

無法投遞時請退回



印刷品



第三十四期

民國一百零一年四月

第一版

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、黃文凌、黃子娟、陳幼君、吳亭儀
地址：宜蘭市女中路2號
<http://www.lygsh.ilc.edu.tw>

當理性遇見感性

曹學仁校長

教育是一種長善救失的歷程，無論對於教者的內涵如何界定，其共通點就是要培養全方位發展的人格及知能，這點或恐殆無疑義。而從高中階段的辦學目標與教育宗旨來說，高中生的重要學習目標就是奠定好自己基本核心能力的學習成就，為將來大學高深學術學習研究做準備。

但是我們知道，隨著青春期時程的到來，一方面個體的生理及心理都會產生劇烈的變化，二來在學習的內涵上也隨之加深加廣，於是遂慢慢有選修必修之別，也造成了絕大部分的學生在高中階段就因為學習課業及升學所需而被區隔成社會人文、理工科學的兩大途徑，我們似乎漸漸忘了學習的內涵要相互融涉而不可切割，就如同讀書不能偏廢一般，如此才能培養全人教育開展的可能。舉讀書的功夫來說，首先，要讀自己喜歡讀的書，二來要讀自己不喜歡的書，三來要能用自己的話把書中的內容論述一遍，最後則是能針對該書的觀點提出批判、補充與修正，這樣來看才是真正的融會貫通。

眼前的教育改革、計畫方案都著重強調績效目標的設定及考核，顯有對於興趣、性向的釐清與確認，「認識自我」「自我探索」才是追求人生圓融發展的硬底子與真功夫，失去了潛能激發或是興趣引導的歷程，任何學者基礎都是薄弱的，深切期盼蘭園的藍衫女孩們，能深切思索自我的角色價值與定位，誠實面對自我的興趣與能力，在高中三年之中，找到自己的學習王道，肯定自我的表現，為將來的展翅高飛打下基礎，不一定要飛翔得高又遠，但一定要過得踏實與沉穩，加油！



賀！本校合唱團榮獲 2012 全國音樂比賽女聲合唱優等



蘭園天籟響徹雲霄

合唱團團長 周子芹

三月二號那天，一群來自宜蘭的小藍衫女孩們，翻山越嶺，遠征新竹，代表蘭園爭取光榮。回想起練習的過程，仍點滴在心頭……

在每天的午休，從學校的某個小角落總會傳來悠悠的樂音，那不是別人，正是蘭陽女中編號 101 的社團—「合唱團」。每天急急忙忙的吃完午餐後，這群好朋友們總是在 12 點 30 分準時到達音樂教室練習。亭儒老師帶著我們一遍遍的唱著這些樂句，辛勞的帶領著合唱團從原本從零開始的曲子，唱到滿分。這些日子裡，看著同學們每天認真練習的眼神，讓我也跟著熱血沸騰。還有每天 15 分鐘的下課，合唱團的同學自動到崇美樓樓梯集合，「加強體能運動」是每天在學校不可或缺的時刻，團員們從不間斷的體能練習，目的是為了增強體力，有足夠的肺活量能唱好音樂，過程其實十分辛苦，即使累到上氣不接下氣，但大家從不抱怨，只希望把最好的聲音凝聚出來。

猶記得全國賽當天早上，大家發聲練習時的專注表情，覺得好感動。新竹的風很大，很冷，我們穿著短裙，在等待的時候狂發抖。而在台上唱歌的時候，大家心連心，當一起唱出溫暖的天籟時，頓時覺得一切辛苦都是值得的。

指導老師的話：

能和喜愛合唱的小孩一起尬音樂很棒！整合聲音、訓練體能的過程艱辛漫長，從陌生到熟悉，每個音符因為「堅持+好奇心」而有了感動人心的能量。加油，為了好聲音一起努力！
(陳亭儒老師)

