



印刷品  
內郵資已付  
宜蘭郵局許可證  
宜蘭自第十九號  
無法投遞時請退回

真善美。

出版者：國立蘭陽女子高級中學  
發行者：曹學仁  
中華民國八十八年元月創刊

編輯小組：許義淵、林慧娟、黃文凌、黃子娟、陳幼君  
地址：宜蘭市女中路2號  
http://www.lygsh.ilc.edu.tw

蘭園專欄

總統教育獎得主張芳瑜報導

## 面向陽光的女孩

### —第97屆總統教育獎得主張芳瑜

六月甫畢業於蘭園的張芳瑜，憑藉她勤奮刻苦的精神，以優異的品德及學業表現，榮獲今年總統教育獎的殊榮。

芳瑜自幼父母離異，家境清寒，常陪殘障的祖母到工地打工，儘管生活環境不甚優渥，但她從不向命運低頭，反而以開朗樂觀的態度面對人生。高中三年，努力向學，積極進取，上課勇於發問，成績常能名列班上前茅，獲得師長的一致肯定。芳瑜平日熱心助人，默默行善，更是同學心目中的好模範。除了學業、品德的良好表現外，文筆更是一流，曾獲教育部生命教育寫作比賽特優、國防部青年日報全國徵文比賽優等及全校全縣文學獎比賽肯定。她在接受教育電台訪問時曾表示，一篇好的文章，需要情感的基礎，當文字表達出自己內心最真實的感動，不僅能抒發自己的情緒、記錄自己的人生，更能感動他人。芳瑜貧困的環境使她對於周遭的一切，有著敏銳的觀察力與感受力，這也是芳瑜文章始終贏得許多掌聲與肯定的原因。

導師黃子娟老師說：「芳瑜雖然家境清寒，卻是班上『最富有』的人，因為她懂得付出。」芳瑜個性樂觀開朗，從不自怨自艾，懂得珍惜自己擁有的一切，更不吝惜與同學分享她的所學所得，實在難得。

優異的成績表現，讓她今年順利通過大學甄選，如願進入台大會計系就讀。未來的她，期許自己能幫助更多與她一樣家境雖然困苦，但認真向上的人，讓他們也能實現夢想。誠如子娟老師說，「芳瑜是一個真正懂得付出的人」，這份「總統教育獎」的榮耀實至名歸。

期勉蘭園的女孩都能學習芳瑜的精神，當個「富有」的人。



與馬總統頒獎合影



與馬總統、導師黃子娟、阿嫻、阿姨合影

## 敬師獎 感念師恩

簡李英蘭校友與先生簡進光董事長為表彰師道，傳承敬師尊師之傳統核心價值，特提供敬師獎以感念並表揚本校教學績優及服務卓越表現之教職同仁。經推薦有三位同仁獲得獎勵—楊秀娥組長、于懷錦老師及林素珍護理師。楊組長與懷錦老師於蘭園服務多年，這些年來始終盡心盡力，懷抱高度的教育熱忱，灌溉蘭園的莘莘學子。林素珍護理師則是任勞任怨、默默付出，長年推動校園的衛教健康，為師生健康做最好的把關。感謝這三位師長們的付出，蘭園因為有您們而更加美好！



▲由左而右  
于懷錦老師、楊秀娥老師、簡進光董事長、曹學仁校長、簡李英蘭女士、林素珍護理師

## 績優校護林素珍 榮獲四大獎項

於本校服務21年的護理師林素珍小姐，是蘭園「健康的守護神」。二十多年來，每年守護蘭園近1700名同學，任勞任怨，是同學口中親切熱情的「護士阿嫻」。林素珍護理師對校園的健康問題極其重視，早在教育部政策推行之前，本校就在林素珍護理師的推動下，率先與醫院合作開辦新生健康檢查，希望能早期發現學生健康問題，早期治療，這也成為縣內其他高中、職推動健檢的參考。她的專業與愛心，使她成為許多學生信賴的對象，不少學生身心上遇到疑難雜症，第一個找的常是學校的護士阿嫻。林護理師也說，學生常因課業壓力、家庭因素請求心理輔導，除了提供一些基本的協助與開導外，也積極轉介，讓同學早日走出陰霾。這樣的用心與付出，讓她於今年度贏得第12屆資深優良學校護理人員、同時獲頒縣護理師護士工會、台灣護理學會及中華民國學校衛生護理學會資深優良護理獎。眾多獎項代表她多年來的犧牲奉獻，這樣的精神備受各界肯定。



