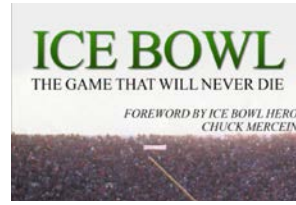




加入 UWRA 委員會  
|p。3



人壽保險？|p。4



書籤|p。9



我們在臉書上！  
UWRA-麥迪遜



# THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

## 網路研討會系列

### 2024年「重新構想退休」系列三部分

**右** 想像退休：探索你的人生計劃是一個由三個部分組成的虛擬學習系列，由高等教育退休組織協會 (AROHE) 和 Fidelity Investments® 主辦。它將探討退休過渡和退休生活的社會、心理和情感層面。該系列面向正在考慮退休或已經退休的高等教育教職員工。它將鼓勵與會者明確他們的目標並接受生活下一章中發生的變化。

UWRA 是 AROHE 的成員，鼓勵退休人員和考慮退休的人註冊參加該系列活動。歡迎大家踴躍報名，參加不收取任何費用。

#### 1月30日 重塑你的身分：高效率退休人員的習慣

退休規劃對所有人來說都很複雜，但對於那些在高等教育領域工作的人來說尤其具有挑戰性，因為他們的身份往往與他們的職業息息相關。對某些人來說，成為學術機構教職員所需的教育和文化適應幾乎沒有時間思考或發展外部興趣。社會學家米歇爾·潘納·西爾弗 (Michelle Pannor Silver) 將探討如何仔細規劃以後的職業轉型才能兌現您對工作的終生承諾。

米歇爾·潘諾·西爾弗是多倫多大學  
副教授兼該委員會主席

健康與社會部。



#### 2月13日 重新構想您的個人計劃

經過長期的學術和職場成就後，退休人員可以研究下一階段的機會，確定目標，並根據價值觀制定計劃——利用現有的社交網絡並發展新的社會聯繫。

#### 2月27日 重建你的網絡

對某些人來說，當他們試圖適應無規律的生活時，退休後的自由帶來的令人眼花撩亂的光芒逐漸消失。學習重建網路、發展新聯繫以及識別資源以找到新目標的策略。

#### 重塑你的身份

1月30日星期二

中午 中部時間 | 線上網路研討會

報名截止日期：1月28日

需要提前註冊。線上註冊：

[UWRAmadison.org/event-5515598](http://UWRAmadison.org/event-5515598)

來自 UWRA 主席的辦公桌

## 轉向更多面對面的 UWRA 聚會

作者：湯姆·布羅曼



**A**就流行病的發展而言，以世界歷史重要性來衡量，COVID-19 可能排不進前五名。即使在新冠疫情仍在肆虐時，我們也閱讀了與上一次全球性大流行病——1918-19 年西班牙流感流行病的比較。更不用說

其他主要流行病，包括 20 世紀 70 年代末和 80 年代開始在全球蔓延的愛滋病流行病。正如我們許多人所記得的那樣，愛滋病的傳染性並不像新冠病毒那麼嚴重，但感染後卻致命得多，因此產生了可怕的氛圍。

然而，歷史比較並不能說明新冠疫情期間的生活是什麼樣的。對我來說，這場流行病給我帶來了 9/11 事件後同樣的絕望和時間暫停的感覺——但新冠病毒持續的時間更長，也更加孤立！

幸運的是，我們大多數人都習慣了透過 Zoom 和其他線上交流平台保持聯繫。即使在疫情最嚴重的階段有所緩解之後，這些平台也提供了一種組織和參加會議的方式，而無需花費大量時間來回奔波。

人們甚至可能希望，從長遠來看，線上會議平台的廣泛使用可能會對排放到我們大氣中的二氧化碳量產生微小的有益影響。每次以虛擬方式為一定數量的人舉行的會議都可能代表至少一部分不需要開車或坐飛機參加的人。這當然不是一件壞事！

但我們也知道，虛擬會議會損害我們彼此社交的能力。

虛擬會議在聚會前後聊天和閒逛、與朋友聊天甚至結識新朋友的機會較少。

沒有了會議期間進行的社交活動，還剩下什麼呢？會議可能是有用的或資訊豐富的，但如果沒有人際接觸的額外樂趣，會議通常不會那麼有趣。因此，UWRA 需要找到一種方法，擺脫自新冠疫情到來以來我們所居住的幾乎全部虛擬空間。除此之外，我們是一個社會組織，在可能和謹慎的情況下，我們必須嘗試在 2024 年擴大我們的面對面聚會。

