

無法投遞時請退回

國內郵資已付  
宜蘭郵局許可證  
宜蘭字第十九號



# 蘭園通訊

第三十五期

中華民國101年11月

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、汪栢年、黃文凌、黃子娟、陳幼君  
地址：宜蘭市女中路二段355號  
<http://www.lygsh.ilc.edu.tw>

## 從生命故事的分享說起

曹學仁校長

日前校長收到一封99學年度畢業校友學姐寄來的電子郵件，信中言及其在蘭園三年的學習生活歷程是「遺憾，但不後悔！」。同時信中也附帶一篇劉鏞先生的大作「你有資格玩嗎？」，通篇論述主要基點在於回應心理學所談的延宕滿足效應，也就是「先別急著吃棉花糖」的心理作用。

即使如此簡單明瞭的道理，來信的這位學姐在高中三年中反覆嚼讀幾遍，可能因為人生經歷未臻成熟，或是感受未深，一直沒有把其中的哲理放在心上，經過了當屆升學考試及後來重考的錘鍊，再把這篇文章拿出來細細品味，終於有所體悟與領會，也才会有此動機捎來這封充滿智慧內涵的信。

試想，要一個人承認失敗或是無助是多麼困難的一件事，特別是畢業二年後，仍能想起蘭園的學妹學習的狀況，以自己親身的體悟透過筆端無私地與所有人分享，這等氣度是如何珍貴！這也顯現出蘭園教育的卓越與特別，畢業的學姐一秉以往在蘭園學習的熱情及眷戀，用鼓勵及期

勉的話語，請校長透過朝會時段以說故事的方式將她的生命感受與大夥兒分享，希冀能引發師生同仁的深層思考，進一步改變自我的思維與行為，熱愛學習、珍惜生命、把握時間、肯定自我，這就是這封信要傳達的生命之美。

人生歷程中有許多的誘惑與選擇，其取捨完全端視當下的價值與利害考量，這當中沒有絕對的是非對錯，只有適當與否的批判而已。也因為如此，我們許多人在做決定下判斷的時候，就會比較偏向於當前回饋利益的報酬，而不會考量到因為當下的自我約制，以換取未來更大報酬的可能性。這提醒我們，在進行決定或是考量任何行動決策時，不能僅以當前的滿足為要項，而是要綜觀全局，能忍其所當忍，行其所當行，延宕滿足，達到理想的目標。

高中三年很快就過了，有人滿載而歸，有人也許空手而回，影響的因素很多，其中有一個核心的問題特別值得我們思考，年華易逝，問題就是「你有資格玩嗎？」，盼各位同學細思省視之。加油喔！

### 特色課程研發

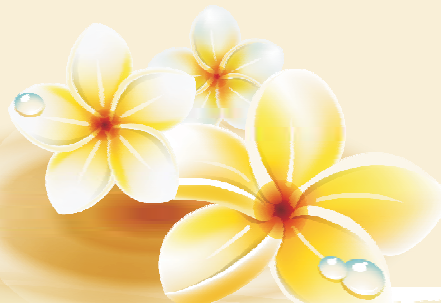
特色課程研發：共研發「生活美學」、「舞台人生」、「結構藝術」、「生命的贏家」等四門特色課程。並結合國文及美術領域推動第二屆「影像文學比賽」。另以跨領域科技與人文對話之高瞻計畫課程，持續進行互動對話與課程研發，以新興科技及環境倫理議題做為主軸，發展融合式課程—「小電腦做大科學—子計畫一：雲端科技融入高中課程發展及綠色能源課程推廣之研究」。擬蒐集更多的資源（如：圖書、教學網站），廣邀專家蒞校指導，並鼓勵教師參與校內外研習，以激發創思能力。

### 101學年度家長會

感謝100學年度家長會長謝國興先生及副會長、常委與委員們對學校事務熱忱參與，貢獻卓著，對家長會建樹良多，更讓藍衫女孩受益匪淺。100學年度家長會為獎勵本校學生努力學習，提供優渥的期中考學業進步獎學金，及全民英檢及AMC數學檢定表現優異獎學金、校慶運動會破紀錄獎金、學測表現優異獎學金。101學年度的家長會由陳俊諺先生擔任會長，家長會團隊必將為蘭園提供更強力的支援。

