

Medical Records

電子健康
記錄 | p. 4個

阿爾

遺產規劃 | p. 5個

學習威斯康星 | p. 11

我們在 Facebook 上！
UWRA-麥迪遜



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

旅遊委員會

首都啤酒廠之旅

旅行委員會成員 KAREN SCHWARZ



傑3月9日與其他 UWRA 成員一起在米德爾頓的 Capital Brewery 參觀和品酒。旅遊人數限制為 40 人。我們將分成兩組，一組先做巡迴，然後進行採樣，第二組先進行採樣，然後進行巡迴。

這是一次自駕游，費用為 15 美元，包括遊覽和品嚐啤酒。驅車前往 7734 Terrace Ave. in Middleton 的啤酒廠，然後將車停在啤酒廠的停車場、街道上或街對面的公共停車場和一個街區內。通過 Terrace Avenue 門進入並在 Bierstube/Grain Room 會面。

Capital Brewery 成立於 1984 年，並於 1986 年釀造了第一款比爾森啤酒。最初的目標是釀造傳統的德式拉格啤酒。此後，Capital 的業務範圍擴大到包括美式啤酒、桶裝啤酒和幾種不同的 IPA（印度淡啤酒）。Capital Amber 是暢銷書。Capital Blonde Doppelbock 贏得了 6 枚白金獎牌，並在 2 月舉行的啤酒廠年度冬季慶典 Bockfest 上亮相。

資本在國內外比賽中獲得240餘項獎項，其中包括美國啤酒公開賽，Great American

啤酒節 (GABF)、中西部美食節和世界啤酒錦標賽。Capital Brewery 在 1998 年世界啤酒錦標賽上被飲料測試協會評為“美國排名第一的啤酒廠”，並在 2013 年美國公開啤酒錦標賽上獲得全國冠軍。

我們鼓勵您使用下方框中的註冊鏈接或訪問以下網址進行在線註冊

UWRAmadison.org 網站。

或者，郵寄您的預訂並使用以下表格進行檢查：
tinyurl.com/3v8x5v5j . UWRA 辦公室必須在 2023 年 2 月 28 日之前收到郵寄註冊。-

如果您對這次旅行有任何疑問，請發送電子郵件至項目協調員 Karen Schwarz 施瓦茨@腫瘤學.wisc.edu 或 UWRA 辦公室 retireassn@mailplus.wisc.edu .

首都啤酒廠之旅
7734 Terrace Ave., Middleton, WI 53562
2023年3月9日，星期四
下午 2:30 親自參觀和品嚐
費用：每人 15.00 美元
報名截止日期：2月28日
需要提前註冊。在線註冊：
UWRAmadison.org/event-5108259

來自執行董事的辦公桌

UWRA 會員資格的好處

桑迪哈斯

一種你讀過這個版本的篩子，你是



體驗成為 UWRA 會員的好處之一。在我們系統中擁有電子郵件地址的所有會員都會在 9 月至 6 月期間收到本時事通訊的數字彩色版。會員還可以選擇通過付費訂閱獲得黑白印刷版，作為附加會員資格

益處。

會員資格的另一個明顯好處是我們每個月都有機會聽到來自全國各地的有趣且知識淵博的演講者。我們的嘉賓介紹的主題從退休的財務策略到護理社區的連續統一體、健康和保健、電子技術、時事和年度 ETF/SWIB 報告。此外，UWRA 在每月的早餐和一日遊中提供社交活動和生動的對話，以更多地了解我們的州。許多是免費的，一日遊和午餐是按成本定價的。

我們的許多節目（在演講者的同意下）都以數字方式捕獲並發佈在我們的網站上。

如果您無法參加，您可以隨時在協會網站上查看錄製的演示文稿，網址為 UWRAmadison.org。

這使我可以通過 UWRA 網站獲得更多好處。從數字版中篩子，會員可以點擊文章和節目公告中的鏈接。活動註冊頁面的鏈接將打開，以便於註冊。如果活動收費，會員可以選擇在線支付或通過發票支付。同樣，會員可以輕鬆地在網站上在線更新會員資格。

雖然大多數 UWRAmadison.org 網站是公開的，還有一個會員專區。為了安全

原因，此部分的訪問權限僅限於會員。訪問需要登錄名和密碼。該區域包括 UWRA 會員名錄以及年度活動審查、議程、董事會會議材料和財務報告等記錄。

會員專區還提供訪問權限 活賬本，一份幫助您收集信息以協助您的繼承人處理您的遺產的文件。它可以多種數字格式下載。也可以通過 UWRA 在線商店以 10 美元的價格購買印刷版。UWRA 商店也在網站的會員專區。

