

華夏導報

社址：中國文化大學編輯室：八六一〇五一  
臺北陽明山華岡電話：轉四〇七、四六二

Table with names and roles: 張長, 林長, 黃李, 吳編, 張張, 張美, 貴福, 淑美, 雲雲

陳文章三等學位督學日蒞校訪視 林校長校務發展成果

盼教育部提高對私校補助

(本報訊)「教育是國家的百年大計，人才更是國家經濟繁榮、社會富足的源動力，本校秉持質樸堅毅的精神，以作育建國人才。」林校長在本月十九日教育部督學(陳文章、孫德彪、宋新民)蒞校視導的校務簡報中說，在全校師生的努力下，本校八十二學年度的校務工作發展方面，已有美好的成果。林校長在簡報中，對於八十二學年度校務工作的發展成果，提出六項報告：(一)加強現代化硬體設備，建立優美校園；(二)城區部大樓及校本部大樓夏館及校內有現代化之設備，外觀優美。目前則積極規劃「張其昀先生紀念圖書館」。

華岡盃網球賽 儘速報名

(本報訊)網球社舉辦華岡盃網球錦標賽，六月四日、五日兩天在本校網球場舉行。比賽分為：(一)男子單打(二)女子單打(三)男子雙打(四)女子雙打(五)男女混合雙打等五組進行，即日起至五月二十三日止在印刷系前受理報名，報名費100元。歡迎有興趣的同學參加。

明日舉行 觀光系友會

(本報訊)為配合觀光週，觀光系友大會於明日下午一時至六時舉行。內容有參觀校園、陽明山旅遊、校園解說、露天雞尾酒會暨年度大會。大會於明晚五時至六時在華岡堂召開，張董事長鏡湖將親臨會場致詞。

服務台

△蘇同學五月十二日在士林豆花店撿到一個黑色小錢包，遺失者可在晚上九點半以後洽。△日文B楊郁涵，五月十七日下午二時左右在學校附近的電動玩具店遺失黑色夾層皮包，內有重要證件，請拾獲同學送至大仁三樓日文組辦公室。△會計二A郭任哲，遺失皮夾，內有三仟餘元及學生證和駕照，拾獲者請送到會計系服務台。△經濟一A陳柏如本月十日在大義山室，遺失大一會計課本(Cost)之第9章至第12章，拾獲者請送至系辦。

領書通知

(本報訊)凡於森林系展時訂購大自然或其他書籍者，請於本月十四日晚八點後電八六一七五六洽。

學院院長提出多項建議 督學將向教育部反映

(本報訊)在督學蒞校視導的校務簡報中，各學院院長對各院的教學及發展特色，做了簡要的介紹並感謝教育部對本校的各項補助，同時也提出了多項建議，請督學向教育部反映，使私立學

社長改選

(本報訊)夜間部崇愛社明日下午二時在大夏902室，召開社員大會暨改選社長。

中古市場

(本報訊)劉佳慧，其血統證明書，贈提籃、飼料、整理用品，售價一萬五千元，可議價，有意者請於週四、五晚八點後電八六一七五六洽。

社長改選

(本報訊)夜間部崇愛社明日下午二時在大夏902室，召開社員大會暨改選社長。

觀光系友會 觀園山天文台，現場並有演講「黑暗物質」，有興趣者請於中午十二時卅分在大仁車站集合。△農服社假日隊明日在本校舉辦馬蓋先科學營，參加對象為平等國小學童。今晚七時在社辦開行前協調會。△慈安平服隊安老訪視於明日舉行，隊員請著夏季社服於七時卅分在山仔后集合，八時在台電北分處集合。△夜間部舞蹈社明日上午十時在大夏204室，教授恰恰、華爾滋、爵士。△夜間部國樂社明日下午一時卅分在大夏B204室練習。△彰友會北區聯合球賽明日在師大分隊舉行，分男排、女排、混壘及趣味球賽，舉行籃球門球賽。

