



蘭園通訊

第三十九期

中華民國一〇三年十二月

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

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

今年最夯的議題當然就是12年國教了，面對這樣的變革及挑戰，我們蘭園應該有怎樣的準備與努力呢，約略可分為以下說明：

1. 法制規章訂定及修改

因應12年國民基本教育的實施，除高級中等教育法為其主要的法理基礎以外，同時國民教育法及其相關法令也有其修訂檢視的必要，以其聯貫，並進行垂直及水平的統整。

2. 政策宣導與說明推廣

新的制度推行，雖然已經有三年多的時程進行宣導及說明，但教育事務非常浩繁，所以仍有必要進行宣導說明以及公聽等程序，以博諮眾議，察納雅言，降低推行的阻力。

3. 課程教學彈性與多元

面對學生的多元化及差異化，教師的教材編訂、教學策略及多元評量方法也應隨之調整因應，以提昇教學效能。

4. 適性化個案輔導發展

12年國民基本教育的主要願景之一就是「成就每一個孩子」，從個別差異的角度觀之，每個學生都有其獨特性，其性向興趣及能力也各不相同，因此學校的輔導工作也就相形重要。

5. 學校特色發展與經營

未來校際之間的競爭勢必會隨著12年國教的推行而日益加劇，而取決於家長及學生選擇的要素通常是學校的特色及校園文化，因此建構學校特色發展及優質校園文化即成未來學校發展的重點。

6. 家長參與及支持校務

由於國民教育的實施，家長參與校務及助學興學的需求及期待也會隨之增加。特別是近年來學校本位管理的趨勢發展已有良好基礎，學校行政、教師、家長三方面協力辦學的均衡發展也是未來的目標。

7. 多元進路與生涯發展

從個別學生的生涯進路輔導來看，讓每位學生都能依照自己的性向、興趣及能力來選擇適合的學校進路是必要的，除了要擺脫單憑智育來決定學生的生涯進路框架外，還要舉行多元的教學活動，讓學生都能發揮潛能，也有其亮點及被看到的機會。

8. 教師專業成長及評鑑

國民教育強調學校本位特色課程、有效教學及差異化評量等專業能力，諸此皆是以教師專業成長及專業發展評鑑為基礎，必須及早持續因應及落實。



家長會林庭福會長簡介

今年擔任蘭陽女中家長會會長的林庭福先生，求學時即已關注農業及土木營建技術。從民國84年起，開始從事公共工程及民間工程相關建設，對地方貢獻良多。林庭福會長致力於興學、助學，熱心社區事務，有志於推動建立地方教育發展。在會長任內，期許獎掖教育學術活動、改善學生學習環境；推動蘭陽女中走向國際、促進文化交流；以扶弱濟貧的方式使每一位蘭園學子皆能安心就學。



張芳枝學姐回饋母校，推動「出走計畫」 及「人文考察活動」

第28屆校友張芳枝女士為回饋母校，將當年因公證結婚省下的一筆結婚基金購置旅遊文學、鄉土叢書與影片捐贈母校。為了讓藍衫女孩進一步認識自己，拓展視野，放大格局，培養獨立自主的能力，遂與導師黃妙楨老師共同推動出走計畫計畫，鼓勵學妹透過閱讀認識各地風土民情，經由雙腳走出不一樣的視野。為使活動更臻圓滿，張女士想廣邀蘭園畢業各地校友共襄盛舉，提供住宿或獎助金，以成全更多藍衫女孩的旅遊夢想。今年持續推動第七屆出走計畫，歡迎蘭園學子積極參與。

今年另外推動「人文行動考察活動」，鼓勵同學以團隊的方式探究宜蘭地方人文與環境，進而撰寫專題研究、公開發表，並在網路上發表研究心得，以培養團隊精神、訓練口頭發表技巧、提升研究計畫撰寫能力。



