



新董事會成員  
簡介 | p. 2

### LIVING LEDGER

A Compilation of Vital Personal Information

生活帳本 2023 | p. 3



關於美國的網路研討會  
經濟展望 | p. 4



我們在臉書上！  
UWRA-麥迪遜



# THE SIFTER

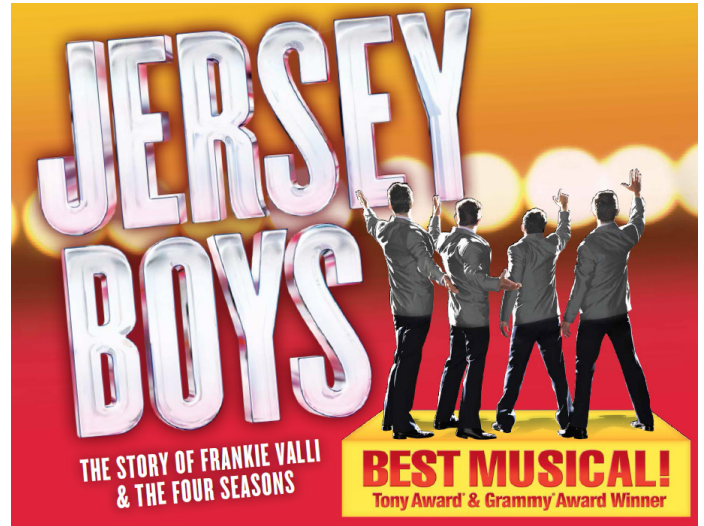
NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

## 一日遊

### 澤西男孩們！

**K**以時尚的方式迎接 2024 年！與其他 UWRA 成員一起與維羅納老人中心建立另一項合作關係，前往阿特金森堡的爐邊晚餐劇院觀看日場演出。席位有限，報名截止日期為12月18日。

這部百老匯音樂劇擁有非凡的音樂、令人難忘的角色和精彩的故事講述 *澤西男孩* 講述了四個藍領孩子的迷人演變，他們成為流行音樂史上最偉大的成功人士之一。東尼獎最佳音樂劇得主，*澤西男孩* 帶您了解弗蘭基瓦利和四季的音樂背後，發現四人從新澤西街頭崛起到明星頂峰的 40 年友誼的秘密。



線上或透過郵件註冊。郵寄的預訂以及註冊表和支票必須在 2023 年 12 月 18 日星期一中午之前收到。請參閱下面的註冊連結以了解更多詳細資訊。

欣賞排行榜冠軍歌曲的激動人心的表演，包括《Sherry》、《Big Girls Don't Cry》和《My Eyes Adored You》，這些歌曲使四季劇進入了搖滾名人堂。（該節目包含露骨的成人語言，不建議兒童觀看。）

設有兩個接送點：上午 8:45 在維羅納老人中心（維羅納保利街 108 號），以及上午 9:15 在麥迪遜的 Dutch Mill Park and Ride。

爐邊劇院的餐點包括烤馬鈴薯湯、四種主菜選擇、甜點紐約起司蛋糕以及咖啡/茶/牛奶。主菜選擇列在註冊頁面。

### 澤西男孩日場

**1 月 4 日，星期四**

上午 8:45-下午 5:30

（時間可能會改變）

**報名截止日期：12月18日中午**

**每人 135 美元**（含巴士、入場費、餐費、稅金和小費）

需要提前註冊。線上註冊：

[UWRAmadison.org/event-5462462](http://UWRAmadison.org/event-5462462)

來自 UWRA 主席的辦公桌

## 志工計畫 UWRA 午餐會和旅行機會

作者：湯姆·布羅曼



**氧**我從其他 UWRA 成員那裡聽到的最常見的情緒之一是希望舉辦更多面對面的活動。我完全同意這種感覺。在新冠病毒大流行期間，我們關閉了面對面的聚會，轉而採用網路研討會、Zoom 會議等方式進行演示。

ings等。儘管出於方便和健康安全的原因，這些格式過去（現在仍然）很有用，但它們代表了第二選擇代替與其他會面 and 交談。

目標可能很明確，但實現目標需要您的幫助。與社交活動最直接相關的兩個委員會，午餐和接待委員會以及旅行委員會，需要新成員。午餐委員會計劃的會員午餐在新冠疫情之前是我們組織社交生活的支柱。該委員會還計劃於 2024 年 6 月 6 日在華盛頓大學植物園舉行 UWRA 年會。

