



老齡化研究所
座談會 | p. 2個



An initiative of the ABIM Foundation

醫療決定 | p. 8個



退休活動：
時鐘！ | p. 7



我們在 Facebook 上！
UWRA-麥迪遜



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

網絡研討會回顧

威斯康星州退休系統的年度 ETF/SWIB 更新

退休財務事務委員會成員米拉德·蘇斯曼 (MILLARD SUSMAN)

嘖過去的一年對於靠養老金生活的人們來說令人擔憂。通貨膨脹、供應鏈故障、COVID 傷疤和政治衝突都導致了市場的不確定性。因此，管理我們退休制度的僱員信託基金部 (ETF) 和監督我們投資組合的威斯康星州投資委員會 (SWIB) 在今年的報告中有很多內容需要討論。

SWIB 團隊包括執行董事兼首席投資官 Edwin Denson；Rochelle Klaskin，副執行董事兼首席行政官；資產和風險分配首席經濟學家兼首席投資官 Todd Mattina。他們向我們概述了去年的表現。SWIB 投資組合的表現通常明顯優於其基準，並且通過在內部管理其大部分投資組合而不是依賴付費的外部經理來實現可觀的間接費用節省。

1月份剛加入SWIB的新員工Todd Mattina審視當前的金融格局時表示，雖然近期經濟有所好轉，但仍存在不確定性，需要投資者保持警惕。



員工信託基金部部長約翰沃爾克提醒我們，威斯康星州退休系統是全美管理最好的退休系統之一，通過了所有退休系統可持續性測試，目前的資金比率為 105%。WRS 核心基金年底下跌 12.92%。可變基金下跌 17.83%。WRS 用於計算年度養老金調整的平均法導致核心基金養老金小幅增長 (1.6%)。部長 Voelker 提出了未來四年核心基金養老金調整的預測，顯示了各種假設的 SWIB 收入數據的影響。

ETF 啟動了一項雄心勃勃的計劃，通過更換過時的技術和擴大員工隊伍來提高可靠性。這將大大提高數據管理系統的容量和可靠性，為不斷增加的 WRS 客戶提供更好的服務。

訪問 UWRA 網站 (UWRAmadison.org) 然後選擇 Resources/Presentations/2022-23 Jan-Jun 以查找此演示文稿的視頻和幻燈片。

來自執行董事的辦公桌

歡迎新董事會成員！

桑迪哈斯

P請和我一起歡迎新當選的人



官員和董事會成員：總裁湯姆·布羅曼、當選總裁勞裡·梅伯里、秘書簡·理查茲，以及董事喬丹·漢森、凱茜·米德爾坎普和凱文·涅米。他們加入了前任總裁簡戴蒙德和董事雷蒙娜加斯珀，斯科特希爾德布蘭德，邁克爾伯納德 -

Donals、Marc Fink、Jurgen Patau 和 Mary Czyszak-Lyne。

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秘書 Marian Fisher、臨時總統當選人 Chris Kleinhenz 和董事 Jim Stratton 表示最誠摯的感謝。都為協會做出了積極而獨特的貢獻。

加入 UWRA 委員會我們是一個擁有 2,000 多名成員的全志願者協會。

UWRA 的成功歸功於我們委員會所做的所有工作。有超過 70 名成員志願服務於我們的委員會。您最常看到的工作是由電子技術委員會、退休財務事務委員會、午餐會和接待委員會、退休機會委員會和旅行委員會完成的，它們共同贊助了近 30 個虛擬程序和現場活動，以及 12 次早餐聚會。

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。您可以通過訪問了解更多關於每個委員會的信息 UWRAmadison.org。今天請考慮加入委員會並分享您的技能、才能和興趣！

許多計劃都在製定令人興奮的秋季課程陣容，並且已經有幾個課程

2個

宣布。經常訪問該網站，因為程序將在整個夏天繼續上傳。

篩子暑假注意 篩子暑假休息；下一期將於 9 月出版（提交截止日期為 8 月 1 日）。觀看上的“公告塊” UWRAmadison.org 定期更新新聞的主頁。繼續保持良好狀態。我們秋天在 Zoom 上見！ -

衰老研究所

威斯康星大學老齡化研究所定於 9 月舉行

自 1988 年以來，威斯康星大學麥迪遜分校的老齡化研究所每年舉辦一次座談會。它是免費的，向公眾開放，每年都吸引來自校園和社區的大量人群。註冊將於 8 月的第一個星期一 (8/7/23) 開放。

當地研究人員通過講座和海報展覽展示老齡化各個方面的前沿科學，而來自社區的許多組織則舉辦健康和資源博覽會。該計劃還包括國際公認的領導者就當前和關鍵的老齡化話題發表主題演講，並向初級學者頒發新研究者獎。 -

欲了解更多信息，請訪問 aging.wisc.edu/annual-colloquium/

- 保存日期

印第安土墩導覽遊

(重複)

