

SWIB

年度 SWIB & ETF
更新 | 頁。2

虛假信息 | 頁。5

公園和自然區之友 |
頁。4我們在臉書上！
UWRA-麥迪遜

THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

旅遊網絡研討會

使徒群島虛擬遠足

作者：ALLEN LIEGEL，旅遊委員會成員

K以其雕刻的美麗而聞名和風景，使徒湖中的島嶼優越的是地質上也是壯觀。

回家世界級遠景，分明岩層和歷史悠久的燈塔，這個群島有 21 個島嶼，沿著 12 英里的大陸海岸，現在被保護為使徒群島國家湖岸。



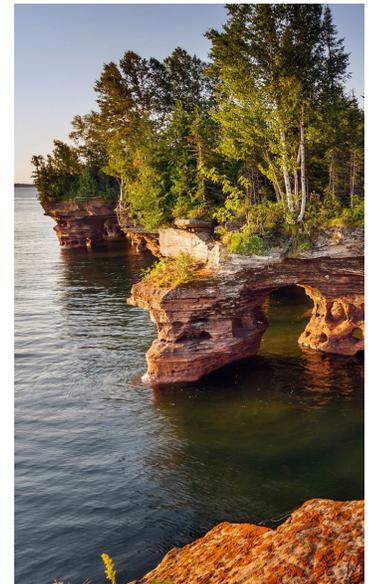
加入這個由威斯康星大學麥迪遜地質博物館助理館長佈魯克諾斯特領導的虛擬徒步旅行（和皮划艇！），探索中西部上游的火山、海洋和冰川的歷史。體驗著名的紅砂岩海蝕洞、水晶般清澈的海水和令人印象深刻的觀景台，在貝菲爾德和紅崖附近的每一站展示生機勃勃的植物生命。

您還將有機會作為參與者分享您對威斯康星州這個令人驚嘆的地區的體驗。

布魯克·諾斯特是威斯康星大學麥迪遜地質博物館的助理館長，在那裡她的主要職責包括協調

外展計劃和管理收藏。作為威斯康星大學的一部分社區，她還參與了其他合作項目包括達爾文日（一天的演變座談會）和拓展你的視野（一個鼓勵初中女生考慮從事科學、技術、

工程和數學）。



如果您對演講者有初步問題，請直接聯繫項目協調員 Al Liegel，地址為 arliegel@wisc.edu 到 4 月 20 日星期三。

虛擬使徒島

2022 年 4 月 27 日，星期三

上午 10:00-11:30 在線網絡研討會

報名截止日期：4月22日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-4680526

還有時間註冊其他 APRIL 網絡研討會和會議。詳見第 2、4、5 頁。

來自執行董事的辦公桌

衷心的感謝和歡迎

作者：桑迪哈斯

小號自 2020 年春季起，Bob Jokisch 協調了篩子's “退休活動” 欄目，a



Mary Metz 在 2019 年建議的熱門功能。在他的監督下，我們繼續與廣泛的 UWRA 成員會面，並了解他們在退休期間的有趣追求。我相信你已經從這個專欄中學到了讓你感到驚訝和高興的信息。謝謝

Bob，您擔任專欄協調員，我們祝您在新的冒險中好運。我們知道 Sun Prairie 在您最近的市議會選舉中得到了很好的幫助。恭喜！

雖然我們說“這麼久！” Bob，請和我一起歡迎 Scott 和 Lisa Hildebrand 成為活動專欄的新協調員。您可以在本期的開場文章中見到 Hildebrands。感謝 Scott 和 Lisa 共同擔任這個職位。

如果 Scott 或 Lisa 主動要求你分享你的故事，我希望你答應。這是結識我們的其他成員並了解他們如何度過退休時光的好方法。UWRA 的成功是其眾多志願者分享他們的時間、才能和專業知識的直接結果。再次感謝 Bob、Scott 和 Lisa 與我們所有人分享您的時間。-

年度會議、午餐、旅遊
2022 年 5 月 18 日，星期三

停車登記截止日期：4月18日 不停車報名截止時間：4月27日

需要提前註冊。在線註冊：
UWRAmadison.org/event-4545408

- 還有時間註冊

東西
虛擬早餐

2022 年 4 月 14 日星期四

上午 9:00-10:00 在線會議

報名截止日期：4月11日

需要提前註冊。網上報名：

UWRAmadison.org/event-4606241

SWIB 和 ETF 更新 2022 年
4 月 12 日，星期二

下午 1:00-3:00 在線網絡研討會

從管理威斯康星州退休系統的威斯康星州員工信託基金 (ETF) 和監督我們退休基金投資的威斯康星州投資委員會 (SWIB) 註冊我們的年度報告。我們的演講者將回顧我們投資基金在過去一年的表現，並告訴我們在不久的將來會發生什麼。

報名截止日期：4月8日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-4548278

你知道嗎...