「當手中握住繁華，心情卻變得荒蕪。」這句話總會在憶起成長變遷的坎坷心路時油然而現，或者是在平日一時盲目追求、執夢迷真的乍然回首下，悄悄地默認這份枯槁荒漠的心靈悲情。

這是個物質不虞匱乏的時代，在濃妝艷抹、生機蓬勃的表象下，潛藏的是空洞無依、僵化窒礙的蒼蒼人生。在過去的四年，由於對時間生命的迷惘與驚恐，對於無常苦海的虛無與頑空，遂而不斷地跌入自己所挖掘的價值淵谷而沮喪不安，焦灼的靈魂飽嘗了一切，但似乎又飢餓於一切，因為生命衝動的盲目意志總是向前衝進，而即使這意志獲得滿足，這滿足又要歸於幻滅。就這樣熱衷於價值理想的實現，卻忘了價值本身的目的，於是生命便散失在一個接著另一個的雜念妄想……

# 成長與關懷

文學二 / 默雨

慧智社慈青組提供

檢視這段盲人瞎馬的蹣跚履痕——從「執夢迷真」到「棄夢求真」再到「即夢即真」——「栖栖皇皇」的惱人步履鮮能靜心佇足去深思冥想自己的終極關懷與生命的終極真相，只是一味可笑地總把價值與尊嚴歸之於許多無關成敗的事物上，空虛貧乏的身軀似乎永遠在痛苦與厭煩間來回擺盪。對我而言，快樂是消極性的，只是短暫的現象，是痛苦與煩惱的間歇。我無法將這足以令人慌措崩潰的不安感覺——所求不得苦、生老病死苦、恩愛別離苦、起滅無常苦……藉由意志欲求的一時滿足去化為自認平和而其實虛幻的和諧，面臨這樣生命問題的逼迫性，已不得不去找尋真實的意義價值與安頓身心之道了。

我尋於人群的海洋，變幻的四季；尋找於叢林的知識，塵僕的心坎。在踽踽獨行的找尋裡，終於漸能醒覺體會到：快樂也只是快樂，只是細胞元奮的作用，但發自生命深處的每一份感動卻能從片刻裡去追溯整個生命意義。這種感動即是佛家語：「覺、有情」的熱情與悲憫、見性與發慧。就由這樣小小的心開悟解，驀然憐惜心性智慧的宏拓深遠與認識自性本心的深邃意義。此即如五祖弘忍所言：「不識本心，學法無益；若識本心，見自本性，即名丈夫，天人師，佛。」

六祖慧能所言：「瞭解別人的性是聰明，認識自己的才是智者。」一個人的內在完成可以無視外在的失敗，只有放下一份執著俗事的心才能知道路在那裡。

「經，即是道；道，即是路。」路是要人去走的。在如初犢學步地回歸（本心），而超越（成長），超越而回歸後也逐漸明白事物的本然與超脫的必要（諸行無常、諸法無我、諸受皆苦、涅槃寂靜），從此之後價值觀漸漸脫胎換骨——

寧靜最美、心定最樂，亦才瞭解慈悲與智慧是自己的終極關懷。然就帶著這份學習自覺覺他人的人文關懷，經由我師父傳下證法師的介紹引入而踏進清新潔淨的慈濟世界——一個由一位布衣貧尼發願發力帶領五位出家眾與一群手挽菜籃的婦女，首貢「五毛錢」也可以救人」的說法口耳相傳而寫下慈濟歷史頁頁的世界。

三十年來，慈濟會員不僅增至三百多萬，慈濟四大志業：慈善、醫療、教育、文化與骨髓捐贈、國際賑災的善行義舉更是國內外雖然有聲。在今日機械精巧、唯利是問的病痲社會，想不到還有這麼多精進菩薩願以慈悲喜捨之心，起救苦救難之行，並服膺上證下嚴上人的叮嚀，「以正信、正念、勸行慈濟善道；以實際的參與、體悟生老病死、成住壞空之真諦。」而由物質上的財施、精神上的法施，讓難以計數身歷火宅、心陷懸崖的苦厄眾生都能分得一鉢菩提的清涼。