9 月 26 日

UWRAmadison.org/event-5269286

這次巡演引起了極大的興趣，因此將在 9 月 26 日星期二（下雨日期是 9 月 28 日星期四）重複進行。有兩名導遊，我們將能夠容納 50 名學員。觀看 UWRA 網站以獲取更新。

烏拉新聞

請為 UWRA 志願者鼓掌！



嘖我們協會的成功源於 UWRA 董事會、委員會和戰略框架工作組的時間、努力、奉獻和工作。在我們繼續面臨前所未有的挑戰的同時，這些成員繼續推動協會向前發展。您可以通過訪問了解更多關於每個委員會的信息 UWRAmadison.org。今天就考慮加入 UWRA 委員會並分享您的技能、才能和興趣。我們要表彰所有委員會成員的貢獻，並慶祝又一個非常成功的 UWRA 年。為了表彰他們的努力，董事會

董事們已批准向威斯康星大學麥迪遜分校的開放式座位食品儲藏室捐贈 500 美元。請加入感謝：

- | | | |
|---|---|---------------------------------------|
| 雷切爾貝克，電子技術 | Sandi Haase，業務辦公室和運營團隊，退休財務事務，2023 年 Big 10 會議 | Esther Olson，旅遊，董事會 |
| Michael Bernard-Donals，退休機會，董事會 | 吉姆漢森，會員 | Jurgen Patau，業務辦公室和運營團隊，退休財務事務 |
| Tom Broman，夥伴關係與參與，成員資格，董事會 | 斯科特·希爾德布蘭德，篩子專欄協調員，退休機會，董事會 | Mary Beth Plane，退休機會 |
| Bruno Browning，電子技術 | 麗莎·希爾德布蘭德，篩子專欄協調員 | 瑪麗·巴納德·雷，篩子專欄作家 |
| 丹卡特林，審計員 | Karen Holden，退休後的財務問題 | Steve Reischel，電子技術 |
| 凱西克里斯托夫，電子技術 | 蓋爾·霍姆斯，旅行 | Paul Reichel，電子技術，退休財務事宜 |
| Mary Czyszczak-Lyne，2023 年 Big 10 大會戰略框架-ED 過渡董事會成員 | Brad Hughes，電子技術 | Kay Reuter-Krohn，退休時的財務問題 |
| Rick Daluge，退休財務事宜，會員資格 | Orv Jordahl，電子技術 | 拉爾夫·魯索，旅行 |
| 大衛德西，篩子專欄作家 | Faisal Kaud，電子技術，退休財務問題，退休機會 | Barbara Rust，業務辦公室和運營團隊，戰略框架 - ED 過渡 |
| Marcy Doelp，電子技術，UWRA Facebook 管理員 | Chris Kleinhenz，合作與參與，董事會 | 休·施密特，電子技術 |
| Laura Duguid，退休後的財務問題 | Sharon Kluender，退休機會 | 凱倫·施瓦茨，旅行 |
| Ruthi Duval，2023 年 Big 10 會議 | 新月克林格爾，篩子專欄協調員 | 傑克·索倫森 (Jack Sorenson)，退休後的財務問題 |
| Bob Dye，退休財務問題，會員資格 | Jerry Kulcinski，夥伴關係與參與 | Scott Springman，電子技術 |
| Jane Dymond，董事會，2023 年 Big 10 會議，戰略框架 - ED 過渡 | 烏爾里希·朗格，旅行 | Jim Stratton，夥伴關係與參與，退休機會，會員資格，董事會 |
| Tom Eggert，退休中的財務問題，退休機會，2023 年 Big 10 會議 | 希拉利裡，篩子編輯 | Millard Susman，電子技術，退休財務問題，退休機會 |
| Marc Fink，午餐會和招待會，董事會 | Al Liegel，旅行 | Jim Vannes，電子技術 |
| Marian Fisher，董事會退休財務事務 | Judith Louer，午餐會和招待會 | Barbara Wiley，午餐會和招待會 |
| Susan Fuszard，旅行 | Laurie Mayberry，Partnership & Engagement，退休機會，董事會，篩子專欄協調員 | Larry Winkler，業務辦公室和運營團隊，戰略框架 - ED 過渡 |
| Ramona Gasper，午餐會和招待會，2023 年 Big 10 會議，董事會 | 科琳麥凱布，旅行 | Beth Zemp，業務辦公室和運營團隊，董事會，戰略框架 - ED 過渡 |
| Joan Gillman，退休、合作與參與中的財務問題 | Don Miner，退休後的財務問題 | Kathy Zweifel，財務事務 退休- |
| | Mel Morgenbesser，退休後的財務問題 | |
| | Ken Mount，退休時的財務問題 | |
| | 蒂姆·諾里斯 (Tim Norris)，退休後的財務問題 | |

