



保護您的數字
遺產 | p. 3 個



國家預算 | p. 4 個



退休活動：
紡織藝術 | p. 8 個



我們在 Facebook 上！
UWRA-麥迪遜



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

UWRA 年會和招待會

植物園將於 5 月舉辦 UWRA 聚會

P5 月 18 日星期四，加入我們，因為 UWRA 成員聚集在美麗而歷史悠久的威斯康星大學麥迪遜植物園。今年，UWRA 將年會與會員招待會結合起來。在一個有充足免費停車位、社交距離空間和可愛的春天花朵的場地舉行下午活動，我們期待與你們中的許多人見面。將有很多時間與其他成員一起拜訪。UW Housing 提供茶點和現金吧。

威斯康星大學麥迪遜分校負責大學關係的副校長查爾斯·霍斯萊特 (Charles Hoslet) 是我們的特邀演講者。他負責領導大學在傳播、營銷和品牌戰略方面的工作，以及與主要利益相關者的互動，包括聯邦、州、地方和部落政府領導人、社區組織、企業和

工業和視覺
到校園。

繼副
霍斯萊特校長的
備註，會有
是一個商務會議，
包括
選舉 UWRA 董事會成員並批准 2023-23 年預算。



新成員表

如果您是 UWRA 的新成員或只參加過一兩次 UWRA 活動，我們歡迎您加入我們的新會員表。董事會成員將可以回答您的問題和疑慮。-

UWRA 年會和招待會

5 月 18 日星期四

下午 4:00-5:30

UW 植物園，1207 塞米諾爾公路，麥迪遜

每人 19 美元

報名截止日期：4 月 28 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5181604

會議議程

- 歡迎會員和來賓
- 演講者：Charles Hoslet，負責大學關係的副校長
- 年度商務會議
- 年度和特別會員大會的特別議事規則
- 2022-23 年回顧
- 會員認可和感謝
- 2022 年度會員會議紀要
- 2022-23 董事會行動記錄 (ROA)
- 2022 年審計報告
- 2023-24 年運營預算
- 提名委員會報告
- 會場和選舉的提名
- 傳球槌
- 新總裁致辭
- 休會

來自執行董事的辦公桌

時光飛逝！

桑迪哈斯

丁 2022-23年不是才剛剛開始嗎？我們正在快速-即將結束的另一個計劃年。我們的年度會員大會即將召開，在本期雜誌中，您將找到有關該活動的信息。今年，我們沒有舉辦演講和午餐，而是在 UW 植物園舉辦了一個下午早些時候的招待會，那裡有很多空間



為了保持社交距離。本期包含暫定議程。現在就制定你的計劃加入我們吧！我們期待您的光臨。

我們年底也開始了年度會員更新。您將在5月和6月閱讀更多關於續約的信息篩子問題。

三月底，我們慶祝了一周年紀念日。3月24日標誌著 UWRA 的會員管理軟件 Personify 的 Wild Apricot 實施五年。我們希望您同意它使與協會的互動和參與變得更加容易。該網站確實是有關我們協會和其他 10 大退休協會信息的“首選網站”。我們不斷添加新的事件、機會和感興趣的資源項目。

密碼訪問 UWRA 網站

我最近有一個關於需要密碼才能訪問網站上的信息的問題。在設計網站的時候，有一個有意識的

決定保護我們會員的身份，保護與協會業務直接相關的所有材料，並確保直接會員福利僅提供給會員。該網站設計有兩個部分——一個公共部分和一個僅限會員的部分。要訪問僅供會員使用的材料，必須使用您的電子郵件和密碼登錄。會員專區包括會員名錄、董事會材料和會議記錄、協會財務報告等。會員專區還允許訪問 UWRA 商店。在商店，您可以獲得重要的會員權益——活賬本(幫助您完成信息以協助您的繼承人處理您的遺產的文件)。此外，如果您有興趣訂閱紙質版，您會找到訂閱訂購表篩子。

