

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

第三十八期

中華民國一〇三年四月

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、黃子娟、陳幼君、汪栢年  
地址：宜蘭市女中路2段355號  
<http://www.lygsh.ilc.edu.tw>

## 蘭園的出發與成長

曹學仁校長

103年度教育部對本校的校務評鑑已經於3月6日順利結束了，無論績效如何，都要誠摯地感謝7位評鑑委員不辭辛勞，整天在校針對校長領導、行政管理、課程教學、學生訓輔、環境設備、社群關係、績效表現等領域給予指導與鼓勵。當然，藉諸筆端，要特別感謝辛苦的全體師生同仁，大家齊心協力，為準備4年一次的評鑑工作而盡心盡力。儘管對於校務發展、資料準備、環境清潔偶有不同見解，但最終都可以透過溝通及對話，圓滿達成共識，這一點是相當不簡單的。每一次校務評鑑都是自我省思成長與轉型的重要契機，透過這樣的歷程，可以檢視自我的進步與限制，也才得以追求優質與卓越的基礎。

本期出刊的時間，恰逢本校76年週年校慶期間，特別值得肯定與紀念。蘭園已經76歲了，感謝先輩們為蘭園打下良好的根基，一棒接一棒，才有今日豐碩的成果。今年8月份12年國教的第一屆學子們要就學蘭園了，這象徵著另一階段的開始，我們也面對更大的挑戰與衝擊。諸如：學生來源的多元化、學習成就的殊異化、特色課程的發展等，所以未來對於特色課程的建構、有效教學、多元評量等都是校務發展的重點。迎接12年國教的時代來臨，講求的是品質與特色，沒有了基測，我們要重新用多元方式去學習與互動，欣賞及肯定學生的多元表現，全校同心，為建構更美好的蘭園而努力！辛苦了！



## 夢想的實踐者—黃萱儀學姊 (採訪、整理：江宛錚)

做什麼像什麼，才能要什麼有什麼！

全國七千多個社區中，最優秀的社區在哪裡呢？沒錯，就在美麗的蘭陽平原—礁溪三民社區。使老舊社區成功蛻變的幕後推手，便是第五十七屆畢業校友，最佳的夢想實踐者——黃萱儀學姊。

文化部為幫助文化取得資源方式較薄弱的社區，獲得同等文化資源，展開「社區文化雲端服務創新提案」徵選，萱儀學姊以極佳統籌與執行能力，發揮創意，結合網路資源，以振興社區文化資源提案—「游阿嬤藝站」，結合宜蘭礁溪的二十多間閒置古厝，作為文創空間，並結合在地的有機農耕、音樂創作、志工，集合在地不同專長、領域之人才，透過數位科技的幫助，拓展在地文化的創新，榮獲「102學年度文化部社區文化雲端服務獎」首獎第一名，由文化部司長親自頒發三十萬獎金。目前，學姊是文化局林秋芳局長所委任的「村落美學策展人」。

蘭園三年的涵養造就了學姊積極正向的生命態度。高中時，每天六點到校，且在自習室讀書至九點才回家休息。而身為國樂社社長，社團活動甚是活躍，三年來每天看似規律，實則精彩充實。學姊在此過程中，慢慢培養一種態度，把握機會，努力充實自我，累積的經驗，甚至比書本上的知識

更有價值。大學時，深切感受到「沒有用不到的經驗。」這句話的重要。

學姊以正向樂觀的態度面對生活，從不自我設限，多元學習。學姊常以銘傳大學創辦人包德明一句話自勉：「做什麼像什麼，才能要什麼有什麼！」是的，認定目標後，要更有自信地堅定意志地朝它邁進。學姊給蘭園小學妹們的叮嚀是：「不要再說，我很忙，卻讓青春留白，到大學或踏入社會時會加倍忙碌」，對此學姊作了個有趣的比喻：「如果說小學的基礎教育是1，那我們學習的充實度就會是1：2：8：16：32（小學：中學：高中：大學：研究所）」、「若不早點培養必勝的態度及做事積極的習慣，是不會有解決危機的智慧」、「我也曾遭遇重重困難，而抱怨也愈加無厘頭，但有一次詢問考上台大的學姐的讀書方法，竟只有一句：『什麼都別多想，讀就對了！』，頓時豁然開朗，原來他們更單純、更有決心、毅力和相信自己的力量。」可不是嗎？在面對壓力，思緒煩雜時，只要專注於課本，自能盡釋一切，讀就對了！