### 教師專業發展評鑑

教師專業發展評鑑的目標達成率100%，除質的提升外，教師在個人教學檔案的整理與教學的自評與他評部份亦完成。完成初階研習並獲證書者達17人，同時薦送教師進階研習。鼓勵更多教師參加進階研習，同時可邀請相關講師辦理校內的實體研習，增加教師參與的機會。



## 蘭陽女中101年升學金榜錄

### 1. 再創嘉猷

大學指考放榜，本校應屆畢業生計錄取大學院校274人，熱門校系計有：臺大2位，政大4位，清大3位，醫學系1位，醫藥相關科系12位，表現亮麗。其中謝旻同學與游羽棠同學分別如預期的錄取台灣大學外文系和台灣大學社會學系，另有兩位原住民同學，李珮瑜和黃雪琳則分別錄取高雄醫學大學牙醫系和清華大學外文系，表現相當優異。

本年度其他多元入學管道，繁星推薦錄取達16位，申請入學錄取達242人。

### 2. 三年努力，成果豐碩：

全校錄取國立大學者138位，其中熱門校系計有：臺大8位，政大8位，清大5位，交大1位，醫學系4位，醫藥相關科系36位，表現亮麗。

### 3. 各班表現優異：

(1) 312語文資優班表現優異：本屆語文資優班（312班）共有27位同學。其中考取臺灣大學6人，政大7人，清大1人，交大1人，占總數一半以上。整班約九成考取國立大學，成績相當亮眼。

(2) 313數理實驗班表現亮眼：有八成學生考取國立大學或醫學院相關科系。



## 高瞻計畫成效卓越

本校高瞻計畫以雲端科技融入資訊與自然領域課程，與台灣師大、中央研究院合作，開發出科學探究之課程模組，於100年度國科會高瞻計畫成果嘉年華競賽中，榮獲執行成果年度特色學校獎、創意教具獎優選、創新教案獎優選及科學論文獎佳作。

## 連續三年獲得馬來西亞青少年發明展金牌獎

本校連續三年在馬來西亞青少年發明展獲得金牌獎，「葉綠囊膜電池」由213班張宇廷和201班王吟萍共同研發，指導老師簡森乙、林冠宏。葉綠囊膜電池主要構造是兩片導電玻璃，一片以蠟燭燻上碳做為正極，另一片塗上二氧化鈦塗料，並染上葉綠囊膜液做為負極，並採用碘化鉀做為電解液。她們以菠菜汁做為染料，增加光的吸收，提升電池效用



，這組綠能電池可連接小型風扇，只要多串聯幾顆，可做為手機行動充電器，未來效能與穩定性更高後，將是全新科技，可應用在生活之中。



## 日本靜岡科工論壇榮獲佳績

2012日本靜岡國際青少年科工論壇（Shizuoka Kita Youth Science Engineering Forum, 2012 SKYSEF）8月25-30日於日本靜岡縣靜岡北高校舉行，共有來自日本、台灣、美國、義大利、伊朗、泰國、中國等7個國家 27所高中學校，約140位師生參加。在論壇中，各國高中生可針對二十一世紀能源、環境、生物多樣性等三大議題，進行發表與競賽活動，本校是唯一受邀參與發表競賽之台灣學校隊伍。313楊文瑄、213邱宜安、313林宜萱同學，在陳美蓮、陳淑玲老師的指導下，以「The study of survival factors for the first zoea of hydrothermal vent crab, Xenograpsus testudinatus off Kueishan Island」為主題進行發表，榮獲專題研究報告生物多樣性分組獎項第一名，另外陳美蓮老師也針對本校執行高瞻計畫之經驗，以講題「The Introduction of HSP; the Realization of Our Motto—A New Scientific Inquiry Model for School（當蘭女校訓遇上高瞻計畫時—探索科學真善美，展現科教新風華！）」於會中與各國學校教師進行發表和交流，亦獲傑出報告肯定。

## 優質化特別報導

### 一、教師專業發展評鑑部份，加入教專行列成長至30人。

主要活動由上學期的參訪與大手牽小手的經驗傳承，至本學期以教學檔案與教學觀摩為主，進行相關活動。同時下學年度的評鑑指標亦修正為「課程設計與教學」、「班級經營與輔導」，期能提昇教專的品質。