電子科技

今年秋天即將推出：健身與健康追蹤器技術診所

作者：SANDEE SEIBERLICH，電子技術委員會成員

A您是否正在考慮購買個人健身追蹤器或智能手錶，但想了解更多可用信息？也許您已經在使用健身追蹤器，例如 Fitbit 或手機上的應用程序，並且願意與其他 UWRA 成員分享您的體驗。也許您只想在嘗試之前了解更多信息。如果是這樣，請計劃今年秋天與 UWRA 成員一起進行個人健身信息交流。



我們將帶上我們的智能手錶、Fitbits 或任何其他我們特別喜歡的物品，來分享技巧和竅門。如果您是潛在用戶或新用戶，歡迎您前來提問。

如果有興趣，我們還將討論醫療警報可穿戴設備（例如跌倒探測器）。

敬請期待十月的詳細信息篩子。

我們隨時歡迎您的問題和建議 UWRA.tech@gmail.com

網絡研討會回顧

太陽能 and 可持續能源

SCOTT SPRINGMAN，電子技術委員會成員

我4月，幾位專家就可持續能源的歷史、當前的創新和未來進行了小組討論。Scott P. Williams（威斯康星能源研究所）介紹了氣候變化的大局以及太陽能作為主要解決方案的挑戰。他專注於我們的前進方向，以及為什麼由於廉價的太陽能和風能，我們比以前走上了更好的道路。

Sam Dunaiski（Renew 威斯康星州）介紹了 Renew 的“零碳路線圖”，該計劃和計算顯示了到 2050 年可行的零碳未來，但需要協作規劃、支持政策和經濟範圍內的投資。Jackie Harrison-Jewell（Couillard 太陽能基金會）介紹了基金會的使命：幫助威斯康星州的非營利組織為其組織獲取太陽能。Justin Arneson（All Energy Solar）討論了威斯康星州的淨計量規則、太陽能激勵措施、屋頂安裝與地面安裝的建議、一般成本、太陽能年產量和投資回報。他還介紹了四種流行的太陽能融資方式。

訪問 UWRA 網站 (UWRAmadison.org) 然後選擇 Resources/Presentations/2022-23 Jan-Jun 以查找這些演示文稿的視頻和幻燈片。

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？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	你退休的年份？	你退休了嗎？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	你退休的年份？
從何退休？ (部門)		從何退休？ (部門)	
分類 <input type="checkbox"/> 學術人員 <input type="checkbox"/> 學術人員 (有限) <input type="checkbox"/> 學院 <input type="checkbox"/> 教職員工 (有限) <input type="checkbox"/> 大學職員		分類 <input type="checkbox"/> 學術人員 <input type="checkbox"/> 學術人員 (有限) <input type="checkbox"/> 學院 <input type="checkbox"/> 教職員工 (有限) <input type="checkbox"/> 大學職員	
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副本篩子每月 9 月至 6 月出版。 <input type="checkbox"/> 年度的 \$30 <input type="checkbox"/> 便宜貨 (6 歲) 150 美元 <input type="checkbox"/> 生活 \$400 <input type="checkbox"/> 尚未退休 \$15			數量
			535xx、537xx、539xx 以外： <input type="checkbox"/> 15 美元 (1 歲) 或 <input type="checkbox"/> 75 美元 (6 歲)

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

我們鼓勵您在線加入！訪問 UWRAmadison.org

烏拉新聞

認可終身會員

威斯康星大學麥迪遜分校退休協會想藉此機會表彰其所有現任會員（截至 2023 年 4 月 1 日），並感謝他們的支持。

詹姆斯·亞當斯
 蘇珊·亞當斯
 簡·亞當斯
 漢斯阿德勒
 科琳阿爾布雷希特
 肯尼斯·阿爾布雷希特
 B.林恩·艾倫-霍夫曼
 Rima D 蘋果
 邁克爾·W·蘋果
 露絲應用
 傑瑞應用
 安娜·阿勞若
 伊麗莎白·巴洛
 蘇珊·巴特爾
 馬克比蒂
 埃里克伯格
 桑德拉·伯蒂奇
 布賴恩比格勒
 富蘭克林波爾
 弗吉尼亞·特里·博伊德
 基思博扎斯
 布魯斯布勞恩
 南希布勞恩
 羅伯特布坎南
 芭芭拉·賓格
 羅納德伯內特
 杰拉爾德·E·伯恩
 大衛卡倫
 朱迪卡倫
 吉姆卡倫
 杰拉爾德·坎貝爾
 克里斯汀·切法魯-摩西
 羅賓·查普曼
 陳美豪
 比吉特·克里斯滕森
 斯蒂芬庫恩
 喬伊斯 W 克里姆
 科琳康明斯
 格克德弗里斯
 蘇珊丹廷格
 約翰·B·狄龍
 林恩醫生
 簡道蒂
 蘇珊·道格拉斯
 露絲·德拉格
 埃德溫·德萊爾
 雪莉杜沙克
 傑克杜沙克
 讓·戴
 羅伯特·戴

