定期參加這些計劃並不罕見。事實上，我們住在以色列的一位成員已經能夠參加！

午餐委員會計劃在 10 月 20 日舉行成員招待會，而不是秋季午餐會。在撰寫本文時，所有與會者可能都需要戴口罩。讓我們保持祈禱，沒有進一步的健康指導方針/規定阻止我們舉辦這次活動。

### 我期待看到許多 你在那裡——面具等等！

新年伊始，我要歡迎新董事會成員 Marc Fink、Jurgen Patau、Mary Czyszak-Lyne 和 Jim Stratton，他們將加入總裁 Esther Olson、當選總裁 Jane Dymond、前任總裁 Chris Kleinhenz、秘書 Marian 費舍爾，司庫貝絲

澤普和導演米勒德·蘇斯曼、馬西·多爾普、傑克·索倫森、湯姆·布羅曼和勞裡·梅伯里。

回顧過去 18 個月，UWRA 繼續前進。雖然看起來不同，但我們沒有錯過任何一個節拍。我們協會有很多值得驕傲的地方！加油，威斯康星州！ [n](#)

### 會見董事會成員

## 新上任：馬克·芬克

**米** arc Fink 在音樂學院擔任雙簧管教員長達 40 年，直到 2013 年退休。他還擔任過該學院的副院長以及駐校教員合奏團 Wingra Quintet 的成員。他繼續擔任麥迪遜交響樂團的首席雙簧管演奏家。



馬克將成為麥迪遜的特色獨奏家

交響樂團為雙簧管和管弦樂團演奏莫扎特協奏曲，即將於 26 年 9 月 24 日、25 日和 26 日在序曲中心舉行。他於 1973 年抵達麥迪遜後加入管弦樂團，自 1988 年以來一直在音樂總監羅蘭·約翰遜 (Roland Johnson) 和約翰·德曼 (John DeMain) 的領導下擔任管弦樂團的首席雙簧管演奏家。

馬克在麥迪遜交響樂團任職期間，曾與世界一流的獨奏家合作演出，包括伊扎克·帕爾曼、安德烈·瓦茨、奧爾加·科恩、喬什·貝爾和吉爾·沙漢姆，僅舉幾例。他還曾在麥迪遜歌劇院擔任雙簧管首席。有關門票信息，請訪問麥迪遜交響樂團網站 [madisonsymphony.org](http://madisonsymphony.org)

Marc 的愛好包括旅行、網球、高爾夫以及為威斯康星獵隊和芝加哥小熊隊加油。他於 2014 年加入 UWRA，是 UWRA 午餐委員會的董事會聯絡員。 [n](#)

來自 UWRA 主席

## 總統歡迎詞

作者：埃斯特·奧爾森，2021-22 年 UWRA 主席



**寬** 歡迎來到新的一年，新的世界，新的組織運作方式，以及一種新的互動和交流方式我們的會員。我記得我們即將卸任的總統 Chris Kleinhenz 的歡迎辭，他表示希望我們的限制活動即將結束

期間，但他意識到前方的道路可能仍然難以通過所有“坑洼”和其他不確定性。男孩，他說得對嗎！

我特別歡迎我們的新成員，並非常感謝在整個大流行期間保持穩定並使我們的組織保持正常運轉的繼續成員。我們不僅經受住了風暴，而且比以往任何時候都更強大，這在很大程度上歸功於我們前兩位總統、我們能幹的執行董事和我們的委員會的英勇努力。

整個夏天，董事會和 UWRA 的各個委員會一直在努力規劃來年的活動。計劃包括廣泛的主題，從金融研討會和退休機會到午餐會和旅行。我們的委員會努力提供有趣且引人入勝的活動，無論是面對面的還是虛擬的。

