



蘭園通訊

第四十期

中華民國一〇四年四月

國內郵資已付
宜蘭郵局許可證
宜蘭字第十九號

無法投遞時請退回

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>

學習與行動 談知與行

曹學仁校長

學習的歷程從哲學的角度來看，有所謂由內而外的認知論，強調人類個別的理性思考；也有從外而內的經驗論，著重在學習者本身的體驗與探索；此外也有社會學習論，透過觀察與省思而達到學習的目標。以上的哲思無論其立意為何，旨在揭露內外均衡，知行合一的重要性，缺一不可，偏頗不得。

印證到我們現在的高中學習課程來看，現在的翻轉教學或是多元學習，無非就是強調學習者主動好奇的學習動機以及內在省思歷程的運思，也就是學生不能再靜悄悄地等待教師餵食所謂的知識，而是要翻轉成為主動學習建構的主人，透過對話、分享、批判思考、社群建構，而達到學習內化的目標。

所以，要完整地說明學習或讀書的歷程，基本上有四個素養：第一就是讀自己喜歡讀的書，其次就是讀自己不喜歡讀的書，接著就是用自己的話把這本書的內容表述一遍，最後就是針對這本書提出自己的批判與省思。如果每個學科或是學習歷程都能有此作為的話，相信不僅會將學習內容內化，也才會達到真正學習的目的。

再者，談談實踐的重要性，光是知道是不夠的，還要有行動及實驗的能力，正是「讀萬卷書，行萬里路」，也要「交萬方友，嚐萬般味」。理論與實務相互驗證。謹以此理念，與所有蘭園師生同勉。面對新時代的變革，惟有透過不斷學習才能與時俱進，成為具有行動力的學習者。



校友會賴慧真會長的話

離開蘭女校園已近三十載，自台中中國醫藥大學公共衛生學系畢業，參與特考取得中醫師證書後，再次回到大學母校中醫所畢業取得教育部講師資格。曾任教於弘光大學護理系、台大藥學系之中醫、中藥概論課程，執行中醫臨床業務也近二十年。期間在中醫學會、公會中歷練，人生在可以放慢腳步時，再次回到母校，希望能聚集更多歷屆校友，做好這個大家庭的互動。

世界衛生組織指出：「健康不僅是沒有疾病或不虛弱，而且是身體的、心理的健康和社會適應的完美狀態。」未來希望能看到蘭園女子更自信自強，自然散發出真善美的健康本質。



蘭陽女中國際教育耕耘有成，赴日參加國際科學論壇

傲視群英、深獲好評！

近年蘭陽女中致力於國際科學交流，除了每年有來自日本的夥伴學校進行科學交流、赴日本姊妹校科學發表，在各項國際科學論壇中亦嶄露頭角，佳績頻傳，深獲肯定，相信蘭陽女中的孩子在國際交流的重要舞台能擁有自己的一片天。



2014日本國際科學工程研討會(WalSES)專題研究海報發表第一名



2014赴日參加姊妹校日本安田高校SSH(超級科學高中)研究發表會



日本安田高校交流活動



2014日本靜岡青少年科學工程論壇(SKYSEF)專題研究報告環境組第一名



2014代表台灣參加日本SSH(超級科學高中)科學論壇



2014日本拱橫清陵學院科學交流活動



2015日本船橋高校科學交流活動

103學年舞蹈班飛舞計畫

在曹學仁校長積極的籌畫下，100學年舞蹈班「飛舞計畫」首次舉辦。其目的為增進本校舞蹈班同學之專業知能，提昇專業發展能力，並藉由與舞蹈專業教學機構之交流，來擴展師生國際視野，建立自我認同及強化自信心。100學年12位同學，遠赴香港演藝學院參訪上課，同學們與當地學生交流參與芭蕾舞、當代舞蹈、中國舞、街舞課等課程。101學年繼續秉持著「飛舞計畫」的精神，21位同學前往以舞蹈及多元文化的表演方式進軍世界的韓國，並以觀賞當地傳統文化藝術與現代多元融合的舞蹈等形式的演出外，同學們還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，當時正應邀至韓國演出）進行對談，激勵這群即將面臨大學學測與舞蹈科系術科測驗的同學們。102學年則透過教育部駐大阪辦事處的協助，前往日本蘆屋大學與神戶女子大學進行交流。從芭蕾舞、現代舞與街舞課程中，感受到日本對舞蹈藝術的執著與熱情，都為在場的我們注入了強大的學習能量。今年103學年3月1~6日我們二訪日本，依然領受到他們對舞蹈藝術的專業態度與認真的精神。更實地踏入劇院，觀看神戶女子大學音樂系舞蹈專攻的畢業舞展，舞者身體的空間延展性與精準的動作展現，讓同學們驚嘆連連，再次感謝學校給予舞蹈班這個寶貴的機會，不管未來的舞蹈之路如何發展，相信這一切都會內化為自身文化的養分，日臻美好。