您是否認為您沒有密碼或不記得您設置的內容？您可以輕鬆地建立或更改您的密碼，方法是前往 UWRAmadison.org 主頁，輸入您的電子郵件，然後單擊“忘記密碼”。您將收到一封電子郵件，其中包含設置密碼的說明。立即查看會員專區！-

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。-

- 還有時間註冊

太陽能 and 可持續能源

4月12日 在線網絡研討會

UWRAmadison.org/event-5041493

ETF 和 SWIB 年度更新

4月13日 在線網絡研討會

UWRAmadison.org/event-5020296

ELIE'S 咖啡廳早餐

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

星期二，4月25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。

電子科技

如何保護您的數字遺產

作者：SANDEE SEIBERLICH，電子技術委員會成員

H您是否想知道當您死亡或喪失行為能力時，您的在線信息會發生什麼變化？在一段時間不活動後，某些帳戶最終可能會被刪除，但如果沒有通知提供商，您的大部分內容將繼續存在。通過遵循幾個關鍵步驟來制定數字遺產計劃永遠不會太早。

指定在線執行人並提供說明您需要指定一位在線執行人並為該人記錄說明，詳細說明如何訪問和處理與您的活躍數字足跡相關的任何內容。這組說明通常被稱為數字遺囑，非常重要，因為如果沒有它們，您的親人將不得不處理您的在線帳戶，假設他們甚至可以找到並訪問它們。

清點您的帳戶和訂閱包括社交媒體、數字存儲、電子郵件帳戶以及任何常規在線賬單，



航空公司/信用卡積分，以及流媒體、數字訂閱

存儲，出版物，等等。您還需要包括您的密碼以及用於

解鎖您的計算機、手機和其他設備。如果您使用密碼管理器（例如 LastPass），這會容易得多。創建數字庫存的一種選擇是完成 UWRA 動態分類賬，這是 UWRA 成員可用的綜合資產庫存。看 [烏拉麥迪遜。組織/生活總帳](#) 有關 Living Ledger 的詳細信息。

您可能更喜歡使用數字傳統在線應用程序，它將指導您記錄對資產的訪問。我的願望 (app.mywishes.co.uk) 免費且易於使用，具有“我的在線帳戶”功能來捕獲您的資產。任何在線申請都可以與 UWRA 結合使用

Living Ledger 或您現有的遺留文檔。

熟悉死後帳戶管理例如，如果您選擇紀念，Facebook 允許您指定一位遺留聯繫人來管理您的帳戶，或者您可以刪除該帳戶，而 Instagram 需要死亡證明才能進行任何帳戶更改。

不要假設您擁有自己的數字內容。帳戶信用、積分和加密貨幣通常可以轉讓給您的繼承人。電影、音樂、電話應用程序和電子郵件帳戶通常不可轉讓。

完成這些步驟後，每年更新您的信息，並與您的家人、授權人或可信賴的朋友分享您的意圖。讓他們放心，這種準備是為了讓每個人都安心，以備不時之需。-

大學聯賽

與 Corey Pompey 一起“領導樂隊”

噸大學
聯賽的春天
午餐會和
年會會
特寫科里博士
龐培，討論
他的經歷
領導著名的
威斯康星軍樂隊
併步入
的鞋子
傳奇人物邁克·萊科隆。Pompey 深入了解自 1885 年以來一直與威斯康星州人民分享音樂的深受喜愛的組織。



午餐會將於 2023 年 5 月 10 日星期三在麥迪遜的黑鷹鄉村俱樂部舉行。預訂截止日期為 2023 年 5 月 3 日，星期三。有關更多信息，請訪問

univleague.wisc.edu/programs/。-

退休機會網絡研討會

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)

C威斯康星大學麥迪遜分校國家關係主任 rystal Potts 將討論 2023-25 年州預算提案對州和威斯康星大學麥迪遜分校的影響。她將分享她對威斯康星州政府分裂時期（民主黨州長，共和黨控制的立法機構）的州預算過程的看法，以及它將如何影響州和大學。

