

中女

臺中市立臺中女子高級中等學校

校友會會訊

中華民國115年5月出刊

80期

MUNICIPAL TAICHUNG GIRLS' SENIOR HIGH SCHOOL ALUMNA ASSOCIATION

中女心・綠苑情

Contents

臺中女中校友會訊 80 期 | 目次 |

03 豐盛的應許 By Faith, I Receive. ..... 蔡月雲

05 校長的話 ..... 洪幼齡

06 我是你們吞嚥黑暗所吐出的小小微光粒子 ..... 楊翠

10 以行動告別傷痛 — 轉型正義與家族史 ..... 楊翠、詹子瑩

12 東漂花蓮遊記 — 台中女中東部校友聯誼活動 ..... 詹子瑩

16 馬躍人間春，春色綠千里 ..... 何幸珍

18 綠苑情 秋意濃 ..... 陳聯鳳

20 來吧！跟著雜誌去旅行 ..... 康翠敏

22 養護靈魂之窗，享受明亮人生 ..... 江鈞綺

24 理監事北台灣自強活動 ..... 莊麗鑾

26 第十八屆校友會財務報表 ..... 財務組

封底 會員大會開會通知、會務紀實 ..... 行政組



藝術家 施美吉 高 57 畢

封面作品 花開的時候

花在靜靜的時光裡綻放，色彩柔美而短暫，如晨露映光，一瞬便動人心弦。人世的墨痕或可長留，花色卻隨時序悄然消散。也正因為如此，當下的盛開才格外珍貴，讓人願意駐足凝望，記住那一刻的明麗。正如妳我的青春那短暫之中的深刻與動人！

一個人一生，只要能做好一件事，便可算是圓滿。然而我卻走得零散，從小順著學制前行，但我在意的從來不是那些形式上的成就，而是心中那一處始終未被填補的空洞。

所幸，上天賜予我一枝靈巧的畫筆，讓我得以傾訴內心深處的故事。那些所見所聞、社會百態與紛飛思緒，總在我尚未完全捕捉時，便急欲躍上畫布，化作斑斕的色彩與流動的線條。

花開花謝，如同人生的起伏、悲歡與離合。在揮筆之間，我時而欣喜，時而惆悵，彷彿一個微醺的醉者，在迷離與清醒之間遊走。藉由具象與抽象的交織，我編織出一幅幅畫作，宛如風姿各異、各展風華的女子，各自訴說著不同的故事。

你，是否接收到了？

那份共鳴，便是我最深的感恩——你，就是我的知音。



｜理事長的話｜

豐盛的應許

By Faith, I Receive.

理事長 蔡月雲 高 72 畢

時光荏苒，轉眼間這趟考驗信心又充滿恩典的校友會第十八屆旅程，即將畫下句點。回首接任校友會理事長的日子，心中充滿感謝與感恩。還記得當初臨時受命接任理事長職務，身為典型「I 型人」的我，內心不斷上演揪結又忐忑的劇場，感謝主！聖經的話語始終是我腳前的燈、路上的光，如同《腓立比書》第 1 章第 6 節「我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工…」。如今回看與第十八屆理監事團隊協力同工近十六個月的日子，我們一起見證上帝豐盛的應許，不僅順利推動各項活動，更在每一次的活動中，經歷超過所求所想的學姊妹情誼凝聚，讓校友會成為祝福母校在學學妹的堅實後盾。

這段日子，劉文雅老師學姊的金句「只要把校友們箍在一起就對了！」始終縈繞在我心裡，成為我行事與推動會務的中心準則。從例行的春酒、秋旅、LINE 聯誼大群組的熱絡，到健康講座、美術館、校友畫展參訪等校友聯誼活動，每一次的策劃，都是為了將跨世代、跨領域的中女學姊妹們更緊密連結，成就「三年中女人、一世綠苑情」的美好應許。

看著從嬰兒潮世代到 X、Y、Z 世代的校友們，在 106 週年校慶校友回娘家、為在校學妹參加全球 First Robotics Competition 募款贊助、在春酒宴上熱絡互動交談及秋旅活動彼此扶持，那種打破年齡與屆數藩籬的畫面，是我任期中倍受感動的前進動力。我們或許在不同的年代穿上那件充滿回憶與驕傲的綠色制服，經歷著不同世代的青春歲月，那份專屬中女人的底蘊是我們共同的氣質。我們真的做到了，把大家「箍在一起」！

身為校友會歷史長河中使命的傳遞者，我深知世代交替是組織永續發展的必然，百年名校的傳承，需要一代又一代的校友接力前行。如今，階段性任務已屆完成，第十八屆理監事團隊準備卸下這份承擔，將這份榮耀與責任交棒給下一屆優秀的理監事團隊。感謝這段期間所有加添我力量及給予我指導的榮譽理事長、現任理監事、榮譽理監事、所有支持校友會的顧問，以及每一位熱情參與校友會活動的校友，您們的挺身擔當、無私奉獻及熱忱支持，成就了今日有溫度且準備再展開新頁的校友會。

卸任，不是句點，而是換一個角色繼續與大家同行。未來的日子，我依然會是校友會的鐵粉。跨世代的中女學姊妹要繼續箍在一起，我們在未來的每一次相聚中，繼續唱著同調的歌，把彼此的手握得更緊，讓美善的「中女心、綠苑情」永續傳承且歷久彌新。

我憑著信心領取祢豐盛的應許，
世界也不能奪去神美好的旨意，
我憑著信心領取祢恩典永不止息，
看見美好應許成就，榮耀全都歸於祢。



校長的話

校長 洪幼齡



女中校友會在歷任榮譽理事長的無私奉獻與用心耕耘之下，始終秉持回饋母校、關懷學妹的初心，成為學校最溫暖而堅實的後盾。一路走來，無論在校務發展、學生學習或校園建設上，皆可見校友會凝聚的力量與深厚情誼。在此，謹代表學校全體師生，向歷任榮譽理事長致上最誠摯的感謝與最高的敬意。

蔡月雲理事長自 114 年 1 月補選接任第十八屆理事長以來，帶領校友會穩健推動各項會務，積極參與母校活動，持續以實際行動支持學校發展。任內重要作為包括支持學校科技教育推動、參與教師節「To Sirs with Love」謝師活動、促成校友公益提案與書籍捐贈計畫，將優質閱讀資源分享至偏鄉學校，讓教育影響力得以延伸。此外，在校友活動方面，透過春酒、講座及各項聯誼活動，凝聚歷任理事長、理監事與校友情誼，使校友會持續展現穩定而溫暖的力量。



在月雲理事長任內，學校與北美校友會之間的連結更加緊密，從理念交流到實質支援，皆展現跨地域的深厚情誼。今年學生赴美參加 FRC 機器人競賽期間，北美校友熱情接待、全力協助，不僅提供物資與後勤支援，更給予同學最珍貴的陪伴與鼓勵。正如北美校友會簡麗寬前會長所言：「北美台中女中校友會三十餘年來，一直希望能實質回饋母校，特別自疫情以來，更積極以行動支持學妹們。這次歷經數月努力，在異地迎接遠道而來的學妹們，正是心願實現的最佳見證。面對競賽的挑戰，校友們的陪伴與加油，是最堅強的支持與力量。」這場跨越萬里的相逢，不僅展現校友間的凝聚力，更讓學生深刻體會會綠苑大家庭無遠弗屆的溫暖與支持。

校友會的價值，在於世代之間的連結與延續；而這份連結，因為一位又一位願意付出的學姊而更加深厚。再次感謝歷任榮譽理事長的奠基與奉獻，也感謝月雲理事長與全體理監事的辛勞付出，讓校友會持續穩健發展、光彩動人。相信在大家的共同努力下，校友會必能持續凝聚力量，讓綠苑精神代代相傳，照亮更多學妹前行的道路。敬祝校友會會務昌隆，情誼長存，綠苑之光，永續燦爛。