國際交流

日本櫻花高校蒞校參訪

日本名古屋櫻花女子高校訪問團成員有1位師長及24位學生，本校由校長、家長會長及代表於行政大樓川堂迎接。隨即於一樓校史室相見歡，雙方代表致詞及致贈紀念品。隨後，校園巡禮，互相分享校園環境之規劃理念。稍微休息後，日本學生分成兩組，一組體驗家政課，由林思嫻老師示範烹調課程，於廚房分享美味；另一組體驗體育課，由張容蓉老師帶領學生跳晚舞，手牽手在優美的歌聲及舞蹈中建立起美好的中日情誼。



於行政大樓前全體人員合影



體育課之土風舞體驗

接著於本校大禮堂，邀請本校著名社團：國樂絲竹團、吉他社、烏克蘭麗麗、街藝社、合唱團等表演，分享本校學生的課外才華，日本學生亦換穿日本和服，表演當地舞蹈以回饋蘭園。傍晚，全校學生在晚舞音樂聲中與日本櫻花高校學生翩翩起舞，共創美好回憶。

晚上，本校設宴於海手棠餐廳，一同享用中式台菜，雙方於筵席中高歌多曲，於中日流行歌曲中為此次參訪活動畫下美好的句點。

第二外語

利用假日開設日語、西班牙語、韓語的課程，以提昇學生對第二外語的興趣與能力，拓展國際視野，體驗各國文化民情，培養包容、開放的多元文化素養。



西班牙語課



韓語課



日語課

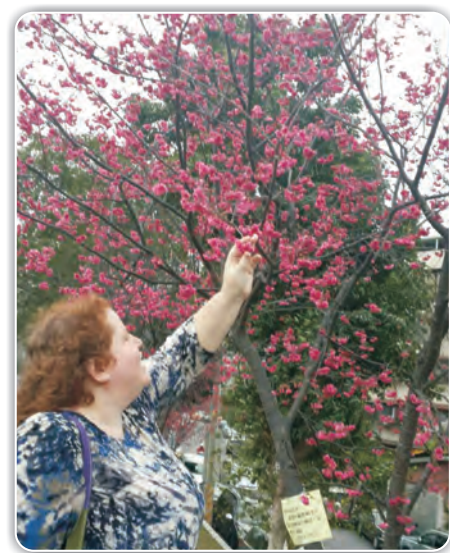
實用英語



常春藤及空英外師上課情形。提升學生英語文的能力。



Charlotte Oke



Cara Steinberg

"Hello, my name is Cara Steinberg and I'm a new addition to the staff at Lan-Yang Girl's Senior High School. I joined the school at the beginning of February, and have been having a wonderful time working with all the kind and dedicated students and teachers here. Before moving to Taiwan, I worked as a teacher in my home country of Canada, as well as in the UK, South Korea, Japan and Russia. As you can probably guess, travel is a very big hobby of mine! I enjoy reading, writing and meeting new and interesting people.

While in Taiwan, I hope to help my students to develop their English communication skills and to learn about different world cultures. Right now, I am working with second and third grade students, which is a lot of fun. I hope to get the chance to work with the first grade students some time in the near future as well."



