

無法投遞時請退回



印刷品



第三十六期

中華民國一百零二年四月

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>

責任是通往幸福的唯一道路

曹學仁校長

我們經常用白駒過隙、日月如梭等形容詞來描述歲月流逝的快速與無情，也感慨時光的不可逆性，人類至今為止都還沒有辦法對抗時間的運轉，「回到過去」、「搶救未來」也只是電影情節的鋪陳與噱頭。從實務的角度來觀察，75個年頭的光陰足以讓一位荳蔻年華的青春少女轉變成為一位飽經風霜、充滿人生經驗智慧的長者。人的自然生命有其一定的輪轉週期，而一所學校的發展及經營歷程又何嘗不是如此？蘭園75歲了，我們懷著祝福與感恩的心情迎接這個時刻到來，這個時間點為蘭園璀璨輝煌的校史添加一個美麗的註腳，同時也為下一個75年、千千萬萬個75年寫下永續發展的願景與期許。因此，75週年表示四分之三世紀，蘊涵著豐富的生命能量，象徵著繼往開來的起承轉合，也意謂著我們正在寫歷史。

蘭園的校訓是「真善美」，希冀可以追求「求真、至善、崇美」的幸福和諧境界，達到全人發展的教育目標。換句話說，教育的目的是引導學生適性發展，培養營造幸福生活的核心能力。「幸福」，是我們常掛在嘴邊的理想目標，也往往成為我們的關鍵價值。但在每個人都在追求自我幸福的過程中，是否我們要常常思考單純強調自我的幸福會不會對別人的幸福造成一些阻礙與傷害？每個人如果只追求物質取向的幸福感，那社會發展與進步的責任與義務又需要誰來努力呢？

1870年3月17日晚上，從英國南部大港南安普敦駛出的「瑪麗號」輪船，進入英吉利海峽後加速前進。不久，與法國籍輪船「諾曼第號」相撞，嚴重受創，即將沉沒。船上的乘客和船員立刻知道了他們面臨的厄運，爭先恐後湧上甲板，搶奪救生艇。許多人摔倒在地，沒來得及爬起來，又被後面的人踩在腳下。有的工作人員努力想控制場面，卻毫無效果；更有的不顧職責，加入逃命的人群之中。船長艾爾威見狀，問身邊的機械師，船還可以維持多久？機械師回答：「20分鐘。」又問二副：「手槍裡有幾顆子彈？」二副回答：「三顆。」艾爾威船長於是大聲向他下令：「我們只有20分鐘，但有60個人要解救。你聽著，如果有船員搶在乘客面前逃命，你就開槍！有男人搶在女人之前逃命，你就開槍！有年輕人搶在老年人之前逃命，你就開槍！」

簡短的命令與槍聲更具威力---對二副下的命令也對所有人。瞬間，所有乘客都安靜下來，聽從工作人員指揮，一一搭上救生艇順利逃生。最後一艘救生艇安全駛離後，瑪麗號載著艾爾威船長沉入海底。

從以上簡短的故事可以瞭解到，我們所處的客觀環境是充滿變數與挑戰的，因應之道全憑平日的準備與練習。再者，面對詭譎多端的變局，我們憑恃的就是責任、紀律、勇氣與希望。教育的內外環境也是一樣的道理，尤其是12年國民基本教育推動以後，影響教育發展的變數增加了，不確定因素也隨之增多，我們不可能也不可以不變應萬變，被動地接受所有的變局，而不思改革創新。站在歷史的轉捩點，尤其重要的是凝聚共識、強烈的責任感與榮譽心更是克服挑戰與避免失敗的重要關鍵。