— 還有時間報名！

**技術診所：  
個人健身設備**

**1月10日星期三**

下午 1:00–2:30 親自

菲奇堡公共圖書館，5530 Lacy Rd.，二樓  
威斯康辛州菲奇堡

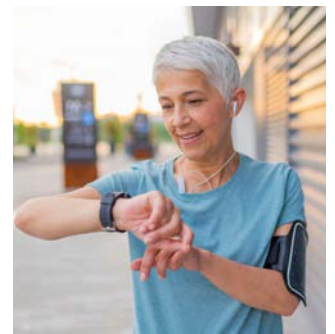
**報名截止日期：1月5日**

需要提前註冊。線上註冊：

[UWRAmadison.org/event-5411936](https://UWRAmadison.org/event-5411936)

ETC 成員將在現場與  
您討論他們的經驗

Fitbits、Apple  
Watch、智慧秤、各種  
健身應用程式和跌倒偵  
測器等。如果您對已擁  
有的設備或應用程式有  
疑問，



請隨身攜帶您的設備。

如果您有想要在診所期間解決的具體問題，請發送電子郵件 [UWRA.tech@gmail.com](mailto:UWRA.tech@gmail.com) 活動之前。

## 志工機會

# 立即加入 UWRA 委員會！

**磷**租賃電子郵件[retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu) 詢問關於加入符合您興趣的委員會。-



成員的參與是 UWRA 的命脈。當我們在新冠肺炎疫情破壞後尋求為我們的組織注入活力時，我們比以往任何時候都更需要這種參與和熱情。請考慮加入這些委員會之一，以促進我們的計劃、運營和社交活動，

### 退休時的財務問題

(CFMR)

提供解決委員會名稱範圍內主題的計劃，例如ETF福利、美國經濟、所得稅、信託和遺囑、社會安全、身份盜竊、退休生活選擇和個人投資策略。

### 午餐會和招待會 (L&R)

每年舉辦會員午餐會和招待會。活動可能包括來自大學的演講者，或

社區。午餐會或招待會可以作為協會的年度商務會議。

### 退休機會 (ROC)

提供各種計劃和機會來幫助會員享受退休生活。主題包括健康/老化；自然/環境；政府/政治；家庭問題；社會正義；大學更新、歷史/文化。

### 電子技術 (ETC)

幫助會員隨時了解不斷變化的數位（電子）技術及其對我們生活的影響。以研討會和技術診所的形式提供。

### 會員資格

力求最大限度地擴大 UWRA 會員資格，其主要重點是從最近退休的人員中吸引會員並鼓勵會員續約。

### 旅行

識別、研究、計劃、組織會員和朋友感興趣的旅行。目的地通常是歷史、教育和有趣的場所和地點。產品包括現場演示和虛擬演示。

### 商務辦公室及營運

(啟動)

會員管理軟體和網站的管理，包括網站開發、維護和內容管理，包括但不限於委員會日曆、計劃、活動資訊和其他與網站相關的辦公室運作。

## 財務事宜網路研討會

# 退休時的人壽保險：是否需要？

作者：RICK DALUGE，退休財務事務委員會成員

**J**歡迎加入我們，與財富管理顧問兼保險代理人 Steven L. Penn 討論退休時是否需要人壽保險。也許您已經考慮過兌現您的保單或出售您的保單。人壽保險可以用來規劃您的遺產嗎？現金價值人壽保險有哪些稅務影響？佩恩還將解決其他問題，例如：

- 我應該兌現我的終身現金價值保險嗎？有稅務影響嗎？
- 如果我在退休時購買人壽保險，我應該購買定期保險嗎？
- 現金價值人壽保險如何融入投資分配計畫？
  
- 如果我需要藉錢，現金價值人壽保險可以如何幫助我？
- 我如何使用人壽保險作為慈善禮物？
- 人壽保險與喪葬保險相同嗎？

該演示將持續約一個小時，然後是提問時間。

如果您對演講者有初步問題，請發送給計畫協調員 Rick Daluge：[rdaluge@wisc.edu](mailto:rdaluge@wisc.edu) 1月16日星期二之前。

UWRA Zoom 網路研討會的線上註冊非常簡單，但會員也可以向 UWRA 辦公室發送電子郵件在 [retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu) 或致電 608-262-0641 報名參加活動。網路研討會連結和通話訊息包含在註冊確認和提醒會在活動前 7 天和 2 天透過電子郵件發送給註冊者。