## 薛董事長給國立蘭陽女中同學的一段話



◆ 薛長興工業股份有限公司 董事長薛丕拱

各位同學都是幸福的一群，有這麼好的學校提供優秀的讀書環境。資源與同儕，可協助你規畫人生的藍圖。父母期盼你有一番作為，但是真正的學習，卻是你自己發自內心的動力，藉由讀書為自己好好培養處世的基本能力，任何學習都需要辛苦的操練，絕大多數優秀的人都不是資優或是天才，但他們都具備自我鞭策和苦學的能力。並非人人都有讀書的天份，行行出狀元，即使成績平平，也要勉勵自己從讀書的過程中培養積極進取的態度和學習心，這才是以後步入社會，人生成功的王道。在生命的轉彎處或是十字路口，為自己的前途請命，和未來人生的方向做抉擇，相信自己，肯定自己，找準自己的位置，只有努力、恆心和毅力，才能為將來的路做抉擇和決定，在逆境中努力求上進，創造出一條與眾不同的路。擁有一個有價值的人生，永遠有路可以走。



▲薛長興工業股份有限公司薛董事長頒發獎學金

## 簡董事長談文明進步社會的基石：民主與法治



◆ 宜順公益基金會董事長 簡進光

近百年來，世界各國的政治制度歷經不斷的試煉與演進，有越來越多的國家採行民主政治制度。民主政治制度是以「人民」為中心。但是，民主政治制度並非完美無缺，只是至今世界政治學者尚無法想到比較好的制度而已。人民有遵守法律的義務，因為法律與規章是由人民代表訂定及同意的，否則國家社會將無法正常運行。因此，非經人民選出的代表是無權說自己是代表人民、代表民主、代表正義的。環顧當今世界，愈是文明、進步的國家，如美、英、法、德、日、北歐諸國，其政府與人民愈是遵守民主政治的基石：「政府依法施政」、「民代依法監督」、「人民依法行事」。至於國家、社會、人民的紛爭，最後解決的標準還是法律，不是暴力。遠的不說，就以鄰近的泰國為例。近年來的政治紛爭，導致觀光投資減少、國際資金觀望、經濟動能的失速、國家形象的損傷等，損失甚為慘重。各位同學，政治口號永遠是響亮動人的，我們不妨冷靜地、客觀地觀察，這些行為帶來的後果以及社會付出的代價是什麼？若是讓99%守法的人民遭殃，從中獲利的1%將會是誰？



▲薛宜順公益基金會簡董事長頒發校友獎學金

## 個人的成就大多是天意，是老天要藉你的雙手來做事



◆ (撰稿、整理：譚旭峰主任教官)

「上天會不斷測試你，給你名、給你利，考驗你的心態，看你會不會迷失。如果走歪了路，老天爺給你的，隨時都可能收回去。」這是秀春教育基金會創辦人吳岳老師常掛在嘴邊的話。在他奮鬥打拼初嚐成功後，即開始了回饋社會的使命，從補助清寒學生、捐白米、慰問老人、街頭發便當給遊民、急難救助等。退休後的吳老師返回故鄉，為紀念母親八十歲冥誕，以母親名字創辦「財團法人秀春教育基金會」，使善行得以永續。

96年成立的基金會，為能給縣內特殊境遇婦女家庭及弱勢家庭之兒童及少年多一點支持和關懷，特與宜蘭縣政府合作，連續三年共捐款100萬元，讓縣政府開辦「我安親，您放心」兒童課後安親照顧服務，補助弱勢家庭學童上安親班。為更實際且持續深入關懷弱勢家庭兒童及少年之生活，特地規劃「萬斤白米送溫馨」，三年來受益戶數共計3,300戶。

