

校園榮譽

本校榮獲107年度校務評鑑各分項優等及總評優等之最佳成績。

賀

107學年度北區英文作文決賽
213班楊子郁同學
榮獲佳作

107學年度北區英文演講決賽
306班潘李宣同學
榮獲佳作

感謝李源盛老師及
林靜怡老師辛勤指導

蘭陽女中全體師生同賀

賀

宜蘭縣國立臺灣大學校友會
第21屆英語演講暨寫作比賽

312班 鄭捷方 同學
榮獲英文演講高中組 第三名

213班 吳欣慈 同學
榮獲英文寫作高中組 第二名

感謝蔡惠英老師、游聖芬老師
辛勤指導

蘭陽女中全體師生同賀

107學年度臺灣省第一區高級中學
數理及資訊學科能力複賽

313班 林芝韻
參加化學科競賽
榮獲佳作

指導老師：陳淑玲老師

感謝老師的辛勤指導與同學的努力

全體師生同賀

賀

212張景雅同學
參加2019國立臺中教育大學語文教育學系
全國高中生柳川散文獎

榮獲優選

感謝曾蘊華老師辛勤指導

蘭陽女中全體師生同賀

本校國樂社

參加107學年度全國學生音樂決賽
榮獲 優等 (全國第四名)

感謝林仁傑老師及趙弘毅老師辛勤指導

~蘭女師生同賀~

本校合唱團

參加107學年度全國學生音樂決賽
榮獲 優等 (全國第五名)

感謝陳亭儒老師辛勤指導

~蘭女師生同賀~

2018第四屆靜宜盃
全國高中英語簡報競賽決賽

榮獲 第三名

參賽學生
301班呂芷儀、李芸芮、
林沁夢、林佩諳

指導老師群
曾璧光校長、邱文正組長、宋曼曼組長、
林秀梅老師、林旃璋老師、吳宜芳老師、
邱冠誌老師、張瑜家老師、許晉安老師

全國中學生小論文 第1071115梯次

特優

史地類 309 林涵欣 冬山河繁
李奕慧 華的時空
流轉

感謝林秀梅老師的用心指導

TCI社團法人台灣混凝土學會
2018纖維混凝土保齡球邀請賽

得獎名單

隊伍名稱	指導老師	參賽隊員	名次
球球隊	李協長、 趙紹輝	213班吳宇若、楊子益、 陳宏鈞、林彥慈	一
春日部防衛隊	徐耀明	213班張昀萱、鄭筱臻、 吳宇階、林奕睿	三

感謝老師的指導
及學生們的努力

蘭陽女中全體師生同賀

印刷品
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

蘭園通訊 48

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、陳子寧、陳郁婷、應沛議、汪拓年
地址：宜蘭市女中街2段355號
http://www.lygsh.ilc.edu.tw

Don't prove, improve. 曾璧光 校長



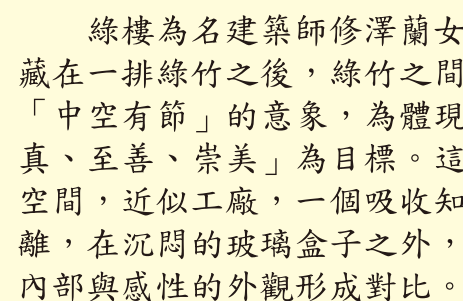
知名的國家地理雜誌攝影師Dweitt Jones，在其工作歷程的回憶中指出，在一開始成為國家地理雜誌的攝影師時，總會有想要證明自己是有實力在如此具有水準的雜誌刊物擔任攝影工作的心態。然而，在一次到總公司接受任務的會談中，攝影總編輯的一段話，徹底改變了他的想法與往後數十年的工作態度，這位總編輯說：在國家地理雜誌工作的攝影師都是最優秀的，所以，你不需要證明自己，你需要的是提升自己。你得天天進步，每一時刻都要努力比昨天的自己更好。如果你學了對別人也有用處的東西，要記得分享給大家，這樣我們才可以更快速地一起成長。請你記得，人生的意義不是競爭，而是合作，不需要打敗別人才能證明你的成功，而是每天盡心盡力地使自己成長與進步，你唯一需要超越的人，就是自己。