**我邀請您作為成員參與我們的各個委員會和**

**活動。**

這是您的組織，其使命是為會員提供各種令人愉快和有益的活動和機會。

前任主席 Mary Czyszczak-Lyne 將繼續領導我們協會的戰略規劃

倡議，協調兩年前開始的各種項目。這是成員就組織的方向和活動提供意見的機會，因此請考慮通過加入戰略框架小組來提供您的想法和建議。

在我期待新的一年之際，我感謝前任總裁、董事會成員和委員會所做的大量工作。我致力於維護這種強烈的職業道德。

所以，我代表 UWRA 董事會，歡迎大家參加新的一年和新的活動。並本著我們國家座右銘的精神，讓我們走 **向前！**



### 你可知道？

要註冊參加計劃或委員會會議，請訪問 UWRA 主頁，網址為 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)，找到您要註冊的活動，然後單擊鏈接。在活動頁面，點擊“註冊”按鈕。註冊系統將預先填寫您的聯繫信息。如果您有客人，請向下滾動到“添加客人”按鈕。單擊按鈕並輸入他們的姓名。如果您沒有客人，只需單擊下一個屏幕上的“下一步”按鈕。然後點擊“確認”，你就註冊了！註冊系統將通過電子郵件向您發送確認信息。您的確認和事件提醒將包含 Zoom 呼叫信息。

### 東西方虛擬早餐

**2021 年 9 月 9 日，星期四**

上午 9:00-10:00 在線會議

**報名截止日期：9月6日**

需要提前註冊。在線註冊：

[UWRAmadison.org/event-4439425](http://UWRAmadison.org/event-4439425)

## 旅行網絡研討會

# 非洲的味道

作者：ESTHER OLSON，旅遊委員會聯合主席

**J**安博！詹博！你好！

快來與 Bernard Easterday 和 Esther Olson 進行一次穿越肯尼亞、盧旺達和坦桑尼亞的虛擬旅行，並分享我們在野生動物、對比鮮明的景觀、害羞但驕傲而有趣的人以及差異很大的溫度下參觀、生活和工作的經歷。

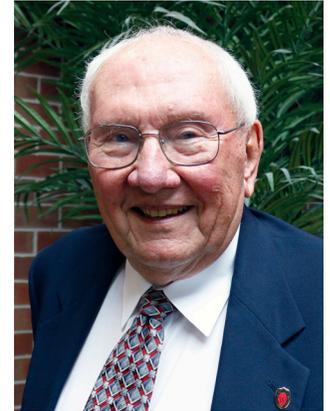
驚嘆於生活在該地區的許多不同種類的動物和鳥類的特寫照片，包括盧旺達的山地大猩猩。查看奧杜派峽谷，這是地球上最重要的史前考古遺址之一，路易斯和瑪麗·利基在那里首次發現了我們最早的祖先之一的牙齒和頭骨化石。了解 Easterday 對肯尼亞牲畜疾病的研究，這些疾病過去和現在仍然對美國畜牧業構成潛在威脅。 [n](#)

如果您對演講者有初步的問題，請提前通過電子郵件將其發送給項目協調員 Esther Olson [emolson2@wisc.edu](mailto:emolson2@wisc.edu) 經過 **9月14日**。



六個月大的山地大猩猩。

在威斯康星州，伯納德復活節最著名的是威斯康星大學獸醫學院的教授和名譽院長。在肯尼亞，馬賽人稱他為“樂山”，意為“雨中生”，並尊他為村長。2021年，他慶祝在威斯康星大學開展活動 60 週年



校園。

## 肯尼亞、盧旺達、坦桑尼亞

**2021年9月20日，星期一**

下午 1:00–3:00 在線網絡研討會

**報名截止日期：9月16日**

需要提前註冊。在線註冊：

[UWRAmadison.org/event-4412547](https://UWRAmadison.org/event-4412547)

## 食品儲藏室捐款

**\$** 開放式座位食品儲藏室是捐贈接受者。

開放式座位 ([asm.wisc.edu/the-open-seat/](https://asm.wisc.edu/the-open-seat/)) 是校園內由學生經營的食品儲藏室，致力於緩解學生的食品不安全狀況。這是由麥迪遜學生協會 (ASM) 提供的一項重要服務。考慮向 Open Seat 捐款，支票抬頭為 UW Foundation，備註欄上寫有“Open Seat”。將捐款郵寄至 UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218。 [n](#)



## 退休網絡研討會中的財務問題

# 隨著年齡的增長，我們能負擔得起退休嗎？

作者：退休財務事務委員會成員 RICK DALUGE

加入我們，參加這個內容豐富的網絡研討會。美國退休人員協會 (AARP) 的海倫·馬克斯·迪克斯 (Helen Marks Dicks) 將討論如何最好地度過我們的“紅利”年以及在哪裡尋求幫助。威斯康星州領先時代的約翰·紹爾將討論老年護理設施的趨勢，例如成本增加率、作為住宅社區一部分的專業護理的方向、該州輔助生活護理的可及性和能力，以及其他趨勢。最後一位演講者是華盛頓大學信用合作社的 Tim Schiefelbein，他將討論如何最好地為未來進行財務規劃。每位演講者的演講時間為 20 分鐘，我們將利用第二個小時回答聽眾的提問。n

