

印刷品



第三十期

中華民國九十九年四月

第一版

無法投遞時請退回

蘭園通訊

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>



紀律與快樂

校長 曹學仁

初春時節，總會因為季節的交替，一方面令人期待，另一方面也令人傷感。蘭園學姐致贈的吉野櫻盛開又謝了，藍衫女孩在時序更迭中又更穩健地向前邁進，儘管因為課業的壓力或是教學行政工作的負擔，偶而讓我們臉上的笑容不見了，但我想我們要追求的是一種「有意義的快樂」，而不是嘻鬧式的玩笑。在現代 21 世紀繁忙的現代社會當中，我們經常會為了一些瑣事而感到挫折與氣餒，有時候莫名其妙地沮喪，不知何故，就是提不起精神來面對現實的生活。其實，快樂也可以成爲一種習慣，而且是值得我們去培養的好習慣呢！

日本暢銷醫界作家已近百歲的日野原重明，其蓬勃朝氣本於對他人的細心關懷、不輕易向疾病低頭、不因忙碌的工作而心生氣餒、從天天發生的事件中悟出樂趣。其人生如此智慧圓融的原點，就蘊藏在他的一顆心與生活習慣裡。日野原重明先生認爲「經過九十年來培養、持續不斷的習慣，到今天已經成爲我的財產。」而這 15 個習慣分別是：(1) 心中永保「愛」、(2) 抱持「一切都會變得更好」的正面想法、(3) 挑戰新事物、(4) 鍛鍊自己的專注力、(5) 向心目中的偶像學習(6) 感受他人的心情、(7) 珍惜有緣相逢的所有人事物、(8) 吃飯不超過八分飽、(9) 飲食不要過於神經質、(10) 能走路就走路(11) 與更多的同好者享受運動時光、(12) 發現更多樂趣、(13) 調節壓力、(14) 反身要求自己，以及(15) 不要盲目非理性地遷就於習慣等。作者在書中介紹他一直視爲寶物的十五個習慣。乍看之下都是再簡單不過的事，卻全是讓心靈、身體變得純淨、健康的好習慣。相反地，壞習慣會動搖一個人的身、心、靈，繼而產生身體與心靈上的疾病。也就是說，一個人乃由習慣所造就，身心皆然。

從學習的角度來看，任何一個行爲只要重覆地操作，就可以形成制約關係，而後變成一種習慣，接著大腦就可以不須要太花腦筋去記憶或消耗能量重覆地處理這些進入大腦的訊息，有更多的能量去學習及處理更高階更複雜的問題。相同地，假設我們從日常生活中藉由良好生活習



宿舍&幹部與校長長期末餐會暨抽獎

慣的培養，除了有益於個體的身心發展以外，同時對於人際互動與社會發展也會形成良性循環。換句話說，好的習慣就是一種「紀律」，這種紀律會帶來快樂的結果，並且有益於身心發展。

正確的人生價值、規律的生活起居、效率的學習方法、適當的調適自我等都是成就快樂的習慣，也是我們應該養成的紀律，「有良好的紀律，才有良好的記憶」，想要有好成績，就要試著養成良好的生活習慣，使得這些習慣內化成爲我們心靈中無可變革的紀律，這樣來看，即使在學校中的紙筆測驗結果未如預期中的理想，我們依舊可以保持一顆快樂的心靈，去迎接人生各個階段的挑戰與淬煉。各位藍衫女孩們，加油喔！

蘭陽女中 5 個第一

教育部去年對全國高級中學做校務評鑑，國立蘭陽女中在 7 項指標中，拿下 5 個第一，和全國 15 所高中併列一等學校，並獲得教育部長親自頒獎表揚。



本校「72 週年校慶暨 59 屆運動會」

因操場整修，故地點改為宜蘭縣立田徑場，系列活動如下：

日期地點	活動項目
99.04.10(六) 本校大禮堂	「大手牽小手」 蘭陽女中、南屏國小管樂聯合音樂會
99.04.16(五) 宜蘭縣立田徑場	土風舞聯歡 「蘭園 98、健康 99、促進 100%」- 健康促進闖關活動 校慶運動會(I)
99.04.17(六) 宜蘭縣立田徑場	創意嘉年華進場、校慶慶祝大會暨運動會開幕典禮 校慶運動會(II)校慶暨運動會閉幕典禮
99.04.20(二) 本校科學大樓 1 樓	蘭花會餐會
99.04.24(六) 本校大禮堂	社團及個人人才藝展演晚會 學生社團作品展
99.04.28(三) 本校圖書館 5 樓	蘭陽女中、宜蘭高中校慶盃辯論賽