最後，成為會員的最大好處之一是與您以前的同事建立聯繫，並有機會結識新朋友、參與其中、分享您的技能和才能，同時享受樂趣。UWRA 是您真正的退休網絡！

您是否錯過了免費贈品？

當我們等待每一天過去，為我們的生活增添更多陽光時……現在是免費獲得一些東西的好時機！一個免費的 UWRA 會員年，就是這樣。

要獲得 UWRA 一年的免費會員資格，只需招募一名或多名新 UWRA 會員即可。這個簡單的任務將使您的會員資格延長一年。

當新會員在我們的軟件中完成他們的會員資料並將您指定為他們的“招聘人員”時，您將收到一份確認信息，表明您的會員資格已延長一年。如果您重新招募會員資格失效超過一年的前會員，此人將被視為此次促銷的新會員，您將獲得積分。注意：我們鼓勵您在今年招募許多新會員，但您的會員資格只會延長一年。

那麼，我向你們每個人發起挑戰……誰將成為 2 月 1 日至 4 月 30 日期間的最佳招聘人員？-

烏拉新聞

我們邀請您加入 UWRA 董事會

提名委員會主席埃絲特·奧爾森 (Esther Olson)

噸這是一群非常特殊的志願者，他們對我們退休協會的持續成功和向前發展至關重要——即 UWRA 董事會和官員。

今年的提名委員會（前任主席 Esther Olson、Chris Kleinhenz 和 Mary Czyszak-Lyne 擔任主席）將確定候選人名單。候選人將在 5 月份的年會上公佈，屆時將進行選舉。

2023 年，候選人名單將包括校長候選人（來自教職工；任期兩年）和當選校長（學術人員；任期三年）；三名董事會成員（每組一名：教職員工、學術人員和大學工作人員）和一名秘書（任期三年）。

服務意味著什麼？董事會：

- 定期舉行每月 1.5-2 小時的會議（9 月至 6 月）。請注意，如果一個月內沒有可操作的事務，會議將被取消。
- 接收和審查報告
- 制定和批准政策
- 全面監督協會事務。

此外，董事會成員被要求擔任一個 UWRA 委員會的董事會聯絡人，通常每月 1.5-2 小時。

您有興趣參與 UWRA 的未來嗎？請花點時間認真考慮擔任這個角色的志願人員。或者，您認識對董事會有利的人嗎？將姓名發送至 UWRA 辦公室，地址為 retireassn@mailplus.wisc.edu。教育 2 月 10 日星期五之前。如果您需要更多信息或有任何疑問，請聯繫協會辦公室。-

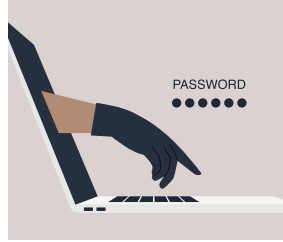


電子科技

LastPass 安全漏洞

作者：RACHEL BAKER，電子技術委員會聯合主席

大號astPass 是我們通過 UW-Madison 向 UWRA 成員推薦的密碼管理器，它安全、易於使用且免費。沒有



這已經改變，但用戶應該知道最近的安全漏洞，黑客獲得了 LastPass 用戶密碼雲數據庫的副本。每個用戶的密碼集合都是加密的

通過用戶的主密碼，該密碼未存儲在 LastPass 數據庫中。要訪問您的密碼數據，黑客必須猜測您的主密碼（如果您出於多種目的使用相同的密碼，他們可能會這樣做）。該怎麼辦？

首先，作為 LastPass 用戶，最重要的問題是擁有一個冗長而複雜的主密碼。您的主密碼越長越複雜，黑客的計算機程序猜到它的可能性就越小，黑客的計算機程序會一遍又一遍地生成字符組合，直到找到正確的字符。現在是為 LastPass 創建一個新的、複雜的主密碼的好時機。了解有關複雜密碼的更多信息，請訪問 <https://tinyurl.com/mrx3mfth>。

其次，為所有重要的網絡帳戶使用複雜的密碼。您可以使用 LastPass 為您的所有網絡帳戶生成複雜的密碼，並將它們存儲在加密的 LastPass 數據庫中。同樣，您必須記住的只是您的主密碼。

最後，盡可能使用雙因素身份驗證。這通常是通過使用您的網絡帳戶註冊您的手機號碼來完成的，以便您驗證每次登錄該網站。-

如果您對此或其他技術問題有疑問，請發送電子郵件至

UWRA.tech@gmail.com .