### 二、特色課程發展計畫：

1. 發展校本課程：配合新課綱，組成課程研發小組，規劃學校特色課程。計完成：結構藝術、生活美學、舞台人生、生命的贏家等四門課。
2. 高瞻計畫團隊：
  - (1) 由本校高瞻計畫課程研究團隊結合台灣師大及中央研究院，就現有之良好運作模組共同進行課程研發，將雲端科技融入高中資訊與自然領域學科課程裡。
  - (2) 延續原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共同參與。
  - (3) 在教師團隊積極互動與多方資源挹注下，除提升師生研究風氣，並於各項科學競賽中屢獲佳績，亦於2012馬來西亞青少年發明展榮獲金牌獎。
  - (4) 101年3月邀請日本早稻田本庄高校蒞校參加臺日高中科學交流活動，101年8月受日本靜岡北高校的邀請，參加2012靜岡青少年科學工程論壇成果發表。
3. 議題教學研發團隊：
  - (1) 各科教學研究會就議題融入教學之課程內涵與模組進行研究與開發，並進而發展跨科合作之模式
  - (2) 成果略舉：a. 家政科配合永續發展及環保教育議題，指導學生利用廢布料製做環保手提袋。b. 國文科配合高一「生活美學」課程，與美術科合作，辦理「詩與光影的交響美學」影像文學比賽，成果豐碩
  - (3) 期末辦理六場議題融入教學研習，共計16位教師進行成果發表。
4. 活化英文教學團隊：
  - (1) 辦理背單字比賽、推廣線上英檢資料庫測驗，舉辦英語話劇比賽，延聘外籍教師協助英文會話課及暑假會話營，推動英文雜誌與小說閱讀活動
  - (2) 因應新課綱，由英文科研究會規劃增能研習3場，以提升教師專業能力，研討創意課程及競賽，落實課程改革之理想。
  - (3) 高二語文資優班以全英文舉行專題研究成果發表。
5. 閱讀指導團隊：
  - (1) 國文科指導寒暑假閱讀心得，全國高級中學讀書心得寫作第1010315梯次59人得獎
  - (2) 英文科指導短篇小說閱讀，於課堂報告
  - (3) 生活科技及自然科指導小論文，投稿於中學生網站第1010331梯次，得獎作品33件(77人)，並在全國決賽中從1500組中脫穎而出，4支隊伍拿下特優第2到第4名，並榮獲優良簡報製作獎。
  - (4) 導師帶領班級讀書會，並撰寫推薦文章於週記或博客來推推王網站。

## 議題教學研發團隊

各科教學研究會就議題融入教學之內涵進行課程設計，將生命教育、性別平等、環境保育、永續發展…等議題融入各科教學及綜合活動，並於學期末進行六場次研習，共計16位教師進行成果發表，彼此觀摩成長，激發更多創意。

## 活化英文教學團隊

英文科研討各式創意教學活動，以強化英語應用，提升學習成效。共計辦理高二英文話劇比賽、線上閱讀及英檢、暑期海外(英、法)遊學團、英文背單字比賽等。並進而規劃英文說故事比賽、英文會話營等創意教學活動。

## 專業學習社群與校際交流

辦理讀書會39小時、研習5場220人次，參訪及跨校教師專業社群交流18場550人次，校內外教師研習6場計300人次，校際交流5場100人次，充份提供教師專業學習機會。校內業務繁忙，要找出共同時間至外校參訪交流不易。擬利用各科共同空堂或段考辦理，以減少時間安排的困難度，讓交流活動能順利成行，以拓展教師視野，提升專業能力。

## 101年度藍衫女孩出走—英、法遊學體驗



一年一度的暑期遊學，藍衫女孩延續對今年奧運舉辦國—英國倫敦的熱情，選擇距倫敦三小時的伯恩茅斯(Bournemouth)，依山傍海，一個安全、友善，英國退休夫婦們首選的城市，為期三週的暑期遊學！課程安排內容豐富、生動活潑、有趣，隨團同學除了開拓視野，結識來自各國的同學，分享學習經驗之外，從認路，自行搭乘公車往返，熟悉環境，進而融入寄宿家庭，深刻體驗文化的異同，豐富了今夏藍衫女孩的遊學之旅。搭乘歐洲之星，展開四天緊湊卻充實的法國巴黎饗宴，深深打動每個孩子！沉浸在集藝術與浪漫的城市之中，人人讚不絕口！因為學校的用心，家長及孩子們也深表謝意。