此外，為獎勵在學學生，基金會近幾年捐款約計200萬元給蘭陽女中、宜蘭高中、羅東高中，以及冬山、員山等國中與縣內數十所小學，作為急難救助與清寒獎學金。吳老師認為求學階段是人生最天真、未被汙染的時光，此時應該努力播種，讓清寒學子能感受社會的溫暖，將來有機會能回饋社會，為這個社會注入一股暖流。



▲校長勉勵秀春基金會獲獎同學

## 103年國立蘭陽女中 繁星推薦錄取名單



### 學測捷報

#### 本校今年應屆畢業生 參加大學學測成績表現優異

1. 數理實驗班：國文科、自然科達全國頂標標準，三位同學考70級分以上。
2. 語文資優班：國文全班平均達14級分（滿分15級分），超乎全國頂標標準。
3. 總級分70級分以上者計有4人。  
313 陳品筑：71級分  
313 羅巧怡：71級分  
312 林育儒：70級分  
313 邱宜安：70級分
4. 各科滿級分高手如下：

國文	英文	數學	社會	自然
303 鍾之琦	305 鄭靖柔	303 林姿儀	305 馬 翊	301 林吟真
307 李欣晏	307 高若瑄	313 陳進怡	306 林芷安	313 陳品筑
307 李若慈	309 林宥儀	313 曾紹涵	307 黃以馨	
307 翁新雅	312 江宛錚	313 黃文盈	309 張庭瑜	
307 高若瑄	312 吳仲翎	313 楊淳羽	312 林子瑜	
309 林宥儀	312 吳旻軒		313 陳品筑	
312 李欣穎	312 林育儒			
312 林郁庭	312 孫雅為			
312 陳相玫	312 翁婉容			
312 謝淳羽	313 邱宜安			
313 陳品筑	313 羅巧怡			

5. 全體學生學測成績全國PR值相較於三年前入學成績提昇名單

班級	姓名	學測PR	基測PR
309	王郁晴	82	72
303	周祐瑄	86	79
313	陳昱秀	95	89
307	翁新雅	84	79
313	陳品筑	98	93
303	林旻宣	82	78
303	鄭羽均	72	68
313	黃文盈	93	90
313	楊淳羽	95	93
301	林雨潔	77	76
307	高若瑄	91	90
303	吳婉婷	70	70
309	張毓靜	77	77
313	林詩庭	90	90

班號	姓名	學校名稱	校系名稱
31329	羅巧怡	國立臺灣大學	財務金融學系
30520	馬 翊	國立政治大學	傳播學院大一大二不分系
31201	江宛錚	國立清華大學	外國語文學系
30913	林宥儀	國立交通大學	管理科學系
31204	吳旻軒	國立成功大學	法律學系
30715	翁新雅	國立臺灣師範大學	人類發展與家庭學系家庭生活教育組
30346	鍾之琦	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系
30937	鄭靜慧	國立中央大學	經濟學系
31320	曾紹涵	國立中山大學	機械與機電工程學系
30509	李 彤	國立暨南國際大學	中國語文學系
31313	陳宥榕	國立東華大學	資訊工程學系學士班資工組
31227	謝淳羽	國立臺北教育大學	藝術與造形設計學系設計組
30919	張庭瑜	國立臺灣藝術大學	圖文傳播藝術學系
30727	楊育琦	國立臺灣海洋大學	運輸科學系A組
30146	蔡筑雅	國立宜蘭大學	食品科學系
30536	鄭貽方	國立宜蘭大學	應用經濟與管理學系
31315	陳思羽	臺北醫學大學	牙體技術學系
30938	賴玟綺	東吳大學	日本語文學系
30515	林家嫻	輔仁大學	新聞傳播學系
30928	游沛蓁	元智大學	管理學院學士班(主修：企業管理)
30148	羅佳芸	淡江大學	航空太空工程學系
30513	林廷宣	淡江大學	日本語文學系
31302	李嘉瑄	淡江大學	統計學系
30735	蕭羽芬	中原大學	會計學系
30104	朱佑晨	東海大學	畜產與生物科技學系
30528	陳嘉瑜	東海大學	統計學系(社會組)
30315	林佑穎	慈濟大學	生命科學系
30711	林瑞庭	中國文化大學	國際企業管理學系
30117	林依璇	銘傳大學	會計學系(台北校區)
30708	李雅菱	銘傳大學	法律學系(台北校區)
30534	蔡佩蓉	實踐大學	休閒產業管理學系(高雄校區)
30141	劉馨文	大同大學	資訊工程學系
30516	林詠曠	亞洲大學	時尚設計學系時尚精品設計組

