



生命終止計劃 | p. 3



劇院遊覽 | p. 4



書籤 | p. 8



數位化記憶 | p. 9



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

參加我們的 UWRA 年會和招待會

作者：Mary Czyszczak-Lyne，董事會

時間 UWRA 董事會邀請您和您的客人參加 2024 年 6 月 6 日星期四下午 4:00 至 5:30 在威斯康辛大學植物園遊客中心舉行的年度會員大會。停車免費。

布倫達·岡薩雷斯，威斯康辛大學-麥迪遜的導演
社區關係，是我們特邀演講者。她是大學與當地社區的主要聯絡人



和非營利組織，並負責制定策略

確保大學與這些組織和更廣泛的社區接觸。

岡薩雷斯發表演說後，UWRA 年度報告

業務會議將包括選舉董事會成員和批准 2024-25 年預算。請參閱下面的議程。

如果您是 UWRA 的新成員或只參加過一些活動，我們歡迎您加入我們的新會員桌。董事會成員將可以回答問題或疑慮。-

會議議程

歡迎會員與嘉賓 演講者：布倫達·岡薩雷斯 (Brenda Gonzalez)，華盛頓大學社區關係主任

年度商務會議：

- 年度和特別會員會議的特殊議事規則
- 2023-24 年回顧
- 會員認可與感謝
- 2023年會員會議紀要
- 2023-24 年董事會行動記錄 (ROA)
- 2023年審計報告
- 2024-25 營運預算
- UWRA 章程修正案
- 提名委員會報告
- 全體會議提名及選舉
- 新任主席致辭
- 休會

UWRA 年度會議和招待會

6月6日，星期四

下午 4:00-5:30 | 親自

華盛頓大學植物園，1207 塞米諾爾公路，麥迪遜
每人 19.00 美元

報名截止日期：2024年5月19日

需要提前註冊。線上註冊：

UWRAmadison.org/event-5505404



來自 UWRA 主席的辦公桌

春天的沉思

作者：湯姆·布羅曼



我常常和朋友開玩笑說，中西部的春天從來沒有應有的美好。鑑於我們漫長、寒冷、多雪的冬天的殘酷，

對我來說，春天總是過得太快，在晚季的雪和暴雪之間搖擺不定。

悲慘的 50 度降雨天。那些真正美好的、充滿陽光的 60° 的日子對我來說似乎太罕見了。

當然，今年冬天完全顛覆了這種道德計算。除了連續十天的零度下氣溫令人難以忍受之外，幾乎感覺不到冬天。當我寫下這些話時，已是三月初；從天文角度來看，我們仍處於冬季。沒有任何跡象表明今年的春天不會來得早，這在過去十年或更長時間裡已成為慣例。UWRA 成員的年紀足夠大，知道傳統的中西部冬天對我們的祖父母來說是什麼樣的感覺，但我們也活得足夠長，能夠經歷氣候變遷的長期影響。

幾週前，由 UWRA 主辦的一場關於威斯康辛大學校園西部「區」長期規劃的網路研討會讓我想起了這些變化。我在麥迪遜生活了 30 多年，校園西部發生了巨大的變化。現在這裡擠滿了新的設施，從醫學到體育和「健康」——正如舊游泳池遺址上的巨大新建築所宣稱的那樣——到本科生宿舍樓等等。不過，該計畫讓我印象深刻的是它所確立的保護和升級湖岸自然保護區和柳溪的目標。

該計劃中還值得注意的是，它承諾承認華盛頓大學校園坐落在 Ho-Chunk 土地上。不用說，空談是廉價的，我們會

必須看看華盛頓大學的領導者是否實現了他們的雄心壯志，或者其意圖是否仍然僅僅是光鮮亮麗的營銷材料上的空洞承諾。但如果經過深思熟慮並在 Ho-Chunk 成員的積極合作下，整個校園可以成為一個露天環境，向學生、教職員工和遊客介紹這個地方曾經的樣子。這將是一件值得慶祝的事情——也許在三月的春天漫步吧！ -

— 還有時間註冊

年度 ETF/SWIB 更新

4 月 11 日，星期四

上午 10:00 至中午 | 線上網路研討會

報名截止日期：4月8日

需要提前註冊。線上註冊：

UWRAmadison.org/event-5557007



SWIB STATE OF WISCONSIN
INVESTMENT BOARD

食品儲藏室的貢獻

我鼓勵會員向 UWRA 網路研討會和計畫捐款，以代替大多數的註冊費。開放式食品儲藏室為糧食不安全的華盛頓大學學生提供服務。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。