感謝陳亭儒老師的辛勤指導，以及全體合唱團同學犧牲課餘時間努力練習，今年合唱團的足跡踏入新竹，將全國優等榮耀帶回蘭園，以美妙的歌聲給予更多的人感動。

蘭園榮譽-升學篇

101 年蘭園繁星推薦錄取名單

學校	系所	班級	姓名
臺北醫學大學	醫學系	313	吳佩盈
中國醫藥大學	中醫學系乙組	313	張辰珮
國立臺灣大學	財務金融學系	312	程依婷
國立臺灣大學	社會學系	312	林家儀
國立清華大學	電機工程學系	313	黃薇捷
國立交通大學	運輸科技與管理學系	312	林宜臻
國立政治大學	國際經營與貿易學系	312	李庭萱
國立政治大學	中國文學系	312	黃以恩
國立中央大學	財務金融學系	312	李宜庭
國立中興大學	植物病理學系	313	蔡軫羽
國立中正大學	化學工程學系	313	張嘉凌
國立臺北大學	統計學系	303	許倚瑄
國立臺灣師範大學	應用華語文學系	307	吳秉芳
國立彰化師範大學	生物學系	303	魏雋瑀
國立東華大學	企業管理學系	307	鍾雅惠
輔仁大學	日本語文學系	311	黃惠鈴

感謝教師們辛勤指導，恭喜同學努力有成!

101 年學測蘭女 104 人達前標，

10 人七十級分以上!

312 程依婷、313 吳佩盈達七十四級分，共有十人達七十級分，學測表現是近九年來最為優異。以蘭女的語文班為例，全班平均是六十五級分，達全國頂標。



100/03/24 語文資優班師生參訪國立政治大學

讚! 國文科團隊教學有成

連續兩年，學測作文入選全國佳作!



312 班柯宜均學測作文入選大考中心佳作範例

「戰勝對手是短暫的成就，戰勝自己卻是一生的光榮。」

本校繼去年畢業校友廖昺晨同學榮登大考中心國文作文佳作後，312 班柯宜均同學在今年學測國文作文「自勝者強」一題中，以強而有力的句子破題，再舉美國身障教育家海倫·凱勒和自己參加演講比賽為例，深受閱卷老師讚賞，拿下二十五分的高分，大考中心選為範本，讓苦練作文的她激動雀躍不已。

柯宜均同學從三年級開始，每周練習一篇中文及英文作文，請老師批改，用這種方式磨筆，幾個月下來，中英文加起來寫了四十幾篇，讓她對文字的掌控能力慢慢進步。她回憶，在考場看到題目「自勝者強」時，心裡叫了一聲「哎呀，是文言文，好難」，不過很快想到從逆境切入，最重要的破題，她想了好一陣子，全篇文章足足花了四十分鐘才寫完。閱卷老師對她的評語是「結構完整，舉證平實貼切，文字流暢」，只差 2 分就滿分。

她以自身為例提醒學弟妹，如果想把作文寫好，一定要多閱讀、多練習、多欣賞別人的文章，佳句名言須牢記；考試的時候要謹慎審題，呈現各個面向，並適當舉例，如此便能掌握基本分數。

清音繚繞，完美呈現!

212 林子宇榮獲 100 學年度全國國語文朗讀比賽第三名!

100 年度本校參加宜蘭縣內國語文競賽成果斐然，榮獲四項第一名，分別是李晏伶的國語文演說、林子宇的國語文朗讀、吳旻軒的客家語演說、呂艾玲的作文；而最近的全國賽中，本校 212 班林子宇榮獲一百學年度全國國語文朗讀比賽第三名，林子宇在朗讀文章時，用心揣摩作者的心境，以聲音表情完美詮釋，適度呈現悲喜，字字都要精讀。

指導老師黃子娟老師，從暑假即開始每天指導陪伴子宇練習朗讀篇目，子娟老師表示林子宇聲音厚實，朗讀時一亮出來，相當具優勢，加上她不斷勤練，下功夫揣摩作者心境，因此獲得好成績。

101 年學測國文作文佳作欣賞

戰勝對手是短暫的成就，戰勝自己卻是一生的光榮。勝，是擊敗弱點，這份弱點也許來自他人，抑或是來自自己。旁人的弱點易攻，自身的則難破，這其中的差異是來自於承擔後果的能力。面對他人的不是，我們能無後顧之憂地放肆進攻，但對於自己，則是在自尊與自謙中躊躇不定、徘徊不已。

海倫·凱勒在幼年時因一場重病，喪失了觀賞世界的權利，起初，無法接受不公平的殘缺的她，漸漸地蠻不講理，為自己的心建築一道堅固的牆，將自己深鎖其中，成了一個家人心中所心疼的小惡魔。所幸，在老師不離不棄地關懷下，海倫·凱勒逐漸明白：若是不讓自己走出陰影，永遠感受不到陽光的重量。不做改變，永遠不會改變，海倫·凱勒在面對身體的不完美後，重新活出完美的人生，在有限的時間底下充實無限的生命價值，這是一個自勝者，強而有力的生命旅程。

