

嘉女校友會電子刊



- ▶ 真誠信實 仁義仁德
- ▶ 日新又新 堅毅力行
- ▶ 1922.04.01 學校創建日

- ▶ 嘉女校友會電子報
- ▶ 秋季刊
- ▶ 2025.10.10

嘉女校友會電子刊



理事長-楊人佳
編輯群-王淑鈴.沈慧英

嘉女校友會電子刊



114
年嘉女校友會會員大會暨週年同學會請柬

嘉女校友會電子刊

謹訂於114年12月6日(六)舉行

「114年度校友會會員大會暨畢業50、60週年同學會」

各位敬愛的學姊妹們：大家好！

時光荏苒，期盼已久的歲暮校友會會員大會，再度到來！一年不見，別來無恙，各位校友近來可好！讓我們在12月6日的大會，再次歡聚，簡單的餐會，並進行校友會理事長暨理監事的改選，肩挑起校友會承先啟後、代代相傳的歷史使命！希望獲得校友們的熱烈迴響與支持！



大會流程

時間	活動內容	備註
10:00~10:30	報到、入席後繳交會費	工作幹部、桌長
10:30~11:00	大會開始、理事長致詞 校長致詞	楊人佳 理事長 林義棟 校長
11:00~12:00	工作報告 臨時動議、唱校歌 理事長暨理監事改選 大合照	陳冠瑜 攝影 陳蓉蓉 張倪禎
12:00~14:00	餘興節目 快樂用餐(各屆合照)	主持人 詹英芬、范儷瓊

大會地點：嘉義女中中正館
..... 期待再相會

嘉義女中校長 林義棟
嘉義女中校友會理事長 楊人佳

敬邀

嘉女校友會電子刊

參加回函

姓名： 生日： 年 月 日 畢業年次： 初中 年 高中 年

聯絡方式：(電話) 家： 公：

(行動電話)： 傳真：

通訊地址： _

E-mail：

服務機關： 職務：

本次大會： ()準時參加 ()未克參加 ()葷食 ()素食

參加眷屬： 人 (葷食 人 素食 人)

*備註

1.為統計用餐人數，請將回函於 11 月15 日前

(1)寄回嘉義市垂楊路243號 嘉女校友會收 (2)回覆至校友會理事長電子信箱 jiasos007@gmail.com

(3)傳真05-2254596傳真確認專線05-2254603—1401陳主任

2.聯絡人：楊人佳理事長0931804526 陳冠瑜副總幹事0928775718 范儷瓊副總幹事 0932125244

*本會隨時接受各位學姊學妹捐助獎學金及會務基金。

*您的涓滴付出可以為學妹們帶來更溫暖以及更安心就學的環境

玉山銀行(808)東嘉義分行

帳戶：0509-940-008373(獎學金)

帳戶：0509-940-253166(會務基金)