據估計，威斯康辛大學麥迪遜分校有 12%（即 5,438 名）學生的食物和資源沒有保障。隨著這種急劇增加，食品儲藏室對財政支持的需求也同樣急劇增加。2022-23 年，UWRA 成員向 Open Seat 捐款 2635 美元。截至 2024 年 3 月，我們僅籌集到 930 美元。如果可以的話請捐款。

應付給威斯康辛大學基金會的支票，備註行上註明“開放席位”，可郵寄至：UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218。 -

財務事宜網路研討會

今天計劃！不要讓你的繼承人收拾殘局

作者：桑迪·哈斯 (SANDI HAASE) 與湯姆·艾格特 (Tom Eggert)，退休委員會財務事項



磷規劃和做出臨終選擇是困難的，這不是我們大多數人願意談論的事情。畢竟，當我們離開後，我們就不再需要

做出任何決定，我們也不能關心這些決定的「正確性」。我們一生都在為責任而奮鬥，但死亡讓我們逃避任何進一步的責任。但是，我們離開後需要有人做出決定。

據估計，死亡後倖存者需要做出 150 種不同的決定，有些是經濟性的，有些則不是。如果我們能根據我們的願望為未來的決策者提供一些指導，那將是很周到的。這些願望可能包括我們的身體會發生什麼事、我們想要什麼樣的追悼會、訃聞的措辭、應該通知誰，以及我們希望如何被記住。

此外，還有與親人過世有關的財務問題。人們如何為臨終成本做好準備，以及我們的資產如何傳遞給我們的繼承人？預付葬禮、單獨的臨終基金、喪葬保險、人壽保險、在遺囑或信託中作出規定或向預計管理您事務的個人提供資金的利弊是什麼？

請加入我們，與 Gunderson Funeral Homes 高級規劃和善後護理專家 Melissa Theisen 進行討論。以及 Borakove Osman, LLC 的律師 Peter Osman，他們正在處理與親人去世有關的 100 多個決定中的某些決定。

如果您對演講者有初步問題，請將其發送給專案協調員 Sandi Haase 在 sandi.haase@wisc.edu 和湯姆艾格特在 特萊格特@wisc.edu 5月6日星期一之前。

彼得·C·奧斯曼律師是 Borakove Osman LLC 的合夥人兼聯合創始人，該公司是一家位於麥迪遜的精品遺產規劃和商業規劃律師事務所。他的執業重點是遺產規劃、老年規劃、商業規劃和遺產管理領域。



梅麗莎泰森是一種超前的規劃和岡德森殯儀館的善後護理專家。她幫助家庭提前做出有關最終安排的重要決定。她的職業生涯包括擔任威斯康辛州阿茲海默症和癡呆症聯盟的開發和溝通總監、銷售和行銷專家



Trails Media Group 和 Mount Horeb 地區商會的執行董事。

生命終點計劃

5月13日星期一

下午 1:00-3:00 | 親自奧克伍德村，大學伍茲 6205 Mineral Point Rd，麥迪遜 (房間待定)

報名截止日期：2024年5月10日

需要提前註冊。線上註冊：

UWRAmadison.org/event-5587797

線上報名 UWRA 現場活動和 Zoom 網路研討會很簡單，但會員也可以發送電子郵件 UWRA 辦公室位於 retireassn@mailplus.wisc.edu 或者請致電 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

旅行

一日遊觀光美麗：卡羅爾金音樂劇

作者：SANDI HAASE，旅行委員會成員

時間 卡羅爾金 (Carole King) 從青少年歌曲作家到搖滾名人堂的旅程的鼓舞人心的真實故事是托尼獎和格萊美獎獲獎的音樂現象。參加前往阿特金森堡 Fireside Theatre 的全天巴士遊覽，其中包括午餐和表演。



在她之前
熱門歌手卡羅爾
卡羅爾·克萊因·金
是一位充滿活力的年
輕詞曲作者
布魯克林有一個
獨特的聲音。從
榜首的
她為音樂界最偉大的
演出寫下的熱門
歌曲改變了她自己
的生活，
取得了巨大的成功
她的專輯掛毯，美
麗：卡羅爾
音樂劇之王需要