記得第一次參加演講比賽，準備時的我總是興奮的、自在的、享受的。在老師面前練習時，也是不急不徐、從容不迫，原以為這一切的努力都將在比賽當天綻放光姿，沒想到，我竟高估了我的——抗壓力。難以忘記，就在站上台的那瞬間，發現台下不是老師微笑的臉龐，而是一張張不熟悉的臉孔，腦中思緒頓時散逸地無影無蹤，最後，只是哭紅雙眼，低頭下台。

從那天起，隔了許久，我始終不願重新嘗試，只因為害怕接受自己的軟弱，卻在書中閱讀海倫·凱勒的故事後，才讓我深深了解，只有自己才能戰勝自己。現在，我已是演講比賽的常客，不是為了爭輸贏，只想替自己的軟弱爭一口氣，其實，當失敗如萎紅落地，化為春泥，是戰勝自己前的蟄伏，以在戰勝自己的那一刻，綻放生機，唯有自勝者可謂強者。



212 林子宇努力獲得肯定與指導老師黃子娟、曹校長合照

蘭園榮譽-獎項報導

100 學年度全國語文競賽 高中學生組國語朗讀 (感謝黃子娟老師指導)	
212 林子宇	第三名
100 年北區英文演講比賽 (感謝蔡惠英老師指導)	
211 張靜宜	佳作
100 學年度教育部閱讀暨電影徵文 (感謝蔡政玲主任 黃子娟老師指導)	
112 江宛錚	生命教育類特優
112 黃文盈	生命教育類優選
212 陳彥君	生涯教育類特優
112 翁婉容	生涯教育類特優
212 蔡佳柔	生涯教育類特優
212 林政妤	性別平等類特優
212 莊凱慈	性別平等類特優
全國高中職「2011 海洋文學暨攝影比賽」 (感謝陳幼君老師指導)	
312 林家儀	新詩組第四名
100 學年度慧燈盃 (感謝蔡政玲主任 陳幼君老師 黃子娟老師 許家珍老師指導)	
212 林佩君	作文組第二名
306 黃語謙	作文組佳作
313 吳佩盈	語文能力檢定成績第一級
212 林佩君	語文能力檢定成績第一級
212 嚴世臻	語文能力檢定成績第一級
112 孫雅為	語文能力檢定成績第一級
行政院文建會「愛詩網-IPOEM」2011 「好詩大家寫」新詩創作獎 (感謝蔡政玲主任指導)	
212 陳彥君	青少年組佳作
宜蘭縣國立臺灣大學校友會 第 14 屆英語演講比賽 (感謝羅珮文老師指導)	
211 張靜宜	第三名
100 年聯合盃第五屆作文大賽-宜蘭縣初賽 (感謝 蔡政玲主任 陳幼君師 黃子娟師 許家珍師 賴品方師 黃文凌師 莊曙瑜師 指導)	
310 宋泳葳	第三名
112 陳相政	第四名
105 劉馨文	101 李懿多
106 潘彥汝	212 陳彥君
112 孫雅為	306 鄭宜欣
112 林子渝	306 許慈安
112 徐芷渝	312 邱芷薇
112 江宛錚	312 黃以恩
112 林鈺芬	312 曾茗妮
201 朱宇涵	312 吳沛珊
210 呂艾玲	312 蘇軒

中華民國 101 年中小學科學展覽會優良指導教師
陳美蓮老師

2012 國際青少年發明競賽博覽會 (感謝林冠宏老師 方琮民老師 李翔老師指導)	
105 王吟萍	銀牌
113 吳慧吟	銀牌
113 張宇廷	銀牌
113 曾紹涵	銅牌
113 邱宜安	銅牌
113 羅巧怡	銅牌
105 王吟萍	潛力獎
113 吳慧吟	潛力獎
113 張宇廷	潛力獎

100 年幸福宜蘭環保智慧王挑戰賽 榮獲高中組-環保智慧金頭腦 (感謝羅玉樹主任指導)	
203 林昀姍	全縣第一名
203 邱詩涵	全縣第二名
206 孟圓緣	全縣第四名
106 吳品潔	全縣第六名