以上表現，要感謝家長的信任與支持，更要感謝全體師長秉持「用心把每一個孩子帶上來」的信念，循循善誘、耐心教導，實在功不可沒。大家辛苦了，蘭園以你們為榮！



### 未來在等待的人才

- 不只有功能，還有設計。
- 不只提論點，還說故事。
- 不只談專業，還須整合。
- 不只講邏輯，還給關懷。
- 不只能正經，還會玩樂。
- 不只顧賺錢，還重意義。



## 校 園 榮 譽

- ★ 本校榮獲102學年度宜蘭縣音樂比賽高中職B組女聲合唱優等、管樂優等、絲竹室內樂優等，女聲合唱亦取得參加全國音樂比賽資格，感謝陳亭儒老師、鄭振聰主任、邱冠誌老師、游苑婷老師、黃殷鐘老師辛勤指導！



- ★ 本校鄭俊傑老師指導林依柔、張舒涵、邱佩瑜、梅漢雲、蘭才芯、陳可樺、石易璇等同學，參加102年度教育部青年發展署服務學習示範性計畫，獲得佳作殊榮，並獲選參加2014年全美服務學習研討會，與各國與會嘉賓分享服務學習的理念及行動方式，進行難得的文化交流。



- ★ 102年北區英文作文決賽  
312林芄榮獲優勝  
感謝楊文華老師辛勤指導
- ★ 102年宜蘭教師會文學導讀研習書寫《奇蹟男孩》讀本心得比賽  
212沈欣蘋、212劉明潔、206鄭庭昀、208游鎧綾榮獲優選
- ★ 102年宜蘭縣CPR+AED暨救護技能競賽  
302江美霖、302陳采好 第一名  
302王婉馨、302張兆瑩 第三名  
304蕭庭惠、304陳柔柔 績優獎
- ★ 第十屆宏基數創比賽-探索  
107班陳家宜同學榮獲  
高中普通組新人獎(獎金1萬)  
得獎作品名稱：What Do You See?
- ★ 「宜蘭縣101學年度校園做環保考評」  
本校榮獲第一名



- ★ 302班林怡均榮獲「保德信青少年志工菁英獎」，在家扶擔任志工的她，認為在服務過程中讓她學會與人相處，也學會帶給人溫暖和快樂，希望更多人一起投入志工行列。
- ★ 102學年全國中等學校自由車錦標賽  
306班何翊慈同學榮獲  
一公里下坡賽 第一名  
500公尺計時賽 第六名
- ★ 第七屆聯合盃全國作文大賽決賽  
212劉明潔 優等(感動類) 212沈欣蘋 優等(創意類)  
感謝陳曜裕老師辛勤指導！

### ★ 102學年度慧燈盃作文比賽得獎名單

成績	學生	指導老師	成績	學生	指導老師
第一名	212劉名潔	陳曜裕老師	佳作	212江冠燁	陳曜裕老師
第二名	312吳仲翎	黃子娟老師	佳作	210黃歆惠	鍾侃恬老師
第三名	312江宛錚	黃子娟老師	佳作	311戴宣宜	黃子娟老師
佳作	212沈欣蘋	陳曜裕老師	高中組獲獎9位，本校囊括7位！		