## 語文資優班成果發表

語文資優班語文訓練扎實，高一便有英文報告的寫作。312班30名學生，今年首度以分組跨領域的研究，全程使用英語報告，共發表12篇小論文。內容涵蓋社會、人文等領域，不但透過英文寫作，訓練英文的思考能力，增加英文程度，也加深對其它知識的認識，搭配影片和圖像、文字，表現相當活潑。

「是空前，更想要成為典範」，這次語文資優班同學們花了很多心思準備，很多人因而睡眠不足黑眼圈，只希望把一切都做到最好，雖然上台用英文發表超緊張，但必定會成為在校時最美的回憶。



## 2012 臺灣高中職專題暨小論文決賽榮獲佳績

2012台灣高中職專題暨小論文競賽，從初賽約1500組隊伍參賽，經初選審查後有近100組被評為特優的隊伍進入決賽，本校有四組晉級拿到參賽權。

原本初賽分為16類群，包括有生活應用、化工、餐旅、食品……，本校入選決賽的四隊，基本上是分屬於不同類群，但在大會的巧妙安排下，我們四組竟都被分到同一競賽類組，各類組僅能選出第一～第四名各一隊及數名特別獎，所以我們必須自家姊妹互相廝殺。

本著蘭園一家、同舟共濟與一起向上提升的想法，參考評審項目和要點，讓參賽同學集思廣益，彼此合作及互相觀摩，結果四組全數獲獎，囊括第二名、第三名、第四名及優良簡報內容獎。事實見證我們的能力與實力，是競爭，也是合作，更可以是全面提升，藍衫女孩真的很棒！



## 52 屆全國科展榮獲第三名

52屆全國科展今年在彰化舉行，本校313班林宜萱和楊文瑄同學的作品「痘高一尺，膜高一丈」獲全國科展生活與應用科學科高中組大會獎第三名外，同時榮獲台灣康寧創新獎之特優獎，總獎金超越了第一名，算是別有收穫的一次歷練。



## 313 班楊文瑄的獲獎心得

我們的主題是蛋殼膜，其中又以它的消炎功效為重點，而重點中的重點又是動物傷口實驗。但礙於我們只是高中生，安全規定中便有許許多多的限制，例如不可以傷害動物，不許使用麻禁藥等。只是當我們發現後，為時已晚，只能匆匆忙忙把報告和海報上的表格刪刪減減塗塗改改，不該看到的一律抹消。虧得我們費了這麼大的工程，最後實際上也沒那麼嚴格的規定，不無悔不當初的感覺。

這次的評審老師比起國際科展來，每個人都和藹可親得多，對我們非常友善，大多對我們的作品很感興趣，並且有著正面支持的表示。或許吧，這兩種比賽的標準在根本上就有極大的差異的。一種是為了讓我們這些學生為台灣在國際的舞台上爭光，另一種則是鼓勵我們繼續開拓科學的迂迴小路，自然而然，評審的方式也不同了。



## 313 班林宜萱的獲獎心得

思考實驗流程、觀察學姊的操作手法、實際實驗並紀錄、在深夜中撰寫報告、心驚截止日期的到來如此快速及最後口頭報告，這一切一切都有心酸苦勞，亦即伴隨著甜蜜的收穫。學習到不只是實驗方法，明白更重要的是，作為一位科學人的思緒應為：勇敢接受實驗結果，思考為什麼，並反覆驗證。而另一重要為感謝。

感謝所有幫助過的人，感謝美蓮老師給這機會，使得我成為這幸運的小孩之一；感謝梁貓學姐，帶領我們陪伴我們完成整個過程；感謝佳靜教授，願意分享給蘭陽女中及我們一個好的題材一個好的環境；也感謝研究室中的各位學長姐，樂意協助並傾囊相授；也要感謝我的夥伴文瑄，辛勞陪我度過並盡自己最大的努力；而最後也感謝我自己，並不是自誇，只是想謝謝在半年多前的自己給現在的我一個機會，可以看到更寬廣的世界、接觸更多。