戶名：嘉義市國立嘉義女子高級中學校友會

嘉女校友會電子刊



校友巫秋惠攝影作品

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊

校友～陳蓉蓉攝影作品



嘉女校友會電子刊





嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊





校友～蕭妤恬攝影作品



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊

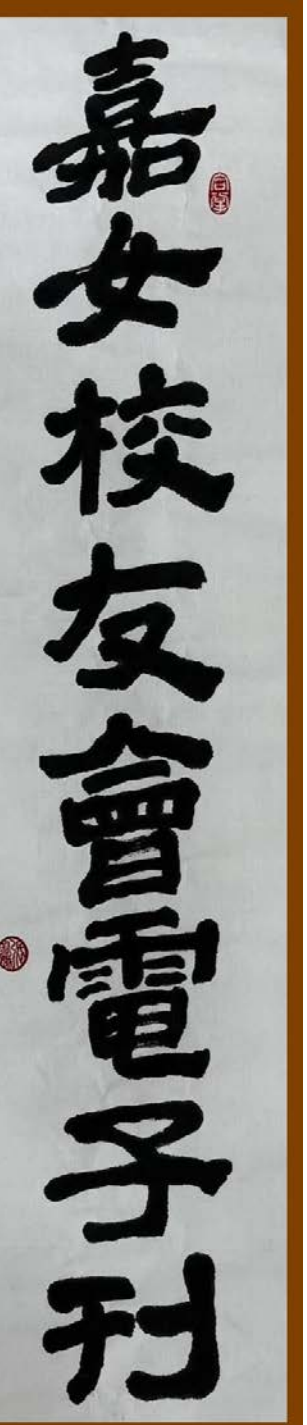


嘉女校友會電子刊

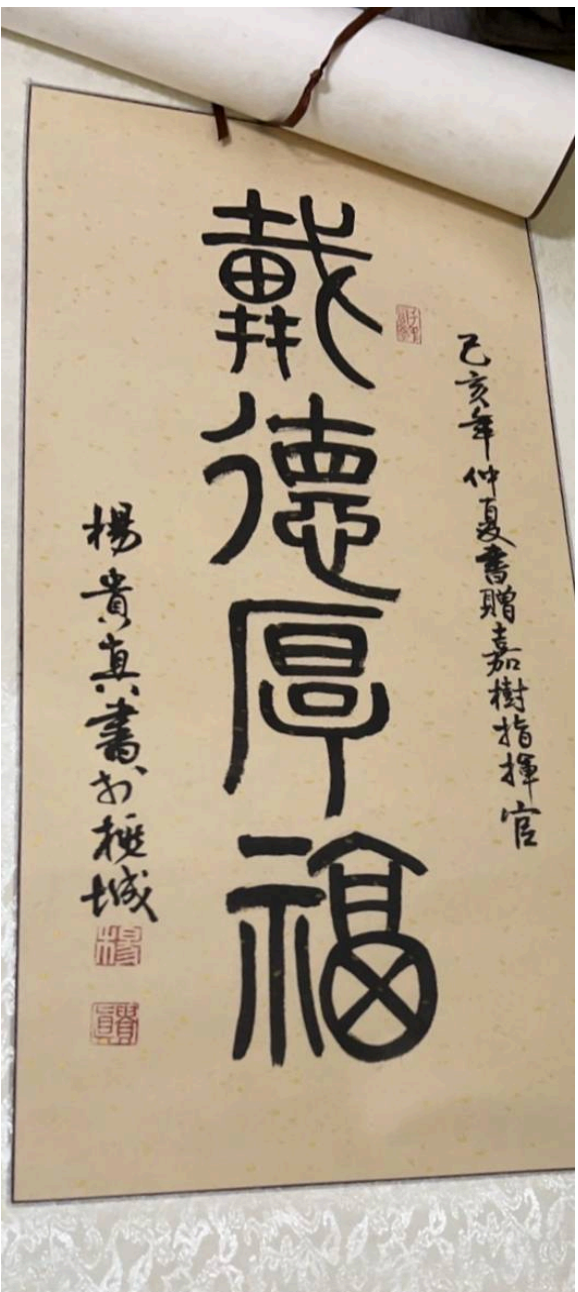


嘉女校友會電子刊





校友楊貴真書法作品



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊

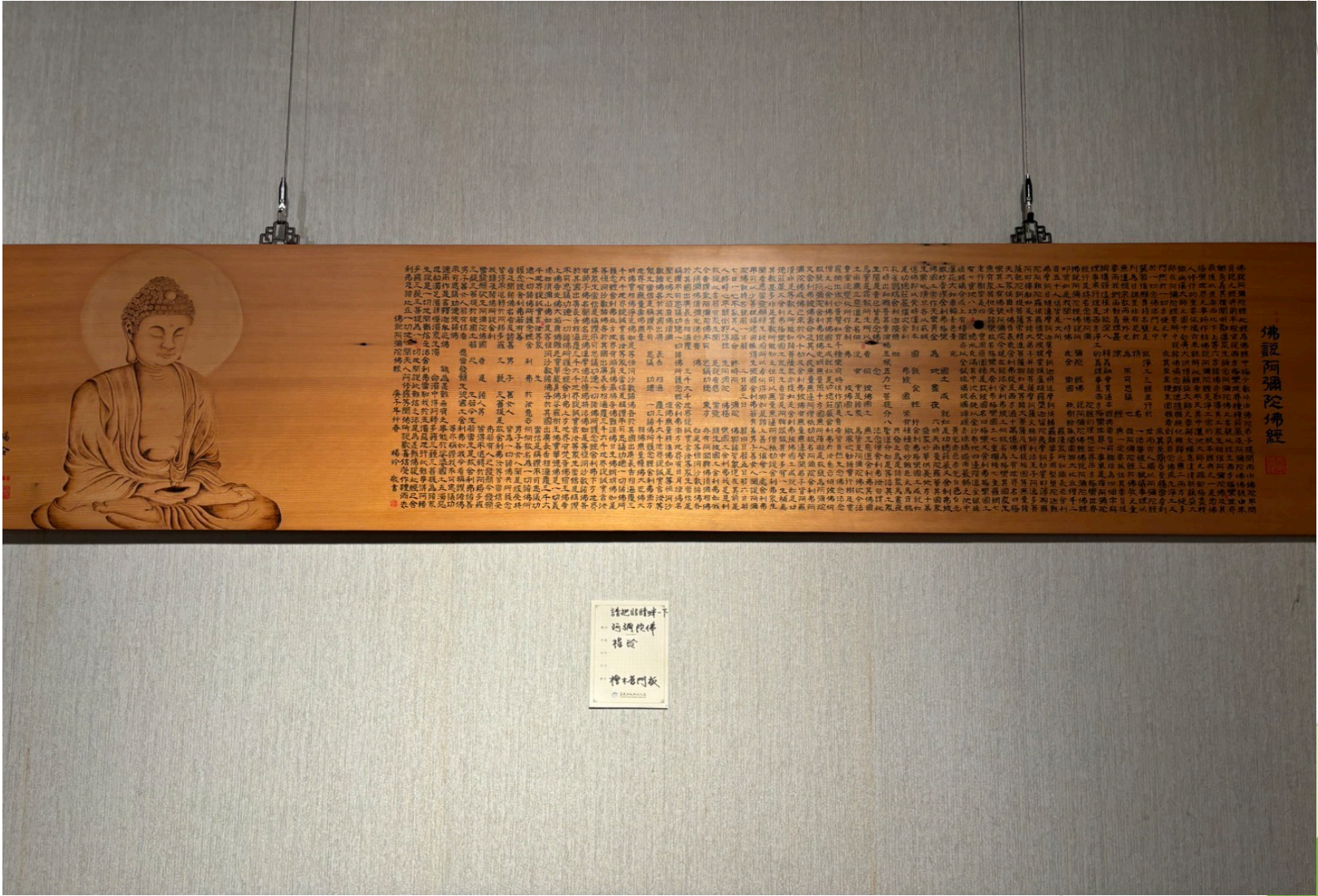


嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊

校友 ~ 楊玲烙畫作品



諸位同好
楊玲
楊玲門生

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



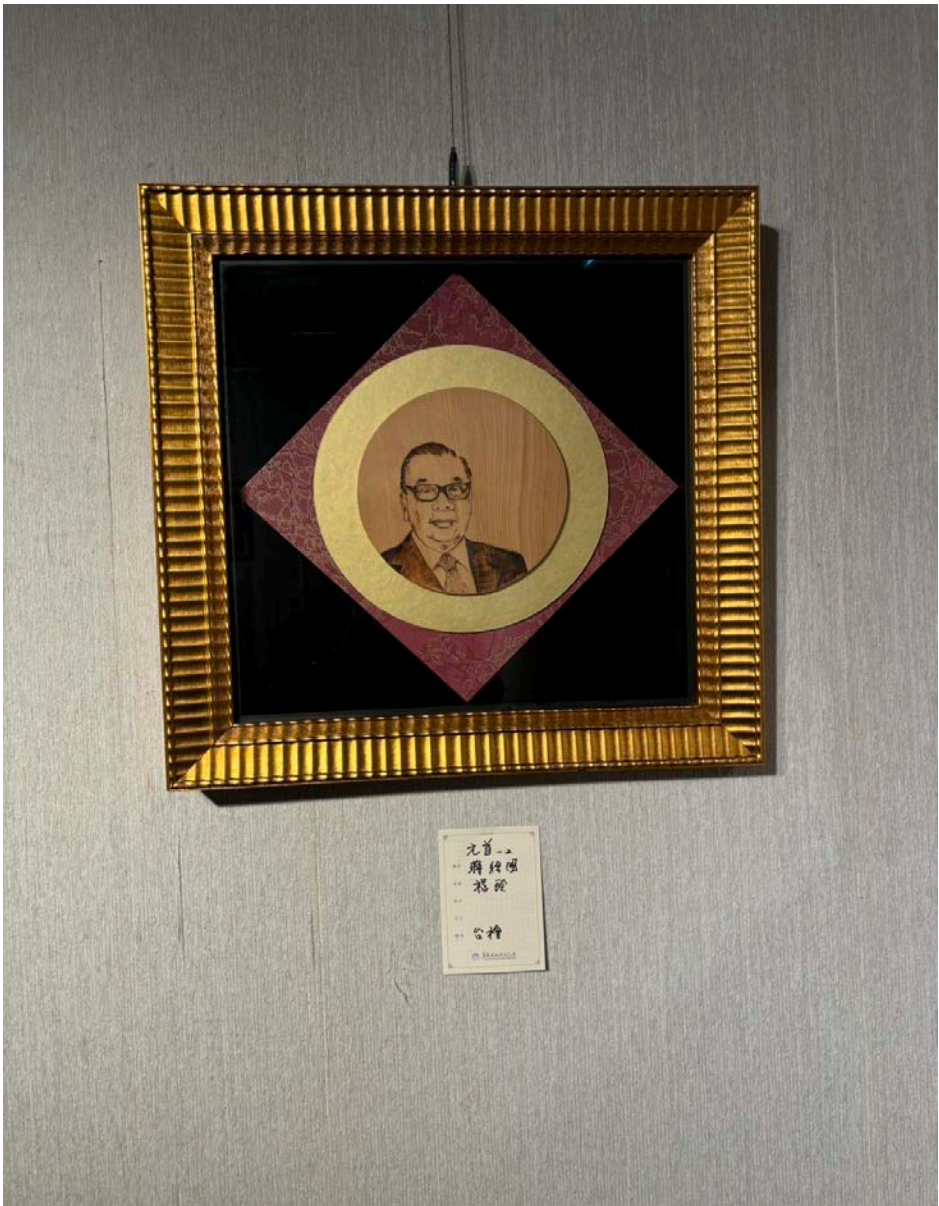
嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



