

嘉女校友會電子刊



真誠信實 仁義仁德
日新又新 堅毅力行

嘉女校友會電子刊

嘉女校友會電子報

冬季刊

113.01.10

理事長楊人佳
總編輯王淑鈴

1922.04.01 學校創建日

A vertical calligraphy scroll with the text '嘉女校友會電子刊' (Jia Nu Alumni Association Electronic Publication) written in bold black ink on a light-colored paper, mounted on a dark wooden background.

嘉女校友會電子刊

嘉女校友會捐款帳戶

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

校友會訊息報：

林美蕉老師的
告別式在西門長老教會，
時間112年12 / 9下午

曾教過我們的老師們，
一位位的走了....

滿感慨的，本來，6年前
，曾邀請她在校友大會指揮
《感恩的心》、《校歌》，
她竟然答應，當下我興奮、感
動快落淚....可是因健康狀況而
作罷.....

人，真的有限....
沒人知《明天》將如何？

< 瑞華

🔍 📞 ☰

👤

1.林美蕉老師(第三組)
於12/2 蒙主恩召，安
息主懷，享壽93
歲，訂於12/9(六)上午
7：30 在自宅舉行入殮
禮拜，禮拜後 隨即前
往嘉義市火化場火化。
下午2：00 佇十字亭禮
拜堂舉行告別禮拜、安
放禮拜。請兄姐踴躍出
席參加送別並獻唱慰詩
與關心
(欲參加者下午13:30，
來教會集合或自行前
往))

22:49

旅行

釋覺明 嘉女68期校友

旅行是一件很有趣的事情，花很多錢去各地旅遊是種浪漫。能遠離原來生活的沉淪感或窒息感。但我沒有想要去哪裡旅行，也很少有那麼強烈的感覺，想要在旅行中做些什麼。反倒，因為旅行時帶著行李，跟形形色色各樣的人摩肩擦踵，在因緣際遇下，結下的或深或淺的情份，總在分離時，又有太多的不捨。天之涯，海之角，恐怕每一段因緣，又是另一輪迴的起點呢？

(圖: 印度靈鷲山 攝影: 釋覺明)

釋覺明

在72年就入佛門

79年[佛光山]出家

目前在[南華大學宗教學研究所]

專任副教授兼所長

嘉女校友會電子刊



校友 陳金華 畫作



嘉女校友會電子刊

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



寒竹 65x51cm

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



春光潤漫 74x

嘉女校友會電子刊



四季一春 (墨櫻) 83 x 63cm

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



玉山瑞雪 66×67cm

嘉女校友會電子刊

校友陳金華簡介：

先慈陳金華女士，民國25年出生，嘉女校友，曾任職嘉義大學會計室。先後隨陶陽春、呂清安、董學武諸師研習國畫。89年投拜嶺南大師黃磊生教授門下為入室弟子，習畫多年，對於山水、花鳥、蟲魚、走獸等，均能掌握嶺南畫派之氣韻與骨法。不幸於108年過世，為紀念及感念母氏劬勞，家中四姊妹一人俐、人佳、人儀、人侯（均為嘉女校友）決定捐款六十萬元，設立陳金華女士獎助學金，以幫助母校新住民子女弱勢學妹，期能拋磚引玉，帶動校友捐款風潮。今校友電子報刊出家母遺作，睹畫思人，如見母親慈祥面龐，親切叮囑，不曾走遠……

嘉女校友會理事長 楊人佳113.1.5

校友 馮孝英畫展

今天謝謝薛懿學妹伉儷，嘉蕙學妹、壯莉學妹來勤益科技大學觀賞孝英「異想世界」個展，好開心！也謝謝上週日來觀展的嬭慧學妹來為孝英加油！

欣賞了孝英學姐的畫展，聆聽了她作品的背景故事，不禁佩服她有如此不凡的異想世界的創意，方能創作出質量兼備的大作，其中所訴求的和平、天使、天堂、蛻變等等的精神，不正是我們每一個人心目中的渴求？