2011 全國高中職智慧鐵人創意競賽 東區初賽第一名	
313 邱宜平	第一名
313 陳怡妤	第一名
312 柯宜均	第一名
311 黃昱孜	第一名

『101 年宜蘭縣中小學運動會』本校田徑隊 表現優異(感謝張雅鈺老師指導)		
選手	項目	名次
305 李之筠	100m	2
	跳遠	1
	400 接	2
305 陳怡安	跳高	2
	三級跳遠	2
	400 接	2
305 董佩華	100m	3
	200m	4
	400 接	2
209 鄭恆恩	鐵餅	1
	鉛球	2
109 楊淳羽	撐竿跳高	1
	標槍	5
109 程姿蓉	跳遠	5
109 朱柔潔	鐵餅	4
	鉛球	6
111 黃巧宜	跳高	3
	跳遠	4
	400 接	2
總錦標	田賽	1
	徑賽	4

100 學年度台灣省第一區 數理及資訊學科能力競賽 (感謝劉加林老師 陳育珊老師指導)	
312 吳佩盈	數學科第五名
313 邱宜平	數學科佳作
313 林沅箴	化學科佳作

2012 全美中學數學分級能力測驗 AMC10A/AMC12A，成績表現優異。 (感謝數學科老師指導)	
102 陳思穎	304 唐子茜
113 黃佳恩	311 吳佳瑩
113 羅巧怡	312 李庭萱
212 李文瑜	312 林家儀
213 陳思辰	312 洪婕穎
213 賴鏡如	312 黃以恩
213 羅悅心	313 吳佩盈
213 譚光璇	313 林蚊蔚
301 謝 沄	313 黃薇捷
304 林婉儒	313 簡玉宣

100 年宜蘭縣田徑錦標賽 (感謝張雅鈺老師指導)		
選手	項目	名次
305 李之筠	100m	4
	跳遠	2
	400 接	3
305 陳佳宜	鉛球	1
	800m	7
305 董佩華	100m	5
	200m	5
	400 接	3
209 鄭恆恩	鐵餅	1
	鉛球	3
109 朱柔潔	鐵餅	4
	鉛球	6
111 黃巧宜	跳高	2
	跳遠	4
213 鄭曉琪	400 接	3
109 程姿蓉	400 接	3

100 年宜蘭縣縣長盃游泳分齡錦標賽 本校榮獲團體組亞軍		
選手	項目	名次
204 康力蘊	50 公尺蛙式	1
	100 公尺蛙式	1
	200 公尺蛙式	1

宜蘭縣 100 學年度音樂比賽個人賽	
213 羅悅心	小提琴獨奏第一名
110 林鈺家	小提琴獨奏第二名
211 林侑汝	大提琴獨奏第二名
212 李文瑜	南胡獨奏(A組)第二名
210 李尹君	陶笛獨奏 第三名
207 廖于涵	鋼琴獨奏 第一名
212 吳 昀	鋼琴獨奏 第三名

蘭園國際交流特別報導

赴日交流小組:

- 參與同學:郭鳳英 游依芸 賴鏡如
- 帶隊老師:林冠宏老師
- 發表科展作品:三星蔥在化妝品的應用

Day 1st 12/18 一個正向的開始

起初到了日本，懷著雀躍的心，由於第一天彼此都還很生疏，第一天就一直忙著認識大家，雖然他們都很害羞，可是其實我們都對彼此很好奇，而我們的 Buddy- Haruka，看起來是一個很安靜的女孩，但是在某一次跟她聊開以後，我發現跟她聊天是一件很愉快的事情，雖然我英文有時候會講得有點不太流利，可是我們都能了解彼此在說些甚麼，我想透過今晚精彩的的學校介紹以及歡迎晚會，我們已經初步的認識了周遭的夥伴們了。

Day 2nd 12/19 參訪神秘色彩的礦坑

第二天，由於當初沒看清楚，我們錯把 Snake 的「蛇」看成了相去甚遠的 Snack，「點心」，卻也因為這個小小鬧劇，我們因禍得福，因為桐山礦坑以及蛇中類研究中心是三個行程之中最北部的，所以上了山以後，氣溫隨著高度逐漸降低，老天就意外地賞了我們一場對我而言是人生中的第一場雪。