回顧過去的校史發展，我們蘭園無論從課程與教學、學生訓育輔導、環境設施、資訊科技、社群關係經營等都深受家長及社區人士肯定，對於教育政策的配合及專案執行也顯有成就，例如：高中優質化、高中職均質化、健康與護理學科中心、國科會高瞻計畫等，都獲得師生家長及社區人士很高的評價與肯定，這些成果與榮耀都是大家一起努力的表現，也是以紀律、榮譽、責任、永續為核心價值的具體展現。迎接蘭園75週年校慶，我們心中想的、眼裡看的、肩上挑的、腳上承擔的都是對於蘭園永續發展的責任感與榮譽心，如同艾爾威船長對瑪麗號輪船的生死緊密結合一般，每位師生當然都有追求幸福的權利，但更重要的是還有整體的責任與榮譽。相信有這樣的共識與價值觀，蘭園75歲將只是另一個高峰的起點，蘭園將隨著優質發展的浪潮翩翩起舞，帶給蘭陽子弟更豐沛的生命力，更將成為蘭陽的珍貴文化資產，且讓我們一同攜手邁進，為責任與榮耀而打拚。

祝 蘭園75週年校慶，生日快樂！



蘭園守護者

家長會長陳俊諺先生



家長會—蘭園背後的支柱
提供蘭園推展教育政策改
進建議事項，協助處理重
大偶發事件，推動辦理親
職教育及親師活動，促進
家長之成長及親師合作關
係，出席本校校務會議及
校內外各種會議。

校友會長游琇淳理事長



校友會—蘭衫女孩的典範
聯絡校友增進情誼、砥礪
學行，促進校友之學術研
究事項，輔助校友就學、
創業、就業及生活相關事
項，促進母校教育事業、
關懷莘莘學子，以蘭園的
永續發展為最高宗旨。

基金會會長李祁旺董事長



基金會—展現大愛精神
協助蘭園改善環境、發展
校務，獎勵教師研究進
修、提昇教育品質，獎勵
校內、外各項優良活動及
競賽，促進學生敦品勵
學，辦理教職員工及學生
之急難救助。

校務顧問團謝國興團長



校務顧問團—
召集社會工商業各界菁英
及熱心人士，本著取之社
會用之社會的精神，提供
蘭園法律、建築、教育、
交通、飲食等有力援助，
提供學校校務運作及宏遠
規劃之專業協助。

國立蘭陽女中 75 週年校慶傑出校友表揚名錄(依姓氏筆畫排序)