如果您對演講者有初步的問題，請提前通過電子郵件將其發送給項目協調員 Rick Daluge [rhaldaluge@wisc.edu](mailto:rhaldaluge@wisc.edu) 經過 9 月 21 日。

## 退休機會網絡研討會

# COVID-19 大流行的最新消息



作者：MILLARD SUSMAN，退休機會委員會成員

**嘖** 疾病控制中心關於 COVID-19 大流行的建議確實會隨著時間的推移而改變，因為它們是基於科學的。我們越了解這種新的病毒害蟲，我們就能越好地控制它。研究 COVID-19 的 UW-Madison 獸醫學院的 Tom Friedrich 將向我們介紹他在三月份向 UWRA 成員介紹的廣受好評的研討會的最新情況。網絡研討會的內容將在一定程度上取決於現在和那時之間的科學發展。主題可能包括 Delta 變體和其他變體的傳播及其對疫苗有效性的影響；疫苗更新

## 我們能負擔得起退休嗎？

**2021 年 9 月 28 日，星期二**

10:00 AM-NOON 在線網絡研討會

**報名截止日期：9月24日**

需要提前註冊。在線註冊：

[UWRAmadison.org/event-4438113](https://UWRAmadison.org/event-4438113)



海倫·馬克斯·迪克斯 是 AARP Wisconsin 的副州主任和州問題倡導主任。

約翰紹爾 是威斯康星州領先時代的首席執行官，該聯盟由該州 500 家非營利機構組成，提供連續護理。蒂姆·希弗拜因 是 UW Credit Union 的財務顧問，專門從事長期和退休儲蓄和遺產計劃。

## COVID-19 更新

**2021 年 10 月 7 日，星期四**

10:00 AM-NOON 在線網絡研討會

**報名截止日期：10 月 1 日**

需要提前註冊。在線註冊：

<https://uwramadison.org/event-4438063>

托馬斯·弗里德里希 是威斯康星大學麥迪遜獸醫學院的病毒學教授。他的實驗室研究諸如 HIV、流感、寨卡病毒和 SARS-CoV-2 等大流行病毒如何進化以出現、傳播和引起疾病。

政策，包括對 12 歲以下兒童的授權和可能使用加強注射；並預測大流行應對中的下一個問題。n

如果您對演講者有初步的問題，請提前通過電子郵件將其發送給項目協調員 Millard Susman [msusman@wisc.edu](mailto:msusman@wisc.edu) 經過 9 月 30 日。

認識 UWRA 成員

## 天堂裡的醫學和音樂

作者：斯坦因霍恩，UWRA 成員



**一世** 在擔任病理學和檢驗醫學系教授 39 年後，於 1998 年從華盛頓大學退休

和預防醫學（現在稱為人口健康科學）。我也是主任/醫生威斯康星州衛生實驗室主任。我成長於

克利夫蘭又去了西儲大學（現凱斯西儲大學），主修化學。

一個夏天，我是後備隊的代表，參加了在威斯康星大學紀念聯盟舉行的全國學生協會組織會議。我以為我在天堂，如果有機會，我會回到麥迪遜。大學畢業後，我去了哥倫比亞大學醫學院，然後我的夢想實現了。我被匹配到實習生並在 UW 醫院擔任住院醫師。

在實習期間，我遇到了雪莉，她是生理化學專業的研究生。我們七個月後結婚，最近一起慶祝了 66 週年。我們都有音樂興趣；雪莉是鋼琴家，我是小提琴家。在 1960 年代末和 1970 年代初，我在麥迪遜交響樂團演奏。我最生動的記憶是 12 月在 UW Stock Pavilion 表演彌賽亞，這是當時麥迪遜最大的場地，具有驚人的音響效果。

在工作期間，我曾在許多非營利組織的董事會任職，尤其是在音樂領域。我仍然活躍於威斯康星州青年交響樂團和麥迪遜交響樂團以及公共衛生實驗室協會。

在過去的十年裡，雪莉和我一直住在奧克伍德村 - 大學伍茲。我們享受那裡提供的各種節目，並且仍然參加由麥迪遜眾多精彩音樂和戲劇組織提供的許多音樂會和表演。餐廳來來往往，但我們最喜歡的是 Porta Bella，它的氛圍很棒（還有美味的 Porta 沙拉）。