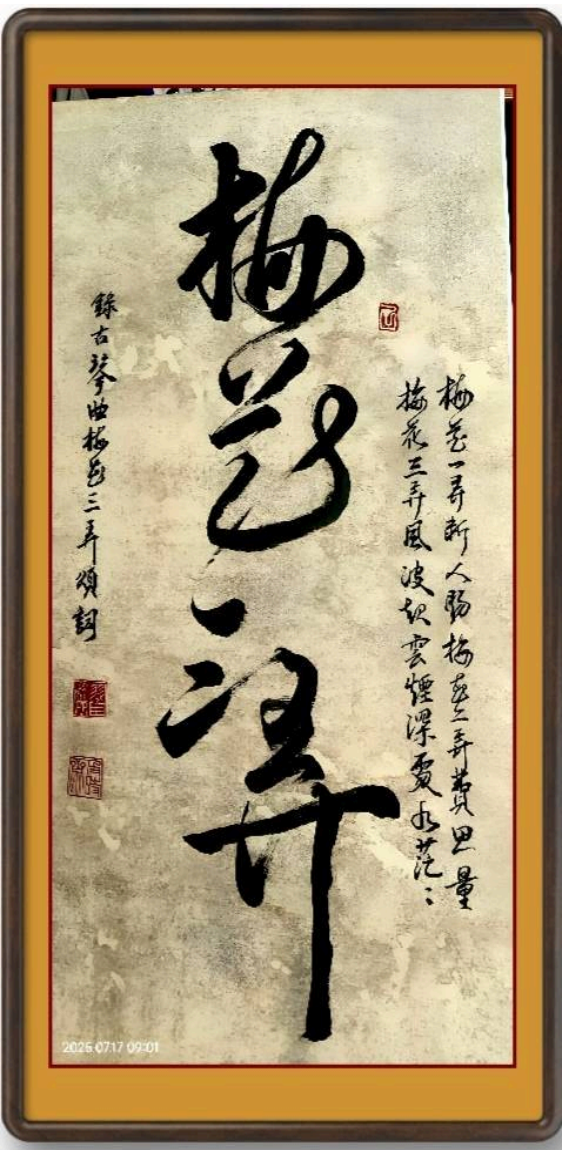
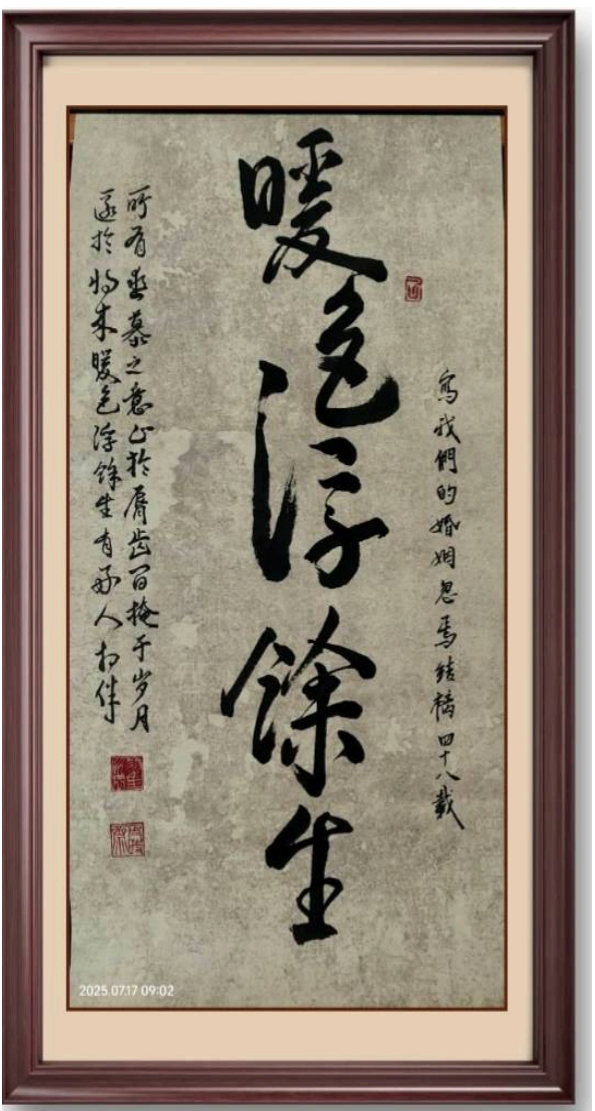
嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