石文玲	現職為國立台南藝術大學音樂學系助理教授。是位傑出的鋼琴演奏家。曾赴德進修，師事名師，紮實的訓練成就了嚴謹又豐富的演奏風格，並以優異成績取得最高級演奏家文憑。回國後致力於音樂教育，培育台灣年輕一代之優秀音樂人才。2001 年至今，或個人獨奏會於國家音樂廳、或全國巡演，琴藝高超，頗獲好評。
學術類	
76 年度畢業	
吳郁娟	曾與朋友騎單車從北京到巴黎，推廣低碳生活理念。也曾前往吐瓦魯擔任環保志工兩年。參與紅海攬復育和有孔蟲復育計畫，拓展了觀看世界的寬度和實踐理想的高度。我們對郁娟學姐出走遠行的壯闊、力行國際志工的勇氣毅力，深感驕傲，更堪為蘭園學妹的楷模。曾出版《單車壯遊，從北京到巴黎》、《海平面上升最前線·吐瓦魯》等書。現職為財團法人台達電子文教基金會氣候與能源專員。
服務類	
89 年度畢業	
林芳瑜	銘傳大學畢業後負笈英國，取得觀光行銷碩士學位。2009 年在吐瓦魯協助觀光行銷的國際合作發展基金會擔任志工時，因笑容甜美，被當地人暱稱為「Misikata」（意指微笑的女生）。適逢馬總統到吐瓦魯訪問時，亦讚賞有加：「看到你感受到台灣的微笑與友情，這是最好的外交。」
服務類	
91 年度畢業	
柯陳寶玉	經營事業有成，是源隆貿易有限公司負責人，教子有成，腳踏實地，品行端正，能為人表率，對母校清寒學子照護有加，定期協助母校校務發展所需，愛心遠播，受益者眾，至屬不易。
41 年度畢業	
陳節如	
51 年度畢業	現職民進黨第八屆全國不分區立法委員，長期為爭取弱勢族群的權益，社會福利的推動，不遺餘力。數十年來，秉持「對弱勢的照顧，才能顯現國家的價值」的理念，長期從事社福工作的耐心與毅力，令人敬仰。
張嘉惠	
學術類	
77 年度畢業	現職為國立中央大學資工系教授。國立台灣大學博士，曾榮獲中央大學學術研究傑出獎、資訊電機學院新進研究優良教師獎、國科會甲種研究獎勵、中華民國斐陶斐(Phi Tau Phi)榮譽學會會員。在學生眼中，嘉惠學姐亦師亦友，待人總是客氣，說話輕聲細語，教學認真，治學嚴謹，專長在於網際網路、資訊萃取、資料探勘，研究成果豐碩，甚值肯定。
莊瓊嘉	
學術類	
81 年度畢業	現職為台灣大學工商管理學系暨商學研究所教授。國立台灣大學社會系畢業，美國明尼蘇達大學人力資源與工業關係博士學士。曾任美國明尼蘇達大學人力資源與工業關係系講師、國立臺灣科技大學企業管理系助理教授、美國史丹佛大學心理系訪問學者等。曾獲最佳博士生學術論文獎、年度最佳論文獎、教學優異獎、台大現職暨新聘績優教研人員、台大管理學院學術研究獎、國科會吳大猷先生紀念獎等，表現優異，深受學界肯定。
蔡玫玲	
教育類	
68 年度畢業	現為本校國文科專任教師。曾任本校訓育組長、教務主任及代理校長等職。教學認真，行事有方，為蘭園不辭辛勞、無私奉獻，對校務的推展盡心盡力，甚得全校師生敬重。曾獲 100 學年度教育部優秀教育人員，學養俱佳，以高關懷及創造性思考，引導學生有效學習，對教育事業的盡心與用心令人感動，殊值杏壇典範楷模。
羅美娥	
教育類	
59 年度畢業	台北市立西松高中校長。曾任豐原高中教師、臺北市立新民國中校長、國立彰化師大地理系講師、臺北市立福安國中校長、臺北市立介壽國中校長。曾榮獲台北市師鐸獎。具豐富上海、日本、新加坡等國際教育參訪見聞，教育理念與時俱進，對校內外興革事務多所用心。辦學以保障學生的受教利益為核心，主張以愛為始，以誠為本，以和為貴，以制為綱，對教育的熱忱與投入，令人敬佩。

專業成長



宜蘭縣英文科研習：賴筱嵐 老師



宜蘭縣英文科研習：黃翠鳳 老師



宜蘭縣藝能科研習：王皇凱 老師



宜蘭縣歷史科研習：莊德仁 老師



歷史科校外參訪：國立故宮博物院



數學科校外參訪：員山森林生態館



文藝研習會陳義芝教授-現代詩的創作與分享



文藝研習會吳岱穎-這就是現代詩



本校為全國高中課程健康與護理學科中心，負責全國健康與護理科教師專業成長、課程研發及資訊科技融入教學等。每年承辦近十場全國性健康與護理教師專業成長研習，提升教學校效能與效益。以學科任課教師為主體，建構多元便捷的專業對話平臺，如電子報(迄今發行 96 期)俾利教師即時獲得最新議題資訊及解決相關教學與課程問題。

與日本超級高中校際交流

在國科會高瞻計畫(High Scope Program, 簡稱 HSP)經費的挹注下, 近兩年蘭陽女中頻頻獲選為台灣代表隊伍(如下表所示), 赴日參加和超級高中(Super Senior High, 簡稱 SSH)進行專題發表之國際交流活動。由於表現亮眼, 深獲日本各 SSH 學校的好評。

活動名稱	參加同學	帶隊老師
2011 世界高中學生國際水論壇(International Water Forum 2011, IWF)	吳佩盈、柯宜均、李庭萱	蔡秉泓、李源盛老師
2011 日本超級科學高中(Super Science High School, SSH) 研究成果發表會	林沅箴、徐羽玟	陳育珊老師
2011 日台科學教育交流研討會 (SEES 2011)	賴鏡如、游衣芸、郭鳳英	林冠宏老師
2012 日本靜岡國際青少年科工論壇(SKYSEF 2012)	楊文瑄、邱宜安、林宜萱	陳美蓮、陳淑玲老師