讓觀眾回到一切開始的地方。該劇收錄了《你有個朋友》、《美好的一天》、《照顧好我的寶貝》、《你失去了愛的感覺》、《自然女人》等令人難忘的經典作品，內容豐富。包含您記得的歌曲和您永遠不會忘記的故事。

UWRA 和維羅納老人中心正在就這次旅行機會進行合作。座位有限，請盡快報名。報名必須在 2024 年 4 月 26 日星期五中午前收到。

該巴士將進行兩次接客：上午 8:45 在維羅納老年中心和上午 9:15 在麥迪遜東側的 Dutch Mill Park & Ride。前往 Dutch Mill 的回程時間為下午 5:00，返回維羅納的回程時間為下午 5:30。

這次旅行的費用為每人 143 美元，包括巴士交通、司機小費、入場費、

午餐、稅金和小費。膳食詳情和退款政策位於註冊網頁上。

如果您有疑問，請聯絡旅行協調員 Sandi Haase：
sandi.haase@wisc.edu 或 UWRA 辦公室：
608-262-0641。

美麗的：
卡羅爾金音樂劇
5 月 17 日星期五
上午 8:45 至下午 5:30 | 親自 | \$143.00
阿特金森堡爐邊劇院

報名截止：4月26日（中午）
需要提前註冊。線上註冊：
UWRAmadison.org/event-5580702

旅行

查看 UWRA 網站，了解更多夏季一日遊、過夜和出國旅行

時間 UWRA 和維羅納老人中心旅行委員會最近合作提供一日遊和長途旅行，甚至國外旅行。兩個組織都受益匪淺——公車上擠滿了人，有大量的活動，還有可以認識的新朋友。

在 威斯康辛大學麥迪遜分校.org，旅行現在列在「活動」下。即將到來的機會包括：

- 6 月 12 日，迷人的加利納，伊利諾州
- 迪比克歷險記，8 月 4 日至 5 日（過夜）
- 8 月 30 日至 9 月 7 日探索科羅拉多洛磯山脈
- Apple Holler，9 月 24 日
- 探索陽光明媚的葡萄牙，10 月 27 日至 11 月 5 日

即將發布的其他活動包括：6 月 26 日釀酒人比賽、美國球員劇院、貝蒂·盧遊輪、國際鶴基金會、薰衣草農場、糖果工廠、在米諾閣過夜等等。經常造訪 UWRA 網站，以了解旅遊詳情和報名截止日期。在您的日曆上標記有趣的春季、夏季和秋季活動。

西澳大學新聞

加入退休財務事務委員會

作者：傑克·索倫森 (Jack Sorenson) 與尤爾根·帕陶 (Jurgen Patau)，退休財務事務委員會聯合主席

時間 退休財務事務委員會 (CFMR) 提供各種計劃和機會，幫助 UWRA 成員更好地了解財務、經濟和投資問題，以及州和聯邦退休福利。

該委員會致力於了解我們會員的需求和利益，然後與我們可以從威斯康辛大學、州官員和我們更廣泛的聯繫中抽調的專家一起回應這些利益。



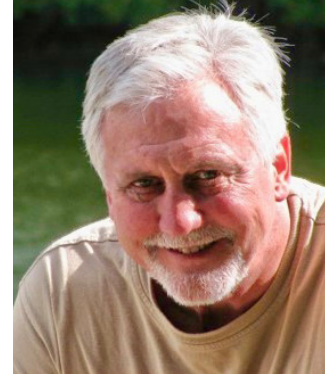
CFMR舉辦研討會

和網路研討會
美國經濟前景等話題
演員表、稅務更新
對於老年人，信託
和遺囑、ETF 和
SWIB 健康和

退休金福利、退休時人壽保險、臨終規劃、退休生活設施和投資。

委員會的活動不僅限於組織研討會。在過去的幾年裡，針對特定的興趣主題，成立了小組委員會，透過 CFMR 研討會來研究、編纂和展示資訊。有兩個這樣的例子，體現了 CFMR 個人成員的奉獻精神，受到了 UWRA 成員的好評：

- 對老年生活和護理社區 (SLCC) 的研究。該小組委員會研究了大麥迪遜地區最全面的 SLCC，並收集了有關可用住房單元類型/數量、服務水平、成本、工作人員與居民比例等的信息。該研究連續兩年在研討會上進行了介紹。