我們何其有幸，趕在畫展結束前一天，躬逢其盛，不得不說孝英學姐真是名副其實的傑出校友，我們深深地引以為榮。

嘉女校友會電子刊



校友 馮孝英 畫作

嘉女校友會電子刊

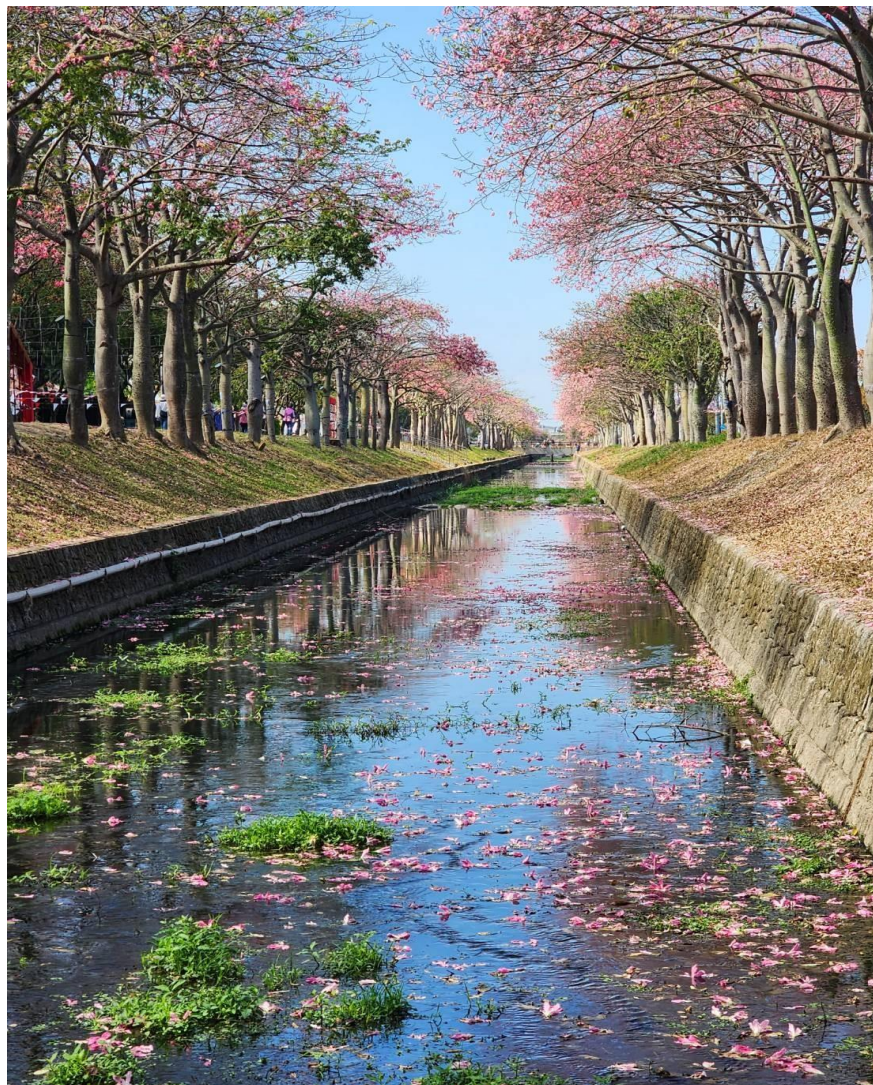


嘉女校友會電子刊

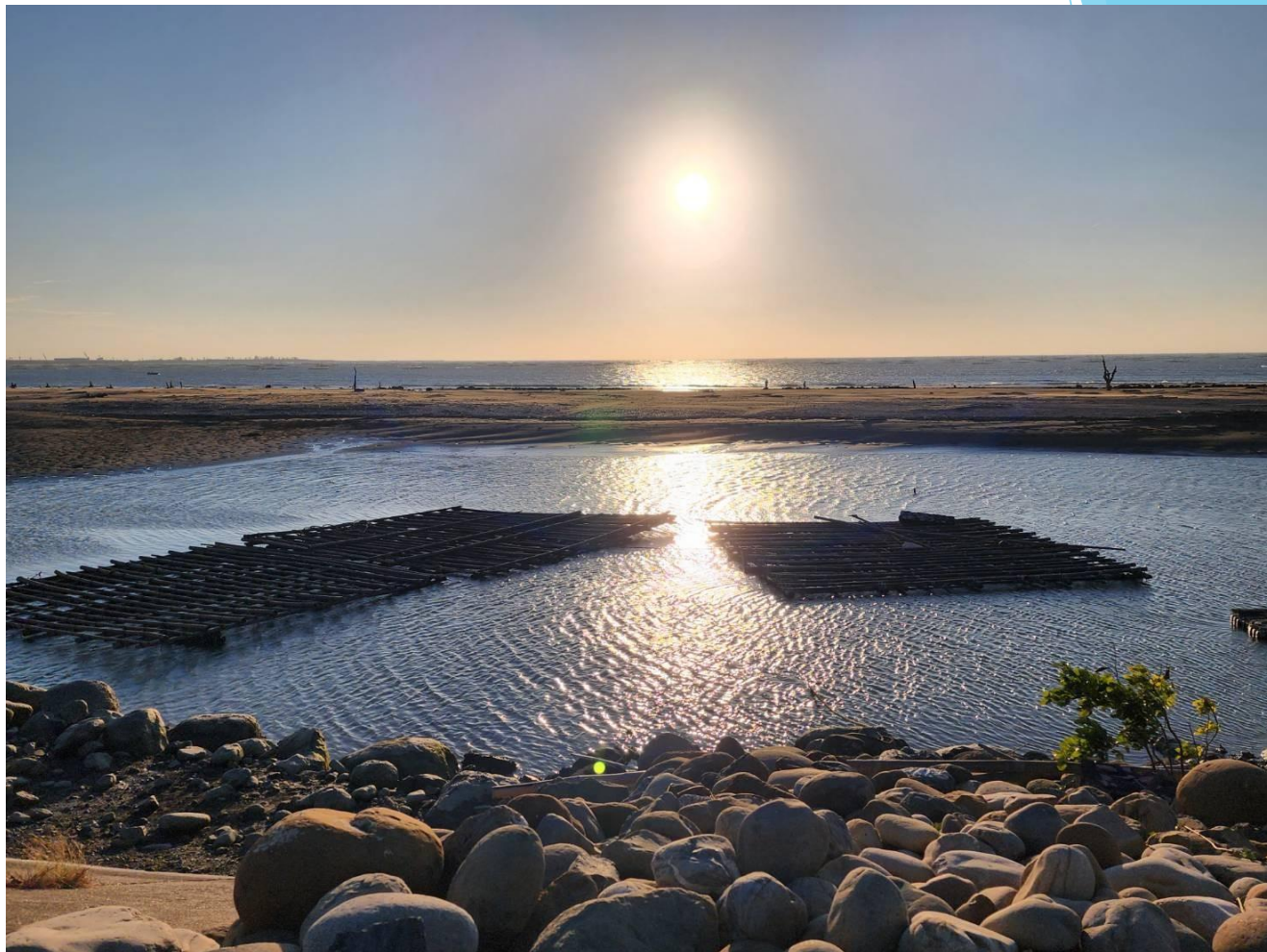


嘉女校友會電子刊

校友 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



嘉女校友會電子刊

112年12月嘉義市管樂節
嘉女樂儀隊



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊



準備好了再老

嘉女 70期校友黃璫珣
台大復健系畢業

什麼時候叫老？明天，一定比今天老；今天，永遠比明天年輕！為了接下來的老去，隨時應該開始準備。有很多事情不能等到老了才開始，習慣的建立需要時間也需要能力，千萬不要想說等我老了再來改...基本上他就會變成是我們順利老化的最大阻礙～請停下來，檢視一下自己的現況，就從下面幾項開始吧！

1.確保有足夠的休閒能力來應付將來的生活

當一個人退化，需要有些適當的活動來延緩失能失智，如果你沒有適當的休閒能力，要重新培養是非常困難，如果能有多樣的休閒能力，他都會是將來維持生活品質與功能的最好媒介。現在開始可以去想想當年喜歡的編織、畫畫、運動、益智遊戲...現在開始培養，隨時都來得及的。

