



使用密碼

經理 | 頁。11



古代的奧秘

羅馬 | 頁。5



威斯康星大學的志願者

田徑 | 頁。4



我們在臉書上！

UWRA-麥迪遜



# THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

## 退休活動

### 蝴蝶：類似於觀鳥的活動

作者：帕梅拉·斯卡爾，UWRA 成員

**我**這篇文章開始於4月12日的一次不同尋常的退休活動，當時我看到了2022年的第一隻蝴蝶：其中四隻，兩隻喪服和兩隻東方逗號。看著這些看似脆弱的生物四處飛來飛去，從事著神秘的活動，做著吃或育種等顯而易見的事情，給溫暖的日子帶來美麗和快樂。

在陽光明媚和平靜的日子裡，蝴蝶在上午10點到下午2點最活躍，可以在威斯康星州的大多數棲息地找到。通過探索從沙荒地到沼澤、草地到沼澤、鄰里花園到廣闊草原地區各種棲息地，尋找不同的物種。

這對我來說是一項相對較新的活動，但它擴大了童年對其他生物的興趣。我在退休前通過麥迪遜奧杜邦了解了蝴蝶，它偶爾與威斯康星州南部蝴蝶協會(SWBA)合作。2022年，SWBA將在麥迪遜地區進行幾次實地考察。初學者總是受歡迎的，而且該小組經常有額外的近距離雙筒望遠鏡供人們使用。

如果您有興趣與知識淵博且友好的團體一起嘗試蝶泳，請發送電子郵件/致電 [karlndot@charter.net](mailto:karlndot@charter.net) 或卡爾和多蘿西·萊格勒

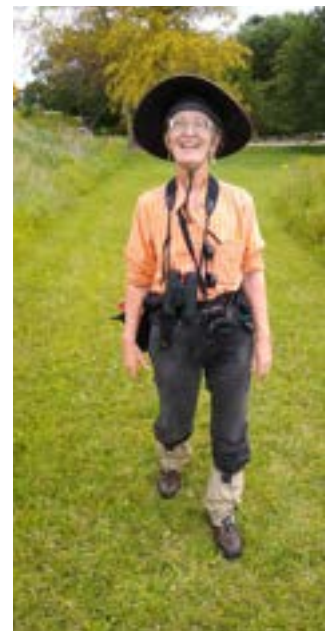
608-643-4926。並且，訪問協會網站：[naba.org/chapters/nabawba](http://naba.org/chapters/nabawba)。

雖然你幾乎可以在任何地方蝴蝶蝴蝶，但有些地方有更多的物種和更多的個體。當地值得探索的好地方是 UW Arboretum Grady Tract，

切諾基沼澤北部單位，納爾遜州長大草原州立公園、奧爾布里希植物園、鏡湖州立公園貧瘠之地和步行鐵州立公園。

您需要根據戶外條件穿衣，包括陽光直射、蟬蟲、蚊子、溫度和步行，可能是越野。我在野外的時間通常是一個小時或更長時間，我通常會塗上防曬霜、帽子和驅蚊劑。

在雙目視圖中獲取蝴蝶需要一些練習，識別蝴蝶需要一些記憶。在您熟練地關注和識別這些飛行珠寶後，您可以在以下位置報告它們 [wisconsinbutterflies.org/butterfly](http://wisconsinbutterflies.org/butterfly)。記錄物種豐度數據有助於跟踪種群趨勢和物種分佈。該網站還提供有關威斯康星州蝴蝶的照片和信息。



來自執行董事的辦公桌

## 歡迎我們的新官員

作者：桑迪哈斯



**磷**租約和我一起歡迎新當選的官員和董事會：當選總統 Rob Seltzer，董事 Michael Ber-

nard-Donals、Ramona Gasper 和 Scott Hildebrand，以及財務主管 Beth Zemp。他們加入總統簡戴蒙德，前總統埃絲特

奧爾森、秘書瑪麗安·費舍爾和導演湯姆·布羅曼、勞裡·梅伯里、吉姆·斯特拉頓、馬克·芬克、尤爾根·帕陶和瑪麗·琴扎克-林恩。

### 真誠的感謝

在年會上，我們告別了即將離任的董事會成員。我們向離開董事會的董事 Millard Susman、Jack Sorenson 和 Mary Doelp 以及前任總裁 Chris Kleinhenz 表示最誠摯的感謝。所有人都為我們的協會做出了積極和獨特的貢獻。

### 加入委員會！

我們是一個全志願者協會，擁有 2000 多名會員。UWRA 的成功歸功於我們委員會所做的所有工作。有 70 多名成員自願貢獻時間並在我們的委員會中任職。

你最常看到的工作是由篩子志願者和電子技術委員會、退休財務事務委員會、午餐招待會委員會、退休機會委員會和旅行委員會，這些委員會每年共同贊助近 30 個虛擬節目和 12 個虛擬早餐聚會。在幕後，其他委員會，包括審計委員會、預算委員會、會員委員會、商務辦公室和運營委員會，保持著協會的順利運轉。