## SUPER教師 ~伍素瑾老師



服務本校滿二十六年的伍素瑾老師，是蘭園的音樂大師，對蘭園的音樂教育貢獻卓著。推陳出新的教學，認真負責的態度，高度的教育熱忱，使她今年榮獲全國super教師獎。伍素瑾老師對自我要求甚高，她不斷精進充實，以優質的專業知能，積極研發教材、創新教法。每日清晨七點許便能看到伍老師，指導本校合唱團練習的身影，不分寒暑，二十六年如一日。另外，為潛化蘭園樂教氣氛，每年舉辦班級合唱比賽，不辭勞瘁，指導每班選曲、練唱、指揮、伴奏，於「藝術即生活」薰陶下，使本校歷年生活教育考評屢獲全國績優。教學之外，也能自度新聲，曾發表創作樂曲。課餘之暇，獎掖地方藝文活動，輔導社區機構對音樂有潛能之孩童，指導社區合唱團參與演出比賽，常有不錯的成績。另外更出錢出力，爭取音樂團體下鄉演出，也常蒐羅音樂展演資訊，親作口頭及文字導覽，對提昇地方優質生活，美化社會人心，有卓越之貢獻。那份孜孜矻矻之敬業精神，個個款款的犧牲熱忱，是蘭園教師的最佳典範。

## 相信自己，勇於承擔

時序入秋，整個生活步調似乎也跟著緩慢起來，不過，蘭園的生氣可未曾稍減過。今年度入學的高一新鮮人為蘭園這個大家庭注入了新血，也為整個校園帶來不一樣的活潑朝氣，彷彿鬱結沉悶總與她們無關。高二的同學正為了合唱比賽而努力著，儘管有了一年的學習基礎，但面對著未來的抉擇，倒也增添幾許焦慮。最緊張的該是高三的同學了，眼見學科能力測驗就要來臨，「書本還沒看完，怎麼辦？」。其實，生命中就像一首樂章，看似平淡無奇，卻又高潮迭起，總有峰迴路轉的時候。所以，親愛的藍衫女孩們，人在面對恐懼的時候都會害怕，重點是轉念，想一些好玩好笑的事情，從正面角度思考，培養自己的心理堅韌性(mental toughness)，若是真能以這樣的修養來面對人生課題，儘管沒有所謂的傑出表現，至少也可以為自己創造出平安喜樂的人生歷程才是。

回顧過去約莫半年的時光，蘭園師生團隊在一向以「愛」、「信任」與「包容」的基礎之上交出了漂亮的成績單，升學的部份包括繁星計畫錄取名額六名、大學的甄選入學也有將近三成的畢業生得以進入國立大學就讀，兩項指標高居宜蘭地區公立高中之冠；同時在指考表現部份，也充份顯現出同學的爆發力，成為進步最多的學校之一。再者，國三畢業生入學的部份，申請入學名額提高一成，PR值不降反升，提高了四個PR值，而登記分發更增加了11分的佳績。這些都是蘭園師生共同努力的成果，顯示出家長及社區人士對於蘭園的認同肯定與支持，這是一種責任，也是一種承擔，相信我們都有這種勇氣與決心，為蘭園美好的明天而更加努力。

此外，為了擴展高中學生的國際視野，並提昇國際交流的層次，今年學校有三位來自法國的留學生，分別是Julie及兩位Clara同學，希望在這一年當中可以在語言、文化方面給同學帶來更多的學習與互動的機會，因為每一位同學都是一個行動的多元文化主體，能從多元的角度來思考，

三位法國交換學生（由左至右）：MONTBEYRE Julie、校長、PHILIPP Clara 及FAVRET Clara



校長 曹學仁

才能有不一樣的生活經驗及歷練，也期盼這是一個良好的開端，能夠在可見的未來開花結果。

蘭園的師長為了提供同學們有更好的學習環境，在硬體的部份加強改善，諸如教室冷氣、單槍投影機，希望能達到班班都是多媒體教室的目標；而新建的自然科學教育大樓也是一個顯例，更是教師同仁們用心經營的明證。在軟體的部份，也積極購置各項的圖書儀器設備，汰舊換新，包括家政教室、人文專科教室整建與更新等。

任何的努力都需要眾志才得以成城，所謂「登高自卑，行遠自邇」，講求的就是一種腳踏實地的基本功夫，不躁進，不逞能，日漸有功，緩慢而穩定，相信一定會有美好的成果的，因為「相信自己」是確立尊嚴的起點，「勇於承擔」則是達到目標的修為，祝福大家都能有所成就，忠於自己，喜愛自己，那這樣的人生就很有價值了！



教師節敬師活動-師生趣味競賽

## 賀 本校五度蟬聯宜蘭縣語文競賽團體組總冠軍！

項目	姓名	獎項	指導老師	項目	姓名	獎項	指導老師
國語文演說	212 陳姿蓉	第一名	莊曙瑜老師	國語文作文	312 陳怡安	第二名	李宜靜老師
閩南語演說	213 高瑞敏	第一名	于懷錦老師		313 何仲薇	第四名	
閩南語朗讀	201 李侖珺	第一名	藍麗雪老師		312 蔡亞倫	第五名	
客家語演說	310 羅雨柔	第一名	許家珍老師	國語文字音字形	208 洪鈺雯	第二名	黃文凌老師
客家語朗讀	307 陳翹洋	第一名	陳幼君老師		202 沈怡瑄	第四名	
			賴品方老師	國語文寫字	205 陳依琳	第五名	黃素琴老師