Don't prove yourself, improve yourself.多麼簡短有力的一句話，這句話同樣適用於蘭園的每一位同學！能夠進入蘭園就讀的同學，每一位都是深具發展潛力，妳不需要證明自己有多優秀，你本身就很好，重要的是，每天都要比昨天的自己更進步。在Dweitt Jones的分享中，含括了兩個十分重要的學習概念，值得我們特別加以重視與實踐：一、以自信而謙卑的態度，不斷精進：不需要證明自己，這是建立在自信的基礎上，每一個人都是上天獨一無二的創造，每一個人都是獨特的，尤其是藍衫女孩們，更是在學業與品性上，都深具發展的潛能，所以，我們不需要特別地證明自己如何，重要的是，要以虛懷若谷的精神，謙卑地學習，自我要求，自我精進，期許自己每天都要不斷進步。在人際關係上進步，更多的體諒、包容與欣賞；在品格上進步，更多的愛心、耐心與細心；在處事的態度上進步，踏實地慎獨、用愛心說誠實話、務實地解決問題；在學習的方法上進步，持續精進與調整，找到適合自己的學習方式；在學習的成效上進步，為自己訂下合理而具有一點挑戰的目標，讓自己不斷地向上提升；在人生的理想上進步，透過閱讀與活動，拓展自己的思想與視野，勇敢地設定自己的目標，踏實地前進。二、以分享與合作的態度，同行致遠：在前述的分享中，總編輯特別提到團隊進步的重要性，也可以說是學習型組織最好的寫照。在團體之中，如果大家都樂於分享，團隊就能透過大家的分享，一起成長與進步，就如俗話說：分享的快樂，加倍的多。一個追求永續發展的團體，向來就是注重合作與分享，也只有分享與合作，才能不斷成長，唯有同心同行，才能永續精進。這也是在蘭園中，我們致力於團隊共創的原因。例如：經由教務同仁的創思與規劃，本校推動自主學習小組，以適合於蘭園的方式，形塑藍衫女孩們共好共學的合作學習氛圍；透過團隊的共創及參與，紅一中的創意森林教室，得到各界嘉賓的高度讚賞與肯定；經過集體智慧的發想與彙整，本校的綠樓整修，得到教育部108學年度校園空間活化大獎修澤蘭歷史建築紀念獎的殊榮。我們深信，唯有持續精進，才能實踐教育的初心；唯有合作與分享，方能同行致遠。

Don't prove, improve.期許蘭園的每一份子，都能以此共同勉勵，相互提攜，讓我們的每一天都更加精彩，讓我們更有效能地學習、更有自信地生活，邁向自己理想中的人生境界，我們一起加油！

綠林中的書箱：綠樓

設計者：修澤蘭 竣工時間：1971年



綠樓為名建築師修澤蘭女士的作品，是戰後特色建築的代表，係兩層樓、鞋盒形量體，隱藏在一排綠竹之後，綠竹之間有一片起伏的白與示意入口的橢圓拱門，給人幽靜的感受。綠竹「中空有節」的意象，為體現君子頂天立地的氣節，並勉勵學子虛心向學、均衡發展，以「求真、至善、崇美」為目標。這片綠竹之後是一個典型的現代主義建築，全面的玻璃窗，開放的空間，近似工廠，一個吸收知識的工廠，對應其原為圖書館之用。設計者將建築立面與主體分離，在沉悶的玻璃盒子之外，增加一個皮層，借用中國文學與台灣環境常見的元素，讓理性的內部與感性的外觀形成對比。

綠樓屹立了五十年，見證蘭園風華歲月下，綠樓大部份綠竹內部鋼筋鏽蝕、膨脹導致陶瓷柱體龜裂剝落，嚴重影響師生安全。為了重現綠樓的原貌，本校積極爭取經費，於106年3月起進行整建的工作。為求恢復最真最純的設計原貌，其間數次召開會議，外聘專家學者及校友代表，針對材料、顏色、工法、建物安全性等多方討論，歷經10個月的修復工程後，從建物的外部防水、內部整修油漆，到綠竹飾牆的翻修，整棟建物煥然一新。不僅活化了歷史建物的價值，也喚回校友年輕歲月的記憶，並獲教育部肯定，於108年3月12日頒發-維護修澤蘭建築有功獎。

