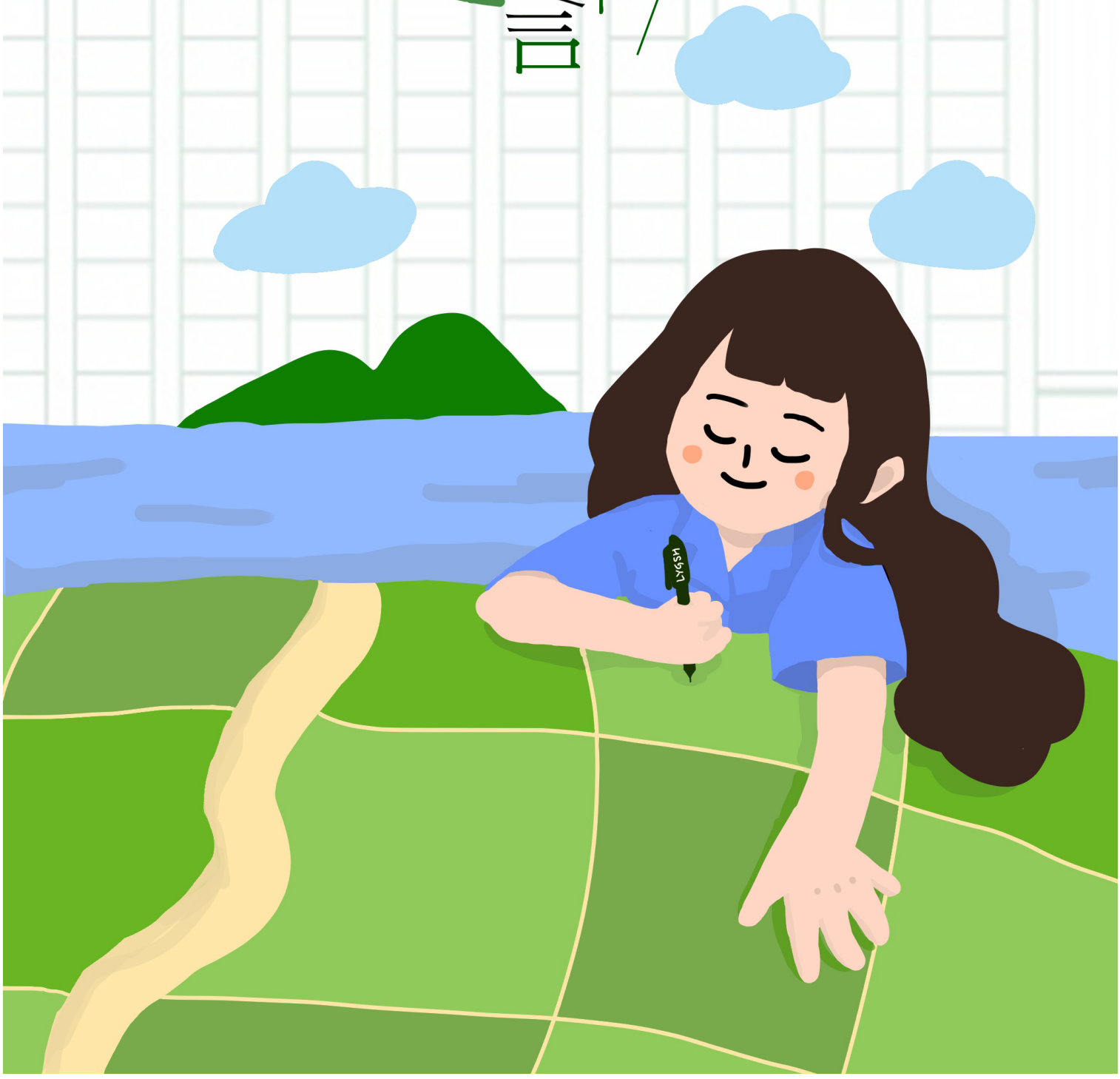
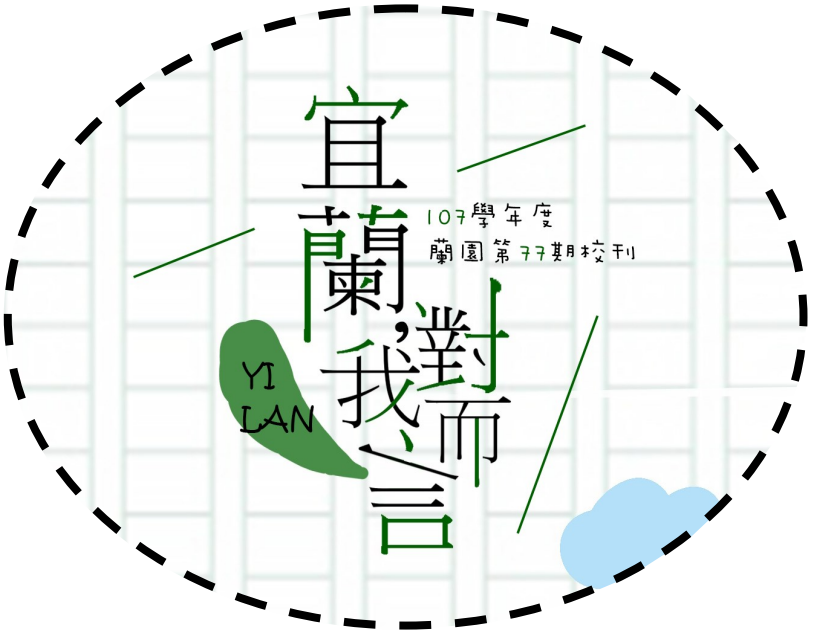
宜蘭，對我而言

YI LAN

107學年度
蘭園第77期校刊




宜蘭，對我而言
107學年度
蘭園第77期校刊
YI
LAN

立足宜蘭，胸懷世界

曾璧光校長

本期「蘭園」，是我們邁向下一個八十的起點，在主題的設計上，感謝黃凱筠老師、林旃瑋老師特別的用心，以「宜蘭，對我而言」做為主軸，進行整體性的取材與彙編，具體而微地呈現出對在地的人文關懷。蘭陽女中的過去，擁有輝煌的教育佳績，在培育人才的教育場域上，是令人敬佩的，這是所有親師生們共同努力所編織的教育佳話；蘭陽女中的未來，在面對後十二年國民基本教育的時代，更加重視學生的適性揚才，透過學校教師專業社群的不斷努力，呈現出多元而活潑的課程風景：是國之棟樑的培育，讓蘭園學子涵育跨時代的素養能力；是適性的探索，讓藍衫女孩們得以擇其所愛，愛其所擇；是能力的優化陶冶，使蘭園的每一位學生，得以自我精進與提升。展望未來，如何踏實地往前邁進，是我們全體師生念茲在茲的，而本期的蘭園，正是一個最好的宣告，因為，我們從了解自身所處的環境開始，做為與自己對話、與他人對話、與環境對話的基底。

本期「蘭園」，在題材上，呈現出多元而豐富的樣貌，有關乎在地的歷史探尋，帶領讀者們更加了解宜蘭的豐厚生命底蘊，有關於在地文化產業的深度報導，呈現出宜蘭人的另一種理想的堅持。此外，也有關於生命教育的實地採訪、偏鄉志工陪讀的希望工程，更有藍衫女孩的大學生活分享，可說是精彩可期。在本刊的最後，有二篇非常特別的文章，一篇是宜蘭旅美知名舞蹈家許芳宜小姐的生命分享，是同為宜蘭孩子的同學們最佳的學習典範，另一篇是宜蘭子弟吳岳老師在上學期末對本校舞蹈班同學們的勉勵，當時因時空因素，僅能安排少數班級參與，為了使吳岳老師精彩而深刻的生命體悟，能益增其教育價值，特徵得吳岳老師的同意，刊載於此。

感謝全體編輯社同學們的用心與辛勞，一本刊物，從無到有是非常不容易的，但經過如此艱辛的歷程，方能培養同學們思考問題、定義問題、面對問題、解決問題的能力，這些努力均將成為同學們在未來求學與為人處事上的具體幫助。感謝黃凱筠老師、林旃瑋老師，在主題設定、篇章安排、文稿修潤、整體美編的用心與指導，使得本刊得以順利付梓。感謝蘭園師生及關心我們的讀者們，在您的支持與鼓勵下，使「蘭園」能不斷成長茁壯，呈現出更好的內容與品質，也期許在這充滿青春氣息的藝文園地中，成就更多未來的文學新秀。



01 校長序

04 乘載光陰的中山路老店

10 苓城懷舊漫遊

20 青青河邊舍，農農藝香傳

28 文字與旅人停泊的港口──「旅」二手書店

34 擁抱生命中的美好──走訪毛孩之家

宜蘭，

Yilan, for me

46 茵茵綠築，莘莘永續

56 琅琅書聲，飄揚偏鄉

62 你的現在，我的未來──藍衫女孩的大學生活

74 渴求在我心，自由在我行──許芳宜的內心自白

82 我們都是生命的舞者　文 / 吳岳

95 主題徵文

對我而言

承載光陰的中山路老店

採訪編輯：程昕、楊芷瑄、林佳妙

雕花古風建築、琳瑯滿目的現代店家，揉合古今風華的街道，這是宜蘭市中山路，日據時期「宜蘭街」所在，為當時蘭陽政治、經濟與文化之重心。銜接了中山路百年歷史的鎮地之殿「昭應宮」，經歷二次世界大戰的衝擊，後殿甚至因此炸毀，見證中山路二百一十餘年大大小小的事物，承襲其中繁華的街景。

昭應宮一位資深幹事娓娓道來當年中山路的興盛與繁榮，記憶中的中山路常是擠滿人潮，路上大多開的是修皮鞋店、雨傘行，稍加富有的人家則經營布店，而五金行是當時營銷最好的店家。國慶、廟會等重要慶典，以及宜蘭人最為熟悉的「歌仔戲」表演，更讓整條中山路歡騰喧囂不已。行至中山路，昔日的繁華雖不復見，但仍有數間老字號商店如「廣文堂」和「振地餅舖」，記錄著歷史點點滴滴，秉著自己的堅持，頂著時代進步的壓力，傳承祖上留下來的手藝，承載傳統也開展新頁。

刻出時代的變遷:「廣文堂」

一、斑駁的老房，保留百年的味道

繁華的中山路上，傳統與現今交錯，老字號的「廣文堂」百年屹立不搖坐落於此。店面選擇保留最初日治洋樓建築風貌，典雅又溫柔，裡頭的裝潢簡單樸素，林桂女士表示，堅持不翻修才能保留百年老店的味道。



圖為廣文堂匾額

二、百年由來的關鍵

據林桂女士所言，唐山過台灣時期，林家人舉家移居來到宜蘭，並至此定居，如今已是第三代繼承人。林桂女士說，祖父是從事雕刻的師傅，來台後，祖父認為刻印既可以活用自己的藝技，也能夠以此為生，是項好商機，因而開始替人篆刻印章。

林桂女士從小耳濡目染，自幼時就習得此項技藝，並對雕刻極具興趣。用一隻小巧的器具獨立完成一個作品，一字一筆的鐫刻，用心且專注的描畫，目的就是希望做出客人滿意的商品。林桂女士更表示每一刀都得乾淨俐落，字體也要清晰工整，才能令人耳目一新，這便是廣文堂能樹立百年的關鍵。



圖為廣文堂店鋪

三、時代下的創新

開店百年於餘，印章的用途也有不同於以往的改變，早期印章如同身分證，人們總是攜帶在身邊，爾後由於教育程度的提升，識字者普及，人們多能夠親筆簽名，因此印章的功能也逐漸被取代，時日至今印章大都用於正式文書。



圖為廣文堂所製印章

隨著時代的演進，更多了許多創新的想法，譬如有人把印章當作送人的禮品。林桂女士表示，有回一位奶奶請她刻了家中所有子女的名字，她覺得好奇便隨口問了緣由，那位奶奶便說：「想給子女們一些東西留作紀念，往後便能成為傳家寶。因而想到了印章，既實用又能留給孩子細細品味。」



於廣文堂店鋪前與林桂女士（右二）合影

四、傳統與現代共存

既是文化的繼承者亦是文化的傳承者林桂女士有個特別的習慣：將刻完的印章印在筆記本記錄下來，因此他留存許多印下來的圖樣，而這些留存下來的字樣，有些自個兒留存下來，有些則送給文化局展覽在博物館裡，希望能以不一樣的方式保存下來。面對現今電子化的時代，她仍堅持捍衛傳統手刻，即便現今印章的用途逐漸降低，但刻印印章仍然是一門獨特的藝術，希望在探究科技新知的同時，仍能不忘自己原有的初衷以及在地傳統的文化。



圖為廣文堂印章影本

座落於時下的傳統一味:「振地餅舖」

一、糕餅界的「四大奇關」

「堅持無添加物，選用自然素材，老闆嚴格把關，民眾吃得安心。」——這是振地餅舖穩固經營的關鍵，百年的歷史以及熟悉的滋味，也是大家相信他們的主要原因。這項原本多是年長者愛吃的糕點，近來更因為創新口味的研發，也漸漸擴及到年輕人的舌尖。



圖為振地餅舖店面

二、在地「米」「蘭」糕仔時裝秀

位於中山路三段百年歷史的振地餅舖，至今已傳承至第四代。第一代祖宗自福建移民來台，順帶攜來糕餅製作技巧，落腳於宜蘭。與福建同為「稻米之鄉」的蘭陽平原糧產豐饒，每年七月農民下作後，挨家挨戶便會把剩餘的稻米磨成粉末以利保存，並製成所謂的「糕餅」。



圖為振地餅舖糕餅





振地餅舖早期是以黑糖糕、綠豆糕起家，現在則是以李仔糕、桂圓糕等各式糕仔聞名，甚至還增加了許多新產品，像是米老、米香，都是道地的宜蘭味。



三、琳瑯滿目的味覺時尚

第四代老闆洪一平還說，小時候不愛讀書，也沒有其他特殊技能，但從小耳濡目染的製餅技術，讓他能夠繼承父親經營的糕餅店，振地餅舖在他的接手之後，更是開發更多新口味。



圖為振地餅舖所製多種口味糕餅

四、糕餅伸展台上的期許及展望

餅舖最受歡迎的糕餅為李仔和桂圓口味，鹹鹹甜甜是宜蘭人熟悉的滋味，吃起來也 QQ 的帶有嚼勁，恰到好處的口感，即是讓大家無法忘懷的原因，吃了還想再吃，連外地遊客都身陷獨特的味覺衝突。老闆洪一平表示，看到自家糕餅深受大眾的喜愛，非常開心，也心懷感恩；現在的饕客大多為中上年紀的族群，因為這一味是他們從小的記憶，但也希望能多吸引年輕人的目光，餅舖傳承百年的滋味，勢必也能長長久久保存下來。



於振地餅舖與老闆夫婦合影

時間的長流，完整塑造了中山路百年的歷史記憶，昔日的盛景，如今轉變為車水馬龍的大路，許多當時流行的文化，在科技通達的同時走入傳統，漸漸消失在現代社會。幸運的是，仍有幾家別具一格的店舖隻身於此，映出過往繁盛的光輝，繼續訴說著時間的故事。

舊城懷舊漫遊

採訪整理：楊雅翕、鐘葳、林佳欣



宜蘭城，建城至今已有兩百年多的歷史，也稱九穹城，外繞優美的護城河，內十字大街分東西南北門，來趟蘭城漫遊，體會古城的百工匠藝，風味美食，感受蘭城人文風情之美，我們設計了三條路線，分別是北邊的坎興門，西邊的兌安門，東邊的震平門，其中都包含了歷史，文學與特色小吃。



宜蘭故事館

一磚一瓦一面牆，一筆一畫一篇章，建於 1959 年的宜蘭舊議廳，華麗變身「宜蘭故事館」了！近期經過中山路舊議廳時，發現新亮點，重新整建的條窗搭配質樸的牆面，簡潔俐落庭園木椅吸睛百分百。