Potts 擁有威斯康星大學麥迪遜分校的政治學和中文學士學位，她擔任該大學的州政府關係聯絡人，包括州長辦公室、州立法機構和州機構。

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 Hildebrand，網址為 scott.h.hildebrand@gmail.com 到 4 月 11 日星期二。



水晶壺是威斯康星大學麥迪遜分校的國家關係主任。她之前是威斯康星州參議員霍華德馬克林 (R-Spring Green) 的參謀長，參議院工作人員負責稅收和地方政府問題。在她職業生涯的早期，

她曾擔任議會籌款委員會的研究助理和職員職員。

電子技術網絡研討會

社交媒體上的威斯康星大學麥迪遜分校

電子技術委員會成員 BRAD HUGHES、SCOTT SPRINGMAN 和 KATHY CRISTOPH

我社交媒體對高等教育機構有價值嗎？是的！儘管不斷變化的趨勢和算法可能會讓人分心，但社交媒體的核心是大學的一種持久、有價值的交流工具。Facebook、Twitter、Instagram 和 LinkedIn 等平台為威斯康星大學麥迪遜分校提供了分享我們的教職員工、學生和校友的專業知識、研究和成功的渠道。他們還提供了擴大聲音、在我們的校園社區中建立強大參與度並接觸新受眾的機會。

加入我們，了解 UW 如何有效地將社交媒體渠道概念化、制定戰略和管理為校園的數字延伸。（假定本次網絡研討會的與會者沒有社交媒體經驗。）
#OnWisconsin-

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 Brad Hughes，地址為 bthughes@wisc.edu，凱西·克里斯托夫 (Kathy Christoph) [凱西·克里斯托夫@gmail.com](mailto:kchristoph@gmail.com)，和斯科特·斯普林曼 (Scott Springman) srspring@wisc.edu 到 4 月 25 日星期二。

詹妮弗科佩爾曼馬特森是大學辦公室的社交媒體經理

通訊於

威斯康星大學麥迪遜分校。



國家和大學預算

4 月 18 日星期二

上午 10:30 至中午 在線網絡研討會

報名截止日期：4 月 14 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5125499

社交媒體上的威斯康星大學麥迪遜分校

週二，5 月 2 日

上午 10:00-11:30 在線網絡研討會

報名截止日期：4 月 28 日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5092539

財務問題網絡研討會

降低通貨膨脹法案 (IRA)：每個房主都應該做什麼知道

作者：TOM EGGERT，成員，財務事宜
退休委員會



噸2022年通貨膨脹減少法案 (IRA) 是最大的政府

歷史上對氣候行動的投資，其中三分之二的資金用於企業、家庭和首次免稅實體的稅收抵免。

在5月10日加入我們，屆時 Kathy Kuntz 將討論您可以利用 IRA 資金進行家庭氣候改造、家庭電氣化、可再生能源項目和購買電動汽車的所有方式。-

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 Tom Eggert，地址為 tleggert@wisc.edu 到5月3日星期三。



凱西昆茨是戴恩縣能源與辦公室主任

氣候變化。學習更多關於 DCOECC 在 <http://www.dcoecc.org/> 丹麥氣候行動。組織/。

活動回顧

首都啤酒廠之旅

旅行委員會成員 KAREN SCHWARZ

噸3月9日，我們一行人在米德爾頓的 Capital Brewery 會面，參加了“參觀和品嚐”活動。我們學到了很多關於釀造（我認為非常好）啤酒的知識。我們的參觀由 Tanner Brethorst（華盛頓大學畢業生）帶領，他是 Capital 的釀酒大師。他向我們詳細介紹了該設施，以及生產大批量和小批量啤酒的過程，包括如何釀造不同類型的啤酒以獲得不同的口味。

然後我們去了 Bier Stube（酒吧區），在那裡我們得到了七種我們自己選擇的不同啤酒的樣品，這是一個非常好的機會來比較不同啤酒的味道！這是一次很好的學習經歷。-