您可以獲得一年的 UWRA 會員會費減免嗎？這很容易——只需招募一名或多名新的 UWRA 成員即可獲得資格。當被招募的會員繳納會費並確認您為招募人並通知協會辦公室後，您的會員資格將延長一年。如果您招募會員資格已失效一年以上的 UWRA 成員，您甚至可以獲得豁免。會員只能獲得一次為期一年的豁免。隨著會員資格續訂指日可待，不要等到獲得豁免並立即招募新會員。試想一下，如果每個人都招募了新會員，我們的會員人數就會翻倍！-

健康問題**練習健康**

斯蒂芬妮·埃勒，MS，CWP，CPT

一世如果你今天被要求描述你的健康狀況，你會怎麼說？對於一些人來說，今天可能是個好日子。對於其他人來說可能不是。至少可以說過去兩年非常具有挑戰性，所以我無法充分表達自我保健的重要性。在接下來的幾期中，我們將使用健康的七個維度來探索自我保健。我將提供深思熟慮以及一些“家庭練習”機會——幫助維持或改善您自己的幸福感以實現成功人生旅程的想法。

在我們開始探索時，我想提醒您，健康是一個積極的過程。就像世界上其他一切事物一樣，它每天都在潮起潮落。當你審視自己時，感受你的情緒，讓它們順其自然。對自己要有耐心、溫柔和誠實。

健康之輪

想像每個維度——健康就像自行車車輪上的輻條。當您在各個方面都感覺良好時，您的車輪



很好地滾動。但是，當您在某個區域掙扎時（可能是由於跌倒導致您的身體健康），該輻條會暫時損壞，您的自行車將無法正常滾動。這並不意味著你壞了！相反，需要關注健康領域：例如休息、治療或鍛煉。對我們所有人來說，健康的外觀和感覺都會有所不同。健康最好的一點是，您可以根據自己的需要和偏好定制您的“輪子”。你控制自己的幸福！

社會健康被定義為與家人、朋友、同伴和熟人建立和維持關係的能力。發展我們的社會健康意味著在這些關係中發展適當水平的親密關係，以建立相互培養、支持感、友情和友誼。溝通好，地址——

解決關係中總是出現的問題，並與朋友和家人一起解決這些問題，都代表著成熟的社會行為。

家庭實踐：列出在接下來的兩週內要聯繫的 1-3 個人。打電話，放大，或親自見面。

智力健康包括認識到學習是終生的。關鍵是不斷成長和變化，不斷響應我們周圍的世界。保持好奇和好奇心（並激發你的智力），以維持生命中的重要性存在。人類一直渴望創新和創新。獲得新技能、發展新想法以及解釋和表達你所學的知識都有助於智力健康。

家庭實踐：您一直想進一步了解什麼？在書中、在線、上課或聯繫專家中探索該主題。

在下一期中，我們將探索您的健康輪中的更多“輻條”。在那之前，享受你的探索，向自己展示一些愛。-

志願者機會**亨利維拉斯動物園尋求志願者**

米艾迪生動物園正在尋找熱情的社區成員在 2022 年季節（3 月至 10 月）期間擔任志願者。志願者對於確保客人與我們的動物建立聯繫並獲得積極的體驗至關重要。最低承諾是每月 2 個班次（總共約 4-6 小時，取決於志願者的角色），並且日程安排非常靈活。提供所有培訓。活躍的志願者享受折扣和特別活動的邀請。

目前在火車和旋轉木馬（星期六，下午 1:00-4:00）需要志願者，作為門口迎賓員，以及在山羊場。大門和山羊場位置還可以容納 10 至 13 歲的兒童與父母、祖父母或監護人一起做志願者。了解更多信息 [萬維網。henryvilaszoogov/volunteer](http://www.henryvilaszoogov/volunteer)。-