校友翟永麗
書法作品



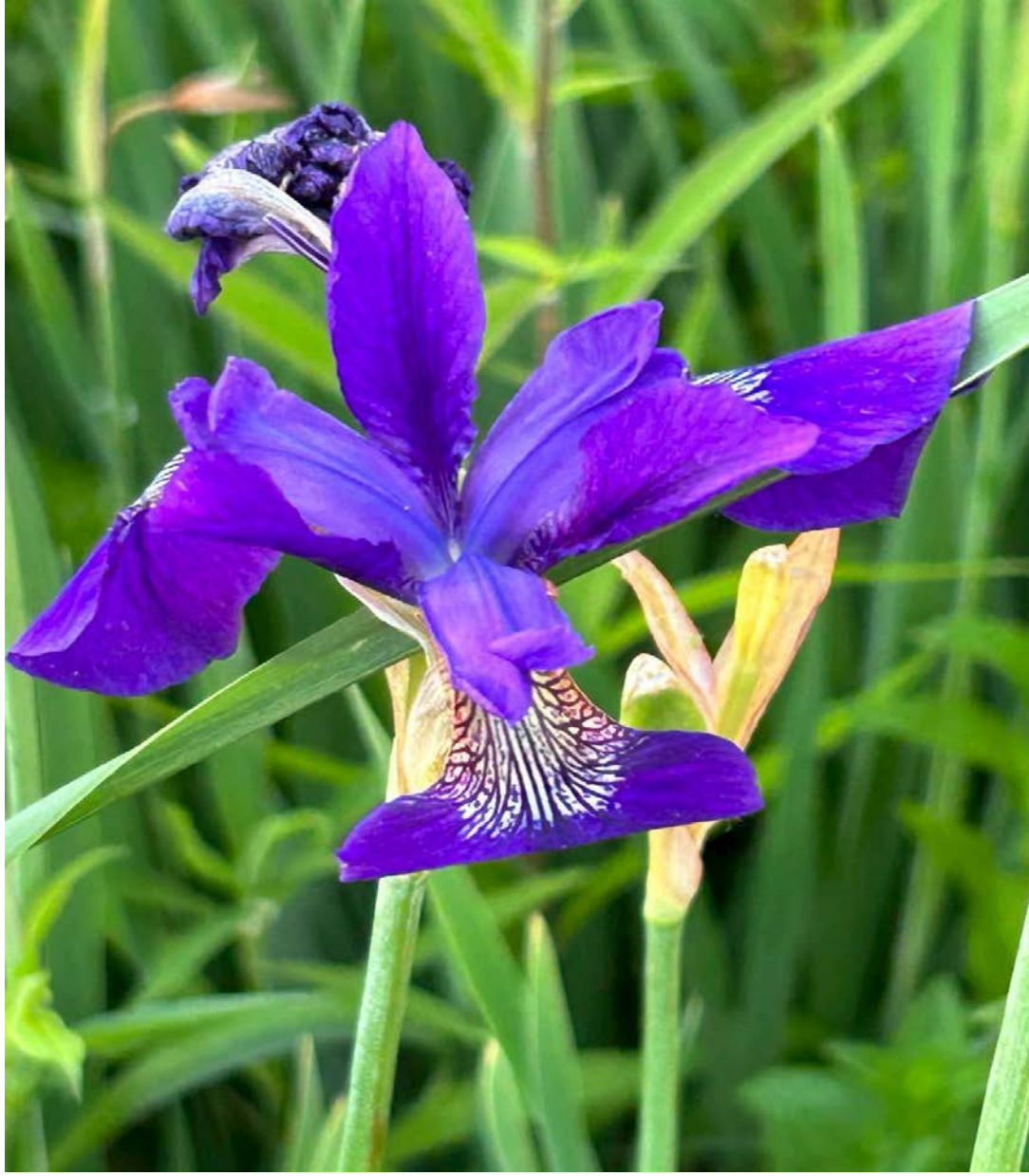
我們家前院每年五月初都有很多鳶尾花盛開
KT-張瓊月-校友/USA





嘉女校友會電子刊





創作是尋找自我認同的歷程

嘉女第8屆傑出校友陳秋瑾

自1974年嘉義女中畢業就讀台師大美術學系以來，我的創作歷程已經跨越半個世紀。以水彩為媒材，創作動機緣於對某些現存的價值觀提出質疑，在質疑的探索中建構自我的認同，能夠自主、自在、自信、自由，達成明辨是非、獨立判斷的尊嚴生活。以系列性的作品創作，截至目前主要有「食色性也」、「烏托邦花園」、「日常生活」和「疫情日誌」等系列。

食色性也系列：性別認同和女性意識的探討，以美食為隱喻，探討人性的原始慾望。「食慾」和「情慾」是人類生存和繁衍的原慾，有教養的女性常常被要求壓抑

原慾，因為食慾太強吃成胖子，不符被物化了的人體審美；情慾外露，不符賢淑端莊的高貴氣質。為了符合社會標準，女性被要求要有高度的自律。

作品的思維多是藉視覺圖像作具體呈現，畫面具象的物件經常是隱喻，而不是物像自身的意義，例如以食物的美色（具像物件）「點心」或「水果」...等，勾引出晦澀的情慾感受（隱喻）。作品利用視覺的曖昧性，看似畫食物，卻帶有人情慾造形，在觀看和被觀看之間，產生一些遐想。「食色性也」系列作品挑戰人們的視覺認知，探討了「你所看到的可能並非真實，而你看不到的反而可能是真相」。



圖1 愛心甜點 2005 56x56 cm

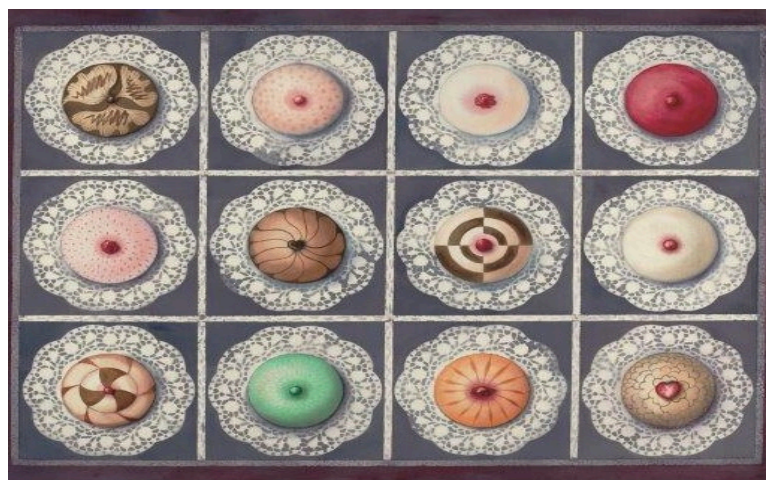


圖 2 慾望的漣漪 2007 76x101.6 cm

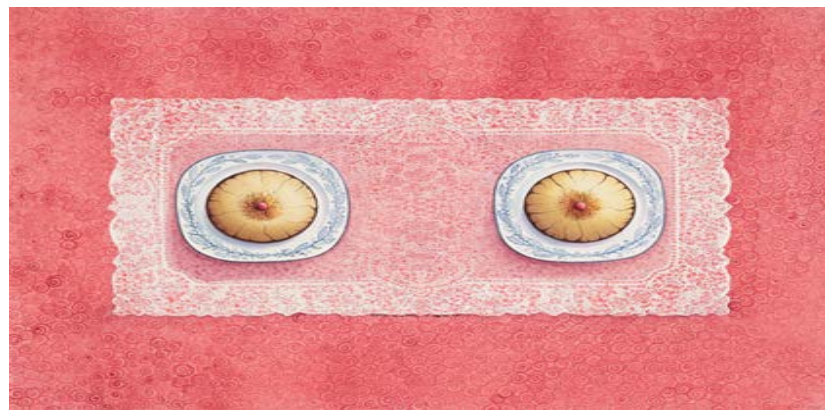


圖3 雙喜I 2011 76x101.6 cm

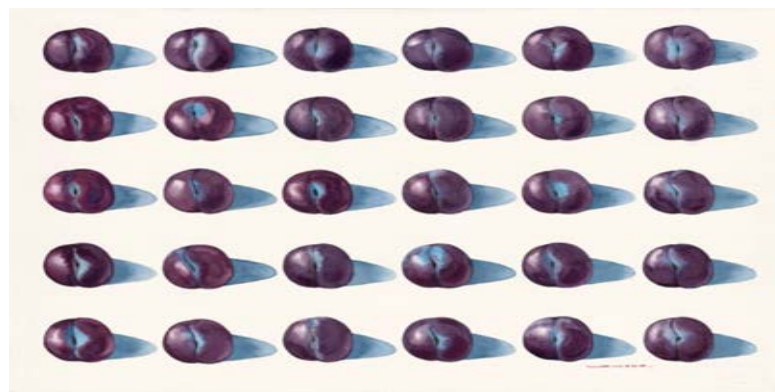


圖4 黑李日誌 2013 56x76 cm



圖5 亞洲梨 2015 56x76 cm



圖6 一枝春II 2021 56x76 cm

烏托邦花園系列：在網際網路盛行的當代，媒體已然成為一切。它不僅是資訊交流的中樞，更是權力角逐的戰場。掌控媒體者，即掌握了發言權。烏托邦花園系列以「偽寫生」的方式，表達「藝術創作有如製造假訊息」，挑戰「有圖有真相」的迷思。