舊議廳於 2002 年公告登錄為歷史建築，為活化歷史建築，宜蘭市公所投入大量資金修復，以 ROT 方式整建及營運，於今年八月正式開幕，主要分為五大區，分別為故事展示區、視聽教育館、智慧學習區、人文圖書區及餐飲美食區，目前已陸續開放試營運，老屋新建的景觀，承襲舊的文化記憶，注入新的美食和藝術，非常有文青感。

目前是展覽宜蘭先賢「蔣渭水故事展」，訴說著上醫醫國的蔣渭水醫師的傳奇，在展示間中成列文物，彷彿從教科書中活靈真實呈現在眼前，令人印象深刻，另展示在地工藝職人「林朝欽燈籠展」，除了大紅燈籠高高掛的美感外更附加了更多功能，如花瓶，燈飾，更可以伸縮收納，將燈籠大大變身。

宜蘭故事館

漫步在園區中，也可以看到 kuso 的招牌，這是市公所的理髮廳，就是「鐵頭毛」(台語發音) 的地方。

歷史建築的活化，用宜蘭故事館串連「阮義中臺灣故事館」及幾米廣場和宜蘭美術館成為宜蘭市的一條藝文廊帶提供了一個文藝休閒場域！



白果樹紅磚屋

這家店中央有著一棵用麻繩纏繞的樹木，店內和其他餐廳不同的是它有個表演舞台，和一些文學書籍和撕畫，因此多了些文藝氣息。

白果樹名字的由來，是黃春明兒童劇中角色的名字，希望用這個名字造就店內的茂盛。紅磚屋以前是舊米穀檢查所，現在由宜蘭的文學大師黃春明，及其黃大魚文化基金會經營管理，讓老建築注入文學和休閒的新生命。

目前白天是咖啡館，晚上是藝文的空間，周末時兒童的歡笑聲夾雜著黃春明老師沉穩悅耳的讀書聲，這裡有如親子樂園般和諧美好。有了黃春明老師用心的付出，常邀約作家到此分享生活經驗與知識的交流，一點一滴的用鄉土文學渲染宜蘭的一景一物。





東門夜市

東門夜市位於宜蘭火車站前方的宜興路上，當時是由三條路交錯而成的三角區域，因此以前的居民皆稱之為三角公園。

這裡集合了各種特色小吃，通常走入東門夜市，就會看到大排長龍的景象，到底是何方神攤？那就是「彭記蔥油餅」，蔥油餅金黃酥脆，一片只要 25 元，加蛋 30 元，經濟實惠，入口鹹香滿嘴蔥香，令人一再回味。

此外，古早味小吃「嘟好燒」，外皮以麵粉加蛋揉製，內餡由芋頭、花豆製成，現揉現炸，一口大小嘟嘟好，是令人愛不釋手容易上癮的美味傳統小點。

再來還有三十年老店，只賣「龍鳳腿」、「雞排」、「雞肉串」全部只要銅板價十元，過去經濟困頓的年代，為了滿足農家孩子平時吃不到的雞腿的慾望，將高麗菜、豬肉、魚漿用豬腹膜包成雞腿的樣子，吃起來香嫩美味，沾上攤位老闆娘自製的沾醬，是美味大加分的重點喔！

最後吃飽尚未喝足最適合來杯料多實在「善美燒仙草八寶湯」吧！裡面充滿了熱騰騰的燒仙草、芋圓、珍珠、薏仁……料多到令人眼花撩亂，愛不釋手，夏天時八寶冰解渴沁涼，冬天燒仙草療癒冰冷的胃喔！東門夜市匯集了宜蘭在地傳統小吃的精華，值得前來探索。







白粉圓

白粉圓的創始店是在南館市場，城隍街口處則是另一分店，白粉圓的製作時程從前天晚上開始，以地瓜粉和水手工搓製而成，隔天清晨四點開始烹煮，再添加以白糖和紅糖煮製而成，喝到嘴裡，最先嚐到的是來自糖水甘甜，溫潤入喉，紅糖的香氣餘韻不絕，Q 彈有勁的粉圓，每口咬下，都是滿滿的幸福。

老闆堅持每杯 20 元的價錢，但是用料相當實在，俗夠大碗(台語發音)，夏天來上一杯，清涼解渴；冬天來上一杯，增添飽足感，暖身也暖心。





松仔腳老店

松仔腳老店是一間麵店，已有百年的歷史，被宜蘭縣史館選為為指定商店，目前已傳承至第四代，「松仔腳」的特色就是可自己選擇麵條的粗細，並且湯頭堅持使用大骨熬製，不使用味精，嚐得到自然的鮮甜。

所有的食材與湯頭，都是老闆當天早上四、五點起來備料烹調，保證吃到嘴中的食材都是最新鮮的。 陽春麵的湯頭清爽，搭上吸附滿滿湯汁的麵條，一碗的份量適合女孩一餐所需。

麻醬麵的醬汁，是老闆娘親自調製，有麻油的醇香，清爽而不油膩，包覆住所有麵條，湯頭、醬汁與麵條完美的結合在一起，吃到最後也不會有多餘的醬汁或者出現過鹹的狀況，恰到好處。

北門綠豆沙

每到周末總有外地的遊客蜂擁而至，不惜頂著豔陽也要喝上一杯清涼爽口的綠豆沙店內招牌：綠豆沙牛乳、芋頭沙牛乳、木瓜牛乳。

綠豆沙，經過熬煮出來綿密細緻的口感，與牛奶完美契合，加著冰塊下去打，喝起來有冰沙感。色澤淡綠，喝起來順口又香濃。店家堅持不加一滴水，以及採用當季最新鮮的食材，喝得到滿滿的奶香，更體會出老闆的用心，讓消費者喝得開心也安心。

北門蒜味肉羹

座落於北門口，位置約在北門綠豆沙牛乳前走約 60 公尺處，創始於民國 55 年的老店。

蒜頭使用宜蘭在地的白蒜，湯頭是用大骨熬煮而成，一端上來是撲鼻的蒜香，入口那刻，濃郁的香氣充滿著口腔，搭配上吸附羹湯的油麵，滑順的口感，觸動著我的味蕾，接著是肉羹的部分，使用新鮮的里肌肉做成，頗具彈性，令人回味無窮。



王品豆花

豆花綿密細緻的口感，入口即化，配上店家自製的糖水，甜甜綿綿的滋味，將平凡的豆花昇華到新境界，粉圓 Q 彈有嚼勁，而且顆顆分明，綠豆也是甜而不膩。

店內招牌(豆花+粉圓+綠豆)是許多老饕客必點的，價格更是深受年輕人、學生、小資族的喜愛，每杯皆是銅板價 30 元。

夏天時，搭上細致的碎冰，可稱的上老饕的消暑聖品，冬天時，除了一般的糖水，還可以加上店家自己調製的薑湯，身心都暖了起來。



正好鮮肉小籠包

原名為正常小籠包，但因註冊問題改成正好小籠包，現已開店近二十年的歷史。

小籠包皮薄的吹彈可破，加入宜蘭在地三星蔥，與新鮮豬肉調製成完美內餡，一口咬下，精華肉汁四溢，簡直讓人愛不釋手。



宜蘭設治紀念館

宜蘭設治紀念館是日治期間宜蘭廳長官舍，由來自太平山上的清香檜木，建成日式建築。房舍旁植有一棵壯觀的參天大樹 老樹與舊木屋相互映襯，一方綠意盎然的小池塘。

裡面放了三個時期的文物史料，分別是清朝、日治時期、國府時期，其中還可以看到台灣新報的複本。走入古老建築中，仔細觀覽舊時文書及生活用品，在寧靜的氛圍中，彷彿回到日治時期。如果喜歡古色古香，一定要來此感受昔日時光。



宜蘭文學館

宜蘭設治紀念館的旁邊有著另一棟木製房子，是小有名氣的宜蘭文學館，現在已經改成了咖啡廳。

房內傳出了陣陣的咖啡香，以及人們聊天交談的話語，步入房內，淡淡的幽香配上甜點咖啡的氣味，安靜舒適的氣氛，不禁使人停下腳步，沈浸其中，在離開前也可買一些精巧的書籤，公仔，錢包等手工藝品留作紀念。





汕頭餛飩麵

汕頭餛飩麵是家外表看似平凡無奇的小吃店，但店內的食物卻讓人駐足於此。皮薄餡多的餛飩配上清淡卻香氣四溢的湯頭，舀起一顆餛飩放入口中，鮮甜的肉汁配上薄薄的麵皮，湯汁的胡椒粉更起了畫龍點睛之妙，凸顯出了湯的清甜，最後再來一碗醬汁濃郁、口感 Q 彈的炸醬麵。

這家店是由一位來自大陸汕頭老榮民所創立的麵店，因緣際會下認識一位年輕人，並把製作餛飩的傳統工法傳授給他，這就是第一代老闆的故事，一直延續至今已躋身於宜蘭的 20 年在地老店，看完眾多文化歷史景點後，品嚐這裡的地方小吃，簡直是人生一大樂事。

宜蘭酒廠

「千年甘泉源雪山，百歲紅露在宜蘭」宜蘭酒廠是台灣歷史最悠久的酒廠，站在園區門口，就可以感受到那歷經滄桑的一磚一瓦，走進園區後，到處都可看到一甕甕成年老酒，途中販有特色料理，如飄香四溢的「紅麴香腸」，一口咬下便可嘗到淡淡的紅麴香，此外還有充滿少女心的「莓果少女」飲品，一共有三層顏色，最底下是深紅色的莓果醬，中間是酒精含量不到 5%的啤酒，最上面一層是白色的泡沫，攪拌後的味道酸甜可口，亮麗的顏色搭配十分賞心悅目，可惜因為年紀限制無法品嚐，只好聽著老闆的介紹自行想像。

走著突然聽到響亮的叫賣聲，激起好奇心，前往買了一隻藥膳雞腳。打開鍋蓋，藥膳的香味立即撲鼻而來，雞爪有著濃濃藥膳香，些微辣度，十分開胃。

在離開前，買了兩根冰棒，分別是紅豆牛奶跟金棗優格，一根只要 25 元，物好價廉，暑熱時最適合來上一口，濃郁的優格融化在口中，帶著金棗的清香，心都舒爽起來！





採訪整理：楊舒涵、黃子敏

青青河邊舍 農農藝香傳

在灰白的巷弄間，飄出濃濃的在地宜蘭味~

在喧囂的城市中待久了，不免想起過去純樸的寧靜。而宜蘭就是這樣一塊原始、真誠、舒服的純樸大地。「**神農青社**」坐落在宜蘭市神農路二段 96 號，在那裡，你可以拿到一份「舊城」的尋寶地圖，裡面記載了宜蘭市裡大大小小、歷史悠久，從餐飲到民生用品的店家。跟著地圖走，我們採訪了幾間神農青舍的店家，跟著我們的腳步，你可以初嚐到宜蘭在地文化的酸甜苦辣。

順應時節 自然的結晶–餐酒合作社

餐酒合作社 希望藉由餐點來推廣宜蘭在地食材，讓旅客能認識到宜蘭的季節性蔬果，像是三星蔥、紅翠萵苣等。

身兼***餐酒合作社*** 及**神農青社**管理員兩項職務的靜宜館長提及， 希望宜蘭在地的人文風光藉由神農青社這個平台，可以帶給遊客們更新穎、樸實的感受。未來還計畫創建青年旅社，主要為背包客所設計，因為留下



神農青社的外觀圖



餐酒合作社舒適的用餐環境



蔥醬烤魚奶油摸以燉飯，是以宜蘭蔥打的蔥醬烤鱈魚，搭配小農友善耕種黑米

來過夜，才能更深入的體會到古城的魅力及在地風土民情。除了旅客，即使是當地人也可以藉此重新認識宜蘭，每次來到這裡都會是一趟旅程的開始，讓大家從中看到不一樣的宜蘭風情。

而 ***餐酒合作社*** 和其他餐飲業者不一樣的地方在於餐飲採用半自助式，不收服務費。所謂的半自助式就是當店裡忙不過來時，客人可自行拿取特定的飲品；如此一來，客人在用餐時會較自在些。在這樣一個無壓力的環境享用美食，是一件十分愜意舒適的事情。

店內所有餐點都是**神農青社**團隊走訪宜蘭在地店家、小農，參與文化體驗後，用心研發出來的菜色，每一道特色餐點，都洋溢著濃濃的宜蘭味道。堅持用當季最好、最新鮮的在地食材融入菜餚中，讓遊客們吃得健康、安心。 至於如何把關這些堅持呢？答案很簡單，那就是使用自己生產的食材。***餐酒合作社*** 和位於隔壁的***糧心有點菜*** 一起合作，一產一銷，使用了當地小農種的蔬菜作為主要食材後，完美地成就了無農藥的餐點。

沒有農藥的生產過程，不但能做到對土地友善，也滿足了現代人一直追求的健康飲食。

帶你走進最初的田園仙境 –

糧心有點菜

在台北長大的陳可為老闆，對宜蘭這片土地相對陌生，在朋友們的影響之下，漸漸接觸到友善農業這一環。宜蘭是許多蔬菜水果的產地，也擁有乾淨無汙染的清澈水源，生產出來的農產品可以說是上等優質，因此，陳可為老闆在五年前選擇了宜蘭這一塊天然純淨的土地，實踐友善耕種的理想 。開始種菜後，也陸續幫助其他農友務農，直至今年，正式承租了一片五分的土地，進行友善耕種。

堅持不灑學肥料，是有機耕種的一大主軸，為了徹底執行它，就必須辛苦的拔草、撿福壽螺，導致人力的需求大增，成本也提高不少，消費者可能會因為價格考量，而到價格低廉且選擇多的市場購物，但陳可為老闆堅信友善農業能為土地和消費者，帶來不一樣的美好，因此，也更努力讓消費者知道食材來源及耕種理念。

糧心有點菜 販售當季友善耕種食材，分別以生鮮、加工、料理三種方式呈現給消費者。小小的空間裝載了



陳可為老闆 & 糧心有點菜店面



美味又養身的糙米冰淇淋





店內販售的小農加工產品

滿滿土地的愛，初嚐一口，不只健康美味，甚至有如被大地親吻的震撼感。店內的商品只採用當季新鮮的蔬果，配合著時節，讓遊客們選擇當季新鮮、品質好的蔬菜水果。另外，也會製作一些加工食品，例如：甘甜的鳳梨豆腐乳、蓮藕蛋捲、手工醬油、糙米香.....等美味食品，提供消費者更多元的選擇。

一些賣相較不佳的農產品，稱之為「惜福品」。它們雖然不好看，但其中的營養價值卻沒有減少；此時，***糧心有點菜*** 便會與 ***餐酒合作社*** 一同合作，將那些已經不再青翠欲滴卻仍富含營養的青菜送往廚房，創造出一道道色香味俱佳的餐點；這樣的分工合作，不僅將食物的浪費降到最低，也讓餐酒合作社在食材安全的管控上更能掌握。

陳可為老闆告訴我們：「做自己覺得對的事，儘管別人可能不一定認同，但只要堅持下去，就會有豐碩的成果。」這樣的人生哲學值得我們細細品味。 在陳老闆的分享之下，我們體會到了蘭陽平原的樸實，在這片土地上，不僅種出營養健康的蔬果，更是充滿著濃濃的人情味，它有著和大都市截然不同的風情，讓人能輕易的將這份感動，收藏在心。



水與泥的藝想空間 –

泥物空間& 隨泥所欲

以「家」為出發點，不斷思索傳統建材的新價值，將冷硬的水泥材料，製成多元且繽紛的居家裝飾。(右上) ***泥物空間*** 結合傳統與現代文創的部分，全店使用「水泥」，這項我們熟悉又陌生的材料進行創作。不單單只是讓我們接觸到水泥的文創商品，更舉辦像水泥 DIY 的活動，使遊客與水泥有一些互動性，能更了解水泥的材質、特色等。

泥物空間 將水泥這項樸質的材料搖身一變，製作各式宜蘭景點如龜山島等這類有溫度的作品(右二)，從*泥物空間*的作品中，總是能感受到濃濃的宜蘭在地味道，他將原先冷冰冰的水泥媒材變成一件件富有感情的特色創作。