號外
活動預告：2019年6月12日
哈佛大學Krokodiloes鯉魚合唱團蒞校演出



修澤蘭歷史建築紀念
中小學校園空間再生生活化大獎

校際交流 1 另類聖誕節，蘭陽學子用科學走向世界

12月25日是個充滿幸福感的節日，本校學生與來台交流的日本「超級科學高中」(簡稱SSH)船橋高校31位師生共同發表專題研究，全程使用英文對談，並配合聖誕節日以英文進行分組活動。(蘭陽女中希望藉由國際科學交流建構宜蘭縣內國高中國際科學交流發表的重要平台。)

此次科學專題交流包含數學、物理、化學、生物、地球科學及應用科學等六個領域，今年更邀請了宜蘭縣的國中共襄盛舉，包括復興國中、宜蘭國中、國華國中以及中華國中等，本屆共有34件作品，200名左右師生參與。這項交流活動刺激學生各方面的成長且別具意義，除了專題研究交流、還有充滿趣味的英文課程，希望給雙方師生都帶著滿滿的收穫及回憶賦歸。

科學教育國際交流，是科學進步的見證，近年來蘭陽女中在科學教育的領域上有十分顯著的成長，最大的原因乃歸功於專業教師團隊的長期耕耘，加上近年來與不同國家間的各種交流，不論是文化上或是科學上相互地觀摩學習，尤其是與日方超級科學高中(SSH)學校間的互動交流更是頻繁，這些活動不僅能夠提升自身的科學教育以及奠定學生的科研精神，更能夠增進台日之間情誼。蘭陽女中近年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展露頭角，這幾年佳績頻傳，深獲國際間的肯定，相信蘭陽女中的孩子們在優良的學習環境及教師用心的引導與薰陶，在未來必能有亮眼的發展。



蘭女同學用英文向日本學生介紹研究成果



宜蘭縣各國中共襄盛舉



蘭陽女中與船橋高校的科學對話



日本船橋高校來訪團隊

2 107學年度「國中生課程體驗營」

今年的國中生體驗營，英文科高二教師團隊與學生一起腦力激盪，想出刺激好玩的闖關遊戲，結合英文單字、認識校園兩大主題，共同創造出美好的時光！

在校園四大建築物—崇美樓、科學大樓、禮堂、體育館，學姐們用心介紹在大樓裡會舉辦的活動及其內容，並利用英文單字、歌曲、遊戲、科學實驗等等方式，讓國中生在小組競賽的氛圍下認真投入，收穫滿滿。結束前，老師向國中生分享，科學大樓代表追求真理(truth)，體育館代表追求良善與團隊合作(goodness/teamwork)，崇美樓代表美的體現(beauty)，禮堂代表謙卑學習(humility)，四大品格最終導向「彼此相愛、愛中成長」的校園，學姐們熱情招待，也讓國中生們笑容滿滿地賦歸。



「摺紙—玩具還是工具？」課程



蘭女學姐與國中學妹的相見歡

113 李昀羊 心得
國中生用英文發表作品「小型泥沙分離機 (Small sediment separator)」他們的研究較生活化，發表的過程十分有條理，並沒有因為年紀小而緊張。在他們的海報前有實驗裝置，搭配詳細的講解，讓研究更有可信度，也更能說服人。

113 林慕蓉 心得
在日本學生的報告中，他們很有耐心地回答我們的問題，並且確定現場聆聽的人都了解了，才繼續報告下面的內容。他們的態度很細心，讓人聽了會想繼續接下去聽，我很喜歡。

213 夏岑安 心得
日本船橋高校的學生，大多是從生活上看得到的、用得到的事物著手，如細菌、植物、數獨，且用的器具較常見，如培養皿、電腦。我們的學生較常找不常見的事物，如純露、木質素，用的器具也較少見，如純露機、減壓濃縮機。船橋高校的優點是較容易理解，缺點是有些題目太簡易，未來發展的空間較小。而我們和他們相反，解釋過程較困難，但未來的發展空間較大。