旅行委員會為 UWRA 成員組織團體旅行機會。這些活動的範圍包括從威斯康辛州舊世界或礦點點彭達爾維斯的小型一日游到其他國家的長途旅行。以及介於兩者之間的其他一切！

可以理解的是，在新冠疫情期間，兩個委員會的成員數量都減少了，但現在你們，UWRA 成員，有機會重新激活它們。我們可能會考慮舉辦哪些新的社交活動？UWRA 團體郊遊還可以去哪裡？如果您想貢獻您的想法和精力來幫助我們回歸我們許多人所珍惜的東西，請考慮 加入這些委員會之一。如果您有興趣，請給我發電子郵件至 [tbroman@wisc.edu](mailto:tbroman@wisc.edu)。教育。-

新上線

## 退休了，帶著小r

作者：Cathy Middlecamp，UWRA 董事會成員

**J**上週，我向一位以前的學生提到我已經退休了。「嗯，」是她

回覆。她趕緊補充道：“我想你已經退休了，帶著小r。”  
“嗯，是的，我心想。無論哪種方式，無論是退休還是退休，我都肯定會繼續前進。我在科學館的辦公室屬於



其他人。我的名字不再出現在時間表上。我以前的研究生已經飛向新的追求。

有一天，我的大腦會轉向退休，大寫的R。與此同時，我正忙著共同編輯一本關於可持續發展教育的書，帶著富布賴特獎前往魏茨曼科學研究所（以色列），並工作與加州的同事一起開展一個在氣候變遷背景下教授化學的計畫。

在我退休初期（小r），我很榮幸能夠擔任你們的董事會成員之一。公司很棒。我們的使命很明確：找到好的事情去做，找到優秀的人去做這些事情，讓世界變得更美好。有什麼不喜歡的？-

— 還有時間報名！

**影子案卷：最高法院如何利用秘密裁決來累積權力並**

**破壞共和國**

**12月5日星期二**

上午 10:00 至中午 線上網路研討會

**報名截止日期：12月1日**

需要提前註冊。線上註冊：

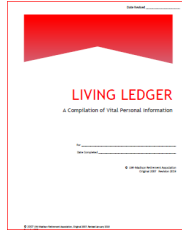
[UWRAmadison.org/event-5304009](https://UWRAmadison.org/event-5304009)

## 西澳大學新聞

# 生活帳本 Redux

作者：CFMR 2023 LIVING LEDGER 小組委員會

**氧**四年前，由 UWRA 成員組成的委員會推出了一個工具，即生活帳本，協助會員做好金融資產記錄。目的是幫助我們追蹤分散的銀行帳戶、投資-



財產、保險單等，並為我們的繼承人提供他們在我們去世後解決我們的遺產問題所需的資訊。這是一份非凡的文件，我們要感謝最初製作它的團隊：Faisal Kaud（主席）、John Chandler（副主席）、Lana Chandler、Joe Corry、Peter Monkmeyer、Edna Paske、Steven Saffian、Ann Wallace、和瓊·韋斯伯格。

法律和投資機制隨著時間的推移而變化，生活帳本開始顯現出一些歲月的痕跡。2017 年，由 Faisal Kaud（主席）、Sandi Haase、Karen Holden、Gerald Kulcinski 和 Millard Susman 組成的委員會頒發了生活帳本肉毒桿菌治療可以消除一些累積的皺紋。嗯，距離2017年已經過了更多的時間，今年我們又注意到了新的皺紋，所以我們給了分類帳另一種治療方法。

生活帳本是 UWRA 會員的福利，可以透過以會員身分登入來獲得 [威斯康辛大學麥迪遜分校.org](https://www.wisconsin.edu/retiree/retiree-services/living-ledger)，然後選擇資源 > Living Ledger。它有四種格式可供下載：MS Word、PDF、可填寫的 PDF 和 Pages。紙本版本可透過以會員身分登入購買（10.00 美元） [威斯康辛大學麥迪遜分校.org](https://www.wisconsin.edu/retiree/retiree-services/living-ledger) 並點擊“我們的商店”。選擇商品並繼續購買。