退休機會網絡研討會

麥迪遜公園和自然區之友

作者：湯姆·埃格特，退休機會委員會成員

一世為了紀念第一個地球日的 52 週年，並且因為春天即將到來，我們本月將把重點轉向自然和社區中實現地球日願景的特色團體。

幾乎我們所有的主要公園和自然區域都有“朋友”團體組織支持的聲音，親自照顧公園和自然區域，向公眾宣傳這些公共土地，並為造福於這些網站。

您將了解公園和自然區域，這些公園和自然區域通常是未被發現的瑰寶，在戴恩縣的任何人都可以輕鬆到達。您將被介紹給專門的環保主義者、博物學家和經驗豐富的公園和自然區域倡導者。他們不僅會分享他們的公園和自然區域的照片，而且您還將有機會參與這些或其他朋友團體。

如果您對演講者有初步問題，請直接聯繫項目協調員 Tom Eggert，地址為 tleggett@wisc.edu 到 4 月 13 日星期三。



— 網絡研討會的在線註冊很容易，但會員也可以通過電子郵件向 UWRA 辦公室發送電子郵件：
retireassn@mailplus.wisc.edu 或致電 608-262-0641 註冊活動。網絡研討會鏈接和通話信息包含在
活動前 7 天和 2 天通過電子郵件向註冊者發送註冊確認和提醒。



希拉·利裡是 UWRA 成員、切羅基沼澤之友的董事會成員和威斯康星州博物學家。她住在雅哈拉河上游岸邊，面向切羅基沼澤。**蒂姆·阿斯特法克**曾在霍伊特公園之友董事會任職兩次，目前是霍伊特公園之友自然區委員會主席。他是 Mead & Hunt 的土木工程師。**漢斯·希爾伯特**是雉雞分會保護協會的聯席會長。他擁有威斯康星大學史蒂文斯角自然資源學院土地利用規劃學位，目前在戴恩縣規劃與發展部門工作。他出生在米德爾頓，一生都在探索保護區。

麥迪遜公園的朋友
2022年4月20日，星期三
上午 10:00 至中午 在線網絡研討會

報名截止日期：4月15日
需要提前註冊。在線註冊：
UWRAmadison.org/event-4623836



食品儲藏室捐款

C應付給 UW Foundation 的款項，在備忘錄行帶有“Open Seat”字樣，可郵寄至 UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218。

電子技術網絡研討會

數字虛假信息和選舉誠信

作者：休·施密特、路易絲·羅賓斯和凱西·克里斯托夫，電子技術委員會成員

他 1 月 6 日在華盛頓特區舉行的國會大廈騷亂凸顯了社交媒體上虛假宣傳活動的影響。Young Mie Kim 教授的研究探討了政治傾向、暴露於虛假信息和選民對選舉誠信的信心之間的相關性。她的文章，“隱形媒體？Facebook 上的分裂問題運動背後的團體和目標”，確定了俄羅斯對 2016 年美國總統大選的干預，並獲得了國際傳播協會 2018 年政治傳播年度最佳文章獎。她目前的研究 Project DATA（數字廣告跟踪和分析）以基於用戶的實時、

Kim 向 UWRA 的演講還將討論監管政策對民主正常運作的影響。她發現，監管漏洞使得匿名團體通過數字媒體開展的分裂問題活動成為可能。

如果您對演講者有初步問題，請提前通過電子郵件將其發送給項目協調員 Hugh Schmidt，地址為 hfschmidt@wisc.edu。教育，路易絲·羅賓斯 (Louise Robbins) louise_robby@sbcglobal.net，和凱西克里斯托夫在 kathy.christoph@gmail.com 到 4 月 21 日星期四。

數字信息

2022 年 4 月 28 日星期四

下午 1:00-3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：4月25日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-4623841



英美金是威斯康星大學麥迪遜分校的新聞學、大眾傳播和政治學教授。她在聯邦選舉委員會關於互聯網通信免責聲明規則制定的聽證會上作證，並就社交媒體上的選舉干預作了國會簡報。她對俄羅斯選舉的研究

參議院情報特別委員會引用了對美國總統選舉的干預。

退休投資的桶策略

2022 年 5 月 10 日，星期二

上午 10:00 至中午 在線網絡研討會

克里斯汀 奔馳， 導向器
晨星的個人理財和退休計劃，
將展示她長期和

高度
尊敬的桶 策略
為投資收益。該策略提供當前
收入（如果需要），具有通脹
保護的收入，



和長壽保護/長期增長。通過在投資組合中分配現金頭寸並自動從中提款，退休人員可以獲得穩定的薪水。強烈建議通過從一個存儲桶重新平衡到另一個存儲桶進行定期存儲桶維護，以維持個人的適當資產分配。