當我們的子孫來到鎮上時，我們喜歡的另一個地方是 Memorial Union Terrace 美麗的湖畔環境。在過去，華盛頓大學的薪水並不高，所以我們在夏天招募了潛在的教師來利用 Terrace。據說這次經歷至少價值 10,000 美元。你可以說麥迪遜擁有一切。這就是自 1953 年以來讓我留在這裡的原因。n

### 徵集文章

## 告訴我們您在退休時的新活動

您可能已經閱讀過有關退休人員在最新版本的 *篩子*。

我們邀請您貢獻一個類似的帳戶。本專欄（見第 7 頁）重點介紹了成員參與的一系列令人印象深刻的有趣活動，並讓我們深入了解退休人員如何在退休後發展新的、多樣的和令人興奮的激情。

Bob Jokisch 協調這個系列並且可以達到 [bojokisch@gmail.com](mailto:bojokisch@gmail.com)。

**指南** 用 250 字或更少，描述：

- 您所所做的工作及其與退休前所做工作的關係（如果有）
- 你有機會在哪裡做，和誰一起做
- 您是如何進入這項活動的——以及其他人也可能如何
- 你經歷了什麼結果（追求的樂趣和缺點）。

如果可能，還請提交與您的新活動相關的照片。n

2021 年 5 月至 8 月

### 我們歡迎新成員

**B. 林恩艾倫-**

霍夫曼, 醫療的  
學校-病理學

黛安·阿根斯 威斯康星州  
公共媒體

瑪格麗特·貝克, 信息技術部  
數字出版與  
印刷

萊昂內洛·包蒂斯塔  
布魯斯·貝霍夫 格蘭傑工  
程學院 - COE

琳達·恩德利奇 國有企業

蓋爾·蓋布 工程 - 專業發  
展

理查德·格林斯 信息技術部

安娜·瓜拉考 狀態

CDD衛生實驗室

加里·哈默斯利

主播/MV

喬治亞·哈默斯利

大衛希爾德納 西班牙語

和葡萄牙語

卡羅爾·希爾默 CALS—

人力資源

辛迪·胡伯, 捐

生活

Daniel Iyama-Kurtycz,

病理

克里斯蒂娜伊山——

庫爾蒂奇

瑪麗蓮·凱 道夫

吉塞拉·庫茨巴赫 工程學  
院

加布里埃爾·盧巴赫

心理學

柯克·馬爾諾 C 進入教育  
機會

辛西婭·梅 法律

加里·米爾 住房

卡倫尼科爾斯

伊馮娜·舍弗, 通用圖書  
館系統

蒂姆·斯帕克斯 國際刑事法庭

凱倫·斯蒂芬斯

化學

加里·斯蒂芬斯

杰弗裡·斯特羅貝爾

延伸營銷 &

溝通

伊麗莎白·特賴恩

莫格里奇中心

公共服務

邁克爾·沃夫斯 信息技術部

數字出版與

印刷

羅伯特·伍茲

化學

帕特里夏·津斯海姆

### 退休後的新活動

## 收藏歷史悠久的青花瓷器

作者：米歇爾·伯爾·米克爾森，UWRA 成員

**一種** 孩子，我愛上了  
我的青花菜和我祖母的  
深沉，

墨藍色盤子。這就是為  
什麼坐在一張桌子上拿  
著這樣的瓷器會勾起回  
憶。

我從人類生態學院學生  
教務名譽助理院長退  
休，並擔任了UWRA的  
聯席主席



退休機會委員會 (ROC)。我一直對古董青花瓷很  
感興趣，但現在我喜歡研究它。

您可能已經看到過感恩節的轉移器火雞盤。這些設  
計看起來很攝影。相比之下，流動藍色圖案看起來  
像是在窯中燒製過程中模糊或“流動”的顏色。我  
丈夫和我加入了 Flow Blue 國際收藏傢俱樂部  
(FBICC) 和 Transferware 國際收藏傢俱樂部  
(TICC) 以了解更多信息。