CACTUS


Turtle Island
TAIWAN


NT.1500

許智凱老闆 27 歲創業後，一開始，便從一天租金 400 元的擺攤起家。資金、人力、技術等問題紛紛接踵而至，自主學習是解決技術問題的唯一方法，一般大家常接觸的素材可能是像木材、陶土、石膏等等；選擇用水泥這項媒材進行創作，它的獨特性是引人注目的優勢，但在實作上，它的硬度也同時是創作的難關；從水泥的比例調配、模型的脫模等等，前前後後至少嘗試了 30~50 種方法。目前營收以接訂單為主，在接收到客戶的想法後，開始以電腦繪圖的方式，製作模型、調整角度。

許智凱老闆也向我們分享了創業的心得：「創業真的不容易，一開始不會把它想的那麼複雜，但是你會漸漸發現還有一些細節的問題，凡事都是要先有個開頭、挫敗，才會得到最真實、最重要的經驗。我們應該先找到自己的方向，累積經驗，把一個東西學到專精，再去想下一步，不要好高騖遠，趁年輕多去吃苦，承受失敗，你會得到更多。」



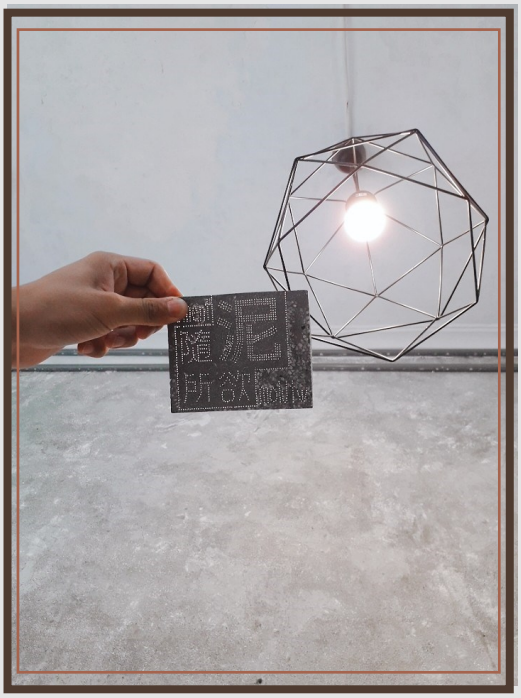
許智凱老闆(右) & 泥物空間店面



用水泥製成的精巧小物



雕刻水泥做出凹凸不平的效果，使遠看時形成一幅畫



光點水泥，平時看起來只是一塊粗糙平凡的水泥，但在燈光照耀下，光線穿過縫隙形成字樣或圖案，十分美麗

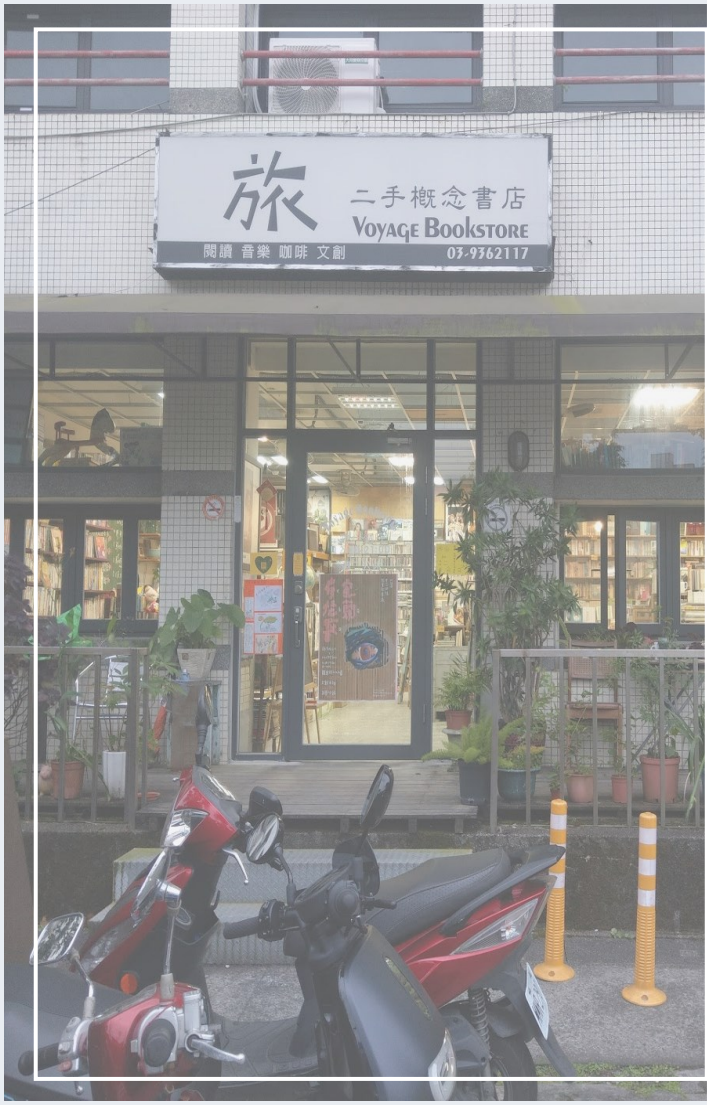
實際走訪**神農青社**，從創業者的言談中看到他們將自己的夢想理念與熱愛土地的這份心情做結合，為外地人介紹宜蘭、推銷宜蘭，讓更多人體會到宜蘭的美麗，是他們珍惜這片土地的方式；在創業這段看似漫漫無期的道路上，他們堅定自己的方向，相信自己、充實自己，是他們追逐夢想的信仰。在追求自己夢想的同時，也保護了這塊土地。

在這塊富饒的土地上，孕育著營養的蔬果，我們應當感謝這片美好的土地，因為它賦予我們比珍寶更有價值的東西，富饒的土地，培養著健康熱情的人們，在這裡，融合了宜蘭在地的農作物與特色料理，使前來宜蘭旅遊的人們，能更貼切地了解宜蘭，帶著感動的心，滿載而歸。

文字與旅人停泊的港口

——「旅」二手書店

採訪整理：林芷婕、宋曼如、許宥葳



問渠哪得清如許——書從哪裡來？

書籍是在時代波濤中航行的船，小心翼翼地把珍貴的貨物運送給一代又一代，每一本書，都是偉大的文明產物，假使你是一位愛書人，很難不被作者所講述的故事所吸引，而周遭被書籍所充斥的你我，知道書籍去來的過程嗎？

書籍的產生，首先經過選題評估、審稿、出版方案和設計，之後選紙、排版校對，最後經由營銷開始不同的旅程。有可能它就在購買的人家中安穩度日，有可能進入到資源回收場重新再製，除此之外是否還有其他選擇呢？答案是肯定的，它可能進入二手書店，等待下一次旅程。

靈魂和身體，必須有一個在路上——要麼讀書，要麼旅行

二手書店常由舊時代書報內攤轉變而來，歷史悠久，是保留當地歷史文化的重要角色。同時，二手書裡也蘊藏著前任主人的故事和溫度，以及代表的地方民族文化氣息。在宜蘭，具有代表性的二手書店之一便是一「旅二手書店」。



店內擺設的復古商品及明信片等小物



「書，應該要流動」，老闆是在宜蘭土生土長的愛書人，從小愛書、愛旅行，並夢想在家鄉開一間特色書店，讓書香飄送於宜蘭。人愛旅行，書本也需要旅行，因此於 2014 年成立「旅」，位於宜蘭大學側門的複合式書店。



店內販售物品

同樣熱愛書本的店長認為，每個人的家裡一定都會有書，若是大家只是將不會再看的書擺在書架上，甚至拿去回收，這是非常可惜的，透過二手書店既可以買書又可以賣書的環境，延續書的價值。

店名「旅」代表文字就像人一樣也會歷經旅行的過程，從出版社發行到第一個購買者之後的旅途，在書店等待有緣的讀者，買下時光並刻上故事，書的旅程並未終了，經歷停泊，將再至二手書店，等待下一次的出發，旅程待續。

旅就像是個小小的二手市集，不只有販賣二手書，還有復古 CD、海報、打字機及古玩字畫，以及書籤、明信片和紙膠帶；也有宜蘭在地作者的各式創作，更有具在地特色的宜蘭專櫃。店內裝潢與陳列商品都呈現復古的風格，彷彿跨越時空回到了七零年代，那據悉是最幸福的年代。

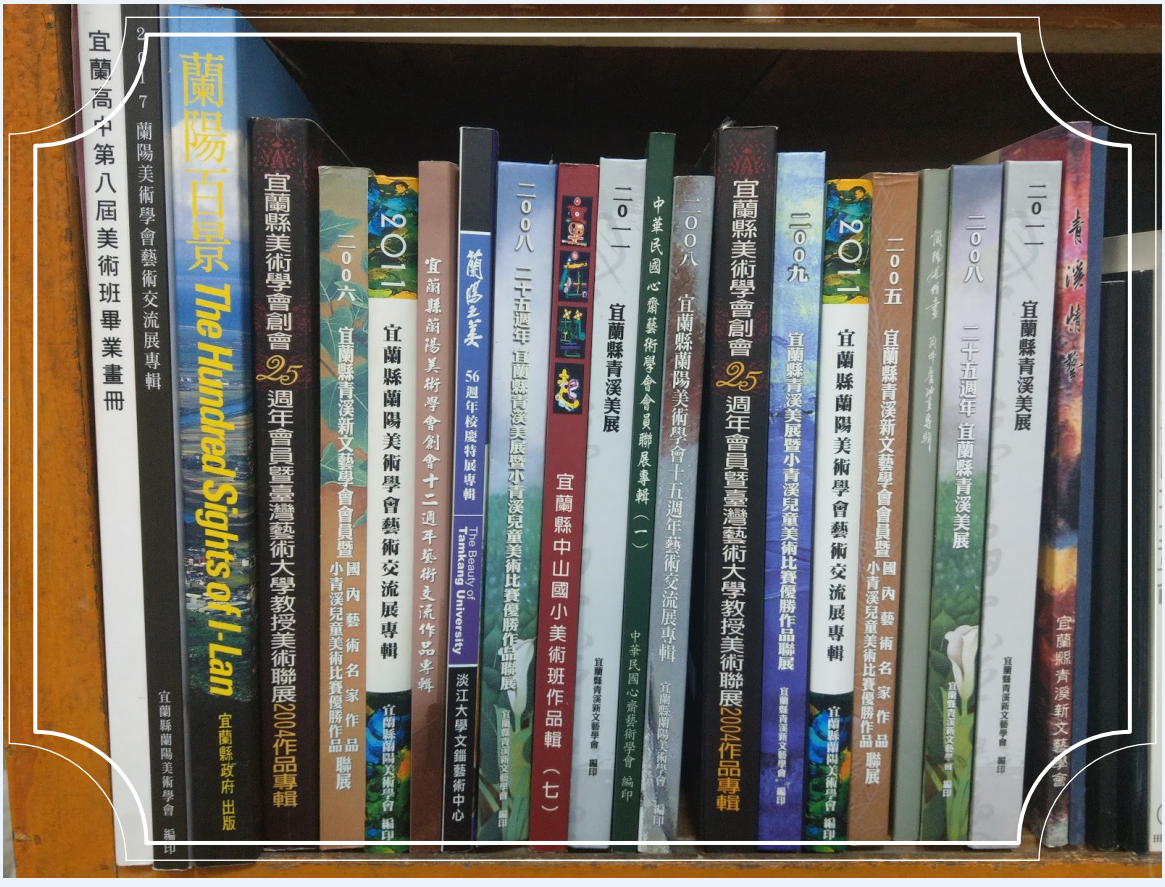
身為一間二手書店，特別的是在店裡面有販賣各類飲品和點心，當詢問起書店販賣飲品的原因時，店長說：「香味會誘發人的一些想像；不同味道和書籍的搭配，會刺激人往不同的方向思考。」這是她個人特別的小心思，也因此營造了舒適的閱讀空間。

乘載蘭陽記憶的小船進港了——宜蘭專櫃

說起旅最特別的地方，就是那宜蘭專櫃。宜蘭專櫃是旅二手書店的核心理念，蘊含著老闆對於家鄉的濃濃情懷。因老闆本身是在地宜蘭小孩，於是精心設置了專為在地發光的宜蘭專櫃。

店內一角的宜蘭專櫃，同時展示不少有關宜蘭在地或本地作家的作品，有歷史、地理雜誌，像是《宜蘭文獻》；各樣詩集作品，如《歪仔歪詩刊》；以及在宜蘭出生的幾米、簡媜等作家的作品。

宜蘭專櫃部分作品



其中令人印象深刻的還有幾本大小規格不一的六、七零年代的宜蘭學校校刊，現場即有各地學校的《光復兒童》、《中山兒童》、《礁溪兒童》、《羅東囝仔》、《宜中青年》，更有本校蘭陽女中校刊《蘭園》。一問才知道，原來老闆曾經也是宜蘭高中的校刊社，對於校刊自然多了一分特殊情感。也不缺少帶點同為編輯社成員的私心，一窺當時宜蘭小孩筆下的家鄉，受到歷史歲月洗禮後的宜蘭，雖與我們眼中有些不同之處，但同為宜蘭人的那種聯繫，是儘管隔了四五十年都無法抹滅。



宜蘭專櫃照片

雖然校刊的出售機率並不高，但這些校刊一點都不輸架上的任何作家，無論放在校史、社區史、宜蘭史的發展都極具閱讀價值，試想：從以前到現在，宜蘭的小孩都寫什麼？宜蘭的小孩在想什麼？會不會剛好有個曾經投稿的男學生女學生，多年後在書店與自己的青澀文字相逢？這不也是一種旅的概念？校刊關注的主題、援用的意象，流行的用語，是否也隨著宜蘭開發而有所不同？回想最後一本擁有的校刊，此刻它放在哪呢？

探索書店環境的同時，不經意發現幾年前就淡出生活的借書卡正躺在泛黃的紙頁上。什麼是借書卡？它通常固定於書冊的最後一頁，牛皮紙質的方型口袋，塞著一張白色的硬紙卡，借書卡記錄著一本書被閱讀的歷史，從以前到現在，它曾途經多少不同讀者的手中，借書卡述說的是一本書的借閱史，同時也是一本書的旅行史，每張書卡都是一個「旅」字的化身。此刻它和書本靜靜地與書櫃合為一體，好像書櫃整個就是一本書，一本叫《宜蘭的歷史》的書。

你與我的故事，同行千里

身旁的書可能前往我們所不曾去過的地方，它的價值也在旅途中最大化。書是如此，人也一樣。著迷於段落間的相遇，偶然被他人的文字敲出體悟，闔上書本後又回到各自的生活。

時光如海浪推移，書籍正是一艘艘等待靠岸的船隻，而二手書店更是提供文字與旅人停泊的港口。在這樣的訪談之中，深深讓我們體會在書籍的汪洋中與書本相遇的不易，更感受到舊書被賦予的新生命和經由無數讀者手中留下的餘溫，使同樣熱愛閱讀的我們，有了視野的擴增和溫度的傳承，讓書本再次與世界流通，開啟一趟不思議的奇幻旅程。



自左起為：許宥葳、店長、林芷婕、宋曼如

擁抱生命中的美好
—走訪毛孩之家

採訪整理:劉珮蓁、邱姿穎、陳宥榛

近年來，台灣流浪貓狗問題持續延燒蔓延。新聞中報導相關事件，引起國人重視及關注。在「以領養代替購買」的口號推動下，逐漸有民眾透過網路了解收容所、動保協會相關資訊，並發揮愛心、同理心照顧曾在街頭流浪，抑或迷失了家園，惹人憐愛的小動物們。這次我們前往**莉丰慧民 V—飛翔蜜境**採訪大城莉莉及楊懷民館長，了解更多保護動物的方法及可能性。



聳立在鄉野田間的美麗建築—莉丰慧民 V 飛翔蜜境。

探訪狗兒們的天堂

座落於宜蘭冬山鄉野田間，使人想一探神祕究竟。這裡是莉丰慧民 V—飛翔蜜境浪浪們永遠的依靠、永遠的家。走進館內，看見活潑熱情的狗兒，牠們用好奇的目光望著我們，像是想與我們訴說些什麼呢？是他們的喜悅？還是期待？