- 生活帳本是一種工具，用於識別和查找繼承人、遺囑執行人和具有授權書的代理人在處理財務資源、不動產或虛擬財產以及臨終問題時可能需要的個人文件。生活帳本可在 UWRA 網站上下載並在 UWRA 商店購買 (紙本)。

CFMR 歡迎對金融、經濟和投資主題感興趣並願意與團隊其他成員一起協助協調一兩個計畫的退休人員。

CFMR 在 9 月至 5 月每個月的第一個週五上午 10 點至中午舉行會議。有興趣的 UWRA 成員可以在做出承諾之前參加委員會會議。會議資訊發佈在 UWRA 網站上的「委員會」標題下。

有關 CFMR 的更多信息，請

聯絡我們：jwsoren1@gmail.com 或者 rpatau@wisc.edu。

在 Elie's 咖啡館享用早餐

4 月 23 日星期二

上午 9:00-10:30 | 親自 909 E.
Broadway, 莫諾納, WI

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。



認識 UWRA 會員

社交黃蜂和樺樹皮鞋者

作者：鮑伯珍妮

我在紐約花園城長大，這是長島的一個臥室社區。正是透過在新罕布夏州鄉村度過的暑假以及在高中和大學有影響力的生物老師的偶然安排，我最終在哈佛大學的愛德華·O·威爾遜（Edward O. Wilson）的指導下，根據巴西亞馬遜河下游的實地考察，獲得了生物學博士學位。

在維吉尼亞大學和波士頓大學生物學系短暫任職後，我於 1976 年秋天加入威斯康辛大學麥迪遜分校昆蟲學系。我受聘教授昆蟲學入門課程和昆蟲行為高級課程。後者特別有趣，昆蟲的多樣性幾乎無窮無盡，提供了大量材料來說明它們進化出無數令人著迷的生存和繁殖方式。

抵達麥迪遜後的幾個月內，我和妻子路易絲在城鎮西側買了一套小型「入門」住宅。20 世紀 80 年代初，當我們有了兩個兒子時，債券貸款利率已飆升至 18%，因此我們留在原地並增加了房子。

除了教學之外，我還開展了一個以昆蟲社會行為為重點的研究項目，主要是熱帶和溫帶的社會黃蜂。我主要在巴西和哥斯達黎加繼續進行實地考察。我為了參加會議和實地考察而訪問的其他國家包括墨西哥、蘇利南、委內瑞拉、秘魯、澳洲、印度、日本、俄羅斯和歐洲各地。

自 2009 年底退休以來，我繼續在後院園藝（主要是蔬菜）。我在地下室建了一個酒窖，也培養了我的攝影技巧。路易絲和我開始出國旅行（為了消遣，不是為了參加會議），為期兩到三週的旅行

對希臘人
島嶼、義大利、
葡萄牙、西班牙、
非洲南部地區、
加拉巴哥群島
島嶼和

巴塔哥尼亞。
我有
特別
很享受
記錄
這些
經歷
有詳細的
照片書。

我們每年夏天也會前往新罕布夏州，在那裡我們有一個避暑別墅。

路易絲和我做過的兩個最好的決定是開始越野滑雪和加入健身房。我已經在威斯康辛州海沃德完成了 32 場 50 公里美國 Birkebeiner 越野滑雪比賽，並繼續參加較短的 15 公里比賽。我在 AFC（學術聯誼俱樂部）中發揮著核心作用，這是一個每月舉行一次的威斯康辛大學教師晚宴小組。關於我的一個有趣的事實：我已經登上了富士山和乞力馬扎羅山的山頂。-



2024 年 2 月 1 日至 29 日

我們歡迎新成員

傑克·考克斯
塞西莉亞·福特, 英語
與社會學
庫爾特·漢森, 藥物

瑪麗亞·穆尼亞古里亞,
經濟學
布魯斯·施威格, CALS-
農業研究站

UWRA 是您退休後的網路！

退休活動

麥迪遜香草協會

作者：SHEILA LEARY，UWRA 成員

自從 20 世紀 90 年代的某個時候起，我就成為了麥迪遜香草協會 (MHS) 的成員。儘管有些愛開玩笑並開大麻玩笑，但 MHS 是一個非營利組織，致力於教育會員和公眾如何使用各種藥草和香料進行烹飪、手工藝、健康、園藝、家庭清潔、皮膚護理等。我們都喜歡歐芹、鼠尾草、迷迭香和百里香……還有南非醉茄、毛蕊花、蕁麻和金盞花！