假訊息能夠流通，主要靠著部分為真、部分為假參雜在一起，讓人虛實難辨而信以為真。烏托邦花園系列，乍看像是寫生作品，其實只有植物的造型參考自社群網站的照片，經過改造，搭配作者想像的青花瓷瓶拼湊而成，製造宛如作者在場的偽寫生作品。



圖7 頂天雙瓶 2017 56x76 cm



圖8 一枝獨秀 2017 56x76 cm

嘉女校友會電子刊



圖9 大花瓶 2019 76x56 cm



圖10 四季心靈花園：春 2019 76x14 cm 4件



圖11 四季心靈花園：夏2019 76x14 cm 4件

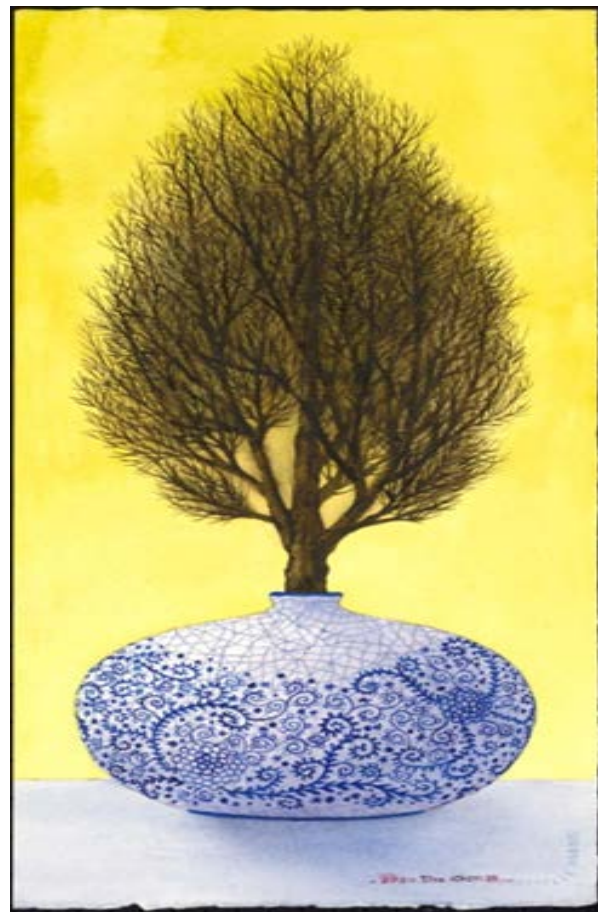


圖12 一枝冬 2020 56x25.5 cm

逆風中的角聲

嘉女71期校友林惠源

我住嘉義東區成仁街南段，嘉義人可能沒有如此的說法，那就暫且接受我的定義。「成仁街」的街名由來或許跟「吳鳳」這位傳說中的人物有關，在此不論這老舊的話題，倒是「美街」這個別名值得嘉義人玩味。就我的成長經驗以及文化認知，成仁街北段比較符合美街的名稱。以公明路為分隔，北段有寧靜安詳的環境氛圍，在這裡可以表徵美街這個名稱的是兼有畫廊性質的裱褙行，這裡住著從日治時代到光復初期的文人畫家，我的記憶裡還有律師、建築師、醫師和地政士。我有同學住在更北一點的地方，那裡有不少的公教人員社區，從小我就羨慕寧靜的居住環境，美街出了不少嘉義地區優秀的人才。

我成長的地方—成仁街南段，很明顯被兩間廟宇保護。公車站就在土地公廟旁邊，三山國王廟就在我家後方，入廟的窄小巷弄旁坐落著我童年玩耍的地方—三山戲院，兒時記憶至今清晰可見。打掃戲院的歐巴桑同時也在我家幫傭，打掃時刻，鄰近的孩童會在戲院裡玩捉迷藏。我的視力一向不好，有一次搭在同伴的肩膀穿梭在戲院裡的走道，我躲不及撞上了柱子，頭破血流。從戲院的側門溜出去後躲到廟裡神明的供桌下繼續玩，口渴了就拿起供桌上的供茶連喝好幾杯，好不痛快！

我總覺得我家住的區域喧鬧吵雜，我家到崇文國小之間短短的距離就有三間戲院。環繞戲院周邊的商店，寄車行很普遍，以寄放腳踏車居多，同時兼賣零食茶飲；在那

個時代早就有拉客搶客的情況出現，更遑論許多攤販尖銳的叫賣聲。我家的對門是打鐵店，每天打鐵聲不絕於耳，焊接的閃光讓人躲也躲不掉。在時光隧道裡，令我難忘的是三山戲院會有走唱的「那卡西」或是小規模的樂團，就在戲院開演前的早上，這是即興表演的性質。享有名氣的「藝霞歌舞團」有幾次在三山戲院登台演出，我都沒有錯過。我家附近少不了酒家、茶室、冰果室、按摩店，有一兩次「美人座大酒家」失火，可能是酒客間爭風吃醋縱火所致。有一次成仁街北段鄰近林森路的木材行火災，火光沖天，我嚇得渾身發抖，不能言語。

我家的事業從初創至今已屆六十年，石化業在台灣初起之時，我父親的眼界就緊抓住商機的未來，借錢去賭注自己的事業。當時「借錢」是拿我媽的嫁妝去向有錢人抵押借款，這就是白手起家的概念吧！從小學三年級開始和姐姐輪流看店，寫作業、閱讀、看電視，同時應付絡繹不絕的客人，就是我們每天的生活。小三開始，我戴的第一副眼鏡就六百度，也從三年級開始每學期拿到模範兒童的獎狀。當年崇文國小全校有六、七千位學生，我曾羨慕那些領取軍公教獎學金的同學，他們成績優異，端莊有禮。這些年我回顧許多兒時的照片，坐沒坐相、站沒站相、大聲笑鬧、目中無人，所有的班規都管束不了我，簡直就是個頑童。如何定義模範？我真不懂。小學四年級重新編班後男女生分開，一直到國、高中，我沒有離開過女生班。

一九七〇年代也就是民國六〇年代，台灣的經濟在起飛，我家的事業在能源危機下竟能脫困而出。這時期我多半抱著國語字典在閱讀，偶然接觸文藝小說、散文，我開始視書如命，在每個時刻以及許多許多被情節捆綁難以入睡的夜晚，挑燈夜讀。中學時期我配戴的是八〇〇度的眼鏡。