電子技術網絡研討會

電子健康記錄：醫生，醫生，給我新聞！

作者：SCOTT R. SPRINGMAN，電子技術委員會成員

W我的醫生和護士正在盯著電腦屏幕看什麼？了解電子健康的方式

記錄 (EHR) 有改變了醫療保健。如何溝通患者之間的交流和醫療提供者受到 EHR 的影響？

電子記錄如何使您和您的家人受益？什麼是個人患者門戶網站，您應該如何使用它？這些和其他主題將由 UW Health 的醫生 David Kunstman 博士討論。



如果您對演講者有初步的問題，請將它們發送給項目協調員 [Scott Springman](mailto:srspring@wisc.edu)，網址為 srspring@wisc.edu 和 [凱西·克里斯托夫 \(Kathy Christoph\)](mailto:kathy.christoph@wisc.edu) 凱西·克里斯托夫 kathy.christoph@gmail.com 到 2月22日，星期三。

大衛昆斯特曼醫學博士是威斯康星大學健康中心的家庭醫學從業者，也是威斯康星大學醫學與公共衛生學院的臨床副教授，他在那裡獲得了醫學學位。

他在密爾沃基的聖盧克醫療中心完成了住院醫師實習。他的特殊興趣包括預防醫學、運動醫學和電子健康記錄。



電子健康記錄

2023年3月1日，星期三

下午 1:30-3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：2月24日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5041503



食品儲藏室的貢獻

我代替 UWRA 計劃的註冊費，鼓勵向為糧食不安全的 UW 學生提供服務的開放式食品儲藏室捐款。儲藏室是 ASM 的一個項目，麥迪遜的聯合學生。了解更多信息，請訪問 asm.wisc.edu/the-open-seat/

支票抬頭為威斯康星大學基金會，備註欄上寫有“Open Seat”，可郵寄至：UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218。

UWRA Zoom 網絡研討會的在線註冊很容易，但會員也可以向 UWRA 辦公室發送電子郵件在 retireassn@mailplus.wisc.edu 或致電 608-262-0641 註冊事件。

網絡研討會鏈接和電話信息包含在活動前 7 天和 2 天通過電子郵件向註冊人發送註冊確認和提醒。

在 Zoom 方面需要幫助？ 接觸 UWRA.tech@gmail.com

你可知道？

UWRA 網站上提供了過去許多 UWRA 網絡研討會和麵對面研討會的創意、講義和/或幻燈片，網址為 UWRA麥迪遜.組織。單擊標題為 Resources 的菜單鏈接，然後選擇 Presentations。可追溯到 2019 年 9 月的演講內容，主題包括健康、金融、技術、時事、旅遊、華盛頓大學研究等。

財務問題網絡研討會

遺產規劃系列，第 3 部分
如何規劃您的遺產的解散並確保
實現您的目標

作者：Jack Sorenson 聯席主席和退休財務事務委員會成員 Kathy Zweifel

乙國家規劃對於任何想要確保其資產分配的人來說都是一項基本任務



在他們死後以最少的法律監督和成本按照他們的意願。這是 2023 年舉行的由三部分組成的遺產規劃研討會系列的最後一場研討會，由 UWRA 退休財務事務委員會主辦。

在前兩個研討會中，您了解了遺產規劃為何重要以及可用於實現預期結果的機制。在本次研討會中，您將了解如何管理解散過程以實現這些目標，以及如何使您的遺囑執行人（或受託人）的工作更輕鬆、更直接。

如果您對演講者有初步問題，請發送至項目協調員 Jack Sorenson，地址為 jwsoren1@gmail.com 和 Kathy Zweifel 在 kazweife@wisc.edu 到 2 月 28 日星期二。



埃里卡埃克特，CFPTA，是高級副總裁兼區域經理，並且科特米勒先生，是國家公司 Arden Trust 密爾沃基辦事處的副總裁。

您的財產解散

2023 年 3 月 7 日，星期二

下午 1:00-3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 3 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5046022

- 還有時間註冊

遺產規劃系列，第 2 部分
遺囑與信託

2023 年 2 月 7 日，星期二

下午 2:00-4:00 在線網絡研討會

報名截止日期：2 月 3 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5041479

- 保存日期

輔助技術

2023 年 3 月 14 日，星期二

下午 2:00-3:30 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 10 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5092459

發生了什麼

共和黨？

2023 年 3 月 21 日，星期二

下午 1:00-3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 10 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5069123