在英格蘭特倫特河畔斯托克參觀“陶器”，向我們  
介紹了瓷器的製造——粘土、設計從銅板轉移到薄  
紙、上釉和燒製。當我們看舊紙樣書時，我們戴著  
白手套以防止損壞。我在維多利亞和阿爾伯特博物  
館和英國皇家伍斯特博物館上的 Zoom 課程是很好的  
資源。展示的一個亮點是用倫敦房屋周圍出土的  
碎片重建了 566 個瓷器茶壺和盤子。

我很高興今年加入 FBICC 董事會，這是一個了解我的  
“寶藏”的新機會。我鼓勵你把你自己的家庭瓷  
器從櫥櫃裡拿出來，享受色彩、圖案、故事和回  
憶。n

{ UWRA 是  
你的網絡在 }  
退休！

財務事項網絡研討會

# 2022年“這是你的選擇”

## 威斯康星州僱員和退休人員的健康保險有哪些新變化？

作者：MILLARD SUSMAN 和 Kathy Zweifel，退休財務問題委員會成員

**一種** 由威斯康星州僱員信託基金部戰略健康政策辦公室主任艾琳·馬洛 (Eileen Mallow) 領導的團隊將在 2022 年舉辦一場關於華盛頓大學員工和退休人員可用的醫療保險選項的網絡研討會。

演講將包括對 2022 年主要計劃和這些計劃變化的概述，重點是 GIB 戰略計劃、補充福利的變化、健康計劃更新、醫療保險更新、疫苗更新和其他 2022 年福利變化。

2021 年威斯康星州團體健康保險開放註冊期為 9 月 27 日至 10 月 22 日。

這 *這是你的選擇 2022 決策指南* 被安排-原定於 9 月 20 日之前郵寄，但可能要到當週晚些時候才會送達。但是，所有信息包含在 *決策指南* 將在 ETF 網站上提供 ([etf.wi.gov](http://etf.wi.gov)) 截至 9 月 20 日。

如果您對演講者有初步的問題，請提前通過電子郵件將其發送給項目協調員 Millard Susman 和 Kathy Zweifel，網址為 [msusman@wisc.edu](mailto:msusman@wisc.edu) 和 [kazweife@wisc.edu](mailto:kazweife@wisc.edu) 經過 10 月 5 日。

### 這是您的選擇，2022

2021 年 10 月 12 日，星期二

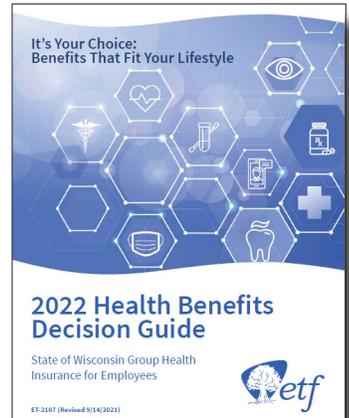
10:00-NOON 在線網絡研討會

報名截止日期：10月9日

需要提前註冊。在線註冊：

[UWRAmadison.org/event-4437779](http://UWRAmadison.org/event-4437779)

主講人包括  
特里西婭·西格 藥店福利計劃； 蕾妮走，政策顧問； 莫莉·海斯特坎普 疾病管理和健康計劃； 科比·懷特，健康計劃； 艾琳錦葵，戰略衛生政策； 道格拉斯·溫特 衛生政策顧問； 和阿琳·拉森 聯邦計劃和政策。



### 4 保存日期，技術網絡研討會

## 了解威斯康星大學麥迪遜分校的學生如何以新技術無法想像的方式學習

**電阻** 還記得您的商業課程中的燈板嗎？您的護理課程中的臨床項目和數據的虛擬包？您的中世紀文化課程中的交互式地圖和文本？我們也不行！

10月29日10點至中午，來與我們一起了解威斯康星大學麥迪遜分校的教職員工如何使用創新技術來擴展學生的學習內容和方式。

觀看 UWRA 網站和 10 月 篩子 有關將提供此演示文稿的發言人的更多詳細信息。註冊截止日期為 10 月 26 日，星期二。見 [UWRAmadison.org/事件-4449285](http://UWRAmadison.org/事件-4449285)