而這趟旅程我也是第一次進到真實的礦坑中，搭乘令人興奮的小火車後，終於進到了礦坑，在微弱的燈光底下，會動的採礦工人看起來格外陰森，更何況還有栩栩如生的音效，令人不禁心想：「這也太逼真了吧！」，但是這也證實了他們在過去那個年代的生活，是多麼的辛苦。

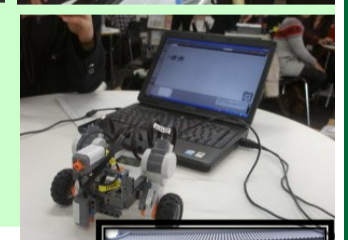
Day 3rd 12/20 令人緊張的作品發表日以及精彩的文化交流之夜

這天是非常重大的日子!我們投入無數心血的作品終於要公諸於這麼多人的面前了——三星蔥在化妝品上的應用。

而精采的還在後頭呢!這天晚上的文化交流，是我們真正敞開心胸展現我們最活潑的一面，每個學校都卯足了勁，大力發揮才藝以及各校的特色，我印象最深刻的是當台中一中跳起我們從小就熟悉的健康操時，就連我也大膽地上去一起跳了!真不敢相信我竟然都還記得舞步，今晚大家都很盡興，也都更進一步認識了彼此，也讓我對日本人比較內向的觀感有了不一樣的感想!

Day 4th.5th 12/21~12/22 日台混和編組的機器人賽車競賽

今天進行分組競賽，現場得知要做機器人，一開始我們真的無所適從，因為位置坐得很後面，主持人在解釋老半天都還是不知所措，不過我們一直摸索，剛好老師過來指點迷津，雖然可能進度上慢人家一點，可是我們四個組員都全程投入，絞盡腦汁想找出一個能更讓機器人前後重量平衡，又可以讓前面的 Grabber 夠堅固才能攫取足夠的磚塊而不解體，過程傷腦筋也失敗好幾次，但我們屢敗屢試，從一大堆有問題的感應裝置，最後將他們都卸下，試試看控制速度以及時間，用電腦程式讓機器人在一定時刻下轉彎，抓取，後退，感應，每一個步驟都要試好幾次，這真的花了我們一天半，練習了好幾次，終於在練習時可以成功的進展到抓取磚塊了!這次的經驗對我來說真的好特別，可以說是從無到有，我們非但克服了一些溝通問題，即使用的是簡單的單字，但是也培養了很好的團隊默契，我們還把機器人裝上小小人並取名叫做 Urutora man，中文是「鹹蛋超人」，我想這次學到的事情真的很多，而這個寶貴的合作經驗將令我永遠難忘。



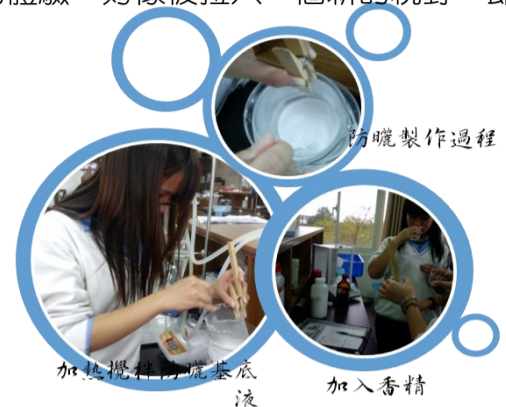
Last day 12/23 淺草寺-兩津勘吉的故鄉

說真的，這幾天下來，讓我不禁懷疑日本的時間是否過得太快，轉眼間就這麼到了禮拜五，點點滴滴都不想這麼快讓它成為紙本及照片上的回憶。最後拜訪淺草寺，與我們的夥伴一同買了御守，希望這裡的快樂可以回去分享給很多想感謝的人，人行道上的銀杏用它們的熱情不斷為我們鋪上冬天特有的金色地毯，形成了勝於雪花紛飛的迷人景色，忍不住便讓它與筆記本私奔回來，就想多留些回憶，縱使朔風的冷冽直衝腦門，我們大夥們還是在鏡頭前留下了最燦爛的笑容，讓這次的旅程能夠劃下一個完美的句點。



赴日交流 高瞻計畫科展發表

這一次能有這個機會參加高瞻的計畫，獲邀參加日本超級科學高中 (SSH) 學生科學研究成果發表會，很感謝學校老師的帶領、國科會的推動，以及日本早稻田大學本庄高校全員的支持，也因為大家共襄盛舉這場科學盛事，學子熱愛科學的精神已深植我們心中。從製作科展到參賽，學到了很多原本完全沒接觸過的體驗，好像被拉入一個新的視野，即使忙碌，卻是一次值得努力的過程!