全校師生於每星期一、四第七節下課實施毛巾操活動，舒解壓力



安全研習—女子防身術



師生趣味競賽



捐血報恩活動—關懷社會



學生挽袖捐血情形



高一校外教學反毒宣導活動



高一校外教學反毒宣導活動



高一清理落葉堆肥箱作業



春暉社至創世基金會擔任志工



說故事給病患聽，安撫病患情緒



發送二手制服



書法競賽



蘭心生活營

蘭園活動

## 【國際女孩日特別報導】

October 11, 2012  
**World's 1st**  
INTERNATIONAL DAY OF THE GIRL

### 壹、國際女孩日的緣起

聯合國今年(2012)宣布通過10月11日為全球第一屆「國際女孩日」(International Day of the Girl Child)，並發表聲明，要求各國培力與投資女孩。

這是加拿大非營利組織Plan在2009年開始發起，集結了許多當地意見，要求加拿大政府正視女孩帶來的機會以及面對的困境，希望國家能通過「女孩日」。加拿大政府聽見人民的要求，不僅回應並訂下國家「女孩日」，更由現任「婦女地位部」(Status of Women Canada)與「公共事務及政府服務部」(Ministry of Public Work and Government Service)的部長—安柏思女士(Rona Ambrose)，於聯合國大會中提案，串連許多國家，終於在2012年通過10月11日為「國際女孩日」(International Day of the Girl Child)，成功的在世界上倡議了女孩人權的重要性。

### 貳、台灣少女人權發展的歷史脈絡

1987年解嚴後，臺灣各種提倡人權運動如久旱逢甘霖般蓬勃發展。而對於兒童之各種不當對待的問題(如虐待與各種形式的剝削)，逐漸有民間組織參與監督政府與提倡正確觀念。

1989年，聯合國通過「兒童權利公約」，透過具法律約束力的國際公約，涵蓋所有人權的範疇，保障兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利。

1993年—1995年，勵馨以實際行動喚醒社會大眾，並將「雛妓問題是色情問題」成功轉換成「雛妓問題是對少女人權的迫害」，立法院也從善如流，通過了「兒童及性交易防制條例」，勵馨是一路以來爭取少女人權的先鋒。

2000年—2012年，勵馨發表少女人權紅皮書，開始推動台灣女兒節系列活動，包括女兒獎徵選、女孩工作日、女兒學習之旅、魔法少女電力營、女兒成年禮，及倡議我們要女兒節等，為台灣女兒人權扎根與發聲。

2007年，台灣簽署加入「消除對婦女一切形式歧視公約」(以下簡稱CEDAW)，在婦女人權的推動上，邁進了重要的一步。而少女人權，更是CEDAW關注的一大重點。勵馨除了引領婦女團體撰寫CEDAW民間報告之外，欣喜看見國際上對少女人權的重視，也期許透過各種活動讓台灣的女兒們更有力量，看見社會加諸在自己身上的各種限制，並勇於擺脫，大步向前。

### 參、台灣少女人權現況

#### 一、人格權：

長期以來，台灣少女就在貶抑中長大，包括從胎兒時期可能就被性別篩選掉，無從呱呱落地到人間，從衛生署統計的出生男女性別比例1.079:1，顯然失衡，最後一胎男女性別比例為1.134:1，更可清楚證明，女孩的人格權早在胎兒時期就抹煞、忽略。

#### 二、媒體權：

台灣商業化的媒體利用少女形象，做為商品附加價值的包裝，大量報導檳榔西施、酒店公關、電視節目與各種廣告利用少女身體販賣產品的現象層出不窮。社會大眾在長期被負面灌輸的狀況下，看到的不是有感覺、有情緒、有思想的「人」，少女失去了身為一個人的「人格權」，而是一個個帶著性暗示、任憑品評選擇的「物體」。此種將少女物化、貶抑的價值觀，透過傳播媒體不斷灌輸給少女與其周遭的人，進而形塑少女本身自我形象的認知及他人對待少女的態度與方式，在在充斥著父權意識，損傷台灣少女的基本人權，違背少女的媒體權。