如果您有興趣更多地參與退休協會，加入委員會是一個很好的起點。您可以了解更多關於

每個委員會通過訪問 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)。請考慮立即加入委員會並分享您的技能、才能和興趣！

### 夏季訪問網站

許多計劃正在製定中，以打造令人興奮的秋季節目陣容。已經宣布了幾個計劃。經常訪問該網站，因為程序將繼續上傳。

**請記住，篩子在夏天休息。下一個 SIFTER 將是 9 月號。**

觀看“公告欄” [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) 定期新聞更新的主頁。

### 你訂閱印刷版了嗎篩子？

對於那些選擇接收印刷版的人篩子，現在也是續訂訂閱的時候了，每年 15 美元。本期第 3 頁包含訂閱表格。UWRA 必須在 8 月 1 日之前收到您的續訂。

繼續保持良好狀態；我們將在秋季的 Zoom 上見到你。-

### 網絡研討會回顧

## 年度 SWIB/ETF 更新

作者：退休財務委員會成員 MILLARD SUSMAN

**我**4 月，員工信託基金部和威斯康星州投資委員會的高級官員向 UWRA 介紹了他們對管理威斯康星退休系統的組織的年度概覽。講者是 SWIB 執行董事/首席投資官 Edwin Denson；SWIB 副執行董事兼首席行政官 Rochelle Klaskin；和威斯康星州員工信託基金部 ETF 秘書 John Voelker。-

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。

西澳大學新聞

## 會費增加從 9 月 1 日開始

噸威斯康星大學退休協會董事會已批准自 2022 年 9 月 1 日起適度增加會費。新的會費金額自 2022 年 9 月 1 日或之後付款起生效，將是：

- 年度的\$30
- 便宜貨 (6 年，費用為 5)\$150

- 生活\$400
- 超出區域(居住在 535xx、537xx 或 539xx 郵政編碼之外) \$15
- 區域外交易(6 年，費用為 5 且居住在 535xx、537xx 或 539xx 郵政編碼之外) \$75
- 尚未退休\$15

這是自 1999 年 UWRA 成立以來的首次會費增加，不會影響從現在到 2022 年 8 月 31 日期間提交的會費。-

### 威斯康星大學麥迪遜分校退休協會會員申請和更新表格

(請打印)

|   |  |
|---|--|
| 姓名  | 配偶/伴侶姓名  |
| 電子郵件  | 配偶/伴侶電子郵件  |
| 你退休了嗎? ___ 是 ___ 不是 退休年份?   | 你退休了嗎? ___ 是 ___ 不是 退休年份?                                  |
| 退休? (部門)  | 退休? (部門)   |
| 分類 ___ 學術人員 ___ 學術人員 (有限) ___<br>___ 學院 教師 (有限) ___ 大學工作人員  | 分類 ___ 學術人員 ___ 學術人員 (有限) ___<br>___ 學院 教師 (有限) ___ 大學工作人員 |
| 家庭電話 手機   | 手機   |
| 街道地址 市, 州 郵政編碼 + 4  |  |
| 會員級別選項。所有級別都包括一份電子版篩子每年 9 月至 6 月出版。<br>___ 年度的\$20 ___ 便宜貨(6 歲) 100 美元 ___ 生活\$300 ___ 尚未退休\$10 535xx、537xx、539xx 以外: ___ 10 美元 (1 年) 或 ___ 50 美元 (6 年) |  |
|   | 數量   |

你可以：  
 • 加入並在線支付  
 • 在線加入並通過支付給 UWRA 的支票付款  
 • 通過郵寄此表格和抬頭為 UWRA 的支票加入 UW-Madison Retirement Association, 21 N. Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218

### 鼓勵您在線加入！訪問 UWRAmadison.org

### 紙質版訂購單 篩子

- 紙質訂閱與會員 UWRA 財年 (7 月 1 日至 6 月 30 日) 同時運行
- 訂閱可每年續訂
- 多年訂閱目前不可用
- Printed Sifter 僅限郵寄至美國地址 注意：所有成員都會收到一份電子版篩子每月一次。

我想訂閱篩子紙質版 額外費用 15 美元/年。

(請打印)

|                 |
|-----------------|
| 姓名              |
| 街道              |
| 城市 狀態 郵編 + 4 位數 |
| 電子郵件            |

你 能夠：  
 • 訂閱篩子並通過在線 UWRA 商店在線支付  
 • 訂閱篩子通過在線 UWRA 商店在線，並使用抬頭為 UWRA 的支票付款  
 • 訂閱篩子將此表格和支票郵寄至 UW-Madison Retirement Association, 21 N. Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218

我們鼓勵您訂閱篩子在線的！訪問 UWRAmadison/商店訂購



每月出版  
從  
九月至六月

紙篩  
訂閱  
成本  
15 美元每年

## 合作與參與

## 威斯康星大學田徑志願者

作者：合作與參與委員會成員 Gerald KULCINSKI

噸夥伴關係和參與委員會與威斯康星大學體育部重新討論了威斯康星大學體育部成員可以協助舉辦有利於威斯康星大學麥迪遜分校的活動的方式。其中許多活動最初是為學生志願者準備的，但由於與班級衝突和其他日程安排困難，它們並沒有吸引足夠的學生。