2.有足夠的社交圈

每週要至少與不同的兩群人碰面，聊天，共事。社交中的互動，需要表情抽象判斷、口語理解與表達，這就是最簡單的臉部運動加口腔肌肉訓練，更是最佳的延緩失智的最好活動。

3.生活自理好習慣

食衣住行育樂的每一項，肢體動作、狀況判斷、生理心理調適...把自己能做的都留在自己的動作上，每一個項目都是最好的運動訓練，不要剝奪自己儲存能力的最簡單方式。

吃什麼、穿什麼、去哪裡、...我們不隨便，一定要自己想一下、拿一下、做一下...能做的事情請自己來，哪怕只是拿個杯子、倒個水、拉個椅子、自己站起來坐下...

好好過日子，讓我們的能力儲存在最好的狀態。

4.身旁有沒有會說實話的人

當你的狀況有了，旁邊有人敢告訴你嗎？必須要這樣子的人協助你去判斷自己是否有退化，無論是失智或失能的開端，只要來得及，都有機會延緩或恢復

嘉女校友會電子刊

5.使用大眾交通工具

趁今天的年輕，學習如何使用大眾交通工具，以免因為駕駛能力的退化，產生危險，甚至因此限制行動範圍而快速退化。無論是在自己居住的地方，或利用到Y外地旅遊時，邊問邊學，使用公車、火車、高鐵、捷運、計程車...趁現在還把握機會慢慢學習。

6.與身體狀況和平共處

誠實的面對自己的身心狀況，體檢不可省，不要害怕認識疾病，但是一定要快速地學會如何與它共處，藉由醫療的介入與生活形態的調整，讓生活重新回到平衡點，找到新的生活滿意度，只要不要誤信偏方走火入魔，生活的重新調整並不是很難。

人，一定會老，一定會退化，但是能力所以只要「夠用就好」，只要來得及準備提早面對，我們都有機會讓自己維持在夠用的狀態，只有夠用，才能維持自己的生活品質，對生活才會有統御感。