升學捷報

蘭陽女中108年大學繁星放榜

本校108年大學繁星放榜再度開出紅盤，錄取及通過第一階段篩選的人數共有48人，其中學測考出宜蘭縣榜首60級分的語文資優班陳郁亭錄取台灣大學外文系，學測58級分的數理實驗班游家瑄通過台北醫學大學醫學系第一階段篩選，學測58、57級分的數理實驗班范詠淇及陳品君同學分別錄取中國醫學大學牙醫系及高雄醫學大學牙醫系。

在教師們的輔導和鼓勵下，學生並未為了上榜而刻意填選門檻較低的科系，而是選擇有興趣及高標準的大學校系。全校通過繁星錄取各大學校系的同學有73%成功上榜國立大學及醫學院，其中包含錄取臺灣大學2名、清華大學2名、交通大學1名、成功大學1名、政治大學2位，醫學院7名(含醫學系1名，牙醫系2名)。

就讀普通班的林伊凡同學國中會考以5B的成績入學，受到哥哥的啟發，從高一起就決定利用繁星管道升大學，因此每天都會安排穩定的讀書計畫，先將當天上過的課程複習完並預習隔天的新課程，因為住在頭城所以也會充分利用通車時間背英文單字。學測前每天都會留校自習至晚上九點，回家後為了怕自己怠惰，所以特別與同學相約利用視訊相互督促繼續在家自習到晚上12點，最後學測放榜考出55級分的佳績。對於想就讀的大學科系，因為國中時參加國樂隊曾經赴日交流，高中時參加國樂社也接待過來訪的日本姊妹校學生，對於學習日文一直有高度興趣，此次也如願錄取第一志願台灣大學日文系，將來希望能繼續就讀研究所並朝日文口譯發展，期待能為促進台日文化及經濟交流盡一分心力。



考上臺大日文系的林伊凡同學

報名人數	錄取人數/百分比	國立大學+醫學院人數/百分比
104人	48人/46%	35人/73%

108年年蘭陽女中繁星入學榜單

班級	姓名	學校	科系
313	游家瑄	臺北醫學大學	醫學系(通過)
313	范詠淇	中國醫藥大學	牙醫系
313	陳品君	高雄醫學大學	牙醫系
312	陳郁亭	國立臺灣大學	外國語文學系
305	林伊凡	國立臺灣大學	日本語文學系
305	林以茜	國立政治大學	會計學系
313	陳沛竹	國立政治大學	資訊管理學系社會組
305	張郁庭	國立清華大學	教育心理與諮商學系
312	陳子寧	國立清華大學	人文社會學院學士班
313	吳佩怡	國立交通大學	資訊工程學系
313	林昕霏	國立成功大學	工業與資訊管理學系
305	王子佳	國立臺灣師範大學	教育學院學士班
305	石祖安	國立臺灣師範大學	教育心理與輔導學系
313	吳小琦	國立中央大學	資訊管理學系
313	張宇婕	國立中央大學	數學系數學科學組
305	簡佑霖	國立中正大學	財經法律學系
305	陳玠怡	國立中興大學	應用經濟學系
305	林旻璇	國立臺北大學	應用外語學系
305	廖尹瑄	國立臺北大學	法律學系司法組
301	翁靖雯	國立臺灣海洋大學	商船學系
302	楊淨雯	國立臺灣海洋大學	環境生物與漁業科學學系
305	吳芊	國立臺灣藝術大學	電影學系
305	林虹汝	國立東華大學	企業管理學系
312	應沛謨	國立東華大學	財務金融學系