在山林鐘秀、景色怡人的慈濟發源地——花蓮，我親臨感受到上人等師父秉承佛陀莊嚴精妙的教導、悲智雙運、法雨普施，以出世的精神，做人世的擔當；而委員長輩們亦傳續大乘佛教濟世利他的本質、柔和忍辱、聞聲救苦，以人世的身軀，懷出世的情操。另在不為人所知的底下，還不曉得還有多少感人肺腑、透徹無染的人性之美與本俱之愛默默在付出。而我個人，也願將自己的關懷表現著力在慈濟的精神世界，「力邀天下善士，同耕一方福田，勤植萬蕊心蓮，同造愛的社會。」讓人人以智慧相結合，以愛心相扶持，以殊勝的因緣攜手闊步於菩薩道上。

# 內外家拳的特色的

夜國夏 / 朱克提

內家與外家其源流依據，不外是少林及武當兩派。就兩家之區別而言，有人說少林重姿勢，不致力於行功而稱外家；武當派重運氣，不重姿勢，就稱內家，因而分成兩派，其實是不明白拳術之根本道理。

然我國拳術，自六朝後始有達摩，而少林寺自達摩後方以拳棒之術聞名於世。而張三本亦少林門人，得少林拳術之要，以練氣為重，至武當山另立門派，號曰武當。

雖說少林拳術看來似屬剛猛，重力之運用。而武當拳術以柔見長，重「氣力」之運用。察少林武術，外剛內柔，故仍舊能以內力傷人，這都是剛柔並濟的道理。如少林一指禪、童子功等都可證明少林並非如不明拳理之人所言，只重姿勢而不重「氣」，所謂一指禪是一指倒立而支撐全身之功，此功欲成，非童子不可。

天在大陸上只有二指禪，一指禪，已不復可見。

不過內家拳術之特色，大凡所謂內者，形不露於外，專重無形，以氣充實體內，動則力貫於外，以靜為主，以動為奇。多暗手少明手，自古以來擅長內家拳者，都能制敵於無形，究其功夫要訣為抓、打、擒、拿、翻、崩、肘、靠、分筋錯骨、點穴、閉氣之類。而外家以少林為嫡派，然謂外家者，並非沒有內功和不講求靜之法，只不過是以動為主，以靜為輔，盡明手，鮮暗手。攻擊上則少用手多用腿；少用抓，利於野戰，長於飛騰。故精於外家者，多能以寡擊眾，以動制靜，以攻破守，先發制人。

然目前所謂內家拳者，不外太極、形意、八卦三者，大都為明靜，以攻破守，先發制人。太極拳是張三本所創，然早在20世紀30年代，經武術考據家唐家

曾幾何時，你的身影早已是我夢境的女主角。曾幾何時，你那燦爛的笑容，總是在我落寞時出現。曾幾何時，我的心中已刻滿了千千萬萬個你。

與妳相識，認為我那飄泊的心終於可以靠岸，卻又怕風浪太大，使我離開了岸邊。因此總是以溫柔待妳，希望風浪再大，也能與妳共同捉牢那個繩索，使我不再飄盪，也使我有個溫暖的地方可以依靠。

也許是待妳不夠溫柔，也許是上蒼的捉弄，牽繫妳我的繩索，竟然滑落，沈入大海。我只能望著妳，帶著那

些美好的回憶，再次進入那茫茫大海中，起起伏伏。

想著妳的笑容，望著妳那早已成星點點的岸邊，我不禁落淚！不願掌舵，因為心早已傷了；不願靠岸，因為怕繩索經不起負荷，再次斷落。

只願繼續航行於無邊大海之中，望著無垠的星空，繁星點點都化作我的思念與回憶。只是夜晚總是那麼的短，思念的心情卻似綿綿無際。也許今生的夜晚將由那些與妳共度美好時光的回憶所填滿。而我的今生，也因為有妳，才使我有生命。