生活帳本 2023 是我們盡最大努力為 UWRA 成員提供有用的工具，但我們並不假裝您可以依靠它來獲取法律建議。您應該就細節和特殊情況向律師或會計師尋求專業建議。我們也不聲稱我們的產品是完美無缺的。如果您在新版本中發現錯誤或遺漏，請告訴我們，生活帳本 2023。

## 校園新聞

# 威斯康辛大學麥迪遜分校和擴展退休人員無法使用 LinkedIn 學習服務

作者：KRISTY BERGERON，DOIT 學術技術副總監

LinkedIn Learning 是為威斯康辛大學麥迪遜分校員工和學生提供線上學習課程的工具。DoIT 學術技術學習@威斯康辛大學麥迪遜分校團隊負責管理此服務。目前，任何擁有威斯康辛大學麥迪遜分校附屬 NetID 的人都可以使用 LinkedIn 學習。不過，LinkedIn Learning 正在進行資格審查，以確保對服務的存取與授權協議準確一致。這意味著目前擁有存取權限的一些個人將無法再透過威斯康辛大學麥迪遜分校授權登入和使用 LinkedIn Learning。

作為審查的一部分，威斯康辛大學麥迪遜分校和威斯康辛大學擴展退休人員（無論是否具有榮休身分）已被確定為附屬團體，自 2024 年 1 月 9 日起將無法再訪問 LinkedIn 學習。

威斯康辛大學麥迪遜分校和威斯康辛大學擴展分校的退休人員在過去一年內使用過 LinkedIn Learning 並且將受到此變更的影響，他們將收到（或已經收到）電子郵件，提醒他們有關資格變更的信息。我們理解這項改變可能會帶來不便和失望。然而，重要的是威斯康辛大學麥迪遜分校遵守與供應商有關產品使用的合約義務。

## 志工機會

### 運送其他有需要的老人

參與 RSVP 的司機服務計劃是一種為需要交通的老年人提供回饋社區的有益方式。

欲了解更多信息，請訪問 [rsvpdane.org/programs/driver-services/](https://rsvpdane.org/programs/driver-services/)。

如需志工服務，請聯絡 Steve Jaeschke，電話：608-441-7892 或 [sjaeschke@rsvpdane.org](mailto:sjaeschke@rsvpdane.org) 或 Camela King，電話 608-441-7896 或 [cking@rsvpdane.org](mailto:cking@rsvpdane.org)。

## 財務事宜網路研討會

# 美國經濟展望

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

**J**TruStage (前身為 CUNA Mutual Group) 董事兼首席經濟學家 Steve Rick 加入我們，幫助我們了解美國經濟的真實情況。

儘管聯準會以 40 年來最快的速度升息，但 2023 年經濟仍表現良好。通膨有所下降，但仍高於聯準會 2% 的目標。2024 年及以後，利率上升會對經濟產生什麼影響？就業市場的根本性變化是否容易造成長期的勞動力短缺和薪資壓力？本演講將涵蓋家庭和政策制定者目前正在解決的所有相關經濟問題。



史蒂夫·瑞克是 TruStage 的董事兼首席經濟學家，負責金融服務業的策略研究、分析和預測，特別關注消費者和信用合作社市場。他出版了《信用社趨勢報告》，這是對信用社運動經濟狀況的每月「脈搏檢查」。

如果您對演講者有初步問題，請將其發送給專案協調員 Joan Gillman，地址為：[jgillman@wisc.edu](mailto:jgillman@wisc.edu) 和凱·路透·克羅恩 (Kay Reuter-Krohn) [kreutrkhohn@gmail.com](mailto:kreutrkhohn@gmail.com) 截至 2023 年 12 月 13 日星期三。

### 美國經濟前景

**12 月 20 日星期三**

上午 10:00 至中午 線上網路研討會

**報名截止日期：12月15日**

需要提前註冊。線上註冊：

[UWRAmadison.org/event-5419908](https://UWRAmadison.org/event-5419908)

## 技術診所

# 了解個人健身追蹤器、智慧體重計等

作者：電子技術委員會成員 Sandee Seiberlich

**A**您是否正在考慮購買一個人-健身追蹤器或手錶，但想了解更多可用的資訊？

也許您已經使用健身技術 ogy，例如手機上的應用程序，以及

願意分享您的經驗。或者，您可能收到了健康和健身科技產品作為禮物，但不太確定如何開始。如果是這樣，請計劃加入菲奇堡公共圖書館的電子技術委員會 (ETC)，進行個人健身資訊交流。