薛董事長給同學的話

薛長興慈善文教基金會

各位同學：大家在人生的道路上，你們才正要起步，就好像旭日東升，前程一片美景，等著你們去開創，我憑著過來人的經驗，在此提供幾點為學處世的道理和大家共勉之。

學如逆水行舟，要堅持好習慣，不斷好奇求知，別讓壞習慣支配你的人生，要改變你的習性，支持你的生命。培養一個好習慣，改變一生的命運；一個壞習慣，卻足以毀掉你一生的幸福，好與壞之間要如何拿捏，全憑一己之念，需要發自內心的動力。做事要腳踏實地、誠心負責，登高必自卑，行遠必自邇。交朋友要慎選，所謂：近朱者赤，近墨者黑，益友、損友的選擇，也足以牽動你一生成功與否。常聽到有一些人說：我從明天開始要怎麼樣，怎麼樣…那是懶人的藉口。有一句話說：「明日復明日，明日何其多，此生待明日，萬事成蹉跎。」人要活在當下，凡事都要存著，我現在就開始的信念，跨出那一步，確認清楚自己的人生方向，努力再努力，化阻力為助力，百尺竿頭，更進一步，那麼，成功一定屬於你的。



「薛長興慈善文教基金會」薛丕拱董事長到校頒發獎助學金，計20人獲獎，每人5000元。

本校學生榮獲葛瑪蘭文教基金會獎金

為獎掖蘭陽地區青年學子努力向學，財團法人葛瑪蘭文教基金會提供宜蘭縣高中職以上學校學生獎助學金，宜蘭縣內共有十六所學校獲得獎助，每校獎助名額五名，大專學生每為學生一萬元，高中職學生每名五千元。宜蘭縣境內學生，有特殊才藝或對文化創意有貢獻的學生，或家境清寒、家庭突遭變故，父母親或負擔家計者因病重、家庭遭受重大災害等情形的學生，前學期學業成績平均達七十五分以上、無缺曠課紀錄或記過處分、日常生活綜合表現或服務學習有特殊表現或具體事蹟者皆可提出申請。成立以來，嘉惠學子逾千人次，保障弱勢學生學習機會，安心就學，不放棄每一個孩子，其壯心義舉，實值肯定。此外，為營造良善文化社會風氣，財團法人葛瑪蘭文教基金會定期舉辦各種藝文展演活動，期以帶動藝術下鄉，建構優質文化社會而努力。



葛瑪蘭汽車客運公司游董事長頒發獎學金

蒲公英志工獎得獎者 吳庭怡學姊

一開始是喜歡看書，希望能幫助同樣愛書的同學們順利地借書、還書。且對圖書館的業務有興趣，才會主動報名，投入圖書館志工的行列。擔任志工後認識許多志同道合的志工朋友們，也學會為每一本書貼上屬於蘭女圖書館的專屬編號，透過編號讓歸還的書回到原本位置，使用條碼機刷條碼為各位同學辦理借書、還書的相關事宜……我發現獲得的遠比我預想的還要多更多，對此我十分感謝一路上教導我的圖書館阿姨，以及與我一起加入圖書館志工的所有朋友，因為有你們，我才能義無反顧且持之以恆地在課餘時間專心投入志工的工作。未來，我會繼續從事志工的工作，將你們給予我的所有指導和溫暖繼續傳達給其他人！



熱心負責的吳庭怡同學

2014年全國語文競賽高中學生組		
306班林芷瑋	國語朗讀	第四名
感謝黃子娟老師辛勤指導		

103學年度北區英文作文決賽		
312 蔡芳宜、313 游子萱		佳作
感謝辛菁娥老師辛勤指導		

103年聯合盃作文大賽得獎名單		
312劉明潔（第一名）、312沈欣蘋（第二名） 112朱彥蓉（第三名）、212李韻如（第五名）		
感謝國文科全體老師辛勤指導		

103年度宜蘭縣史館「歷史是什麼？」徵文得獎	
312 潘柔孜	從一千多件作品中脫穎而出 「歷史是一碧萬頃的湖面，反映現實，卻又透了點虛幻的想像空間。」

2014日本國際科學工程研討會(WaISES)			
213林德欣、213簡心憑、212游德馨	海報組		第一名
感謝簡森乙老師、李翔老師、陳美蓮主任、林懿君老師辛勤指導			