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？

噸這裡有兩種查找和查看 UWRA 錄製的研討會的方法。除了在 UWRA 網站上找到錄音之外——UWRAmadison.org / 資源/演示文稿/然後是日期和標題您也可以直接訪問 UWRA YouTube 頻道，網址為 youtube.com/@uwramadison8563 / 視頻。發布了可追溯到 2020 年的視頻。-

通貨膨脹減少法案

5月10日星期三

上午 10:00 至中午 在線網絡研討會

報名截止日期：5月5日

需要提前註冊。在線註冊：

UWRAmadison.org/event-5041455

印第安土墩導覽遊

滿的！

週二，5月9日

上午 10:00-11:15

認識 UWRA 成員

職業剖析

愛德華·伯蘇 (EDWARD BERSU)，UWRA 成員

我我不太確定如何篩選我說幾句關於我自己的話，但我很樂意嘗試。我在明尼蘇達州德盧斯出生和長大。我的父母在我 12 歲時就去世了，我是由一位阿姨、其他親戚以及整個德盧斯西端撫養長大的。希拉里·克林頓用一句話作為書名——“養一個孩子需要一個村莊”——沒有比這更準確的說法了！

我於 1968 年第一次來到麥迪遜，開始在威斯康星大學麥迪遜醫學院攻讀解剖學研究生，但山姆大叔有其他想法。我在空軍服役了四年，於 1972 年回到威斯康星大學麥迪遜分校，從未離開，沒有遺憾！

我的工作經歷相當簡短。工作 #1 在明尼蘇達州北部的一家奶牛場和穀物農場工作，第一天我就被拖拉機碾過，但我還活著談論這件事。工作 #2 在明尼蘇達大學德盧斯分校擔任生物學助教。我和另一個人是馬里蘭大學的“第一”。工作 #3 從 1976 年到 2014 年在威斯康星大學麥迪遜分校解剖系工作，然後在生物醫學工程系擔任了五年的講師。

這項工作最喜歡的部分是與學生在一起。我和他們中的許多人保持聯繫。他們是我最好的朋友之一！

正式退休後，我的主要“工作”是整理 49 多年來在兩個辦公室積累的所有東西。我將永遠堅持的一件事是 1982 年威斯康星州立期刊的一篇文章，該文章宣布了獲得終身教職的教師。它在我的保險箱裡。

我的大部分家人都在挪威，所以現在我最喜歡的退休生活就是盡可能多地拜訪他們。我最喜歡校園裡的老地方

醫學院建立在
大學
大街。
我的第二個-
最喜歡的部分
退休的
正在互動
與教師
和工作人員
還是很欣賞
這個老噁心
解剖學家的
見解。



過去的爆炸：Ed Bersu 教授解剖課。瑪麗·蘭根菲爾德攝。

我也有
回到我的農業根源，在我家外面有一塊花園，每年都在變大。關於我的一個鮮為人知的事實是，我已經愛上了烹飪，我現在最喜歡讀的書是食譜！-

2022 年 2 月 1-28 日

我們歡迎新成員

查克·楚普林斯基，
病理生物學
瓦萊里婭·戴
維斯-漢弗萊
特里杜勒
帕特里夏·芬納
伊麗莎白凱利，經濟學
小威廉·凱利，商學院

艾米莉劉易斯，SMPH-
放射科
蘇珊·馬丁·澤尼克，
化學
凱瑟琳馬西
曼努埃拉·羅梅羅，工程學
院

蘇珊謝弗，外科科學

凱施泰納，數據，
學術規劃 &
機構研究

安妮特·斯特拉特曼-杜勒，
做IT

阿巴斯·亞格邁安，UW-
Oshkosh，包容性卓越的學
術支持

瑪格麗特·亞格邁安
詹姆斯澤尼克，化學

— UWRA 是您退休後的網絡！ —

退休活動

紡織藝術組合在退休期間擴大

琳達·紐森 (LINDA NEUSEN), UWRA 成員

“這花了多長時間？”