小六的時候，我們班代表學校參加合唱比賽，當時的指定曲是「快樂的向前走」；國三進入合唱班，合唱比賽的自選曲是「山河戀」。民國六十八年我考進嘉義女中，高二進入合唱班，在這個班我的活潑與癡狂經常有失控的狀態，不改笑鬧的本性，有如頑童狂放不羈的笑聲穿梭在樓層之間。因為當康樂股長，我曾在每天中午的「嘉女之聲」擔任廣播DJ，還曾經為了慶祝教師節製作了「吾愛吾師」的專題，那時候我覺得透過麥克風廣播聽到自己的聲音，真是好聽極了！當康樂股長辦活動，沒當康樂當風紀股長還是不務正

業，感謝當年的班長楊人佳及許多優秀的同學接納包容我。我的笑聲可以解憂，有消除壓力的效果。我點子多，具行動力，因為愛唱歌，搞出名堂，就繼續搞下一個活動。記得已經都高三了，還在操場旁的大樹下玩團康遊戲，笑聲驚天動地，我到底怎麼了？最近我有了答案：這是文青的苦悶，我需要釋放能量。

高三戊班，這個可以在嘉義女中的校史上留下紀錄的班級，當時整個教室四周全被錦旗環繞，教室的後方永遠不缺吉他，三把五把穩當站立，一有空或是下課時間，就有同學拿起吉他在教室外的走道欄杆旁彈奏起來。民國六0年代民歌風起，我們沒有缺席，在嘉女六十週年校慶高三戊班展現同心唱和，再度為自己及校方寫下不可抹滅的紀錄。

此時的我，近視度數已到完全失控的狀態，我無法做好一份完整的筆記。

家裡的事業越做越大，父母經常出國考察，這是戒嚴時期的台灣。這時期台灣的政治已經暗潮洶湧，我仍舊穿著繡著嘉女學號的校服在家看店看書，其實我並不懂當時的局勢，歷史課沒有教，但我已聽聞「美麗島事件」（1979年12月10日）。我呢？因為課業壓力及家庭氣氛的關係，失望難過時就躲到戲院去看電影，即使禮拜一是模擬考的日子，這與我外在呈現的性格有強烈的反差。

民國七十一年我從嘉義女中畢業，除了數學每學期補考，其他各科勉強過關，那年沒考上大學，父親不允許我重考，亦不答應我讀夜間部，於是報考三專聯招，進入「世界新聞專科學校」編輯採訪科，真正在一九八〇年代跟著台灣政治局勢的變化呼吸、成長和蛻變。專三準備插大，進入東海歷史系，後來服務於私立高中，再進入成大歷史研究所深造。二十多年後，我以不可控制的高度近視導致視網膜剝離，而黯然離開了職場。沒錯，我失明了。

五十二歲我從教職退休。這個時機很好，正逢學校董事會改組，就整個教育環境而言是內外交迫的時期，教改已掀起滔天巨浪。我曾是九八課綱小組成員，滿懷教學理想與歷史學科中心及多位大學教授與明星高中老師切磋琢磨，我是

私立學校唯一代表。高中歷史的教學目標確實受到「綱要」這個緊箍咒給捆綁，因為政黨輪替，九八課綱走不出教育部，胎死腹中。教改的風潮持續吹著，具教學熱忱的老師早就掙脫課綱的約束，在教材教法上自成一格。

二〇一五年退休的那一年，學校的股份全被台中某個補習班買走，整體教學環境變了，手機必須承載不容許任何失誤的群組，包含學校各單位、學科、家長、班級、必要的聯絡、偶發的衝突，手機的聊天軟體整天叮叮咚咚響個不停，新來的董事會拍桌羞辱老師。還好，我退休了，感謝主！

逆風前行是我的人生寫照，這種選擇必須付出代價，颶風會刮出傷口，狂風會帶起砂礫，進入口鼻眼都不是舒服的，更何況我根本看不清前面的道路。和風吹起之時，我就感謝主。二十八歲我嫁給同班同學，澎湖人又是外省人，又是家無恆產的軍人家庭。父親不同意，家人不看好，但是成功大學歷史系師生相挺到底，幫忙成就了這樁美事。我的人生大事是一場革命，也是逃命。我們在結婚第二年後同時受洗成為基督徒。

我在林姓家族中是個異數。帶著先天不良後天失調的視力努力求知，走遍世界各地，更重要的是我有信仰，我仍愛我的家人，更愛賜下恩典保守我一切的耶穌基督。

退休前後我開始自助旅行，憑靠自己歷史地理的知識與常識為自己量身設計適合視障人士的旅行計劃。有執行者如女兒，有協同者如學生、同事，我先生是當然的專屬司機，最北到愛爾蘭，最南到紐西蘭、澳洲，每次旅行都是探險與突破。我是身心靈健壯的旅行設計者，沿途還有歷史故事可以豐富旅遊的內涵，視力障礙並不對我構成壓力，心靈自由才是關鍵。

二〇一六年的眼科手術為我帶來大約兩年的光明，二〇一八年視力開始快速退化，我繼續旅行，同時接受伊甸在「台南無障礙之家」視障中心的生活重建輔導，開始學習白手杖定向訓練以及語音手機的使用。拜數位科技之賜，我能接收各方資訊，與世界脈動並沒有產生脫節，能聽讀電子書而且可以進行寫作。生活重建的訓練讓我尚有料理三餐的能力。音樂是我的生命，我們在

重建中心的音樂社團竟在無心插柳之下成立了「借過」樂團，看似卑微卻顯高調的借過樂團訓練出幾位在木箱鼓、口琴、吉他足可登台的夥伴，我是其中之一。

我們在細縫中向著有光的地方前進，在黑暗中等待勇氣可以跨越的機會，哪怕只是五分鐘的瞬間，總希望能夠製造驚鴻一瞥的美麗。

教會是我靈性生活的泉源，我和先生探訪關懷的腳蹤未曾停歇，夫妻同心同行傳福音，這就是我們現在的生活。願與學姊學妹們共勉！

女兒與我

嘉女88期校友～吳帛霓

■ 國中會考 -

女兒今年國三畢業。她參加國中會考的那兩天，我與先生正在西班牙旅遊。

當初在安排旅遊行程時，我並不認為我們倆不在國內，會對她的考試有太大的影響。

『實力是自己的，考試是自己的，對吧？我才不是直升機父母！』當時我是這麼想的。

會考當天，由女兒的舅舅和保母接送她去考場，考試中的休息時間，還有平日關愛她的師長去考場鼓勵她，弟妹也買飲料去為她加油...這樣的愛，真的很給力呀！

但是，我記得很清楚。

當天，我人還沒離開西班牙，在某個風景如詩如畫、廣闊草原的壯麗酒莊用餐時，接到女兒的電話。我推開落地窗大門，走到戶外，遠離正在杯觥交錯、酒酣耳熟的旅遊同伴們，只為聽清楚她的聲音...