克里斯汀·本茨是晨星播客的作者和共同主持人遠景，並在包括紐約時報和華爾街日報。2021年，巴倫將她評為財富管理領域最具影響力的 10 位女性之一。

報名截止日期：5月6日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-4522654

如果您對演講者有初步問題，請發送至項目協調員 Paul Reichel，地址為

paulreichel806@gmail.com 費薩爾·考德
fakaud@wisc.edu，到 5 月 3 日，星期二。

認識 UWRA 會員

電子、發明和按鈕手風琴

布魯斯·貝霍夫

小號威斯康星州的皮里特河是我的家鄉，然後是密爾沃基。我的第一份工作是在密爾沃基的 Allis Chalmers 擔任電氣學徒。1969 年阿波羅 11 號登陸月球時，我正在艾利斯查默斯工程大樓接受學徒培訓。



退休前，我是威斯康星能源研究所的技術總監——學院和格蘭傑工程學院八年。我最喜歡的工作部分是技術挑戰和與學生一起工作。

之後我做的第一件事我退休是減壓。現在，我將一部分時間花在擔任顧問上，其餘時間則從事木工和電子產品、深度閱讀和志願服務等家庭項目。我也在發明我一直想做的事情。

退休後我最喜歡的部分是有時間閱讀、深入思考問題以及與家人共度時光。我最不喜歡的退休部分是太閒了。仍然在我的遺願清單上的首要項目是帶我的妻子 Marylou (Mary) 去看看我最喜歡的一些自然景點。我的下一個旅行計劃包括去東部拜訪朋友。

如果我必須說出我最喜歡在威斯康星大學麥迪遜分校校園裡的一個地方，它會在林肯旁邊築巢，俯瞰巴斯科姆山。我在麥迪遜地區最喜歡的餐廳是 Cento，供應意大利美食。

我最近在讀什麼？*共和國*

信件;國際經濟學：理論與政策作者：Paul Krugman、Maurice Obstfeld 和 Marc Melitz；以及幾乎無窮無盡的技術/科學出版物。

你可能不了解我的一個有趣的事實是，我曾經是一名在中西部和西部工作的巡線員。讓你吃驚的是我會演奏愛爾蘭鈕扣手風琴。



2022年2月1日至28日

我們歡迎新成員

桑德拉·阿爾法，英語
布魯斯·巴蘭斯基
藥物

伊麗莎白科爾曼，
病理學與實驗室
藥物

謝麗爾·迪林，CALs-
研究部

肖恩·費恩 醫療的
物理

琳達福克斯
巴里福克斯，醫學與公共
衛生學院 布萊恩·戈夫
DoIT-ADI

麗莎希爾德布蘭德，
拉福萊特學院
公共事務

塞萊斯特·詹德，
眼科

蘇珊詹森，健康思想中心

大衛·穆索夫 學院秘書

羅傑·帕卡德
化學與生物工程

史蒂文斯·史密斯，藥物

— UWRA 是您退休後的網絡！ —

退休活動

記日記

作者：斯科特·希爾德布蘭德，UWRA 成員

“**T**當我將近三個月前退休時，他的表現並不完全符合我的預期。”當我在 2020 年 4 月 3 日在日記中寫下這些話時，我幾乎不知道我正在開始一種消遣，這將成為我退休後生活中穩定而愉快的一部分。甚至我給第一篇日記起的暫定標題——“關於冠狀病毒的一些筆記”——都表明我沒有繼續寫作的長期計劃。

受到鼓勵人們在 COVID-19 大流行期間記錄日常活動的文章的啟發，我寫道。並一直寫。迄今為止，自從我從財政和行政副校長特別助理的職位上退休以來，我已經寫了超過 86,000 字（171 頁的 Word 文檔）關於大流行和更廣泛的生活觀。正如我不時告訴朋友們的那樣，這本日記總有一天可能會成為有趣的閱讀，即使只是為了我和我的家人。