我是你們吞嚥黑暗所吐出的小小微光粒子

楊翠 教授 高70畢



就讀台中女中時的楊翠

爸爸辭世後，我至今沒有夢見過他。

我甚至遺忘爸爸遠行的那一日。總必須打開行事曆，一年一年，一月一月，逆行翻尋，翻到 2020 年 2 月 3 日，農曆正月初十，星期一。是了，那個月的第二列，左邊第二個日期，我記得位置，行事曆上註記，從這天開始，要請喪假。

遺忘的是年月日，那具體可辨識，可復返翻閱的繫年紀事，不是那一日的情景。那一日的情景我清清楚楚記得，只要一動念，它就在眼前。

當時我在促轉會，法定的「任期兩年」就要結束，我們提了 AB 兩個版本的後續方案，行政院高層還沒有決定。剛過完週末假期，從中部返台北，感冒惡化，在租屋處，整夜輾轉，半睡半醒，幾隻惡獸在我的夢境時空四處亂竄。週一，清晨起床，很不舒服，我少見地請了病假，繼續與惡獸搏鬥。昏睡間，電話響起，弟弟的哭聲，爸爸走了。

我記得自己一直嘶吼，為什麼，為什麼，然後放聲大哭。

那兩年，我很少哭，你必須非常冷靜，才能去面對各種你想像得到想像不到的問題，度過所有想像得到想像不到的危局。這個危機意識內化成為我的每個日常，情緒要維持穩定，思考要維持理智，行事要維持縝密。我不是一個人，我要負擔一個機關的存在，一個重要歷史工作的成敗。前例太慘痛，而我又不是政治圈內人，必須時時警醒自己，對事要更敏感，對自己要更壓抑。

我只偶爾在家人面前哭，但一哭，就是大哭。那些年，我的那些大哭，比較像是呼吸換氣，我必須吸取更多氧氣，以備下一段崎嶇行路。只是換氣間隔長了點，久久才換一次，所以需要更用力，沒什麼。

但此時的大哭不只是換氣。我知道為什麼，我知道為什麼爸爸提早走了，我知道爸爸這些年的無力感與虛無感。他幾乎是放棄自己了。爸爸一生非常努力，努力對抗所有因為他的身分印記所帶來的質疑與剝奪，但現在，他太累了。

爸爸過世前九天，大年初二，全家聚會，爸爸已經很瘦弱了，幾乎不吃東西。他那兩年幾乎都沒有好好吃東西，表面原因是牙齒一直沒做好，新的假牙磨得他非常疼痛，一張口就痛，吃任何東西都乏味，最後連適合老人吃的蒸蛋、豆腐也都不願吃幾口。媽媽每餐為了變出爸爸願意吃進去的食物，也快崩潰了，她總對我說，他是故意不吃的，不是咬不動，他要是想吃，連鋼絲都咬得動。

媽媽和我都知道，實際上爸爸是找不到繼續好好吃東西的理由和驅力，我幾次要他去重做一套牙齒，他都不肯，只差逼他到牙醫診所，



▲ 楊翠（左）少女時期



▲ 楊翠與爸媽

但爸爸不是我們可以逼著去看醫生的。爸爸這一生，非常討厭看醫生。

過世前幾個月，我從姑媽姑丈那邊聽到，有一日爸爸跟他們說，不吃東西是他自己的選擇，不是媽媽的問題，請他們以後要告訴媽媽，安慰媽媽。

像一則遺言。

我知道這個遺言背後爸爸的所有想法。這三十幾年來，為了楊逵賦予我們的身分印記，為了這個身分印記背後的光環與暗影；楊逵身為重要台灣文學家的光環，我們身為白色恐怖政治受難者家屬的暗影，我和他幾乎是生命共同體。全家族，或者是全世界，只有我跟爸爸，選擇走進那一個光環與暗影交纏的詭域中。

我是因為相信行動的力量，而爸爸，是一種自我和解、自我療癒與救贖。

楊逵有兩個兒子，兩個兒子都與政治受難家族聯姻。大伯父楊資崩的妻子蕭素梅，因「蘭陽地區工作委員會案」被捕，判刑五年，出獄後參與政治受難者團體，經友人介紹，與楊資崩相識並結婚；爸爸則是去綠島面會時，被正在會客室擔任雜役的楊逵獄友董登源看見，用盡心思牽紅線，把女兒託付給他。

家族的白恐密度實在太高。對於像我爸爸媽媽這樣有這種身分印記的人來說，這個世界與他們的距離非常詭譎。這個世界並不遙遠，它就在近身，貼靠在他們的每個日常，甚至聆聽他們的每次呼吸，但這個世界也絕不友善，它們窺視、指責、拒絕、歧視、嘲諷，時刻在劃清界線。

最初，他們一個只有 11 歲，一個 13 歲。要這樣長大起來，真是非常不容易，有一些痛楚，像一隻獸，盤踞在身體裡，為了成長，為了生命責任，你必須忍，你愈忍，它紮得愈深，某一日，猛爆竄出。1999 年，媽媽開始幻聽幻覺，思覺失調，住進榮總精神病房。

求醫大半年後，我從醫生友人與她的臨床對話中知道，這與她 11 歲時親眼目睹父親在黑夜中被逮捕，人生從此變調有關。然而，要到很久很久以後，我才知道這有個名詞，叫做「政治暴力創傷症候群」。

媽媽後來歷經十多年與創傷對抗的歷程，爸爸帶她去學畫畫，讓她以藝術治療，打開一條精神通路。但我覺得，真正讓她能夠與創傷共處的，是她對家人的溫暖情愛與生命責任，至今 86 歲高齡，她仍然每天洗衣打掃煮飯，讓自己留在人間。

而爸爸，他沒有以疾病化的方式向世界求助。我相信創痛一直在，但他選擇屏蔽它，連自己都無法指認。即使傷痛未能浮出意識表層，無法自我指認，但在楊逵辭世之後，爸爸經過數年萎頓，終於選擇行動，我認為這是他潛意識裡的一個驅動，驅動他以行動對抗創痛。

他捐出父親遺稿，讓它們成為文化公共財，為社會所用；任何人要文稿和照片授權，他從來不曾拒絕；他南北奔走，擔任父親楊逵的解說員；他積極倡議推動，想讓台中市的東海花園舊址公共化，實踐楊逵 1976 年〈我有一塊磚〉中的「文化村」理想，甚至寧願捐出土地，希望它成為台中市的一處文學地景，

一個文化地標，讓這個場所的歷史意義當代化；他到處講述，甚至遠到美國，希望社會能一起來激活東海花園這一個故事母胎，讓故事能夠再生故事。

但是，數十年來，從各種方向以各種方法推動楊逵故居原址保留，公共化成為文學公園的所有努力，全部都碰壁。選擇以行動對抗創痛，卻無法通行，手腳綑縛，創痛加倍，無法抑制，終於到了必須傾巢而出的那一日。

爸爸崩潰那一刻，我在現場。

明確年月忘了，我們努力的時間太漫長，以為成功、結果失敗的次數太頻繁，很難準確計數。可能是 2008 到 2010 的某一年吧，當時外部早已傳來訊息，大肚山將規劃為中科特區，而東海花園舊址將被納入其中的「殯葬用地」，被都更，被徵收，這就是它的命運，什麼倡議與理想都沒有用。

對都市計畫完全無知的我們慌了，不知該向哪方探問準確信息，也不知該如何表達意見，爸爸已經 70 幾歲，奔走倡議了二十幾年，眼看無論是文學圈、文化圈，任何藍綠陣營的政治團隊，對楊逵故居東海花園的公共化都沒有興趣，沒有任何人願意相助解決問題，「希望在我死之前，能夠把故居捐出去，看到文學紀念公園實現」，這個心願，這塊磚，最終拋向虛空。



當時，有一個很早就嗅聞到都市計畫氣息的生命禮儀業者，看到新聞，知道爸爸的心願，擬了一個合約，跑來找爸爸，大意是爸爸把土地「賣」給他們，他們就幫爸爸蓋楊逵紀念館，然後，「錢多退少補」。意思是，蓋完後如果還有餘款，就給付楊家，如果不夠錢蓋紀念館，楊家就再支付餘款。