女兒在電話那頭，崩潰大哭。

她已經自己對了解答，會考成績不盡理想，重點科目-數學和自然，沒有達到預設目標，無法取得參加公立高中資優班甄選的資格。

我無法飛到她身邊，只能在電話中，千里之外安慰她。

但另一方面，其實我心知肚明，女兒還不夠認真努力。

我自己國高中都是就讀數理資優班，非常明白箇中辛苦與需要付出的代價。

但在她身上，我看不到自己當年的影子，無論是實力與拼勁，她都不到當年我的一半。

如果論頭腦與聰明程度，女兒是真的比我好，我是努力刻苦、勤能補拙型，而女兒是真的有數理方面的天份！但是，沒有拼勁與決心，就像有許多的0000000...，但少了前面最重要的『1』！

那趟旅遊，我從西班牙，直接飛往克羅埃西亞參加醫學會議。

其實我，歸心似箭。

在旅程中，我每天與女兒通話，也和老師密切聯繫，希望能想辦法盡力補救，以及尋求第二次機會。

■ 資優班初試（性向測驗）-

國中會考當然沒有第二次機會。

但資優班甄選，還有一次取得考試資格的機會，就是參加數學與自然科的資優性向測驗。數、自當中只要有一科有達到全國PR97以上，就能取得『參加資優班複試甄選的資格』。（還不是錄取喔，只是拿到複試的考試資格）

我在克羅埃西亞時，也思考了很多。

害怕因為婚姻和子女而失去自己的夢想、拼命充實自己人生的同時，我是不是也失去了什麼寶貴的東西而不自知...？

當我一個人走在異鄉的街上、跑在山徑中、俯瞰亞得里亞海、仰望太陽從庇里牛斯山的另一邊升起、爬上百年前古堡之巔...如果沒辦法為我愛的人有所付出，如果不能在最重要的時刻陪在身邊...那麼這些一個人的壯麗，好像就少了些什麼...

一回到台灣

我緊緊擁抱女兒，告訴她『沒關係，我陪妳！』

從那一天起，我幾乎天天把她帶在身邊。

沒有看診時，我帶著她到咖啡廳讀書，女兒準備資優性向測驗，我寫我的隱適美治療計劃。有看診時，我也盡可能請她到診所來，我在診間看診，她在候診區桌面讀書。

當時，距離資優性向測驗剩下不到六週了。

不止一次，女兒灰心與懷疑時，我都告訴她：

『我們起步或許晚了，但沒關係，只要盡力過，就不會留下遺憾。最重要的是，透過這段時間全心全意、竭盡所能的付出，這樣的精神與生命經驗會留下印記，成為妳一輩子的養份。以後無論人生遇到任何困難，妳都能拿出一樣的精神，這才是最重要的禮物！』

在這關鍵的六周，還有一個至為重要的一環，就是老師與貴人們的全力協助，不但沒有放棄她，還給了女兒無止盡的耐心、包容與指導。

女兒雖然沒有她母親如老虎般的拼勁與氣勢（母老虎？！），卻也是像一隻小烏龜一樣，溫馴緩慢，卻堅毅無比。

嘉義女中報到的這一天終於到來。

我請了一個小時的假，親自帶著女兒到嘉女報到，也報考了資優性向測驗。在報考性向測驗的同時，我有看到其他也來報考的女孩們。

回想自己的生命歷程，人生中至今最重要的幾位好朋友，幾乎都是當年在嘉女數資班的同窗！大家不僅擁有努力讀書考試的革命情感，也有相近的人生話題與社經背景，成了一輩子的精神支柱。

資優性向測驗（初試）這一天，我親自帶女兒到考場，送她進教室。

看著報到處落落長的報考名單，我外表鎮定，其實心裡七上八下。（回到家立馬拉肚子～緊張焦慮的症頭發作）

記得初試結果出爐的當天，我正在蘭潭忙著隔天接力賽的舞台佈置，當時下著大雨，我的頭髮全身都濕漉漉的...接起老師的電話，竟然...『數學、自然兩科都通過了！，兩科都有達到全國PR97！』

我記得我在大雨中開心地尖叫，在還沒架設完成的舞台上一直跳一直跳...立馬打電話給女兒，她在電話中的另一頭，開心地哭泣了起來。

但，這只是通過初試，接下來還有題目更艱難的複試，且距離不到一週。資優班的複試，是數學、自然、語文三科的分數全部都要採計。

■ 資優班複試-

我們更加的努力。

原本時而用功、時而消沉的女兒，有一天在車上，默默的跟我說：『媽媽，最近這段日子，我真的過得很踏實。這是以前從沒有過的感覺...我好像找到讀書的動力了。』

複試的這天，我一樣親自護送公主上陣。（回家再次拉肚子～唉）

隔天，複試的三科原始成績出爐時，女兒再次崩潰了！

數學的原始分數比預期中的低很多，非常擔心會考不上。女兒哭了整晚。

隔天一早，我就帶著她到學校申請成績複查，是不是老師改錯了？！

複查結果，分數維持原始成績，老師沒有改錯。（崩潰 again～她走出校門，一直唸...我數學39分是什麼靠杯成績...）

坐如針氈、度秒如年。

一直等等等，等到當日下午四點，終於公布成績名次了。

錄取29名，女兒的總成績排名第16名。

如願以償，國立嘉義女中數理資優班正取生。

昨日哭，今日笑。24小時內的雲霄飛車。

💖 感謝-

和女兒走過一起這一遭，我覺得很感激。原來這就是親密。

雖然她國中轉學過，也歷經一些挫折，也曾灰心喪志...我也經常不在媽媽的位置上，忙著自己的事情，忽略了孩子。

但這次的考試歷程，讓我重新感受到，原來陪伴孩子一起努力讀書，並非就是直升機父母，或是『自己做不到，而希望孩子做到』的虎爸虎媽，而是透過溝通和陪伴，給予孩子穩定的力量與溫暖的懷抱。

陪伴的同時，我也得到了許多滋潤，和孩子相互依靠的親密情感，真的很棒。

深深感謝所有幫助過女兒的貴人老師們。這點真的讓我非常非常感激，在這個世界上，要成功絕非靠個人力量，還需要許多人的愛與幫忙。

但，進入了高中的夢想班級，只是一個中繼站。

短暫休息一下，未來的三年更加重要，要繼續努力到最後。

就像全程馬拉松42.195K，後半馬才是關鍵，30K後才見真章！但請放心，遲到的陪跑員 🏃♀️ 來了！

（ 啥？後面還有三個也要陪跑？！唉喲我的媽！原來生不難，養育才難！ ） 🙅🏻 🙅🏻 🙅🏻

我飲食很健康啊

嘉女第8屆傑出校友 李宜靜中醫師

「我飲食很健康啊，幾乎不吃肉、不碰油！」
這是在診間很常聽到的一句話。

很多人以為吃得清淡、油少肉少，就等於養生，
但真相是——太清淡的飲食，也可能讓你不健康。

今天，我要分享一個真實的診間故事，以及如何調整飲食，才是真的對身體好的健康方式。

診間故事：從養生到肌少症

她是一位從年輕就注重養生的患者，幾乎不吃紅肉，不碰油炸，零食甜食也完全戒掉。別人眼中，她是「健康模範生」：身材苗條、作息規律、飲食極清淡。但才不到 60 歲，她卻被診斷出 肌少症——走路變慢、體力下降、皮膚鬆弛、免疫力下降。為什麼會這樣？因為她長年「少肉少油」，加上體力不足、漸漸懶得運動，讓身體陷入 沒有建材、也沒有工人 的狀態，肌肉量年年下降，骨質密度也悄悄流失。