英語說故事比賽



國立蘭陽女子高級中學103學年度英語團體說故事比賽



主旨：為增進本校學生英語口語表達能力，提升學習英語興趣。

繁星放榜，蘭陽女中47人上榜，是本校歷年新高 27人錄取國立大學，4人考上醫學相關科系		
姓名	學校名稱	校系名稱
游子萱	國立臺灣大學	國際企業學系
潘柔孜	國立政治大學	中國文學系
江冠燁	國立清華大學	科技管理學院學士班
陳品文	國立交通大學	傳播與科技學系
余亞蘭	國立臺灣師範大學	社會教育學系
葉怡君	國立政治大學	法律學系
廖滄琪	國立成功大學	會計學系
高嘉沁	國立成功大學	資源工程學系
張又方	國立成功大學	都市計劃學系
林以涵	國立中央大學	企業管理學系
林奕昀	國立中央大學	理學院學士班
謝欣容	國立中央大學	經濟學系
江旻宣	國立中山大學	海洋環境及工程學系
張苡柔	國立高雄師範大學	教育學系
吳翊瑄	國立臺北大學	法律學系司法組
林子瑄	國立中正大學	勞工關係學系
李子寧	國立中興大學	資訊科學與工程學系
林宜璇	國立東華大學	企業管理學系
吳亭吟	國立宜蘭大學	生物技術與動物科學系
陳怡伶	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系餐旅管理組
沈庭筠	國立金門大學	華語文學系
陳映竹	國立臺東大學	幼兒教育學系
鄭伽宇	國立臺灣海洋大學	系統工程暨造船學系
郭佩瑜	國立臺北教育大學	心理與諮商學系
江沛樺	國立臺北大學	會計學系
陳亭瑜	臺北市立大學	歷史與地理學系
江函霖	國立聯合大學	化學工程學系
王加力	國立體育大學	休閒產業經營學系
項文玲	元智大學	電機工程學系
楊于函	東吳大學	日本語文學系
林誼婷	東海大學	景觀學系
賴湘云	世新大學	公共關係暨廣告學系
呂育慈	中華大學	餐旅管理學系
吳婷萱	中原大學	商業設計學系乙類
林家儀	輔仁大學	法律學系
康心品	中原大學	景觀學系
陳欣汝	實踐大學	時尚設計學系(高雄校區)
游雅惠	淡江大學	大眾傳播學系
鄭仔均	逢甲大學	企業管理學系
呂芷萱	中國文化大學	國際企業管理學系
莊淇謙	銘傳大學	應用日語學系(桃園校區)
王冠淳	中原大學	心理學系
林芸琦	中原大學	電機工程學系
許芝卿	中山醫學大學	營養學系
趙以雯	中國醫藥大學	藥用化妝品學系
劉律均	長庚大學	電機工程學系系統與晶片設計組
王芷綸	大同大學	媒體設計學系互動媒體設計組

讀者杯兩岸三地中學生徵文大賽得獎 4萬多件投稿，94人獲獎，台灣學生8位		
作品：〈酒窩〉	二等獎	204班林庭萱

103年全國語文競賽		
306班林芷瑋榮獲高中學生組國語朗讀第四名		
感謝黃子娟老師辛勤指導		

2014日本早稻田大學國際科工論壇		
游德馨、林德欣、簡心憑獲海報解說競賽組首獎		
題目：蛤蚧殼粉改善土壤酸化及幫助作物成長之研究		
感謝簡森乙、陳美蓮、李翔、林懿君老師辛勤指導		

全國高中小論文比賽 第1031031梯次獲獎				
類別	班級	作者	作品標題	名次
觀光餐旅	206	郭文曦 陳郁晴 李玟倩	瘋米藝時——外地旅客對 幾米裝置藝術滿意度調查	甲等
藝術類	208	黃郁婕 黃庭煦 黃莉蘋	偶像劇對青少年愛情價值 觀的影響	甲等
資訊	209	林好融 林琬茜 劉佩妍	「機Book失」高中職學生 使用智慧型手機上社群網 站與同儕互動關係——以 Facebook為例	甲等
教育類	209	李心慈 楊佩榮 蔡芳晴	同「學」你好嗎 —— 中學生成績差異與同儕相 處關係	甲等
觀光餐旅	211	賴怡均 林詩涵 李宜玟	民眾對咖啡廳服務滿意度 調查	甲等
家事	211	吳旻珊 林郁健 吳欣穎	媳婦=惜富?	甲等
教育類	212	曾安婕 吳庭好 葉妍歆	善「霸」甘休——國中學生 因應霸凌之模式調查	甲等