那一日，爸爸已決定要簽署這份合約，他只是請我去幫忙確認一下合約內容。我看完後大驚，極力阻止，跟他說這裡面充滿欺騙，他說那不然怎麼辦，至少這樣可以保證有人會把紀念館蓋起來，他對爸爸能有交代，我說你怎麼能保證，他寫「多退少補」，萬一到時候他說還少一千萬，你到哪裡生出這筆錢，他說那個人有說，應該是不會不夠，我說，那你能相信嗎？

父女兩人談了好幾個小時，從論理說事，到激動爭論，到聲嘶力竭，直到入夜 12 點，所有家人早就都去睡了，話題變成迴圈，一再重複纏繞，最後我忍不住說，爸爸你不要再被騙了，你一生都在被騙，還被騙不夠嗎？爸爸突然激動起來，大吼：「我活著有什麼意思，我做楊逵的孩子，一世人都痛苦，所有努力都是白費，活到現在，七十幾歲了，還是這麼痛苦……」

爸爸很少大聲說話，更絕少吼叫，他性情壓抑內斂，說話向來溫儒平和。上一秒我還在聲音的驚嚇中，下一秒爸爸開始發狂，用後腦杓猛撞牆壁，咚咚咚，我趕緊用手扶在牆壁上，他撞不到牆壁，換成用額頭猛撞木椅扶手，我一手扶住牆壁，一手拼命用力想撐住他的腦袋，不讓他傷害自己，但他的力量實在太大，我根本抓不住，忍不住大哭大叫，向樓上早已睡著的家人求救，弟弟弟媳和媽媽，連同當時才十幾歲的我女兒一起衝下來，全家人聯手抓住爸爸。

爸爸終於安靜下來，全身脹紅，額頭出血，身體像發燒一樣，燒灼感傳導我全身，而他，呆呆放空，彷彿此生力氣全部散盡。

◀楊翠與媽媽

那天的情景，銘刻在我生命裡，時常讓我痛苦不捨，但也時常激勵我，必須要做些什麼，把爸爸散盡的力氣，把這個家族原本無限豐饒的生命力，撿拾回來。到這時候，我只能相信，唯有行動，唯有自己行動，才有機會稍微看見微光。

對於促轉會委員的徵詢，對於代理主委的徵詢，對於主委的徵詢，我內心固然歷經複雜的思考過程，但最後的抉擇，都是因為相信，唯有行動可以抵抗創痛。

弔詭的是，我們身處一個不相信行動力量的國家與社會。彷彿家人努力挺下來了，站出來了，願意以行動對抗傷痛了，願意把傷痛轉化為公共的力量了，傷痛就不存在了。因為這樣的社會誤識，我的每一個行動，甚至我兒子參與 318 運動的每一個行動，以及選擇行動之後的社會汙名與辱罵，都加深了爸媽的創痛。

這是一個多麼弔詭的命題。我們必須選擇行動，父母支持我們選擇行動，因為唯有這條路可走，但是，行動的衍生物，總是一再刺痛他們。在促轉會時，爸媽非常認真看電視，努力從新聞中了解女兒的處境，所以我每次回去看他們，都是笑著去，笑得很大聲，想讓他們放心。在立法院被立委翻桌那次，爸爸哭著問，我笑著說，沒事沒事，你看我都好好的，沒少一塊肉，沒嚇倒也沒難過，我會認真做事的，你放心。

爸爸當然沒有放心。在體認到爸爸人生的最後幾年幾乎是自我放棄，慢性自殺時，我沒辦法控制自己這麼想，是不是我的行動選擇，讓他更憂悶，更鬱苦，最後選擇了死亡的道路。我無法向自己解釋。這道弔詭的命題，我此生都無法準確作答。

但我仍然相信行動的力量。因為，我的存在，是爸爸媽媽吞噬黑暗所吐出的小小微光粒子，我不能辜負他們。

文末，我想用爸爸辭世時我所寫的追悼文的片段作結，在「519 白色恐怖記憶日」成為銘刻台灣記憶之日的此刻，告訴爸爸，



▲ 楊翠與爸爸，最後的時光

告訴所有吞噬黑暗的人們，我們的歲月雖然不會就此靜好，但因為你們的沃養，一定會繼續開花。

因為您，我們的生命都蘊藏著能源，總是能夠面對困挫，迎向陽光。因為我們都知道，爸爸是包容者，也是永遠的救火員，遭遇挫折時，爸爸就會出現。

然而，一直到我們都長大了才知道，其實您是自己吞噬了這個家族所有的暗影與痛苦，把吐納出來的光，都給了我們，而您自己的全部人生，都是拖磨苦痛。

……

爸爸，您生命的最後一刻，有如在子宮羊水的溫暖包覆中，安靜睡著了。您終於可以回家了，真正地回家了，而我們都在，在東海花園故居，在家族墓園，在您所闢建的新家園，嘰嘰喳喳，笑聲清亮，如您在我們身旁，聆聽，執壺，微笑，一切如常，清靜歡喜。

（本文轉載自《印刻文學生活誌》249 期，2024.5）

以行動告別傷痛——
轉型正義與家族史

楊　翠 高70畢 口述
詹子瑩 高95畢 整理

一、作家的孫女——榮光與暗影的家族包袱

- **作家的孫女：**楊翠老師高中時，正是祖父楊逵的文章《壓不扁的玫瑰》剛選入教科書的時代，國文老師甚至覺得作者不是真實存在的人。外界常以為政治受難者家屬從小就了解歷史，事實恰好相反，長輩為了保護孩子免於恐懼，往往選擇噤聲。
- **難以承受的包袱：**只要楊翠老師作文寫得好，旁人就會歸功於「因為阿公是作家」，個人的努力難以被看見。楊逵的光環對於後代而言，既是資產與土壤，也是難以承受的「榮光與暗影」。

二、被遺忘的第二代——父母吞下黑暗，吐出了光

- 楊翠老師認為，整個家族中最應該被重拾並訴說的，是經常被社會忽視的「第二代」，也就是她的父母。
- **父親楊建的隱性創傷：**父親原本想走文科，但在去綠島探監後，深感寫文字會惹禍上身，便逃避的改念理工科。他一生壓抑自己的憂暗面，總覺得有義務要宣揚父親楊逵的「偉大事蹟」，甚至曾在美國宣傳時崩潰痛哭。此外，他為了延續楊逵設立「東海文化村」的遺志，去整頓土地卻遭傾倒垃圾，被開罰近百萬，這成為精神崩潰的導火線。
- **母親董芳蘭的政治暴力創傷：**母親因11歲目睹父親董登源遭黑衣人士帶走，長年抑鬱，最終因「政治暴力創傷症候群」在1999年住進精神病房，但後來靠著自我療癒，學會與疾病共處。
- **吞下黑暗的愛：**儘管生活經歷了貧窮與悲情，父母卻從未對孩子情緒勒索，反而給予楊翠老師無條件的支持與自由，楊翠老師形容父母：「他們吞進了所有的黑暗，吐出來的是光」。



三、白色恐怖受精卵——從「但願不必有我」到「還好有我」

- **綠島牽起的姻緣：**楊翠老師稱自己是「白色恐怖受精卵」。她的外公董登源與祖父楊逵原本互不相識，只因同為政治犯被關押在綠島而結識。外公看中楊翠老師父親楊建老實，趁父親去探監準備離開時，託他偷渡一封信給自己的女兒，這才促成了楊翠老師父母的交往與婚姻。
- **歷史的偶然與必然：**楊逵因600多字的《和平宣言》被關了12年，楊翠老師後來在查閱檔案時震驚地發現，50年代是死刑案最多的時期，若楊逵沒有在1949年被關進綠島，極有可能在1950年代的慘烈整肅中被判死刑。