格哈德·埃勒坎普
 佩吉·埃勒坎普
 蓋爾埃利斯
 理查德·埃利斯
 醫學博士黛安·埃爾森
 雷厄達爾
 吉姆·埃倫伯恩
 芭芭拉·埃倫伯恩
 赫爾曼費爾斯特豪森
 瑪麗安費舍爾
 雷蒙德馮克
 琳達·福斯特
 大衛·E·福斯特
 喬治弗雷澤
 塔瑪弗雷澤
 亞倫弗里德曼
 托德弗里斯克
 蘇珊娜菲爾斯滕伯格
 蘇珊·弗薩德
 加里吉爾道卡斯
 瑪莎吉爾道卡斯
 凱瑟琳·瑪麗·格里森
 卡倫格貝爾
 珍妮絲·戈萊
 愛麗絲黃金
 加雷斯·格林
 康斯坦斯·格羅根
 E韋恩·格羅根
 布倫特哈斯
 三迪哈斯
 理查德漢比
 W李漢森
 蘇希爾格曼
 卡倫山
 馬克希爾
 道格拉斯·D·希爾
 南希·希爾曼諾夫斯
 羅納德·希爾曼諾夫斯
 大衛·W·霍夫曼
 邁克爾·霍夫曼
 凱倫霍爾登
 詹姆斯·霍爾登
 珍妮特·A·霍爾茲
 布拉德利休斯
 霍世濤
 莫娜霍
 格雷戈里·亞卡里諾
 帕特里夏亞卡里諾
 理查德·揚克
 馬修·賈沃斯基
 蓋爾·喬貝柳斯

拉爾斯·喬根森
 薇琪·卡爾舍爾
 默里·凱徹
 蘇珊·凱徹
 菲里斯·考夫曼
 羅伯特·考夫曼
 科基克林佩爾
 唐克林佩爾
 沙龍克魯德
 謝麗爾·諾貝洛奇
 弗蘭克庫伊斯特拉
 岡德加科斯特
 詹姆斯科扎
 茱莉亞科扎
 黛安·克拉維茨
 理查德庫納特
 勞倫昆茲
 漢斯庫特納
 珍妮特·拉布里
 安·蘭德里
 格雷格·蘭德里
 烏爾里希朗格
 凱西萊溫斯基
 瓊·利格爾
 艾倫·利格爾
 馬克·林根費爾特
 雪莉勞埃德
 讓·洛特里奇
 理查德·洛特里奇
 巴倫德洛茨
 特里羅倫德
 斯蒂芬·隆德
 布魯斯馬斯
 揚馬斯
 安吉拉馬達隆
 邁克爾馬達隆
 弗洛倫西亞馬隆
 蘇珊·曼寧
 醫學博士布拉德利·曼寧
 嘉莉瑪萊特
 杜安·馬萊特
 道格·馬歇爾
 瑪麗·馬歇爾
 凱瑟琳梅
 邁克爾·梅
 辛西婭梅
 勞裡·梅伯里
 琳達麥克唐納
 帕特里夏麥克唐納
 朱莉婭麥吉文
 露絲麥克尼科爾斯

凱瑟琳米德爾坎普
 羅莎莉·米加斯
 蘇米爾奇
 安妮邁納
 約翰摩西
 艾琳內特爾頓
 艾倫內特爾頓
 黛博拉·紐海塞爾
 黛安·諾巴克
 簡·諾曼
 約翰·諾曼
 多麗絲·奧克特
 謝爾奧黑爾
 以斯帖奧爾森
 詹姆斯奧尼爾
 阿爾貝托·帕洛尼
 拉塞爾·潘琴科
 瑪麗貝絲飛機
 彼得飛機
 安吉拉·鮑威爾
 保羅·H·拉比諾維茨
 羅納德雷恩斯
 希拉里維斯
 羅爾夫賴茨
 喬爾·羅賓
 珍妮特·羅伯茨
 Chong-Suk H 羅賓遜
 斯蒂芬·羅賓遜
 曼努埃拉·羅梅羅
 大衛·羅索爾
 沙龍羅素
 芭芭拉拉斯特
 馬克薩爾茨曼
 Kewal K Saluja
 威爾頓桑德斯
 斯蒂芬·P·施密特
 邦妮施密特
 讓·特雷托-施密茨
 約翰施密茨
 安·施萊納
 安東尼·施萊納
 羅伯特·C·舒伯特
 斯蒂芬舒爾克
 湯姆施瓦布
 丹施瓦茲
 卡倫施瓦茨
 肯斯科特
 韋斯森
 詹姆斯軸
 謝麗爾軸
 黛布拉·夏皮羅