A一位紡織藝術家，我一直被問到這個問題。但由於紉織是我的熱情，而不是我的“工作”，我永遠不知道答案！一般來說，一床被子需要40到80個小時。藝術被子最多需要 200 小時，具體取決於尺寸和複雜程度。自 2017 年作為威斯康星大學麥迪遜分校文理學院研究服務助理院長退休以來，我的作品集不斷擴大。

我從 9 歲開始縫紉，縫紉 40 年。我擁有新聞學學士學位和博士學位。威斯康星大學麥迪遜分校的紡織品設計和化學專業，輔修統計學。由於興趣廣泛，我的藝術主題從色彩研究到與科學相關的知識，應有盡有。



別針錯綜複雜
織物娛樂
我最喜歡的照片。

在我和丈夫 Ido 住在一起的以色列家中，有一個很大的工作室，裡面裝滿了布料、線和充足的自然光。伊多和我結婚六年了。目前，我

受地中海文化的啟發，我最新的藝術被子系列是根據我在自家後院拍攝的照片製作的。

我使用計算機來幫助創建我的圖案，使放大和顏色/值分離的工作更容易。在那裡，我通常會使用燈檯、熱熔織帶、熨斗、非常鋒利的刀和剪刀，以及兩台縫紉機。還有耐心——非常耐心。

我也喜歡縫製傳統床單的相對簡單，我通常將其作為禮物送給

朋友和家人。對我來說，這就像給一個永無止境的擁抱。

麥迪遜有幾個紡織藝術協會，一個是麥迪遜當代纖維藝術家 (MCFA)，
www.madisonfiberartists.com/。該小組每月定期舉行會議

在該地區展示，歡迎初學者
和新人。許多
組和資源，
包括國際教師，還通過各種教學平台提供優秀的在
線課程



形式。

你可以看到我的工作
www.antidotart.com.-

閣樓天使協會

Attic Angel 的四月課程

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檢查並佩戴健康級口罩。

4月3日 Edwin 和 Phyllis Young：教育就是生活本身
前威斯康星大學校長和第一任威斯康星大學系統總裁埃德溫楊的女兒 Barb Bielec

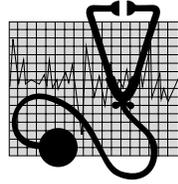
4月10日 沒有節目

4月17日 詩歌演出和歐米茄學校 Oscar Mireles，前麥迪遜桂冠詩人、歐米茄學校教育總監

4月24日 如果樹會說話：通過樹的故事了解威斯康星州的歷史 Bruce Allison 博士，威斯康星州樹藝師，作家，退休的威斯康星大學教授，美國農業部林產品實驗室研究員，自然資源部城市林業委員會前任主席，威斯康星州林業委員會前成員-

健康很重要

我們的生物鐘 正在滴答作響：誰可以 幫助倒帶它們？



作者：David M. DECI 醫學博士，UWRA 成員

“願你永遠勇敢，正直，堅強，願你永遠年輕。” -鮑勃·迪倫

W你最後一次感到年輕是什麼時候？不知何故，在我們看來，我們永遠不會老！然後，我們照鏡子。……儘管我們盡了最大努力，但我們的身體在20多歲的某個時候達到了性能和活力的頂峰。下坡滑坡是可變的，受家庭遺傳和環境因素的影響。但即使擁有健康的生活方式和嚴格的體育鍛煉，也不可避免地會發生衰退。

在過去的50年裡，藥物、醫療程序、免疫接種和外科技術的進步讓我們當中最病態和最年長的人也活得更久。但是，大多數年長的美國人有多種慢性疾病並且服用多種藥物。正如您所料，這會導致對醫療護理的需求增加。

我經常被問到“照顧我年長親戚的最佳醫生類型是什麼？”我的答案是專門研究你的醫生。反復研究表明，當患者擁有一支能夠提供全面、持續、以人為本和循證護理的醫療保健專業人員團隊時，他們會做得更好，壽命更長。這意味著信任和溝通已經建立。這需要提供者投入時間，並在家庭和社區背景下了解患者。