飛翔蜜境並不像其他收容流浪狗的機構，將狗兒們關進籠子，無行動的自由。飛翔蜜境為狗兒創造偌大的嬉戲場所，館內休憩區同時也是狗狗們休息的空間。 牠們逐漸放下過往的陰霾，臉上露出喜悅神情，並等待有緣飼主與牠相會。



整潔明亮的休憩空間，提供狗兒飲食和舒適的環境。另一區則販售狗狗相關生活用品，例如「毛小孩」水壺、動物鑰匙圈、宣導動保觀念的紙膠帶等美觀實用的商品。館後方有寬闊的草地，可以讓狗狗們盡情在綠地上奔跑，是狗兒們的快樂天堂！

莉丰慧民 V—飛翔蜜境共同創辦人為大城莉莉、楊懷民、張國彬(Vincent)館長三人，因愛狗而結緣。他們來自不同成長背景，卻仍懷抱相同理念—共同為生命而奮鬥。為了毛孩們，他們建立送養平台，並提供收容、安置、醫療、照養等環境，期許能讓毛孩得到最好的照顧。

園區規劃有隔離區、愛心義賣區、加護區、成犬室、美容室等等。飛翔蜜境致力於將狗狗送養，方式是讓民眾親自來館內與犬隻互動，增加彼此的了解與認識，館長會針對寄養家庭進行經濟、心態上的評估，確保飼主有足夠的能力能照顧狗兒，使狗狗們得到最完善的照護。

此外，飛翔蜜境會不定期進行家庭訪問，或是以電話聯繫，了解狗兒近況。館內經費來源主要為商品販售，所得全數作為館內動物生活、醫療所需以及職工薪資，目前並未對外公開募款，但接受熱心民眾捐獻，協同救助受難的流浪狗兒。

「這裡不是一間動物收容所，而是一個大家庭，同時也是狗狗們的家。」莉莉館長曾懷抱環遊世界的夢想，但她卻放棄了，只因看見街上流浪狗狗們的生命，正在逐漸消逝。電影《十二夜》記錄流浪狗在收容所度過的最後十二天，冀望向世人傳達「領養，不棄養」觀念。這也是莉莉館長致力於宣導的觀念：「以認養代替購買，以結紮代替撲殺。」



大城莉莉館長



楊懷民館長

而楊懷民館長養的第一隻狗，便是流浪犬。他養狗也愛狗，為了狗狗的健康、安全著想，他投身莉丰慧民 V-飛翔蜜境的志業，救援上百隻以上的流浪狗。他說：「我們要一起手牽手，把我們心裡濃濃的愛散佈出去，從人到毛小孩，從毛小孩到人，生生不息，永永遠遠。因為有一群人一起努力奮鬥，所以大家永不寂寞!」希望將這份愛動物的心一同傳播出去。

重獲新生的契機

「每隻狗狗都有一個故事。」莉莉館長說。

狗狗「黑豆」在宜蘭珍珠村被發現，儘管流浪在外，但個性親人且溫和。某天，莉莉館長看到已被人剝除尾巴皮的黑豆，心痛不已，決心帶牠回館中治療，黑豆的尾巴潰爛，皮毛被活生生地剝除，而手術後，黑豆竟奇蹟似地活了下來！黑豆在飛翔蜜境內休養後，狀況漸趨穩定。令人開心的是，近日，已有愛心民眾領養黑豆了！



黑豆初獲救時，孱弱、傷痕累累的樣子 。

另一隻「毛毛」則是因皮膚毛囊蟲問題，導致全身石化。經過獸醫的診治、館內職員接續細心照料，皮膚毛囊問題已經治好，且重新長出皮毛。我們見到牠時，康復的牠，露出天真無邪的笑容。



毛毛原本的樣子(左圖)

毛毛在身體復原後，逐漸長出皮毛，露出像孩子般的純真笑容。(右圖)

許多狗狗遭受虐待而受傷，這些傷口、疤痕都是由人類所造成。剛被救援到館內的狗狗們，他們膽小怕人，因此向人們吠叫，但牠們並沒有攻擊人的意思，只是經歷這一場場的劫難後，心理造成創傷陰影，所幸在館長、志工、醫護人員的照料下，已逐漸恢復以往活潑黏人的性情，甚至主動親近人們撒嬌，讓人想摟牠入懷。

當我們坐在館內享受悠閒下午茶時光，總有狗兒主動向我們靠近，將頭輕靠腳邊，在身旁稍作休息，看見牠們如此自在自適的樣子，很難想像曾有如此痛苦的經歷。而我們也應將心比心、設身處地為牠們著想，並以一己之力，呼籲大眾不要再虐待動物，牠們也同樣是獨特的生命體，需要受到同等的尊重。

峰迴路轉： TNVR 的發跡

人們有法律的保障，而專為保障動物權益的《動保法》卻仍有不完備之處。寵物不只是寵物，當我們將牠從機構接回家中，牠就已經是我們的家人，人們不該任意遺棄，就像孩子一樣，他們也需要呵護、悉心照料，也正因對孩子有「愛」，我們才能尊重每一個生命，並讓愛動物的心傳播到更多人身上。

「零安樂」政策於 2017 年 2 月 6 日正式啟動。然而，這是否解決了流浪狗問題呢?有兩個不容忽視的問題持續存在，首先是大量寵物遭飼主遺棄，其次為流浪動物的過多繁殖。政府雖投入資源建設更多的動物收容所，但流浪動物數量不減反增。

動保法全名為《動物保護法》。2018 年 5 月立法通過第 31 條修正案，一是飼主不得使寵物無七歲以上人伴出入公共場所，二則需依規定辦理寵物登記。

「零安樂」政策也作「零撲殺」政策。政策上路後，全臺公立收容所禁止撲殺犬貓。

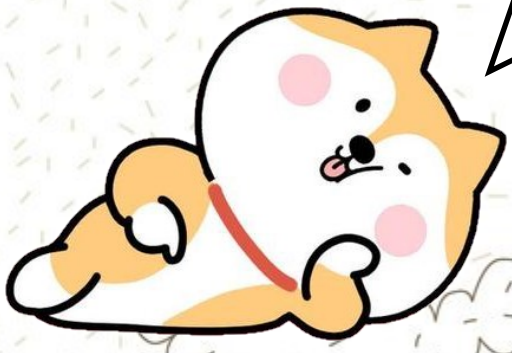
在非法收容所內，緊鄰著一個又一個籠子，裡頭是脆弱的小生命。在這擁擠的環境裡，受傷、生病的狗無法得到妥當的照顧，甚至相互傳染，情況更為惡化，最後在痛苦的狀況，獨自走完生命的全程。

這些都不是人們所樂見的。因此為了因應流浪狗問題，而有 TNVR 的出現，然而，看似完備的措施仍有些缺漏，例如:TNVR 屬長期計畫，且需大規模的執行及後續追蹤，但目前並沒有負責管理的政府單位，民間或個人團體各自執行，容易產生實行上的困難。



TNVR 全名為 Trap（誘捕）、Neuter（絕育）、 vaccination（疫苗施打）Return（回置）。

縮寫為 TNVR，指上述措施。





莉莉館長表示 :「TNVR 並非萬靈藥，而是朝零安樂死政策過渡期間的權宜之計，也並非所有人都同意這項作法。」我們則認為 TNVR 推廣「以絕育代替撲殺」的理念是好的，儘管仍有不足之處，但大規模結紮確實能讓流浪動物不因繁殖而增多，同時也大幅降低犬隻狂犬病病例數量，使流浪動物問題漸趨穩定。

改變，就從自身做起!



當我們看見流浪漢或流浪貓狗時，雙眼透露著忽略、輕視乃是常態，也將他們從社會結構抹除。這些被城市歸為「污染」的來源，是疾病、窮困、骯髒、污穢的代名詞，是城市想要打造乾淨明亮的空間形象時，背後幽微陰暗的存在，但牠們也是無助、弱勢的一群，或許我們可以嘗試著手解決問題，在能力所及範圍，讓他們有較好的照顧，而不是忽視他們。



人與人的情感牽絆，源自於「愛」，如同我們對孩子一樣，總是為他擔憂、煩惱，而這些都是因為「愛」。訪談過程中，楊懷民館長提到人類行為是如何對動物造成傷害。只因厭惡甚至毫無緣由地欺負他人，這在人類世界中稱作「霸凌」。但對動物呢？動物無法為自己抗爭，只能默默地忍受人類的傷害。館長的觀念，使我們反思人們所做的行為，是否多次殘害動物身心靈。

如今看見虐狗事件頻傳，除了氣憤，更多的是心疼牠們所受到的傷害，牠們的出生並不是錯誤，牠們都是一個個寶貴的生命。「愛牠們，如同愛自己的家人一般。」唯有如此，毛孩們才能快樂成長、生活在我們的左右。



楊懷民（左一）、大城莉莉（中）、張國彬（Vincent）（右一）三位館長充滿愛和溫暖，與狗狗們的合照。

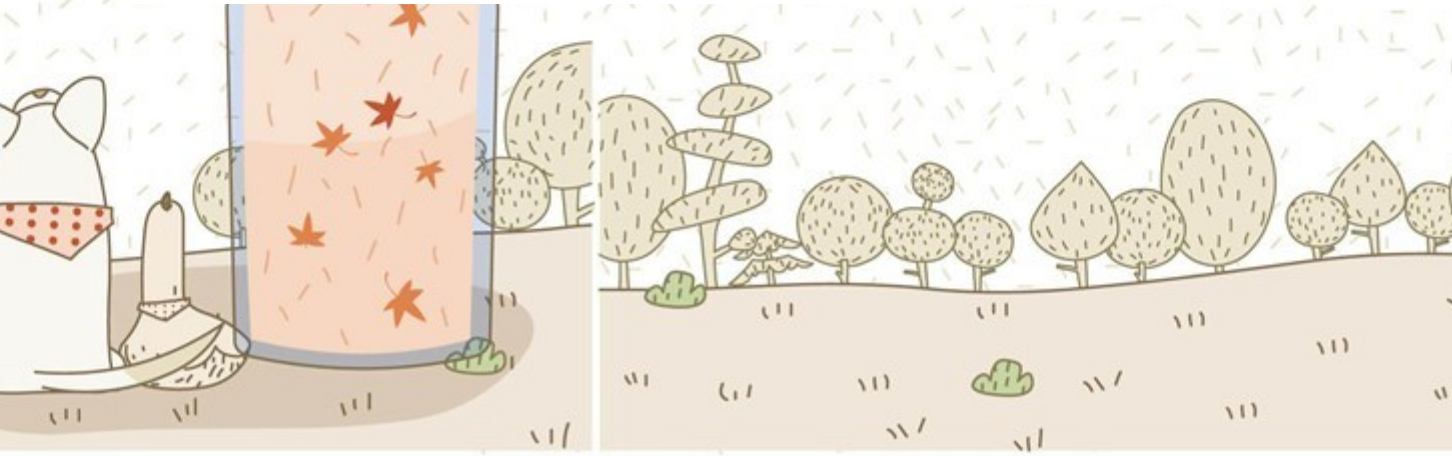
採訪心得

藉由採訪館長們，我才明白以往我們對流浪動物，有甚多不了解之處。例如：結紮是為了保護動物不過度繁殖的必要措施，且可防止疾病或感染。館長堅定的眼神訴說著他們願意為了流浪狗兒犧牲奉獻，只希望牠們能平安健康。這份心情也影響我對狗狗們的看法，從原本的憐憫變為關愛，並且也相信著未來的流浪動物問題，一定會有所改變，並且越來越好。（編者：劉珮蓁）

這一次的採訪讓我收穫頗多，對於動保議題也有更深入的了解，發現這個世界上仍有許多人為了這些小動物的權益而奔走，雖然只是一個微小的生命，但是仍值得我們去關注。雖然並不是所有的人都能了解動保議題的重要性，但是有這些人的努力，我相信總有一天能看到動物們與人類共存而不傷害彼此。（編者：邱姿穎）



藉由這次採訪，深入地了解莉丰慧民 V–飛翔蜜境，聽館長分享救援浪浪們的故事時，一方面心疼牠們的遭遇，而另一方面覺得十分不解，怎麼有人用如此殘暴的方式對待動物，甚至是自己心愛的寵物呢？因此，除了「領養代替購買」外，在領養浪浪前務必深思，勿因一時的衝動而領養浪浪，等到失去對牠們耐心時，就動手虐待，只要用心對待牠們，相信浪浪們也會全心全意對待領養者的。（編者：陳宥榛）



作為一個高中生，我們能做的便是宣導動保觀念，「以領養代替購買，以結紮代替撲殺」並非只是口號，每個人都應實踐力行。唯有付諸行動，未來才有可能解決流浪動物問題。經過這次採訪，我們除了對動物保護有更多認識以外，也學會尊重每個生命的價值。





◆ The Crystal

茵茵綠築，莘莘永續

採訪編輯：康頤婷、游欣穎、蕭瑀揚

全球環保意識提高，設計師的構想也因而得到更大的啟發，以環保素材取代制式水泥建材，興起一股風潮——獨特的外型設計、獨到的節能技術開發，皆成為各國競相爭席的嶄新領域。蘭園中，不僅將綠建築與教學樓結合，成為活的綠築教材，更在生活科技課程內加入綠建築教程與模型實作，將環保意識扎根校園，深耕生活。

放眼國際——綠築的璀燦輝煌

由國際盛名的跨國企業西門子(SIEMENS AG)於英國建造的未來城市展示廳——The Crystal，由特殊稜面構成，夜晚的帷幕投射使 The Crystal 彷彿在維多利亞港載浮載沉的一艘船艦。以「全電動建築」作為設計藍圖，展現最先進的節能效率技術，利用屋頂作為雨水收集器，循環轉化日常飲用水，是其永續

的一大巧思，零化石燃料建材、太陽能與 LED 照明，為其「水晶」之名添上熠熠光輝。

世界上首座將風力發動機組與大樓融為一體的摩天大樓——**巴林世貿中心**。位於波斯灣外環的小國家巴林，藉富饒的石油資源致富，經濟高度依賴石油及天然氣的巴林近年來亦致力於開創永續經營之路，巴林世貿中心就是其風力能源利用之成功案例。受阿拉伯風塔啟發，建築結構中的「風塔」善用波斯灣的海風，使風力渦輪機的運轉發揮更大效率，更能有效達到通風效果。覽望波斯灣的蔚藍，這片能源的寶庫不僅使西亞的經濟蓬勃發展，也讓人了解如何利用石油賦予地球的生產動力，研發可再生能源的使用效益。

綠建築工法的創新進步，成為國際間重要的自然永續課題，不僅象徵各地於科技產業的蓬勃發展，也代表著各國對於生態資源的重視。綠建築科技儼然成為生態保育的新指標，全球經濟迅速成長之際，自然生態之存續已成為全球迫切關注的議題。順延趨勢，未來將可望打造出富有自然機能的「綠色都市」。

◆巴林世貿中心



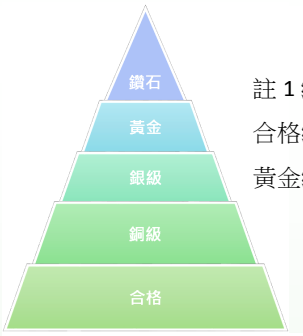
築綠寶島——福爾摩沙的碧綠榮景

林木蓊鬱、鳥語花香，漫步在北投公園，有如踏進桃花源境，尋覓其中，便能發現一座清香純樸、綠蔭環繞的城市秘境——**北投圖書館**。被評選為全球 25 大最美圖書館的北投圖書館，沒有富麗堂皇的造景，也非一般圖書館的清冷，在木造建築的營造下，擁有獨特、幽靜、且接近大自然的舒適氛圍，自然光的灑落、芬多精的散發，宛如時光按下了暫停鍵，阻絕了一切城市的紛擾。

漫步於北投圖書館內，最令人耳目一新的莫過於放眼望去的低矮書櫃，不同於一般圖書館整齊的高架書櫃，這裡不會看見清冷晦暗的暗影，取而代之的是更加溫潤的自然光，更能有效增加對流，感受撲鼻而來的林木芬芳。其生態綠屋頂的低維護度粗放管理，順應「物競天擇」的生態法則，使野生花草取代特殊花卉造景，讓原始生態重回屋頂，此設計充分展現了對生態的友善兼容，也象徵著美可以純粹樸實、可以節能永續、可以綠意盎然。「一本攤開在北投的書」，敘寫下大自然的萬千篇章、活潑生機。