伊麗莎白希恩
 凱西舒爾茨
 吉姆舒茨
 邁克爾·西伯斯
 保萊特西伯斯
 米里亞姆·西蒙斯
 霍利斯·斯凱夫
 邁克爾·史密斯
 托馬斯·史密斯
 詹姆斯索利
 卡倫索利
 布倫達·斯皮查拉
 格倫斯坦諾茲
 喬安妮·斯坦諾茲
 大衛斯特拉
 凱西斯特拉
 史蒂夫·斯特恩
 埃德娜·西曼斯基
 奧黛麗·特魯切克
 凱瑟琳特魯巴
 肯德拉圖奇
 杰拉德圖奇
 約翰·尤克
 愛德華范傑默特
 阿曼達范德文特爾
 格蕾絲瓦巴
 詹姆斯沃克
 安·華萊士
 桑德拉沃德
 安·威爾遜
 大衛·威爾遜
 拉里·溫克勒
 大衛·伍德
 貝絲·贊普

**不是生活
 成員？
 是時候
 更新你的
 會員資格？
 查看信息 &
 p. 上的選項 本期
 4。**

認識 UWRA 成員

不是我所期望的……

作者：CATHY MIDDLECAMP，UWRA 成員

A退休派對？這不是我所期望的，甚至可能不是我想要的。並不是我不想看到我在威斯康星大學的好朋友，他們對我來說仍然意味著整個世界。相反，當我退休時，COVID 正在如火如荼地進行，而我的同事和學生卻無處可尋。於是，我乾脆關掉燈，關上辦公室的門，然後回家了。

顯然，我沒想到會有 COVID。它塑造了我生活中的許多事物，分裂了我的家人和朋友。Vaxers 和反 Vaxers。科學與反科學。當然，還有生與死。

回想起來，越南戰爭是我沒有預料到的另一件大事。它塑造了我在康奈爾大學讀本科期間的許多事情。草案和草案道奇。宣講會和學生罷課。當然，還有生與死。

我的生活，如果不是我的職業生涯，都以“真實”世界中發生的事情為標誌。我還可以講述許多其他故事，例如當飛機撞上世界貿易中心時我和學生在一起。

然而，我生活中的某些事情是可以預見的。有人問：“你退休後想做什麼？”說實話，我很遺憾地沒有回答。問題是，我以前從未退休過，所以我真的不知道。

我學會了不要問我的學生：“你畢業後打算做什麼？”當然，有些人有答案；然而，大多數人似乎討厭這個問題。因此，當他們離開時，我通常只是溫和地詢問如何保持聯繫。確實，如果退休後我想做一件事，那就是與我的 UW 好同事保持聯繫，這就是我加入 UWRA 成為終身會員的原因。

也許更重要
就是，我退休後做了什麼？令我沮喪的是，我花了很多時間來治療我的腰椎關節炎，它使我腿部的神經疼痛難忍。我終於進入了一位 UW 神經外科醫生的雷達屏幕，他



進行了例行但相當大的手術。我還在康復的過程中。

最後，一個大問題：“我應該早點退休嗎？”我沒有水晶球。但最後讓我說，我很感激我能夠在威斯康星大學麥迪遜分校工作 40 多年，我很高興現在不再工作了。似乎盡可能接近雙贏。-

2023年4月1-30日

我們歡迎新成員

羅傑·舒爾茨，
公共衛生
凱西·舒爾茨

漢娜·菲盧托維奇，
兒科
安德斯·約科姆，
威斯康星州公共廣播電台

ELIE'S 咖啡廳早餐

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

星期二，6月27日

與其他 UWRA 成員一起吃早餐（或一杯咖啡或茶），每月一次，進行熱烈的交談。無需註冊。

— UWRA 是您退休後的網絡！ —

退休活動

快樂鐘錶師

勒羅伊·貝克 (LEROY BAKER), UWRA 成員

H鐘錶學是指對時間和鐘表製作藝術的研究。我修理和修復機械鐘，包括機械裝置和錶殼，以修理壞掉的東西為樂。如果時鐘對某人有特殊意義，比如屬於祖父母，那就更好了。

我在 20 世紀 80 年代中期通過一位從事鐘錶零售業務的朋友和全國鐘錶收藏家協會 (NAWCC) 的一群志同道合的人進入鐘錶業。自從擔任 UW Health 的首席技術官退休後，我對鐘錶學的興趣一直持續，我在管理團隊工作了 25 年。

NAWCC 設有當地分會，舉辦區域性活動以進行買賣、交易和學習。我是 1996 年成立的麥迪遜分會的特許會員，從那以後一直擔任分會官員。

我目前在 NAWCC 的全國董事會任職。

我通過幾本好書和自由分享知識的 NAWCC 成員學習了維修。還有優秀的在線資源。最初，我在車庫工作台上使用基本的手動工具工作。上癮後，我在地下室開了一家商店，開始收集更多專業工具。在製造新齒輪之前，我擁有大部分維修所需的工具。因為我沒有投資齒輪切削工具，所以我手工進行這些修理或尋求專賣店的服務。

我修復的大部分時鐘都有 100 到 175 年的歷史。有些是由歷史悠久的公司批量生產的，有些是由短命的公司批量生產的，有些是由個體工匠批量生產的，有些則是三者的結合。我喜歡揭開經過我手中的每個時鐘的歷史。