### 全國中學生小論文比賽得獎作品

類別	班級	作者	作品標題	名次
生物類	313	王秀米 蔡筑涵 陳昱秀	健「糠」減肥有法寶—米糠應用於體重控制之評估	特優
地球科學類	210	蔡昀容 韓孟庭 戴芷筠	宜蘭縣中學生防震態度調查——『震』奮人心	特優
健康與護理	203	黃唯筑 高梓婷 孫翊瑄	原住民的飲酒情況與習性之調查	特優
教育類	201	張琨涓 林巧盈 張家馨	十二年國教對補習班業者的影響	優等
地球科學類	207	陳昀彤 陳憶菁 黃苡甄	「因陋施教」—便利商店服務人員防颱應變能力調查	優等
法政類	204	林玢瑤 張柔宜 張欣宜	「勢」在必「刑」--民眾對性侵累犯施以化學去勢支持度	優等
家事	206	廖佐盈 藍日純 莊孟純	By犬!未婚女性對寵物依賴度的調查	甲等
教育類	202	郭宣好 游智婷 王靖嘉	新住民家庭下中學生同儕關係	甲等
家事	204	吳季潔 林芷于 沈于涵	獨居老人對於社會關懷感受度之調查	甲等

感謝生活科技與自然科老師指導！

## 教 師 專 業 進 修



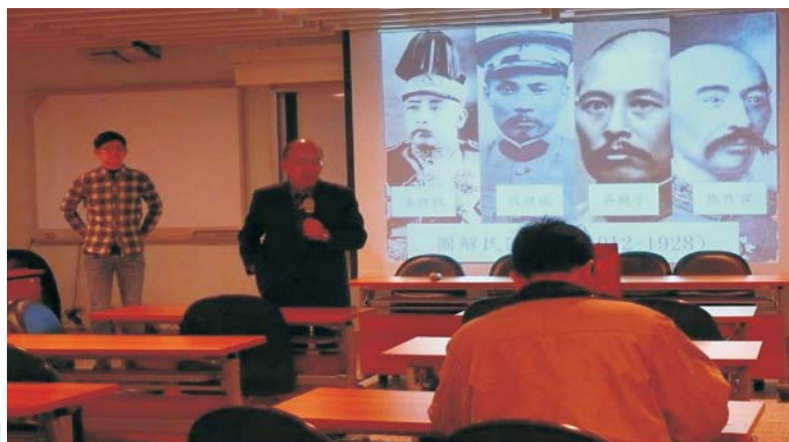
主講人：臺北市北一女中數學科蘇俊鴻老師  
講題：「數學科教師研習-數學史與數學教學」