- **體悟：**楊翠老師曾感嘆「但願不必有我」（若無白色恐怖就不會有這段婚姻），但後來轉變為「還好有我」，將自己的誕生視為一種因緣與必須解開歷史結的使命。

四、理想與現實的衝擊——浪漫少女走向現實的政治場域

- **曾經的浪漫文學夢：**楊翠老師自認是浪漫主義者，少女時期迷戀瓊瑤小說，甚至半夜躲在被子裡邊看書邊掉淚，差點簽約成為 90 年代的本土羅曼史小說家，更曾是鍾漢良的死忠粉絲。
- **恥辱的賣花記憶：**童年與祖父相依為命，生活窮苦，房子漏水，她從小學到台中女中時期，只要家裡缺錢，就必須抱著家裡種的，賣相不是很漂亮的花到處寄賣，或在公車站牌下擺地攤，這對少女楊翠老師來說是非常丟臉、恥辱的記憶。
- **投入促轉會：**後來她選擇進入「促進轉型正義委員會」，推動歷史檔案解密與平反，過程中遭遇內外巨大阻力，甚至在立法院遭人翻桌，讓父親心疼落淚，但母親那句「選了，妳就要好好的走，不能覺得過不下去了就放棄」給了她極大的力量。

五、來自行動者的光——成為歷史的翻譯者與療癒者

- **從別人的故事看見自己：**1992 年，楊翠老師協助 228 受難者家屬阮美姝撰寫尋父的回憶錄，在記錄阮美姝尋找父親浮屍、母親不忍睹物思人而狂燒遺物等悲痛過程時，楊翠老師邊寫邊哭。正是透過閱讀別人的痛，她才真正看見並理解了自己父母的傷痛。
- **堅持台灣史研究：**在考取台大博士班時，台灣史研究仍是邊緣學科，她靠著極高的中國史成績考入，堅持走這條重建台灣歷史的道路。
- **自我定位與未來：**她覺悟到自己是「陽光的孫女，來自行動者的光」，同時也是「暗影的女兒，需要繼續負這個影」，離開政界後，她深知轉型正義與歷史建構可以透過文學、教育等不同路徑來完成，目前正致力於女性政治受難者展覽、出版楊逵相關書籍與台文有聲書。

六、餘音繞樑——演講尾聲與聽眾交流

- **青春記憶：**楊翠老師與聽眾幽默回憶了當年與台中一中男生的「筆友」交往模式，男生會拿著寫滿筆記的書來搭訕，勾起了大家對台灣 70 年代民歌與青春期的共同回憶。
- **聽眾回饋：**聽眾深受感動，感佩楊翠老師能將充滿苦難與傷痛的家族史，用無比平靜、安穩且充滿文學哲思的口吻娓娓道來，將不幸轉化為生命的養分與力量。



東漂花蓮遊記 — 台中女中東部校友聯誼活動

監事 詹子瑩 高 95 畢



緣起—跨越三百四十公里的呼喚

還依稀記得去年十二月初，理事長學姊傳來了一則訊息：「明年 3 月，我們在花蓮舉辦一場楊翠老師的講座，順便辦東部校友聯誼吧！」看著手機螢幕，我腦海中浮現的第一個念頭是：「哇！這麼遠，真的會有人參加嗎？」

籌辦一場遠在花蓮壽豐鄉的講座，無疑是一項充滿挑戰的任務，然而，理事長學姊心中卻有著一幅清晰的藍圖：中女中的校友遍佈全台，那份屬於綠苑的豐富底蘊，不應受限於中央山脈的阻隔，期盼藉由這次活動，不僅能與東漂或移居宜花東的校友們重新連結，也能鼓勵西部的學姊妹們，給自己放個假，來趟花蓮小旅行或 Long Stay，親身感受春耕新綠、繁花盛開與壯闊山海之美。

籌備過程中，理事長學姊提供了很多與花蓮交織的人文記憶，例如，我的校長－傑出校友楊寶琴校長，早年擔任過花蓮女中的校長，創下最年輕校長紀錄；另外，膾炙人口的《回憶》一曲，正是出自花蓮音樂之父郭子究老師之手。在帶著一絲對人數的擔憂下，從設計海報、製作表單，到賣力「拉客」宣傳、安排場勘與確認流程，彷彿讓我回到了學生時代辦活動的青春歲月。

理想大地的午後—記憶、療癒與綠苑魂

115 年 3 月 20 日，春分當日的午後，二十多位中女人終於齊聚在花蓮壽豐的理想大地「湖光山舍」教室。從學生時代到踏入社會，我聽過無數場演講，但從未有一場如這天這般令人印象深刻，教室外被小河與靜謐的湖景環繞，俯拾皆是大自然的清新；門外，甚至還有孔雀悠閒地踱步，每當我們在室內熱烈拍手時，牠們彷彿附和的發出響亮卻稍顯刺耳的叫聲，為這場充滿人文深度的知性饗宴，增添了幾分大自然的生動與幽默。





在這片湖光山色中，我們專注地聆聽著楊翠老師主講的「家族記憶、轉型正義與自我療癒的生命史」，楊翠老師以溫柔而堅定的語調，娓娓道來她身為作家孫女、白色恐怖受害者家屬的心路歷程，以及她在中女中時期那段難忘的賣花經歷，她感性又理性的敘事，帶領我們穿越時空的長廊，也讓台下的我們，思緒不禁跟著飄回了各自的家族史中，看著楊翠學姊深厚的學養與那股強大的內在力量，深深的敬佩之情在每個人心底油然而生。

校友溫馨交流時光—笑聲不斷溫情不止

演講結束後的交流時間，大家一起完美展現了中女人的特質，在課堂上，我們延續著學生時代專注聆聽的好習慣，氣質含蓄且內斂；然而，一旦拿起麥克風，各個都能侃侃而談，展現出自信與幽默。

這樣的歡樂氣氛一路延續到了晚餐餐敘，席間，我一不小心「大量輸出」搞笑本事，把同桌的學姊們逗得前仰後合，甚至笑到必須拿著餐巾紙狂擦眼角的淚水，能把見多識廣的學姊們逗樂成這樣，這應該也算是我人生中一種另類的「里程碑」吧！

當我們在花蓮的星空下笑語不斷時，時光彷彿倒流，綠衫串起不同世代的情誼，大家好像又穿回了那套無比熟悉的制服，不僅是我們青春的象徵，更是我們這群「綠苑人」共同的靈魂印記，無論歲月如何流轉，那份純粹的情誼依然鮮明。

這是一個不可思議的夜晚。遙遠的花蓮，竟然匯聚了二十多位中女人，感謝在地校友周淳卿學姊熱情提供了讓人停不下來的「唰嘴」伴手禮，以及章淑娟學姊貼心地協助接送準備搭車返家的校友，在靜謐的東部夜色裡，大家依依不捨地道別，為第一天的活動畫下了完美的句點。







走讀花蓮

—慈濟的溫柔堅毅與鯉魚潭的意外驚喜

翌日，續留花蓮的校友們在章淑娟學姊與慈濟護理系副教授張美娟學姊的悉心安排下，前往慈濟文化園區參訪。在章淑娟學姊專業且充滿熱忱的解說下，我們對慈濟有了更深一層的認識，也更加感佩證嚴上人的精神，以一人之宏願，竟能發展出如此龐大且利益眾生的志業體系，這幾十年來所付出的心血實在令人難以想像，從章淑娟學姊的眼神中，我真切地看到了慈濟人特有的溫柔與堅毅。



中午，章淑娟學姊招待了五星級美味的素食餐盒，那滋味好到讓我將便當吃得一點不剩，肚子撐得圓滾滾的，同行的張慈芬學姊甚至幽默地點名吃飯一定要跟我同桌，笑稱「配著妳的笑聲，飯變得更好吃了」，這番話真是讓我哭笑不得。

下午的行程來到了波光粼粼的鯉魚潭，黃月桂校長友人的東華大學陳筱華副教授協助安排了精彩的導覽，並由鯉魚潭遊客中心的馮主任夫妻親自接待。沒想到，主任夫人一看到謝淑華學姊，立刻驚喜地「相認」，直呼當年就在學校看過老師；轉頭一瞥見吳芳鶯老師，更是激動地大叫：「老師！我被妳教過！」這一連串的驚喜讓在場的所有人都瞪大了眼睛，在這山水之間，我們竟然「撿到」了一位校友—高 84 級畢業的詹謦宜學姊。