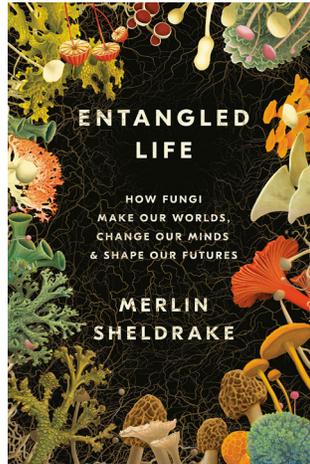
書籤

## 糾結的人生

作者：MILLARD SUSMAN，董事會和 UWRA 成員

**米** 埃林·謝德雷克  
作者 *糾結的生活：真菌如何創造我們的世界、改變我們的思想並塑造我們的未來*

(蘭登書屋，2020 年)，寫道：“當我調查它們時，我的行為就像真菌一樣。”



他的意思是作為一種恭維。什麼時候 Sheldrake 正在研究真菌，他處於最佳狀態——與同事建立聯繫、籌集資金、假設、創造並與發霉的自然交流。Sheldrake 將真菌視為一種養育存在的存在，對我們來說幾乎不可見，但卻遍布我們的世界，並承擔著使生命成為可能的大部分家務工作。

這是他對這本書的一些介紹：“當你讀到這些話時，真菌正在改變生命發生的方式，就像它們已經做了十億多年一樣。他們正在吃石頭、製造土壤、消化污染物、滋養和殺死植物、在太空中生存、產生視覺、生產食物、製造藥物、操縱動物行為，並影響地球大氣的組成。”

Sheldrake 帶領讀者踏上一段美妙的真菌世界之旅，從誘人的松露到改變意識的“神奇蘑菇”，再到可加工成氈狀材料 amadou 的火種真菌，適合製作帽子。他描述了土壤真菌，它們的纖維卷鬚（菌絲體）撫摸植物的根部。超過 90% 的植物依靠這些菌根真菌來幫助它們從土壤中獲取水分和營養。廣闊的土壤

真菌可以作為一種社區組織者，促進它們共享棲息地的不同植物——甚至土壤細菌——之間的相互作用。Sheldrake 記錄了真菌吃岩石和造土的活動，並解釋了它們在回收植物和動物屍體方面的作用。他對真菌將水果和種子轉化為酒精飲料的能力感到高興，並講述了他自己在發酵方面的冒險故事，包括用他從牛頓原始蘋果樹的後代中竊取的蘋果生產蘋果酒。

除了許多異國情調的彩色照片外，這本書還用迷人的 Coprinusink 畫作插圖。

*糾結的人生* 被命名為 *時間* 雜誌評選出的 2020 年必讀的 100 本書，*電訊報* 2020 年 50 部最佳書籍名單，並被選為 2020 年最佳自然書籍之一 *時代* (倫敦)。Sheldrake 是一位擁有博士學位的生物學家。哥倫比亞大學熱帶生態學博士，作家、音樂家和發酵罐。n

請將 Book Marks 專欄的書評通過電子郵件發送給專欄協調員 Laurie Mayberry 勞裡。  
[mayberry@wisc.edu](mailto:mayberry@wisc.edu)

### 大學聯賽

**Chazen 藝術博物館館長將於 9 月 22 日星期三上午 10:00 發表演講**

**噸** 大學聯盟歡迎 Chazen 藝術博物館館長 Amy Gilman 作為其秋季咖啡的發言人。吉爾曼將討論大學藝術博物館的作用，以及 Chazen 在 COVID-19 大流行期間如何調整其重點和運營，以及博物館領域在應對緊迫的國家問題時正在發生的變化。吉爾曼自 2017 年起擔任查森博物館館長。

演講將在黑鷹鄉村俱樂部舉行。將供應歐陸式早餐。該活動對公眾開放，入場費為 20 美元。有關註冊信息，

訪問 [univleague.wisc.edu/programs](http://univleague.wisc.edu/programs) .n

## 網絡研討會回顧

# 高等教育中的部落關係與教與學

作者：LAURIE MAYBERRY，退休機會委員會成員

**一種** 威斯康星大學麥迪遜分校部落關係首任主任 aron Bird Bear 概述了與高等教育相關的部落關係歷史。雖然我們中的許多人都知道 1862 年的莫里爾法案為創建威斯康星大學麥迪遜分校提供了土地，但我們可能不知道該法案創建的 30 個贈地機構的資金來自通過條約、停止，或扣押。您可能也不知道威斯康星大學麥迪遜分校位於該國考古資源最豐富的校園。

Bird Bear 提到，80% 的美國人對美洲原住民知之甚少或一無所知。我有幸在高中參加了歷史課程，課程涵蓋了一些美洲原住民的歷史以及 Bird Bear 所說的“定居者殖民主義”。定居者殖民主義的目標是取代土著社會（例如，在澳大利亞、加拿大、新西蘭和美國）。直到 1975 年，美國政府才致力於根除美洲原住民文化和語言。

