



印刷品



蘭 園 通 訊

出版者：國立蘭陽女子高級中學
發行者：曾璧光
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、黃凱筠、汪栢年
地 址：宜蘭市女中路 2 段 355 號
<http://www.lygsh.ilc.edu.tw>

凡事積極正向 人生不一樣

曾璧光 校長

正向心理學是第二次世界大戰後，一群心理學家發覺當時的心理學，大都著重於低天花板的心理學(病態心理學)，反而忽略了大多數人的心理需求。因此，在 1998 年正式成立正向心理學，主張強調健康與成長，即為高天花板的心理學。

正向心理的表徵可分成三大類別：正向的主觀經驗、正向的個人特點、正向的機構或單位。正向的主觀經驗是指個人的感受，如快樂、感激等，可藉由擴展新的學習、以樂觀的態度面對生活等獲取。正向的個人特點則是指個人具有能夠實踐勇氣、愛、正義等美德的能力。正向的機構或單位則是指家庭、社區、學校、職場，能夠有正向的氛圍，如：體諒別人、互相幫忙、彼此尊重、誠心溝通、提升滿意度與幸福感等。

正向心理與我們的生活密切相關，因為在生活與學習中，隨時都會面臨選擇，面臨事物的選擇、面臨價值的選擇、面臨態度的選擇，不同的選擇，結果就可能完全不同，就像以不同的有色鏡片看世界，世界就會變成不同的顏色。舉例而言，桌上有一杯半滿的水，有人會想：「怎麼只有半杯水！」，也有人會想：「太好了，有半杯水耶！」在爬山的過程中，也常有類似的情形，有人會說：「怎麼爬那麼久，還沒有到！」，但也有人會說：「再撐一下，就快到了！」不同的想法，會導致不同的態度，進而產生不一樣的結果。

如何面對生活與學習，是我們可以自己決定的。正如心理學家阿德勒所說的，我們可以學習接受現狀，再從現狀中找到積極的意義，即使是在痛苦的事情中，也能找出值得學習、值得感恩的意義。就學習環境而言，有幾個面向是可以努力的方向：

一、提供關懷與支持的環境：給予學生嘗試、想像的機會，激發創造力。正如日前簡董事長進光蒞校頒發獎學金時，對同學們的勉勵：希望每一位學生都能不受現狀環境的拘束，勇敢設定自己的未來目標，再奮力向前邁進。

二、對學生有高度的期許，並且盡可能促其達到期望：多給予學生鼓勵，並且讓學生感受到老師對學生的高度期許，受到肯定與期許的學生，會覺得自己是重要的、是有用的、是需要更多努力的。

三、讓學生做有意義的貢獻：當學生能有機會以智力、能力和體力幫助需要幫助的人，自己也會得到幫助，前者可能是有形的看見，後者則是無形的心理增能。

每個人都擁有改變自己的力量，先改變自己的想法與行為，就有改變未來的可能。正視問題，起身行動，以正向的觀點面對生活與學習，往好的方向設想，積極面對，凡事感恩，人生就會變得不一樣。



我的少女時代，蘭陽女中學姐的畢業典禮照片

藍衫女孩校友回娘家－妳來的，就是家

只有求學時的家，像天空，不再惦記土地與身軀，喜歡我們仰望，喜歡飛翔，翅膀就是手臂。國小國中的家太窄，大學以後太遼闊，獨高中，很高的天空有不高的山圍住，適合偶而出來的陽光，羞紅的臉頰偷偷呼吸。這裡還有舞蹈、文學，旋轉衣擺像一篇文字，手拉起手，世界旋轉了，我們都在跳舞。記得還有吉他，情歌唱給自己聽，愛情寫在手指，單純的女校。那時，愛，很簡單。還有不高的房子，因為我們很高。

陳曜裕老師



溫馨蘭園

點燈



12月25日，家長會林庭福會長請廠商架設燈飾，將行政大樓前的小南洋杉裝飾成為一棵碩大無朋的聖誕樹，絢亮的燈影在熠熠發光，引起所有人的驚嘆。此舉不但成為聖誕期間宜蘭市的特殊景致，更是全宜蘭縣最高的一棵聖誕樹。