在漫步欣賞鯉魚潭美景的過程中，我們與詹謦宜學姊不斷拼湊著在中女中的點滴回憶，更巧的是，學姊不僅跟我是彰化員林同鄉，我們甚至還念同一所國小！這份由中女牽起的緣分，實在美妙得令人讚嘆！結束導覽後，我們帶著詹謦宜學姊與學姊夫致贈的精緻伴手禮依依不捨地道別，沒想到，學姊一回到家便「手刀」上網搜尋，立刻加入了校友會，並感性地分享她





當年高中導師那句銘刻在心的叮嚀「三年綠苑人，一世綠苑情。」這份跨越時空的認同感，無疑是這趟花蓮行中最令人動容的意外驚喜。

歸途與收穫—滿載的行囊與 Q 彈的腰間肉

週日的上午，我們腳步輕快地走訪了理想大地附近的景點，星巴克旁如畫的風景讓人有種一秒置身國外的錯覺，花蓮的美，真的會讓人流連忘返，也讓我們深刻體會到地震、風災過後依然堅韌的日常。

午後，我們驅車踏上返回台中的歸途，在週日下午的尖峰時段挑戰長途車程，確實是一場考驗，路程時間花了將近 8 個小時，才將學姊們一一安全送達家門，若問我開車辛苦嗎？其實一點也不，因為沿途學姊們不斷地「拍打餵食」，我那圓滾滾的肚子和猶如「手把」般的腰間肉，就是學姊們滿滿疼愛的最真實見證，我還對學姊們說，下次活動我要製作一個「請勿拍打餵食」的牌子掛著！

回顧這趟東部校友聯誼會，收穫遠遠超乎當初的想像，正如理事長學姊在感言中所說的，這次活動不僅順利完成，更是「超過所求所想」，期間特別感謝理事長學姊，她那「J 人」般的計畫控特質，將每個環節安排得井然有序，無微不至地照顧著每一個人，甚至讓我第一次體驗了「打工換宿」的樂趣－身為打工仔的我，每晚都要跟她一起確認、調整隔天的行程細節，我想，若不是對母校、對校友有著極大的熱愛，絕對無法做到如此甘心樂意。

最後理事長在群組留下感性的發言，這趟旅程印證了她的推論，在宜花東的校友絕對不在少數，這次成功連結東部情誼的初衷，未來必定能延續下去，發掘更多東漂的學姊妹，讓那份深厚的綠苑情誼，在台灣的每一個角落，繼續綻放光芒！我想只能用「我中女、我驕傲」來表達我的感動！



馬躍人間春，春色綠千里

春酒感恩聯誼餐會

監事 何幸珍 高 67 畢

2026 年 3 月 7 日一年一度台中女中校友們引頸期盼的感恩春酒宴，在春光明媚、百花齊放的良辰吉日，理監事團隊在月雲理事長帶領下，經過幾個月籌劃安排，熱情的迎接校友們回娘家春酒宴席，並邀請到歷任校長、家長會長、榮譽理事長、顧問、貴賓等蒞臨指導。

跨世代中女心綠苑情

中午 12 點在長榮桂冠酒店 3 樓牡丹廳由主持人佩璇理事邀請月雲理事長致詞正式展開，她表示每年的春酒宴就像娘家女兒宴，歡迎曾就讀台中女中身懷十八般武藝的學姊妹回到娘家，共同回顧昔日青澀年代情懷，與曾經的同學、閨蜜再次連結「中女心，綠苑情」。當天春酒宴現場我們有 40 年代與 90 年代畢業相差 50 歲半世紀的學姊妹歡聚一堂，就像一個大家庭傳承三代情，對母校永續的愛及祝福傳承都是一樣的歷久彌新。今年校友會很榮幸邀請到儀隊聯誼會、中女好卉講及綠綠天籟校友合唱團等校友學姊妹，在此共同見證「歲月不老，真情不散、友誼長存，2026 幸福加碼」，實在難能可貴。

優雅睿智的人生典範

今年尤其特別邀請到疫情後久未謀面的許美津榮譽理事長，如今她已是兒孫滿堂四代同堂的曾祖母，她的出現令人驚艷，依然保持中女人的優雅氣質，容光煥發。在她身上完全看不出任何歲月痕跡，鼓舞我們後輩學妹們更應向她看齊，學習如何「養生之道」成為一門重要學問，或許在她一幅「錦鯉魚」畫作中可以找到答案－猶如魚兒水中游得自由自在。許會長致詞特別表示：「今天非常高興能參與盛會，除分享大家的福氣外，也祝福各位在馬年行大運，天天吉祥如意。」









學姊挺學妹，前進美國躍進國際

洪幼齡校長代表母校致詞表示，在台中女中服務邁入第７年，非常感謝校友會的力量集結協助，尤其在百年校慶後，校友會投入許多資源，在運動會、畢業典禮或獎助學金的捐獻，都能看到校友會學姊愛學妹的行動身影。此外，今年校友會及家長會均挹注學校許多經費，協助學妹們進軍參與美國紐約機器人國際大賽，並引起在北美校友會的注意，同時希望將校友會成立延伸至美東一帶。校長也期盼學妹們用卓越表現，來回饋校友學姐們的用心，並祝福想減肥瘦身者「馬上就瘦」，做生意在商場想財源廣進者「馬上有錢」，新的一年大家都心想事成。

美好情誼，永久長存

台中一中校友會張朝帆理事長透露，年輕時很希望娶到台中女中畢業的學生，結果娶到高雄女中畢業的前台大校友會台中分會理事長畫家會計師張麗玲，他們賢伉儷非常熱心公益，我常與他們在許多社團碰面，層層關係也因工作地點變成好鄰居，有緣牽起這美好情誼，台中女中與台中一中就像家人般的親切。

溫馨餐敘，歌聲滿行囊

用餐前的禱告感恩儀式，由雲林基督教醫院放射腫瘤科簡佑安醫師學妹帶領大家祈福，希望透過愛的力量，用食物作為體力的來源，願大家都能保持身體健康，平安喜樂，現場氣氛倍感溫馨。

席間由大家熟悉的「忘年之音」張嘉亨（退休校長）團隊，獻唱多首民歌系列組曲，包括「秋蟬」、「木棉道」「夢田」.... 等，最後在大合唱「外婆的澎湖灣」、「拜訪春天」歌聲中，大夥兒圍著圓圈，手舞足蹈，心手相連，歌聲滿行囊的互相祝福歌聲中，為今年春酒宴感恩聯誼畫下句點。大會圓滿成功！



綠苑情 秋意濃

台中女中校友會114年度集集車埕一日遊側記

理事 陳聯鳳 高57畢



參與的心情，是一份期待；
共遊的足跡，是一份喜悅。

2025年11月22日深秋暖陽，這一天是母校中女校友會年度盛事～秋遊的美好時光。三輛遊覽車奔馳於國道三號，約1.5小時抵達首站目的地～集集生態教育園區。

生態教育園區涵括保育教育館和區外九個各擁有特色之生態環境區域。這次主要以館內參觀導覽為主軸，其靜態展介紹台灣的生態系、特有的動植物和環境保育……等，同時結合聲光科技及動物模擬場景，透過導覽志工詳細解說，讓人聆聽得津津有味，諸如毒蛇的頭部辨別、屬貓科石虎的特徵、梅花鹿的辨別及低中高海拔的樹種……等鉅細靡遺，印象深刻烙印腦海，回想當年生物課，倘能配合如上臨場觀摩體驗學習，效果必定大大提升。此外，把握停留時間，穿梭戶外園區，蔥鬱的森林、草澤水塘、蝴蝶漫飛……，宛如臺灣優美生態環境的縮影。







接著，前往南投著名的景點水里車埕，靜謐小鎮曾因伐木業和日月潭水力發電而繁榮，風華盛極一時，如今沒落轉型為觀光園區，以懷舊的鐵道文化、木業遺址和周邊的山林景觀為主，網羅的景點有：車埕火車站、車埕木業展示館、貯木池、車埕老街、林班道、車埕鐵道觀光小學……等。中午，於木茶房品嚐別有滋味的木桶飯套餐，餐後並帶著烙刻中女校友會的木桶回家紀念。