修理鐘錶的兩個最大障礙是 1) 準確理解每個機制的工作原理和 2) 採購替換零件。鐘錶匠嘗試了很多方法來製作更好的時鐘



多年來，有些人比其他人更成功。雖然基本功能相似，但實現這些功能的確切方式因機製而異。某些零件今天仍然可用，但許多零件必須由破損的鐘錶製造或回收。那個挑戰讓我感興趣。同樣，修復箱子需要注意木材種類、飾面和裝飾性黃銅、黃金和玻璃等配件。

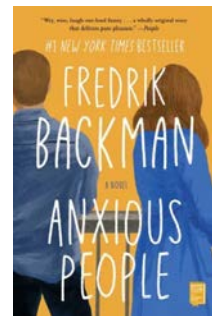
NAWCC 麥迪遜分會歡迎任何對鐘表、手錶或計時感興趣的人訪問我們的會議。訪問 new.nawcc.org/index.php/chapter-171-madison

書籤

焦慮的人

由 SHEILA LEARY 審核

“人們怎麼會這麼遲鈍和煩人？”是我對 Fredrik Backman 的第一頁的反應 *焦慮的人*。但是，有方法



在他們的瘋狂中。貝克曼，暢銷書作者 *一個叫歐維的男人* (拍成電影 *一個叫奧託的人* 與湯姆·漢克斯 (Tom Hanks) 一起)，在這部小說中，隨機的陌生人聚在一起看房，每個人都有自己的焦慮、委屈和遺憾。通過喜劇、溫柔和令人驚訝的時刻，他們找到了對他人和自己慷慨和寬容的方法。

健康很重要

醫療決策：對我有什麼好處？

作者：David M. DECI 醫學博士，UWRA 成員

歐在過去的五十年裡，診斷和治療疾病的方法發生了翻天覆地的變化。以肺炎為例。兩代人以前，診斷通常是通過詢問病史並用聽診器聽肺部進行的。偶爾，如果診斷有疑問，或出現的症狀不典型，則進行簡單的胸部 X 光檢查。治療將包括最多服用兩週的有限數量的抗生素之一。住院常常被認為是必要的。



今天，我們有預防肺炎的疫苗、尿液抗原和 CAT 掃描等診斷測試，以及多種抗生素可供選擇。有些抗生素只能口服五天，而且只有病情最嚴重的患者才會被送進醫院。

作為患者，我們如何知道最好的治療選擇是什麼？當然，信任我們自己的醫生是一個關鍵的起點。但是我們如何確定它們是最新的，以及如何確定最適合我的呢？

我們中的許多人都求助於朋友、家人或媒體人士的建議，他們可能正在宣傳最新的未經證實的時尚。然後是互聯網！我把從互聯網上獲取信息比作從河里大口喝水。它太多了，甚至沒有過濾。

為了避免淹死在受污染的水中，互聯網上有一些經得起時間考驗的可靠資源。這些旨在為您提供背景信息以及治療建議，這些建議由最新、可重複和相關的證據支持。

美國預防服務工作組 (USPTF) 有一個政府網站，

uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/，提供預防疾病的指導和

通過篩選測試和/或患者教育造成的傷害。有一系列廣泛的指南——特定於條件、年齡和性別——被普遍認為是護理標準。但是，即使在這些建議中，也有關於這些篩查測試對美國公民群體的準確性、有效性和實用性的評級。從“A”到“D”的等級與對特定建議值的解釋一起分配。



另一個有用的在線工具是明智地選擇。該數據庫由美國內科醫學委員會 (ABIM) 開發，包含來自 80 個醫學專業組的 600 多條建議：

choosingwisely.org/。

選擇明智地為常見問題提供診斷和測試特定答案，例如測試準確性、可用性、益處、危害和替代選擇。在您就診時與您的醫生一起查看該網站非常有幫助。它提供的信息可以作為一種工具，確保作為患者，您清楚地了解對結果甚至成本的期望。

一條經驗法則：永遠不要同意您不了解的程序、測試或藥物。通過提問和從受人尊敬的來源尋求信息，成為一個有能力的病人。

在悼念 David M. Deci MD FAAFP 是一位退休的家庭醫生，也是 UWRA 的成員。他於 2023 年 4 月 21 日在緬因州托普瑟姆的家中平靜地去世，享年 68 歲。我們很感激他能夠在過去一年的“健康問題”專欄中與我們分享他的智慧，我們延長向他的家人表示最深切的同情。

網絡研討會回顧

2023-25 州和大學預算

退休機會委員會成員斯科特·希爾德布蘭德 (Scott Hildebrand)

威斯康星大學麥迪遜分校國家關係高級主管 Crystal Potts 預覽了 2023-25 年威斯康星州預算對威斯康星大學麥迪遜分校和威斯康星大學系統的潛在影響。民主黨州長托尼·埃弗斯 (Tony Evers) 在 2 月份介紹了他的兩年期預算計劃，該提案目前正在共和黨控制的州立法機構中通過。