◆北投圖書館內部



註 1 綠建築等級：合格級、銅級、銀級、黃金級、鑽石級。

註 2 九大評估指標：綠化量、基地保水、水資源、日常節能、二氧化碳減量、廢棄物減量、汙水垃圾改善、生物多樣性、室內環境。





◆北投圖書館

「零碳」對於現代生活來說似是天方夜譚，「平價綠建築」更是史無前例。然而，被譽為「現代諾亞方舟」的**綠色魔法學校**成功達成這兩項目標，由成功大學林憲德教授與學生共同開發，使用平價國產建材，建築造價與一般辦公室相當，此種技術若能加以推廣，將會成為高普及度的平價綠築。而最具特色的巧思便是中庭上方的浮力通風塔，確保室內良好的通風，足以讓一座 300 人國際會議廳在冬季四個月可以不開空調，做到節能的盡善。

一艘星際大戰的飛船，氣勢磅礴的拿破崙軍帽，彰顯自然生態與現代科技的對比。獨樣的現代化外觀下，綠色魔法學校是一艘經濟實惠、可拯救全人類的「諾亞方舟」，而不是電影中需要十億歐元的船票，才能搭上的貴族方舟。

急遽的溫室效應，促使各國提升對環保的重視，綠建築不須斥資打造，台灣島上的兩座樸實綠築便是生態永恆的代名詞。福爾摩沙不僅是幾個世紀前葡萄牙水手的驚鴻一瞥，更是饒富科技卻不忘芳綠的美麗島嶼。



◆綠色魔法學校

蘭天綠意——
構築田央之美

在礁溪街上，一座宏偉卻不見平衡的奇特建築總引人耳目，不是特殊展場而是獨立造景的**礁溪生活學習館**，亦是礁溪戶政與衛生所，便是將綠建築與日常辦公樓的結合，別具巧思，不僅與民眾生活息息相關，更成為一處知名景點。沿周圍山景建造，行走於建築中的半戶外走道，像極了在郊外山區悠遊漫步，建築裡外的空間動線沿著走道的連綿起伏，緩步自然往上，讓人不自覺到達了托育中心頂樓，看似開放的空間，也顧及安全性做了護網。田中央的體貼，在每一個細節都表露無遺。

位在宜蘭市和羅東鎮之間的**宜蘭縣政府**，全區種植豐富美麗樹木，為配合蜿蜒變化的地形，而建造為縣民使用的公園，各建築群則分散圍繞中心廣場。建築物之設計，以半戶外空間及綠化，使建築與公園綠地結合，縣民容易感受到身處公園的舒暢氣氛。為因應宜蘭縣夏季高溫、日照強烈，冬季多雨陰冷的氣候特性，配置了許多半戶外空間，使縣府員工及一般民眾在多變的天候下，也能享有舒適的工作休憩環境。利用風道及天井的煙囪效應，達成良好的通風，室內採用可以調節濕度的材料，而建築物的外圍則遍植樹木，以提供足夠遮蔭場所。



•宜蘭縣政府



◆礁溪生活學習館不規則結構

一間設計不良的建築，不但會讓人住得不健康，更是浪費資源，同時造成環境的負荷。以環保為導向的綠建築是建築政策上最有效的方法。在宜蘭，居民廣泛採用這些方法，巧妙地因應氣候條件，建築出田央之美。



◆礁溪生活學習館



◆宜蘭縣政府露天花園

綠築永續，扎根校園

漫步蘭園，見到一堵鑲著驚嘆號的圍欄，而圍欄之後便是蘭園中最高聳的建築——**科學大樓**，原先是教師宿舍用地，夷平後於 2007 年改造完工，成為一幢結合自然科學實驗室與綠建築工法的科學大樓，並且達到水資源指標以及汙水垃圾改善指標。

而蘭陽女中的綠建築模型課程是以綠建築作為基礎的小型實作。由李健浩老師授課，已推行四年。原先推廣此課程是因模型材料容易取得、危險性低、強調美觀以及設計，這對同學來說是比較獨特的創新課程。學生藉此也更願意去瞭解綠建築的環保理念與用意，像是會試著尋找更具環保性的材質來製作模型，或是更深入地去了解校園中的綠建築。

李健浩老師會先透過介紹各地有名的綠建築來激發學生的創作靈感，並讓每一位學生都自己畫出心中的綠建築藍圖，對於未來想讀設計相關科系的學生，藉此有更多機會發揮自己創作並有機會做出實體作品，接著學生會分組製作綠建築模型，為它命名、設想建築物的用途、並使它各方面達到綠建築指標的標準，創造出一個原本只能在腦海中想像出來的建築模型。



◆李健浩老師

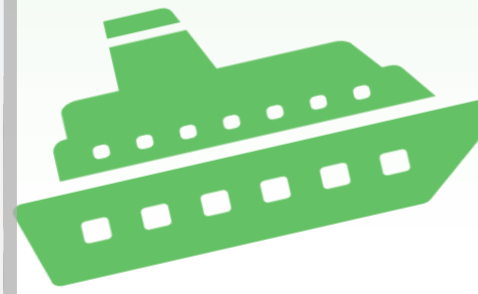


李健浩老師與我們分享了課程推廣至今，令他印象最深刻的作品，那一組學生因為本身對於建築有興趣，所以花了許多時間設計，成品有完整的內部構造：像是屋內的配備、整體的設計感等，都相當地完美。

對於上過綠建築模型課程的學生來說，在沒有建築設計的基礎下，製作模型是具有挑戰性的，最後的實際作品也會和最初的藍圖有所不同，由於是分工製作，都是一環扣著一環的，缺一不可，藉此也能從中更清楚分工的重要性。而李健浩老師也與我們分享了一個創新的想法，未來他希望能夠讓學生對於學校的建築按照自己的想法改造，以模型的方式呈現出來。因為學校建築是更貼近學生生活的，這能使學生對製作模型更有自身的想法和創意。

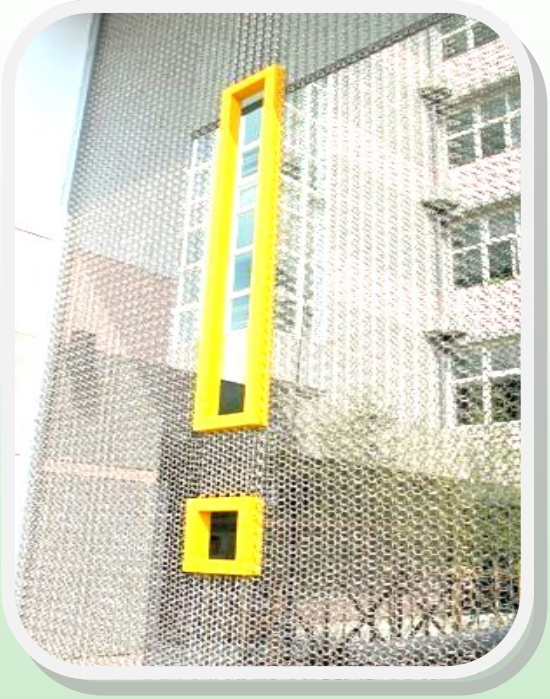


◆科學大樓



◆特色裝置——驚嘆號





綠建築是我們高中生生活中鮮少能深入接觸到的專業領域，但透過綠建築模型課程，讓我們對於這個主題感到新鮮有趣。在實際接觸後，我們了解到設計綠建築更深的用意以及設計的困難度，也更清楚了解到綠建築不只於建築環境上的綠化而已，而是一種全方位的環保生態建築設計理念，也是消耗最少非再生能源及產生最少廢棄物的建築物。

非再生能源終有耗盡的一天，尋找可再生能源之最大效益成為現今刻不容緩的人類課題，綠建築的興起便是一大象徵，環保意識的提升並非一蹴可幾，藉由校園中的綠築環保概念推廣，希望能將環保議題傳承，達到地球永續經營的理念，低碳永續，綠意再續。



※感謝李健浩老師提供相關資料

照片來源：

圖 1 The Crystal ： VENUE DIRECTORY

圖 2 巴林世貿中心： Air Freshener Bahrain Dollar Us Dinar

圖 3 北投圖書館內部： getit01.com 書店巡禮 | 台北市立圖書館北投分館

圖 4 北投圖書館：阿雞 GO 台北 北投圖書館 Taipei Municipal Library

圖 5 綠色魔法學校：生命力新聞 綠色魔法學校 打造世界第一零碳建築

圖 6 礁溪生活學習館：漂浪誌【走讀宜蘭建築】礁溪戶政事務所

圖 7 宜蘭縣政府：宜蘭縣大新聞

圖 8 礁溪生活學習館：哪哪麻和阿寶拔的碎碎念

圖 9 宜蘭縣政府露天花園 ：宜蘭縣政府秘書處

圖 10 特色裝置——驚嘆號：開放空間文教基金會 令人讚嘆的「懸浮的驚嘆號」

琅琅書聲 飄揚偏鄉

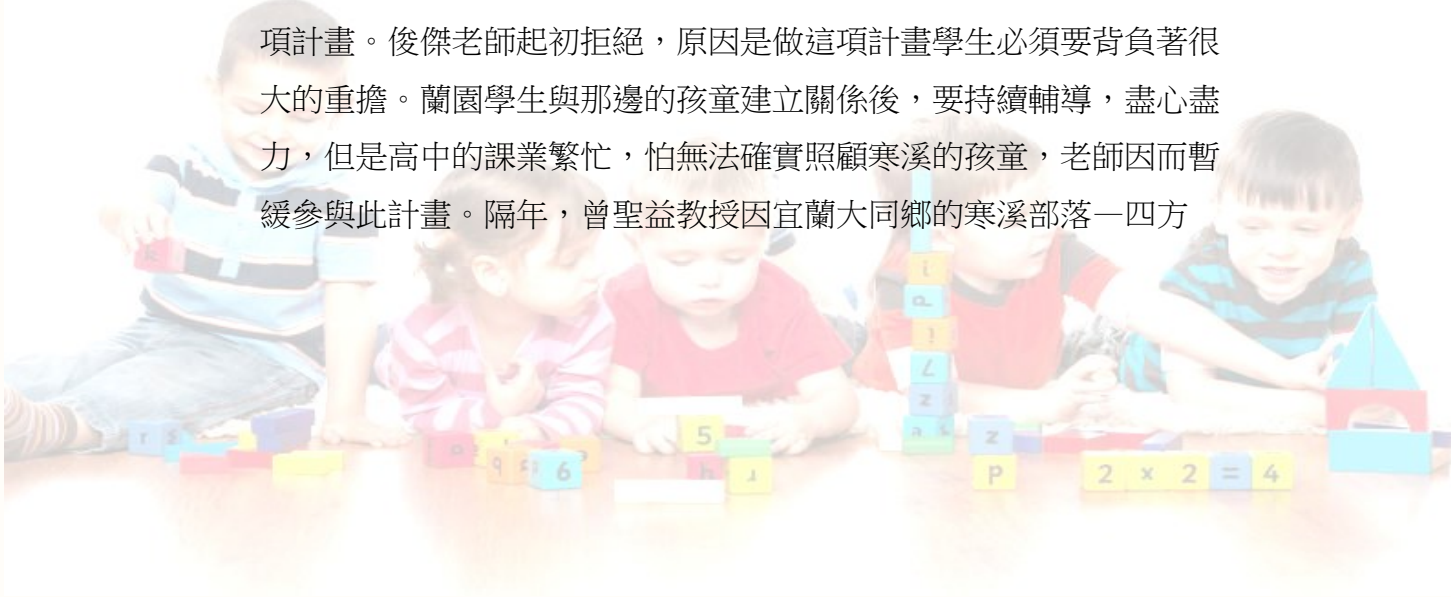
採訪整理：王薏婷、葉書慈、李佳淇

經過漫長的車程，緩緩來到了寒溪，蘭園的志工團隊，跟隨輔仁大學文愛志工隊，在每個禮拜六的一點半到五點，為當地的孩童進行課輔活動，陪伴他們閱讀，希望能藉此縮減城鄉教育差異，並改變孩子的學習態度以及生活習慣。

美麗的邂逅—在寒溪的際遇

今年大二的游雅筑學姐曾參加過各種類型的志工方案，因為在網路上看見輔仁文愛志工隊幫寒溪的圖書室募書，因而詢問俊傑老師是否要參與此計畫。老師之前參加過很多類似的活動，知道募書活動的書籍來源已足夠，所以決定幫他們整理書籍，而非單純募集。

在寒溪的圖書館整理書籍時，俊傑老師遇到了輔仁大學的曾聖益教授，教授在四、五年前因走錯路，陰錯陽差來到了寒溪，發現寒溪的教育條件缺乏，大多數的人沒有高中畢業，有些還是國中輟學。因此帶著輔仁大學的學生到寒溪，為那裡的孩童做課業輔導，希望改變這樣的情況，但是志工人手不足，希望俊傑老師讓蘭園的學生參與這項計畫。俊傑老師起初拒絕，原因是做這項計畫學生必須要背負著很大的重擔。蘭園學生與那邊的孩童建立關係後，要持續輔導，盡心盡力，但是高中的課業繁忙，怕無法確實照顧寒溪的孩童，老師因而暫緩參與此計畫。隔年，曾聖益教授因宜蘭大同鄉的寒溪部落一四方



林課程輔導計畫之故，再次詢問俊傑老師，俊傑老師最終秉持著熱忱和愛，於 2016 年的九月，決定帶領蘭園學生，攜手參與這項計劃。



◎ 2016 年 1 月 25 日游雅筑學姐等人整理書籍，幫助寒溪的孩子

志工服務 Let's go —聽見偏鄉孩童的心聲

隔代教養在寒溪非常普遍，有些爺爺奶奶無法協助孩子完成課業，孩童們課後時間的運用、生活上的安排，找不到明確的方向。因此蘭園志工隊希望可以固定一段時間陪伴他們， 所以每個星期都要有人去，也要與輔大調配好人數，兌現陪伴他們的承諾，因為想要看到孩子們的笑容與進步。

大街上傳來了敲門聲：「叩叩叩…」，這是志工服務的例行公事，到每個孩子的家中，帶他們去進行課輔，但志工學姐笑說，孩子們都很有個性，課程進入一半，有些孩子會跑去踢足球（宜蘭大同寒溪國小有成立一個足球隊）或其他娛樂，這時就得四處奔波，把他們找回來。

寒溪的孩童因為缺乏教育資源，比起讀書，他們較願意去戶外做些運動，而在課輔活動中，時常發生孩童離開去玩耍，志工團隊希望每個孩童都能夠受到輔導，會先找尋他們因而耽擱行程，所以志工團隊並沒有規劃特定課程，主要做的工作便是找尋他們來寫作業，或者帶他們讀其他課外書，希望能藉由寫作業、讀書增加他們的知識。而後，會和他們一起玩耍嬉戲、教他們繪畫、唸書給他們聽。在這不斷相處的過程中，蘭園的志工們也和那裏的孩童有了深厚的情誼，在孩童心中，志工們有著舉足輕重的地位。

計畫開始到現在，蘭園同學參與這項活動越來越踴躍，部分參與的學生一開始只是想嘗試看看，因為從來沒有幫小孩課輔過。做了志工以後，才發現這件事意義非凡。



◎ 2016 年 4 月 20 日 蘭園學生在寒溪四方林進行課輔活動

用生命影響生命—助人使自己成長 也使他人快樂

楊淯臻學姐分享有次她前往課輔的途中，遇到一個醉漢，他突然向學姐鞠躬道謝，謝謝她們到寒溪幫助那些小孩子，因為當地很少資源能讓他們學習，雖然每個禮拜只有一天，但對那些小朋友來已經足夠造成影響。寒溪的孩子缺少一個角色教導他們要在什麼時間做什麼事，又或是告訴他們什麼是對的，什麼是錯的。