科學怎麼說？

根據世界衛生組織（WHO）與美國國家老化研究院（NIA）：

蛋白質不足會加速 肌少症 與功能退化。

好油脂攝取不足會影響荷爾蒙、免疫、心血管健康。

50 歲後肌肉量每年平均流失 1-2%，若不補充蛋白質 + 運動，流失更快。

換句話說，長壽不等於健康，

沒有肌肉與體力，長壽可能只是延長病痛的時間。

中醫觀點

中醫認為「脾胃為後天之本」，
飲食太清淡、缺乏營養，就像房子沒有
樑柱——

氣血生化不足，肌肉自然消瘦無力。

脾胃虛弱常見表現：

- ．手腳無力
- ．消化功能差
- ．容易疲倦
- ．抵抗力下降

● 真正健康的飲食原則

健康飲食的關鍵，不是越少越好，而是足夠、均衡、能被吸收。

① 蛋白質要夠

- 每公斤體重 1.0–1.2 公克蛋白質（高齡或肌少症風險可到 1.5g）
- 多元來源：魚、蛋、豆製品、雞肉、海鮮
- 蛋白質是肌肉、免疫系統、荷爾蒙的重要原料

② 好油脂不能少

- 來源：堅果、酪梨、橄欖油、深海魚油
- 幫助吸收脂溶性維生素（A、D、E、K）
- 保護心血管與神經系統

③ 適量碳水化合物

- 選擇全穀、地瓜、南瓜等低GI食物
- 穩定血糖、提供持久能量

④ 多顏色蔬果

- 各色蔬果含不同抗氧化與抗發炎成分
- 越繽紛等於給身體更多防護傘

⑤ 足夠水分

- 成人每天 1,500–2,000 ml (依體重與活動量調整)
- 幫助代謝與腸道蠕動

⑥ 一定要運動

- 飲食是建材，運動是工人
- 沒有運動，再好的營養也無法變成強壯的肌肉與骨骼

結語

養生不是「吃得少」，
而是讓身體擁有足夠建材與工人，
蓋出耐用、強壯、舒適的房子——
那棟房子，就是你自己。
從今天起，
多一份蛋白質、多一點好油、多幾種顏色的
蔬果，
再搭配規律運動，
你的未來，會感謝現在的你。

雨

嘉女校友侯怡如
嘉義市嘉北國小校長

雨，從灰濛濛的天垂下來，
像一封寄錯地址的情書，
落在屋簷，也落進她的眼眸，
那是一場舊城市的回聲，
石板路濕透高跟鞋下的沉默。

雨，從山頭滑下，
拂過葉尖，潤進苔痕，
溪水泛起笑紋，大地呼吸，
萬物在靜默中甦醒，
喚醒了沉睡的苔蘚，
也滋養了泥土深處的種子
為季節翻開了新的一頁
這是自然的低語，不問人世的忙碌。

雨，也會失控。
當它不再輕聲細語，
而是吶喊、傾倒、撕裂溝渠與柏油路。
夜裡的警報不再測量愛與憂愁，
只量積水、坍方與失聯的手機訊號。
雨，是恩，也是劫。

它讓水庫重生，也讓市場搖晃，
有人在雨中祈禱抽水機能夠快一點，
有人在等水退、等菜價跌、等一個
不再被天氣牽著走的明天。

#中庸之道
#尊重大自然



【嘉義文化獎 得獎感言】

校友王瓊玲

感謝美好的台灣，讓我能自由的思考、自在的創作。

感謝每一位老師、每一本書籍，教導我做我自己之外、更要關愛別人。

感謝每一個遇到的人、每一件面對的事，讓我的生命有了呵護、生活有了淬鍊。

感謝每一位小說的讀者、每一個走進劇場的觀眾，你們的支持是我創作的永恆動力。

感謝嘉義、感謝梅山，您永遠是我生命的源頭、創作的原鄉。

這一個文化獎，會日日夜夜督促著王瓊玲持續創作，永遠把光和熱，燃燒奉獻給嘉義故鄉、台灣社會。



嘉女校友會電子刊



活動花絮-8月份姐妹慶生聯誼會

2025.8.10

嘉女姊妹8月份慶生聯誼會

中埔社口村的「上水芳苑」舉行

黃老師的私人別墅

室內室外陳列許多猴子石雕藝術品

地理位置十分優越 居高臨下

可遠眺許多地標: 嘉南第一景、福容大飯店

四周環繞的樹木 庭園的草坪 翠綠美麗

能幹的女主人親自掌廚

還剖開自家種的波蘿蜜讓我們嚐鮮

在五月新落成的大客廳
學姊妹們載歌載舞
倪禎會長和秋惠還提供精美獎品
摸彩助興 人人有獎！ By陳蓉蓉



嘉女校友會電子刊



活動花絮-9月份姐妹慶生聯誼會114.9.20



嘉女校友會電子刊

校友會中秋節蛋黃酥.芋頭酥烘焙活動
時間..114.10.4
地點..小黑 貓法式餐酒館



校友返校座談 — 劉子新新書分享 🌟

去年甫自本校畢業的校友劉子新，十八歲的怪物新人，推出首部小說《白腳底黑貓》，由聯合文學出版。今日在聯合文學總編輯周昭翡學姊與嘉義市文化局的協力下重返母校舉辦講座，黃敏惠市長亦於百忙之中蒞臨參與。

📖 演講主題為「愛一件事和一個人」。子新學姊分享，這份「愛」並非單指特定的戀愛對象，也包括愛自己，以及學習如何去愛他人。她以薛西弗斯的故事為喻：雖然被形容為「永無止境又徒勞無功的任務」，但若能在旅程中遇見自己喜愛的小樹，便能在不斷重複的過程裡找到幸福。

✧ 身為追星人的她，也將「追星」轉化為一種廣義的愛，這樣的分享讓現場師生都感受到青春的能量與創作的力量。

座談中，學妹們踴躍提問，不僅分享了閱讀心得，更關心學姊如何克服寫作瓶頸、在創作時如何回應社會議題。現場互動熱烈，氣氛溫馨。

最後，聯合文學與子新贈送三本新書，並親筆簽名留念，為這場返校交流畫下美麗句點。

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



《徵稿啟事》

~ 希望大家踴躍投稿《第12期》嘉女校友會電子報

《2025冬季刊》恭候各位投稿

♡截稿日：2025.12.10 ☆出刊日：2026.1.10

*投稿請直接寄發給

@楊人佳 理事長 line ID是：q2023831 E-mail是
jiasos007@gmail.com

@編輯王淑鈴 line ID是：0902316698 E-mail是
ws1140214@gmail.com

編輯 沈慧英

可以直接發相片喔.標示時間,地點,主題.用照片說故事.

請不要發送到嘉女校友會各大小群組中,以免被洗版,沒發現

由電腦嘉女首頁進入觀賞電子報途徑

嘉女學校網站首頁—學校夥伴--校友會--嘉女校友會電子報

嘉女校友會電子刊



編輯群