午后，參觀園區，導覽人員解說著：車埕是日治時期伐木加工的重鎮，娓娓道來小鎮的滄桑歷史及其木業發展的脈絡後，帶著大家從貯木池、天車、林班道商圈、林班道體驗工廠至鐵道觀光小學堂，倘佯時光回流中，品味當時的風采。

鐵道觀光小學堂，原為車埕國小，少子化廢校，校舍閒置多年，遊客中心空間有限，遂將校舍活化並設置鐵道小學堂、新車埕遊客中心等景點。二樓教室展示振昌木業九十年回顧展，在導覽人員解說下，了解「振昌木業」創辦人孫海 1958 年標得丹大原始林採伐權，選擇在車埕設立鋸木廠，把木業帶入了車埕，創造了車埕繁華一時的盛況。唯林木禁伐後，車埕由盛而衰，迅速轉趨沒落，直到 921 地震之後，轉型發展為木業主題園區，吸引人潮蜂擁而來，再度一親其芳澤。

多次造訪車埕，僅蜻蜓點水繞一繞，走一走，此次安排導覽人員，瞭解車埕背後充滿時代性的故事，更認識木業鉅子～孫海的一生傳奇。

語云：「旅遊所代表的，不僅是看遍各地風景，而是一次持續、深沉而永久的機會，讓我們得以不斷發現生活的真諦」。雖然，相見歡的時刻，在指縫間迅速溜走，走過的足跡，聽到的故事，卻留下難忘的回憶，充實有內涵的人生。

謹此感謝校友會理事長暨理監事團隊用心規劃、有溫度的服務，更感謝每次秋遊，歷屆榮譽理事長的饋禮、校友會伴手禮和美味餐盒，溫馨滿懷度過難忘的一日遊。



來吧！跟著雜誌去旅行

康翠敏 高68級畢



人生的旅途總是充滿驚喜，不可預測。出生在埔里的我，來到女中就讀才 15 歲，是我人生的旅程中第一次離家這麼遠。

我功課很普通，數理很爛，於是高二選讀社會組。我們來自外縣市同學很多都租屋在康樂街，我跟幾位要報考美術系的同學很要好，經常一起廝混。她們跟著王榮五老師畫素描，我啃著拿來擦掉素描的乾饅頭；她們買林風眠的畫冊學習，我跟著看；她們去音樂課王建森老師的哥哥家練書法，我也跟著去練字。喜歡聽民歌、看雲門舞集，但這些嗜好在當時對高中生來說都是奢華的享受。沒想到這些不經意的藝術接觸，竟然型塑了我，在 50 歲之際走上藝術經紀人之路。

到 60 歲時又是旅途中大意外，我竟然接下我的故鄉－埔里所發行的《水沙連雜誌》社社長的任務。這本《水沙連雜誌》是在 1995 年創刊發行，報導區域是涵蓋埔里鎮、魚池鄉、仁愛鄉和國姓鄉的水沙連地區。雜誌經歷 6 任社長，發行了 48 期，深受在地各界的推崇，口碑相當好。但是在 2016 年由於社會的急速變遷，雜誌經營遭遇瓶頸，48 期後就暫停了。停刊 5 年後，因緣際會我 2021 年接下了第 7 任社長，擔起復刊的重任。

復刊後，我結合一群熱心故鄉事、具公共意識的人，共同編輯經營一本通俗又不失深度的在地雜誌。我們的 slogan 是「踮在台灣中心，講水沙連的故事」。復刊初始，我想到了高中時期，被兩位很棒的地理老師教過，她們強調用地圖搭配課本內文來讀，效果會很好，果真深刻



植入我的腦袋。於是復刊籌畫期一開始，我們就有兩個創新的決定。一以「地圖式編輯法」來編雜誌，請在地年輕插畫家為水沙連地區畫一張 Q 版的水沙連地圖。二以「跟著雜誌去旅行」的型式，將文字的撰述化為親近土地的走讀小旅行，把讀者化為旅人，輕鬆有趣地走入雜誌中的報導。這兩個創舉對現代閱讀受眾來說，引起不錯的共鳴。

營運水沙連雜誌是大意外，讓我對家鄉的文史、人物、產業、生態各方面就更加深入了解了，但出乎意料之外，我竟然有點像水沙連地區的代言人。沒想到 2025 年 10 月 23 日，我有機會帶著校友會的榮譽理事長、顧問、第 18 屆蔡月雲理事長和理監事團隊，一行 20 餘人，走了一趟「穿越時光隧道埔里一日遊」，扮演了領隊地陪的角色。

一日遊的行程我想從最古老的埔里盆地開始玩起，沒跟上的校友們，請跟著一起紙上旅遊喔！

（一）約距今 4500-3500 年前形成的現貌埔里盆地：直達埔里台灣地理中心點山上，在最美的飛行傘基地，敞開胸懷擁抱天空，俯瞰埔里盆地。

（二）約距今 100 年的天然漆博物館：埔里是臺灣漆的故鄉，探訪龍南天然漆博物館。由龍南第六代傳人徐仁樑親自導覽，從漆樹說起、天然漆產生過程、歷代的漆器介紹。參觀展售門市，採購天然漆氣生活用品。

（三）約距今 105 年的能高郡俱樂部：1920 年日治時期設置能高郡役所轄管埔里街。此地即為能高郡日軍駐紮的俱樂部，現今裝修營運為能高俱樂部民宿。當日由莊建德建築師親自導覽，闡述埔里老街軌跡。



（四）約距今 67 年的老簸仔店：東益成商號是我娘家的老店，1958 年父親創立，2023 年母親移民天國之後，由我接棒並轉型為述說在地故事的觀光名店。老店現在新增了東門庶民文物館和清代大埔城故事館，讓來參訪者能在一個老店穿越時光隧道瞭解埔里小鎮。

另外也安排了當地生態廚師的午餐餐盒、一新里有機肉桂咖啡、埔里紙藤帽拍照體驗、當地排隊美食午茶小吃。我以「跟著雜誌去旅行」的邏輯來規劃行程，想在旅途中讓參與者深度地浸潤在當地的人、事、食、物中。我想這趟遊程一定會在學姊妹的腦海中留下美麗的回憶。

想跟著雜誌去旅行的學姊妹們，更多精彩內容請點入以下連結：

天空之城國際山林音樂會

龍南的阿婆

能高俱樂部見證的埔里老街軌跡

東益成商號的 100 種可能



養護靈魂之窗，享受明亮人生

江鈞綺　醫師　高 83 畢

眼睛是身體的燈，
你的眼睛若明亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗 ——— 馬太福音 6:22-23

隨著醫療與科技的進步，人們追求的不只平均壽命的延長，更希望在人生下半場依舊健朗地體驗世界、享受生活；視力，就是一個不可或缺的感官，帶領著我們看盡世間美好。而如何守護健康視覺，便要從了解雙眼開始！

我們的眼睛就像一部精密的照相機，有透亮的**角膜**讓光線進入，透過**水晶體**的調節對焦，呈像在視網膜中心點：**黃斑部**，而**眼瞼**和**淚液**，就像拭鏡紙勤擦拭保持角膜光亮；要維持良好的視覺品質，每個構造都缺一不可。若隨著時間或其他因素導致這些構造退化或受損，就可能導致視覺功能下降，因此，了解眼睛常見疾病的症狀，有助於及早保養及治療。

常見眼部疾病的簡介

髮蒼蒼 視茫茫　水晶體的老化：白內障

水晶體就像一個具有彈力的透鏡，可以藉由懸韌帶的調節讓透鏡對焦在不同距離的物體上，但隨著年紀增長，水晶體的彈力減弱，開始出現近距離對焦困難，就是所謂的「老花眼」，接著，水晶體的透明度也開始下降，由透明的狀態逐漸轉為黃濁，透光度變差，視力也逐漸模糊，這便是「白內障」，當嚴重到影響日常生活的程度，便需要藉由白內障手術來改善視力。