今年 3 月 20 日本校與來台交流的日本超級科學高中--船橋高校師生以全英文方式交流和對談, 台日共發表二十二件專題研究, 包括有數學、物理、化學、生物、地球科學及應用科學等領域, 並動手玩科學、聯合製作手工皂, 也一起上英文課, 一起發想趣味英文, 希望發展成國際科學教育夥伴。

交流計畫從去年八月由船橋高校主動邀約開始, 整個籌備工作進行了將近八個月之久。配合該校參與的超級高中(SSH)計畫, 目的在於提升高中生主動探究的能力, 強化學生科學專題製作的動力, 與激發學生勇於接受挑戰的精神, 並建立與其他學校聯合專題發表的夥伴學習關係。

「台上十分鐘, 台下十年功。」日方嚴謹的辦事態度著實讓我方印象深刻, 期間包括學生校內專題發表, 來台代表選拔, 教師到校考察, 行前學生英語和簡報訓練...。另外, 為配合本校活動撰寫英文摘要、進行學校簡介、製作專題海報、與夥伴同學 e-mail 聯繫、練習合唱進行文化交流等等, 充分展現該校的用心與誠意。

「有朋自遠方來, 不亦悅乎!」千載難逢的機會, 同學們幸運地能夠一起參與盛事, 雖然這期間佔用到參與同學期中考前夕寶貴的時間, 但因為事前將專題課程融入, 充分掌握資訊, 儘早做好各項準備工作, 並善加利用閒暇時間, 因此當日同學們的表現可圈可點, 展現出蘭園溫馨而熱情的軟實力, 讓與會來訪之嘉賓留下深刻而美好的印象。

科學教育國際交流, 是科學進步的見證, 蘭陽女中在科學教育上有明顯的成長, 透過交流, 可以增加台日高中的學術能力、精進科學能力, 並增加情誼, 建立夥伴關係。這項交流的課程豐富且多元, 經過交流, 船橋高校的師生帶著收穫回到日本, 相信可以把在台灣接觸到的高中現況, 精確且完整地傳達給日方的朋友參考, 未來兩校要維持這樣的友誼關係, 進一步提升蘭陽女中的科學教育實力, 這也是國際交流的重要平台。



Because of this scientific conference and the chance to interact with students from Japan, I did learn and experience something I could not get in the textbooks. The experiments conducted by both Funabashi senior high school students and the senior students at our school were fascinating to me. They aroused my great interest and curiosity in science more. For example, one of the experiments done by a student from Funabashi dealt with the subject of "Urban Mine." It aimed to find a method to extract metals from waste materials mainly from modern technology products like TV, cellphones and computers. I consider this experiment useful and meaningful since its goal is to decrease pollution so as to protect our environment and avoid spending extra money disposing of trash. In addition, the senior students from our school did an impressive job as well. The topics of each experiment were appealing to me, such as the topic of Clam Shell, Circle Explore and Rainwater Collection System. In particular, I was interested in the application of extracted eggshells. The substance was found to help the wounds recover faster. They used mice to test in the experiment. I personally thought this discovery was very promising in the future. By and large, all students presenting showed their expertise and confidence when giving their presentations to the audience. I admired them so much that I wanted to be like them someday. If I have to introduce my discovery in the field of science, they are undoubtedly the perfect role models for me.

To my great delight and excitement, this was my first time to talk with Japanese students. Although I was not familiar with their accents, they were really enthusiastic and tried hard to help us understand their motives and results of their works. Finally, I'd love to thank those who helped make this significant event happen. Hopefully, I can have another chance to participate in this kind of academic interaction in the future. By 113 Eliza Lee (113 班李庭儀)



品學兼顧

從普通車到自強號－學務主任 羅玉樹

開學典禮上，我問台下的學生：「普通車和自強號有什麼差別？」，同學們回答：「自強號票價比較貴！」，的確，自強號票價是貴了一些，但乘客也受到較好的服務，舒適的座椅和快速到達目的地，這是一般人寧可花多一點錢也要選擇自強號的原因。