三星蔥化妝品應用實驗



高瞻計畫簡介

本校 100 年度再度獲國科會選為高瞻計畫第二期的執行學校，將以雲端科技為主題，用小電腦做大科學。課程發展分為「大雲朵」、「小雲朵」教學。建立簡易雲端平台，即小雲朵；校方並與中央研究院地科所、台師大合作，運用網路中心的雲端資料庫，建立蒐集與分析地震資料的雲端平台的「大雲朵」，透過運算分析，培養學生科學研究能力；另一方面延續原高瞻團隊開發之綠色能源科技課程，提供本校發展課程及教材教法的經驗，進而推廣至縣內其他高中職學校共同參與。在教師團隊積極互動與多方資源挹注之下，除提升師生研究風氣，於各項科學競賽中屢獲亮麗成績。



101. 3. 12 日本早稻田本庄高校師生蒞校參訪，與蘭園師生經驗分享

蘭園學習力

蘭園學生參加各項比賽心得分享



311 張靜宜 榮獲 100 年北區英文演講比賽佳作/台大校友會英語演講第三名
指導老師:蔡惠英老師 羅珮文老師

我從來不是天生的演講者。

還記得第一次練習時被英文老師小小的罵了一頓:「你在演講時完全沒放感情啊!」自忖我的發音都很正確,我實在不明白什麼叫做「放感情」,但經過不斷的練習不斷的揣摩,我漸漸明白,演講就是用自己的心去感受,或許是感受自己或他人的故事,在每個事件的發生後,主角的心情是如何起伏變化,所以我在比賽時,總是使勁全力去投入每個主角的立場與心情。但我想和大家分享一點:演講如此,人生亦如此。我們都需要把自己的角色演得淋漓盡致,才不會辜負自己的人生,只要你時時刻刻樂在其中,你就能感受到心靈上的富有。

我始終深信著每個人的生命都有他的亮點,一束會閃閃發亮、會照亮自己與別人的光芒。或許是因為我比其他入幸運,在求學階段隱約找出自己的興趣與長才。但其實一路走來,路途並非一切順遂,我也曾有過許多挫折,自我否定,因為自己其他學科的成績始終不出色,以前常因如此而自怨自艾,認為自己不如別人,但我沒放棄。

每滴淚水之後,還是會揚起燦爛的微笑,願意再次努力。

在我的生命裡真的要感謝好多好多人,謝謝我的家人始終全心全意的陪伴,因為有你們我的生命更加富足;謝謝我所有的老師們,因為有你們我的生命更加寬廣,青春年華有你們守護著真好;還有謝謝我所有的朋友們,是因為有你們我的生命更加燦爛,我們一同分擔淚水一起共享歡樂。謝謝你們!

對科學的執著,來自於正確的態度

2012 台灣國際科展 / 2/6 - 2/10



參展同學:
指導老師:陳美蓮老師

這五天四夜的國際科學展覽,就像是一段精彩的旅程,雖然沒有燦爛的煙火為我們的旅行畫下完美的句點,卻在途中看見了許多令人驚艷的風景,大開眼界。

從寒假時,我們便花了一個星期的時間翻譯中文版的海報。記得除夕的晚上,我們還相約一起守歲完成英文版海報。過完年後剩一個星期就要比賽了,大夥兒非常緊張,因為在那之前我們並沒有參加過這麼大型和嚴謹的比賽,很怕疏忽造成整組的失敗。因此不斷的演練,訓練臨場反應和說話的技巧。那段時間很感謝美蓮老師花了很多時間訓練我們,也要感謝懿君老師花年假的時間幫我們改稿和糾正英文發音。

評比過程中,我們一開始便遇到一位專門研究螃蟹的教授,本以為他應該會對我們做的怪方蟹幼蟲的研究充滿興趣,但事實不然,他相信所有的螃蟹都很好養,所以怪方蟹也不例外,所以當他聽到我們只養活七天就完全失了好奇心。該怎麼表達失落之感?也的確我們在這個部份須努力加強。在比賽場合中,見到了許許多多個性相異的評審,在經過多次的介紹後,逐漸學會揣摩教授的性情,轉變解說方式,順著評審老師的意兒,把稜角磨的圓潤光滑,不露一點鋒芒,這應該是一種成長的圓熟吧!