**需要 Zoom 幫忙嗎？** 接觸 [UWRA.tech@gmail.com](mailto:UWRA.tech@gmail.com)

史蒂文·L·佩恩畢業於威斯康辛大學麥迪遜分校，獲得經濟學學士學位和蓋洛德尼爾森環境研究所證書。他於 2004 年加入 Northwestern Mutual。他是沃索人，

他現在住在米德爾頓。



### 退休時的人壽保險

**1月23日星期二**

下午 2:00-4:00 線上網路研討會

**報名截止日期：1月19日**

需要提前註冊。線上註冊：

[UWRAmadison.org/event-5308799](https://UWRAmadison.org/event-5308799)



### 食品儲藏室的貢獻

**我**鼓勵向為食品安全的華盛頓大學學生提供服務的開放式食品儲藏室捐款，以代替大多數 UWRA 網路研討會和計畫的註冊費。該食品儲藏室是 ASM（麥迪遜學生聯誼會）的一個項目，致力於為任何有需要的在校學生提供健康、方便的食物、家居用品和個人護理用品。學習更多關於

它在 [asm.wisc.edu/the-open-seat/](https://asm.wisc.edu/the-open-seat/)。支票抬頭 威斯康辛大學基金會，備註欄註明“開放席位”，可郵寄至：UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218。-



## 網路研討會回顧

# 美國最高法院做出「影子」裁決

作者：湯姆·埃格特 (Tom Eggert)，退休機會委員會成員

Steve Vladeck 介紹了美國最高法院如何利用其權力，透過傳統判決之外的行動來制定法律，這些判決是根據案情進行辯論和決定的。弗拉德克，本書作者 **影子案卷：最高法院如何利用秘密裁決來聚集權力並破壞共和國** 解釋說，最高法院始終有權在上訴期間中止下級法院的裁決，並在極少數情況下禁止執行聯邦法律或政策。然而，在過去十年中，這種「影子」力量的使用急劇增加。更令人擔憂的是，這種權力似乎與政治意識形態一致。弗拉德克表示，拜登政府的政策現在受到創紀錄水準的限制，而川普的政策則不然。他認為，這種權力的演變是因為最高法院缺乏對國會、行政部門甚至這個國家公民的問責。

六位保守派大法官分為兩個陣營。湯瑪斯、阿利托和戈薩奇大法官屬於極端保守派，認為法院不應該對任何人負責。首席大法官羅伯茨、大法官科尼·巴雷特和卡瓦諾組成了保守派陣營，該陣營似乎常常對第一派所採取的極端立場感到不安。然而，這種不適尚未導致影子案件決策的使用有明顯變化。

弗拉德克指出，他的書的主題非常當前，因為法院使用影子備審案件的判決最近發生在 2023 年 12 月。

造訪 [UWRA 網站 \(威斯康辛大學麥迪遜分校.org\)](https://www.uwra.org)，然後選擇資源/簡報/2023-24 Sep-Dec 以尋找此簡報的影片和 PDF。

## 網路研討會回顧

# 華盛頓大學的人工智慧

作者：電子技術委員會成員 MILLARD SUSMAN

**時間** 這些天的新聞充滿了關於人工智慧的奇蹟和恐怖的報道，這個領域是如此廣泛和深奧，以至於很難知道在哪裡尋找新聞報道所引發的問題的答案。什麼是人工智慧？人工香料與天然香料相比如何？人工香料是否可能造成傷害？人工智慧目前和預計的用途是什麼？人工智慧的使用會讓我們的生​​活變得更好，還是像一些專家預測的那樣，導致人類滅絕？

電子技術委員會決定提出一個更有限和狹隘的問題：我們大學在人工智慧方面正在做什麼？我們發現麥迪遜有一個大型且活躍的人工智慧研究項目，我們邀請了該項目的兩名成員為我們舉辦有關他們工作的網路研討會。胡俊杰和 Josiah Hanna 都是電腦科學系的助理教授，他們在 11 月為我們做了背對背的演講。

Hu 從事人工智慧語言處理領域的工作，Hanna 從事人工智慧機器人領域的工作。兩場演講都討論了人工智慧系統如何獲取知識，以及如何從經驗和自我評估中學習，以提高其生成語言 (Hu) 或控制機器人行為 (Hanna) 的表現。