核電與氣候變化

2023 年 3 月 23 日，星期四

下午 1:00-3:00 在線網絡研討會

報名截止日期：3 月 10 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5061315

認識 UWRA 成員

鼓勵器官捐獻

辛迪·胡伯 (CINDY HUBER)，UWRA 成員

H我是一個不太可能的 UWRA 成員！我是數百名從未受僱於威斯康星大學但在我的整個職業生涯中指導和指導威斯康星大學學生的專業人士之一，教導下一代成員如何將學術理論和案例研究轉化為行動。

在我作為兩家全州非營利組織的首席執行官 25 多年的過程中，我為設計實習經歷而感到自豪，這些實習經歷加強了公司、公共機構和非營利部門所重視的關鍵“軟技能”。

我在威斯康星急流域長大，在 UW-Eau Claire 開始了我的 UW 本科體驗，並在 UW-Stout 完成了學業。在麥克法蘭學校教授特殊教育時，我在威斯康星大學麥迪遜分校繼續我的專業學習，在周六下午自豪地唱著“Varsity”。

今天，我住在新柏林，在 Donate Life Wisconsin 兼職工作，這是威斯康星州移植醫院、器官採購和眼睛/組織恢復組織的合作組織。

我有幸與 UWRA 成員合作，其中包括 Rick Deluge，他是威斯康星州獅子眼銀行的全州志願領袖，他在 2021 年幫助威斯康星州的 900 多名女性和男性重獲視力。當威斯康星州有 1600 多名個人和家庭等待挽救生命的器官移植時，我有機會講述他們的故事，並強調登記成為器官、眼睛和組織捐獻者很重要的信息 (donatelifewisconsin.org/註冊)。

對我來說，記住和反思總是很重要的。回想一下 1969 年阿波羅登上月球的那個重要日子。從此，我們的知識

左右空間不斷變化。同樣，醫學科學的進步不再要求任何人的匹配血型、年齡限制，甚至是完美的健康，以通過或-



器官、眼睛或組織捐贈或活體捐贈。

我將永遠感激我的生活發生了變化，因為我在登月後幾年踏上了威斯康星大學的校園。我受到挑戰並受到鼓舞，將我的職業生涯奉獻給創造機會，以便其他人可以延續生命的遺產。-

2022 年 12 月 1-31 日

我們歡迎新成員

邁爾斯亞歷山大，
UW 擴展
蘇珊·米蘇里

克里斯汀·裡比克，森林與
野生動物生態學
讓·魯恩格-漢森，
斯蒂恩博克紀念圖書館

UWRA 年會定於 5 月 18 日舉行

2023 年度會員會議和招待會將於 2023 年 5 月 18 日星期四下午 3:30-5:30 在威斯康星大學植物園舉行。關注即將到來的細節 [篩子](#) 在 UWRA 網站上。標記你的日曆！

ELIE'S 咖啡廳早餐

909 E. Broadway, Monona, WI 上午
9:00-10:30 面對面聚會

2 月 28 日，星期二

與其他 UWRA 成員一起在 Elie's Family Restaurant 享用早餐（或一杯咖啡或茶）。會員每月聚會一次吃早餐，生動的談話。無需註冊。

UWRA 是您退休後的網絡！

退休活動

與姐妹城市的志願服務

伊麗莎白·特賴恩，UWRA 成員

一種在威斯康星大學麥迪遜分校，我通過全球健康和海外留學辦公室與我的丈夫 Ted Petith 共同開發了一個項目，Ted Petith 是一位母語為德語的人，他在弗萊堡度過了部分童年時光。從 2011 年到 2015 年，我們平均帶領 10 名學生參加“綠色夏日弗萊堡”實地課程，親眼目睹弗萊堡在成為碳中和但交通便利且風景如畫的中世紀城市方面取得的令人難以置信的進步。

由於麥迪遜是弗賴堡在美國的姊妹城市，多年來，這兩個規模和人口結構相似的城市之間的交流非常重要。事實上，我的丈夫是一個“友城產品”。他的母親是威斯康星大學麥迪遜分校的學生，在國外讀大三時遇到了他的父親，一名德國醫科學生。

每次與學生一起訪問弗萊堡都是特別的，他們通過他們的眼睛重新審視這座城市，因為他們接受了技術和社會創新，使其成為歐盟的“綠色迪士尼樂園”。這些經歷在我們所有人之間建立了牢固的聯繫。我們與這些學生中的許多人保持聯繫，並且總是很高興聽到他們目前的成就：從在劍橋大學學習公共能源政策到在密爾沃基從事環境工程工作。