目前，UWRA 成員可以在六個潛在領域提供幫助，下表簡要列出。提供更多詳細信息；如果您對這些領域中的任何一個感興趣，請回復 Gerald Kulcinski：



[glkulcin@wisc.edu](mailto:glkulcin@wisc.edu) . 我們將把結果製成表格，並與體育部討論接下來的步驟-

換屆官員。除了適當的活動門票外，沒有財務報酬。-

| 姓名       | 地點          | 簡要描述;簡介   | 承諾             | 志願者尋求 |
|----------|-------------|---|----------------|-------|
| 巴基大使     | 蘭德爾營體育場     | 在足球比賽之前，引導遊客到適當的大門就座和/或分發紀念品  | ≈1小時前主場比賽      | 15-20 |
| 運動設施之旅指南 | 蘭德爾營和/或科爾中心 | 提供旅行團，通常在工作日為學校團體提供   | ≈1小時/旅遊，平日     | 6-12  |
| 賓客協助     | 蘭德爾營和/或科爾中心 | 在場地內，回答有無障礙需求的人的問題  | ≈2小時           | 50-60 |
| 獲回饋程序    | 蘭德爾營和/或科爾中心 | <a href="https://uwbadgers.com/sports/giveback">https://uwbadgers.com/sports/giveback</a> 收集和分類對公眾的捐贈請求 | 平日，幾根據需要小時數    | 一些    |
| 兒童醫院來賓主機 | 蘭德爾營和/或科爾中心 | 在 Endzone 露台上接待和協助 UW 兒童醫院患者的家人   | 包括門票遊戲，≈3-4 小時 | 一些    |
| 外部請求程序   | 蘭德爾營和/或科爾中心 | 填寫來自外部組織的捐贈請求   | 平日，3-4 小時      | 一些    |

## 合作與參與

## 導師威斯康星大學麥迪遜分校的學者

噸他 Mercile J. Lee 學者計劃 ([cspks.wisc.edu/](https://cspks.wisc.edu/)) 邀請 UW 教職員工、社區領袖和 UWRA 成員在 2022 年秋季開始在我們的計劃中擔任學者的導師朋友。

我們的導師朋友幫助個性化一所大型而複雜的大學，並為學者們在學術、校園資源、歸屬感和職業發展方面提供支持。

- 我們正在尋找與我們的大二學者以及其他導師朋友已經退休或不再在威斯康星大學相匹配的導師。
- 你對這個角色的承諾將是兩個



年（大二和大三），並且可以隨著你們關係的發展而繼續。在學者大四的時候，他們將被匹配一位校友導師。

- 我們要求導師每年至少與他們指定的學者見面兩次（秋季和春季學期各一次）。

如果您有興趣，請在 2022 年 8 月 1 日星期一之前完成一份簡短的調查。在以下網址查找調查 <https://tinyurl.com/mpbapwxd> . -

請聯繫 [csp@provost.wisc.edu](mailto:csp@provost.wisc.edu) 有任何問題，或臨時助理主任高永濤，[kaoyong.thao@wisc.edu](mailto:kaoyong.thao@wisc.edu)。

**健康問題****健康之輪：走過的路**

斯蒂芬妮·埃勒，MS，CWP，CPT

**一個**當我們意識到我們的幸福（或缺乏）它時，接下來我們想去哪裡旅行取決於我們。每天都有新的機遇和挑戰。這就像在世界上最長的公路旅行中有許多岔路口！當我們探索健康的最後三個維度時，我希望您帶來新的希望和決心來解決和繼續您的健康之旅。

**職業健康**包括確定您的技能、能力和興趣，然後將它們融入您的生活工作。這個維度承認生活中的個人滿足感和充實感。終身學習為尋找才能、興趣和激情開闢了新的可能性。

**家庭練習**拿起你的日記，開始讚美自己。你擅長什麼類型的事情？你喜歡做什麼？退休是自我探索、恢復活力和重塑自我的好時機。

**情緒健康**包括體驗和表達廣泛的感受、應對生活中發生的事情（COVID 有人嗎？）、給予和接受支持，以及學習信任和依賴你處理任何情況的能力。情緒成熟使我們能夠與他人建立有意義的聯繫並承認我們的相互依賴。以個人有益的方式管理你的生活，並對你的行為負責，將幫助你將生活視為一次令人興奮和充滿希望的冒險。

如果我們沒有從 COVID 中學到任何其他東西，我們就知道我們的情緒健康需要關注。如果您的健康輪上的情感“輻條”受到重創，請知道您並不孤單，您可以獲得所需的幫助。