ETC 成員將到場討論他們使用 Fitbit、Apple Watch、智慧體重計、各種健身應用程式和跌倒偵測器的體驗。如果您對已有的設備或應用程式有疑問，請隨身攜帶您的設備。如果我們不知道您問題的答案，我們將盡力協助您找到解決方案。

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。

### 技術診所：個人健身

**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)

## 網路研討會回顧

# 威斯康辛州黑人自由爭議

作者：麥可·伯納德·唐納爾斯，退休機會委員會成員

**我**10月，退休機會委員會邀請威斯康辛大學麥迪遜分校非裔美國人研究教授克里斯蒂·克拉克-普哈拉(Christy Clark-Pujara) 參加了題為“威斯康辛州有爭議的黑人自由：從奴隸製到現代民權運動，1725-1968年”的網路研討會。”她描述了威斯康辛州黑人有時被遮蔽的歷史，特別是該州農村地區的歷史，以及這些人的生活受到奴隸制影響的方式、內戰後奴隸制的遺產，以及非裔美國人通過法律和法律外所經歷的歧視方法。

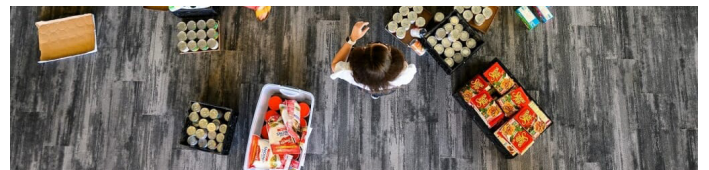
克拉克-普哈拉明確表示，威斯康辛州早在建州之前就已經有黑人了。其中一些是被從美國其他地區及其在非洲大陸的領土來到威斯康辛州的白人定居者奴役的人；其他人則是被解放的前奴隸，他們在該地區定居，尋求創造新生活的機會。還有一些人是自由黑人，來到該州從事採礦、農業和貿易行業。此外，全州還有許多由非裔美國人組成的社區，這些社區的成立是為了創建和建立自己的企業，包括學校、舞廳和其他企業，在那裡他們不會面臨歧視和暴力。

演講也描述了有興趣講述這些威斯康辛州黑人和社區故事的歷史學家所面臨的任務。很多時候，記錄

甚至黑人的存在也不是獨立存在的；相反，正如克拉克-普哈拉所描述的那樣，你必須在記錄中找到著名白人並掃描他們的財產，因為被奴役的非裔美國人也被列出來。或者，他們必須仔細翻閱一箱箱的資料，以便偶然遇到由他們撰寫或參考的文件，因為檔案管理員準備的「查找工具」列出了他們收藏中的重要資料，根本不認為這些記錄很重要足以被列出。

在 Clark-Pujara 教授演講後的討論期間，她參考了一些原始資料、來自 *得梅因紀事報* 論中西部黑人歷史的重要性 *威斯康辛州歷史雜誌* 關於威斯康辛州早期的黑人選舉權，以及來自線上雜誌 *新領地：中西部下流雜誌* 克勞福德堡一名被奴役的黑人婦女身上。這些內容以及 Clark-Pujara 教授演講的幻燈片都可以在 UWRA 網站上找到。

造訪 [UWRA 網站](http://UWRA.org) ([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/簡報/2023-24 Sep-Dec 以尋找此簡報中的資料。-



### 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/](http://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。-

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)

## 認識 UWRA 會員

# 與大學聯盟和 Demeter 一起做志願者

作者：朱迪·斯坦

**A**雖然我沒有就讀於威斯康辛大學麥迪遜分校，但我已故的丈夫、榮譽教授埃爾登·斯坦（園藝），以及我們的三個校友子女和一個在校學生的孫子，都將我與它聯繫在一起。

我在明尼蘇達州長大，畢業於愛荷華州立大學。後來我獲得了俄亥俄州立大學的碩士學位，並獲得食品科學和營養學學位。

我的第一份工作是在通用磨坊研究實驗室，隨後我們在全國各地搬遷，在我的領域擔任過各種職位。最終在威斯康辛州定居，我決定是時候改變職業了，我獲得了房地產經紀人執照。這讓我有機會在接下來的 35 年裡認識並幫助許多優秀的人。