從那時起，我們就定期與商業和政府代表團一起前往弗萊堡探親訪友。我們在 2019 年的姐妹城市可持續發展峰會上發表了演講，聽取了弗賴堡在日本、法國、以色列、尼加拉瓜和其他國家/地區的合作夥伴的意見——他們都在開展出色的可持續發展項目。不幸的是，這種流行病在 2020 年停止了我們的跨文化合作活動。

隨著 COVID 的減少，以及我 2021 年退休後的更多空閒時間，我們於 2021 年 10 月返回，與城市和私營部門的同事重新建立聯繫。弗賴堡仍然有進入任何公共機構的面具授權和疫苗要求。旅遊業正在反彈，並且



該市繼續增加突破性的可持續發展項目。它仍然是一個值得效仿的典範，是一個值得遊覽的美麗地方。

退休後，我們繼續尋找威斯康星大學麥迪遜分校的學生和其他人可以從“綠色城市弗賴堡”樂於分享的創新中學習的方法。許多弗賴堡人有一種緊迫感，需要幫助美國從漸進式變革轉向轉型式變革。我們在那裡的關係很深，我們非常感謝與他們一起獲得有益和愉快的學習經歷。

佔用你三分鐘的時間...

W我們從一些成員那裡聽說他們想親自聚會。隨著 UWRA 項目和研討會保持虛擬



在本財政年度結束時，我們正在考慮舉辦一些非正式聚會。那會是什麼樣子？

您想參加特定類型的活動嗎？可能是在冰河時代步道上散步、匹克球比賽、在啤酒廠、葡萄園或咖啡館與他人一起放鬆、在公園聚會享用棕色袋子午餐，或者在州政府開會參觀國會大廈？

您的意見將有助於規劃未來的 UWRA 活動關係。請點擊[surveymonkey.com/r/9Q2RNMK](https://www.surveymonkey.com/r/9Q2RNMK)完成一個非常簡短的調查。

健康很重要

你如何修補一顆破碎的心？

作者：David M. DECI 醫學博士，UWRA 成員

嘖那一年是 1971 年，Bee Gees 推出了一首成為熱門唱片的歌曲：“你如何修補一顆破碎的心？”當時我們並不知道，心碎是一種真實而嚴重的情況。人們越來越認識到，心碎綜合症或 Takotsubo 心肌病約佔所有突發性心髒病的 2%。更重要的是，88% 的病例發生在 50 至 74 歲的女性身上。



那麼為什麼不尋常的名字呢？Takotsubo 在日語中是“章魚陷阱”的意思。在心碎綜合症期間，心肌輪廓呈現出章魚陷阱或章魚壺的外觀。這在心臟超聲上最容易看到。心臟形狀的這種變化導致人們理解這種情況不是由於斑塊堆積導致心臟動脈阻塞，而是腫脹和畸形的心肌擠壓心臟血管（心肌病）。

研究表明，心碎綜合症是“逃跑或戰鬥”激素突然激增的結果，如腎上腺素，身體在壓力或危險時會自動釋放。由於不明原因，某些人的心肌對本應有益的興奮劑產生不良反應。

心碎綜合症的症狀通常類似於典型心髒病發作的跡象。擠壓胸痛、手臂和頸部疼痛、呼吸急促、出汗、噁心和頭暈等症狀可能是需要立即採取行動的警告信號。如果您或您所愛的人出現任何這些症狀，請撥打 911 並立即咀嚼一顆普通（未包衣）成人阿司匹林。真正的

阿司匹林的作用是稀釋血液，防止血液在心肌中凝固。

可以預見的是，心碎綜合症通常發生在重大生活壓力期間或兩週內。壓力源可能包括所愛之人的死亡、嚴重疾病、創傷、失去親人以及社會或環境動盪。相關性最高的風險因素是配偶或其他近親的死亡。

有個好消息。心碎綜合症通常會在 4-8 週內迅速恢復，心臟恢復正常形狀和功能。極少數情況下，會發生持續性心力衰竭並導致顯著的長期症狀。此外，了解風險因素有助於指導對可能易患這種情況的個人的護理。對承受壓力和失去親人的人給予適當的支持、及早發現症狀並及時就醫，都有助於治愈破碎的心。

醫學博士 David M. Deci 是一位退休的家庭醫生，也是 UWRA 的成員。

2023 年春季圓桌會談集

一種所有課程都在 Union South 的 Varsity Hall 進行。午餐從上午 11:45 開始，到下午 1:00 結束。費用為 15 美元。

2月15日大學體育運動的變化與威斯康星大學麥迪遜分校田徑主任 Chris McIntosh 一起。報名截止日期：1月31日 go.wisc.edu/9ma9p3

3月15日生物標誌物測試：您想知道您的醫學未來嗎？與威斯康星大學麥迪遜分校心理學和醫學教授黛安·古丁 (Diane Gooding) 一起。報名截止日期：2月28日 go.wisc.edu/tdmg49