校友KT 張瓊月 畫作



嘉女校友會電子刊

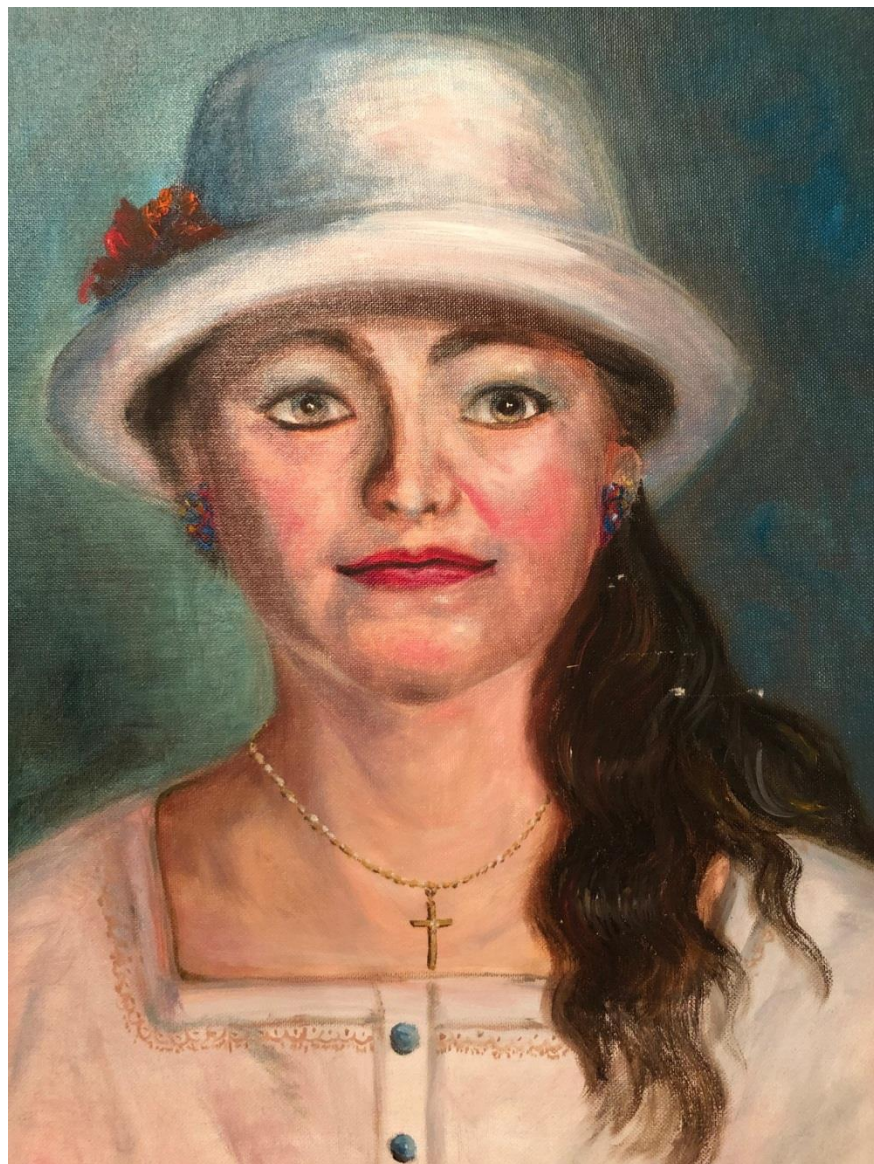
嘉女校友會電子刊



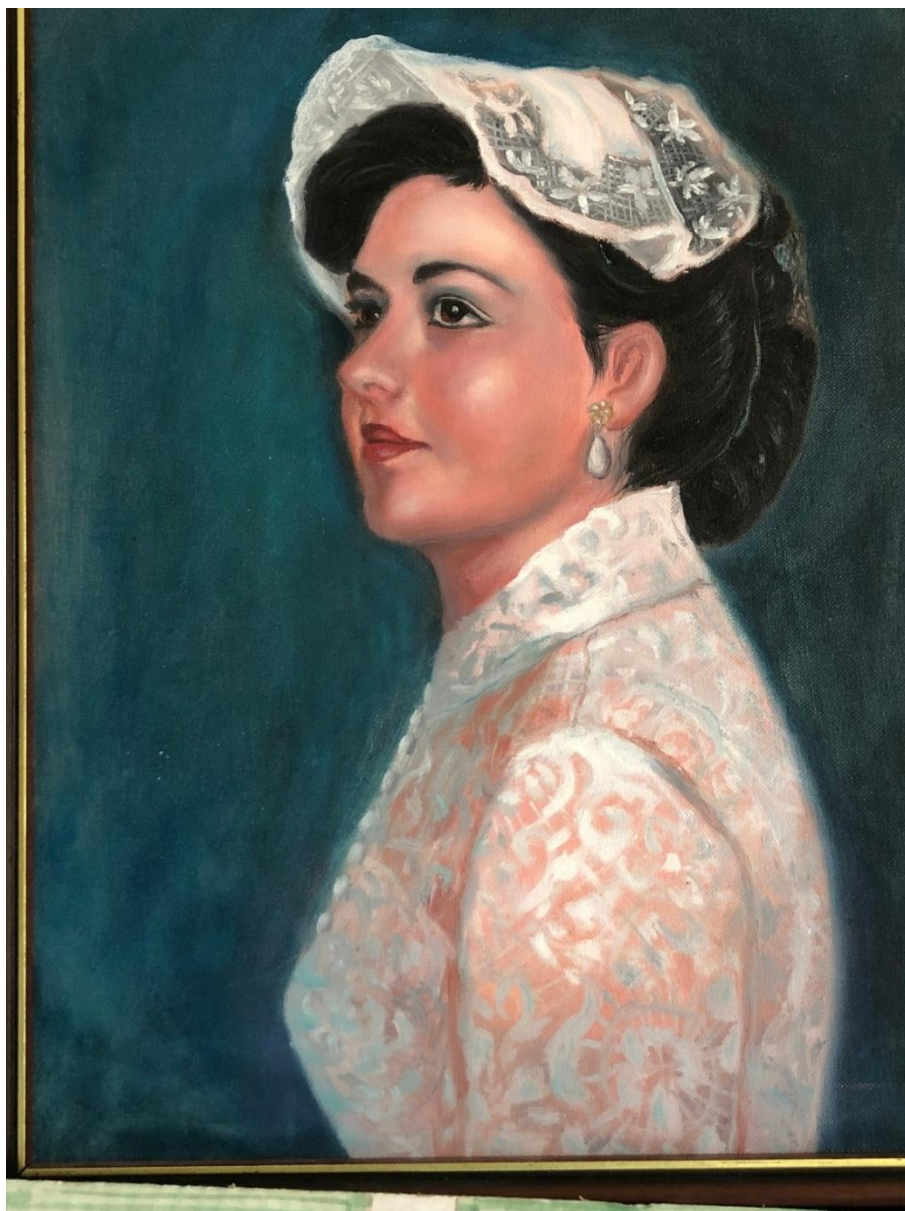
嘉女校友會電子刊



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

嘉女校友會活動 -中秋月餅DIY

日期：112年9 / 23 (六)