蘭園之光-升學篇

99升大學繁星錄放榜捷報



◎錄取人數再創新高，連續三年居宜蘭國立高中之冠：

- 309 黃鈺雯 國立臺北大學-財政學系
- 312 許雅雯 國立臺灣大學-政治學系國際關係組
- 312 楊于瑾 國立成功大學-法律學系
- 312 謝芳吟 國立政治大學-社會學系
- 313 余芊樺 國立交通大學-電機工程學系乙組
- 313 林佳諭 國立陽明大學-生命科學系暨基因體科學研究所
- 313 黃秀中 國立臺灣科技大學-精誠榮譽學院不分系繁星班
- 313 鄒怡鳳 國立清華大學-生命科學系

恭喜同學金榜題名，更感謝全體園丁的辛勞



蘭園之光-競賽篇

98年宜蘭縣語文競賽成績優良			
項目	名次	參賽者	指導老師
國語文演說	第一名	312 陳姿縈	鄒德莉 師
閩南語演說	第一名	213 楊又菁	黃子娟 師
閩南語朗讀	第三名	212 黃毓文	黃子娟 師
客家語演說	第一名	210 陳金宜	林慧娟 師、賴品方 師
客家語朗讀	第二名	112 柯宜均	陳幼君 師、賴品方 師
作文	第二名	312 林 宜	蔡玫玲 師
作文	第六名	112 黃以恩	蔡玫玲 師
寫字	第三名	305 陳依琳	藍麗雪 師
寫字	第四名	208 莊馨鳳	藍麗雪 師
字音字形	第五名	302 沈怡瑄	高敏馨 師

宜蘭縣教師會書寫李潼-徵文比賽囊括高中職組前三名			
項目	名次	參賽者	指導老師
作文	第一名	212 蔣媛卉	黃子娟 師
	第二名	212 鄭羽涵	
	第三名	212 李依融	

98年第三屆聯合盃全國作文大賽		
學生姓名	名次	指導老師
212 陳映筑	佳作	黃子娟老師 蔡玫玲老師
212 蔣媛卉	佳作	
98學年北區英文作文決賽		
312 游依庭	優勝	許晉安老師
212 陳亭吟	優勝	
98學年度慧燈盃作文比賽		
212 黃璫葳	第一名	黃子娟老師 蔡玫玲老師 于懷錦老師 李宜靜老師
312 楊于瑾	第二名	
312 江羽捷	第三名	
313 謝雨倫	佳 作	
311 吳岱穎	佳 作	
113 吳佩盈	佳 作	
212 李依融	佳 作	
312 林 宜	佳 作	

98 國家實驗研究院 I-ONE 儀器科技創新獎		
學生姓名	名次	指導老師
112 李庭萱	青少年組二獎	復興國中方琮民師
98 學年度東區學科能力競賽		
203 林筱融	地球科學佳作	李協長老師

305 曹任佳特優作品



第三屆華夏盃遊戲角色設計創意大賽		
學生姓名	名次	指導老師
305 曹任佳	特優	
鶯歌陶瓷博物館「福虎生風-2010 全國生肖陶藝競賽」高中職組		
205 鄧羽婷	特優	
98年公共電視人權影展徵文比賽		
212 周志羣	第一名	黃子娟老師
211 林志娟	佳 作	黃子娟老師
98年度教育部生涯教育影片與書籍賞析心得比賽		
212 蔣媛卉	特優	黃子娟老師
212 李依融	特優	
212 周怡君	特優	
212 李歆怡	優等	
212 周志羣	優等	
212 簡貝伊	優等	
212 郭奕昕	甲等	
98年度教育部性別平等教育影片與書籍賞析心得比賽		
212 游佩儒	特優	黃子娟老師
212 陳映筑	特優	
312 吳思妤	優等	
212 林季穎	優等	

2009SOC 保德信青少年志工菁英獎	
308 石子芸、303 陳玟華	

蘭園推動計畫

高中優質化第三年

「優質化」絕對是一個動詞，也是我們努力的目標。自榮獲「高中優質化輔助方案」以來，在經費的挹注下，蘭園有了更加美麗的風貌。

「優質化」是肯定，是機會，更是持續的挑戰。本計畫的推行，在實質上與精神上，對學校均有莫大助益：提升校譽，激發師生榮譽心，凝聚家長向心力，帶動教師專業成長，讓學生有更好的學習環境，以及更豐富多元的學習資源。以下是 98 學年優質化的計畫概要：