退休後，我突然有了很多空閒時間，而威斯康辛大學麥迪遜分校的大學聯盟很快就利用了這些空閒時間。我是一個長期沉默的成員；現在，我一直擔任主席、董事會成員和/或委員會成員，包括為所有校園學校和學院提供獎學金的委員會。我喜歡聯盟每年的四個創意項目，以及聯盟成員可以參加的 18 個興趣小組中的許多項目，尤其是工藝品（藝術和古董）、扶手椅旅行者和我的熱情，橋樑。

我也是 Demeter 的成員，該組織為農業與生命科學學院提供學生支援。我在教育基金委員會工作，由於長壽，我獲得了該組織歷史學家的職位。

退休後最好的部分就是與家人共度時光。我們四個人剛從一個有點

成功在挪威尋找我們的「根」。

我也參與我的教會。我和我的狗狗 Haddie 在鄉村 Cottage Grove 的家中幸福地生活著。生活很好！

你可能不知道我和艾爾登是第一批和平隊的成員（1961 年）。我們在智利聖地亞哥相識並結婚。



2023年10月1日至31日

### 我們歡迎新成員

**瓊·蓋奇**  
喬戈斯, 資訊科技學部

格雷格·希特利,  
眼科與視覺  
科學

**安·帕姆伯格**,  
生物化學

約翰·帕里什, 動物與  
乳製品科學

**保拉舒曼**, 學校  
醫學與公共衛生學  
院

黛布拉夏皮羅,  
計算機、數據和  
資訊科學,  
愛學堂

約瑟夫·塔爾梅奇,  
電器與計算機  
工程

**— UWRA 是您退休後的網路! —**

## 退休活動

# 對業餘無線電的持續興趣

作者：DAVE PARKER，UWRA 會員

**我**生來就對電有興趣。小學時，我花了很多時間在圖書館並開始建造東西。在高中時，我的輔導員引導我參加了為期三年的電力/電子課程並加入了視聽團隊。我還發現了民用空中巡邏學員計劃，並獲得了許多涉及無線電通訊的有趣經驗。高中畢業後，我在美國空軍服役了四年，在那裡我學到了更多關於無線電通訊和電腦的知識。

1975 年，我發現了業餘無線電（業餘無線電），並參加了沃科夏俱樂部主辦的課程。我學習了莫爾斯電碼、無線電理論，並研究了我們必須遵守的 FCC 法規。通過考試（包括能夠使用莫爾斯電碼發送和接收訊息）後，我在家裡建立了一個電台並透過無線電進行聯繫。與全國各地的其他火腿交談很有趣，我也建立了一些海外聯繫。

業餘無線電台還有公共服務方面，我曾處理過自行車集會甚至密爾瓦基馬戲團遊行等活動的通訊。我繼續擔任俄勒岡州縣緊急經理的志工溝通者。

我對老式業餘收音機產生了興趣，包括老式的陸軍剩餘收音機。我記得高中時學到的真空管電路，在老漢斯的幫助下，學會如何修復和建造老式收音機並在空中操作它們。在本文隨附的照片中，我在我的“Ham Shack”中展示了我製作的 1929 年老式哈特利振盪器發射機的複製品。

2011 年，我加入威斯康辛大學麥迪遜分校，擔任設施規劃和管理電氣車間的數位控制專家。我成為業餘無線電協會的成員，這是一個由學生領導的團體，



是在工程學院認識的，我喜歡在那裡與學生一起工作。

2016 年我從威斯康辛大學麥迪遜分校退休後，我和妻子搬到了俄勒岡州本德。我繼續喜歡業餘無線電，並在全國各地都有朋友與我保持聯繫。在我工作的歲月裡，我們經常搬家，但我總是可以找到可以分享我的愛好的火腿。業餘無線電是一種很好的愛好——有些人只是運營，有些人建造，有些人支持公共活動。-