4月26日星期三威斯康星公共廣播電台後台與 Morning Classics 的主持人兼製作人 Stephanie Elkins 以及 WPR 新聞和音樂網絡的總監 Peter Bryant 一起。報名截止日期：4月11日 go.wisc.edu/tp5i31

更多信息位於 acstaff.wisc.edu/programs/university-roundtable/。

網絡研討會回顧

經濟展望：通脹、衰退，還是兩者兼而有之？

作者：Joan Gillman 和 KAY REUTER-KROHN，退休財務事務委員會成員

小號CUNA Mutual Group 董事兼首席經濟學家 Steve Rick 在去年 12 月舉辦了一場非常全面的網絡研討會，討論了他對 2023 年美國經濟的預期，將當今的經濟與查爾斯狄更斯的名言進行了比較：“這是最好的時代，它那是最糟糕的時代。”

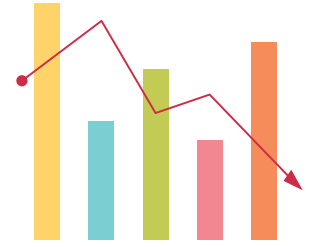
他提出的第一個問題是，我們會經歷衰退嗎？2022 年經濟增長 0.3%，他預計 2023 年增長為 0%，下半年將出現溫和衰退。許多美國人有多餘的儲蓄，今年將動用他們的儲蓄。預計到夏季儲蓄將耗盡，這將導致消費下降和溫和的衰退。

里克還預測今年的通貨膨脹率會更低。美聯儲正在努力通過提高利率來減緩支出並降低通貨膨脹。美聯儲的首要目標是將通脹率保持在 2.5% 的目標。為實現這一目標，聯邦基金利率可能會在 12 月和 6 週內再次上調，最高達到 5% 左右。目前的預測是，通貨膨脹率將在 2023 年達到 4%，到 2024 年回到 2.5%。股市下跌是利率上升的直接結果。

在大流行期間，貨幣供應量增長創下了 27% 的歷史新高。2022 年 10 月，增長率為 1.4%，並將在 2023 年進一步收縮，以努力為經濟降溫並減緩通脹。

里克將失業率描述為“最好的時代”，遠低於 4.5% 的平均水平。12 月有超過 1100 萬個職位空缺，而通常為 750 萬個。隨著工人找到更好的工作，我們還看到美國最高的“辭職”率達到 450 萬。許多雇主缺少工人。一個促成因素是每天有 10,000 名嬰兒潮一代退休。當人們離開勞動力市場並且缺乏兒童保育時，我們仍然看到 COVID 的影響。這

1120 萬個職位空缺（勞動力需求）和 610 萬失業人口（勞動力供應）造成了 500 萬的就業失衡，是美國有史以來最大的好消息是



這種就業失衡將在 2024 年消失。更多好消息是，自 2021 年 10 月以來，工資增長超過 5%。勞動力市場緊張和通貨膨脹導致工資增長 5.2%，但 Rick 認為工資/價格不會出現螺旋式上升。

更高的利率迎來了更高的抵押貸款利率。最近抵押貸款利率的上漲是 20 年來最快的，並導致房地產市場放緩。房價升值創歷史新高，目前為 18.7%（正常水平為 4.1% 左右）。我們仍然存在住房短缺問題，因此預計房價不會暴跌。預計 2022 年美國房價將上漲 9%，2023 年將上漲 4%。

綜上所述，里克對 2023 年經濟前景的預測是：

- 經濟增長緩慢
- 通貨膨脹率下降
- 失業率低於正常水平
- 長期利率上升。

里克豐富的知識和充滿活力的演講風格提供了一個非常易於理解和信息豐富的經濟學短期課程，他用可靠、易於理解的原則來支持他的預測。

訪問 UWRA 網站 (UWRAdison.org) 然後選擇 Resources/Presentations/2022-23 Sep-Dec 以查找 Steve Rick 計劃的幻燈片和視頻記錄。

反思

沉思愛情

瑪麗·巴納德·雷

噸他的時間，我的寒假已經融入了一個光榮的季節。從我們小兒子11月的婚禮到六年來的第一個感恩節，我與全家人一起圍坐在餐桌旁，然後是聖誕節的裝飾，與我們最親愛的猶太朋友在樹下慶祝，並以安靜的方式探索麥迪遜新的一年。