視而不見　視網膜黃斑部病變

黃斑部位於視網膜的中心點，也是影像成像最主要的部位，如果因為年紀、三高或高度近視等因素影響，導致黃斑部下方之脈絡膜血管異常增生出血（濕式黃斑部病變）或黃斑部下的結節（Drusen）產生的萎縮性病變（乾式黃斑部病變），就會導致黃斑部的感光細胞無法正常作用，造成視物困難、影像扭曲、甚至中心盲點，例如當與人對談注視著對方臉部，卻只看到一團黑影，或是閱讀書籍時，中心點的字體模糊扭曲，造成「視而不見」的視覺症狀。

以管窺天　青光眼

如果說眼球負責攝影，視神經就如同傳輸線，將拍攝的照片傳輸到大腦去判讀和儲存，若視神經萎縮或受損，即使眼球構造沒有問題，大腦也無法接受到影像，等於失去了視覺、導致失明；而造成視神經受損最常見的疾病就是青光眼。**眼壓過高**造成視神經纖維壓迫和損傷是大家熟知的因素，但也有「低眼壓性青光眼」，即使眼壓值在正常範圍內，仍因視神經病變導致視神經萎縮，和黃斑部病變相反：青光眼的視覺缺損通常由周邊開始，初期中心視力仍無大礙，到最後周邊視野缺損範圍逐漸往中心擴散，只剩中央小小的視野範圍，就如同「以管窺天」般的狹隘眼界，周邊影像



已無法辨識，正因為初期沒有明顯主觀症狀，若沒有定期常規檢查、及早發現及早控制，青光眼通常會走向失明。

浮光掠影 飛蚊症

相較於前幾個對視力造成影響的疾病，飛蚊症屬於良性的變化，包括眼前有許多游絲狀或顆粒狀的懸浮物漂移，或是間歇性眼角餘光出現閃電般的光芒，這些其實是眼球內部的填充物：**膠原蛋白液化過程**產生的症狀，通常不會直接影響視力，但若突然出現大量飛蚊或持續的亮光閃爍，還是要就醫確認是否有合併出現視網膜破洞或剝離的情況。

欲哭無淚 乾眼症

乾眼症並非只有字面上**淚液不足**的問題，通常除了乾澀之外，還會對光線、冷風、空汙等刺激敏感，甚至在長時間用眼後因淚水過度蒸散而感到視線模糊或反射性溢淚，長期下來還可能導致**眼睛慢性發炎**和**角膜上皮及神經損傷**等併發症，因此，及早的保養及生活作息的調整，是非常重要的保健方式！目前推行的 20/20/20 守則，即是提醒大家用眼每 20 分鐘要休息至少 20 秒，休息時看遠 20 尺 (6 公尺) 處讓眼睛肌肉放鬆，減少過度用眼後的淚水耗用與肌肉調節疲乏的狀況。適時的補充人工淚液及 omega-3 改善淚水品質，也可以避免眼睛走向乾澀發炎甚至角膜神經痛的慢性症狀；並且定期追蹤由醫師評估乾眼程度是否需要更進階的治療。

與時間競賽 延緩老化及防止惡化

隨著時間變化，眼睛出現的症狀包括：

40 歲：老花眼，水晶體彈力減弱導致遠近調焦困難，近距離閱讀吃力，建議更換適合的眼鏡，減少水晶體調節的負擔，同時避免連續長時間近距離用眼。

50 歲：水晶體中的蛋白質逐漸變性混濁，建議定期眼睛健康檢查白內障的程度變化，減少紫外線曝曬，補充天然維他命 C。

60 歲：黃斑部感光細胞開始逐漸退化，可以利用阿姆斯勒方格表 (AMSLER GRID) 自我居家檢測中心視覺品質。飲食方面，多攝取深綠色蔬菜、堅果類、以及深海魚類等，適度補充葉黃素。另外，規律運動，控制血壓血糖，維持正常 BMI，預防紫外線，配戴有標註防 UV400 的墨鏡或遮陽帽。

若原本就高度近視 (> 五百度)，建議每半年追蹤一次視力、眼壓、散瞳眼底視網膜、視神經。

預防性老年性黃斑部病變維生素配方，目前建議採用 AREDS2 配方

成分	AREDS 配方 *	AREDS 2 配方
維他命 C	500 mg	500 mg
維他命 E	400 IU	400 IU
β - 胡蘿蔔素	15 mg	-
銅	2 mg	2 mg
鋅	80 mg	25 或 80 mg
葉黃素	-	10 mg
玉米黃素	-	2 mg

由專業醫師群
為您解惑眼睛的大小事！

理監事北台灣自強活動

理事 莊麗鍾 高57畢



期盼已久的春遊，在千呼萬喚下，終於成行了。

第一天：3.09（一）07:30 出發

一輛載滿歡愉校友和寶眷們的遊覽車，由女中校門口直達風光明媚的烏來風景區，再轉搭計程車至目的地－內洞森林遊樂區。其生態環境保留相當完整。有著名的三層瀑布和烏來瀑布為代表。

中午，在烏來翡翠谷餐廳，享用風味午餐，飯後，逛逛烏來老街。

第二天：3.10（二）

上午前往台北市後花園陽明山的竹子湖，雖細雨冷風，也擋不了追花者的熱情。一大片清新脫俗的海芋熱情迎接遊興不減的我們。部分學姐妹紛紛至中午餐廳隔壁之園藝店賞花買花，一些待在餐廳裡，老闆很窩心，熬了一鍋番薯薑母茶請我們，熱騰騰的薑母茶，一入喉，頓時全身都溫暖起來。中餐就在竹子湖故鄉餐廳，享用道地的風味餐。





午後，直奔北海岸石門區，探訪「老梅綠石槽」。它是當初大屯火山噴發後遺留下的火山岩，受到海浪長年侵蝕，逐漸形成圓潤的縱向溝槽。每年 2-5 月老梅石槽轉綠，宛如綠色地毯，綿延近 2 公里呢！接著，造訪富貴角燈塔，它是台灣最北端的燈塔，內設有「霧笛」，為往來的船舶指點迷津，安全導航至目的地。

傍晚到淡水老街巡禮，並在淡水漁人碼頭搭乘渡輪，前往八里。當晚，夜宿於八里的五星級喜來登飯店。

第三天：3.11（三）

早餐非常豐盛在飯店內享用，飯後走讀八里左岸公園，沿著淡水河畔，長約 280 多公尺。它不僅是一座具備觀光與休閒特色的綜合性公園，還有幸福浪漫的裝置藝術，是老少咸宜的休閒好去處。





中午，前往忠貞眷村文化園區，於 1954 年底，輾轉來台的異域孤軍眷屬，落腳在此村生根。七十多年來，衍生出獨樹一幟的眷村文化聚落。

回程中，參觀充滿日本京都風情，將產業文化與商品交融的知名甜點品牌～手信霧隱城的觀光工廠。

此次三天二夜的理監事含眷屬自強活動，知性、感性、運動三者兼備，誠是有意義、有內涵的輕旅行，於校友會大事記中寫下美好難忘的一頁，謹此感謝麗貞理事的精心規劃，並衷心感謝有緣結伴旅遊的同伴。

第十八屆校友會財務報表

財務組長 黃美智（高 65 畢） 副組長 林苾芬（高 62 畢）

捐款芳名錄（共 809,000 元整）

楊心儀 10,000 莊麗珠 10,000 楊清芬 20,000 吳宜倩 2,000 紀鳳玲 1,000
賴美玉 1,000 薛光豐 5,000 曾美代 1,000 小額捐款 3,000

◎指定捐款 -FRC 機器人（24 人，共 700,000 元整）

巫碧蕙 50,000 李靜怡 50,000 陳惠伶 50,000 施美吉 50,000 楊清芬 50,000
羅素珠 50,000 鄭雅文 50,000 蔡月雲 50,000 游淑珠 30,000 何幸珍 20,000
郭翠華 20,000 徐華欣 20,000 謝郁芳 20,000 江美虹 20,000 廖月香 20,000
謝淑華 20,000 莊麗珠 20,000 邱魏婉 20,000 張齡月 20,000 徐惠玲 20,000
傅玉枝 20,000 曾秀鈴 10,000 黃麗娟 10,000 黃月桂 10,000