在2022年9月號的**篩子**，我們探索了讓初級保健醫生作為我們醫療保健四分衛的必要性。只要您對這種關係感到滿意，同一個人就是隨著年齡的增長繼續照料的理想人選。老年人的成人初級保健由普通內科醫生、家庭醫生和老年病學家提供。醫療保健團隊還可能包括藥劑師、執業護士、醫師

專門受過照料老人培訓的助理和社會工作者。

家庭醫生接受過培訓，可以照顧生命各個階段的人，包括兒童和孕婦。普通內科醫生將他們的護理限制在成人身上

> 18歲。老年病學家是家庭醫生或普通內科醫生，他們完成額外一年的醫學培訓，重點是老年人的需求和生理變化。

如果我年紀大了，有很多健康問題，我應該把醫生換成老年病醫生嗎？我的回答是“也許”和“祝你好運！”如果您已經有喜歡和信任的初級保健醫生，請與他或她在一起。

在尋找老年科醫生時，請考慮這些統計數據。根據美國人口普查局的數據，到2030年，所有嬰兒潮一代的年齡都將超過65歲。這意味著將有7300萬人需要醫生。已經有18%的威斯康星人年齡在65歲或以上。

美國老年醫學協會報告稱，美國目前有7,300名經過認證的老年醫學專家。據估計，需要32,000多名額外的老年科醫生才能滿足七年的需求。這個數字相當於兩年專門進入這個領域的醫學院畢業生！換句話說，美國目前每2,263名老年人就有一名老年病學家。最佳比例是1比700名老年人。

對於使用過我們的醫療保健系統的任何人，您很快就會意識到，儘管它非常先進，但它昂貴、低效且難以駕馭。一個人很容易感到孤立、困惑，甚至被遺棄。這就是為什麼與值得信賴的初級保健醫生建立關係如此重要。

外面有很多生物鐘在滴答作響。它會不會是推動教育和系統改革以滿足老年人口不斷增長的需求所需要的聲音？-

David M. Deci 是一位退休的家庭醫生，也是 UWRA 的成員。

電子科技

有線電視的替代品

SCOTT SPRINGMAN，電子技術委員會成員

歐在過去的幾十年裡，在家中使用視頻和音頻媒體的方式發生了巨大變化。對於許多人來說，有線電視已經完全取代了無線 (OTA) 電視廣播。最近，互聯網接入和流媒體服務提供了更多接收娛樂內容的方式。有些人決定象徵性地“切斷”有線電視及其相關費用，完全或大部分通過互聯網獲取他們的節目。

您可能聽說過 Android TC、Apple TC、Fire TC、XBox 等智能電視和設備。您可能聽說過只能在流媒體服務 (Netflix、Hulu、Disney+、Prime Video 等) 上觀看的節目和電影。您可能知道，您也可以方便的時在他們的流媒體服務 PBS Passport 上點播觀看您最喜歡的 PBS 節目。也許您已經在使用其中一些較新的設備和服務，但也許這一切都是個謎！

本文回顧了決定替換或補充標準有線電視的一些注意事項。訪問各種媒體的方式以及提供這些媒體的服務繼續快速變化。

有很多要考慮的，但這裡有一個總結：

- 您需要為媒體訪問、節目指南、錄製功能和設備付費（用金錢或您觀看廣告的時間）。如果您接受更多廣告，您支付的費用就會更少。電纜帶有幾個額外的“鏤和毛錢”成本，這些成本可能很重要。
- 您可以在購買天線、錄音盒和付費指南後免費收看當地電視頻道。錄製和指南可能需要訪問互聯網。
- 如果沒有通過有線、光纖或衛星的付費家庭互聯網接入，您的媒體選擇將極其有限。

- 一個字面上的 showstopper 可以是您的互聯網速度。下載 25 Mbps 的速度是寬帶互聯網的最低速度。速度不足可能會阻止您從流媒體視頻到多台電視。越快越好。此外，您可以使用的總數據量是否受限於您的互聯網服務或移動設備？