### 97 蘭陽女中大學放榜捷報

#### 1. 再創新高：

本校應屆畢業生參加97年大學推甄申請及指定科目考試，成績優異，錄取率再創新高。本年度應屆考生人數共550人(含延修生)，計錄取大學人數549(1人未繳卡)，總錄取率為99.81%。

#### 2. 三年努力，成果豐碩：總計錄取國立大學者達三成

#### 3. 數理、語文班表現優異：

312語文資優班表現十分優異，指考平均高達347分，遠高於全國頂標。全班25人當中錄取國立大學者高達23位(國立大學錄取率高達九成二)，其餘則因志趣選擇優質私立大學的熱門科系(東吳會計、輔大英語)，均有上國立大學的實力。

- 台大：吳芳晏(經濟系)、林廷珊、張芳瑜(會計系)  
 陳人華(法律系)、莊敬(社會工作)、陳麒安(社會)  
 清華：呂品靜(人文社會)、鄧立婷(中國文學)  
 政大：杜欣祐(新聞系)、林佳諭(社會系)、俞品慈(國貿)  
 中央：林芯婷(經濟系)  
 中正：林梓麟(政治)、陳音汝(社會福利系)  
 中興：李佩津(行銷系)、周孟萱(會計系)、劉雅筑(外文)  
 成大：方文君(中國文學系)、陳怡靜(台灣文學)  
 師大：陳霽庭(歷史學系)

313數理實驗班表現亮眼，全班31人，錄取國立大學及醫藥相關科系者高達27人，約九成。

- 醫學系：黃鈺蓀(國防醫學大學醫學系)  
 清大：蕭婉勻(電機系)  
 成大：張敬傑(物理)、周詩庭(經濟)  
 中央：林玉純(資訊工程)  
 中正：陳玟文(生命科學)、賴夢萍(通訊工程)  
 中興：李盈瑜、游育慈(應用數學)  
 師大：李如蓀(資訊工程)  
 陸軍官校：林冠瑩(理工科)  
 台北科技大學：黃鈺玲(車輛工程系)  
 台灣科技大學：官亭宇(繁星不分科)

#### 4. 蘭園三年教學有成：

三年前基測220分以下(PR78)的同學，經過三年來本校優質教學，有高達170人考取國立大學及五所優質私立大學(輔仁、淡江、東吳、元智、中原)，其中52人考取國立大學，著實不易。其中307班曾芷柔基測197分，考取彰化師範大學輔導與諮商學系，尤其難得。

#### 「文雨飛陽」蘭陽第七屆青年文學獎

類別	姓名	獎項	指導老師
小說類	312方文君	首獎	黃子娟老師
	308吳郁忻	佳作	林慧娟老師
散文類	312李晴	首獎	黃子娟老師
	212薛憶婷	優選	李宜靜老師
	112石佳茹	優選	蔡玟玲老師
	312劉雅筑	佳作	黃子娟老師
新詩類	312李庭維	佳作	黃子娟老師
	212陳怡安	佳作	李宜靜老師
新詩類	107吳佳怡	首獎	于懷錦老師
	112石佳茹	佳作	蔡玟玲老師

#### 宜蘭縣97年世界禁菸日無菸青少年徵文比賽

類別	姓名	獎項	指導老師
徵文	107俞曉雯	第二名	于懷錦老師
	107魏筱萍	第三名	于懷錦老師
	113黃秀中	佳作	于懷錦老師
徵文	113薛雅文	佳作	于懷錦老師

#### 台灣糖尿病協會97年全國糖尿病防治青年演講比賽

類別	姓名	獎項	指導老師
演講	108楊又菁	第二名	林慧娟老師

#### 宜蘭縣97年文宗社書法、作文比賽

類別	姓名	獎項	指導老師
書法	205陳依琳	第一名	高敬馨老師
作文	110陶世選	佳作	謝正德老師
作文	112蔣煥卉	佳作	黃子娟老師

### 科技蘭園 創新思考

#### 之一「科技腦 人文心」高瞻計畫

本校高瞻計畫為三年期(96-98學年)的整合型計畫，由本校與國立台灣師範大學科教中心、數學系以及國立宜蘭大學化學與材料科學系、機械系合作，進行新興科技融入高中跨領域課程之創新、發展與研究。