## 閣樓天使協會

### 12 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。計劃參加者將被要求在前門進行篩檢。

**12月4日**麥迪遜兒童博物館的“遊戲作品” Deb Gilpin，麥迪遜兒童博物館總裁兼首席執行官

**12月11日**閣樓天使合唱團 Jessica Courtier，MYARTS 社區合作總監

**12月18日及25日**沒有公共節目。-

## 網路研討會回顧

# 老化的神經病學

作者：瑪麗貝絲普蘭 (Mary Beth Plane)，退休機會委員會成員

**我**可能很難想像，但身為成年人，我們的大腦中有大約 180 億個神經元！神經科



疾病源於失去這些神經元，我們的能力

執行受減少的大腦特定區域影響的基本任務。這可能包括我們的言語和其他認知過程，例如決策、記憶、注意力、情緒、注意力持續時間，甚至是事先規劃的能力。我們的神經元也控制我們行走或執行其他身體任務的能力，它們幫助我們理解我們與世界的視覺和空間關係。

華盛頓大學神經病學系的Ali Zandieh 博士介紹了一個有趣且充滿事實的節目，內容涉及隨著年齡的增長，我們可能面臨的神經系統疾病的症狀、治療和預後，其中最常見的是阿茲海默病和帕金森氏症。其他病症包括失智症，可能是血管性失智症、路易氏體失智症、額顳葉失智症或酒精相關性失智症。週邊神經病變和某些形式的頭痛都有神經系統原因。

**這次演講的一個主要收穫是：保持我們的思想和身體活躍！**

輕度認知障礙並不少見；大約 10% 的 70 歲出頭和 25% 的 80 歲出頭的人可能會出現這種情況。評估可能包括測試維生素 B12 或甲狀腺功能減退症水平，或憂鬱和焦慮。血管疾病的治療可以幫助減緩進展，運動、認知介入、記憶線索和組織輔助也可以。睡眠障礙的治療和神經心理障礙的處方/治療可能會有幫助。尚未發現任何藥物或補充劑具有症狀或預防功效。不幸的是，大多數神經退化性疾病

進展無緩解，建議注意預防。

在篩子截至截止時間，UWRA 正在等待系主任的版權解釋。這將決定 UWRA 網站上可能發布的內容。-

## 網路研討會回顧

# 員工信託基金 (ETF) 更新和這是你的選擇

作者：KATHY ZWEIFEL，退休委員會財務事務成員

**我**10 月，威斯康辛州員工信託基金部衛生政策主任艾琳·馬洛(Eileen Mallow) 帶領湯姆·拉斯穆森(Tom Rasmussen)、阿琳·拉爾森(Arlene Larson)、莫莉·鄧克斯(Molly Dunks) 和路易斯·加拉加斯(Luis Caracas) 等團隊介紹了有關退休人員 2024 年「你的選擇」健康計劃的資訊。我們也聽取了 ETF 監察員 Liz Doss-Anderson 的意見，她協助解決保險問題。UWRA 感謝您對這些重要退休福利的及時精彩介紹。

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。-

## - 保存日期

您還需要人壽保險嗎？

**1月23日星期二**

下午 2:00-4:00 線上網路研討會

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

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。您應該兌現還是出售您的保單？人壽保險在規劃我的遺產方面扮演什麼角色？佩恩將解決這些問題和其他問題。



## 電子技術

# 播客有人嗎？

作者：電子技術委員會委員 RACHEL BAKER

**A**播客就像廣播節目，但您可以隨時在智慧型手機、平板電腦或網路瀏覽器上收聽。

若要在行動裝置上取得播客，請先從 Apple Store 或 Google Play 下載播客「應用程式」。流行的應用程式包括 Spotify、Apple Podcasts、Google Podcasts、Pocket Cast、Audible 或 Stitcher 等。

如果您不使用行動設備，您仍然可以透過以下網站收聽播客：

[podbean.com/全部](http://podbean.com/全部)

[播客s.google.com](http://播客s.google.com)

[open.spotify.com/genre/podcasts-web](http://open.spotify.com/genre/podcasts-web)。

您會發現數以千計的程式可供選擇。選擇一個主題進行搜尋 - 時事、電影、音樂、科學、文學、宗教、烹飪等。當您發現您可能喜歡的播客時，您的播客應用程式將允許您訂閱該播客，以便最新一集自動為您下載。大多數應用程式都允許您建立播放列表，以便您可以按順序收聽多個播客集。

播客非常適合長途駕駛、鍛鍊、做家事等。透過耳機、智慧揚聲器或汽車音響，您可以隨時獲得知識和技能或只是娛樂。

以下是 UWRA ETC 成員推薦的一些最喜歡搜尋的播客：

- 一年聖經
- 《電訊報》（政治與流行文化）
- 其餘的都是歷史
- 消失的明信片（適合窮鄉僻壤的流浪者），
- NPR 政治播客
- 想像的世界
- 喬許馬歇爾播客