我最初的興趣是用草藥種植和烹飪，但隨著時間的推移，我學會了製作花環和小玩意，製作自己的草藥茶混合物，製作防蛀袋與儲存的羊毛一起放置，以及將新鮮的蘆薈汁液塗抹在燒傷處。我也對草藥的歷史和民間傳說產生了興趣。有許多關於百里香和時間的巧妙的英國民謠。



希拉·利裡（最左邊）和麥迪遜香草協會的一些成員正在參觀薰衣草農場。

MHS ([麥迪遜草藥協會.org](http://www.madisonherbsociety.org)) 成立於 40 多年前，當地愛好者幫助奧爾布里希植物園建立了藥草園。該組織還決定舉辦一場由演講者和供應商參加的公共活動，以促進相互交流

est使用草藥。2023 年 11 月，MHS 在麥迪遜奧爾布里奇植物園舉辦了第 42 屆麥迪遜香草博覽會。協會每月舉行一次聚會，聆聽演講、短途旅行或參加美味的聚餐茶或晚餐。對於演講者，我們通常在奧爾布里希花園會面，但有時我們也會以虛擬方式會面。遊覽通常是去花園和香草農場、苗圃、藥劑師和特色食品店。

作為 MHS 的志願者，我已在董事會任職多年。由於我的專業工作是在威斯康辛大學出版社工作，退休後，我運用職業技能為 MHS 服務，擔任時事通訊編輯、Herb Fair 公關人員和（前）協會主席。

我最喜歡的草藥是什麼？檸檬馬鞭草（因其香味）、酢漿草（因其風味和耐花園性）和金縷梅（用於護膚）。我通常在花園或室內種植 40 多種具有草藥用途的植物品種，從蘆薈和茴香牛膝草到甜菊糖和木紫羅蘭。-

志工機會

幫助老年人保持獨立

作者：GALE Barber，UWRA 成員

WayForward Resources, Inc. (前身為 Middleton Outreach Ministry) 的老人計畫志工。WayForward 為整個戴恩縣的人們提供營養食品，並為米德爾頓、克羅斯普萊恩斯和西麥迪遜的人們提供留在家中的支持。

老人計畫提供乘車服務，載長者前往各種預約。司機報名乘車以滿足他們的時間表。老年人非常欣賞這項服務，並享受與司機的互動。駕駛也喜歡這些互動！

要了解更多信息，請訪問

wayforwardresources.org/volunteer/volunteer-driver-rides/ 或聯絡志工專案經理 Pam 海厄姆在 pam@wayforwardresources.org 或透過電話：608-826-3409。-

書籤

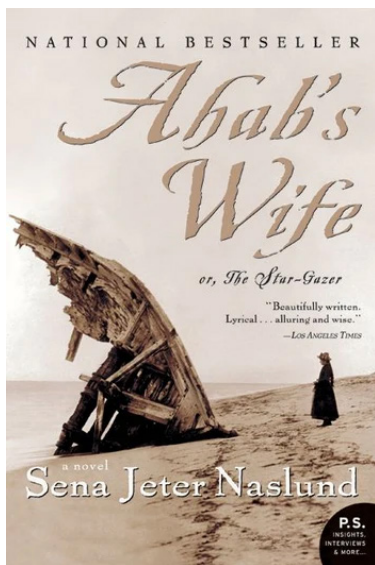
亞哈的妻子

由協調員 CRESCENT KRINGLE 審核，會見會員專欄

我讀赫爾曼

梅爾維爾的*莫比迪克*
我在威斯康辛大學瘋狂分校的一門英語課
20世紀70年代的伊森。幾年後，我很高興將它賣給我的鄰居，換取一本鮑里斯·帕斯捷爾納克的著作*日瓦戈醫生*。

你當然不知道需要熟悉*莫比迪克*讀書亞哈的妻子：或者說，觀星者經過



塞納·傑特·納斯倫德

(哈珀柯林斯，1999)。但如果你是，你就會認出梅爾維爾小說的參考文獻。第一句話——「亞哈船長既不是我的第一任丈夫，也不是我最後的丈夫」——就像《亞哈船長》的第一句話一樣有趣。*莫比迪克*：“叫我以實瑪利。”