班級	姓名	學校	科系
305	楊千又	國立彰化師範大學	會計學系
305	葉梓萱	國立臺中教育大學	語文教育學系
305	俞美琪	國立宜蘭大學	外國語文學系
310	李姿宜	國立臺東大學	公共與文化事務學系
307	林韋辰	國立金門大學	觀光管理學系
304	張宇嫻	國立聯合大學	電機工程學系
305	林宜霖	臺北市立大學	學習與媒材設計學系
301	古欣卉	中山醫學大學	語言治療與聽力學系聽力組
301	陳孝昀	高雄醫學大學	藥學系
313	徐佳君	長庚大學	物理治療學系
305	陳欣穎	輔仁大學	會計學系
309	林文安	輔仁大學	義大利語文學系
308	李詩怡	淡江大學	企業管理學系
305	黃俐瑜	中原大學	應用外國語文學系
301	李語柔	元智大學	資訊工程學系
305	林念潼	東海大學	建築學系
311	鄭靖樺	東吳大學	英文學系
305	游雅鈞	東吳大學	哲學系
307	劉昱汝	逢甲大學	都市計畫與空間資訊學系
306	林憶馨	銘傳大學	廣告暨策略行銷學系(臺北校區)
310	林子暄	銘傳大學	風險管理與保險學系保險金融與行銷組(臺北校區)
305	游杉嫻	世新大學	圖文傳播暨數位出版學系
311	賴宥臻	慈濟大學	社會工作學系
304	張子玲	義守大學	醫學影像暨放射科學系

學生傑出表現

【全國學生音樂比賽——歌聲悠揚，樂音繞樑】

春雨如絲，料峭東風輕拂過蘭陽平原，帶來陣陣昂揚低迴的樂音、歌聲。107學年度全國學生音樂比賽今年(108年)於宜蘭縣舉辦，而本校國樂社與合唱團均榮幸代表宜蘭縣參賽，為故鄉、為學校爭取榮耀。

國樂社今年已是第三年進入全國決賽，在宜蘭青少年國樂團指揮林仁傑老師的帶領下，持續進步、突破自我，最終能於比賽中呈現練習的成果，在北區決賽中榮獲第四名佳績。社團學生往往利用平日課餘時間及假日孜孜勤勤練習，不僅是為了籌備比賽，更是為了在音樂中陶冶性靈，豐富學習面向。

本校合唱團已是全國賽的常客，今年更突破往年的成績，在競爭激烈的北區決賽中勇奪第五名殊榮。能有此佳績的原因，不僅源於本校師生團結努力的成果，更是因為引入外校資源，邀請宜蘭大學陳玉親老師辦理合唱聲樂講座，精進學生的歌唱專業知能。蘭女合唱團走來數十載了，對於各界的關心、支持與援助一直銘記在心。

子曰：「依於仁，游於藝。」本校持之以恆推動學生的品格、藝文教育的初衷，始終不曾改變。



合唱比賽



頒獎典禮

保德信青少年志工菁英獎揭曉 蘭陽女中10人獲獎

一年一度的保德信青少年志工菁英獎名單揭曉，蘭陽女中莊宛蓉同學在4000多人當中脫穎而出，獲選全國前30名的傑出志工獎，除了可以指定公益團體由保德信人壽捐助一萬元外，還將在2月份參與三天兩夜的評選，爭取最後2名的親善大使獎，前往美國分享自己的服務歷程。

蘭陽女中長期鼓勵學生參與服務學習，曾獲教育部服務學習績優學校、績優青年志工團隊等官方獎項，而保德信青少年志工菁英獎則是國內最大型的民間青少年志工表揚平台，每年皆吸引4000至5000名的國高中同學報名參與，今年蘭陽女中共有10人獲獎，307班莊宛蓉同學獲選前30名的傑出志工獎、303班林怡婷同學則獲得前120名的奉獻獎。

莊宛蓉同學擔任學校天文社社長，結合自己對天文的興趣和服務，將天文知識轉化成小故事分享給社區的民眾和偏鄉的國中小學生，此外，擅長繪畫的她也時常畫出可愛的圖案製作活動海報、名牌，讓自己的服務更加分，這次歷經書面初選及面試複選，到現在有機會爭取前2名的親善大使獎，她自己非常驚訝與開心。

而林怡婷同學則時常前往寒溪部落陪伴小朋友進行課業輔導，當地孩童因為隔代教養及文化刺激不足，有時難免生活及學習習慣不佳而需要更多人關心，蘭陽女中MAD志工團與輔仁大學合作，2年多來每週六同學都輪流前往部落陪伴小孩寫作業，也曾多次前往花蓮的聲遠之家陪伴原住民的長者。

值得嘉許的是，莊宛蓉同學和林怡婷同學其實個性都十分害羞內向，並非同學眼中外向活潑的領導人形象，但在參與服務活動之後，變得更有自信與勇敢，不僅主動爭取成為社團領導人，更以溫暖貼心的付出，成為朋友之間最重要的支持力量。



