

校園榮譽

1 蘭女自主共學績效卓著，榮獲台灣女兒科技獎

本校學生林萱、陳子晏榮獲今年第十八屆Formosa女兒獎，獲頒數理科技獎。兩位同學對自然科學的探究活動非常有興趣，蘭園給她們很大的發揮空間，今年在學校創立自然科學研究社成為創社社長，和其他對自然科學有興趣的同學一同進行研究，此次獲得獎項肯定，立志為科學為世界融入新氣象，讓越來越多女孩勇於發聲，進一步正視女性正面形象與價值，培養具有知識、自信、責任、勇氣與活力等等特質的女孩，啟動女孩勇敢展現自我內在力量。

得獎人陳子晏想起面試時的一個題目：用一種動植物描寫自己。她回道：「我像一棵樹，從一顆種子長成大樹需要很多時間、養分和水，還有屹立不搖的精神。」對此陳子晏表示：「此次獲獎像是在告訴自己，堅持做喜歡的事情是正確的。因為她一直相信一件事情：當你害怕失敗的同時，你的夢想也就跟著失敗了。」而獲獎者林萱也認為：「這會讓我擁有更大的動力繼續努力活出自己並追求夢想。」林萱認為每個女孩都擁有逐夢的權利，而追求科學其實並不分男女，雖然男性在空間感先天較佔優勢，事實證明了這可以靠後天努力達成目標，因此每個女孩都可放開心懷、擁抱科學，因為科學能激發創造力，使思考更多元。」科學不分男女、夢想不分年紀，希望透過許多鼓勵及觀念的改變，人人都能放膽追尋未來。此外，陳子晏、林萱與陳佳欣三位同學參加今年世界青少年發明展IEYI競賽亦榮獲金牌殊榮，作品是「雲端食用油分析器」，其設計理念是為了改善目前市面上檢測油品所遇到的問題，希望能夠透過此作品使大眾能夠安心選擇油品，保障人們的健康安全。陳佳欣回憶作品從發想到結果的歷程：起初的設計因為太過簡易在初審就被淘汰，但後來增加一些電子設備並重新改良。隔年，買書自學arduino，將設備的缺點改善且新增油管構造，經過多次的實際測試再參賽，便獲得了金牌！失敗為成功之母，困難為必經之路。這趟由善心萌芽的旅程，亦遭受了許多挑戰。林萱惋惜憶起：「今年原定前往俄羅斯參與世界發明展，然而因疫情的影響，競賽方式改為拍攝影片……」。而陳佳欣指出，整個過程中，組員間有討論、有爭執，不斷激盪出靈感的火花，最終得出共識。而令大家最印象深刻是英文講稿的準備過程，陳子晏表示，由於這次的比賽是國際賽事需將專業知識與實驗內容轉翻成英文，再由老師勘誤及校正文法，她們勇於正視以上難題，出色地完成任務。陳佳欣道：「我堅持下去的方法就是訂下明確的目標，勇於踏出自己的思考限制或舒適圈。」

殊榮加身，不是休止符，而是嶄新樂章的序曲。得獎人陳子晏說：「每次的比賽都是成長的機會，因此在未來會繼續比賽。」而陳佳欣則期許自己，能考取自己理想的大學，再進一步運用所學的改變世界，成為對社會有貢獻的人。林萱表示，希望未來能像指導自己的老師們一樣，運用自己的科學知識來幫助偏鄉的小孩培養出科學素養，讓更多的人接觸到科學。



由左至右：陳佳欣、陳子晏、林萱

2 110繁星放榜捷報

110年繁星推薦入學，蘭陽女中的女孩們持續發光，再次展現好成績，總計今年本校共有114位同學報名繁星推薦，結果揭曉共有55位同學上榜自己理想的科系，當中接近六成的同學都錄取國立及醫學大學，台成清交政及醫學相關學系等頂尖大學則將近二成，其中包含錄取臺灣大學1名、清華大學2名、交通大學1名、成功大學2名、政治大學1位，醫學院3名(含中醫系1名，藥學系2名)。



除了成績表現，學校師長更在意學生來到蘭園之後的進步，有些藍衫女孩當初入學成績也許不如其他人，但在自己與師長們的共同努力下，往往都能逆勢成長，其中有兩位當年會考5B的同學如今都利用繁星推薦順利錄取國立大學。

下一步大部分的同學將面對申請入學的挑戰，老師們也緊鑼密鼓地協助同學做好準備，期盼讓所有同學順利錄取自己心儀的校系。

3 第一屆秀春教育基金會熱血導師獎

財團法人秀春教育基金會9月19日舉辦第一屆「熱血導師獎」，表揚教育第一線默默耕耘的導師，共創溫馨有愛的教育環境。本校朱志謀、何盈芬兩位導師獲獎，兩位導師在學校擔任導師多年，至今依然熱情不減，獲得「熱血導師獎」，實至名歸。



何盈芬老師上台領獎



朱志謀老師上台領獎

印刷品
內郵資已付
宜蘭郵局許可證
宜蘭字第十九號

真善美



蘭園通訊 52

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、黃凱筠、汪栢年、李庭瑄
地址：宜蘭市女中路2段355號
http://www.lygsh.ilc.edu.tw