感謝李健浩老師辛勤指導

慧燈盃作文比賽獲獎		
班級	姓名	成績
312	劉明潔	第一名
312	陳意雯	第二名
312	蔡芳宜	第三名
112	游芮慈	佳作
312	廖滄琪	佳作
312	吳旻妍	佳作
312	江冠燁	佳作

聯合盃作文比賽佳績		
班級	姓名	成績
312	沈欣蘋	優等感動獎
212	游羽琛	優等感動獎

感謝陳曜裕老師、
高敏馨老師辛勤指導

感謝陳曜裕老師、
黃子娟老師辛勤指導



與大學端交流



◀ 103年10月18日結合台北醫學大學在本校開設志願服務基礎及特殊培訓課程，使學生了解服務學習之內涵與意義，並具備服務前所需之技能，以作為服務學習行前訓練，本活動有宜蘭縣內三所高中職學生共計54人參與。

與宜蘭區高中職學校合作，103年11月1日於中央研究院進行天文教育觀星活動服務志工培訓，103年12月4日於宜蘭特教學校進行特殊生觀星活動。此系列活動可建立學生的天文知識、提升觀測儀器操作能力，讓學生在課餘之際，服務學習、關懷鄉土，回饋社會。

夥伴共榮



◀ 此系列活動行前都聘請了台灣親子觀星協會老師與本校自然科老師對學生進行課程教學，並針對不同服務對象作差異化活動設計，累積學生實作課程，培養學生志工服務精神，也讓學生肯定自我價值。



與國中端交流



◀ 蘭陽女中天文台及星象館完善設備首居宜蘭縣之冠，師資陣容完善，讓蘭陽子弟有「親眼目睹」各式天象的機會。103年12月5日與103年12月12日辦理了宜蘭區國中天文體驗活動，藉此引發學生探索天文熱誠，提升觀測儀器操作的能力，且能協助國中推動自然活科技課程與天文領域教學，本活動有近60名國中師生共同參與。

社區交流



◀ 103年10月8日於蘭陽女中科學大樓辦理月蝕觀測活動，開放本、外校師生與民眾參與，該活動共計本校學生近百人，與社區內師生與民眾近50人參加。此活動增強了學校與社區聯繫，也達到資用共享，讓蘭陽鄉親不須遠赴台北也能觀星。



◀ 宜蘭市公所推動市區街角綠美化，營造夏日花園，號召種紫薇，因制服藍色被稱藍衫女孩的蘭陽女中學生也參加，有些人是同班同學、也有種紫薇才認識。她們選出召集人，設網路群組，相互提醒要照顧樹，相約樹大開花，會回到花樹下，重溫美麗約會。



103年度推動教師專業成長研習 宜蘭縣高中英文教師研習

- 一、研習主題：Involving Every Student in the English Classroom-Making Every Student An Active Learner
- 二、研習講師：蔡孟芬老師
- 三、研習宗旨：協助教師提升教學知能，促進教師專業成長



103學年度第一學期「高中優質化—社會科教師專業成長研習」

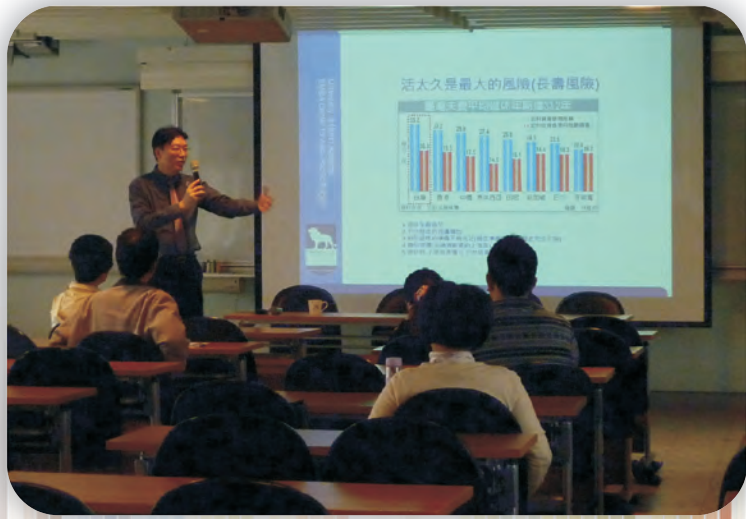
- 一、研習主題：跨校共同備課社群的實務與操作
- 二、研習講師：臺北市立南湖高中陳正宜老師
- 三、研習主旨：促進教師專業對話，增進專業素養，提昇學生學習成效