曾璧光校長、林采誼、林怡婷、莊宛蓉、鄭俊傑老師(由左至右)

迎接十二年國教新課綱 蘭陽女中跑第一 品格力與表達力的跨界結合

由本校主辦的「第一屆品格力x表達力跨校觀摩暨發表會」，於2019年1月19日早上9點30分於蘭陽女中圖書館5樓會議室隆重登場。此次活動共有7校44組學生參與發表、5校師生組隊觀摩，並邀請文學國寶黃春明老師、台科大最受歡迎教師黃玟君教授擔任主題講者(keynote speech)。

本活動主要是以新課綱所強調的素養導向為核心，由跨校教師社群的專業發展，培育學生的思考能力與表達力，以校際交流方式，提供學生們成果展現的平台，此次活動以品格為發表會主軸，呈現各校表達力相關課程的學生學習成果，除了希望能提供學生上台簡報的舞台，更期許學生在學習的過程中，關注到良好品格帶來的力量及影響力。活動中，學生分別以中文或英文進行發表，發表結束後還有專業的講評老師提供回饋與指導，仿照正式學術研討會的發表會活動，對學生而言除了是相當難得的珍貴經驗，更能藉此開拓視野，培養與國際接軌的能力。此外，聚焦品格的發表活動，更是豐富了教育的意義與內涵，以「恆毅力」為會議主軸，其定義為「對一件事情有長期的熱忱與毅力，以至於對周遭人事物產生正向影響力」。

表達力不僅是現今生活、職場等許多面向的重要能力，更是深入學習的一種方式。蘭陽女中深耕語文與品格教育多年，因此在林燈文教公益基金會鼎力贊助、蘭陽女中校長及行政端全力支持下，由校內一群對品格教育極具熱忱的教師，自組「Grit Lab-Taiwan 品格x教學」工作團隊，秉持「好的教育即是好的品格教育」的信念，協力促成活動。



各校高中生簡報呈現「恆毅力」主題



蘭女學生參加英文簡報組



閉幕式

迎接國教新紀元，蘭女茶創展多元

本校於2019年1月期末舉行多元選修「茶席與生命教育」、國樂社、人文生態地圖教師專業社群的聯合成果發表會。為了落實學校社區化及教育資源均質化的精神，關懷在地本土產業及鼓勵學生適性多元發展，陶冶美育涵養；以五個人文茶席，介紹宜蘭唯一溪北茗茶——礁溪五峰茶；結合礁溪在地茶農與莘莘學子的參與，激發出不同以往的茶席創意。

宜蘭有四大名茶，玉蘭、素馨、上將茶在溪南，礁溪的五峰茶位在溪北，較少受到關注，鴻圖茶園茶農賴先生有感於此，特別利用這個機會帶來他的冠軍茶，來和現場嘉賓分享，並親自示範揉茶的小技巧。他說：「希望五峰茶能和礁溪的溫泉產業一樣受到遊客關注。」

茶會流程：

1 校園巡禮·人文地圖的足跡

由選修課小茶人，帶著吳沙國中28位九年級的同學及學務、輔導主任，透過教師社群編撰的校園地圖，進行認識蘭園四大建築的活動，莊秀貞主任說：「吳沙國中是小學校，很高興蘭園能邀請他們前來。」

2 開幕式·鬥茶迎賓

多元選修的小茶人發揮創意，以茶席小劇場「鬥茶記」，演繹宋代熱鬧非凡的飲茶文化；兩位主持人，再加上擬人化的台灣東方美人茶小美，在話劇中插科打諢，介紹茶筴、點茶的歷史典故，最後再由兩位小茶人進行宋代點茶法演示，在不知不覺中傳習了千年前的茶藝。

開幕式中出現了驚喜的貴賓，縣長林姿妙女士，悄然到來，致詞時提到宜蘭茶確實是好茶，值得大力推廣。期盼以後五峰茶能成功營造「產官學」合作的最佳模式。與會貴賓還有蘭園校友會理事長洪若英、議員黃定和夫人游瑋淳、宜蘭縣無我茶會前理事長黃光明等。