**家庭練習**暫停媒體/技術。這可能是半天或更長時間。在此期間調整自己。寫在你的日記裡，或者打電話給朋友或醫療服務提供者。花點時間坐下來，讓你的情緒在沒有判斷的情況下流動。

如果您花一些時間自己，您可能對所揭示的內容感到驚訝。



**精神健康**  
涉及反思  
本質上是什麼  
啟發和激勵

對我們進行評價。靈性是高度個人化的，可以通過多種方式表達。這通常涉及質疑存在，以有意義的方式與人和動物聯繫，發展信仰關係，分享你的信仰，以及通過思想和行為與宇宙中的其他實體交換能量。精神上的成熟使我們能夠與不認同我們信仰體系的其他人和平共處。精神承諾鼓勵我們在我們的信仰中尋找共同點，並慶祝加入我們的東西。精神健康使我們能夠接受我們的存在，並圍繞我們的信念和目標來安排我們的經歷。

**家庭練習**隨著口罩開始消失，我鼓勵你對你不認識的人微笑——店員、服務員，任何人。更進一步，向陌生人表示恭維，為某人守門，或主動遛鄰居的狗。我們的世界總是有更多善意的空間！

如您所見，健康的維度重疊並流動在一起。在一個領域採取積極措施將在另一個領域取得進步。如果您需要幫助，請詢問。如果你被卡住了，反思一下。我們已經是成功的故事；我們只需要選擇我們的故事將如何結束。-

**UWRA 早餐親自恢復**

**噸**最後的虛擬早餐將於 6 月 9 日星期四上午 9 點在線註冊 [UWRAmadison.org/](https://UWRAmadison.org/) 事件 4806180 .

面對面的東區早餐將於 7 月 19 日和 8 月 30 日上午 9 點在 Monona 的百老匯 909 號 Elie's Cafe 恢復。無需註冊；來吧！UWRA 正在尋找西區協調員。聯繫 UWRA 辦公室的 Sandi Haase。-

認識 UWRA 會員

# 植物育種、創造力和威斯康星理念

羅伯特·福斯伯格

**我**1930年出生於科羅拉多州的朱爾斯堡，最終於1935年搬到密歇根西南部的一個小型水果農場。作為年輕人，我和我的兄弟姐妹努力工作——想想採摘一英畝的泡菜或一英畝的西紅柿。

我於1947年搬到麥迪遜以建立居住權，並於1948年就讀於威斯康星大學麥迪遜分校。在1952年獲得農學學士學位後，我加入了美國海軍，進入羅德島紐波特的軍官候選人學校，並獲得了作為軍旗。

三年現役後，我回到麥迪遜讀研究生，然後在北卡羅來納州立大學做了兩年的遺傳學博士後。1963年，我回到麥迪遜，擔任農學系的助理教授。

在威斯康星大學麥迪遜分校的職業生涯中，我是農學系的小穀物育種家和遺傳學家。我的工作涉及燕麥、大麥、軟紅冬小麥、冬黑麥和冬小黑麥（小麥和黑麥的雜交品種）改良品種的開發。我的研究涉及從野生燕麥到栽培燕麥的抗銹性轉移。

我教授植物育種、生物統計學、實驗設計和作物植物分類學中的數量遺傳學課程。我非常享受這個職位的多樣性和創造力，以及與威斯康星州農作物改良協會的威斯康星州農民和種子生產者成員（威斯康星州理念在行動）的合作。

1994年退休後，我和妻子 Darlene 賣掉了我們在 Fitchburg 的房子，搬到了位於 Baileys Harbour 附近的 Door County 的 35 英畝土地上，

威斯康星州。我們很享受音樂劇活動，參加鄉鎮、縣委活動。我們在 Door County Land Trust 的董事會任職，還通過永久保護地役權保護了我們的財產。



我最近喜歡的書包括 *狐狸和我* 通過 Cath-

瑞文烏鴉，*謝潑德的一生* 詹姆斯·雷班克斯（James Rebanks），和 *威斯康星的陷落* 通過丹考夫曼。

Darlene 於 2006 年去世，我的第二任妻子 Margo 於 2016 年去世。我於 2006 年搬到奧克伍德村 - 大學伍茲分校。我將時間花在奧克伍德和我的教堂做志願者，以及散步和享受生活，尤其是與我的四個孩子和九個孫子的家人。我的下一個旅行計劃包括 2022 年在多爾縣的家庭團聚。

2022年4月1日至30日

## 我們歡迎新成員

布魯斯·克里斯蒂安森，  
內科

斯蒂芬·庫恩  
醫學物理學

加里·吉爾道卡斯，  
藥學院

瑪莎·吉爾道卡斯，  
藥學院

加雷斯·格林，  
華盛頓大學共享服務

蘇珊·勞瑞

馬克·林根費爾特，  
藥物

基思·賽爾斯，設施規劃  
與管理

萊斯利·希爾，法學院  
珍妮絲單打，

骨科和  
復原

阿曼達·范德·文特爾

# — UWRA 是您退休後的網絡！ —

## 網絡研討會回顧

## 使徒群島虛擬之旅

作者：ALLEN LIEGEL，旅遊委員會成員

**我**4月，威斯康星大學麥迪遜分校地質博物館的助理館長佈魯克諾斯特德帶領我們虛擬參觀了使徒群島及其周邊地區。奧吉布韋人是使徒群島的原始居民。威斯康星州地圖顯示了我們州土著民族的歷史，讓參觀者進一步了解了我們早期居民的背景。

在旅行中，我們了解了威斯康星州的地質及其創造，包括砂岩海洞、獨特的岩層、火山和冰川。火山岩的輻射年代可以確定為 11 億年。不同時間框架的地圖幫助我們正確看待事物。