我最早的條目主要集中在大流行上，反映了我們在努力應對病毒和公眾對病毒的反應方面一直存在的愛恨交織關係。當我瀏覽我的日記條目時，我想起了正在發生的事件的強度，我為失去我最好的朋友之一因病毒而感到的悲傷，以及婚禮和得知我們將成為祖父母等家庭里程碑的喜悅。我還寫過與一群親密朋友每週兩次的 Zoom 會議所涉及的主題。你甚至可以稱這本雜誌為插圖，因為我的許多作品都附有照片。

有幾次，我想，“夠了”，並考慮尋找其他有意義的追求。但是，作為一個在 42 年的職業生涯中以大量寫作為生的人，我得出的結論是，作家必須寫作——無論是為了薪水還是為了愛。

退休專欄活動的新協調員

斯科特和麗莎希爾德布蘭德

小號自 2019 年底以來，許多威斯康星大學麥迪遜分校的退休人員通過**篩子**的“退休活動”欄目。這些故事產生了許多積極的評價，我們很高興能夠繼續即將離任的專欄協調員鮑勃·約基施（Bob Jokisch）的出色工作，突出我們的退休人員。

我們都以記者的身份開始了我們的職業生涯 *綠灣新聞公報*。斯科特是一個更好的作家，麗莎是一個更好的編輯，所以我們組成了一個偉大的團隊！

斯科特（BA '78）於 2009 年加入威斯康星大學麥迪遜分校的財務和行政副校長辦公室，擔任 Darrell Bazzell 的特別助理。斯科特於 2020 年 1 月退休。麗莎在擔任拉福萊特公共事務學院校園傳播總監近六年後，於 2021 年底加入他的退休生活。



如果您有興趣通過**篩子**，請發郵件 scott.h.hildebrand@gmail.com。我們將發送有關字數、截止日期和照片規格的信息以及一些幫助您入門的問題。以前的文章從 250 到 400 字不等。

要查看其他人寫的內容，請訪問**篩子**2021-2022、2020-2021 和 2019-2020 年的檔案在 UWRAmadison.org。我們期待幫助您講述您退休後有趣追求的故事！

網絡研討會回顧

愛你的心：心臟健康的進展和策略

作者：WENDY WAY，退休機會委員會成員

小號自 1964 年以來，二月一直是美國心臟月，鼓勵人們不僅關注情人節，還關心中血管健康。2 月 14 日，Adam Gepner 博士提供了一個旨在做到這一點的在線研討會。

心血管疾病是美國老年人死亡的首要原因。可以通過預防解決的兩個最大風險因素是高血壓（高血壓）和血脂異常（高膽固醇）。最佳策略：

- 定期準確地監測血壓，最好在家中以及在醫生辦公室進行。
- 為獲得最佳結果，請先排空膀胱，然後安靜地坐一會兒，然後再測試血壓，將手臂暴露在袖帶下方，並且在測量期間不要說話。
- 保持收縮壓低於 120 和舒張壓低於 80。如果需要，您的醫生可以開藥，或者您可以解決肥胖、飲食、飲酒和鍛煉等因素。
- 確保定期監測膽固醇水平，並在需要時改變生活方式以增加 HDL-C（好膽固醇）和降低 LDL（壞膽固醇）。
- 吃有益心臟健康的食物，每周至少鍛煉 150 分鐘，必要時減輕體重，只適度飲酒。
- 降低膽固醇的他汀類藥物可在 5-10 年內起作用，而不是立即起作用。沒有太多關於他汀類藥物對 75 歲以上人群療效的良好數據。
- 與您的醫療提供者討論生活方式和藥物選擇不是零散的，而是在您的心血管病史、當前健康評估、當前藥物以及護理目標和偏好的更廣泛的綜合背景下討論。

訪問 UWRA 網站 (UWRAmadison.org) 然後選擇 Resources/Presentations/2021-22 Jan-Jun) 以查找演示幻燈片的 PDF 和程序的視頻記錄。

網絡研討會回顧

讓你的錢永遠持續下去

作者：KAREN C. HOLDEN，退休財務委員會成員

噸Scott LaMontagne 的演講是

2022 年春季 CFMR 系列，旨在賦予退休人員權力他們的管理金融資源。

拉蒙塔涅職業生涯

金融方面的職位包括威斯康星州投資委員會的職位和愛德華瓊斯的財務顧問，這是為威斯康星州養老年金的接受者提供投資策略建議的理想組合。他的演講直截了當、直接，但他在問答環節中真正閃耀，反映了對為什麼提出問題的理解。他強調，任何人都不應因為投資組合不高而放棄尋求專業建議。財務諮詢不僅適用於富人。