- 市場（來自 NPR）
- 市場技術
- 讓我聰明（來自 Marketplace 工作人員）
- 美國退休人員協會 (AARP) 的提示
- 你該知道的事情

想分享自己的建議嗎？給我們留言

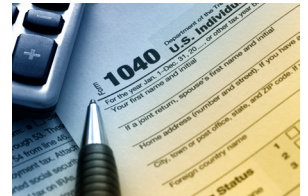
發送電子郵件至 [uwra.tech@gmail.com](mailto:uwra.tech@gmail.com)。

## 志工機會

# 需要報稅員

作者：UWRA 成員兼 VITA 志工 GAIL BERGMAN

**G**威斯康辛州中南部 (SCWI) 的 oodwill 很榮幸今年再次提供志工所得稅援助 (VITA) 診所，我們需要您的幫助。VITA 診所



旨在為低收入納稅人（如老年人、殘疾人和英語語言能力有限的人）提供免費報稅援助。

透過志願服務，您可以每年為低收入家庭帶來數百萬美元，使他們能夠支付帳單、為擁有住房做好準備，並成為當地經濟的積極組成部分。您不必成為會計師才能成為志願者，只需致力於我們的社區即可。您可以決定提供多少志工時間以及是否遠端準備稅款或在實施社交距離的地點準備稅款。

今年，培訓將再次透過 Zoom 以及 IRS Link and Learn 培訓計劃的自定進度電子學習課程提供。培訓課程將於一月初開始，並持續到二月報稅季節開始。欲了解更多信息，請發送電子郵件維塔@善意 [scwi.org](http://scwi.org) 或致電 608-852-8355。

## 反思

# 學校發呆

作者：瑪麗·巴納德·雷

秋天和假期往往是反思的時刻，今年我一直在反思老師。因為我當老師已經很久了



三十年來，這是一次發人深省的經驗。

問題是我意識到我對老師教給我的內容的記憶是多麼的少。從一年級開始，我就記得我所受的懲罰

排隊說話就得坐在老師的桌子底下。我的母親也記得這件事，因為我顯然告訴她：“哦，媽媽，除非你不得不坐在老師的桌子底下，否則你還沒有活過！”我相信她很難保持板著臉。

從二年級開始，我記得和我的朋友科澤特擠在房間後面，我們努力閱讀一本遠高於年級水平的書。當我五年級時，二年級老師把那本書帶到了我的新教室。那時我對此已經沒有興趣了。至於五年級，我只記得老師生氣時伸出中指指著我們，我們都拼命忍住不笑，根本不知道她在說什麼。

我的中學記憶裡有一些內容。我記得八年級第一天英語的詞彙是「ajar」和「loquacious」。老師選擇了他在課堂上使用的單字。我記得在數學課上必須算出水塔的體積。其他記憶包括學習如何徹底清潔畫筆和閱讀*阿奇和梅希塔貝爾*代替了班上正在做的其他話題，原因我早已忘記了。我記得我被分配去讀書*第三帝國的興衰*作為一個特殊項目。我仍然

做了關於那個的惡夢。內容就這些了。否則，這些記憶就像比利·奧特巴赫坐在我面前時偷了我的止咳藥水一樣。我認為這是中學調情的一種形式，因為我記得臉紅。然後我一直坐在那裡盯著芭芭拉門施的頭髮，我認為這絕對是完美的。

高中為我的生活帶來了更多的老師和更多我無法理解的內容。我記得我在生物學中收集的昆蟲得了C，因為我真的很討厭用大頭針刺殺昆蟲。一位英語老師堅定地告訴我們，我們不應該用「guys」來稱呼男學生，而應該用「fellows」。這就是當時的代溝。最後，