傳愛



12月24日由校長協同家長會林庭福會長裝扮成聖誕老人，在師生的驚呼下獻身，發放糖果給在場師生，整個校園瀰漫了溫馨喜悅的聖誕氣氛。

有朋自遠方來

櫻花高校來訪



本校姊妹校，日本名古屋市「櫻花高校」於104年12月9日來訪。本次由副校長率領9名同學到訪。本校透過家長會與基金會協助，安排HOMESTAY住宿以及傳藝中心的行程接待。在歡迎會上，安排本校管樂社、國樂社、合唱團以及舞蹈表演，

集氣



105年1月5日，學測前夕，由家長會與高三導師共同規劃「集氣傳燈賀高中」活動。師生在禮堂中手執螢光棒，由潘建修老師率領高三考生宣誓，面對挑戰，勇往直前。

課程交流



第二日更安排了餅乾烘焙體驗課程，讓來訪師生留下美好印象，許多來訪學生回到日本之後，紛紛表示下次來要再來蘭陽女中玩！

西都市長來訪



本校104年9月赴日交流旅行曾拜訪「宮崎縣西都市」進行HOMESTAY學習體驗，受到在地居民熱烈的歡迎。11月12日，西都市長訪台，特地來到蘭陽女中拜會，除了與師生相見歡之外，也熱情邀約蘭陽師生務必再次到西都市參訪。

訪問安田高校

於今年大年初四（2016.02.11~16），本校共 8 名師生，包含教務處陳美蓮主任、設備組黃莉容組長，以及 6 名本校二年級數理實驗班學生，風塵僕僕地踏上與北國友校友誼交流回訪之路。

在今年回訪安田女子高校的過程中，學術交流仍為首要目的之一，本次交流以口頭發表的形式呈現，在可容納上千名觀眾的碩大的禮堂中，6 位本校學生面對台下無數雙眼睛，表現依舊氣勢凌人，以流利的英文呈現我們蘭陽女中科學專題研究的成果。此外，安田女子高校亦熱情地接待我們參觀學校，還帶我們至宮島進行當地植物的研習，雖然天候不佳，卻也讓我們一窺世界遺產—嚴島神社在朦朧雨點當中如詩如畫的景色。不僅如此，在這次的參訪行程中，本校學生也有幸體驗日本家庭寄宿、參觀二戰時期原子彈爆炸遺址、進行兩國文化交流等，實屬相當難能可貴之經驗。



這次的日本之旅，體驗了日本的文化，如神社及城池，也參觀了原爆紀念中心，想來也令人傷感，在現今這看似和平的土地上也發生過許多痛苦的事情。

— 213 林歆苒

我們與安田的學生一同到宮島參觀嚴島神社，並且認識當地植物。植物解說最令我印象深刻的部分是蕨類，那種蕨類不同於一般有著羽狀葉的蕨類，而是只有單葉，這種形式並不多見，打破了我對它的既定印象。

— 213 游雅茜



我們以學校名義出來交流，當然有重要的任務在身，也就是要報告一個英文簡報，原本以為只有幾個班級會來聽，但沒想到實際上是上千人。

— 213 陳玉錦



寄宿家庭時，奶奶在我們進家門時，用行大禮的姿態歡迎我們、吃飯時媽媽親切的招呼問候、一家人聊著台灣多棒多愛台灣，讓我深深感受到身邊包覆著愛和尊重。

— 213 張芷瑄



安田高校是這次旅途的重點，校園並不很大，但是整潔保持得非常完美，校內大部分必須脫鞋才能入內。安田高校似乎沒有輔導課，而是社團時間。各類型的社團都有，還有小提琴的社團令我驚訝。

— 213 黃喬艾



在短短的六天中，我體會了在大禮堂演講的緊張感，交到了很多日本朋友，認識了很溫馨的一家人，吃到了期盼已久的日式點心，看到了漫畫中出現的場景，增加了和朋友間的友誼。

— 213 張芷瑄

服務學習暨領導力課程



教務處不定期利用週末時間，邀請校內外講師開設服務學習暨領導力課程，一方面培育學生未來執行服務學習的各項能力，也希望可以運用到班級、社團等更多層面，課程內容包括：企畫書撰寫、表達力、非營利組織介紹、團康技巧帶領、勇氣與夢想課程…等等。

文本分析與筆記製作工作坊



為了因應學生學習上的困擾，地理科林敬好老師特別開設文本分析與筆記製作工作坊，教導學生如何閱讀文章、如何做出真正的重點筆記，並且結合 6 位去年畢業的語文資優班學生擔任助教，進行長達 2 個月的追蹤輔導，還做了段考成績分析，有同學因此校內排名進步 82 名，成效卓越。