一個新制度的成功，不可能單靠一個人或一台機器就可以完成，還需要大家的支持與配合，按規定劃位、按號碼入座、離開歸位，在在都是新制度成功與否的關鍵，我們也希望大家能發揮道德勇氣，對那些不按號碼入座、強佔別人座位的同學進行規勸，只要大家一起努力，閱覽室這台全新的自強號將載著我們奔向書香世界，並且達成考上理想大學的夢想！



英語團體說故事比賽



卡拉OK比賽



全國音樂比賽女生合唱優等



臺灣戲劇表演家劇團表演



愛無限樂團表演



蘭陽女中全體師生——歡迎日本櫻花學園高等學校蒞校參訪

本校姐妹校櫻花學園高等學校於去年12月13日遠從日本名古屋到校參訪，櫻花高校校長本多正美先生率領20位師生進行校園參觀、課程體驗(地理課、音樂課、育課)、兩校學生才藝表演等活動，並在歡樂的晚宴後依依不捨的話別。本次的交流活動非常的成功，讓兩校的情誼更加穩固，也增加學生們的國際視野。



參觀宜蘭媽祖廟



參觀宜蘭酒廠



隧道參訪：午餐



參觀楊士芳紀念園區

武藝交流

新加坡實龍崗初級學院 (Serangoon Junior College) 參訪

2012年12月11、12日(星期二、三)來自新加坡實龍崗初級學院(Serangoon Junior College)27位熱愛舞蹈的師生,透過中華民國藍天休閒生活協會的牽線下到蘭陽女中,藉跨國跨校的學習,與舞蹈班47位同學進行了一場別開生面的校際交流活動。

由實龍崗初級學院的舞蹈社團教練Dan Kwoh老師所帶領的24位同學(女生19人、男生5人),由於是校園社團性質的組織,大部分同學在一週兩天的社團時間裡能接觸到的舞蹈課程有限,因此兩天的參訪活動主要是讓同學們體驗多樣性的舞蹈課程為主,即是把本校舞蹈班同學每週的術科訓練課程集中在這兩天,並由本校舞蹈班的術科教師親自授課,讓遠從新加坡來訪的同學們,也能親身體驗到台灣高中舞蹈藝術才能班的專業課程訓練。這兩天的活動安排了包含芭蕾舞、現代舞、即興創作、國劇武功、身段的術科課程(本校舞蹈班的同學也一起參與課程),另有兩校的舞蹈表演交流和觀賞高一土風舞比賽,以及兩場面對面的餐會交流時間與綜合座談。

或許是因為年齡相仿、興趣相投,進而透過觀摩學習,或彼此分享學習舞蹈的歷程及兩地文化差異等等,大家很快就跨越了文化和語言的隔閡而締結友誼。實龍崗初級學院舞蹈社團同學們具積極學習的態度,強烈的求知慾,縱使一些課程對他們而言是第一次接觸,也或許有些挑戰,但他們還是全心投入,專注又認真的參與每一堂課,著實的擴展舞蹈班同學的學習視野,並且也藉此機會省思自我的學習現況。第二天的活動恰巧遇到一年一度的高一土風舞比賽,「晚舞」是蘭陽女中行之有年的美麗傳統,亦是增進學姊妹之間情誼的橋梁。這個難得的機會,也讓實龍崗初級學院的師生們為之驚豔,並強烈感受到蘭陽女中學生裙擺搖搖的青春活力。滿滿的兩天課程,不僅激發了舞蹈班師生學習、創意思考以及專業成長的效能外,更為彼此帶來了彌足珍貴的學習經驗,重要的是,大家在這兩天的活動中,藉由觀摩與分享,又重新找到舞動身體的快樂與動力。跳舞的孩子們,加油!!



現代舞課程(羅孟真老師授課)



舞蹈表演交流(實龍崗初級學院: Leaving A Trail)



舞蹈表演交流(蘭陽女中: 恆溫)



曹學仁校長頒發證書給新加坡實龍崗初級學院的每一位師生



新加坡實龍崗初級學院教師與陳美蓮主任、羅孟真組長合影