與妳相知，是我的幸福；曾經愛過，卻也今生無悔。只願今後的妳，永遠幸福快樂。不期待再次相遇，只願所有的美麗，幻化成一朵朵彩雲，永遠圍繞我心。

# 今生無悔

夜印傳三 / 孟竹

想著妳的笑容，望著妳那早已成星點點的岸邊，我不禁落淚！不願掌舵，因為心早已傷了；不願靠岸，因為怕繩索經不起負荷，再次斷落。

# 藥物濫用問題探討(一)

## 常見的藥物濫用種類

### 夜社工四/葉明岱

前言

藥物 (Drug) 指在診斷、預防、治療病時所使用的物品，此類物品會改變、影響身體的結構或功能。因此廣義而言，藥物包含煙、酒、咖啡；等物品；狹義的藥物則僅指衛生署認定許可生產或使用為藥物之物品。本篇報告中所指之藥物乃指政府明令禁止之違禁品，即煙、毒與麻醉藥品，亦即一般俗稱之毒品。

濫用 (Abuse) 指不適當的過量使用行為，此種行為會造成個人生理、心理、社會、經濟；等層面的傷害，且此傷害會危及社會上的其他人。

藥物濫用 (Drug Abuse) 則是指不經醫師的處方與指示，且非為醫療之目的，自行地且經常地使用某一種或數種藥物，而已達傷害個人健康、違反社會規範之程度稱之。亦即藥物濫用乃：

1. 未經醫師處方而自行使用或雖經醫師處方卻不依醫師指示之劑量，自行增量服用者。
2. 藥物使用之行為非因醫療上之需要者。
3. 藥物使用之行為為社會所不許，使用之行為傷害自身及社會。

藥物濫用後常伴隨著出現藥物依賴 (Drug Dependence) 的症狀，即對藥物有強烈的需求，生理上和心理上對藥物產生倚賴，且為達到用藥的「生理目的」，會不斷增加用藥量，若不服用會產生戒斷症狀，即使在無生理倚賴的情況下仍有用藥的衝動，會為了取得藥物而不擇手段，造成個人、家庭、社會的傷害。

因此，防止藥物濫用並已濫用甚至依賴藥物的個人，脫離藥物的控制是重要且刻不容緩的，本篇報告即以常見藥物濫用的種類為起點來分篇介紹，並介紹造成藥物濫用之成因及預防、治療的方法。

### 常見之藥物濫用種類

一、鴉片 (Opium)  
鴉片之盛行始於清末民初，它是由罌粟提煉而成，由於吸食時須具備一整套的器具，

且吸食過程繁瑣，外加其效力不及科學精煉之嗎啡、海洛英等毒品，故在臺灣吸食鴉片者不多。

二、罌粟與罌粟之種子 (Papaveral)  
罌粟是一種高約四至五公尺的植物，葉長呈橢圓形，

粉綠光滑，花瓣有白、粉紅、紅、紫紅四色，果實為莢果，形狀似瓶，未成熟的罌粟果皮乳液是製造鴉片的原料。  
罌粟種子：細小如粟 (腎形)，長約半至一公釐，灰褐色，表面有隆起的網狀，其未成熟之乳白色漿汁可供藥用，為製造鴉片的原料。

三、大麻 (Cannabis)  
大麻是一種約一至三公尺高的草本植物，它本身或其抽出物、衍生物均稱大麻，通常由其莖葉、花及其他部份切製成捲煙，或將其莖葉曬乾吸食，故稱大麻煙，此類物質有心理依賴性，無耐藥性。