造訪 [UWRA 網站 \(威斯康辛大學麥迪遜分校.org\)](https://www.uwra.org)，然後選擇資源/簡報/2023-24 Sep-Dec 以尋找這些簡報的影片和 PDF。

## 請出主意



**時間** 電子技術委員會歡迎您對我們計劃中涵蓋的主題提出想法和建議。請發送想法

到：[UWRA.tech@gmail.com](mailto:UWRA.tech@gmail.com)。

## 認識 UWRA 會員

### 貝克爾的細胞世界

作者：韋恩·M·貝克爾

**F**1940年，他從威斯康辛州的一個家庭農場來到29年後的教授，這是一段漫長且有時艱辛的旅程。身為酪農的獨生子，我在人生的前18年裡一直致力於乳牛和其他牲畜的管理。我的第一份「工作」開始於10歲，當時我和朋友羅傑從父親的田裡收割甜玉米，然後在附近的默頓村挨家挨戶出售，這個計畫持續了八年。最初幾年，我們每打的收費僅為45美分。（當時汽油售價為每加侖35美分！）

1958年，我就讀威斯康辛大學麥迪遜分校，主修生物化學。我繼續在麥迪遜攻讀生物化學碩士和博士學位。我在讀本科時認識了派翠西亞，她主修家政。我們於1963年結婚，最近慶祝了我們的60週年結婚紀念日！我們有兩個女兒，她們都結婚很久了，總共給我們留下了五個孫子，還有一個新近的孫女婿。

在蘇格蘭格拉斯哥的一所大學進行博士後研究後，我很榮幸地獲得了威斯康辛大學植物學系的教授職位，並在那裡工作了33年。我的主要研究興趣涉及乙醛酸酶體和過氧化物酶體的分子生物學，它們是植物細胞中參與光合作用的細胞器。我的教學職責主要是細胞生物學和有機生物學的本科榮譽課程。我還教授了教學科技的研究生研討會和本科生物倫理學課程，我在哈佛大學生物醫學倫理學跨系課程的休假期間接受了培訓。

我在威斯康辛大學麥迪遜分校的歲月中非常重要的一部分是我獲得了在印尼、波多黎各、紐西蘭、香港、

捷克共和國、南非和奧地利。同樣重要的是

我作為教科書作者的角色。我從《能量與活細胞》開始，繼續出版了10卷系列（到目前為止！），現在稱為《貝克爾的細胞世界》，出版時間為1986年至2020年34年間。



前七個版本  
但在後續版本中繼續得到承認。

我是誰的一個重要組成部分是我的信仰承諾，多年來我在校園里分享了這一點，每週教授聖經學習，親自門訓學生，並擔任基督教生物學學生聯誼會以及華盛頓大學本科生校際聯誼會的顧問基督徒團契。多年來，我還對許多學生團體進行了演講，其中包括上述一些國際大學的學生團體。我曾透過敬拜和小組領導（甚至偶爾講道）為附近的教會服務。

2023年11月1日至30日

#### 我們歡迎新成員

羅尼卡爾達,  
運動機能學  
瑪麗莎·伊森西  
莎拉·梅森, 教學、  
學習和中心  
輔導  
菲利普·內伊, 土壤科學

丹尼斯·內伊, 營養科  
學  
布倫達·賴瑟,  
威斯康辛州阿茲海默症  
研究所  
貝絲·托巴科斯,  
教育-MERIT

— UWRA 是您退休後的網路! —

## 退休活動

# 您的退休生活有哪些活動？

作者：專欄編輯斯科特·希爾德布蘭德和麗莎·希爾德布蘭德

自 2019 年底以來，近 40 名威斯康辛大學麥迪遜分校退休人員透過 Sifter 的「退休活動」專欄分享了他們退休後追求的故事。我們正在為 2024 年這項廣受好評的功能尋求新的提交。

退休活動專欄重點介紹了 UWRA 成員的廣泛興趣，並展示了麥迪遜和其他地方提供的機會。例如，最近的專欄重點關注樹木種植（2022 年 12 月）、社區劇院（2023 年 3 月）和業餘無線電操作（2023 年 12 月）。

如果您有興趣與其他退休人員分享退休活動，請發送電子郵件至 [co-編輯斯科特.h.hildebrand@gmail.com](mailto:co-編輯斯科特.h.hildebrand@gmail.com)。我們將發送給您有關字數、截止日期和照片的資訊以及一些幫助您入門的問題。