長圓熟吧!

回來宜蘭後,突然有種很積極的態度,在我們週遭有很多人比我們還要努力,失敗比我們多次,他們的成功絕對不是平步青雲,而是在於他們的堅持與對科學的執著。不只是對科學,對任何事都要有正確的態度才能成功。有些跟我同年紀的人,他們卻懂得比我們多,但是千萬不能因為這樣就打退堂鼓,因為這樣只會輸更多。

參加過比賽後才知道外面的世界是那麼廣闊,或許我看到的也只是一小部分而已,但我認為我們不該再把自己侷限在宜蘭互相比較學校的好壞,更不是在區區的校園內比較名次,而是把自己的視野擴大,與世界接軌。這或許是我人生中最後一次參加這類型的比賽,但這已足夠啟發我們未來的路程。

閉幕了,但眼前充滿了奇幻的色彩,嶄新的旅程開拓在面前。

驕陽下的鬥志 汗水中的堅毅

田徑校隊榮獲宜蘭縣中小學運動會田賽總錦標第一名 指導老師:張雅鈺老師

最後一次踩著跳遠板,一躍而上,用力收身,回收了三年的種種,有榮譽、辛勞,還有淚水與歡笑,但裝載的是對跑道和沙坑的眷戀與不捨!

305 班李之筠表示從來沒想過自己和田徑一邂逅就是緊緊相依的七年。每次比賽,即使只是在一旁熱身的選手,都可從他們身上學到了田徑技巧,從慢跑、拉筋、馬克操到每個人對於田徑的熱忱和態度,也許我們不是一位頂尖的選手,面對挫敗會失落也會流淚!但是體育人的團結和勇敢一直牽絆著我,讓大夥兒一直有動力追著對手,追著秒數,也追著自己的夢想奮不顧身的跑!

高三最後一次比賽,不認為這是結束,而是為了大學做準備的開始。很感謝每一位在這條路上的指導老師和陪伴著彼此,經歷種種的隊友和對手,還有那雙看似平凡無奇但卻收藏無數回憶的釘鞋!三年來,之筠為了和媽媽一樣成為跳遠選手,從高一的基礎練習開始一直到現在,完成了這個目標,也一一達成了自己對自己的要求,所以並沒有留下任何的遺憾。305 班董佩華雖然負傷,只能在一旁看隊友練習,但其實,體育真的就是一種教育,可以學到很多書本上沒有的東西!未來的田徑隊仍然還是會帶著這份從體育養成的態度去面對未來的每一件事,無論是田徑或學業甚至是待人處事,都要像跑步那樣賣力,那樣的不怕苦。

田徑隊指導老師張雅鈺表示,蘭女田徑隊的成員有別於一般體育專長生,是由各班有興趣的同學們自由參加組成,利用早自習及社團課的時間訓練,訓練的時間雖然不長,因為大家對於運動都有一份熱忱的心,所以練習氣氛都是輕鬆愉快又不失嚴謹的,由學姐帶著學妹練習,大家互相依賴然後一起成長,追求的是對自己成績的卓越,與自己競爭,訓練自己的意志力。

這次宜蘭縣中小學運動會大家齊力拿到田賽總錦標第一名,田徑隊感謝學校行政在經費有限的範圍內盡力給予最大的協助,讓選手沒有後顧之憂安心的練習,這個榮耀是大家平日努力的證明,更是鼓勵我們繼續前進的動力,最後也歡迎有興趣的同學加入熱血田徑隊,為自己的高中生活增添不一樣的色彩吧!