- 有許多描述流媒體服務的有用網站，但是顯示流行服務提供商的價格和頻道的綜合交互式網站是 假設.tv/tv。（提示：首先，在屏幕左側選擇您需要的頻道。）
- 根據您的喜好，您可以訪問一台或多台電視、計算機、手機、平板電腦或其他設備上的媒體。
- 除了成本和媒體選擇之外，您對任何新策略的總體滿意度在很大程度上取決於您對任何技術設置的舒適程度、廣告量以及您和您的家人對新指南界面的適應程度。

想要了解更多詳情？我就這些主題寫了一篇 15 頁的文章，包括術語表、考慮看電視時要考慮的基本問題、成本和技術的複雜性，以及有關特定主題的更多詳細信息。您可以在以下位置查看完整文章 tinyurl.com/yc8vpvcz。有帶有具體建議的有用信息和許多網站的鏈接。

您在這些或其他技術問題上需要幫助嗎？接觸 UWRA.tech@gmail.com。

反思

刪除碎屑！

瑪麗·巴納德·雷

A4月1日是一些現已失效的日曆中的元旦，所以我藉此機會在這個月做出遲來的新年決心：我要挑選和整理我的照片！我擁有數以千計的圖像——二十本相冊、幾十張幻燈片輪播以及我電腦上無數的照片文件。沒有人想看那麼多照片，也許我也不想看。



我有這麼多照片的部分原因是我喜歡拍照有點粗心-

ly，沒有想太多。我不想太專注於拍照而錯過實際體驗，

即使我想要

記錄下來。所以，既然我們沒有膠卷的費用，我只需指向並拍照。在一天結束的時候，我瀏覽了圖片並刪除了所有的垃圾和冗餘。這很有幫助。在旅行結束時，我再次剔除，這更有幫助。

儘管如此，我的照片還是太多了；我擔心我的孩子們會感到不知所措，有一天會把他們全部扔掉，就像他們可能會扔掉我可愛的結婚瓷器一樣。所以，一點一點地，我看著那些照片，問自己是否需要再看一遍。這是一次複雜的體驗，既懷舊、有趣又發人深省。不像製定遺囑那樣清醒，但在那個一般的球場上。

我需要採取更輕鬆的態度。也許我應該把我保留的所有圖片都扔掉以供參考，例如有關歷史遺蹟的標誌圖片或無聊的風景圖片。如果我不記得細節，我可以編一些東西。也許是時候扔掉所有那些我為了藝術而拍攝的原木上的蘑菇或漂亮的野花了。我不是那麼出色的攝影師。我小時候對著鏡頭撅嘴的照片？我大概只有

需要其中的一兩個。在美麗的地方拍攝我的不討人喜歡的照片？那些已經被拋棄了！花式晚餐的照片？絕對刪除那些。還有我參加智利民間舞蹈的視頻，其中涉及到臀部的大量擺動。那個真的很尷尬！不過，這可能是我們孫子孫女真正感興趣的一個！-

網絡研討會回顧

遺囑和信託

退休委員會財務事務成員湯姆·埃格特 (TOM EGGERT)

歐2月7日，Peter Osman 介紹了 UWRA 遺囑和信託世界的參與者。這是退休委員會財務事務委員會提出的遺產規劃系列的第二場會議。



Osman 是一家專門從事遺產規劃的律師事務所的合夥人，尤其專注於信託。他談到了信託的各種用途，以及它們對於將成為受託人的情況和個人有何獨特之處。信託的成立始於對信託目的的理解（避免遺囑認證和隨附的公告、稅收優惠、死後資產控制等），並且通常包括在授予人死後介入的受託人相信。

奧斯曼還談到了遺囑的使用和“死後支付”或“死後轉移”的指定。通常，信託會附有一份“傾倒遺囑”，涵蓋任何可能被錯誤地排除在信託之外的事情。根據 Osman 的說法，最耗時（但重要）的任務是以信託的名義重新命名資產。一家良好的信託律師事務所將協助這項工作。-