之前的文章字數從 250 到 400 字不等，可以在 [UWRA 網站上閱讀](http://UWRA 網站上閱讀)。訪問 [威斯康辛大學麥迪遜分校.org](http://威斯康辛大學麥迪遜分校.org)，然後選擇資源，然後篩子。我們期待幫助您講述退休後有趣活動的故事！-

## 大學圓桌會議

# 圓桌會議以人工智慧安全與道德演講拉開 2024 年的序幕

作者：學術人員副秘書 萊斯利·費雪 (LESLEY FISHER)

乙每個學期，大學圓桌會議都會舉辦三個午餐計劃，並由大學社區成員進行演講。2月21日，工業與系統工程系助理教授Yonatan Mintz將討論人工智慧安全與倫理議題。在此處查找更多資訊和註冊連結：

[acstaff.wisc.edu/programs/university-roundtable/](http://acstaff.wisc.edu/programs/university-roundtable/)。-

## 社區活動

# 對外交關係有興趣？

作者：雷威廉斯，麥迪遜外交關係委員會

您對國際關係的歷史背景和不斷演變的狀況感興趣嗎？麥迪遜外交關係委員會 (MCFR) 致力於不斷了解各國之間的關係、跨國社會/政治/宗教運動以及氣候變遷、安全、貿易、資源和健康等全球議題。我們是一家本地非營利組織，自2003年以來已邀請了多位演講者，包括美國政府機構（特別是國務院和美國國際開發署）的現任或前任僱員、外國外交官以及來自國內外大學和政策研究所的專家。

我們已經恢復到面對面的形式，這有助於與演示者進行問答討論。我們每年在約翰諾倫大道上新改建的喜來登酒店舉辦大約七場活動，包括開胃菜、現金酒吧、與演講者見面的機會以及與會者之間的社交活動。

要在成為會員之前探索 MCFR 的計劃，您可以每年以訪客身份參加一次。現在，半年會員費為 120 美元，有效期為 2024 年 1 月至 5 月。現場活動需額外支付 37 美元的場地費用和開胃菜費用。

有關我們的組織、會員資格、活動註冊、演講主題和演講者簡歷的詳細信息，請訪問我們的網站：[麥克弗資訊網](http://麥克弗資訊網)。我們今年剩餘的行程包括：

**2月21日 台海與南海衝突的歷史背景與概況**

**3月13日 歐洲將美國視為戰略夥伴**

**四月待定 撒哈拉以南非洲的糧食不安全與政治不穩定**

**5月22日 8個州、2個省和2個國家之間有關大湖/聖勞倫斯河的問題和合作。** -



## 西澳大學新聞

# 晚年決策工具

由 CFMR 持續照護退休社區小組委員會撰寫

**時間**「晚年決策工具」（「決策工具」）是 UWRA 退休財務事務委員會 (CFMR) 的一個項目，特別是持續照護退休社區小組委員會的一個項目。

決策工具旨在幫助您做出非常困難的選擇，是留在目前的家庭/住所還是搬到獨立或輔助生活社區。決策工具的第 1 部分和第 2 部分重點關注您（以及您的配偶或伴侶）生活的兩個重要方面：健康狀況和財務狀況。前兩部分提供了與您的個案工作者分享的寶貴數據。

決策工具的第 3 部分確定了您需要的服務並總結了此類服務的成本。當然，做出此類決策會受到個人偏好的影響，但決策工具提供了做出明智決策所需的確鑿事實。

決策工具是 UWRA 會員的福利。該文件的存取受到限制，成員必須使用密碼登入 UWRA 網站才能檢視和下載該工具。

2022 年 9 月，CFMR 主辦了一場研討會，來自老化和殘疾資源中心 (ADRC)、老齡化地區機構 (AAA) 和其他當地機構的發言人出席。小組成員向 UWRA 成員告知在哪裡可以獲得服務以及這些服務的費用，範圍從家庭幫助（包括看護、清潔、購物、膳食、庭院服務等）到安置到替代住房。本次網路研討會已錄製並發佈在 UWRA 網站上：

[威斯康辛大學麥迪遜分校.org](https://www.wura.edu.au/ucsf/ucsf-branch)。按一下「簡報」標籤，然後選擇「2022-2023 年（9 月至 12 月）」以尋找演講「導覽和存取本地資源以實現您的退休方式」。