3 茶創·傳習

五個以五峰茶意念發想而成的茶席分別為：水帘、寒夜、森、風、雅，搭配翠玉、金萱茶、包種綠茶、蜜香紅茶；小茶人擺設創意，藉由海報、燈具、茶具、花葉材料，營造不同的氛圍，透過陸羽小壺泡茶法的演繹，國樂社的悠揚音符；司茶人與賓客以茶為媒介，分享了彼此的茶意。也讓五峰茶的滋味，有了完美的呈現。

4 閉幕·同歡

茶會最後進行「曲水流觴」小遊戲，以藍色桌巾為水，傳茶杯就是流觴。國樂響起，各茶席傳兩個茶杯，音樂一停，杯子在誰面前，就要到台前玩OX遊戲，將傳習的內容化為問題，成為帶得走的知識。茶會在一片歡樂聲中畫下句點。



鬥茶



縣長親臨致意



大合照



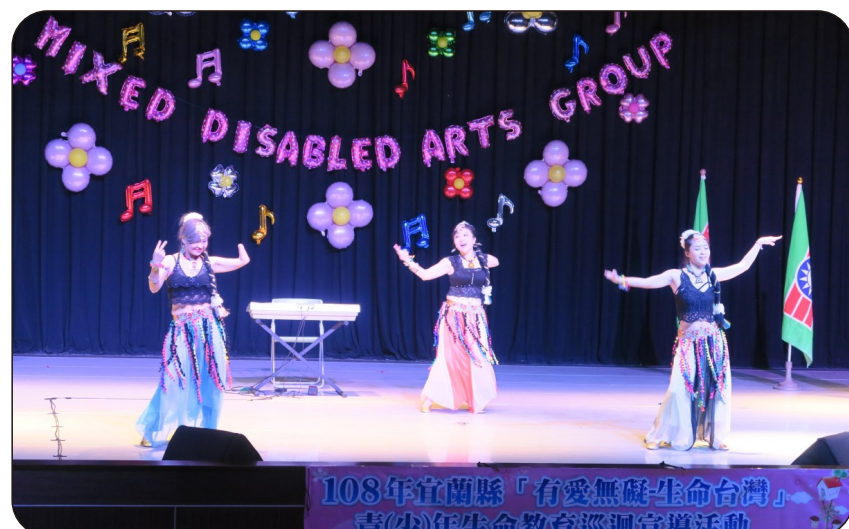
茶席

校園展演

1 生命的奇蹟來自於自信——混障綜藝團

三月二十日晴朗的週三午後，一輛康復巴士緩緩駛入蘭女西側門，這是混障綜藝團團長劉銘與團員們。在宜蘭縣救國團的協助下，本校有幸邀請到混障綜藝團蒞校演出，為全校師生帶來一場別開生面的生命教育之旅。

雖然混障綜藝團中的團員各有不同的身心障礙，但身體上的缺憾並不影響樂觀開朗的精神。他們在週會演講中帶來精彩的歌唱、長笛、國標舞以及肚皮舞表演，展現了積極自信的神采。在演出過程中，團長劉銘與知名演員李淑楨小姐也透過團員的故事，讓學生了解到生命的奇蹟來自於對自身的信心，以及彼此尊重關懷的態度。



肚皮舞表演



輪椅舞表演



學生上台分享心得

2 大師講座——「我心我行」許芳宜

飛揚的髮絲、自信的步伐、堅定的眼神，這是世界知名舞蹈家許芳宜老師美麗的身影。本校今年三月六日很榮幸邀請到許芳宜老師蒞校演講，分享自己的舞蹈之路與生命歷程。

演講過程中全校同學踴躍提問，希望有機會親炙大師風采，與之對談以解心中的疑問，感受生活於藝術、藝術於生活的意義。而許芳宜老師亦透過自己的生命經驗，鼓勵同學勇於追求夢想，真誠地面對自己，「我心我行」，相信人生擁有的無限可能性。

本校未來將定期舉辦大師講座，邀請各領域優秀人才與師生分享自己的學思歷程。透過大師講座，期許同學能對未來生涯或藝術的多元面貌開啟新思維，並以正向的態度面對生命現階段的挑戰。