LaMontagne 提供了在各個階段管理戰略的基本原則，無論您是尋求專業建議還是自己管理（某些）資產。而且，他列出了根據您對退休支出的期望來評估您的投資策略的步驟。

基本財務規則

- 制定您的策略：對您來說最重要的是什麼？記錄你的目標。
- 了解風險：多少風險才有意義？
- 為堅實的基礎而多樣化：重要的是混合。
- 堅持質量：基本原則，不要追求收益。
- 長期投資：把握市場時機，而不是把握市場時機。
- 有現實的期望：我需要什麼回報？
- 保持平衡：再平衡的好處。

續頁。9

續第頁。8

- 為意外做好準備：建立適當的基礎，應對發生的風險。
- 專注於您可以控制的事情：不要讓情緒決定，專注於策略。
- 定期審查您的策略：堅持到底，而不僅僅是投資。

讓你的錢持續下去，為預期和意外做好計劃

- 它要花多少錢？必要費用、酌情費用、稅收
- 錢從哪裡來？外部收入、儲蓄和投資
- 收入差距：支出和更安全的收入之間（SSA 和養老金）；儲蓄和投資彌補的缺口，對市場波動更敏感
- 可能的取捨：減少開支、延遲退休、兼職、靈活
- 考慮長壽預期的選項：減少可自由支配的支出，將醫療費用納入預算，考慮補充醫療保險、長期護理/人壽保險
- 轉向低增長：隨著年齡的增長，進行更保守的投資以降低風險
- 保持平衡：平衡股票和固定收益，為您的投資組合定位預期和意外
- 定期與顧問交談：並從另一位財務顧問那裡獲得第二意見。
- 靈活和適應性強：讓情緒遠離投資。

為充分欣賞 LaMontagne 的演講，我們建議您完整觀看正式演講和問答環節。邀請您的朋友、兄弟姐妹、成年子女和/或年長的孫輩加入您的行列。他們開始考慮自己的未來永遠不會太早。但是，最重要的是，您是否在考慮您的資源如何能夠持續與您一樣長？-

訪問 [UWRA 網站 \(UWRAmadison.org\)](http://UWRAmadison.org) 然後選擇 [Resources/Presentations/2021-22 Jan-Jun](#) 以查找該程序的視頻記錄。

電子技術**如何開始使用新設備**

作者：ORV JORDAHL，電子技術委員會

一世 就在你終於擁有那台新電腦、平板電腦的那一刻，智能手機或其他設備，你會想，“好吧，我該怎麼做現在？”或“在哪裡手動的？”答：網上有！以下是有關如何找到所需內容的一些提示。



訪問製造商的網站，例如 www.apple.com，www.samsung.com。

1. 尋找一個名為“支持”的鏈接。
2. 您可能必須指定或深入了解您的特定產品的列表。
3. 查找用戶指南並下載它，或者如果您沒有看到，請查找用於聊天、電話或通過電子郵件發送問題的鏈接。

如果您覺得在互聯網上搜索很舒服：

1. 打開一個搜索窗口（我們推薦 www.duckduckgo.com）
2. 輸入諸如“（產品名稱）如何開始”之類的內容
3. 瀏覽搜索結果，查找類似於製造商網站的內容，或信譽良好的產品新聞來源，例如 PCMag、Zdnet 或 CNET。

或者，尋找似乎可以回答您的問題的 YouTube 視頻。您可能會找到幾個。YouTube 現在是查找操作指南的地方，有些非常好，有些值得一笑。

如果您沒有獲得所需的信息，請聯繫 UWRA.tech@gmail.com。我們重視您的問題，因為它們也有助於我們學習！-

訪問 UWRAmadison.org 然後選擇資源以查找此技術提示文章的更詳細版本。

反思

地底下的土地

瑪麗·巴納德·雷

一種s 我在二月份寫這個專欄，我正準備開一個愚人節早起開的玩笑。我正在打包前往澳大利亞，以顛覆我對世界的基本定位。自然，我超越



很高興見到我們的澳大利亞家庭成員兩年，但我也意識到我必須為在南半球帶來的感官衝擊做好準備。

對我來說，這將超越從冬天到夏天的轉變；我對世界的基本定位將

改變。這令人迷惑，但也令人興奮。現在是我具體意識到世界真的是圓的，並且有不同的方式來度過生活的時候了。

當您跨越國際日期變更線時，時差是不同的。雖然您正在向西旅行，但當您到達時發現實際上比您的身體想像的要早7小時，因此您有向東旅行時的時差。（這是考慮到澳大利亞是夏令時，而我們不是。）但這是一整天之後。你在日曆上旅行到未來，但在你的生物鐘上回到過去。這是一種新的“回到未來”。