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 PDF。

書籤

孫子們在讀什麼

由 UWRA 主席 Jane Dymond 審核

米y 四個孫子喜歡書籍、圖書館和書店。他們總是談論他們正在閱讀的內容以及接下來想讀的書。

9 歲的 Coraline 多次閱讀 JK 羅琳的哈利波特書籍，尤其喜歡幻想和冒險。她開始閱讀火之翼 Tui T. Sutherland 三年級時的 15 本書系列，她說她特別喜歡各種故事



龍和動物，以及它們有何不同。她的一個朋友以圖畫小說的形式借給她第一本書，她並不喜歡閱讀原書。圖畫小說的描述較少。

今年，在四年級，Coraline 正在欣賞 Erin Hunter 的三個系列：勇士隊、求道者、和 勇敢之地，這是從動物的角度寫的。（Erin Hunter 是作者 Victoria Holmes、Kate Cary、Cherith Baldry、Clarissa Hutton、Inbali Iserles、Tui T. Sutherland 和 Rosie Best 使用的集體筆名。）

Coraline 七歲的弟弟麥迪遜是這支樂隊的忠實粉絲花生查爾斯·舒爾茨的書。他期待著讀第十一狗人 Dav Pilkey 的圖畫小說，海底兩萬隻跳蚤。他從圖書館帶回家的書通常包括國家地理書；目前他對學習水特別感興趣。



麥迪遜的堂兄馬丁也七歲了。馬丁也是狗人圖文小說。他也很享受魔法樹屋 Mary Pope Osborne 的一系列書籍，以及我活了下來勞倫·塔西斯 (Lauren Tarshis) 的書，講述了各種災難。

馬丁四歲的弟弟沙利文喜歡這些畫作精靈寶可夢：伽勒爾地區手冊，和口袋妖怪大冒險金銀書籍。變形金剛救援機器人閱讀冒險包括他喜歡翻閱的六本書。Sully 仍然喜歡被閱讀，但他真的很期待能夠自己閱讀。-

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。
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)

4月12日星期三	下午 1:00-3:00	網絡研討會 太陽能/可持續能源(五) 網絡研討會：
4月13日星期四	上午 10:00 至中午	2023 年度 ETF 和 SWIB 更新(五) 網絡研討會：
4月18日星期二	上午 10:30 至中午	2023-25 州和大學預算(五) Elie's Cafe 早餐(知識
4月25日星期二	上午 9:00-10:30	產權)
週二，5月2日	上午 10:00 至中午	網絡研討會：#社交媒體上的威斯康星大學麥迪遜分校(
週二，5月9日	上午 10:00 至中午	五) 徒步旅行：印第安土丘導覽遊(知識產權) 網絡研討
5月10日星期三	上午 10:00 至中午	會：針對房主的通貨膨脹減少法案(五) UWRA 年會及會員
5月18日星期四	下午 4:00-5:30	招待會(知識產權)

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：retireasn@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 · [以斯帖奧爾森](#)

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

UWRA年會 **p. 1個**

來自執行董事；每月早餐 **p. 2個**

還有時間註冊網絡研討會 **p. 2個**

技術：保護您的數字遺產 **p. 3個**

大學聯賽：樂隊指揮龐培發言 **p. 3個**

網絡研討會：2023-25 州和大學預算 **p. 4個**

網絡研討會：#社交媒體上的威斯康星大學麥迪遜分校 **p. 4個**

網絡研討會：針對房主的通貨膨脹減少法 **p. 5個**

活動回顧：首都啤酒廠之旅 **p. 5個**

會見會員：Edward Bersu；新成員 **p. 6個**

退休活動：紡織藝術 **p. 7**

Attic Angel 的四月課程 **p. 7**

健康很重要：我們的生物鐘在滴答作響 **p. 8個**

技術：有線電視的替代品 **p. 9**

思考：刪除碎屑 **p. 10**

網絡研討會回顧：遺產規劃，第 2 節 **p. 10**

書籤：孫子們在讀什麼 **p. 11**

UWRA日曆 **p. 11**