- 一、教師教學：提昇教學專業及效能、辦理各科創意教學
- 二、學生學習：生涯發展輔導、數位學習推廣、小論文研究與創意閱讀推廣、多元適性學習、輔助弱勢學生提升學習成效、學生學習補助及獎勵
- 三、教師專業發展：建構教師專業學習社群、教師專業發展評鑑
- 四、課程發展：教學資源充實方案、辦理課程發展業務、辦理高瞻計畫發展新課程、推動健康與護理學科中心發展新課程
- 五、其他：無線校園及校園安全防護提升計畫、國際文化交流暨多元文化體驗、辦理校際及社區合作交流

豐沛的資源帶來更多的挑戰。對行政及教師團隊而言，要有活力與熱情，才能展現創意；要有突破的勇氣，才能精益求精。慶幸的是，蘭園有一群勤懇耕耘的園丁，也許不完美，但是，我們願意努力。因為我們相信：「遠方雖遠，只要心中有翅膀，就可以抵達目標。」



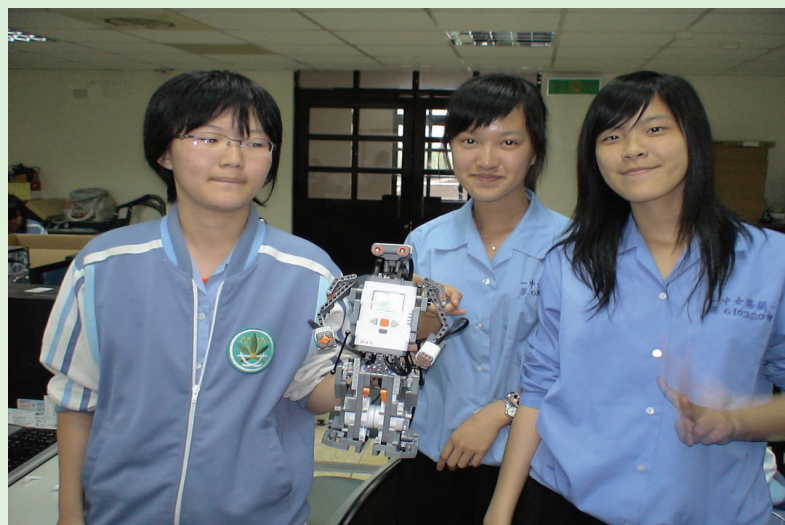
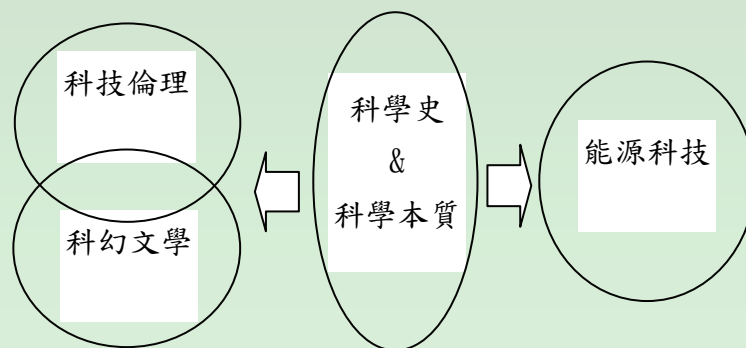
E 化群組教室

高瞻計畫第三年

科技腦，人文心—培養未來女性科學家的專屬課程

期待藉由動手實作的課程，建立探究新興科技的科技思維(科技腦)，以及藉由各項科技議題的思辨過程，涵養科技社會應具備人文關懷(人文心)，此為蘭陽女中的計畫特色。

以科學史及科學本質單元為出發，發展出能源科技的科學實作課程，以及整合科技倫理、科幻文學等科技社會課程，課程單元之內容包括科學發展史、科學與偽(擬)科學、生質能源、太陽能源、燃料電池、風力發電、科技與工程、科技與環境、科技與倫理、機器人科技與科幻、太空科技與科幻、生物科技與科幻等單元，為一學年(兩學期)共 4 學分的課程。