教育部及環保署舉辦第一屆綠色化學創意競賽			
313張又方 213吳心文	探討果膠最佳製作方法與對重金屬除污能力		佳作
313楊貽婷 213陳吟瑄	寒天食品對廚房除油污能力之探討		入選決賽
感謝簡森乙老師、陳淑玲老師、陳美蓮主任辛勤指導			

第六屆i-ONE國際儀器科技創新獎		
213吳采庭、213游子萱、213譚寧、 313游子萱、313葉怡君		中學組首獎
感謝陳淑玲老師、林冠宏秘書、許義淵主任辛勤指導		

103年度東區數理及資訊學科能力競賽	
304方舒緯（地球科學佳作）、 301郭佳惠（資訊科佳作）、213林芳伊（資訊科佳作）	
感謝李協長老師、許義淵主任、林士譽老師辛勤指導	

2014IEYI印尼世界青少年發明展	
201俞馨媛、209任雲瑄	榮獲銀牌及國家特別獎
感謝林冠宏老師辛勤指導	

103年教育部青年發展署服務學習獎勵計畫	
鄭俊傑教師	榮獲績優教師

103年英語演講比賽北區決賽	
212 楊曄	佳作
感謝林懿君老師辛勤指導	

錄取中研院高中生命科學研究人才培育計畫	
113吳任絮	

第十三屆國立臺北教育大學藥研齋全國硬筆書法比賽	
106 吳予容 榮獲高中組楷書第二名及行書第三名 213 林采婷 榮獲高中組楷書及行書優選	

榮獲103年宜蘭縣語文競賽團體總冠軍				
項目	名次	參賽者		及行書優選
		班級	姓名	
國語文朗讀	第一名	306	林芷瑋	黃子娟 師
客家語演說	第一名	107	譚可青	賴品方 師
客家語朗讀	第一名	212	楊念潔	高敏馨 師
國語文演說	第二名	102	江岱瑾	趙雋淳 師
閩南語演說	第二名	206	陳儀青	黃秀粉 師 趙雋淳 師
	第二名	312	劉明潔	陳曜裕 師
國語文作文	第四名	312	沈欣蘋	陳曜裕 師
	第二名	212	潘宜君	高敏馨 師
閩南語字音字形	第三名	212	莊筑馨	高敏馨 師
	第五名	212	黃欣慧	謝正德 師

你的夢想是什麼 共讀會

212 王筱涵



夢想是什麼？也許你會回答，夢想是人生的目標。每個人都有自己的夢想，而它是指引我們人生方向的一盞明燈。但有多少人的夢想卻被社會的現實扼殺在搖籃裡，沒有一絲成長的機會。許多人常喊著「有夢最美，希望相隨」的口號，但其中仍不乏有為了要達到父母們「望子成龍、望女成鳳」的引頸期盼而放棄了自身的理想，迷失在人生的旅途中。那麼你的夢想又是什麼呢？你又將如何去達成你的夢想呢？

212 游羽琛

本書中四個來自各地、處境各異的人們對於夢想都展現出了這種義無反顧的情操，其中，最令我印象深刻的是凱文與璐璐的夢想故事。「這家酒吧永遠是她的。」這句話令我格外感動。人死夢不死，璐璐的夢就是凱文的夢，因為愛，璐璐成為凱文的全部，連過世了都還深深的影響著他，璐璐就是使凱文堅持下去的動力，形體消失，但精神不滅，這是夢想最可貴的地方吧！無論在路上遇到怎樣的荊棘險阻，只要心還溫熱，就無法把我們從正道上引開！

我是難民高中生 共讀會

212 徐郁文



「我們不是自願選擇了這種生活，而是被迫加入大人的世界。」簡短的一句話，卻在心底泛起陣陣漣漪，不禁思索當我們評論著一個人時，嘴沫橫飛的說著，那些「我以為」，然而真正的雙眼，掩上一片黑幕，遺忘了背後的真實，那些痛苦、掙扎，彷彿煙飛灰滅，書中所述，是一個十六歲的故事，二百五十五頁裡頭，說盡了那些被遺忘的人，他們的渴望以及夢想，社會就像是一座險橋，一旦失足落下，便是萬丈深淵，然而夢乃卻靠著自己的雙手，爬向未來，該是令人動容的，那樣的努力，堅強。