嗎啡 (Morphine)  
由鴉片提煉而成，藥效約為鴉片的十倍，一般做為醫療之麻醉劑，吸食者有利用香煙煙頭蘸取粉末點火吸食，有將粉末灑於錫紙上，並用火輕烤，吸食者再以尖嘴吸管吸食。

過重的負荷 縷縷嫋嫋的輕煙  
還是噙著淚水的眼  
堆砌一座即將倒塌的城  
沒有胡笳 沒有荒漠  
仍是二十世紀直聳的大樓！  
你和我都是旅客  
住進彼此的旅舍  
互相偷走不屬於自己的物品：  
「於是你決定不再相見  
我把心沈入漂著青荇的深深湖底

## 情屍一致 C

影劇二/文子

於是你決定不再相見  
我把心沈入漂著青荇的深深湖底  
只有著名的藍色信箋  
沒有署名的指環  
誰的溫柔 浮現、隱沒？  
渴望答覆——星子？瞳子？  
沒有愛的女子？

十二點的夢魘 寒冬中的驚悸  
交替出現在六月的夜裡  
是一種美麗的形影 鎖在  
左胸裡規律地吟唱

禱告：誓言交織成網  
捕捉噬血的叛變者  
回頭是岸 回頭是岸……

吸煙，有靜脈注射法甚至有用皮下注射法者。  
五、高根 (又稱高史或古柯鹼或可卡因，Cocaine)  
興奮劑的一種，過量服用會引起精神上的被害妄想與幻想，吸食者思想脫離現實，且判斷產生障礙，一般以皮下注射、擦拭及口服方式吸食，產地主要位於中南美洲。

六、海洛英 (Heroin)  
由嗎啡精煉而成，藥效遠原植物鴉片的20倍，有高度的耐藥性、戒斷性及依賴性，極易因用量過多而死亡，吸食方式與嗎啡相同。

七、迷幻藥 (Socogn; Pentazocine)  
即一般俗稱之「孫悟空」，在醫學上是一種鎮痛劑，可抑制中樞神經系統，有成癮性，長期使用會產生陶醉欣慰和脫離現實等精神異常現象，由於製造方便，價格低廉，故為吸毒者所盛行的藥物之一。

八、強力膠 (Glue; Adhesive plaster)  
吸食強力膠 (俗稱「煉丹」) 吸膠不會產生生理依賴，但心理依賴和耐藥性高，由於取得易、價格低，取用時不易為家長懷疑、發現，且同好間彼此已發展出他人所不解的共通手語，故不易防制；因強力膠內含有許多有機脂溶性化合物，易造成生理功能的損害。

九、迷幻藥 (Hallucinogens; LSD)  
「迷幻藥」即吞食迷幻藥的俗稱，迷幻藥是一種精神振奮劑 (有時稱幻覺誘發劑)，不會產生生理依賴，但會有心理依賴，服用後會喪失時間、方向、距離的概念及產生幻聽、幻覺及幻象。

## 風聲琴聲

夜企管三/葉克凱

風聲、雨聲、讀書聲，聲聲入耳，但未及琴聲的陶冶性格，豐富人生。心情開朗的時候，琴聲引入如橫無際涯，一碧萬頃，其容清明，天高日晶，飄飄乎如遺世獨立，足以稱快世俗，是為輕慢曲調。  
悲切之時，如陰風怒號，濁浪排空，草木為之變色，如擊空明兮流光，如瀟瀟海湧，大地為之振撼，是以急快節拍。沈悶之時，但如淒淒切切，如怨如慕，如泣如訴之嗚嗚然，陶醉在音樂的感情世界。  
人生幾多歡樂幾多愁，皆可由音樂表達心中的感受，但何處覓知音。喜怒哀樂的表達，由竊竊私語，晴空萬里，自如萬丈飛瀑，一滴而下，卻表現在方格之中。  
最近將和各位切磋，討論音樂和心情的表現及融合為一的感覺。只要您曾經有感覺或是未來將有感覺之人，在談笑鴻儒之中進行「感覺之約」及「感性之旅」。  
黑格子口琴社本週舉辦口琴展，歡迎各位同學前往大夏樓參觀選購。