主講人：中山女中國文科張輝誠老師  
講題：大考作文與「青春第二課」便利教學法



主講人：寶蓮園李寶蓮園長  
講題：食物如何改變世界？



主講人：國立花蓮女中歷史科吳一晉老師  
講題：差異化教學—以圖解民國政局為例

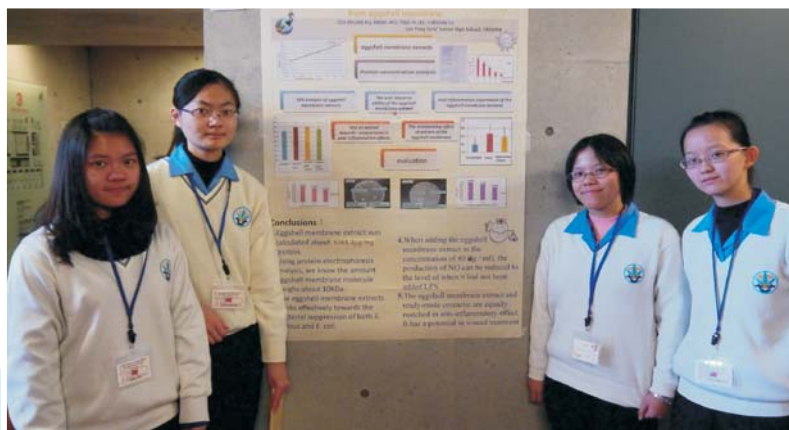
## 學 生 國 際 交 流

### 參加早稻田國際科工論壇

早稻田國際科工論壇 (Waseda International Science and Engineering Symposium, 2013WaISES) 是由日本教育部主導，於12/17~12/22在早稻田本庄高校舉行，共有來自日本、台灣、美國、新加坡、泰國等6個國家，13所高中學校，36件作品，約100位師生參加。其中蘭陽女中與台中一中是受邀參與發表競賽之台灣學校隊伍。212饒穎、213游子萱、李庭儀、呂怡萱代表本校參加，表現十分亮眼，傲視群雄，囊括三項大獎，榮獲口語報告第一名、海報發表第一名及論文寫作第二名，是所有參賽隊伍中獲得獎項最多且最優秀的一組。

### 日本船橋高校與同學聯手玩科學

日本「超級科學高中」(簡稱SSH)的船橋高校師生全程以英文對談，並發表專題研究，動手玩科學、合製手工皂，與蘭陽女中發展成國際科學教育夥伴。這項交流的課程豐富且多元，有物理、化學、英文等，還有文化體驗活動，經過交流，船橋高校的師生帶著收穫回到日本，相信可以把在臺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臺。



▲212饒穎、213游子萱、呂怡萱、李庭儀榮獲口語報告第一名



▲兩校同學進行科學交流



▲船橋高校師生蒞校訪問

## 舞 藝 交 流

### 102學年度推動藝術才能班教學成果聯合展演活動暨擴大學生參與藝術活動

這次參與演出的是由羅玉樹主任所帶領的二、三年級35位舞蹈班師生，共呈現8首作品，每一首作品皆是舞蹈班的舞蹈老師們為學生量身編創，舞蹈的形式包含了芭蕾舞、現代舞、現代芭蕾、國劇武功與身段等風格。整場節目除了蘭女舞蹈班的舞作以外，還有羅東國小舞蹈團的兩首作品，蘭陽女中舞蹈班的大舞者們與羅東國小的小舞者們一起同台演出，盡情揮灑青春活力，也讓台下的所有觀眾感受到一種「大手牽小手」的傳承與感動。



▲羅東國小舞蹈班與蘭陽女中舞蹈班合影

### 飛舞計畫—日本行

五天的「飛舞計畫—日本行」同學們經驗了日本高科技的設施、災後重建的力量、傳統文化古城寺廟的建築，還有已提高到藝術層次的茶道與和服秀，更領受到他們對舞蹈藝術的專業態度與認真的精神，參與此行的師生皆滿載而歸，那是精神上的滿足和知識上的充實，感謝學校給予舞蹈班這個寶貴的機會，相信這必是他們學習路上最珍貴的回憶。



▲訪問日本神戶女子學院

## 心 靈 捕 手

### 同儕輔導團體

KEEP MOVING這學期的重頭戲是「解憂雜貨店」的活動，有煩惱卻說不出口？想要一些小小的解決意見？



▲由9位成員與2位輔導老師共同參與

「解憂雜貨店」願意為你效勞！只要把你的煩惱寫下來，投進團輔室（輔導室旁）門上的小信箱，我們將會以真誠的心回覆你。（小提醒：可以指定解憂者，不願透露姓名也可以匿名喔！）



▲團體輔導室門口上的收信信箱



▲人事室旁的公告欄上的回信信箱

### 自我探索與職場體驗小團體活動

輔導室於3月19日下午與3月20日上午舉辦自我探索與職場體驗小團體活動，此次參與學生共9位，活動過



▲李建清執行長與黃琮惠社工師帶領自我探索活動

程從遊戲中學習團體合作、探索生涯興趣，到美髮院實習，同學們都覺得很有趣，能實際從做中學，並期待學校能多參與這樣的活動。其中有2位應屆畢業生事先報名就業力培訓計畫，此計畫可於畢業後參加職訓課程，並進入職場實習，可領實習津貼，對於想要就業的同學是另一種選擇。



◀宜蘭名家髮廊職場體驗活動