蘭園活動



舞出風華天地
高一土風舞比賽

承續蘭園傳統，本學期高一土風舞比賽，各班展現出來的獨特創意及絕佳的團體默契，緊扣著每位新鮮人的心，為蘭園注入了一股新的活力。

悠揚樂聲 感動十足 高二合唱比賽

為鼓勵學生發揮創意，學習團隊合作的精神，每年均舉辦班際合唱比賽。今年高二各班無不使盡渾身解數，努力在歌聲、肢體動作、創意等方面表現各班特色，其中 210 班以指定曲「Alleluia Canon」及自選曲「媽媽的心,媽媽的眼睛」囊括團體第一名及最佳指揮、最佳伴奏三項大獎，表現亮眼，令人驚豔。



週會演講系列收穫滿滿

NCC 高中職媒體識讀演講，邀請到銘傳大學新聞系賴玉釵助理教授，在精彩的演講中提升公民智識的內涵。另外近年來國片熱潮持續發燒，曾入圍金鐘獎最佳新人以及三度入圍最佳男配角的高盟傑先生，分享在電影工作圈的心路歷程，讓蘭衫女孩對於國片的發展有更深一層的認識。



熱血青春的揮灑 高一班際籃球賽暨師生籃球賽

一年一度的師生籃球賽，在汗水與歡笑中，為競爭激烈的高一籃球賽期間，增添許多樂趣。這是一場場激烈的對抗，也是一次次凝聚全班激昂鬥志的關鍵時刻，蘭衫女孩們的活力及熱情，毫不保留地呈



現在球場上，高一籃球賽，本年度由 108 班脫穎而出。

圖書館讀書會講座
傾聽日本 暢談出走

邀請畢業校友輔大日文系黃翠娥教授與張芳枝學姐提供同學重新思考日本文化的機會，包含留學適應等問題，聆聽自己學姐的故事，讓這場演講可以說是一場心靈的饗宴了！師生都被藝術氣息和生活的方式深深感動著！



風采萬千 高手如雲
卡拉 OK 決賽

歷經長達五天的初賽，從近百名參賽選手之中脫穎而出的 16 組實力派歌姬，於最終的舞台上使出看家本領。現場的有如盛大的嘉年華會，班聯會及各社團同學的異國風情演出帶動了全場氣氛，最後由 310 班潘胤奪得后冠。



高二英語話劇比賽 206 班得冠!



空中英語教室列車演講



100 學年度文藝營 講題:文學是我的解答—生活、閱讀與寫作 簡煥女士



100 學年度校外參觀
台大杜鵑花節

蘭女榮獲環保署推動環保有功學校甲等獎



蘭女設置堆肥箱，將校園落葉變堆肥土，另有收集畢業生的制服的活動，經過清洗整理後送給弱勢新生，獲行政院環境保護署推動環保有功學校甲等獎。

近六年來，陸續在校園內設置 21 座堆肥箱，將清掃收集後的大量落葉，分別倒入堆肥箱內，再將學生每天中餐便當不用的橡皮筋向附近的便當店換取洗米水，倒入堆肥箱內。落葉原本至少要 3 個月才能變成堆肥土，添加洗米水後，可加速 1 個月收成。堆肥土除提供校園的「開心農場社」使用外，部分也分給校園附近社區，促進蘭園與社區互動。



「真人圖書館」特別報導



「獨學而無友，則孤陋而寡聞」不上臉書 一起來翻人書！

100 學年度十二月，蘭女圖書館特別推出一組借閱清單，被借閱「書」是可以移動的，會說話的！這本真人目錄包羅萬象，有些是令人有興趣的同學，有些是在某個領域狂熱者，圖書館請來各式各樣有趣的人。大家可以把好奇當成是一個機會，借了一個同學，就打開了一本不一樣的書！

所有書籍來源採志工制度，由各班推薦一到三位身懷絕技，具可閱讀性的同學，由圖書股長彙整成為「真人」借閱清單。「書籍」不外借，採登記制，一次閱讀 20~40 分鐘，可採親友團小組共同閱讀。有的書是一位舞姿翩翩的舞蹈班同學，或者是一位校園的風雲人物，或者是一位過關斬將的辯論社高手.....不管是功課、體育、韓劇、八點檔愛好者、或者是旅遊、唱歌、話劇專長等都可被閱讀，上架已逾六十二位「人書」，書名都相當有趣，有同學取「行動百科全書」、「K 書高手」、「蘭園柯南」、「美聲天后」、「FB 女王」等，透過對談「借閱」，獲得啟發。

目前全球已有三十多個國家響應真人圖書館；日本東京大學有真人圖書館的聯絡處，中國大陸也有真人圖書館的構想，台灣已邁入多元化的社會，一個人就是一本好書的活動，在蘭女首開先鋒，期盼同學借一本「真人」閱讀，可以解除心中的疑惑，可以找到興趣相似的同好，培養多元學習力。



每位同學皆有「書名」，互動「閱讀」