當我離開機場時，我將面臨澳大利亞唯一真正威脅生命的挑戰：過馬路。為什麼他們必須在馬路的另一邊開車？多年前，當我第一次離開悉尼機場時，我差點被撞到，因為我走出一輛汽車，認真地向左看，因為我從學齡前就開始接受訓練。當局確實嘗試過——他們在人行道上畫“看起來不錯”，但這並不總能克服多年的肌肉記憶。

根據當天的天氣，我可能會感覺到從南方吹來的冷風或熱風

從北方。太陽能電池板向北傾斜，建築物的陰影向南傾斜。南等於冷，北等於熱。在來澳大利亞之前，我沒有意識到我的潛意識如此關注太陽、風和天氣的基本方位。

幾乎沒有文化事實需要重新定位。早餐沒有煎餅，零食沒有鹽，也沒有櫻桃味的可樂。明膠是“果凍”，下午是“arvo”，番茄醬不存在；它是“番茄醬”，嘗起來像我們的番茄醬。但與您在夜間抬頭找不到北極星時所需的基本重新定向相比，這些差異很小。

對我來說，最大的重新定位時刻將出現在黃昏時，滿月正在升起，太平洋上空明亮而巨大。那時我在月球上看不到那個人。從澳大利亞的角度看，月亮的臉是傾斜的，那熟悉的風景突然變得陌生。就在那一刻，我意識到，在我的存在深處，我真的在這個我們稱之為家的美妙的圓形球的不同部分。

網絡研討會跟進

區塊鏈與犯罪？

作者：退休財務委員會成員湯姆·埃格特

一種在1月份的網絡研討會“加密貨幣和區塊鏈技術”中，有關於犯罪分子使用加密貨幣和區塊鏈技術的問題。我們當時無法回答這些問題，但美國司法部聯邦檢察官 Kathryn Haun 的 TED 演講討論了犯罪分子和執法部門對區塊鏈的使用。她講述了美國檢察官如何使用比特幣區塊鏈關閉絲綢之路——一個出售非法商品的暗網集市。更有趣的是，司法部利用區塊鏈的不變性打擊了一些骯髒的聯邦特工。Haun 還建議將區塊鏈技術用於公共和私人記錄的其他用途。觀看演講 [youtube.com/watch?v=507wn9VcSAE](https://www.youtube.com/watch?v=507wn9VcSAE) .-

書籤

我沒有錯過船

由執行董事兼 UWRA 成員 SANDI HAASE 審核

一世對 Lea Tran 的故事非常著迷——在維羅納高級中心觀看了她的虛擬演示後——我立即拿起了她的書，*我沒有錯過船：越南和華難民的回憶錄* (Suncoast Digital Press, Inc., 2020 年)。

經過數十年的戰爭，北越軍隊入侵南越，於 1975 年統一了該國。對於一些人來說，這是一個巨大的勝利，因為美軍被驅逐出東南亞。對於其他人來說，這是一次重大失敗，因為北越的共產黨人將統治強加於整個國家。王家和其他許多人被夾在了中間。

Tran 的回憶錄回憶了她家人的生活，以及共產主義暴政如何驅使他們冒著生命危險踏上史詩般的旅程，作為“船民”移民的一部分。她幫助我們了解以越南為家的人們所經歷的生命損失。