儘管使徒群島有 21 個島嶼，但我們的虛擬旅遊集中在其中六個：魔鬼島、沙島、馬德琳島、斯托克頓島、鐵木島和覆盆子島。馬德琳島的特色是因為它可以通過渡輪到達，遊客可以攜帶他們的汽車或自行車。它還設有餐廳、住宿地點以及遠足和自行車道。馬德琳島是唯一一個常年居住的島嶼。

Norsted 還向我們介紹了有關該地區燈塔的信息，以及這些燈塔對該地區發展貿易的重要性。其中五個島嶼的燈塔建於 1856 年至 1929 年。這些燈在 1921 年開始實現自動化。她分享了這些燈塔居住者的一些歷史。

對許多人來說，演講的亮點是 Norsted 對該地區地質情況的介紹，因為她是一位引人入勝的演講者和甌地區地理地質學部。

訪問 [UWRA 網站 \(UWRAmad\)](http://UWRAmad) 選擇 [Resources/Presentations/2021](http://Resources/Presentations/2021) - 節目的錄像。

## 網絡研討會回顧

## 公園和自然區之友

作者：湯姆·埃格特，退休機會委員會成員

**We** 於 4 月 20 日舉辦了一場關於麥迪遜公園和自然區的演講，以紀念地球日 52 週年。代表切羅基沼澤之友的希拉·利裡、代表霍伊特公園之友的蒂姆·阿斯特法克和代表野雞分公司保護協會之友的漢斯·希爾伯特談到了他們的公園/自然區域的歷史和重要性。

麥迪遜地區幾乎我們所有的主要公園和自然區域都有“朋友”團體幫助照顧他們，組織支持的聲音，向公眾介紹這些公共土地，並為這些當地寶藏籌集資金。會議被記錄下來，您將看到自然區域的圖片、地圖以及在這些區域發現的一些物種。

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

## 華盛頓大學老齡化研究所第

## 32 屆年度報告

## 座談會

## 週四，

2022 年 9 月 22 日

突出關於積極老齡化的最新研究和資源，包括演講者、海報會議和健康與資源博覽會。免費向公眾開放，但需要註冊



## 週四

2022 年 9 月 22 日

上午 8 點至下午 1 點 30 分  
威斯康星大學麥迪遜校區

包括揚聲器，一個  
健康與資源博覽會  
隨著局部老化  
組織，和  
海報會議  
展示最近的  
衰老研究。

西澳大學新聞

# 掌聲……拜託了！

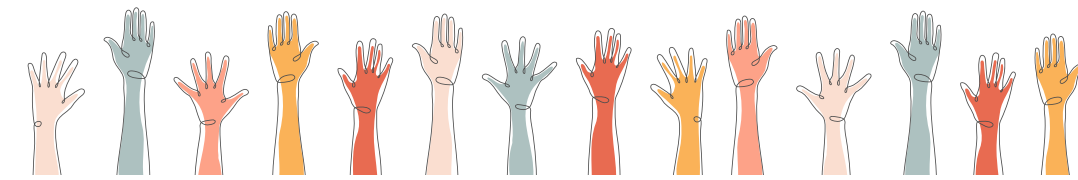
**嘖**我們協會的成功是 UWRA 董事會、委員會和戰略框架工作組所付出的時間、努力、奉獻和工作的直接結果。在我們繼續面臨前所未有的挑戰的同時，這些成員繼續努力提供計劃並推動協會向前發展。

我們花一點時間來表彰所有委員會成員的貢獻，並慶祝另一個非常成功的 UWRA 年。為了表彰他們的努力，董事會已批准向威斯康星大學麥迪遜分校 Open Seat Pantry 捐贈 500 美元。

- 蘇亞當斯，旅行
- 雷切爾貝克，電子技術
- Tom Broman，合作與參與，會員，董事會
- 布魯諾布朗寧，電子技術
- 丹·卡特林，審計員
- 凱西克里斯托夫，電子技術
- 特德柯林斯，旅行
- 朱迪·克雷格，電子技術
- 瑪麗琴扎克-林恩，成員，董事會，戰略框架團隊負責人，2023 年十大會議協調員，午餐會
- 佩吉·達盧格，旅行
- Rick Daluge，退休財務事宜，會員資格
- Marcy Doelp，電子技術，董事會，Facebook 協調員
- Ruthi Duval，午餐會，2023 年 10 大會議
- Bob Dye，退休財務事宜，會員資格，
- 戰略框架組
- Jane Dymond，董事會，2023 年 10 大會議
- Tom Eggert，退休財務問題，退休機會
- Marc Fink，午餐會，董事會
- 蘇菲舍爾，退休機會
- Marian Fisher，退休財務事宜，董事會
- Ramona Gasper，午餐會，2023 年 10 大會議
- 瓊·吉爾曼 (Joan Gillman)，退休、合夥和參與中的財務問題
- Sandi Haase，BOOT，2023 年 10 大會議，退休財務事宜，戰略框架組
- 吉姆漢森，會員
- 斯科特·希爾德布蘭德，篩子專欄協調員
- 麗莎希爾德布蘭德，篩子專欄協調員
- Karen Holden，退休財務問題