大夏社服中心提供

# 學生議會秘書處介紹

## 議秘處/賴姚君

### 前言

學生議會秘書長承議長之命處理議會事務，並指揮監督議秘處各秘書。副秘書長(現置二名)襄助秘書長處理議會事務。秘書處分設議事組、文書組、總務組、新聞研發組、公關組五組。

### 之一 議事組

議事組是學生議會生命，它的良窳與否對學生議會的健全推動上有很大的影響。茲分述如下：

(一)議案：掌理議事日程之編擬、議事記錄、議案索引之編製、議案條文之整理及議案文件之撰擬等事項，並兼辦程序委員會事務。

(二)會務：掌理會議文件之分發、議場事務之處理、委員出席證、秘書議場出入證及旁聽證之發放。會務文件之撰擬及收發等事項。

(三)編印：掌理議案之登記分類保管、表冊之編製及議事日程議事錄之編印校對等事項。

(四)大會秘書處議事組秘書需出席兩名以上，處理議會事務。

### 之二 文書組

文書組是學生議會機要秘書，他(她)必須了解議會現在擁有那些對外、對內的資訊，那些已存檔？那些在處理中(各組的進度完成後須彙歸至文書組)？那些須催促進度已利存檔？茲分述如下：

(一)文牘：掌理文書之撰擬、文件之繕校等事項。

(二)收發：掌理文件之收發分配等事項。

(三)機要：掌理議會印信之典守、用印登記及電報翻譯等事項。

(四)檔案：掌理案卷之分類編訂保管與出納等事項。

(五)人事：負責秘書及議員的資料編號、出缺情形及請假單與各項文書聯絡。

(六)美工：議會舉辦研習營、幹訓、演講等活動海報宣傳之製作及生日卡之設計等事項。

### 之三 總務組

總務組是學生議會的總管，他(她)必須透明化，隨時核銷經費的支出，依時間先後公布於秘書處或隨時在工作會報提出。茲分述如下：

(一)庶務：掌理公務之採購、會場之佈置、環境之維護、房舍之修繕及製作證件等事項。

(二)出納：掌理款項之出納及現金之保管等事項。

(三)交際：掌理接待聯絡及交通管理等事項。  
(四)財管：對於各組各項經費使用的額度，適時予以提醒及監督。

(五)製表：秘書處各項經費收據之彙整，每月提交經費審查委員會審查。

### 之四 新聞研發組

新聞組為學生議會對校內、校外的宣傳者。他(她)必須從各種角度去發布新聞，提昇學生議會的媒體效能。茲分述如下：

(一)編輯：評議議會機關報之新聞編輯及發布新聞等事項。  
(二)蒐管：評議議會機關報之稿件的蒐集、整理、保管等事項。

(三)採訪：設記者數名於開會時負責發表文章及聯絡等事項。  
(四)研發：蒐集議會五組資料及編纂，參考有關法令、圖書，與各校學生團體交流研擬法令以利議會未來展望的正確客觀性。

### 之五 公關組

公關組在學生議會中所扮演的角色不同於大企業的公關部

門。他(她)必須成為學生議會連絡者，分布於各個組，連結彼此的向心力，以利學生議會各項事工配搭的完全與緊密。茲分述如下：

(一)連絡：學生議會舉辦各活動，以口頭方式確定出席參加情況，諸如期初、期末大會，臨時會、各委員會之連絡準備等事宜。

(二)交流：不定期與校內外各處交流，新聞登記及刊登。將議會動態消息寄發等交流事項。  
(三)活動：掌理張貼各組對外之宣傳品，俾使活動宣傳效果彰顯等事項。

### 之六 結論

學生議會設置秘書處，其各組秘書職權有跨組的部分，端賴全體秘書共同合作。由各學院所選出的學生議員組成學生議會，在各屆學生議會成立大會時選出議長，之後提名秘書長，待全體學生議員表決通過任命案後正式處理秘書處各項事務。本校學生議會成立一年多，其努力成果展現現在同學面前，每當導報上一則則開會、活動消息以及系信箱一封封發函，公告欄一張張海報，皆是無給職秘書們的心血呈現給文大的學子們！期待新血輪的關心與參與！