機器人控制課程與學生作品

健康與護理學科中心第六年

透過學科中心的課程發展與教學需求之意見，研發新課程綱要與教材編製之設計與發展，研究發展出適合教學現場與學生需求之適性課程與教材，並轉化為學科中心推廣與服務之用。

舉辦因應新課程之研習會、研討會、座談會等，將學科中心及學者專家、教師同儕所研究發展的具體成果以多元方式呈現，提昇教師教學效能與效益。



左上：黃梅芬老師、蔡玫玲主任、李筱惠老師
左下：宋康寧助理、林士譽老師、曹學仁校長

均質化「閱讀及英檢提升」計畫

為擴大社區合作機制，除高中職橫向合作外，還可與國中端做縱向合作，銜接與了解彼此狀況，使資源能更充分且貼切的利用，彼此相互學習與提攜。

本計畫以提昇閱讀風氣，拓展學習層面，養成主動學習的良好態度，利用網路平台，以數位學習模式，達到減少人力成本，不受時空限制的多元學習。

宜蘭縣內的國高中職老師都可針對好書出題，並可換贈一本書，學生也可參加線上閱讀檢測，獲得閱讀認證。



蘭陽女中圖書館網站首頁連結畫面

學生活動集錦

閱讀推推王抽獎

只要寫推薦好書理由 500 字，就可抽獎或任選一本書表現優良者，還可加碼送自製的馬克杯哦！



家長會發放獎學金

為提升學習成效，鼓勵自我突破，強化成就動機，特結合本校家長會、校友會以及教育基金會，頒發各類獎學金：期中考試成績卓越獎、期中考試成績進步獎、大學學測進步及卓越獎學金、英檢獎學金、數學 AMC 檢定測驗及競賽表現優異者獎學金。



大手牽小手音樂營

提供假期正當休閒活動，透過音樂營的形式提供學生多元的音樂體驗，推動校園藝術，提升學生音樂素養。



羅浮宮電影展

羅浮宮館長亨利羅伯特 (Henri Loyrette) 表示《臉》是繼一九八三年世界級建築師貝聿銘以「玻璃金字塔」成功挑戰羅浮宮經典藝術殿堂後，又一次史無前例的跨領域藝術結合。為了讓同學能一起見證這份殊榮，且深入感受這部電影之魅力，更期許能將台灣藝術向下紮根、向外推廣。



創意卡拉姬

蘭陽女中女孩除了會讀書之外，唱歌表演也是一級棒的，個個都是內外兼俱的優秀學生。



退休夥伴

蘭女的 7-11，隨叫隨到的**鐘英欽主任教官**及親切的總務處「阿姨」**林元蘭組長**，無私無我奉獻蘭園多年，在今年初卸下重擔，申請榮退，感謝他們無怨無悔的付出，祝福他們的退休生活幸福快樂。



新進夥伴

譚旭峰主任教官年輕帥氣，女性尖兵張秀燕教官，歡迎這兩位優秀教官進入蘭園為師生服務。



溫馨傳情樹

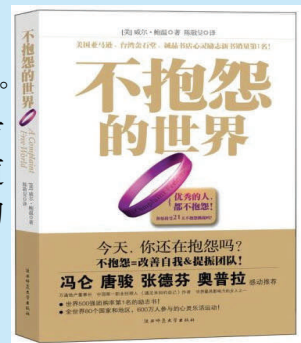
在歲末年終之際，透過小卡片傳達對學姐的感謝與祝福，祝新的一年順心如意最重要的是對學姐的加油，預祝學測成功！



不抱怨運動

「選擇抱怨等於把力量給了黑暗」。「積極的態度是快樂的源泉，也是希望的曙光」「不抱怨是一種修養內在道德的方式，而抱怨代表了個人修養的不成熟」

—摘錄自學生的不抱怨格言



特優 212游佩儒 乾涸

—讀張愛玲「秧歌」有感



我躲在文字的石頭縫裡避寒
卻見飢餓在空洞的眼裡流竄
那時代張牙舞爪的政令
偷偷地
潛入我衣領
耳畔有輓歌響起
在這初生的春天

為大時代下的蒼生嘆息
初生的小草暗笑我的迂
說那只是過去
怎知現代人乾涸的是心
不是龜裂的大地

攝影文學作品

宜蘭縣均質化推廣閱讀活動，比賽主題「閱讀與我」，結合攝影與文學，啟發學生創意。



閱讀推推王

本校與博客來網路書店合作推動閱讀，辦理推推王活動，同學只要寫好書推薦理由 500 字，就可以參加抽獎或獲得贈書。為了推廣閱讀，博客來特別提供學生當海報文宣代言，右圖為 207 班黃煜嵐同學。