納斯倫德歷史小說的敘述者是烏娜·史賓塞。我們從她母親的書中得知，「我用史賓塞的名字為你命名仙後，因為我希望你像尤娜一樣勇敢和真實。」

尤娜和父母在肯塔基州度過了她的早年生活。烏娜12歲時，她的母親將她送到北方，與烏娜的阿姨、丈夫和年幼的女兒住在島上的燈塔裡。正是在那裡，烏娜開始看到遠離她嚴格（有時甚至是暴力）的宗教父親的生活是什麼樣子，父親因為她缺乏基督教信仰而懲罰她。到達燈塔後，她說：“燈塔本身就成為了我的教堂，我唯一的高大樹幹，我對石頭和泥土的信仰，最終成為我通往天空的管道。”

宗教只是納斯倫德在烏娜體驗海洋、天空、友誼、愛情、婚姻、瘋狂、死亡和失落時所涉及的主題之一。她與家人的關係，以及各種

來自不同背景的个人（包括亞哈船長）是本書的核心。她也遇到了（有時還成為了朋友）一些你一定認識的十九世紀知名人物。隨著故事的發展，烏娜成為了一位因其寬容和堅韌而受到欽佩的女性。

我鼓勵你也去看看我最喜歡的納斯倫德的另外兩本書：*豐富：瑪麗安托瓦內特的小說*和*聖詹姆斯法院噴泉：或者，藝術家作為老婦人的肖像*。

順便說一句，幾年前，我看到了一個小副本*莫比迪克*在二手書店。我被它的小尺寸和金色邊緣所吸引。……我又讀了一遍！-

西澳大學新聞

密碼存取 UWRAmadison.org

時間 UWRA 最近被問到造訪某些區域是否需要密碼的問題。

[威斯康辛大學麥迪遜分校.org](http://www.uwra.org)網站。在設計網站時，我們決定保護會員的身份，保護與協會業務直接相關的資料，並確保僅向會員提供直接的會員福利。網站設計有公共部分和會員專用部分。

若要存取僅供會員使用的資料，請使用您的電子郵件和密碼登入。會員專區包括會員名錄、董事會資料和會議記錄、協會財務報告等。該部分還包括 UWRA 商店，可享有重要的會員優惠：*生活帳本*，一份幫助您填寫資訊以協助您的繼承人解決遺產問題的文件。此外，您還可以找到印刷版的訂閱訂單篩子。

您是否認為您沒有密碼或不記得密碼？透過存取輕鬆建立或更改您的密碼[威斯康辛大學麥迪遜分校.org](http://www.uwra.org)，輸入您的電子郵件，然後按一下「忘記密碼」。您將收到一封電子郵件，其中包含重設密碼的說明。立即查看會員專屬資源！-

電子技術

數位化記憶：請求您的參與！

作者：簡·理查德、凱西·克里斯托夫、布拉德·休斯和斯科特·斯普林曼，電子技術委員會成員

時間 電子技術委員會正在規劃 2024 年秋季一項有關保存數位記憶體的計畫。我們需要您協助設計一個能夠滿足您興趣的計畫。

如果您的衣櫃裡、床下的盒子裡或抽屜裡的拇指驅動器上有照片、家庭電影、盒式磁帶等需要您注意，您的體驗對我們來說非常寶貴！如果您想了解更多有關以數位形式保存和組織這些記憶的更多信息，請參加我們的

*簡短*調查，將持續到 5 月 31 日，2024 年，於 go.wisc.edu/erxf90。

如果您正在閱讀印刷版篩子，要取得電子郵件中的連結（或取得調查的紙本副本），請發送訊息至

UWRA.tech@gmail.com。或者，將請求郵寄至：UWRA, 21 N. Park St., Room 7205, Madison, WI 53715-1218。-

西澳大學新聞

主頁重新組織

由業務辦公室和營運團隊負責（啟動）

H您最近有造訪過 UWRA 主頁嗎？先前的標題「計畫」已分為兩個單獨的清單：研討會和活動。研討會部分列出了由演講者主持的演示（無論是現場還是虛擬）。活動部分列出了聚會、旅行、遊覽和招待會。值得記住的日期是定期活動的列表，例如每月的 UWRA 早餐聚會。