乍一看，決策工具可能看起來令人畏懼——



ing。CFMR 小組委員會試圖使表格的填寫盡可能簡單。決策工具有多種格式可供使用，以便更好地接觸會員。

使用決策工具的 UWRA 成員應盡可能準確地估計和輸入此表格中的值。這些資訊通常由付款人或您的供應商提供 - 目標是盡可能準確地提供可用資金和您的成本估算，以便您可以安全地評估您是否有能力住在自己的家中或什麼類型的替代居住安排你買得起。-

## 柏拉圖

# PLATO 冬季課程 1 月 8 日開始

**磷**PLATO（參與式學習和教學組織）為想要繼續學習、分享和結交新朋友的長者提供非學分的參與式課程。PLATO 課程的內容和形式由志工課程協調員和課程參與者決定。2024 年冬季課程（線上和麵授）的註冊期於 12 月 12 日開始，一直持續到 1 月 8 日課程開始時。看 [platomadison.org](https://platomadison.org) 了解課程詳情。-



書籤

# 冰碗：永不消亡的遊戲

由 UWRA 董事會成員 Scott Hildebrand 審核

右閱讀東尼沃特的書，*冰碗：永不消亡的遊戲* (M&B Global Solutions Inc., 2022)，讓我想起了約翰福特西部片中的一句經典台詞射殺自由華蘭斯的人：“當傳說成為事實時，打印傳說。”

美國歷史上很少有體育賽事像冰碗比賽那樣被神話化——1967 年美國國家橄欖球聯盟冠軍賽，綠灣包裝工隊和達拉斯牛仔隊之間的比賽，在綠灣朗博球場的北極條件下進行。近 56 年後，嬰兒潮一代仍然對這場由巴特·斯塔爾 (Bart Starr) 在比賽還剩 13 秒時的四分衛偷襲決定勝負的比賽講述著荒唐的故事。

沃特在重述那場標誌性的足球比賽以及比賽進行時的寒冷天氣（比賽時溫度：華氏零下 13 度）時，將事實與虛構區分開來。他的故事得出的結論是，沒有必要美化圍繞這款標誌性遊戲的事件。現實會做得很好。

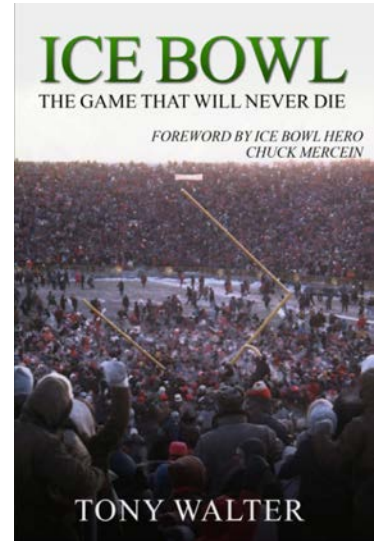
沃爾特 (Walter)，菲奇堡作家，前《體育報》編輯綠灣新聞公報，寫了三本關於包裝工隊歷史的書。（全面披露：他是我的前同事。）

他對冰碗的權威始於他在那裡的事實。那天他的工作本來應該是美聯社的電影“跑播員”

攝影師。但攝影師的設備凍結，留下沃特沒什麼好做的，只能看比賽。

書中有幾個故事很引人注目。一

反映這場比賽和那個時期的是來自德佩爾（綠灣附近）的泰勒·麥科馬克和達拉斯人加里·韋恩·庫珀的故事，他們在楚附近的一座橋上守衛時一起通過武裝部隊廣播電台收聽了這場比賽越南，賴。結束越南之旅後，麥科馬克回到威斯康辛州，成為沃索的中學教師。比賽結束幾個月後，庫珀受重傷。



請將有關 Book Marks 的簡短書評透過電子郵件發送給專欄協調員 Laurie Mayberry：[勞裡](mailto:mayberry@wisc.edu)。  
[mayberry@wisc.edu](mailto:mayberry@wisc.edu) ◦-

## - 保存日期

### 威斯康辛大學麥迪遜分校西校區的長期發展計劃

2月14日星期三

上午 10:30 至中午 線上網路研討會

財務和行政副校長辦公室戰略計劃主任保羅·塞茨 (Paul Seitz) 將討論重新設計大學西校區的長期計劃。該計劃的目標包括推動大學的教學和研究使命；提高該地區的品質、宜居性和可持續性；透過額外的資金來源投資於大學的策略重點。