蘭園的恩典冠冕

曾璧光校長

在蘭園，我們看見教育的力量，更體悟到教育的美善。許多藍衫女孩，經過蘭園師長三年的用心培育，以及自己認真努力後，提升學識涵養，也豐厚人生資本，許自己一個階級流動的無限可能；這也正是筆者常與同學們分享「Don't prove yourself, improve yourself.」的具體實踐。

我們深知，教育的成就，是眾人努力的堆累，不是一人一力所能及，是歷任的校長、師長團隊所共同耕耘的果實。除此而外，更有來自社會許多資源的支持，讓這份教育志業更顯璀璨與美好！

以109學年為例，有許多蘭園的貴人，默默地付出，守護並支持每一位為未來努力的藍衫女孩們，這是我們的幸運與幸福，更是蘭園的恩典冠冕：去年10月秀春教育基金會為了鼓勵本校文藝創作風氣與認真學習國語文的同學，設立百萬獎學金，這是一份對學子們的深切期許，更是對國語文教學團隊的莫大肯定！今年3月，本校傑出校友簡文秀聲樂家，捐贈高達170萬元的LED燈具，全面汰換教學場館的燈具，提供學妹們更明亮、更舒適的學習環境，這份校友對母校的回饋，是藍衫女孩們最佳的人生典範，在記者會當日，簡文秀聲樂家說出對自己人生的看法：苦難是人生的養分，如果沒有當年的窮困，不會有今天的成就。

簡文秀聲樂家姊是本校傑出校友，其夫婿簡進光董事長在事業有成後，感念蘭園對夫人的培育之恩，十數年來每年回饋母校相當龐大金額的獎學金，以鼓勵同學們奮發向上、認真向學。在今年4月6日獎學金頒獎典禮上，簡進光董事長為了與同學們分享，前一天晚上準備近2小時，一位在事業上已如此有成就(曾擔任數家大企業CEO)的長者，為了與蘭園的學子們分享，仍然是用心的準備，這樣頂真的做事精神，是我們學習的最佳榜樣。簡董事長以今年4月啟動的日本教育改革為例，分享日本同樣地重視「自主學習」及「探究與實作」的重要性，期許同學們培育「學會如何學習」與「發現問題」的能力；同時更分享「Don't just work for money.」與「Make money work for me.」的意涵與重要性；最後，則以人類醫學最新的發展趨勢，提點同學們未來將面對一個愈來愈長壽的社會，要學會如何提升自己的價值，讓自己能與時俱進。

除了以上三者，更有許多默默關心與付出的美善力量，如：家長會、基金會、校友會等，皆是蘭園進步的重要推手，就如陳之藩先生所說的：要感謝的人太多了，就感謝天罷！在蘭園，我們真實的感受到，恩典是年歲的冠冕！



由左至右：校友會洪若英理事長、家長會王淑玉會長、曾璧光校長、教育基金會陳俊雄董事長

師生共學系列講座

本校每個學期皆會安排4至5場師生共學講座(OPEN YOUR MIND)，邀請各領域達人來學校與同學和老師們分享自己的生活經驗或專長，讓老師和同學一起成長。

109學年度共舉辦了五場講座，分別為「活在你生命裡的10位希臘神祇-淺談占星學的10顆星」、「大人的繪本-淚水裡藏著的海洋」、「女子防身術-關於解危與脫困」、「仿真冰淇淋黏土手作體驗」、「沒有用」的戲劇，藉由講座分享破除一般大眾對於星座的迷思；透過繪本找到心中那位小孩；學習防身術在危機中保護自我；手作黏土不是只有小孩的權利，也可以很文青；看似冷門的戲劇之路，如何找到生命價值。



「大人的繪本」現場



女子防身術攻防



女子防身術實際演練



師生共學黏土手作

校園榮譽

賀
 宜蘭縣國立台灣大學校友會
 第23屆英文演講暨寫作比賽
312班黃歆茹同學
 榮獲英文演講高中組第二名
213班李品靚同學
 榮獲英文寫作高中組第三名
 感謝蔡惠文老師
 楊文華老師
 辛勤指導
 蘭陽女中全體師生同賀

賀
 109學年度
 北區英文演講比賽決賽
312班黃歆茹同學
 榮獲優勝
 北區英文作文比賽決賽
213班李品靚同學
 榮獲佳作
 感謝辛菁娥老師、林靜怡老師
 辛勤指導
 蘭陽女中全體師生同賀

班級	姓名	學校科系
301	鐘葳	中原大學 室內設計學系
311	邱蓉	
304	林萱	國立臺灣師範大學 化學系
		國立中山大學 化學系
		國立中興大學 食品暨生物科技學系
		國立中興大學 材料科學與工程學系
304	何玫萱	國立宜蘭大學 電機工程學系
311	田立安	靜宜大學 寰宇外語教育學士學位學程
312	馬虹喜	國立清華大學 清華學院學士班
313	陳佳欣	國立臺灣師範大學 物理學系
		國立中山大學 機械與機電工程學系