Tran 解釋了離開家、來到一個英語水平有限的新國家所面臨的困難和危險，以及為此付出的努力和動力

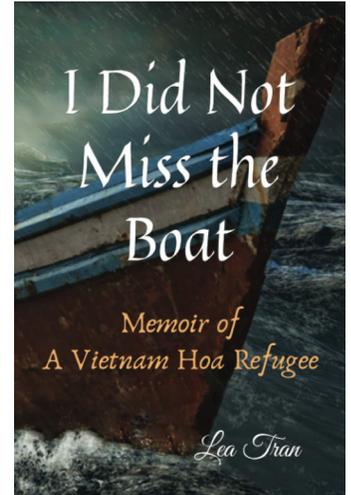
存活。

想像一下離開你的
在一個非常溫暖和潮濕
的氣候中回家，來到明
尼蘇達州冬季的奇怪而
嚴酷的氣候，在那裡您
無法與他人交談。

通過明尼蘇達州奧納米
亞小社區的善意，

Ongs 的美洲之旅-

伊卡繼續說。這個家庭所經歷的鬥爭令人生畏。他們的決心、堅韌和決心是難民“船民”精神的縮影。-



有關 Lea Tran 和她的故事的更多信息，請參閱她的 TEDx 演講“我沒有錯過這艘船”，網址為 youtube.com/watch?v=z9kPGAZ-hGQ 和/或訪問 www.LeaTran.com.

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

- 威斯康星大學麥迪遜退休協會日曆日期 -

繼續監測 UWRAmadison.org 網站以獲取進一步更新。

•2022 年 4 月 12 日，星期二	下午 1:00-3:00	年度 SWIB 和 ETF 更新 East Meets West
•2022 年 4 月 14 日星期四	上午 9:00-10:00	Virtual Breakfast Friends of Madison Parks
•2022 年 4 月 20 日，星期三	上午 10:00 至中午	and Natural Areas Apostle Islands Virtual
•2022 年 4 月 27 日，星期三	上午 10:00 至中午	Hike and Kayak Digital Disinformation and
•2022 年 4 月 28 日星期四	下午 1:00-3:00	Election Integrity
•2022 年 5 月 10 日，星期二	上午 10:00 至中午	投資退休的桶策略東方遇見西方虛擬早餐
•2022 年 5 月 12 日，星期四	上午 9:00-10:00	
•2022 年 5 月 18 日，星期三	下午 12:30-4:00	年度會員大會、午餐會、演講者、旅遊

有關即將到來的 PLATO 之旅的信息，請訪問 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 UWRAmadison.org .

這小號之後

UWRAmadison.org
威斯康星大學麥迪遜退休協會 c/o
Division of Continuing Studies 21
North Park Street, Room 7205
Madison, WI 53715-1218

Nonprofit
Organization
US Postage
PAID
UMS

搬家還是搬家？

篩子郵政服務不會自動轉發。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，以便您繼續接收篩子定期。

這小號之後

編輯器 · [希拉·利裡](#)

專欄作家 · [瑪麗·巴納德·雷](#)

專欄協調員

認識一個會員 · [新月形環](#)

退休活動 · [斯科特和麗莎希爾德布蘭德](#)

書籤 · [勞裡·梅伯里](#)

威斯康星大學麥迪遜退休協會 網站：
UWRAmadison.org 電話：608-262-0641

電子郵件：retireasn@mailplus.wisc.edu

執行董事 · [桑迪哈斯](#)

董事會 PRESIDENT · [埃絲特·奧爾森](#)

PRESIDENT-ELECT · [簡戴蒙德](#)

過去的 PRESIDENT · [克里斯·克萊恩茨](#)

秘書 · [瑪麗安·費舍爾](#)

TR EASUR ER · [貝絲·澤普](#)

總監

[湯姆布羅曼](#) · [瑪麗琴扎克-林恩](#) · [馬西·多爾普](#)

· [馬克·芬克](#) · [勞裡·梅伯里](#) · [於爾根](#)

[帕陶](#) · [傑克·索倫森](#) · [吉姆·斯特拉頓](#) · [米勒德·蘇斯曼](#)

在這個問題上

網絡研討會：使徒群島虛擬遠足頁。1 來自

執行董事頁。2

UWRA年會，還有時間註冊頁。2 健康很重要專欄：

實踐健康頁。3 亨利維拉斯動物園尋求志願者頁。3

網絡研討會：麥迪遜公園之友頁。4

網絡研討會：數字虛假信息和選舉誠信頁。5

保存日期：一種投資策略頁。5 認識 UWRA 成員專

欄：布魯斯·貝霍夫頁。6 歡迎，新成員頁。6

退休活動專欄：日記頁。7 網絡研討會回顧頁。

8-9

如何開始使用新設備頁。9 思考專欄：地底下的土

地頁。10 網絡研討會跟進：區塊鍊和犯罪？頁。

10 書籤柱子：我沒有錯過船頁。11 UWRA 日曆

頁。11