輔導他人其實是一件快樂的事。你帶給別人快樂，就是給自己帶來快樂，「助人為快樂之本」這句話實在貼切至極，而且當自己告訴那群孩童要努力時，也會激勵自己努力。

寒溪課輔也為志工學姐的人生帶來了很大的轉折。有些人會覺得做服務就是給予別人什麼，其實不只這些，志工本身其實獲得了更多。因為服務而變得更加開朗和勇敢，能夠開始堅強的嘗試挑戰，也開始有了更多想做的事，想和大家一起讓這個溫暖的世界變得更好。莊宛蓉學姐說這讓個性內向還有點自卑的她，到現在還不敢相信自己能做到這些改變，原來為孩子付出的同時，自己也改變了，而未來也會繼續做服務，並且向更多人推廣。



我們無法改變命運，但能改變自己的人生

俊傑老師提到有一次去四方林，看到一位當地小孩，大人在賭博，她就在那邊發牌，桌上充斥零錢，看到這畫面內心很震撼，因為她不僅僅輸了學習時間，還可能輸掉人生。去當地做志工就會發現，除了缺少資源，他們更缺乏陪伴，聊天和傾聽。

寒溪的孩子時常頑皮地爬書櫃、丟書，一開始你必須一直勸他們不能這樣，但過了一段使間後他們就會找你撒嬌。他們的頑皮，只是想要引起注意，平時沒有大人可以陪伴。當有志工們與他們作伴，他們的生活開始多了些改變。

俊傑老師時常和擔任志工的學生說：「如果那些孩子的生活環境能像你們一樣，他的人生就會不一樣，他們如果可以像你們一樣進到蘭陽女中，他的人生就會有比較多的選擇。」但他們並不能選擇自己要出生於什麼樣的家庭及環境，如果我們能為他們多付出一點心力，讓他們能夠接受更高的知識，教會他們課業問題，他們也許就有更多選擇來改變人生。



◎ 2016 年 4 月 20 日輔導課程

偏鄉服務 你我共襄參與—訪後感觸

高中課業繁忙，很少有充足時間休息，在這忙碌之中，學姐們選擇擔任志工，在服務中尋找小確幸。當志工的幾小時之間，教孩子們功課、做休閒活動，雖然孩子們調皮，但這正是彼此感情聯繫的過程，聽學姐們娓娓道來，沒去過卻彷彿身歷其境。蘭園的志工們願意花時間在這些素未謀面的孩子身上，令人讚嘆的，是她們是因為「想」而去，並不是被動的做服務，雖然辛苦，但卻樂在其中，讓人深深地被她們的熱忱所感動。對寒溪的孩子們而言，這項活動是讓他們多了一個陪伴；對於志工們而言，這是多了一個成長的機會，何樂而不為呢？期待更多蘭園學生的積極參與！



◎採訪後和蘭園志工學姐們的大合照

※感謝鄭俊傑老師提供相關資料



◎鄭俊傑老師

—你的現在，我的未來—

藍衫女孩的大學生活

採訪整理：邱怡晴、林曉瑄、劉力彤

蘭園少女對大學的生活有著不同的憧憬，也有對陌生的未來感到憂心忡忡。大學生活是認真充實的學習日常？還是甜蜜羞澀的戀愛生活？又或者是無拘無束地沉浸在自己所愛的事物呢？這些都令高中生的我們好奇不已。

這次我們訪問六位學姐分別為王乙恩學姐(真理大學法律系)、林宜萱學姐(崇右影藝科技大學表演藝術系)、林詠欣學姐(國立政治大學英國語文學系)、曹彥英學姐(國立彰化師範大學國文系)、游子萱學姐(國立臺灣師範大學數學系)、魏辰安學姐(國立臺灣大學經濟學系)。透過六位蘭園畢業的學姐，訪問他們真實的大學生活，勾勒大學生活的樣貌。





選系動機

大學的科系選擇百百種，如何選出自己的科系呢？是從小到大的志願？還是生活中意外找到自己的興趣？又或著是受到周圍人們的鼓舞？

從興趣開始探索未來方向，是選擇校系的關鍵。就讀國立臺灣師範大學數學系的子萱學姐，高中時期最喜歡的學科即是數學科，對於喜愛的科目，讀起來相當得心應手。就讀崇右影藝科技大學的宜萱學姐，則是對表演藝術有著極大熱忱，因此決定大學就讀表演藝術系，期盼能學習更多的舞風、唱歌發聲與技巧，以及如何將戲演得淋漓盡致。

從學習中觀察自己擅長的學科，也是選擇科系的考量方向。就讀政治大學的詠欣學姐，高中時眾多科目中最拿手的是英文科，也因此踏上政治大學英國語文學系之路。彰化師範大學國文系的彥英學姐也表示，國文為其擅長的科目，因而選擇這條道路。

在科系抉擇的路口前，學姐們也不是沒有迷茫與猶豫。真理大學法律系的乙恩學姐，在填選志願前，不斷在「法律系」與「生死學系」之間徘徊，考慮了家人的建議並衡量自我學習情形，最後決定就讀法律系，希望能深入研究法律制定目的及意義

有時選擇的過程無法盡如人意，但轉彎後可能遇見更美的風景。國立臺灣大學的辰安學姐，起初以「社會學系」為首選志願，但因錯失「社會學系」而進入「經濟學系」。經濟系課程含有許多數學計算，考試時面對大量的數學題目，學姊腦海總閃過「自討苦吃」四字，對於自己的選擇感到迷惘；但隨著時間推移與心境的轉變，學姊有了不同的想法：在經濟學的學習中還能加強數學能力，不是一舉兩得嗎？只要認定下來，並且繼續努力，就會有不一樣的感受與收穫。

抉擇大學科系時，學姐們無論篤定或猶豫，過程中少不了審慎的思考，確認自己的興趣、專長，並在自己選擇的路途上，勇於面對挑戰、保持熱忱的心。

科系特色

各個校系擁有各自的特色，具備與眾不同的魅力。以下透過學姐親身所歷，一探各科系特色。

國立政治大學英國語文學系的必修的課程繁多、使用的課本也十分厚重，詠欣學姐舉例其中竟有兩千八百多頁的原文書，以及一千多頁的語法書，反映了扎實的學習內容。國立彰化師範大學國文系的彥英學姐，則介紹「文字學」課程，該課主要解釋、閱讀、書寫甲骨文、篆書等古文字，並以文字學知識應用於解讀古籍，不同學派對古文字的見解也有所不同，這也反映知識的多元性。

大多數的人對法律系的想法是：「進入法律系必須背一堆法條」，乙恩學姐說正確無誤，但這都是法律系的必經之路，具備法條的基礎知識，才能進一步探究。

那麼關於數學系呢？大家對數學系的刻板印象是「只算數學，不問世事」，子萱學姐表示數學系其實是「沒有計算，只有證明」，證明才是數學系的核心，而「不問世事」則是不恰當的成見。

大學的課程更具有彈性，辰安學姐分享臺灣大學經濟系的必修學分較少，在大三大四時，有更多時間可探索自己的興趣，可以修不同方面的經濟，而且一門課程有許多專業老師開設，可依老師風格與專長選擇。

宜萱學姐則分享表演藝術系，老師與學生討論表演內容後，會將一切交付同學，放手讓他們執行，「一切從零開始」，雖然是一大挑戰，但從「做中學」收穫更是豐富。

學姐的科系各具特色，同時也都反映大學學習內容的廣博與多元，兼顧理論與應用層面，並且強調學生學習的自主性。

生活適應篇

想像中的大學的生活樣貌是什麼樣子呢？遠離家鄉，到一個新的環境裡，住在宿舍，食、衣、住、行，全靠自己，展開獨立的新生活。政大的詠欣學姐分享大一剛進入校園，寬廣的天地令人大開眼界，需要以公車移動至不同的上課地點，甚至在校園還會迷迷糊糊的找不著教室呢！

相信住宿是多數大學生的新體驗，臺大辰安學姐分享住宿可與不同科系的同學相處，交流彼此所學所聞，是有趣的經驗。不過，宿舍生活需與各種性格同學生活，彰師大的彥英學姐分享宿舍中有千奇百怪人物，總會有與自己要好，或不合的人，必須具備極佳包容力以適應住宿生活。

生活的時間安排上，詠欣學姐認為大學的休閒時間更充裕，可以做更多自己想做的事，對於興趣有更多時間去深入探索，不必將所有時間放在課堂學習，因此生活步調相對高中而言，不會那麼緊湊，但學習壓力還是不小。

時間管理上，真理大學的乙恩學姐分享寫手帳的習慣，她會在每月的開始將行事曆整理一遍，並確認所有的事情與約定的時間，任何約定都須事先安排，因為在有限的行程中無法保證有充足時間可應付所有事，因此學姐強調事情先後順序安排的重要性。



學習風氣篇

大學的課程安排與高中不同，有更多的自主性，列如大學並非像高中從禮拜一到五都排得滿滿的課程，除了必修以外，可以自己選修課程。不過，大學的課程也依各校系有繁重比例的不同，例如政大英國語文學系必修課程較多，臺大經學系則是必修少而選修較多。

就學習方式而言，不再像高中有固定的老師、課程、夥伴以及教室，乙恩學姐認為進入大學後，必須更為主動學習，而考試方式也變得不一樣，內容不再只是提供選項的選擇題，而是如論文般的申論題，考前要自己尋找資料搭配課程內容以應試。彥英學姐也分享道，大學每一次考試的範圍不再像高中以往的「小」，除了課業所習的事物，也需額外補充相關知識。考試以外，大學的作業多以報告為主，如書面報告、口頭報告、ＰＰＴ報告輪番上陣，不只考驗個人學習能力，還有團體合作溝通能力。

那麼大學生的學習情形如何呢？政大詠欣學姐說平時同學其實不太會卯起來讀書，該休息、該放鬆便去做，但令她大開眼界的是考試期間的圖書館自習室，總人滿為患，令人嘆為觀止。臺師大數學系子萱學姐則每天都會練習數學，課業壓力跟高中的時候一樣，不過也因是自己擅長的領域，對她而言算是得心應手。大學生偶爾也有想放鬆的時刻，只是須為自己的選擇負責，如熬夜準備課業報告，維持自己該有的學習態度。

彥英學姐說：「高中時期就像一條橡皮筋，將自己不斷地拉到最緊。」但到了大學有了更多時間可做己想要做的事情，不過也有人因此失去約束力而渾渾噩噩的生活。大學生活中，學業並不可輕忽，如何度過鬆緊適當的大學生？仰賴自己時間規劃的能力及自主學習的能力，大學生活才能過得充實又精采。

人際互動篇

大學的生活多采多姿，一個班級裡總是有許多各式各樣的學生，想要一一認識實在是不容易，許多人都說上了大學交友便變得十分困難，宜萱學姐也曾如此想過，但在大學生活中，她卻遇上了與她喜好、甚至是性格都十分相仿的摯友。

除了交友上的疑惑，我們也收集到一個少部分人所納悶的問題，到底在大學生活中，能否與老師教授們親近起來呢？大學班級人數龐大，師生間的互動比起高中少了許多，雖然部分學校會安排一學期一次導師約談，可與老師談論興趣、未來等方面，但整體而言與老師見面的機會大幅縮短。政大英語系林詠欣學姐表示，要自己主動把握機會，積極前去詢問老師、探討問題，增加彼此熟識度。

大學教授都是冷淡而陌生的嗎？其實不然，臺師大子萱學姐發現師生間是亦師亦友的關係，彼此互相開玩笑，相處和諧饒富樂趣。校系宜萱學姐也發現老師樂與同學一起討論舞蹈表演內容，不止對待同學像朋友，私下也都很關心每位學生，對宜萱學姐而言，這是系上最大的特色。

大學雖然人數眾多、教室也不固定，一開始的確難交上朋友，但只要我們願意去踏出那一步，又有什麼是我們做不到的呢？個性開朗的詠欣學姐也不吝嗇地分享交友小訣竅，運用學校或科系裡舉辦的活動與大家熟識，是一個拓展人際的好方法呢！



多元活動篇

大學生活在課業以外，還必須推開門，瞧見校園內外各種旖旎風光。學姐們雀躍地分享大學多采多姿的生活。

首先進入大學校園，即能望見張貼各種海報的公布欄、廣場上的活動、教室廳堂的講座活動、校園一角社團聚會練習。大學校內辦理多元展覽與活動，當然也包含多元運動競賽、歌唱比賽等，尖叫聲一點也不亞於演唱會。此外也舉辦學術性質的演講以及特色課程，邀請過國內外知名人士辦理講座，讓學生在過程中摸索自己的喜好、專長。而社團或系學會，也會舉辦各種活動，如烤肉、唱歌、聯誼，熱鬧有趣。只要能積極參與，不怕沒有資源，營造自己精彩的大學生活。



除此之外，學姊們也有各種打工或實習經驗，進一步接觸業界領域開拓視野，並透過社會歷練增進成長。法律系的乙恩學姐分享，她曾至陪審團協會中實習過，還與老闆一同策劃了場遊行活動，學姐從頭到尾都親手參與規劃，活動過程也令學姐震撼不已。此外，乙恩學姐大一時在學校的國際術處擔任工讀生，幫忙帶領交換生，那時的交換生多是中國人，跟我們印象中比較不一樣的是，他們會把台灣當作一個國家，並且尊重我們的文化，打破了海岸兩邊間的刻板印象。

彰師大彥英學姊分享，她曾擔任學校 TED 活動的公關組的工作人員，而那時總召是位十分厲害的人物，跟在他身邊做事收穫很多，如領導成員進行活動、行事風格，這都讓學姐受益匪淺。而表演藝術系的宜萱學姐，則是在課餘接了許多幕後的工作鍛鍊自己的實力，此外在平常的下課也會與同學一起組隊練習舞蹈、討論劇本、看一些舞蹈影片增進自己的能力。國文系彥英學姐於補習班打工、擔任講師外，也參與過「一思一友」的活動，與業界人士合作、配對，從過程中了解社會的運作及工作的內容。

此外，服務學習也是大學不可或缺的學習管道。經濟系的辰安學姐利用課餘時間，擔任環保團體志工，關注環境議題如陣子炒得火熱的「核能」公投案。隨著年齡的增長，見識變得遼闊，我們也會希望為自己生活的土地、社會盡一份心力。

大學生活花樣多變，學習不僅僅是只有坐在教室、認真聽老師講課，若能走出學校的保護傘，增進學業之外的各種歷練，則有更多元成長。





訪後心得

林曉瑄

採訪的過程中，我們領悟到高中與大學的差異因人而定，然而「自主學習」是其中最大的不同，大學生擁有更多的時間去深入研究自己所選擇的科系，同時也要學會時間管理。對於大學生活一直抱持著憧憬的我們，在這次的採訪當中受益良多，遇見各式各樣的學姐，充實的過著自己的大學生涯，期許自己也能如學姐，擁有一段燦爛的大學時光。

邱怡晴

雖然總聽見許多人說大學就是任人玩四年，但在與學姐採訪的過程中，我充分地感受到在大學生活中，不只是要玩，重點是充實自己的生活，透過課程學習自我，運用活動拓展社交，享受在大學生活大大小小的一切。

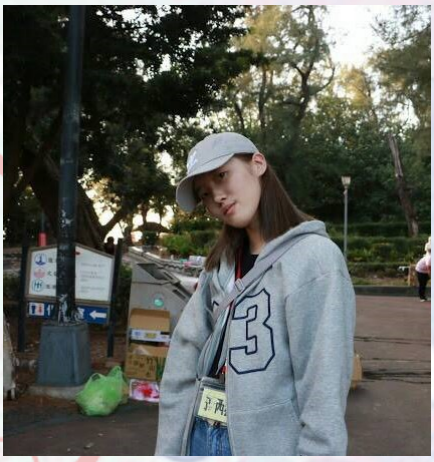
劉力彤

未來這一詞總讓人覺得遙遠、觸不及，雖然我常會抱持著「船到橋頭自然直」的想法，但難免也會感到慌恐不安，能與學姐們採訪中了解到大學的生活，就好似吃了粒定心丸，解開了許多對於大學生活的謠傳與升上大學會擔憂害怕之處，為腦海裡的想像又多添了幾筆點綴。