與其他州相比，威斯康星州支持部落關係與高等教育的大學職位相對較新。在威斯康星大學麥迪遜分校，部落關係主任的職責是領導與威斯康星州土著民族和附屬組織的戰略接觸機會、特殊項目和倡議。我們感謝 Aaron Bird Bear 的時間和內容豐富的介紹。有關這種關係的更多信息，我鼓勵您查看本演示文稿的幻燈片。它們還涵蓋了威斯康星大學麥迪遜分校新生的課程和本土性以及第一年的學習目標。<sup>n</sup>

可以在此網絡研討會中查看幻燈片  
[UWRAmadison.org](https://www.uw-madison.edu/extension/resources/presentation/2020-21-jan-jun)，然後參見 Resources/  
Presentation/2020-21 Jan-Jun。

## 網絡研討會回顧

# 園丁大師計劃

作者：BOB JOKISCH，退休機會委員會成員

**一世** 6 月，Ed Meachen 舉辦了一場關於威斯康星州園藝大師計劃的網絡研討會。Ed 於 2013 年以華盛頓大學系統管理部負責學習和信息技術的副總裁的身份退休後成為園丁大師。

園丁大師計劃於 1973 年在華盛頓州開始，現在在所有 50 個州開展。威斯康星州的參與者從威斯康星大學麥迪遜分校的推廣部接受基於科學的園藝培訓和教育。成功完成考試後，他們將被認證為園丁大師。為保持認證，每年園藝大師必須完成 10 小時的繼續教育和 24 小時的志願服務，以支持公共花園和 Extension 將園藝教育帶給公眾的使命。自 2014 年以來，Ed 一直擔任麥迪遜地區園藝大師協會主席。

1997 年，Ed 買了一個農場，通過種樹種花學到了很多東西，而且經常種錯地方。2013 年退休後，他參加了園藝大師課程，因為他想更多地了解園藝。整個暑假期間，每隔一周上課半天。

超過 50% 的園丁大師已經退休。在 2019 年，園丁大師在威斯康星州提供了 169,000 小時的志願服務。許多志願者在中小學花園工作，在農貿市場回答問題，或在 UW-Extension 園藝熱線工作。

要了解有關園丁大師計劃的更多信息，訪問 [masterygardener.extension.wisc.edu](https://masterygardener.extension.wisc.edu)。<sup>n</sup>

本次網絡研討會已錄製，可在以下網址查看  
[UWRAmadison.org](https://www.uw-madison.edu/extension/resources/presentation/2020-21-jan-jun)，然後參見 Resources/  
Presentation/2020-21 Jan-Jun。

反思

# 家務哈卡！

瑪麗·巴納德·雷



**一世** 不喜歡打掃房子。我喜歡乾淨的房子，當然，但過程中的快樂躲避我。我改變了各種習慣，有時一個房間一個房間地打掃，有時做所有需要使用一種特定工具或清潔產品的事情。有一個

喜歡的清潔工具有點幫助。例如，我現在有點興奮，因為我知道我的吸塵器是他們用來清潔縣監獄的同一個品牌。這是一台堅固的機器——我從1978年開始使用它，不小心用它吸掉了釘子，它仍然很堅固。我喜歡我的可折疊餐具架，因為我可以在洗碗機中清洗它，直到它永遠塌陷。工作時聽收音機很有幫助；拉里·梅勒(Larry Meiler)在威斯康星州公共廣播電台的“花園談話”節目很受歡迎。積極思考我正在接受的鍛煉根本不起作用。將冰淇淋視為獎勵會有所幫助，但是.....那些卡路里！

到目前為止，對我來說最有效的是跳毛利人哈卡舞。我在參觀新西蘭毛利文化遺址時發現了這個選項，在那裡我看到了現場哈卡表演。我向自己保證，有一天我一定要試試。現在，我在網上搜索哈卡舞——尤其是新西蘭橄欖球隊的哈卡舞。至少，我幾乎不可能在不感到被迫做手臂和面部動作的情況下觀看一部影片。