州長預算的亮點之一是教職員工的薪酬在第一年增加 5%，在第二年增加 3%，其中 70% 由國家資助。該大學將不得不為其餘的增加提供資金。

州長的資本預算提出了威斯康星大學麥迪遜分校的眾多重大建築項目，包括 -

購買 347 萬
百萬
工程
大廳和
2.85 億美元
替代品
營地的



蘭德爾體育中心（“殼牌”）。Potts 說，工程館項目將使工程學院增加 1,000 名本科生。

Potts 還概述了大學在整個預算過程中代表大學進行宣傳的策略。她說，校長詹妮弗姆努金和其他校園領導將與州長和立法者會面。她還表示，該大學的校友和其他利益相關者將積極參與宣傳工作。

訪問 UWRA 網站 (UWRAMadison.org) 然後選擇 Resources/Presentations/2022-23 Jan-Jun 以查找此演示文稿的視頻和幻燈片。

是時候續訂或開始訂閱印刷版了 篩子

UWRA 的全彩數字版 篩子 時事通訊通過電子郵件免費發送給所有會員。但是，如果您希望開始或續訂付費訂閱 印刷版，現在是時候這樣做了。年度印刷版訂閱費為 15 美元，包括印刷和郵寄十期的費用（2023 年 9 月至 2024 年 6 月）。您可以通過登錄訂閱 UWRAMadison.org 並點擊“商店”，或填寫下方的訂閱表格並將其郵寄至 UWRA 辦公室。請注意，不提供多年訂閱。

印刷版訂閱訂購單 篩子

- 印刷版訂閱與會員 UWRA 財政年度 (7 月 1 日至 6 月 30 日) 同時進行
- 訂閱每年可續訂
- 目前不提供多年訂閱
- 篩子印刷版僅限郵寄至美國地址 注意：所有會員都會收到電子版 篩子 每月。

我想訂閱 篩子 印刷版 額外費用 15 美元/年。

(請打印)

姓名			
街道			
城市	狀態	郵編 + 4 位數字	
電子郵件			

- 你能：
- 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 商店在線並通過抬頭為 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/Store 訂購



印刷版
訂閱
成本
15 美元每年

反思

文化邂逅

瑪麗·巴納德·雷

噸到世界其他地方旅行總能讓我學到很多東西。導遊、風景和歷史都很有趣，但讓我特別高興的是我了解了其他國家的人們如何生活、他們的日常習慣和年度傳統的不同尋常的細節。我們最近的西太平洋島嶼之行也不例外。



正如我們的出租車司機所解釋的那樣，新加坡是一個“不錯”的居住地。如果您違反許多規則中的任何一條，就會被罰款。然而，一個乾淨、寧靜的環境是結果。人行道上從來沒有任何膠點，因為口香糖

不能在新加坡銷售。火車和公共汽車是原始的，因為在公共交通工具上吃喝任何東西都是違反規定的——即使是一塊硬糖也不行，正如一位遊客懊惱地了解到的那樣。邊走邊吃

在街上也是不允許的，所以沒有掉落的冰淇淋甜筒。不過，一條規則確實讓我很困惑：在自己的房子里赤身裸體走動是違法的。我想你必須



去淋浴時記得帶上浴袍。

在參觀一座活火山時，我們發現印度尼西亞至少有一個民族部落保留著每年向火山獻祭的習俗，以從他們的印度教神靈那裡帶來繁榮、好運和和諧。他們不犧牲人，但他們確實提供初熟的水果、部分莊稼、雞和山羊。然而，其他當地人團體更願意避免浪費。他們在長棍上做成大網，以便在拋出的祭品上捕捉它們，並利用他們捕捉到的任何東西。這是一種獨特的回收形式。

日本南部的島嶼和新加坡一樣一塵不染，儘管它們沒有禁止口香糖或在街上吃東西的規定。似乎文化只是傳統的整潔。日本南部更進一步；它在公共區域沒有垃圾桶。商店也不為您購買的物品提供袋子。顯然，日本南部的人們提前計劃並設法將所有東西帶回家。

旅行不可避免地教會了我一些關於我自己和我的美國習慣的事情。這次我的學習心得是我隨口問了一個導遊關於櫻桃的問題。



我們在櫻花季前夕來到日本，所以當櫻花即將開放時，人們充滿了興奮的期待。我問了一個我認為很明顯的問題：“你用櫻桃做什麼？你做果醬或糖漿之類的嗎？”

嚮導很困惑。“我們不對他們做任何事情。我們更喜歡清淡的口味，”她回答道。因此，似乎日本人珍惜他們無數的櫻花樹，只是為了那些一年一度的脆弱花朵的美麗。這讓我很吃驚。就在那時，我意識到我更習慣於生產力的想法，而不是為了美的想法。我不確定這揭示了我或我的文化的什麼，但它確實給了我一些東西讓我在即將到來的夏天思考。