王乙恩學姊

法律系是一個極為辛苦的科系，若沒有做好準備別輕易嘗試，進入法律系前可加入學校的辯論社，培養應變及思考能力，進入後必須學會自律。



林宜萱學姐

也許在現在的你，前途依舊一片混亂，抑或者你正在面臨其他阻擋你前途的挑戰，也許你書唸得不順利，但至少請抱持一份理想，而當你擁有這份理想時，這時的你已在跑道上奔跑，有夢就去逐，不要輕易放棄。



林詠欣學姐

不用擔心，好好加油，現在要做的就是努力讀書，高三什麼事情都沒了之後再來做自己所想做的事也是可以的。



曹彥英學姐

好好的思考自己究竟想做什麼，再決定未來的方向。

游子萱學姐

如果對於數學有興趣的學妹，歡迎再次來當我的學妹，大學生活中也許沒有想像的美好，但是對未來抱持著憧憬，也許是向前邁進的動力。



魏辰安學姐

一定會有很有成就感或是很失落的時候，失敗時不用氣餒，因為我覺得人生不會因為你一次考試沒有考好，或是做了一個錯誤的選擇，然後從此人生就會變得很糟糕。所以現在就做現在該做的事，想要考上夢想中的學校那就努力去做吧，出來的結果和想像中的有落差時，也不要覺得就是世界末日了，明天，太陽依舊會升起。



渴求在我心，自由在我行
—— 許芳宜的內心自白

採訪整理：林昭宜、程昕、楊芷瑄
美編設計：黃子敏

漫漫的人生旅程中，夢想引領我們走向未來，然而路途中亦不乏崎嶇險峻，要如何克服難關，走出專屬於自己的人生呢？身為宜蘭人，並享譽國際的知名舞蹈家——許芳宜老師，在追夢的途中，也曾有過無數迷惘，陷入低潮。但老師相信，透過對夢想的堅持與渴望，並且正視恐懼，「信心」會啟動、「勇敢」就會回來！ 2019 年 3 月 6 日，本校辦理大師講座邀請許芳宜老師，分享面對挫折、追求夢想的珍貴經驗，並針對現處十八歲我們對未來的焦慮和疑惑，提出獨到的見解，以下是本校學生與許芳宜老師的問與答：



Q 老師一直致力於培育台灣年輕優秀的舞蹈家，想請您分享舞團經營的甘苦談。以及您覺得臺灣的舞蹈出路有什麼優勢？對於整個訓練過程，您覺得有什麼優缺點？

我覺得自己就是個舞團，簡單的說，我唯一能夠照顧的只有自己，我只能帶著自己環遊世界。如果說我們有熱情，其實並不是由他人給予；如果我們很優秀，也不是由別人使我們優秀。換句話說，每個人都必須培養自己。

台灣小孩的優勢就是很聽話、很能做、很努力，這在國際間基本上是佔有優勢，但是，我們卻沒有自己的名字。在這個年代，自己可以很努力，但別人同樣也可以很努力，那麼我們與其他人還有什麼不同？因此，必須學會「思考」及發揮「創意」。

如果自己可以創作，不妨「思考」一下為什麼要一味聽從他人的指示。我們很習慣聽別人告訴自記該怎麼做，可是卻沒站出來為自己做點什麼。一旦為自己站出來，就不會輸在起跑點，而是已經搶先。大家知道自己的優勢是什麼嗎？想成為一個什麼樣的人呢？我們必須認真思考。









Q 我們面對未來有些茫然，甚至對夢想感到厭倦和失去熱情，不知道該繼續堅持下去，還是轉換人生跑道。就像李安導演鼓勵您重新面對夢想一樣，今天若換作您面對一個為夢想失意的孩子，您會怎麼鼓勵她？

我在你們這個年紀時，也不知道要做什麼，或是該做什麼。大家現在都跑在屬於自己的跑道上嗎？這個問題的答案實在太廣了。我們現在就像海綿一樣，不斷的吸收，並分辨接下來要往哪裡走。

學跳舞的只能會跳舞嗎？學數學、攝影、英文的就只能會這些嗎？一定不只！我們為什麼要設限自己的能力和專業呢？

當自己最喜歡做的事成為壓力和困擾的時候，我們必須回頭想想「為什麼？」到了高三，你找不到熱情，那這些壓力是來自於考試升學嗎？這時，便是時候跟自己聊聊天，試著聽聽內心的聲音。我們必須安靜且誠實，不要害怕說出實話，雖然會傷心難過，但也會讓我們更加認識自己，而最後的答案掌握在自己手裡。

還有，我們最大的功課就是好好認識自己，要做什麼都可以，將心中想法付諸實現。如果當下的自己沒有能力，那就從現在開始努力，記住行動才是開始！

如果覺得人生只有一個目標的話，那我們真的太小看自己了。當我們把一件事做到最好、最頂尖時，便能在各行各業之中找到出路。

Q 老師，我有夢想目標，但就是不確定怎麼去追尋，有時候也很怕別人會超越自己。

當你覺得別人都在超越你時，我教你一個方法，不要看別人。你都知道這是你所要走的路，也知道終點在哪，並正在通往終點的路上，那你為什麼要看別人？不要怕自己追不上他人，走太快容易跌到，每個人都有適合自己的速度，我們沒有時間可以浪費，重點是專注在自己身上。不要比較，因為永遠比不完，面對自己，多一點相信、多一點真實，這輩子，你只需要追上一個人就可以驕傲，那人便是—自己。

Q 老師是否曾經遇到過很大的挫折，或者家人很反對？

我的父母對於表演藝術方面並沒有太大的接觸和了解，覺得擔任舞者是個不穩定的職業。 與其跳舞，他們反倒希望我有穩定的工作與生活。但也因為父母的反對，給了我很大的思考，我太晚發現自己有著一顆追夢的心，我希望他們相信我的夢想，但我知道，看不見是無法相信，唯有真正看見才能相信。等到我真的把自己照顧好了，真的成為職業，這才叫作真正看見，父母也才能真的去相信。這一路來，我必須說其實很辛苦，但這拉扯之間都是滿滿的愛、滿滿的鬥志，就是要努力證明，讓父母了解自己的夢想，也因為他們用力地阻止，我也跳得更用力。



Q 努力卻無法達到自己和老師的要求時，您如何激勵自己，繼續保持前進？

我合作的團體都是非常有經驗的，使我獲益許多。真正的藝術家，不像大家想像的那麼輕鬆。他們非常自律自愛，愛惜自己的羽毛。時間是非常寶貴的，絕不浪費時間。把自己整理好，做好所有的準備，那是我們的功課。很多人都覺得好像只有自己認真努力，但為什麼別人可以吸收比自己多的東西？那是因為他們有很好的規矩，平常就做足了準備，不浪費他人的時間，也不浪費自己的時間。

Q 成為舞蹈家後，有什麼啟發？

別人說你是一個人的時候，你會覺得心酸嗎？如果你今天要嫁給你的白馬王子，你會帶著你的朋友嫁給他嗎？當這個夢想實現的時候，我只能負擔我自己。這件事情，我求不得任何人，失意的時候也不能責備任何人。 自己的夢想只能由自己獨力完成，因為唯有自己才是最熟悉自己夢想的人。



Q 我們跳舞時，常常被提醒「只有動作，沒有情緒」，請教老師在詮釋舞作和角色時，如何將您豐富的生命經驗與生活感動自然地融入身體中，並將它外化於舞蹈中呢？

要內化自己的壓力，即使它們來自不同方向。當我因壓力哭泣時，世上沒有任何事物在改變，如同每個一樣的夜晚。舞蹈是我剩下的唯一，卻是所有的一切，我想要使痛苦變得過癮，讓我的觀眾覺得很幸運。我不斷地讓錯誤發生。只有站起來為自己做事，那個時候才會覺得內心很踏實。「舔傷口」是最浪費時間的事，而「面對」是解決壓力和挫折最好的方式。

Q 上台如果很緊張該怎麼克服？

我覺得上台其實很過癮，燈光打下來，其實你甚麼也看不到，可以逃離自己，盡情地去扮演另一個角色。其實人生無處不是舞台，大家都會犯錯，但犯錯就修正自己，重來一次就好，因為「失敗」也是學習過程中很重要的一部分。



/為蘭園同學細心解惑的許芳宜老師/

Q 在舞台上演出時，您內心世界是如何？

我覺得自己不是一個舞蹈家。我因為舞蹈愛上身體，進而認識自己。從我體內發出的聲音告訴我，我可以成為任何事物，而我也還在努力。每一場演出對我來說都很重要。對我而言，每一次在台上或台下的舉手投足，我都要盡力讓表演保持在基本水平之上。

Q 您在聯合報的專訪中，曾經提過以前是在「安全範圍內過完每一天」，這是什麼樣的感覺？不會厭煩嗎？

自我職業生涯裡，我的身體必須要健康，體態必須要優美，這是一種責任，因此我不會從事危險的運動。這樣的生活會不會無聊？其實我從來不覺得練舞蹈的基本功很無聊，每天我都在學習，學習是永無止境的，在看似無聊的過程中，依然可以看到很多驚奇、很多的驚喜。



/ 許芳宜老師與蘭園大家庭的合照 /



/ 許芳宜老師與曾璧光校長、林國慶會長及舞蹈班羅孟真老師合影 /

後記

「面對自己多一點信心，多一點真實，這世上你只需要追上一個人，就能讓你驕傲一輩子，那人便是 —— 自己。」許芳宜老師以堅定的眼神，迷人的氣息，溫柔的口吻，字字句句點醒每個台下迷惘高中生的心，惹哭了每個曾經受挫的心靈。她的聲音有一股力量，緩緩地道盡這些年所經歷的總總。不去比較，盡力去做，永遠不怕築夢太晚，只怕沒有及時行動。一場午後的演講，老師這一字一句，對我們十八歲生命有著什麼重要的啟發？夢想又是否在此翻騰發酵呢？

我們都是生命的舞者

文／吳岳

美編／林芷婕、宋曼如、許宥葳



第 28 屆畢業班舞展照片

在我女兒滿 20 歲那一天早上，我 5 點多就起床。我寫了一封信給我女兒，在信裡面，除了告訴她，我這個做爸爸的為她命名的每一個字的意思之外，我在最後一段清楚地告訴我女兒說：「爸爸不會期待妳豐功偉業，我只期待妳做一個善良而且有愛的孩子。」

後來我的朋友有人看到這封信，有點納悶地問著我說：「吳岳，你那麼有錢為什麼不會想好好的栽培你女兒？她將來功成名就了，對她很好，你連帶的也很有面子，你為什麼就不這麼做？」我的回答很簡單，我跟他們說：「因為我愛我女兒，我深愛我女兒！我不願將我女兒引導到一個錯誤的人生方向上去。」

他們問說為什麼？我說如果我要求我女兒要功成名就，那麼她將來需要有很大的財富或很高的位置。但是財富、地位這種東西是求之在人，成之在天。不管你有多聰明，不管你有多努力，只要你這輩子老天爺不賜給你一個很好的機會，你就不會有驚人的財富或者傲人的地位。

百分之九十九的人，老天爺都不會給他這種機會的。如果我要求我女兒將來要功成名就，但萬一老天爺不寵幸她，不給她一個好的機會，那麼任憑她如何的努力、如何的拚搏，她一輩子可能就領著固定的薪水平平凡凡過一生。那這樣她不是很挫折，很焦慮，每天都活在心靈的煉獄當中嗎？

我愛我女兒，我不願意她活在一種挫敗的痛苦當中，我反而告訴她：「妳要做一個善良而且有愛的人」那麼，這一點我就很確信，不管我女兒將來從事哪一門工作，在她的行業裡面不管她的地位高低、收入多寡，只要她能夠像陳樹菊女士一樣能夠溫暖別人、關懷弱勢，我相信她一定會得到很多人的喜歡和敬重。所以我在她的生命中最重要的一天，我清楚地告訴她生命真正的座標，我要讓她活的有光、有熱、有亮度，活出生命真正的價值。



第 28 屆畢業班舞展照片

你們的二十歲生日轉眼就到了，那一天也許你爸爸媽媽會像我一樣訓勉你們幾句，也許他們會將對你滿心的期待默默地放在心中。我今天來，是希望將我送我女兒的這句話轉贈給你們，希望你們在二十歲生日那天，不論如何都要想起來，曾經有一個師長在台上對你說過：「人生不一定要追求功成名就，而是要做一個善良而且有愛的人」，因為它才是生命真正的座標，有了它之後，不管你將來的人生高低起伏如何地變化，妳都能夠活地從從容容、無憂無懼，做個有光有熱的人，期待各位同學把我這句話牢牢地放在心上。

現代的社會一直在告訴孩子要好好用功讀書，才能夠考上好大學、找到好工作，然後好賺錢，生活就好快樂。

所以我知道你們選擇舞蹈這條路是憂喜參半的，喜的是你們選擇了自己的興趣，可以快樂地舞動著青春的生命；憂的是你們的選擇並非社會上的主流，你們可能會招來別人的冷眼、奚落甚至訕笑。



第 28 屆畢業班舞展照片



第 28 屆畢業班舞展照片

但是我要告訴你們，好好的用功讀書，把書讀的頭角崢嶸、出類拔萃，固然是通往社會上所謂成功的一條捷徑，但卻不是人生唯一的一條路，因為每個人的能力、性向各有不同，像有些人可能不太會讀書，做起生意來卻可以頭頭是道，像以前的王永慶，現在的郭台銘。有些人書讀的不太好，卻可以在體壇上大放光芒，像王建民、陳偉殷、陽岱鋼和各項表現優異的運動選手們。有些人可能數理薄弱，導起戲來卻非常的動人，像李安、魏德聖。再者像周杰倫從事他喜歡的音樂，他也能夠被稱為亞洲小天王。吳寶春他認真的從事麵包的工作，做到連日本人都來取法，所以行行出狀元，只要你找到自己的興趣又願意全力以赴，每人頭上都有自己的一片天。

所以現在你們要思考的是：「舞蹈」是不是你真正的興趣？還是僅是你逃避的地方？如果是你真正的興趣，你也願意全力以赴的話，你一定要追隨你的天賦、追隨你的心，勇敢的做自己。

四十幾年前，林懷民從政大畢業之後說要去跳舞，多少人訕笑跳舞沒有前途，但是四十年之後，雲門舞集舞遍了世界各個重要的藝術殿堂，為台灣發光發熱。舞蹈夠冷門吧？！打棒球的、做麵包的、拍電影的夠不主流吧？！但又如何？只要找到自己的一條路，又能夠吃苦，全力以赴，就能夠讓自己有一片光芒。

但也許同學會問我說：「老師，我們跳舞將來收入很少，會給人瞧不起咧！」我要反問同學，你們覺得一個月賺三萬、三十萬、三百萬有那麼大的落差嗎？郭台銘是台灣首富比我有錢，我也比各位稍微富裕一些，但我們每天吃的不也都是三餐加個宵夜，不會因為特別有錢一天就吃了八十餐，郭台銘也不會因為是台灣首富每餐都是鮑魚龍蝦，郭台銘再有錢，他的床頂多也跟我一樣是六呎、七呎的 king size 而已；比爾蓋茲是世上最有錢的人，但我相信他的馬桶也跟我一樣大，不會因為他是世界首富，馬桶就特別大，掉下去之後還要游泳游上岸。

所以大家靜心的想一想，其實我們在生活物質上需要的真的不多，而是我們想要的太多。我們腦袋裡面想要很大的財富、很高的地位、很好的房子、很棒的車子，然後想要跟同事、朋友、鄰居做比較，比贏的話就得意洋洋、趾高氣昂，比輸的話就垂頭喪氣，甚至對別人搖尾乞憐。

但是比到後來，會發覺財富和地位，人外有人、天外有天，再怎麼有錢總是會比輸人家，到後來只會比出一身悶氣和一身的焦慮。你們有沒有聽過人家講一句話說：「幸福不是一種狀態，而是一種心態。」

幸福並不是現在你擁有多少財富、站在什麼樣的地位，而是你知足嗎？你快樂嗎？只要你對現實生活知足，你生活就會快樂、就會幸福了。你知道全世界幸福指數最高的是哪個國家？不丹。不丹這個國家還有很多地區是沒有電燈的，為什麼他們幸福指數會那麼高呢？因為他們這裡的人只要能夠衣食無缺、有個遮風避雨的地方就夠了。他們才不會去跟別人比較房子的大小、車子的好壞，他們放下了虛榮的比較心，所以才有那麼高的幸福指數。