- 蓋爾·福爾摩斯，旅行
- 布拉德休斯，電子技術
- Bob Jokisch，退休機會，篩子專欄協調員
- Orv Jordahl，電子技術
- Faisal Kaud，電子技術，退休財務，退休機會
- Chris Kleinhenz，合夥與參與，董事會
- Sharon Kluender，退休機會
- 黛安 Kravetz，電子技術
- 新月形環，篩子專欄協調員
- Jerry Kulcinski，合作與參與
- 烏爾里希·蘭格，旅行
- 希拉·利裡，篩子編輯 AI
- Liegel，旅行
- 朱迪思·盧爾，午餐會
- Laurie Mayberry，合夥與參與，退休機會，董事會，篩子專欄協調員
- 科琳·麥凱布，旅行
- Don Miner，退休財務問題
- 加里米切爾，退休機會，會員
- Mel Morgenbesser，退休財務問題
- 蒂姆·諾里斯 (Tim Norris)，退休財務問題
- Esther Olson，旅遊，董事會
- Jurgen Patau，BOOT，董事會，退休財務事宜，戰略框架集團
- 瑪麗貝絲飛機，退休
- 機會
- 瑪麗·巴納德·雷，篩子專欄作家
- Steve Reischel，電子技術
- Paul Reichel，電子技術，退休財務事宜
- Kay Reuter-Krohn，退休財務問題
- 路易絲·羅賓斯，電子技術
- 拉爾夫·魯索，旅行
- Barbara Rust，商務辦公室和運營團隊 (BOOT)
- Rob Seltzer，2023 年 10 大會議
- 克里斯汀·施林德，午餐
- 休·施密特，電子技術
- 凱倫施瓦茨，旅行
- Jack Sorenson，退休財務事宜，董事會
- 比爾·史蒂芬哈根，會員資格
- Jim Stratton，合作與參與，退休機會，會員資格
- Millard Susman，電子技術，退休財務問題，退休機會，董事會
- 董事
- Jim Vannes，電子技術
- 安華萊士，電子技術
- 溫迪路，退休機會
- 芭芭拉·威利，午餐
- Larry Winkler，商務辦公室和運營團隊 (BOOT)
- Beth Zemp，商務辦公室和運營團隊，戰略框架集團董事會
- Kathy Zweifel，退休財務事宜

請加入感謝我們所有的志願者。-



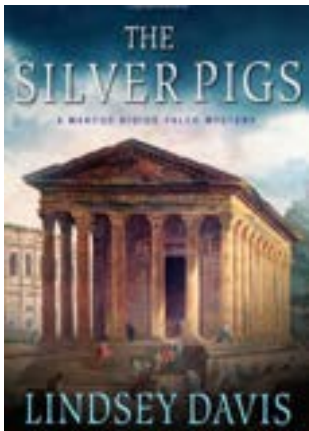


書籤

## 古羅馬的犯罪：法爾科之謎

由退休機會委員會聯合主席和 UWRA 成員 Mary Beth PLANE 審查

**我**如果您曾經傾向於與不敬和自嘲的告密者一起在古羅馬的街道上閒逛，那麼您有機會這樣做，那就是 Lindsey Davis 撰寫的 Falco 歷史之謎系列。在 20 部小說的過程中，馬庫斯·迪迪烏斯·法爾科（據說是告密者，有謙虛的手段和野心）細讀羅馬的街道和羅馬帝國的鄰近領土，為從韋斯帕蘇斯皇帝到死獅子等客戶尋找問題的答案。



銀豬(Sidgwick and Jackson, 1989)，Marcus Didius Falco 系列的第一本書，讓 Falco 前往古代英國尋找銀礦中的貪污來源。雖然在我看來這不是該系列中最好的書，但它向讀者介紹了 Falco 和他的世界，並受到了最好的支持

在所有神秘輔助工具中：一個富有啟發性的角色列表，由關係、位置，有時甚至是動機進行註釋。還有故事發生的相關區域的地圖。

Falco 的性格和人生觀隨著系列的發展而增長，儘管人們可以按任何順序閱讀這些書籍，因為每本書都包含自己的角色列表和地圖。讀完書就迷上了巴爾米拉的最後一幕，該系列的第六本書。現在重讀這些書，我仍然喜歡羅馬和法爾科對社會、他與家人和朋友的關係以及故事本身的有時令人髮指的評論的描述。

作者 Lindsey Davis 因其歷史犯罪小說贏得了無數獎項，包括

犯罪作家協會的 2011 Cartier Diamond Dagger 和羅馬市的 2010 Premio Colosseo。她的其他系列以 Falco 的養女 Flavia Albia 為主角，有點重，但也很好讀。-

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。\_\_\_\_\_ [mayberry@wisc.edu](mailto:mayberry@wisc.edu).