◎指定捐款－中女中籃球隊經費 莊麗珠 40,000
◎指定捐款－中女中宿舍修繕 蔡荏靖 16,000

永久會費（18 人，每人 5,000 元，共 90,000 元整）

許瑞芳 江碧如 廖瑩如 莊麗珠 鄭麗惠 朱庭慧 孫淑玲 黃君碩 蔡淑珍 林惠鎏
劉瑾璉 詹謦宜 洪雅欣 賴怡如 洪燕妮 劉盈君 周欣頤 黃舜平

常年會費（1 人，每人 500 元，共 500 元整）

段淑人

綠苑獎助學金（31 人，共 465,000 元整）

張瑞瑜 100,000 林末兒 100,000

◎黃璽文體育獎助學金

黃璽文 30,000

◎詹世隆獎助學金

詹政峰 100,000

◎木霖獎助學金 每人 5,000 元（27 人，共 135,000 元）

呂燕林 蔡玉萍 徐淑平 鄧秀琴 洪良凡 施惠真 侯宜秀 李佳玲 趙婉君 呂佳蓁
蔡慧娟 王雯蓮 林阿敏 黃璽文 蕭筠臻 廖倩茹 賴慧瑾 吳美鳳 沈盈君 曾文方
詹幸宜 郭翠華 陳謫然 戴孟倫 葉如芳 黃靜雪 許嫈玉

個人名義獎助學金支出（29 人，每人 10,000 元，共 290,000 元整）

陳卉芸 吳欣霓 林芷妡 曾慈恩 李姵穎 王湘妤 楊恩佳 楊恩依 鄭羽倢 薛宇涵
林詩穎 王棱卉 李星穎 黃詩宸 盧艾加 王語玲 林書葦 柯念辰 徐浩芸 陳莉甄
黃琇琳 賴品慈 劉芮竺 彭品睿 尹希筠 何巧葳 柯佩昕 郭可馨 劉子語

淨值變動明細表

民國 115 年 4 月 30 日　　單位：新台幣元

項目	永久會費基金	綠苑獎助學金	個人名義獎助學金		合　計
			本金	孳息	
114.11.01 餘額	4,708,000	1,500,457	14,750,000	593,000	21,551,457
加：本期收入	90,000	465,000			555,000
本期利息		6,956		127,975	134,931
減：本期支出				(290,000)	(290,000)
115.4.30 餘額	4,798,000	1,972,413	14,750,000	430,975	21,951,388

收支餘絀表

民國 114 年 11 月 01 日至 115 年 4 月 30 日　　單位：新台幣元

科目名稱		金額	總計
收入	常年會費收入	500	
	捐款收入－一般	53,000	
	捐款收入－指定	756,000	
	利息收入	75,542	
收入總額			885,042
支出	文具印刷費	60,645	
	活 動 費	416,918	
	理監事費	9,455	
	贊 助 費 (註一)	855,144	
	交 際 費 (註二)	10,000	
	郵電費	17,177	
	雜費	4,500	
	勞務費	12,000	
支出總額			1,385,839
本期餘絀			(500,797)

(註一) 贊助費，本期支出明細：

摘要	金額
贊助台中一中校友會	10,000
贊助母校創校 106 週年校慶運動會	19,000
贊助母校學妹參加 FRC 機器人競賽	700,000
校務專款－洪校長校務支出	46,144
贊助母校學妹綠光森林偏鄉活動	20,000
贊助雲林同鄉會婦聯會	20,000
贊助母校籃球隊經費	20,000
贊助校慶園遊會晚會活動	20,000
合計	855,144

(註二) 交際費，本期支出明細：

摘要	金額
家長會長交接祝賀蘭花	1,500
賀母校創校 106 週年校慶蘭花	1,500
敬悼常務理事蔡玉玲之母親仙逝蘭花	2,500
敬悼文教基金會董事長陳昭舒之父親仙逝蘭花	3,000
賀文教基金會董事長陳昭舒連任蘭花	1,500
合計	10,000

平衡表

民國 115 年 4 月 30 日　　單位：新台幣元

資產科目	金額	負債、淨值及餘絀科目	金額
流動資產		**流動負債**	
零用金	29,944	應付費用－合唱團贊助	33,500
綜合存款	1,254,135	暫收款	10,000
定期存款－合庫－經費	3,167,434	**流動負債總額**	43,500
流動資產總額	4,451,513	**淨值**	
基金		永久受限基金－永久會費	4,798,000
永久會費－定期存款	4,528,000	永久受限－個人名義獎助學金本金	14,750,000
永久會費－綜合存款	276,415	指定用途－個人名義獎助學金孳息	430,975
個人名義獎助學金－定期存款	14,650,000	指定用途－綠苑獎助學金	1,972,413
個人名義獎助學金－活期存款	530,975	**淨值總額**	21,951,388
綠苑獎助學金－活期存款	1,972,413	**餘絀**	
基金總額	21,957,803	累積餘絀－未指定用途	3,607,441
		本期餘絀 (113.07.01-114.10.31)	1,307,784
		本期餘絀 (114.11.01-115.4.30)	(500,797)
		餘絀總額	4,414,428
		淨值及餘絀總額	26,365,816
資產總額	26,409,316	**負債、淨值及餘絀總額**	26,409,316

臺中女中校友會 第十九屆會員大會 開會通知

國內
郵資已付
台中郵局許可證
台中字第 891 號
印刷品

時間：民國 115 年 6 月 13 日 (星期六) 上午 10:00

地點：台中女中資源大樓 5 樓演藝廳

對象：永久及常年會員

請掃我報名

校友會會務紀實

114 年 11 月 01 日 – 115 年 04 月 30 日

11.09 參加台中一中校友會「美國新關稅時代下，台灣產業發展與布局」講座。

11.22 舉辦校友會 2025 年「集集車埕一日遊」秋旅活動。

12.01 79 期會訊出刊。

12.05 參與母校創校 106 週年校慶運動大會及校友會舉辦校友回娘家活動。

12.11 理監事參訪一德洋樓暨召開第 18 屆第 11 次理監事聯席會議。

12.17 參加筑波大學附屬駒場高等學校師生與母校交流歡迎會。

12.27 理監事偕校友參訪江心靜校友「星海雲瀑」創作展及江心靜與游文玫校友美學教育推廣講座「無常與恆常：從星海雲瀑談藝術價值」

12.28 參加王美霞校友「風雅宋 – 在詩文中品味宋代美學」系列講座 –《清明上河圖的日常》。

01.04 出席儀隊聯誼會第二屆第二次會員大會。

01.11 參加台中女中會長聯誼會例會暨臺中國家歌劇院參訪活動。

01.17 參加何幸珍監事榮任社團法人台中市雲林同鄉會婦聯會主委交接典禮。

01.18 理監事參加喬山 50 感恩慈善演唱會。

01.20 出席母校學妹參加 2026 First Robotics Competition 機器人競賽經費贊助捐贈儀式。

02.24 接待北美校友會魏潔漪副理事長及參加王美霞校友講座「花道盡頭的景色 – 從電影《國寶》談起」

03.07 舉辦春酒活動於台中長榮桂冠酒店。

03.15 理監事參加台中一中校友會第 13 屆第二次會員大會暨春酒。

03.20 舉辦東部校友聯誼活動於花蓮理想大地渡假飯店。

03.22 理監事參加「社團法人綠色 21 台灣聯盟」聯誼餐會。

04.01 理監事偕校友參加盧安潮畫廊「遠望 – 孫少英水彩中的台灣風景」展覽茶會。

04.09 校友會參訪綠美圖暨召開第 18 屆第 12 次理監事聯席會議。

04.11 參加母校創校 106 週年校慶愛心園遊會活動。

04.21 核發個人名義獎助學金予家境清寒之在學學妹 29 名。

發行人：蔡月雲　總幹事：蔡玉玲　編輯：活動組

臺中市立臺中女中校友會

會址：403-002 臺中市西區自由路一段95號
電話：04-22205108轉802
網址：http://www.tcgs.tc.edu.tw
E-mail：alumni@tcgs.tc.edu.tw

匯款資訊

捐款帳號：合作金庫銀行-台中分行
(006) 0220-872-215972
戶　　名：臺中市臺灣省立臺中女子高級中學校友會