*BOOT*歡迎您對UWRA網站提出意見與建議。請把它們寄給桑迪哈斯，網站管理員，位於sandi.haase@wisc.edu。-

網路研討會回顧

威斯康辛大學麥迪遜分校教學科技的創新運用

作者：BRUNO BROWNING，電子技術委員會聯合主席

時間 二月，電子技術委員會主辦了一場網路研討會，介紹威斯康辛大學麥迪遜分校如何幫助學生學習新技術，包括人工智慧、虛擬實境和學習分析。

這場網路研討會邀請了三位關於這些主題的思想領袖：John Zumbrunnen（負責教學的副教務長）談到了課程模式、數據賦能的教育實踐以及校園層面應對新興人工智慧領域所帶來的機遇和挑戰的不斷變化的趨勢。智力帶來。

工程學院技術交流計畫主任 Laura Grossenbacher 談到將 ChatGPT 整合到技術交流課程中，並幫助學生批判性地思考何時以及如何使用此類工具，以及何時不使用。

Karen Schloss（心理學副教授）討論了華盛頓大學虛擬大腦項目，該項目採用一種新穎且不斷發展的方法，在課堂/實驗室環境和其他環境中向本科生教授功能神經解剖學。

這三個演講之後是一個有趣的問答環節，其中涉及人工智慧未來可能採取的方向等。

如果您無法參加現場網路研討會，我們鼓勵您觀看錄製內容。我們認為您會發現它令人著迷且有益。

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 Jan-Jun 以尋找此簡報的影片。-

反思

太陽來了

作者：瑪麗·巴納德·雷



我我以前說過—我喜歡北美中部的季節變化。儘管氣候變遷

是米迪克這我們佩

我們看到的變化至少在四年內發生。

我非常喜歡這種變化的感覺，以至於我畫了一個破舊的奶油罐來幫助我紀念每個季節。奶油上的凹痕讓我想起樹木和樹枝，所以我在凹痕上畫了樹，為每棵樹畫上不同的生長階段。隨著賽季的進行，從



的第一次出現

從春天的花朵到枝繁葉茂的樹木，再到秋天顏色的第一次變化，我轉動罐頭以顯示相應的樹。罐頭的接縫位於冬天的雪和春天的初生之間。每年，我轉動罐子的時間都會變化，這取決於春天來得有多早或第一次霜凍的時間。

每年時間更可靠的標記是太陽本身。我們所處的位置離赤道比離北極更近一點，太陽升起和落下的擺動讓我每天都能感受到時間。我們的房子朝正北，我的辦公室在房子的西端，所以每天下午我都能觀察到太陽慢慢落山的過程。十二月，它坐落在我鄰居的後院後面。2月中旬——

一開始，它開始透過西窗照進我的眼睛。隨著二月和三月的到來，夕陽從左到右移得更遠，但仍然在我的眼睛裡閃閃發光。到了四月，當它落下時，它就不再在我眼中閃耀。到六月，它的光束將傾斜穿過我辦公室的北窗，並將一個小時左右的直射陽光照射到我前凸窗的植物上。

太陽開始向我的眼睛閃耀的幾個月走去，直到到達我鄰居的後院。如果仔細觀察，我可以感覺到它每天的變化，我感覺到它的運動

太陽周圍。在令人擔憂的天氣模式變化中，至少我們的節奏仍然可以預測。-

閣樓天使協會

四月在閣樓安吉舉行的會談我

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。

4月1日沒有節目。

4月8日世界上最幸運的男孩 帕特里克·麥克布萊德 (Patrick McBride) 是一位心臟病專家和作家，他分享了作為釀酒人蝙蝠男孩、1971 年雄鹿隊板凳席以及年輕時在包裝工隊的經歷。

4月15日國會大廈廣場上的新威斯康辛州歷史協會大樓 Christian Øverland, 威斯康辛州歷史學會露絲和哈特利·巴克主任。

4月22日序曲20週年慶典 Emily Gruenewald, 序曲藝術中心發展副總裁。

4月29日人口販賣 Marlene Sorenson, Zeteo 社區; McKenzie Valenza, Project Respect 認證同儕專家; 戴夫·馬奧尼 (Dave Mahoney), 前戴恩縣警長。-

麥迪遜老年中心

四月老人課程

歡笑的身體，舞動的心靈 4月2日至5月21日，星期二，下午 2:30-3:30

前往麥迪遜老年中心，與傑出的李翹平一起上運動課。她的課程著重於熱身技巧、力量和伸展運動、核心訓練、呼吸和能量流。無需任何舞蹈經驗。

李翹平是威斯康辛大學麥迪遜分校舞蹈系的莎莉·貝恩斯舞蹈教授和維拉斯研究教授。她也是李巧萍舞蹈團的藝術總監。她對與老年人一起工作特別感興趣，並證明舞蹈在任何年齡都是美麗且有益的。