### 保存 2022 年秋季計劃的日期

你需要知道什麼  
電動汽車  
與密歇根清潔燃料公司的  
Jane McCurry

9月27日，星期二

上午 10:00 至中午 在線網絡研討會

由贊助  
退休機會委員會



報名截止日期：

9月23日

需要提前註冊。在線註冊：

[UWRAmadison.org/event-4812071](https://UWRAmadison.org/event-4812071)

### 家譜研究 工作坊系列

與黛安·哈特·德西 (Diane Hart Deci)  
威斯康星 DAR

10月5日開始您的家庭搜索 10月25日現在，爬上那棵家譜 11月16日不要讓家譜得到

頭重腳輕

由贊助  
退休機會委員會



訪問 [UWRAmadison.org](https://UWRAmadison.org) 為了預註冊詳情。

## 反思

# 白髮的好處

瑪麗·巴納德·雷

○n 里程碑式的生日，我給自己一個安慰的禮物，這樣我就可以慶祝變老。當我 40 歲時（還記得那看起來很重要嗎？），我乘坐了熱氣球。在 50 歲時，我允許自己永遠不要穿高跟鞋，除非我



想要。60歲時，我放棄了眼影。好吧，部分原因是我的眼皮下垂了。我考慮過為那個悲傷，但決定慶祝擁有一個

我的“應該”清單上的自理項目較少。到目前為止，我最喜歡的禮物是我

在 65 歲時給自己：我停止染髮。我認為這是為了方便和經濟，但事實證明，幾乎白髮具有驚人的優勢。

我只是喜歡有白頭髮。它有很多好處。現在，我無需索取即可獲得所有高級折扣。有穿孔的年輕人在地鐵上給我讓座。我從商店的店員那裡得到幫助，當我處於隱形中年婦女時期時，這要困難得多。不過，我最喜歡的一項福利是阻止交通。當我和一群人一起旅行時，我們需要在沒有紅綠燈的情況下穿過一條繁忙的街道，我只是走到人群的前面，開始注視正在靠近的司機。到目前為止，這對我在三大洲都有效。我不得不承認，在撒馬爾罕停止交通是我旅行經歷中的一個高潮。

我不得不承認白頭髮的最後一個好處。我有時可以應付一些事情。如果我滑入了一個我不應該去的領域，很容易聲稱自己無知。如果我忘記了我的疫苗接種卡，他們會相信我的話。（我只用過一次，真的。）這當然不適用於駕駛錯誤——比如在單行道上走錯路——但你可能會

如果您不開得太快，則可以收到警告而不是超速罰單。畢竟，這只是一個小好處。但是衰老有足夠的弊端，所以我會盡我所能。-

## 網絡研討會回顧

# 威斯康星大學麥迪遜圖書館中隱藏的數字寶石

布拉德·休斯、路易斯·羅賓斯和凱西·克里斯托夫，電子技術委員會成員

我3月，一次內容豐富的網絡研討會展示了通過威斯康星大學麥迪遜圖書館以數字方式提供的驚人資源。其中包括 1930 年代開始的威斯康星州大約 38,000 張航拍照片的非凡在線圖像集；令人難忘的例子包括成為威斯康星大學麥迪遜植物園的土地上的“失落之城”、伍德縣的蔓越莓沼澤、多爾縣的櫻桃園以及成為密爾沃基釀酒人體育場的土地。

數字收藏中心包括迷人而多樣的數字化內容，包括有關化學和煉金術的早期現代書籍以及美麗的非洲織物檔案。此外，通過 Badgerlink（威斯康星州的任何居民都可以使用）以數字方式提供各種各樣的視頻、期刊和書籍。

演講者對圖書館資料數字化過程進行了幕後觀察，並解釋了哪些數字資料可供威斯康星大學麥迪遜分校的校內和校外退休人員使用。他們還概述了技術對圖書館的複雜影響。演示文稿的幻燈片包含提到的數字圖書館資料的豐富鏈接，非常值得探索。-

訪問 UWRA 網站 ([UWRAmadison.org](http://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。

## 電子技術

### 為什麼我沒有密碼管理器？

作者：RACHEL BAKER，UWRA 電子技術委員會成員

○聽說：“我已經到了寧願讓別人竊取我的身份也不願記住另一個密碼的地步！”

互聯網密碼每天都變得更加必要和重要。即使您決定保留一份獨特的複雜密碼的書面列表並將該列表存儲在安全的地方，您是否會保持該列表是最新的？在緊急情況下，您信任的人可以找到它嗎？通過密碼管理器可以更輕鬆地處理這些問題，該管理器會保存一份安全的密碼列表，甚至會自動為您填寫正確的密碼。