教師研習



一、研習主題：微調課綱內容宣導及十二年國教分科課綱理念說明

- 二、研習講師：臺北市立中山女中李彥龍老師



「社會科教師研習」

- 一、研習主題：全球市場及理財規劃：市場動態、理財商品以及退休基金概況
- 二、研習講師：美國北阿拉巴馬州立大學亞太教育中心陳宗禧助理教授
- 三、研習目的：增進經濟知能，了解理財工具，並延伸活化課程



一〇三學年度均質化—提升語文能力系列活動—作品座談會

- 一、研習內容：採小規模座談，藉由作品的閱讀心得、賞析與問答，進行深入互動交流。
- 二、授課講師：簡嬪老師



一〇三學年度均質化—提升語文能力系列活動—文藝研習會

- 一、研習內容：我的玉山經驗與寫作
- 二、授課講師：陳列老師
- 三、主旨：認識藝術文化，加強學生觀察、鑑賞與寫作能力，落實語文教育功能，提昇人文素養，促進五育均衡發展。

輔導室舉辦第二期

走出憂鬱、跑出健康、捐助愛心活動

為推廣「運動可以提升學習效果、有效紓解壓力，進而促進身心健康」的理念，並考量本校多數學生因課業繁忙而未能養成規律運動的習慣，因此提出本計劃，邀請全校師生及家長自由意願加入，透過在校園持續健走及跑步的方式，讓參與的學生養成規律的運動習慣，也讓家長和師長看見孩子的努力，進而促進良性的親子師生互動關係，同時家長老師為濟助清寒學生的學校教育儲蓄戶挹注財源。第二期有19位學生完成每月100圈，持續3個月的目標。



參加第二期「走出憂鬱、跑出健康、捐助愛心」活動同學合影留念

203班王佩璇同學的心路歷程與感動

生澀的步伐，急促的呼吸，加速狂奔的心跳，無不使我備感難受，對於平日就很少運動的我來說，彷彿身體遭受千刀萬剮般，無數個鉛錘細綁住雙足，好累，好痛，好想就此停止，質疑自己是否真的有這般能耐能堅持到底？而我又為何要堅持下去呢？每回我都想要放棄，甚至嘗試放棄，但很慶幸的是，我堅持下來了。

曾經，長跑好手林義傑說過，他只知道：「Never try, never know!如果你沒有冒險過，就不知道生命有多珍貴。」有時候，我們就是缺乏這種精神，因為害怕冒險後的失敗，便乾脆決定不要嘗試，然而，這種生活方式多麼無味！所以，我選擇以挑戰自我去開拓生命價值。

學生生活活動

話劇社



◀參加話劇社這一年多以來，不只學習到了有關戲劇方面的技術，讓我成長的是「團結合作」因為一個社團的營運不只需要幹部的努力，也需要社員的配合。

動漫社



◀蘭女動漫社的所有課程都是由幹部所想的，包括：基礎名詞介紹、cosplay入門常識等等…另外，除了動漫愛好者，也很歡迎喜歡ACGN的各路夥伴噢！

嚮陽康輔社



◀在嚮陽的生涯中能學到課本沒有的，一生受用的康輔技能：動唱、易康、歡呼、晚會、籌備……。也能結交到一起熱血奮鬥的夥伴們！嚮陽康輔，繽紛你的高中生活！！

國樂社



◀這張照片，是去年代表學校國樂團參加宜蘭縣音樂比賽。在台上的每個人都是經過精心挑選、長期訓練，加上團員之間無形卻強大的默契，才能在台上展現出最好的一面。

童軍社



▲參加蘭茵童軍可以體會人生以服務為目的的真諦，可以從各種活動中學習人際關係、團隊合作的精神。