跑出健康走出憂鬱捐助愛心計畫



因「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，邀請全校師生及家長自由加入，透過在校園持續健走及跑步的方式，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，同時為濟助清寒學生的學校教育儲蓄戶挹注財源。

寒溪圖書服務學習課程



由學生在新聞發現輔仁大學文愛志工隊長期在寒溪部落進行課輔服務，並於寒假期間募集舊書，學生討論後發現與其捐書，不如起而行前往協助整理圖書，果然現場堆積如山的書籍迫切地需要人力整理，30 多位的藍衫女孩立刻挽起袖子，賣力地搬運、分類、清潔沈重的書籍，結束後也有數位同學感動文愛志工隊在當地課輔的努力，利用寒假時間一同加入陪伴部落孩子的行列。

登山體驗教育課程



教務處在寒假時為了培養學生冒險精神，特別規劃登山體驗教育活動，雖然僅是攀登宜蘭縣聖母山莊，但學生必須背負約 15kg 以上的裝備，且許多學生沒有任何登山經驗，所以對於學生的身心都是不小的挑戰。



為了讓學生充分準備，在行前規劃一系列的登山課程，並且融入夢想精神，引導學生寫下夢想或想改變的事，然後帶著一起攀登，抵達山頂後在眾人面前高聲喊出，為自己也為別人加油！！

104 學年行動學習成果

本計畫爭取建置校園班級無線網路，推廣行動學習暨教學模式，老師可以隨時隨地利用網路來進行教學，學生能隨時從網路上取得進階或是補充教材，進行自主差異化學習，並能小組合作討論解決問題。各學科教師依據現有課程，挑選出某些適合用行動學習方式實施的單元，作為學科種子典範，以利後續更多教師加入行動學習。



語資數理班特色課程



邀請學者專家蒞校進行「人文科學講座」、「高瞻計畫-新興科技融入教學」等講座及專題研究，加深加廣學習視野。



由外籍老師 KARA 教授的寒假語資數理班寫作營，教學活潑富創意，加強英文聽說讀寫的能力。

3D 列印巡迴研習



創客 Maker 就是人人可以自己做東西，常常需要利用到 3D 列印軟硬體設備，本次東區巡迴展覽研習來到蘭陽女中，學生深深被這些設備吸引，3D 貨櫃車滿滿的設備當場展示，老師學生捨不得離開！

早在活動場佈完成後，隨著下課鐘聲響起，蘭女的學生便蜂擁而上包圍著卡車，來看看我們行動實驗車的最新相關科技。



同學體驗雷射雕刻機

高中人文經典閱讀社群



由校內 20 多位熱愛閱讀與哲學思考的同學、老師一同參加，利用午休時間定期召開讀書會，以共讀、討論、分享的方式，配合國立臺灣師範大學閱讀計畫，使人文與生活相結合。