### 在 Elie's 咖啡館享用早餐

909 E. Broadway, Monona, WI 上午

9:00-10:30 現場聚會

1月23日星期二

每月一次與 UWRA 成員一起享用早餐（或一杯咖啡或茶），進行熱烈的交談。無需註冊。



## 反思

# 硬體飢餓

作者：瑪麗·巴納德·雷

**我**每年的這個時候，不需要喝一輪友誼地久天長就能讓我懷舊。各種美好的回憶都會自然而然浮現在我的腦海裡，



不僅僅是心理記憶。有拆下聖誕樹、收起裝飾品、清理掉下的針的肌肉記憶，剩下的南瓜派的味道，還有包裝紙的皺褶聲。

被推入回收站

垃圾桶。也許最深的記憶是由聖誕樹針的氣味引發的，讓我想起我75年來一直享受的活樹。

但令人震撼的不僅是假期回憶。只要在木材場聞到2x4 松樹的氣息，總會讓我想起童年時光，當時我走在父親身邊，父親檢查木材的質量，並訂購了建造他為我們家建造的房子所需的數量。。這不僅僅是木頭的氣味，還有商店五金部分磨損的木地板的感覺，以及無數小箱子的景象，裡面裝著各種各樣的釘子、螺絲、墊圈和緊固件，這些都讓我感到震驚。可以想像。

我喜歡看銷售人員把釘子秤到紙袋裡，當我把它搬到我們的深綠色雪佛蘭回家時，我小心翼翼地

把紙袋關緊。

這些記憶就是為什麼我喜歡找藉口去威廉森街的金店，在那裡我仍然可以找到破舊的木地板和一排排的小箱子釘子，儘管木材已經不在那裡了。即使當我只需要一捲電線來掛畫時，我也會花時間沿著過道漫步，冒險進入鄰近的店面，檢查帶有硬木手柄的小工具和刀具。我對這個小東西裡面裝滿的物品感到驚訝

空間和反面  
模板開始  
一座小建築物  
之前進行了幾分鐘的項目

回到  
我的精力和技能的現實。玩具店裡的孩子心中充滿了無限的驚奇

和渴望比我當時的感受還要強烈。

其他朋友獲得  
懷念其他

地點：農場和艦隊是一個受歡迎的選擇，或是廚房改造展示，或是體育用品商店。但對我來說，五金行或木材場讓我夢想成真。誰需要海灘或豪華度假村來度過冬天？我只需要木材的氣味和指甲的感覺。-



## 閣樓天使協會

### 一月在 Attic Ange 舉行的會談我

**時間**閣樓天使協會的繼續教育計畫向公眾開放，每週一上午在米德爾頓老索克路 8301 號閣樓天使廣場舉行。上午 10:00 供應咖啡，活動於上午 10:30 開始。免費，無需預訂。

**1月8日非裔美國人生活中的靈性** Carlotta Calmese，生命之泉教會牧師、麥迪遜學院前院長

**1月15日威斯康辛州拉丁裔社區** Armando Ibarra，威斯康辛大學麥迪遜分校勞動研究和 Chican@ Latin@ 研究維拉斯教授

**1月22日從大屠殺到公民權利** 克里斯霍爾弗森 (Chris Halverson)、黛比康科爾 (Debbie Konkol) 和喬安妮溫伯格 (Joanne Weinberg)，大屠殺受害者的孫女

**1月29日睡眠、健康與衰老** Steve Barczi，醫學博士，麥迪遜退伍軍人醫院老年研究、教育和臨床中心代理主任。-

麥迪遜·帕克斯

## 老年人自然活動和散步從一月開始

從 2024 年開始，每月為老年人舉辦的自然活動將在麥迪遜北側的華納公園社區娛樂中心 (WPCRC) 進行。該活動被稱為“Madison FUN Senior Adventures”，將於每月第二個星期四中午至下午 1:00 舉行。該活動由 Madison Friends of Urban Nature (FUN) 和 NewBridge 組織。

高級冒險對所有人免費，無需註冊。自然主義者領袖將於 10 月至 3 月在 WPCRC 高級午餐室舉辦室內演講或活動。從四月到九月，他們將在鄰近的華納公園提供戶外自然散步或活動，如果天氣惡劣，還可以使用室內午餐室。步行和活動通常由威斯康辛州自然學家志工或其他自然專家帶領。

WPCRC 設有無障礙衛浴和飲水機。華納公園內的小徑已鋪設完成且無障礙，公園內設有輪椅 -



無障礙碼頭，俯瞰瀉湖（以及新的輪椅無障礙遊樂場。）

老年人可以選擇向 WPCRC 註冊，獲得 11:30 至中午提供的免費午餐（可選捐贈 4.50 美元），或在活動開始前致電 608-512-0000 分機 4006 安排免費交通（如果需要）。