會議地點為 Madison Senior Center, 330 W. Mifflin St.。為期 8 週的課程費用為 54 美元。提供經濟援助。如需註冊，請致電 608-266-6581 聯絡 MSC。

學會安全跌倒

4月3日至24日，星期三，下午 1:30-2:30

學會安全跌倒並在不受傷的情況下重新站起來。跌倒是老年人死亡的主要原因

在威斯康辛州。我們將使用厚的「防撞墊」進行練習。課程是漸進式的，建議參加所有四門課程。

地點：Madison Circus Space, 2082 Winnebago St. 費用為每堂課 15 美元。55 歲及以上的成年人可以獲得經濟援助。如需註冊，請致電 608-266-6581 聯絡 MSC。

大腦和身體健身

4月4日至25日，星期四，下午 1:00-2:15

大腦健康的變化，例如阿茲海默症和癡呆症，就是其中之一

威斯康辛州社區面臨的最大健康和社會挑戰。大腦和身體健身計劃旨在提供免費的、以研究為基礎的教育，以維持大腦健康以及進行大腦和身體鍛煉。



集合地點：Madison Senior Center, 330 W. Mifflin St. 這些課程對 55 歲的成年人免費

和年紀大了。如需註冊，請致電 608-266-6581 聯絡 MSC。

- 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://www.uwramadison.org) 網站的更新和其他未來活動。

虛擬活動 (V)、現場活動 (IP)

•4月11日，星期四	上午 10:00—中午	網路研討會：年度ETF和SWIB更新 (五)
•4月23日星期二	上午 9:00-10:30	UWRA 在 Elie's Café 享用早餐 (IP)
•5月13日星期一	下午 1:00-3:00	研討會：生命週期終止計劃 (智慧財產)
•5月17日星期五	上午 8:45-下午 5:30	一日遊：美麗的, 卡羅爾金音樂劇，爐邊劇院 (IP) 它有什麼價值？UWRA評估會 (IP) UWRA 在 Elie's Café 享用早餐 (IP)
•5月21日星期二	下午 1:00-3:00	
•5月28日星期二	上午 9:00-10:30	
•6月6日，星期四	下午 4:00-5:30	年度會員會議、招待會和演講者 (IP) 一日遊：伊利諾州迷人的加利納 (IP) 過夜旅行：愛荷華州迪比克的冒險 (IP) 為期一週的旅行：探索科羅拉多落基山脈 (IP) 為期一週的旅行：探索陽光明媚的葡萄牙 (IP)
•6月12日星期三	上午 8:45-下午 5:30	
•8月4日至5日週日至週一	上午 8:00-下午 5:00	
•8月30日至9月7日	上午 9:00-下午 5:00	
•10月27日至11月5日	上午 9:00-下午 5:00	

有關活動、董事會和委員會會議以及截止日期的信息篩子，訪問 UWRAmadison.org。

有關即將到來的柏拉圖之旅的信息，請訪問 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，[反思](#) · [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](#)

校對員桑迪·哈斯和珍·理查德

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：retireassn@mailplus.wisc.edu

董事會主席 · [湯姆布羅曼](#)

PRE ES I 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

UWRA 年會及招待會，6月6日 p. 1

總統專欄；還有時間註冊：[ETF 和 SWIB 更新](#) p. 2

捐贈給開放式食品儲藏室 p. 2 網路研討

會：[生命週期終止計劃](#) p. 3

一日遊：[美麗：卡羅爾金音樂劇](#)；即將到來的旅行機會 p. 4

加入退休財務事務委員會 p. 5 每月 UWRA 早餐 p. 5

認識會員：鮑伯珍妮；新成員 p. 6 退休活動：麥迪遜香

草協會 p. 7 自願為 WayForward 運送其他老年人 p. 7

書籤：[亞哈的妻子](#)；密碼訪問 UWRA.org p. 8

數位化記憶：進行簡短調查 p. 9 網路研討會回顧：[創新教學技術](#) p. 9

思考專欄：太陽來了；四月閣樓天使會談 p. 10

麥迪遜高等中心四月課程 p. 11

西澳大學曆 p. 11