305 吳明真

我們都了解家人愛我們關心我們，但他們用小時候的愛對待青少年的我們，這種愛令人窒息，無法承受，覺得是他們眼中的易碎品，手中的籠中鳥，無法自由、無法飛翔，因此我們以口頭上的較量、行為上的偏差來訴說不滿，我們的方法既幼稚又愚蠢卻不知該如何表達，希望家人能理解能諒解我們，盼望家人能理解我們的需要，諒解我們的任性，能聆聽我們的意見，能包容我們的無理取鬧。



王道劍 共讀會

201 陳婉青

或許有人覺得歷史枯燥乏味，武俠單純的打鬥，是令人避之唯恐不及的題材。但是「王道劍」開啟了不同的視覺觀，巧妙地融合了武俠和歷史，讀起來時而緊張、時而輕鬆，充滿戲劇張力，十分吸引人。好比說我，就因為「王道劍」的關係，開始喜歡上武俠了呢。

212 陳冠伶

《王道劍》帶給我最深的感觸便是在歷史輪轉下的無能為力。雖然僅拜讀完第一集，但可想而知，「靖難之變」勢在必行，仁義敦厚的建文帝終將遇難，即使主角一行人傾盡所能，付出一切，史實也難再改寫。不過這卻令我相當好奇往後情節的發展，待斜風冷雨度盡，是否會迎來春暖花開？而主角一行人是選擇「也無風雨也無晴」的路歸去，過著「坐看雲起時」的恬淡日子？抑或明知不可而為之，誓死捍衛最初和最終的信念？所有的答案也只要一頁頁去經歷才解其中味。



閱讀推廣

學生活動

高一籃球賽為每學年球類競賽活動重點項目之一，高一同學經由體育課程的安排、學習與課後練習，藉由競賽活動的辦理，讓所學技能得以內化，並能在過程中展現個體學習成果。藉由球賽的進行，一方面可讓學生學習到如何與人溝通及增進人際關係，並提升班級凝聚力及向心力。另一方面，可讓學生藉由尊重裁判之判決，培養運動精神及社會道德。



每年於暑假初期辦理多元體育活動育樂營（如：籃球、羽球、自行車及有氧），其目的乃是利用暑期期間，讓學生參與體育活動以紓解繁重的課業壓力，增進身體活動及生活適應能力，期能達成身、心平衡的目標。

為慶祝教師節系列活動之一的動態活動，也是本校每學年度的第一個大型戶外活動，其活動內容乃是由不分年級所組成的班聯隊（如一班聯隊）間相互對抗，活動項目則是每年不同，共有三項，各活動人數限制則依



據活動項目不同而有1-3人之區別。最後，活動的高潮則是由校長抽出各班代表學生聯隊來和教師聯隊進行一年一度的師生大對抗。過程中歡笑聲此起彼落，好不快樂，氣氛相當融洽。而此次的對抗，不僅揭開了本學年師生活動的序幕，更讓師生情誼更進一步。



今年是第二年舉辦日本文化體驗營，我們邀請了日本姊妹校—櫻花高校的老師當講師。高橋老師與猪子老師是這二天的講師。開幕式時，曹校長除了勉勵學生外，還讓遠道而來的講師上了一堂本校的歷史。接著，為了讓學生更了解日本文化，老師先替學生們上一堂「日本歷史文化簡介」—從日本的食、衣、住、行、育、樂等介紹，先讓學生們了解日本當地文化。下午，學生分兩組進行和服體驗與日語課程。在和服體驗的課程中，老師一一講解穿和服的每個步驟，並告訴學生注意事項；許多學生都是第一次穿和服，個個都顯得特別興奮。至於日語課程部分，老師先從簡單會話教起，最後送給每位學生由日本櫻花高校學生做的沙包及卡片當作禮物。

第二天課程延續了前一天日語課程，為了更貼近日本生活，老師還帶來日本超商的DM，教大家到日本超商時的常用會話。最後，教大家唱日語歌曲，老師挑了幾首大家較耳熟的旋律，帶領學生合唱日語歌曲。