此外，麥迪遜各個公園每週六和週日還為各個年齡段的活躍人士提供 90 分鐘的帶導遊的戶外自然漫步活動。尋找這些時間、地點和主題的詳細資訊：

[cityofmadison.com/parks/events/bird-nature.cfm](http://cityofmadison.com/parks/events/bird-nature.cfm) -

### - 威斯康辛大學麥迪遜分校退休協會日曆日期 -

參觀 [威斯康辛大學麥迪遜分校.org](http://威斯康辛大學麥迪遜分校.org) 網站提供更新和許多其他未來活動。

#### 虛擬活動 (V)、現場活動 (IP)

• 1 月 4 日，星期四	上午 9:00 至下午 5:30	澤西男孩在爐邊劇院 (IP) 技術診所：個人健身設備(智慧財產) UWRA 在 Elie's Cafe 享用早餐 (IP)
• 1 月 10 日星期三	下午 1:00-2:30	
• 1 月 23 日星期二	上午 9:00-10:30	網路研討會：退休時的人壽保險：是否需要？(五)
• 1 月 23 日星期二	下午 2:00- 4:00	
• 2 月 14 日星期三	上午 10:30 至中午	網路研討會：長期發展計劃。西校區(五) UWRA 在 Elie's Cafe 享用早餐 (IP)
• 2 月 27 日星期二	上午 9:00-10:30	
• 3 月 5 日星期二	上午 10:00 至中午	網路研討會：遺產規劃與輔助生活(五)
• 3 月 18 日星期一	上午 8:00-下午 5:30	一日遊：哈雷戴維森博物館和米切爾公園圓頂 (IP) UWRA 在 Elie's Cafe 享用早餐 (IP)
• 3 月 26 日星期二	上午 9:00-10:30	
• 6 月 6 日，星期四	下午 4:00-5:30	年度會員大會 (IP)

有關董事會和委員會會議以及截止日期的信息篩子，訪問 [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)。

有關即將到來的柏拉圖之旅的信息，請訪問 [platomadison.org/page-18561](http://platomadison.org/page-18561)。



# 這SIFTER

威斯康辛大學麥迪遜分校.org

威斯康辛大學麥迪遜分校退休協會 c/o 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送。請使用電子郵件、普通郵件或造訪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進行。

## 這SIFTER

編輯 · [希拉利裡](#)

專欄作家 · [瑪麗·巴納德·雷](#)

列協調員

認識會員 · [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](#)

威斯康辛大學麥迪遜分校退休協會 網站：[威斯康辛大學麥迪遜分校.org](#) 電話：608-262-0641

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

執行董事 · 空的

董事會主席 · [湯姆布羅曼](#)

PRE ESI Den T-EL ECT · [勞裡·梅伯里](#)

過去的事例 · [瑪麗辛扎克·萊恩](#)

秘書 · [簡理查德](#)

特雷蘇爾 · [貝絲·贊普](#)

董事

[麥克伯納德多納爾斯](#) · [馬克·芬克](#) · [雷蒙娜·加斯帕](#)

· [喬丹漢森](#) · [斯科特·希爾德布蘭德](#) · [凱茜·米德爾](#)

[坎普](#) · [凱文·尼米](#) · [於爾根·帕托](#)

· 大學教職員代表：空缺

## 在這個問題上

網路研討會：[重新構想退休生活](#) p. 1

來自 UWRA 主席 p. 2

還有時間註冊：[Tech Clinic](#) p. 2 加入 UWRA 委員會

p. 3 網路研討會：[退休時的人壽保險](#) p. 4 捐贈給開放

式食品儲藏室 p. 4 網路研討會回顧：[影子案卷](#) p. 5 網

路研討會回顧：[華盛頓大學的人工智慧](#) p. 5 認識會

員：[韋恩·貝克爾](#) p. 6 新成員 p. 6

退休活動：[徵集文章](#) p. 7 大學圓桌會議，2024 年春

季 p. 7 麥迪遜外交關係委員會 p. 7 晚年決策工具；

[柏拉圖冬季課程](#) p. 8 書籤：[冰碗](#)；[西澳大學早餐](#) p. 9

節省日期：[西校區規劃網路研討會](#) p. 9 感言專欄 p. 10

一月閣樓天使會談 p. 10

老年人自然漫步；[西澳大學曆](#) p. 11