這是幸福的模糊，這就是為什麼我接近決賽

寒假，瓦倫-
tine's Day，以一種特殊的溫暖和對各種形式的愛的欣賞。老實說，情人節的情調和傳統慶祝方式

從來沒有給我留下太多印象。然而，欣賞他人之愛的想法對我來說很重要。無論是緬懷父母對我的深情愛意，還是重申丈夫對我的深情厚愛，這都是一種不能被視為理所當然的情感。

這種感覺在我心中如此強烈，以至於我正在考慮改變傳統。明年我可能會放棄寄出聖誕賀卡，轉而在情人節寄出表達感情和友誼的卡片。也許人們會更喜歡在二月份辦一張卡，當他們對冬天感到厭倦時，而不是在年終假期的繁忙時間辦一張卡。

但是我如何創建一張卡片來與我的郵寄列表中的所有人交談？我想對學齡前認識的朋友說的話不同於我想對上次在英國逗留時認識的朋友說的話，也不同於我對讀書俱樂部朋友的感受。我給我的孩子們的信息不像給我的孫子們或我兩個可愛的兒媳。我對讓我發笑的朋友的感激與我的感覺不同

為了我可以靠在他肩膀上哭泣的朋友。

最重要的是，“愛”是一個詞和一個概念，對於一般用途來說太滑了。即使拋開諸如我對漢堡包或非洲凱爾特音樂的“熱愛”之類的膚淺事物，我也不能很好地籠統地使用這個詞。“愛”不再適合作為一個詞；它被過度使用了。向我傳達愛的方式通常是非語言的：微笑或擁抱、大笑或傾聽。有時是善意的評論；通常是克制使某人無法發表批評性評論。我認為我畢竟無法製作情人節賀卡。愛是需要練習的。恐怕我2月份的待辦事項列表變長了。-

閣樓天使協會

Attic Angel 的二月課程

噸Attic Angel Association 的繼續教育課程向公眾開放，每週一早上在米德爾頓 Old Sauk Road 8301 的 Attic Angel Place 舉行。

上午 10:00 供應咖啡，上午 10:30 開始節目 免費，無需預訂，但可容納 80 人。計劃參加者必須在正門進行篩查並佩戴健康級口罩。

2月6日 米爾頓故居和地下鐵路：一個小鎮如何保守一個大秘密米爾頓故居博物館執行董事 Keighton Klos

2月13日 在任何年齡都茁壯成長：快樂健康生活指南 Bob McGrath，威斯康星大學麥迪遜分校大學健康服務中心傑出心理學家

2月20日 解決氣候危機 Bob Lindmeier，WKOW-TV 高級首席氣象學家和美國氣象學家協會台站科學家社區主席

2月27日 針對老年人的消費者詐騙和欺詐 Jeff Kersten，威斯康星州農業、貿易和消費者保護部消費者保護局的機構聯絡人-

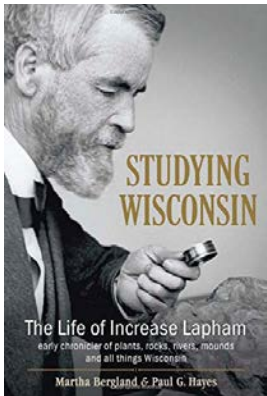
書籤

學習威斯康星

由 UWRA 成員 JEANETTE HOLZ 審核

小號有時，一連串看似毫無關聯的事件會激發我們閱讀一本書的動機。2014 年 7 月，我與一位前同事徒步前往 Kettle Moraine State Forest 的 Lapham Peak。我們登上了一座 45 英尺高的觀景塔，登上了沃科夏縣的最高點，以觀賞冰川地形形成的美麗景色。小徑標記是獻給 Increase A. Lapham (1811-1875 年) 的，這座山峰就是以他的名字命名的。我承認這是我第一次聽說他，儘管他在我們州的早期定居期間做出了許多科學貢獻。

一周後，我參加了拉帕姆第一本完整傳記的新書發布會。我著迷於



合著者 Martha Bergland 和 Paul G. Hayes 分享了他們因 Lapham 留下的大量個人和科學文件而面臨的挑戰。(這些最終捐贈給了威斯康星歷史學會。) 當我讀到他們的傳記時，我得到了豐厚的回報

研究威斯康星州：Increase Lapham 的一生，他是威斯康星州植物、岩石、河流、土丘和萬物的早期編年史家(威斯康星歷史社會出版社, 2014).