反觀我們台灣這個社會，在華人五千年的歷史上，從來沒有任何一個朝代、任何一個時期像台灣這麼的富裕，出門就有轎車代步，不然就是捷運、下南部有高鐵、要吃什麼就有什麼，而且連續七十年沒有戰亂，不用流離失所，不用像敘利亞的百姓那樣逃難。



第 27 屆畢業班舞展照片

但是，你看到我們大人有活的非常快樂嗎？沒有。明明都已經過得不錯了，開著轎車在路上，結果看到別人開賓士，反觀自己開裕隆時，就垂頭喪氣，開始焦慮不安了，為什麼會這樣子？明明過的這麼好，為什麼還是那麼不快樂？因為大人多了一層虛榮的比較心，因為他們好面子想要比較，所以他們才不快樂。同學你們十五年、二十年之後想要當這樣不快樂的大人嗎？好好想一想吧！

我在演講的時候經常講到一個主題叫「生命的價格和生命的價值」，什麼叫生命的價格？就是一個人你一個月賺多少錢、擁有什麼地位，就像我們名片上所印的，大概就代表一個人的價格，如果知道你在科學園區上班，那一個月大概賺十萬塊，這就是你的價格；如果你是醫生，那價格更高，可能一個月二、三十萬，像郭台銘、頂新集團的魏董，他們就擁有非常非常高的價格。

但如果我說頂新集團的魏董因為他擁有很高的價格，就得到我們台灣社會百姓的景仰、尊敬，我想這一點你們就未必會完全認同。再看陳樹菊女士，台東市場賣菜的一位阿婆而已，基本上是沒有所謂的價格的人，但如果我說她因為沒有價格，所以我們就鄙視她、瞧不起她、這點我想各位也會完全不認同。

因為她受到我們的尊敬、受到我們的景仰，這個就是她的生命價值，因為她生命裡面有溫暖、有關懷、有疼惜，所以受到我們大家的敬重。所以有生命價格的人未必會有什麼生命價值，就像社會上那些有錢、有地位卻為富不仁的人，而有生命價值的人也未必需要多大的生命價格來支撐。

舉個例子，像你們在同學會的時候，也許提到國小某某老師的時候，有同學就會說：「有這個老師嗎？」或是「這個老師叫什麼名字？忘記了耶！」你們對一些老師已經模糊不清了，但是可能提到某個老師的時候，你們立刻熱淚盈眶，充滿了感謝，因為可能在你很痛苦、很挫敗的時候，這個老師溫暖你、關懷你，你到現在還念念不忘；但也可能提到某個老師的時候，大家一起臭罵他一番，認為這個老師打混摸魚。

各位有沒有想過，當時老師他們的生命價格都一模一樣，他們領固定的薪水，但有沒有發覺十五年之後，他在你們心中的地位完全不一樣，這個就是他們的生命價值。有些老師因為他們願意溫暖、疼惜孩子，到現在仍就受到學生莫大的肯定。

所以財富何嘗不是如此？如果財富只是拿來擁財自奉、拿來向別人炫耀，那麼這種財富就充滿了銅臭味；但是如果財富能夠用來幫助別人、疼惜弱勢，這個財富就會散發出芳香的味道。



第 27 屆畢業班舞展照片

文學、音樂、舞蹈等這些藝術，何嘗不是如此？剛開始可能是我們的興趣或者是我們的謀生工具，但是如果我們加上了關懷、溫暖與愛，那麼藝術就可以會為別人療傷止痛、撫慰心靈，甚至震撼人心，重拾生命的活力。

也許將來你未必會在一流的藝術殿堂表演，但是如果能夠在育幼院、養老院、醫院 或一些心靈受傷的人們面前，跳出你動人的舞碼，撫慰他們的心靈，我想這種價值絕對不亞於在一流藝術殿堂上的表演。

也許你未來無法像林懷民、羅曼菲、許芳宜一樣成為國際級的大師，但是如果你能夠運用所學，到偏鄉去教導孩子、去舞動他們青春的生命、帶出他們人生的方向，我想你的價值絕對不會輸給國際級的大師。

你看這幾年布拉瑞揚回到台東，走入原鄉跟孩子們一起生活，帶著孩子們排舞、編舞，你看他們跳出的舞碼是多麼震撼人心，令人動容。所以一個真正成功的人並不是他的地位、財富贏過多少人，而是他曾經幫助過、影響過、感動過多少人。



第 27 屆畢業班舞展照片

我曾經看過一個埃及的寓言故事，說人死掉之後都想要上天堂，在通往天堂的路上，會有一位天使攔路問話，祂會問你兩道問題，當你點頭回覆：「yes，我做到了！」祂就送你天堂之鑰讓你進入天堂，這兩道問題，第一個是：「你對自己的生命感到愉悅嗎？」第二個問題：「你有給別人帶來愉悅嗎？」

當時我看到這個寓言，心裡冷笑了一下。因為我覺得如果這兩者都做得到，根本不用去天堂，每天就像活在天堂裡面。

為什麼對自己生命感到愉悅會困難呢？因為很多人會屈從社會的價值觀，為了想要多賺一點錢他會放棄自己的興趣、背叛自己的理想，去選擇一個他根本不喜歡但卻能夠賺到很多錢的科系，到後來他可能賺到錢了，但是因為他從事的工作他一點都不喜歡，他絕不會對自己的生命感到愉悅，另外的原因是大部分的人把追求財富、地位當作他生命唯一的座標。

如我講過的，不管你多聰明、多努力，只要老天爺不賜給你一個很好的機會，你就不可能有驚人的財富和傲人的地位。百分之九十九的人，老天爺都不會賜給他這樣的機會。所以不管他多聰明、多拚搏，一輩子就領著固定的薪水平平凡凡過一生，他們也不會對自己的生命感到愉悅。只有少數像我這樣幸運的人，努力之後莫名其妙的財源滾來，但我們這樣的人會快樂嗎？沒有。

我們這樣的人才虛榮，我們都有很強烈的虛榮比較心，我們根本不服輸，我們一直想贏別人，所以當我們有百就想要有千、有千就想要有萬，因此我們一樣不快樂，很難對自己生命感到愉悅的。

所以各位同學，不管將來你有沒有走在舞蹈這條路上，只要將來你的薪水足夠你衣食無缺，有個遮風避雨的地方，買的也好、租的也罷，然後你們家人能夠平安、團聚，這就是莫大的福份。

不要小看「平安團聚」這四個字，我看過多少人為了追求名利每天東奔西跑，驀然回首身體出現了問題，我也看過多少人為了追逐更高的名位日夜奔走，結果孩子學壞了、家人離散了。所以能夠和家人平安團聚的生活在一起，這是何等的福份！因此各位同學，將來只要你的衣食無缺，有遮風避雨的地方，家人能夠平安團聚，就是老天爺對你莫大的寵幸。

除此之外，希望你放下虛榮的比較心，不要去跟你的朋友、同事比較賺多少錢、爬多高位置、住什麼房子、開什麼車。這樣的話，你才能夠從從容容、無憂無懼的生活著，才能對自己的生命感到愉悅。而當你真正對生命感到愉悅之後，你才可能多出真正的心和力去幫助周遭的人，這樣才會給別人帶來愉悅。



107.10.26 閱聽文學演出

如果你這兩點都做到了，我告訴你，你不用去天堂，因為天堂根本不是在天上，天堂就在我們的人間世，鑰匙不是在天使手上，而是在各位同學你們的手上。但要拿到這把鑰匙的通關密語，就是我提到的「知足感恩，放下虛榮的比較心，做一個善良有愛的人」

期待各位同學，在舞蹈的這條路上能吃得了苦，耐得住孤獨，能夠堅定方向、無憂無懼的走下去。不過我要提醒你們，生命最重要的舞台未必是在一流的藝術殿堂，而是在我們平凡的人間世。

這個平凡的人間世，才是我們生命最重要的舞台，將來你未必會成為一名像林懷民、羅曼菲、許芳宜一樣的國際耀眼大師，但是你們不要忘記了，我們平凡的人間才是你們真正的舞台，無論你身在何方，一定要應用你們的才華，帶著你們的溫暖與愛來舞動人生。

最後祝福各位同學，未來能夠憑藉你的勇敢、善良，跳出璀璨、美善、動人的生命之舞。



107.10.04-10 日本三重縣安濃津演出

《後記》

原先曾校長邀請我在這本書上面簽名，我是予以婉拒的。因為我覺得我不是作者，也不是個舞者，我只是一個贈書者。我沒有資格在這本書上簽名，但後來靜心想一想，我雖然不是一位真正從事藝術表演的舞者，但這人生何嘗不是一個舞台，我也是在用我的熱情、意念跳著自己編導的舞碼，我也是一個生命的舞者。所以後來我就在作者簽名的次一頁簽下我的名字。

我的目的是在提醒學生，舞台是有兩種不同的層面，一個是你們一心嚮往的一流藝術殿堂，一個則是你們每天都真確生活著的生命舞台，但不管在哪一個舞台，你一定要「掌握自己的靈魂、熱情的舞動、溫暖的付出」。如果少掉了這些元素，不管你在哪一個舞台，我們的身體都只會成為一個道具而已。

說明：吳岳老師於 2019 年 1 月 18 日上午休業式前，蒞臨本校，為舞蹈班的同學們進行一場精彩的演講，並贈送每人一本許芳宜老師親筆簽名書《 我心我行》；吳岳老師期勉同學們熱情擁抱人生，當一名成功的人生舞者。這篇文章是吳岳老師在演講後，主動將當天的演講寫成逐字稿，與所有的蘭園師生分享。



許芳宜老師著作《 我心我行》

主題徵文

以文學視野書寫宜蘭在地食材料理，記錄屬於這個時代的宜蘭記憶。



插圖：鐘葳

麵粉煎

蔡慈

在我爺爺的車店隔壁，有一間從民宅改建而來的小販，整個攤販的構造很簡單：左中右三邊各懸著一個昏黃昏黃的燈泡，底下擺著有五個煎鍋的大工作檯，工作檯下用塑膠板黃底紅字，大大的寫著「麵粉煎—一個二十五元」。

我在上高中之前，由於爸媽工作忙碌，我和弟弟總會在放學後，去爺爺的車店寫作業、幫忙看店什麼的。為免我們肚子餓，爺爺時常會為我們準備點心墊肚子，而自從兩三年前，隔壁的店面落成之後，我的點心便多半是麵粉煎了，又或者爺爺會給我錢，要我去買兩塊麵粉煎回來。

「你們做麵粉煎多久啦？」

「哦……應該有三、四十年囉！以前我們的店面在火車站前面，很是熱鬧！」老闆一手倒著老闆娘預先調好的麵糊，另一手拿著鍋鏟，熟稔地把麵粉煎從小圓弧推成一個個規整的正圓形，應付著客人的要求，還有一搭沒一搭的和我說著話。

這是從前每天放學下午四點半，麵粉煎店外最常見的景象了：一個黑竹竿似的小女孩，端著爺爺泡的一大杯涼茶，趴在工作檯前和老板聊天。

說到這老板，他的個子不高，小腹微凸，一年四季看到他，他都總穿着統一款式、染上許多油漬的白色棉布衫，外罩著一件坊間常見的綠色圍裙，他的一隻腳因為小兒麻痺而顛跛，卻動搖不了本身的樂觀天性，他總是笑著，喜歡隔得遠遠的，邊用鏟子煎著麵粉煎邊熱情呼喊我的名字。

也是在那個時候，我第一次認識了「麵粉煎」： 一層薄薄的麵糊，煎得焦黃酥脆，中間灑上一些芝麻粒、花生粉，再把它對折起來，形成一個半月形的古早味小點心。



從爺爺奶奶那輩順著時光的流傳接下來，到我們手中，一種時光的溫度。猶記得，奶奶第一次吃的時候，說「好像小時候吃過的那個味道，我以前最喜歡了」；弟弟也總是邊看電視，邊吃得嘎吱嘎吱；至於我，在平時總是特別偏好蘿蔔絲口味的麵粉煎，我喜歡它的簡單、質樸，一口咬下，外皮的酥脆和飄散的蘿蔔香氣、胡椒香。心情不好的時候，我會選擇巧克力口味，它總是又香又甜又熱乎，從我的口中，一路順過心肺的位置，彷彿我發冷的心得到了一個人的眷顧。

好像伴隨我的成長、麵粉煎的生意變好、價位從每個十五漲到二十，直到現在每個二十五元，口味也逐漸繽紛了起來，除了花生芝麻、鹹菜花生，逐漸生成了巧克力、藍莓、奶油等十多種口味。又好像隨著年歲的增長，好多心事會越來越複雜；當初簡單的幸福，變得越來越難以企及，但是，那個簡單的、古早味的麵粉煎小舖，一直在我的心中，戀戀不捨離去。



稻　　許宥葳

乘清風穿梭綠色古道
有時日光捨不得放晴
隨雨水流入夢鄉
雨聲侵蝕
老農悠然踩著泛黃步伐
鏈條鏽蝕噪音緩緩

路旁奉一壺玉蘭
看不出淬鍊的甘醇清香
待風飧露宿的人不說出口
盛滿滾燙的熱情

宜蘭人紮實如糙米
猶帶尚未褪去的穀
依舊稻出鐵馬般樸實堅毅
逐步向陽前進　偶雨亦無所畏懼
奉上一壺名感謝的玉蘭
帶著家鄉祝福再次啟程

蔥油餅

宋曼如

從地上被拽起來那刻
所有猜想都成了定局
浸於比蘇澳更寒冷的泉水
在雞蛋、麵粉注視下
將最真實的自己展現
與其相融
蒸了比礁溪還熱的三溫暖
所有的不完美都在此刻
圓潤了
拖著癱軟身軀
張開懷抱
迎接離開那一刻
「老闆，再給我一份蔥油餅。」
沒入黑暗前
最後一段記憶



發行單位：國立蘭陽女子高級中學

刊物名稱：蘭園７７期

發行人：曾璧光校長

地址：宜蘭縣宜蘭市女中路二段３５５號



企劃顧問：許義淵老師、汪栢年老師

編輯顧問：全體國文科老師

編輯指導：林旃瑋老師、黃凱筠老師

執編單位：蘭陽女中編輯社

社長：楊芷瑄

主編：王蕙婷　楊舒涵　林芷婕

康頤婷　程昕　楊芷瑄

劉珮蓁　林曉瑄　黃子敏

葉書慈　楊雅翕　鐘葳

邱姿穎　游欣穎　蕭瑀揚

宋曼如　林佳妙　李佳淇

陳宥榛　邱怡晴　林佳欣

劉力彤　許宥葳

美編：全體社員

封面設計：莊宛蓉

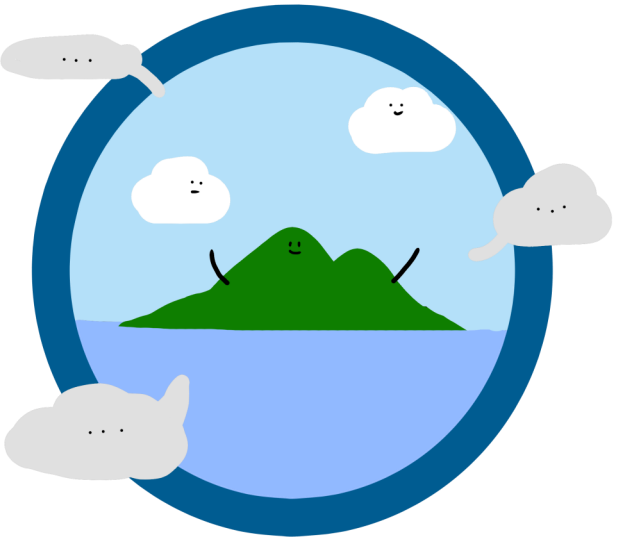
出版日期：２０１９年6月

印製廠商：火車頭影印輸出

宜蘭市農權路 227 號

宜蘭，對我而言

Yilan, for me



蘭園七十七期校刊