- 它要多少錢？
- 我怎麼知道哪一個是最好的？
- 我怎麼知道它比我的書面清單更安全？
- 我該如何開始？



以上所有問題都是很好的問題（有很好的答案），因此我們提出了兩種免費、易於使用的密碼保護方案。

1. UW 的“LastPass”是一款功能強大且易於使用的應用程序

作為任何瀏覽器的擴展運行。威斯康星大學退休人員可以免費使用 Last-Pass。它會加密您的密碼、管理 MyChart 等移動應用程序中的密碼，並包括共享密碼的選項。LastPass 甚至可以存儲和保護您需要的其他重要信息，包括 ID 和信用卡。查看 [kb.wisc.edu/103552](http://kb.wisc.edu/103552) 查看哪些 LastPass 選項可供您使用以及如何開始。

2. 或者，要熟悉基本的密碼存儲和自動填充，請使用您喜歡的網絡瀏覽器中的內置密碼功能。瀏覽器選項可以在您的家用電腦和移動設備上使用。它們由瀏覽器密碼或您的設備密碼保護。在以下位置了解有關其中一些的更多信息：

- 鉻合金 [tinyurl.com/2p8tsdxk](http://tinyurl.com/2p8tsdxk)
- 火狐 [tinyurl.com/2p98mnsz](http://tinyurl.com/2p98mnsz)
- 微軟邊緣 [tinyurl.com/23sf9vrs](http://tinyurl.com/23sf9vrs)

立即開始保護您的密碼。UWRA 電子技術委員會希望在 UWRA 聚會恢復時提供面對面的技術診所。同時，我們可以通過我們的電子郵件地址回答您的問題，[UWRA.tech@gmail.com](mailto:UWRA.tech@gmail.com)。

## - 威斯康星大學麥迪遜退休協會日曆日期 -

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

### 虛擬事件 (V)、現場事件 (IP)

- |                                     |                   |  |
|-------------------------------------|-------------------|--|
| • 2022 年 6 月 7 日，星期二                | 上午 10:00 至下午 1:00 | 國際起重機基金會參觀(知識產權) 9:00                                      |
| • 2022 年 7 月 19 日，星期二               | AM                | East Side Breakfast, Elie's Café, 909 E. Broadway, Monona( |
| • 2022 年 8 月 30 日，星期二               | 9:00 AM           | 知識產權) East Side Breakfast, Elie's Café, 909 E.             |
| • 2022 年 9 月 27 日，星期二               | 上午 10:00 至中午      | Broadway, Monona(知識產權) 您需要了解的有關電動汽車的                       |
| • 2022 年 10 月 5 日，星期三               | 下午 1:00-3:00      | 知識(五) 從一開始的家庭研究(五) 爬上那棵家譜(五)                               |
| • 2022 年 10 月 25 日，星期二              | 下午 1:00-3:00      |  |
| • 2022 年 11 月 16 日，星期三，下午 1:00-3:00 |                   | 不要讓家譜變得頭重腳輕(五)   |

有關即將到來的 PLATO 之旅的信息，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 [UWRAmadison.org](http://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](#) [健康很重要](#) · [大衛·德西](#)

威斯康星大學麥迪遜退休協會 網站：  
[UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) 電話：608-262-0641

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

執行董事 · [桑迪哈斯](#)

董事會 PR E S I D E N T · [簡戴蒙德](#)

PR E S I D E N T - E L E C T · [羅伯·塞爾策](#)

過去的 PR E S I D E N T · [埃絲特·奧爾森](#)

秘書 · [瑪麗安·費舍爾](#)

T R E A S U R E R · [貝絲·澤普](#)

總監

[邁克·伯納德-多納爾斯](#) · [湯姆布羅曼](#) · [瑪麗琴扎克-林恩](#) · [馬克·芬克](#) · [拉蒙娜·加斯珀](#)

· [斯科特·希爾德布蘭德](#) · [勞裡·梅伯里](#) · [於爾根·帕陶](#)

· [吉姆·斯特拉頓](#)

### 在這個問題上

新活動：蝶舞頁。1

來自執行董事頁。2

網絡研討會回顧第2、7和10頁

\*Print\* 訂閱者的會員續訂、會費增加、訂閱續訂頁。3

與 UW 田徑或指導 UW 學者的志願者機會頁。4

健康問題：職業，情感，精神頁。5

東西方早餐，面對面早餐頁。5

認識一位 UWRA 成員：羅伯特·福斯伯格頁。6

歡迎，新成員頁。6

老齡問題研究所頁。7

為 UWRA 志願者萬歲！頁。8

書籤：馬庫斯·迪迪烏斯·法爾科之謎頁。9

保存 UWRA 秋季課程的日期頁。9

思考：白髮的好處頁。10

技術：使用密碼管理器頁。11

UWRA 日曆頁。11