令我目瞪口呆的是，我清楚記得一位老師站在我的班級面前讚揚六十年代中期的兩項偉大發明：巡航控制系統和無腰帶褲！我不記得老師的名字，也不記得他教什麼課。

這一切讓我想知道我的學生對我的教學還記得什麼。這也讓我鬆了口氣，因為我不知道。-



### 志工機會

**時間** 麥迪遜奧克伍德村大學伍茲分校（老年生活社區）的生活豐富團隊目前正在尋找志工：

- 作為音樂家表演
- 協助我們的居民往返奧克伍德校區的各種活動
- 幫忙完成一些輕鬆的辦公室工作。

如果您或您認識的人可能有興趣，請聯絡我們的 University Woods 志工協調員 Kim Viney，電話 230-4238 或

透過電子郵件：[kim.viney@oakwoodvillage.net](mailto:kim.viney@oakwoodvillage.net)。

提供額外的志工機會；聯絡 Kim 進行詢問。-

## 書籤

## 影子案卷

由退休財務事務委員會和退休機會委員會 Tom Eggert 審核

**時間** 史蒂芬·弗拉德克的書名，*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*（基本書籍，2023）與我們通常與最高法院聯繫在一起的所謂案情案卷形成了直接對比，其中包括大量的簡報、全面的口頭辯論以及法官簽署的書面意見，詳細說明了他們的推理。但事實證明，案情決定只佔最高法院法令的 1% 多一點。

沒錯，法院幾乎 99% 的判決都是在影子案件中進行的，這是保守派法律學者 William Baude 在 2015 年創造的一個術語，用於指那些不受「案情案件設定的程序規則性高標準約束」的命令。」。用弗拉德克的描述來說，影子案卷上的命令「看不見、沒有簽署，而且幾乎總是無法解釋」。

過去，影子案卷是關於程序性問題，不需要解釋。但自 2017 年以來，法院大幅擴大了影子備審案件的使用範圍，經常做出影響數百萬美國人的決定。

最高法院的保守派多數派利用影子案件來影響投票、移民、處決和新冠疫苗授權的法律。弗拉德克用這本書警告美國人，影子案卷對法治意味著什麼。影子案件的廣泛使用涉及更大的信任問題。保守派大法官堅稱，他們是本著善意並為了公共利益而工作，甚至暗示任何批評都是黨派企圖剝奪該機構的合法性。弗拉德克反駁道，他寫這本書正是因為他關心最高法院，最高法院似乎在妄想中運作，認為它可以維持信任，同時否認「法官自己的行為引發的合法性危機」。

「影子案件是一種更大疾病的症狀，」弗拉德克寫道。“與任何前任相比，今天的法院是多麼不受控制和不自負責任，這是一種疾病。”

史蒂芬·弗拉德克 (Stephen Vladeck) 是德州大學法學院聯邦法院查爾斯·艾倫·賴特 (Charles Alan Wright) 主席，也是 CNN 最高法院分析師。

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) °-

## - 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](https://www.wisc.edu) 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)

- 12月5日星期二 上午 10:00 至中午
- 12月7日，星期四 上午 10:30 至下午 7:30
- 12月20日星期三 上午 10:00 至中午
- 1月4日，星期四 上午 9:00 至下午 5:30
- 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
- 1月23日星期二 下午 2:00-4:00

網路研討會：*影子案卷：最高法院的秘密裁決* (五) 日內瓦湖度假之旅 (IP) 網路研討會：*美國經濟展望* (五) 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)

網路研討會：*退休時的人壽保險：是否需要？* (五)

有關董事會和委員會會議以及截止日期的信息篩子，訪問 [威斯康辛大學麥迪遜分校.org](https://www.wisc.edu)。

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

一日遊：[澤西男孩](#) p. 1 來自

UWRA 主席 p. 2

新董事會成員凱西·米德爾坎普 p. 2 還有時

間報名 p. 2 生活帳本，2023年版 p. 3

LinkedIn 學習的退休人員存取權限已取消 p. 3 擔任

RSVP 司機服務志願者 p. 3 網路研討會：[美國經濟展](#)

[望](#) p. 4 技術診所：個人健身設備 p. 4 網路研討會回

顧：[有爭議的黑人自由](#) p. 5 認識會員：Judy

Stang；新成員 p. 6 退休活動：[業餘無線電](#) p. 7 十

二月閣樓天使會談 p. 7

網路研討會回顧：[老化神經病學&ETF更新](#) p. 8 節省日

期：人壽保險網路研討會 p. 8

播客，有人嗎？志工準備報稅表 p. 9 反思：學校發呆；奧

克伍德村志願者 p. 10 書籤：[影子案卷](#) p. 11 西澳大學曆

p. 11