學校活動集錦

校外參觀

鼓勵學生將學習場域延伸至校外：99/10/31 參觀中央研究院 81 週年院慶系列活動；99/03/13 參觀台灣大學杜鵑花節-校系博覽會；99/03/19 參加宜蘭大學奈米科技研討會。藉由學術研究機構及各大學豐富多元的活動，以拓展視野，開闊胸襟。



台灣大學杜鵑花節

文藝研習營

一年一度的文藝研習營，今年邀請到著名影評人聞天祥老師，他以「電影的貞節與激情」為題，引領大家進入電影的聲光世界，透過意象解析，了解經典作品中不落言詮的豐富意涵。另一位講座是東華大學須文蔚教授，須教授是蘭園的女婿，他以「詩與歌不斷拌嘴：淺談現代詩的音樂性」為題，譜了首浪漫的詩樂交響曲，讓我們進一步體認詩與歌的動人之美。



須文蔚教授主講「詩與歌不斷拌嘴」



郭讚典老師設計的教務工作會議 Logo--「龜山朝日」

全國教務主任會議

98/11/3-4 本校承辦「教育部 98 學年度高級中學教務工作會議」，來自全國 226 位教務主任齊聚一堂，研討當前重要教育議題。

並邀請漢寶德教授主講「生活美學教育的理念」，以及洪榮昭教授主講「創意思考與教學」，大會圓滿成功。



舞蹈資優班舞展

98/12/11-12 舉辦第 19 屆舞展，本屆舞蹈班畢業生 21 名，人數為歷屆最多，經過時間的洗禮，舞藝明顯提昇。舞蹈內容豐富多變，如王湘瑾老師的「長相思」、李雅雯老師的「凱旋」、康邠如老師的「羽化」以及羅孟真老師的「青春行」，而金崇廉老師的「草門東」則是「蘭」的拆字，以華麗的巴洛克音樂，化為對蘭園滿滿的祝福。



高三舞碼「草門東」-編舞金崇廉老師

創意-英語話劇

為提升學生英文學習成效，鼓勵創意教學，每年均舉辦英語話劇比賽。12/23 共計高二社會組八個班參賽，由 212 「命運好好玩」奪得團體第一名。編、導、演均由學生一手包辦，表現亮眼，創意十足，令人驚豔。



外交活動集錦

AIT-美國在臺協會外交官蒞校演講

在宜蘭市立圖書館陳俊仁館長的促成下，美國文化中心主任 Mr.Scott Robinson 於 98/12/30 蒞校，演講主題是 Picturing America (美國風情畫)。

風度翩翩的外交官藉著藝術圖片，用全美語的方式介紹美國文化與歷史，現場湧進超過五百名師生，反應十分熱烈。由於對蘭園學子的大方表現印象深刻，當 99/01/20 市立圖書館正式展出時，藍衫女孩再度受到邀請參與開幕。



宜蘭市立圖書館 Picturing America 展出開幕



免試入學新生體驗營

99/03/27 有 67 位來自縣內各國中的應屆畢業生，經由免試入學管道提早成為蘭園的新鮮人。為表示歡迎，也為協助新生了解高中生活，於是辦理了「免試入學新生體驗營」。

行程安排有經佩之老師帶領的「團隊動力」活動、地球科學李協長老師帶領的「天文星象之旅」、最新 E 化之「群組教室教學體驗」。



經佩之老師「團隊動力」

日本教育旅行 (98/10/24-27)

讀萬卷書行萬里路，為增廣師生見聞，開拓師生視野，培養師生外語能力，推展國際文化交流，以豐富學生心靈，營造本校成為具國際化的教學環境，學校每年都有與外國



21 新世紀領導人才外國參訪營 (98/11/22-29)

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」。

自開辦以來，目前已有約 700 位高階結訓學員，為廣續發揮學習效益，有效與國際社會接軌，落實理論與實務結合本次參訪活動總共 32 位團員赴海外參訪澳洲之大學與博物館，這些參訪單位機構無論就其學術聲望、社會形象、研究成果等都是屬於上乘之選，安排參訪尤其不易。



學校互訪行程，本次參訪地點為日本。本校高二學生，計 32 人參加。日本櫻花高校曾於去年 4 月到蘭園參訪。