藝交流



國立蘭陽女中於民國78年創立舞蹈班，為國立高中首創舞蹈班之學校，自創辦至今，已培育出許多舞蹈界優質的專業人才。舞蹈班每年透過北區舞蹈班聯合甄選入學的方式招收舞蹈性向的學生，103學年12國教實施後，舞蹈班將以特色招生之甄選入學方式辦理招生，測驗方式依往例以術科測驗方式進行。

每年蘭園舞展除了為熱愛舞蹈藝術的舞蹈班孩子們提供舞台展現自信的自我外，秉持以免費索票的方式入場，就是希望讓更多喜愛藝文活動的朋友能進入劇場，實際感受舞者綻放青春的熱力以及欣賞舞蹈多元的震撼之美，也期望藉由民眾對藝文活動的參與，讓美的教育和創意可以深植到生活的每個角落。103年第24屆舞展於12月12、13日兩天（星期五、六）晚上7點30分在蘭陽女中禮堂盛大登場。演出舞者以三年級為主，一、二年級同學則配合演出，本學年度舞蹈班三個班級總共55位同學齊力展現學習的成果，並用舞蹈來抒發內在的情感與傳遞心中的感謝。此次的舞展作品，皆由本校舞蹈班術科教師編創，傳達「創作來自生活」的概念，舞蹈類型則包含了芭蕾舞、現代舞、現代芭蕾、國劇武功、國劇身段等十支作品，舞動出身體的無限想像，竭誠歡迎熱愛舞蹈及藝文活動的朋友們前來觀賞與指教。

校際交流

文化交流

王富仁老師

福島縣教育旅行再生事業

參訪

11月12日早上參訪福島縣磐城海岸的“水藍色福島海洋科學館”聽了副館長的簡報還有第四天在福島市聽取“輻射除染簡報”之後知道輻射是無所不在。根據檢測，北京達800微西弗、台北200，而日本才100，也就是說日本採世界最高標準在檢視環境。目前核一廠半徑30公里內禁止捕魚，即使安全範圍抓到的魚或各地青菜水果、飲用水都要經嚴格篩選，合格了才會賣給人畜吃。第三天參訪會津若松“學鳳高等學校”時看到學生的上課情形，發現日本是一個既現代化又努力保存傳統文化的國家、像書道、茶道、劍道、武道。感謝日本福島縣觀光局邀請我們台灣8所學校並全程熱情接待，讓我們對福島的現狀有了正確的了



和福島縣觀光交流局主幹須田俊彦先生合影留念

解，來福島之前所擔心的安全疑慮也一掃而空。我們回台灣後會在課堂或在適當場合廣為宣傳、鼓勵國人到福島觀光、因為福島風景如畫而且真的非常安全，這四天我們都親眼見證了。

在福島參訪的第四天(11/15)要離別前，我們8校分北、中、南、東四區分別要錄製一段日文發音的影片送給福島居民，為他們加油打氣，各校學生都懷著一顆祝福的心、大聲練習並成功完成錄影，這點讓我覺得非常感動。這就是「行萬里路、讀萬卷書」真正的精神與態度呀。



和日本學生交流

日本安田高校師生蒞校訪談

國立蘭陽女中去年和日本安田高校締結為姊妹校，9月16日安田高校師生來訪，雙方以英文發表兩篇專題研究，展現學生們的語言能力及研究成果。安田高校位於廣島市，是1所綜合高中，也是日本超級科學高中之一，去年雙方締盟，蘭女邀安田師生來台展開2天1夜的交流活動中，除了專題研究交流外，也到蘭陽博物館、杏輝藥廠參觀，並安排聆聽專題演講及科學實作。交流活動在蘭女科學大樓展開，安田高校6名學生分成2組以英文發表專題研究，蘭陽女中二年級的林德欣、游德馨、簡心憑，以及黃芝晴、楊擘和李友友，也上台報告，英文都很流利，台下則有蘭女數理實驗班一、二年級學生聽講。蘭女教務主任陳美蓮說，學校入選科技部「高瞻計畫」，也和安田高校一樣，致力國際交流，兩校有許多共同點，這次安田師生來訪，學校也於11月安排師生回訪，透過交流提升學生國際視野。



安田高校學生與蘭衫女孩跳晚舞