計畫內容包括三個子計畫。

【一】是將新興科技中的新能源議題高中科學課程中，結合化學及生活科技課程，發展出「綠能源」相關實作課程。

【二】則是結合自然科、數學、歷史、國文、公民與社會等學科，發展出由三個子題組成的課程，分別為：科學史及新興科技發展、科技倫理、科幻文學。

【三】以前兩個子計畫為研究對象，進行成效之評量與評估研究。本計畫希望能整合學生對科學的認知、情意與行為，發展出科技思維與人文關懷並具的科學科技課程。



▲生質柴油

#### 之二「我的奈米農場」奈米計畫

「奈米科技」是21世紀的潮流，不僅帶動電子、能源、生物等科技技術的提升，於日常生活方面的應用亦非常廣泛，本計畫希望透過生動活潑的多媒體教材，結合問題導向教學模式，讓學生認識奈米科技發展應用與對社會發展的影響，以增加學生科學研究的興趣，培育獨立思考的研究人才。

計畫內容以綠色環保概念做為奈米教學的主軸，太陽光電為研究方向，自生活問題中尋找適合的奈米素材，以Wiki做分組合作之網路平台，建構出形形色色之奈米農場。



▲宜蘭大學奈米實驗室參訪

#### 之三 創意科學趣味競賽

為激發同學創意，培養動手實作、合作解決問題的科學能力，本校依據遠哲科學趣味競賽內容，推動創意科學趣味競賽計畫，使同學能從做中學，發揮創意，引燃學習科學的熱忱。



▲潛艇多多(左) 抽油泵浦(右)



### 2009 蘭園「出走」計畫

有沒有一種「離家」可以獲得鼓勵？  
有沒有一種「出走」可以贏得支持？  
現在請你起身，讓我們一起「離家出走」

商業週刊1004期中曾說道：「有一種旅行，方法很貧窮，卻可以改變人的一生活。這種旅行，西方從16世紀末傳承至今；中國卻已失落數百年。那就是Grand Tour——壯遊。培養獨自「闖」的能力，才能開創個人與國家的競爭力。」

蘭園的壯遊從認識鄉鎮開始。校友張芳枝女士為了鼓勵學妹透過旅遊認識自己與土地，將當年因公證結婚省下的一筆結婚基金購置百餘本旅遊文學叢書捐贈母校，並提供旅行獎助學金，鼓勵學妹透過閱讀認識各地風土民情，經由雙腳走出不一樣的視野。為使活動更臻圓滿，張女士更廣邀蘭園退休教師及畢業校友共襄盛舉，提供獎助金，以成全更多藍衫女孩的旅遊夢想。

相關的比賽辦法公告於圖書館網頁，請同學踴躍參加，勇敢出走！（下圖為比賽流程）



~蘭園暑假營隊記事~ 海洋文學營、人才培育營、英語生活營

### 培育E世代人才 厚植國際競爭力

#### 北區海洋文學營 97.07.01-04

依據教育部「海洋白皮書」政策，本校於97年7月1-4日舉辦「(北區)海洋文學研習營」，希望透過研習方式來了解海洋歷史及意涵，以海洋觀點深入探討文學中海洋意象的美成與意境，提升對海洋文學詮釋及涵養，並透過海外體驗深化及豐富台灣海洋文學內涵。除了靜態課程的設計，更安排龜山島之旅，讓同學實際體會海洋的美，藉此將心中的感動與呼喚訴諸文字，成就一篇篇躍動海洋生命的動人文學。期望透過此活動能發展海洋思維的全民教育，凝聚共識，讓臺灣成為擁有文化美成與文明質感的現代海洋國家。



▲龜山島旅遊

#### 新世紀領導人才培育營97.07.05-10

教育部中部辦公室為培育具宏觀願景的新世紀青年，特頒「國立暨台灣省私立高級中等學校學生新世紀領導人才培育計畫」。本校於97年7月5-10日負責承辦第七期北一區初階活動，對象包括台北、宜蘭、花蓮等縣市學校100位菁英，希望培養具多元的學習能力、積極的人生態度的新世紀領導人才。課程內容豐富多元，包括培養邏輯分析能力的辯論課程、自我探索與人際溝通的關係討論、創意思考的不同面向及科技數位生活的發展等，另外還包括傳統文化的體驗，五天四夜的活動讓所有的同學在知識與思考層面的發展獲得長足的精進。



▲體驗傳統戲劇文化

#### 北區英語研習營97.07.01-05

因應知識經濟及全球化、國際化的潮流，英語能力無疑是重要且必須的。為了強化學生英文程度，提升學生聽、說、讀、寫四項能力，本校配合行政院2008重點發展計畫-E世代人才培育計畫辦理「北區學生暑期英語研習營」，以培養學生對英語的瞭解及運用能力。課程內容豐富多元，以全英語方式進行，並延聘多位專業外籍教師，全面且密集加強學生英文程度，以厚植學生未來國際發展的競爭力。



▲外籍教師講解