Lapham 出生於紐約州巴爾米拉，在東部幾個州長大。在他十幾歲的時候，他和父親一起幫助建造了伊利運河，並對岩石和化石產生了濃厚的興趣。天生的好奇心使他終生自學探索植物學、氣象學、考古學、礦物學和地質學。

1836 年，25 歲的拉帕姆應工程師拜倫·基爾伯恩的邀請，參與密爾沃基早期一個命運多舛的運河項目。威斯康星州仍然是一片領土，一個“未受破壞的伊甸園”，年輕人在那裡觀察和記錄自然世界。1844 年，他出版了第一本關於威斯康星領地地理的書。建州後，拉帕姆擔任州地質學家並共同創立了州歷史學會。他遊說國會和史密森尼學會建立一個機構，成為國家氣象局。Lapham 的許多其他努力對威斯康星州產生了重大影響，不勝枚舉。

請將書籤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分校退休協會日曆日期 -

參觀UWRAmadison.org 更新和其他未來活動的網站。

虛擬事件 (V)、面對面事件 (IP)

• 2 月 7 日，星期二	下午 2:00-4:00	網絡研討會 遺囑與信託(五) Elie's
• 2 月 28 日，星期二	上午 9:00-10:30	Cafe 早餐(知識產權) 網絡研討會 電子健康記錄(五)
• 3 月 1 日星期三	下午 1:30-3:00	網絡研討會 規劃您的遺產的解散(五) 首都啤酒廠之旅和品嚐(知識產權)
• 3 月 7 日，星期二	下午 1:00-3:00	網絡研討會 輔助技術：獲得獨立(五) 網絡研討會 共產黨怎麼了?(五) 網絡研討會 核電與氣候變化(五) Elie's Cafe
• 3 月 9 日星期四	下午 2:30	早餐(知識產權) 網絡研討會 太陽能/可持續能源(五) 網絡研討會： 2023 年度 ETF 和 SWIB 更新(五)
• 3 月 14 日星期二	下午 2:00-3:30	
• 3 月 21 日，星期二	下午 1:00-3:00	
• 3 月 23 日星期四	下午 1:00-2:30	
• 週二，3 月 28 日	上午 9:00-10:30	
• 4 月 12 日星期三	下午 1:00-3:00	
• 4 月 13 日星期四	上午 10:00 至中午	

有關董事會和委員會會議和截止日期的信息篩子，訪問UWRAmadison.org。

這小號干擾

UWRAmadison.org

威斯康星大學麥迪遜分校退休協會 轉交
繼續研究部 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，以便您可以繼續接收篩子定期。

這小號干擾

編輯器 · [希拉利瑞](#)

專欄作家 · [瑪麗·巴納德·雷](#)

專欄協調員

會見會員 · [新月克林格爾](#)

退休活動 · [斯科特和麗莎希爾德布蘭德](#) 書籤 · [勞裡·梅伯里](#) 健康問題 · [大衛德西](#)

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

電子郵件：retireassn@mailplus.wisc.edu

執行董事 · [三迪哈斯](#)

董事會主席 · [簡·戴蒙德](#)

當選總統 · [克里斯·克萊因茨](#)

過去的公關 · [伊斯帖奧爾森](#)

秘書 · [瑪麗安費舍爾](#)

商人 · [貝絲·贊普](#)

董事

[邁克·伯納德-唐納斯](#) · [湯姆布羅曼](#) · [瑪麗·欽扎克-萊恩](#) · [馬克芬克](#) · [雷蒙娜加斯珀](#)

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

· [吉姆斯特拉頓](#)

在這個問題上

自駕游：首都啤酒廠之旅 **p. 1個**

來自執行董事：UWRA 會員資格 **p. 2個**

UWRA 董事會的志願者 **p. 3個**

LastPass 安全漏洞 **p. 3個**

網絡研討會：電子健康記錄 **p. 4個**

網絡研討會：遺產規劃，第 2 部分和第 3 部分 **p. 5個**

保存日期：三月網絡研討會 **p. 5個**

會見會員：Cindy Huber；新成員 **p. 6個**

UWRA Elie's Cafe 早餐 **p. 6個**

退休活動：姐妹城市弗萊堡 **p. 7**

UWRA 活動調查 **p. 7**

健康問題：心碎綜合症 **p. 8個**

春季圓桌會議；UWRA年會 **p. 8個**

網絡研討會回顧：Steve Rick 的經濟展望 **p. 9**

反思：思考愛情 **p. 10**

閣樓天使二月演講者 **p. 10**

書籤：學習威斯康星 **p. 11**

UWRA日曆 **p. 11**