## 蘭陽特產小吃介紹

文/家一鶴怡

整個宜蘭縣的地形可說是一塊由三面高山、一面臨海所形成的大平原。這塊地沃水足的膏腴之地，自古以來由於對外交通不便，與台灣北部的交通訊息甚為隔絕。走一趟基隆，須翻山越嶺，甚為辛苦。

因此，當先民從宜蘭平原收穫後，雖想把多餘的農產品捎到基隆或台北換取日常用品，但由於路程遙遠，費時既久，許多農產品都易腐爛，白白浪費了一年的血汗。經過長久的思索，宜蘭先民終於想出辦法，製成乾貨，保持新鮮度；一來可留為己用，二來可以出售獲利。

鴨賞：鴨賞是宜蘭特產中最獨特的招牌，外表與板鴨類似，同是油亮亮的醃製食品。鴨賞係採用經濟價值較低的老鴨，塗上粗鹽、胡椒等香料，再用竹片撐開放在陽光下曝曬，最後放入攏有木炭及甘蔗的小鐵皮箱子；木炭燃燒後，甜汁滴在木炭上所生的濃煙燻烤而成。熟透的鴨賞可直接切成細絲加蒜下酒，亦可用燉、煎、炒等多種吃法；但切忌用煮，因湯水會變黑而澀苦。此外，若想將鴨賞獨特的口味吃出來，不妨採用水蒸法。水蒸法是將整隻鴨賞放入鍋裡蒸，竹片不能拿掉也不能讓鴨賞沾到水，否則會爛成一團並走味，15分鐘後便可開鍋品嚐。切記一隻只能蒸一次，吃不完的擺在通風處，可保數天不壞。鴨賞一般都是整隻出售，在宜蘭特產店及市場都可買到，製作地以礁溪鄉二龍村和時潮的產量最多。

臘肝：臘肝俗稱鹹豬肝，不但利於下飯，亦是下酒的好佐料。它的作法是取整塊的豬肝，放在拌有醬油、香料的盒子中浸漬，並利用有陽光時拿出曝曬，晚間以石頭重壓。如此經過十數天即成扁平狀的硬塊。臘肝的口味大致可分成兩種：下飯用的臘肝較硬較鹹；下酒用的臘肝則硬度適中，比較不鹹，嚼起來有沙沙的感覺。

金棗糕、李仔糕：宜蘭由於地理位置特殊，雨量豐富，適合金棗、李子生長，不但產量多，而且水果外皮細緻滑嫩，製作出來的蜜餞自然與眾不同。其中最出名的便是金棗糕、李仔糕。

蘇澳羊羹：羊羹的原料主要是撈自大海中的洋菜(石花菜)。先將其煮成水狀，加入豆沙、砂糖、香料等，再加工煮成稠狀，最後冷卻而成。由於各人口味不同，並在上述原料內加入各種水果，如楊梅、金棗、鳳梨……。

宜蘭特產小吃除了以上所提四寶外，尚有燕渣、芋泥、米粉粿、碗粿、粉腸等具相當特殊的地方性口味。想嚐試最具道地風味的宜蘭小吃，最好的方式即是親自到宜蘭好好地遊玩一遭。但蘭陽學友會在五月初為您舉辦的蘭陽過癮宴，亦帶領您進入民風淳樸的蘭陽世界，讓您更進一步認識宜蘭的自然景色，民俗風情與地方小吃。

參考資料：戶外生活圖書「東台灣最佳去處」、宜蘭縣議員上課筆記。