在某種程度上，以這種方式做哈卡是健康的，因為它讓我自嘲，但它確實讓我充滿活力，讓我感到兇猛。沒有什麼比盡可能地伸出你的舌頭並儘可能睜大眼睛來喚醒你的了。用拳頭猛擊對面的肘部確實感覺很有力，蹲下時會喚醒你的下肢。如果您還沒有看過哈卡，請查看新西蘭橄欖球隊全黑隊的哈卡。這是一個示例鏈接，可幫助您入門：[tinyurl.com/uwhaka](http://tinyurl.com/uwhaka)。看完之後，我想我要去擦洗我的浴缸了！ n

## n 威斯康星大學麥迪遜退休協會日曆日期 n

繼續監測 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) 網站以獲取進一步更新。

•9月9日，星期四	上午 9:00-10:00	東西方虛擬早餐
•9月20日，星期一	下午 1:00-3:00	非洲的味道
•9月28日，星期二	上午 10:00 至中午	隨著年齡的增長，我們能負擔得起退休嗎？
•10月7日，星期四	10:00-中午	COVID-19 更新
•10月12日，星期二	上午 10:00 至中午	這是你的選擇，2022年更新
•10月14日，星期四	上午 9:00-10:00	東西方虛擬早餐
•10月20日，星期三	下午 5:00-7:00	卡森谷中心秋季會員招待會
•10月26日，星期二	下午 1:00-3:00	麥迪遜的姐妹城市計劃
•10月29日，星期二	10:00-中午	了解威斯康星大學麥迪遜分校的學生如何學習
•11月11日，星期四	上午 9:00-10:00	東西方虛擬早餐
•11月16日，星期二	上午 10:00 至中午	稅收等
•12月9日，星期四	上午 9:00-10:00	東西方虛擬早餐
•12月15日，星期三	上午 10:00 至中午	美國經濟的健康狀況

有關即將進行的柏拉圖旅行的信息，請訪問 [platomadison.org/page-18561](http://platomadison.org/page-18561)。有關董事會和委員會會議和截止日期篩子，請參閱 UWRA 網站，網址為 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)。

## 這秒 IFTER

UWRAmadison.org

威斯康星大學麥迪遜退休協會

轉交繼續研究部 21 North Park

Street, Room 7205 Madison, WI

53715-1218

非營利組織  
組織  
美國郵費  
有薪酬的  
威斯康星州麥迪遜  
許可證號 658

## 搬家還是搬家？

篩子不會自動

由郵政局轉發。請使用電子郵件，

普通郵件，

或訪問我們的網站向我們提供您的新地址，

以便您可以繼續收到 篩子 定期。

## 這秒 IFTER

編輯 · 希拉·利瑞

專欄作家 · 瑪麗·巴納德·雷

列協調員

認識會員 · 新月鈴蘭

退休新活動 · 鮑勃·約基施

書籤 · 勞裡·梅伯里

### 威斯康星大學麥迪遜分校退休協會

網站：[UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)

電話：608-262-0641

電子郵件：[retireasn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireasn@mailplus.wisc.edu)

執行董事 · 桑迪哈斯

董事會主席 · 埃絲特·奧爾森

當選總統 · 簡·戴蒙德

前任主席 · 克里斯·克萊恩茨

秘書 · 瑪麗安·費舍爾

出納員 · 貝絲·贊普

董事

湯姆·布羅曼 · 瑪麗·欽扎克-萊恩 · 瑪西·多爾普

· 馬克芬克 · 勞裡·梅伯里 · 於爾根·帕托 · 傑克索倫

森 · 吉姆·斯特拉頓 · 米勒德·蘇斯曼

## 在這個問題上

秋季會員招待會 頁。1

來自執行董事 頁。2

新上任：馬克·芬克 頁。2

總統歡迎詞 頁。3

東西方虛擬早餐 頁。3

網絡研討會：非洲的味道 頁。4

網絡研討會：隨著年齡的增長，我們能負擔得起退休嗎？ 頁。5

網絡研討會：COVID-19 流行病更新 頁。5

認識 UWRA 成員 Stan Inhorn 頁。6

徵文：退休新活動 頁。6

新成員 頁。7

退休新活動：歷史中國 頁。7

網絡研討會：2022 年“這是您的選擇”更新 頁。8

書籤欄：糾結的人生 頁。9

Chazen 藝術館館長發言 頁。9

網絡研討會回顧：部落關係和高等教育 頁。10

網絡研討會回顧：威斯康星州園藝大師 頁。10

思考專欄和 UWRA 日曆 頁。11