#### 三、健康權：

少女成長階段，不斷被潛移默化為性別弱勢者，進入青春後，開始對自我能力失去信心，認為自身充滿缺陷，自尊心嚴重受損。許多少女為了迎合男性的對「美麗」又不合理的標準，對各式各樣千奇百怪的節食瘦身商業花招，可以勇往直前義無反顧，因而產生許多少女飲食失調，諸如厭食或暴食等自殘現象。另根據政府統計資料，2011年的新生兒有2847位是15—19歲青少年所生，還有更多的少女非法墮胎黑數不為人知。在產科醫學中顯示青少年懷孕被視為高危險群妊娠，其妊娠及胎兒，甚至是墮胎問題等，其衍生的健康問題相較成年女性多很多。

#### 四、人身安全權：

根據內政部家庭暴力暨性侵害防治委員會統計，近三年的性侵害被害人的性別統計88%為女性，約有2萬女性受害；而其中18歲以下少女又佔61%，這包括網友性侵、亂倫、約會強暴等面向，在在顯示少女是性侵害案件中最高危險群，另外，每年破獲涉及性交易的少女案件約有400—500件，少女人身安全權面臨最大挑戰。

#### 五、教育權：

根據內政部統計資料顯示，台灣少女接受教育比例與男性相比已無差異。然而，我們要關注的是，在現今的教育體制下，看似平等受教的統計資料中，還有多少藏在少女每天學習的細節裡，潛移默化的把社會傳統價值觀無形的綁在女孩身上呢？



## 飛舞計畫國外參訪活動

100學年首辦的「飛舞計畫」，其目的為增進本校舞蹈班同學之專業知能，提昇其專業發展能力，並藉由舞蹈專業教學機構之交流，來擴展其國際視野，建立自我認同及強化自信心。繼去年9月，14位同學前往香港演藝學院舞蹈學系參訪上課，同學們與舞蹈學院的學生一同參與芭蕾舞、當代舞蹈、中國舞、街舞課等課程，除了舞蹈專業的交流外，也結識到當地的朋友，大家彼此相互交流，充實且獲益良多。今年持續著「飛舞計畫」的精神，20位同學前往近幾年以舞蹈及多元化的表演方式進軍全國的韓國，並以觀賞演出的形式和對談進行交流，演出的內容包含以現代表演藝術手法呈現之融合武術、雜技、舞蹈以及喜劇等元素的「jump秀」，以及結合爆發力的街舞與優雅柔美的古典芭蕾舞創作舞劇「街舞少年與芭蕾舞者B-BOYZ & BALLERINA」，另外，匯集了許多韓國傳統藝術表演，包括韓國傳統絃樂、四物打擊樂、解煞舞、伽倻琴彈唱、扇子舞、民俗技藝等等，充分展現韓國傳統文化藝術精髓的「美笑」歌舞劇，三場風格迥異的表演，演員與舞者力與美的精準動作，場場都讓人嘆為觀止，扎實的拓展了大家的文化視野，更感受到藝術文化與舞蹈肢體無國界的魅力。最令人期待的是同學們與旅韓的兩位舞蹈家梁世懷（被《紐約時報》譽為居領先地位的亞洲芭蕾舞團之一，韓國環球芭蕾舞團唯一台灣舞者）、袁尚仁（為莫斯科芭蕾舞學院第一次甄選華人舞蹈學生，目前應邀至韓國演出）進行對談，分享他們的習舞的歷程、舞團生活以及對生命的態度和對舞蹈的執著，激勵著即將面臨大學學測與舞蹈科系術科測驗的高三同學們，不管未來是否走入舞蹈這條路，相信這趟韓國藝術文化行，必會為同學們留下深刻的印記。

蘭園活動

## 朱學恆蒞校演講

101/09/05(三)

週會演講「創意與熱情」講座邀請宅神朱學恆先生、流浪狗愛心媽媽與太陽馬戲團陳星合，與同學分享「夢想」的重要與追求夢想的歷程，鼓勵同學認真、勇敢的追求夢想，實現夢想。



「有些事現在不做，一輩子就都不會做了」、「勇敢做夢、追夢吧」！



## 赴日教育旅行

2012年9月23日～28日本校辦理赴日教育旅行，共有37位師生參與，此行參訪日本京都光華高等學校及名古屋櫻花學園高等學校，受到熱烈歡迎，並且由校長代表與櫻花高校簽定友好姐妹校合約，對台灣與日本彼此的文化有更多的認識與瞭解。雙方未來將持續交流互訪，以增進兩校間的情誼，並建立彼此教學、社團展演及公共服務等雙向交流，增加兩校學生及教職員間溝通與接觸的機會。