許芳宜與學生對談



許芳宜示範舞蹈動作

圖書館活動 1 新興科技融入教學促進推廣計畫

新興科技發展蓬勃，擁抱科技才能讓我們的學習更與時俱進，並提升效率。就教學成效而言，如果可以讓學生從2D教材導入成3D教材，利用虛擬技術來呈現教材的脈絡內涵，不僅可以引發學習動機，增進學習興趣，事半功倍的學習效果絕對值得期待。

新興科技著重於推廣學習各種新科技知識與生活應用，跨科整合不同領域課程，進而開發教學模組，並以協同教學方式實施，讓老師合作帶領學生整合科技應用於學習。

為達計畫目標，除了鼓勵老師運用各式教學資源之外，也需擴充教學資源，如購置軟硬體設備，與區域中心學校及學者專家合作請益，希望透過科技融入教學，使學生更能活用知識，增進思考能力，啟發創意。

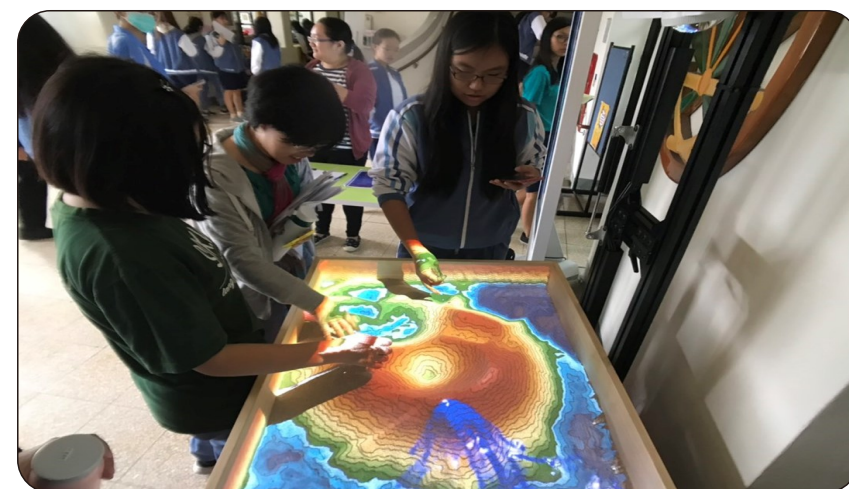
本校為81年的女校，「科技腦(真)、人文心(善)、藝術情(美)」是我們的願景主軸，長久以來注重女性人文與自然及藝術方面的涵養，老師們都能善用科技發展教具以及創新教案，使教學與時俱進，希望藉此計畫，發展更多校本特色課程，做為宜蘭區的領導學校，未來可推廣至其他學校，並與國際接軌交流。



國華國中資優班學生製作3D發光球



國華國中資優班學生操作Zspace 體驗人體3D VR學習



蘭陽女中師生體驗AR沙箱輔助地理實境學習



蘭陽女中高三同學HTC Vr研習

2 高一二圖書股長共讀會：周鈺淇學姐導讀

《從-7到+11追著時差的任意旅行》 112 劉茲宇

讀萬卷書不如行萬里路。那些書本裡，電影裡，如夢似幻的也好，破落不堪的也好，如果沒有親自踏上那片土地，沒有身臨其境的去瞭解，至多只能體會到一些些的皮毛。這些是大家聽到耳根長繭的大道理，真正要做到卻很難。

書裡詳盡的描寫各地的人文特色，有讓人窩心的，有為之捶胸惋惜的，特別是飼養獅子的部分，生下來就難逃一生悲慘的命運，任人擺佈的無奈，毫無自由公道和人性的憐憫！也有溫馨的，和愛人懶起的浪漫早晨，村民的熱情笑容，嚴肅的，戰爭紀念碑，在後來回味時，卻只記得美麗的風景，似乎讓一切的悲痛顯得好遠，一切都好遠的樣子。

在慢慢的，一頁頁閱讀過程中，體會到的不僅僅是想要撻伐的心情，而是凡事慢慢體會，放寬心，放慢腳步，讓時間隨著旅行中的一杯咖啡，一片蔚藍的海岸，平和下來。與世無爭，學會放下，學會寬恕，讓「生活」從每一步的腳下開始。



周鈺淇學姐分享旅遊心得