網絡研討會回顧

威斯康星大學麥迪遜分校的社交媒體

電子技術委員會成員 BRAD HUGHES

我5月，電子技術委員會舉辦了一場引人入勝的網絡研討會，內容涉及威斯康星大學麥迪遜分校的大學傳播辦公室如何使用 Twitter、Facebook、YouTube、Instagram 和 LinkedIn 等社交媒體。這些都是分享大學專業知識、研究和成功、建立強大參與度和接觸新受眾的寶貴方式。網絡研討會的特色是大學傳播社交媒體經理 Jennifer Matteson，她專注於校園級社交媒體策略。

Matteson 介紹了她和她的同事使用的各種社交媒體渠道，強調了這些渠道的及時性、視覺性和互動性。她對大學通過不同渠道接觸到的受眾提出了引人入勝的見解，重點關注每個人的策略和機會。例如，University Communications 使用強調攝影的 Instagram 來吸引學生。他們使用 LinkedIn 聯繫教職員工和校友。Matteson 解釋了他們的團隊如何根據每個頻道的觀眾參與度來製定策略。

在演講中，Matteson 分享了社交媒體帖子中有關校長授勳章和門多塔湖上空北極光的精彩示例，其中包含引人注目的圖片和視頻。

很容易品嚐大學的一些令人興奮的事物

視覺上令人驚嘆
社交媒體！滾動到大學主
頁的最右下方



(www.wisc.edu/) 和單擊社交媒體的五個圖標之一。有些需要設置一個帳戶，但有些允許您在沒有帳戶的情況下瀏覽。

義工機會

你喜歡在校園裡嗎？

噸威斯康星大學麥迪遜分校人力資源辦公室正在尋找志願者來指導新員工迎新培訓駕車遊覽校園。志願者將負責旅遊的口語部分；專業人員將駕駛公共汽車。這些參觀旨在讓新（或現有）員工了解我們校園的許多地標和迷人歷史。而且，當然，會有瑣事！

我們將為志願者提供足夠多的談話要點以確保參觀成功，但也歡迎您分享員工會感興趣的其他相關信息。理想情況下，這些旅行將全年和工作日進行。除了您同意帶領的遊覽之外，不需要任何必要的承諾——您可以帶領一個遊覽，或 100 個！

人力資源辦公室目前正在為感興趣的志願者舉辦信息發布會。同時，請聯繫 Marci Birkes-Geffert (marci.birkes@wisc.edu)，新員工入職指南，了解更多信息。

- 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)

- | | | |
|------------|------------------|--|
| •6月20日星期二 | 上午 9:00 至下午 5:45 | 舊世界威斯康星遊覽(知識產權) UWRA Elie's Cafe 每月早餐(知識產權) 人口變化對經濟的影響(五) 印第安土丘導覽遊(知識產權) |
| •6月27日，星期二 | 上午 9:00-10:30 | |
| •9月21日星期四 | 上午 10:00 至中午 | |
| •9月26日，星期二 | 上午 10:00 至中午 | |
| •10月4日星期三 | 下午 1:30-3:00 | 威斯康星州有爭議的黑人自由，1725 年至 1968 年(五) |

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 .

有關即將到來的 PLATO 旅行的信息，請訪問 platomadison.org/page-18561 .

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 · [湯姆布羅曼](#)

當選總統 · [勞裡·梅伯里](#)

過去的公關 · [簡·戴蒙德](#)

秘書 · [簡·理查德](#)

商人 · [貝絲·贊普](#)

董事

[邁克·伯納德-唐納斯](#) · [瑪麗·欽扎克-萊恩](#) · [馬克芬克](#) · [雷蒙娜加斯珀](#) · [喬丹漢森](#) · [斯科特·希爾德布蘭德](#) · [凱茜米德爾坎普](#) · [凱文涅米](#) · [於爾根帕托](#) · [吉姆斯特拉頓](#)

在這個問題上

網絡研討會回顧：ETF/SWIB 更新和預測 **p. 1個** 來自執行董事 **p. 2個**

9月老齡化研究所 **p. 2個** 感謝 UWRA 志願者 **p. 3個**

秋季科技診所預覽 **p. 4個**

網絡研討會回顧：太陽能和可再生能源 **p. 4個**

UWRA 會員更新表格 **p. 4個** 認可終身會員 **p. 5個**

認識會員 Cathy Middlecamp；新成員 **p. 6個** Elie's

Cafe 的六月早餐 **p. 6個** 退休活動：鐘錶 **p. 7** 書籤：焦慮的人 **p. 7**

健康問題：醫療決策 **p. 8個** 網絡研討會回顧：國家和大學預算 **p. 9** 篩子訂閱表格（僅限印刷版） **p. 9** 反思：文化邂逅 **p. 10** 網絡研討會回顧：威斯康星大學麥迪遜分校的社交媒體 **p. 11** 志願者作為新員工的校園指南 **p. 11**

UWRA日曆 **p. 11**