105年繁星榜單

語文資優班游羽琛學測考 73 級分，楊念潔 72 級分，榮登公立高中女生前兩名

學校名稱	班級座號	姓名	校系名稱
國立臺灣大學	31219	楊念潔	會計學系
國立臺灣大學	31214	游羽琛	財務金融學系
國立政治大學	31204	吳庭好	歷史學系
國立政治大學	30917	林庭好	財政學系
國立清華大學	30941	賴宜蓮	人文社會學院學士班
國立清華大學	31316	胡心玫	工業工程與工程管理學系
國立交通大學	31325	黃子馨	電子工程學系(乙組)
國立成功大學	31310	林芳伊	水利及海洋工程學系
國立成功大學	31323	曾紹綺	都市計劃學系
國立成功大學	31311	林采婷	物理治療學系
國立臺灣師範大學	31212	陳冠伶	國文學系
國立中央大學	31308	李友友	光電科學與工程學系
國立中興大學	30135	黃品淳	物理學系一般物理組
國立中山大學	31315	林德欣	企業管理學系
國立中正大學	31304	吳佳晏	地球與環境科學系
國立臺北大學	31222	潘宜君	應用外語學系
國立高雄師範大學	31318	張嘉芸	地理學系
國立暨南國際大學	30711	林儀昕	財務金融學系
國立臺中教育大學	30506	吳沛穎	英語學系
國立臺北教育大學	30945	簡芷彤	教育學系
國立臺灣海洋大學	30145	簡子綾	生命科學暨生物科技學系
國立高雄大學	31144	賴璟瑄	資訊管理學系
國立東華大學	31317	張詠晴	資訊工程學系學士班資工組
國立宜蘭大學	30105	吳 棻	土木工程學系
國立宜蘭大學	30140	蔡庭芳	電子工程學系
國立宜蘭大學	31327	黃詩芸	食品科學系
國立體育大學	30411	林姝錚	休閒產業經營學系
臺北市立大學	31207	林芷伶	英語教學系
馬偕醫學院	31305	吳宛菱	聽力暨語言治療學系聽力組
臺北醫學大學	31306	吳采庭	藥學系藥學組
高雄醫學大學	31330	賴秋羽	職能治療學系
長庚大學	30139	劉羽蓉	護理學系
慈濟大學	30116	林芸秀	護理學系
大同大學	30417	洪子羚	工業設計學系
中原大學	30406	李芷苓	企業管理學系工商管理組
中原大學	30123	邱彥婷	應用數學系
中原大學	30144	謝琬愉	化學系化學組
中國文化大學	30739	賴雨欣	史學系
元智大學	30126	張培暄	化學工程與材料科學學系
世新大學	30907	李心慈	數位多媒體設計學系動畫設計組
佛光大學	30618	郭文曦	產品與媒體設計學系(視覺傳達暨數位媒體設計組)
佛光大學	30425	陳姿君	外國語文學系
亞洲大學	30916	林家醇	財務金融學系金融管理組
東吳大學	30722	莊羽惠	歷史學系
東吳大學	30124	邱若毓	微生物學系應用微生物組
東海大學	30743	簡以晴	行政管理暨政策學系
東海大學	30930	游宛儒	資訊管理學系(數位行銷與電子商務應用組)
東海大學	30129	陳佩好	化學工程與材料工程學系
淡江大學	31203	曲芝以	英文學系
淡江大學	30525	陳玫芳	保險學系
逢甲大學	31136	游斯雅	行銷學系
逢甲大學	30403	吳健祺	機械與電腦輔助工程學系
開南大學	30121	林馥柔	觀光與餐飲旅館學系觀光旅遊組
義守大學	30138	葉沁怡	生物醫學工程學系
義守大學	30108	李怡屏	營養學系
實踐大學	30106	吳 優	食品營養與保健生技學系(臺北校區)
輔仁大學	31302	何欣儒	法律學系
銘傳大學	30909	李宜玟	法律學系(台北校區)
靜宜大學	30924	張映玲	英國語文學系

手縫衛生棉，送愛到肯亞

花數小時縫一塊，體會到台灣好幸福
蘭陽女中獲教育部服務學習銀質獎

第十六屆「保德信青少年志工菁英獎」
獲頒服務獎

307 張尹涵 309 林庭郁 309 廖尹廷 308
李佩榕 306 歐思婷 206 游芯提
201 陳以臻 203 余焯庭 110 李佳芳

博客來閱讀者認證獲獎同學

3 0 3 盧昕亞 榮獲一星級認證
2 0 2 賴麗珍 榮獲三星級認證

2015 全國綠領 CEO 高峰會

綠色經濟小論文比賽得獎

題目：宜蘭民眾對米食愛好（優等）

學生：201 李芷菱、210 張靖亞、209 莊雅涵

題目：傳統工廠轉型成觀光工廠所帶來的發展——以宜蘭金車酒廠為例（優等）

學生：208 李佳宜、207 俞又瑄、207 簡子馨

題目：農民對於近年宜蘭大量興建農舍之看法（優等）

學生：212 黃心佩、212 林鈺書

「溫馨心、世代情-穿越時空認識您」祖
孫生命故事徵文比賽

208 高鈴煊同學榮獲高中職組【優等獎】

309 黃歆惠同學榮獲高中職組【佳作獎】

全國「同心協『歷』口述歷史徵文比賽」入選作品名單

204 蔡佳昕：小南澳大傳奇

104 劉霽綺：軍法官憶往-劉衡慶先生口述歷史



抽中冷僻古文，分飾兩角、技巧生動，獲得評
審肯定的陳珮瑄

104 年度全國語文國語朗讀高中學生組

309 陳珮瑄榮獲國語朗讀第一名

感謝陳幼君老師辛勤指導

敦煌全國高中盃英文閱讀心得競賽

212 朱彥蓉、楊晴、林鈺書榮獲佳作

感謝孫淑芬老師辛勤指導

敦煌全國高中盃英文閱讀心得競賽

212 朱彥蓉、楊晴、林鈺書榮獲佳作

感謝孫淑芬老師辛勤指導