地點：小黑貓的家

內容：製作蛋黃酥與芋泥酥，
姐妹們情感交流。

參加人數：16人。

- 1.楊人佳
- 2.范儷瓊
- 3.陳秀妙
- 4.巫秋惠
- 5.何惠美
- 6.張倪禎
- 7.陳冠瑜
- 8.鄭秀慧

- 9.林家家
- 10.黃玉雲
- 11.陳素美
- 12.莊明娟
- 13.李美姬
- 14.趙慧芳
- 15.張杏春
- 16.徐玲卿

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊

2023.12.2

嘉女校友會會員大會於一葉餐廳舉行

久沒見面學姐妹們齊聚一堂

自是份外欣喜！

除了會務報告外

請最年長的歐識大學姐上台

分享養生經驗長壽秘訣

6月罹癌的學妹

上台指揮唱校歌

說自己的抗癌心態過程

大家都為她集氣加油！

詹前理事長帶領大家

做活血功 鍛鍊身體

嘉女愛心姐妹會上台表演三首曲子

Yesterday Once More、如果、感恩的心

美食、笑語、增進感情的交流

嘉女是一個溫馨的大家庭！

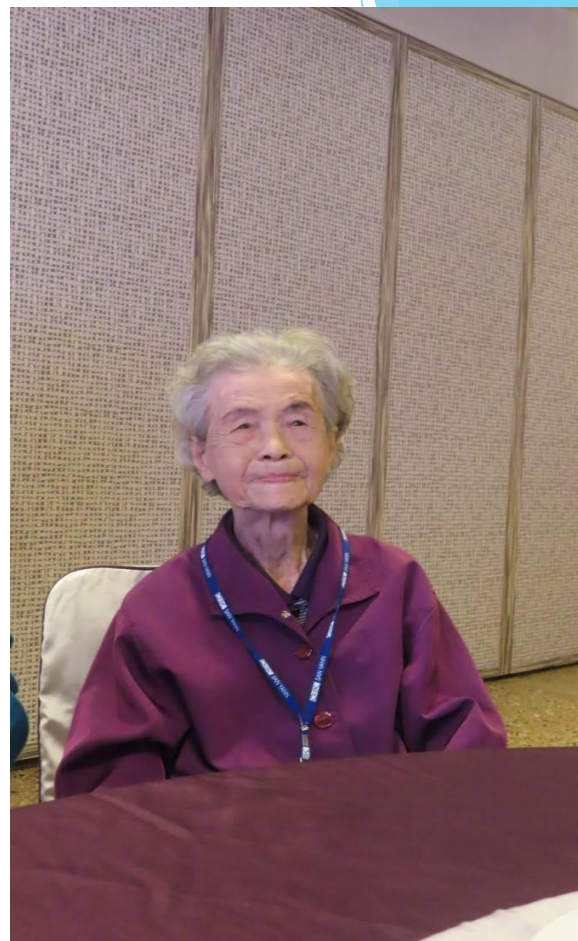
By陳蓉蓉

嘉女校友會電子刊

案由五：擬提高本會永久會員會費為5000元，一般會員年費為500元，請決議。

說明：1. 本案業經112年1月7日第十二屆第二次理監事會議審查通過，提請會員代表大會決議。
2. 依本會章程第十五條之三辦理。

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊

會員大會花絮



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



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

112.12.2

諸羅山城好因緣 嘉女校友情永牽

嘉女71期校友 嚴玉女

年關前農民曆上「宜嫁娶」的週末日，就知道人佳理事長為校友們今日餐會場地有多費心！

第一次參加的我，因找停車位而小小遲到的「福利」竟是被改到主桌與貴賓們同席！

近距離地和張資政博雅用餐，才知道她是一個如此優雅又平易近人的官大學姊！席間資政就像鄰家大姊提醒著我們多用餐，還幫我們倒茶水，遞水果竹叉！見識到資政的大氣優雅，

謙沖和善。

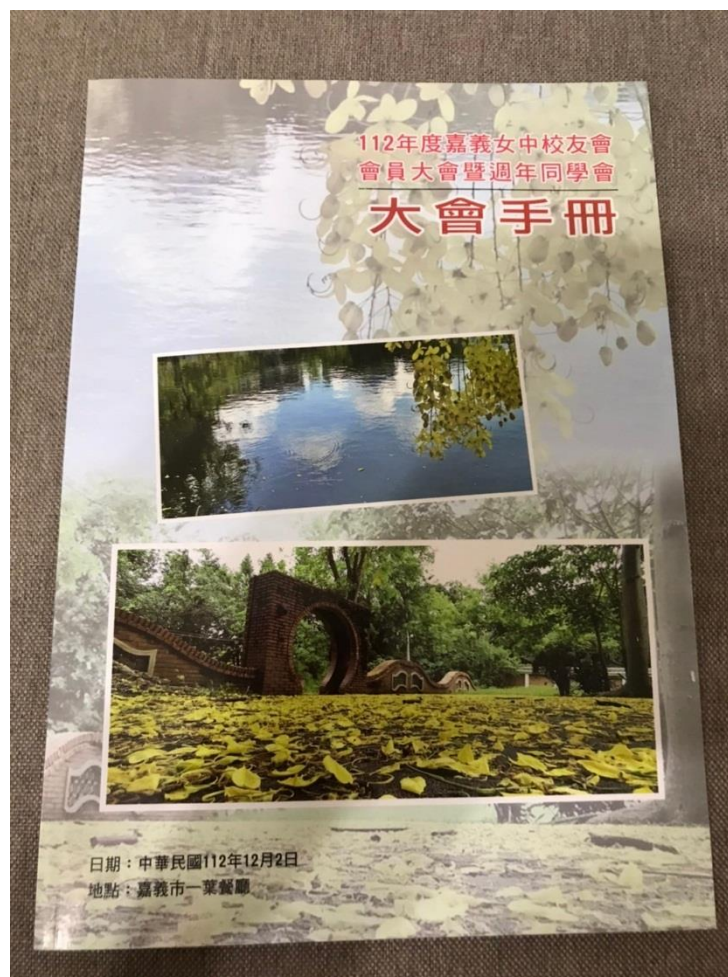
愛心姊妹會的「yesterday once more」和「如果」歌聲，聽得出完全沒有練習，但感受得到她們的好默契和好感情。

嘉女校友會電子刊

由品家學姊指揮的嘉女校歌，得知三個癌細胞正與她共處，氣壯的校歌中帶著絲絲感傷與深深祝福！相信樂觀豁達的品家學姊，化療一定能順利成功並早日康復！

校友餐聚雖年年舉辦，但我會以「一期一會」，
難得一面當珍惜。每一年的相聚，
看似相似卻都是獨一無二、
無法重播的年輪歲月！
感謝人佳理事長的邀約，
您是我心目中永遠最佳的班長！
期待下一次的相會！

嘉女校友會電子刊



嘉女校友會電子刊