全國中學生小論文比賽
 第1091015梯次得獎9件22人

類別	班級	作者	指導老師	作品標題	名次
法政類	305	蔡辰依 林軒仔 黃恩哲	林秀梅	你「政」「不政」？——探討宜蘭高中生對2020總統大選的關心程度	特優
生物類	313	張琬玲 翁苡慈 賴芊妤	陳淑玲、 陳金助	家中景觀植物對PM2.5的影響	甲等
物理類	313	林亮旻 林以筑	林冠宏	鋁管內磁鐵阻力的探討	優等
史地類	212	黃禹芊 林書妤	黃凱筠	傳統產業的興衰—以金官繡莊為例	甲等
藝術類	212	黃允慈 張彩若 許書翎	黃凱筠	宮崎駿電影中的自我認同——以《神隱少女》、《魔女宅急便》、《心之谷》為例	特優
法政類	212	符蓉 賴淳璦	黃凱筠	高中生對思覺失調症犯罪者減刑的看法	優等
法政類	212	林姿涵 盧楷卉	黃凱筠	臺灣動保行不行？以國際「動物保護指標」檢視臺灣動保法	特優
史地類	305	黃子敏 黃奕鳴 陳兆汝	林秀梅	台灣抑「疫」非凡	優等
教育類	305	呂佳穎 林劭珉	林秀梅	裝修易改，學子難留	甲等

感謝林秀梅、陳淑玲、陳金助、林冠宏、黃凱筠老師的辛勤指導

全國中學生閱讀心得寫作比賽
 第1100310梯次 得獎 20 件

班級	作者	指導老師	閱讀書名	名次
212	陳以恩	黃子娟	浪潮	特優
212	黃允慈	黃子娟	最後14堂星期二的課	特優
212	林育岑	黃子娟	目送	特優
212	符蓉	黃子娟	拼圖者的生命觀察	特優
212	林書妤	黃子娟	鬼地方	特優
213	李品靚	黃子娟	第三種猩猩:人類的身世與未來	特優
213	李家恩	黃子娟	電學之父—法拉第的故事	特優
213	石家榕	黃子娟	剩者為王：誰說動物不懂經濟學	特優
213	周芷妘	黃子娟	親愛的安德烈	特優
213	羅玉淳	黃子娟	人間失格	特優
212	許書翎	黃子娟	清秀佳人	優等
212	黃禹芊	黃子娟	82年生的金智英	優等
212	張彩若	黃子娟	秘密花園	優等
212	薛燁琳	黃子娟	陪我散步吧	優等
110	魯法瑞	許佳儀	致無法拒絕長大的我們	甲等
212	陳曼倩	黃子娟	模犯生	甲等
212	賴淳璦	黃子娟	記憶傳承人	甲等
213	楊雅雯	黃子娟	香水	甲等
213	游友君	黃子娟	淡藍氣泡	甲等
213	宋嬾庭	黃子娟	行李箱裡的一萬顆星星	甲等

感謝國文科老師的指導

校園榮譽

本校110年繁星榜單

賀
109年全國語文競賽成績優異

項目	名次	班級	姓名
國語演說	甲等	305	蔡辰依
閩南語演說	優等	212	薛燁琳
客家語朗讀	優等	213	李子筠
泰雅族語朗讀	優等	206	李心平

感謝賴淑玲老師、余心雅老師、李煥榮老師、黃子娟老師、鄒德利老師、趙雋淳老師辛勤指導！

國立蘭陽女中全體師生同賀

第14屆聯合盃作文大賽
全國總決賽說服類優選
212班林書好
感謝黃子娟老師辛勤指導

109學年度臺灣省第一區普通型高級中等學校
數理及資訊學科能力複賽

313班 傅聖嵐
參加數學科競賽
榮獲 佳作
指導老師：**陳敏皓**
感謝老師的辛勤指導與同學的努力
全體師生同賀

班級	姓名	學校名稱	校系名稱
313	黃子容	中國醫藥大學	中醫學系乙組
313	顏芸榛	臺北醫學大學	藥學系臨床藥學組
313	楊允菱	高雄醫學大學	藥學系
312	李昀芊	國立臺灣大學	財務金融學系
313	林亮叄	國立政治大學	財務管理學系
313	張琬矜	國立清華大學	化學工程學系
305	石夏昕	國立清華大學	中國文學系甲組(一般組)
313	江佳慧	國立交通大學	土木工程學系
313	吳宛蓁	國立成功大學	材料科學及工程學系
313	羅詩雯	國立成功大學	化學工程學系
301	何好馨	國立中央大學	資訊工程學系
301	吳佳穎	國立中央大學	生命科學系
301	林昀萱	國立中興大學	資訊科學與工程學系
301	沈函諭	國立中山大學	電機工程學系
305	陳亮蓁	國立臺灣師範大學	東亞學系
301	林鈺宸	國立彰化師範大學	物理學系物理組
313	蘇靖甯	國立臺中教育大學	科學教育與應用學系
305	簡瑞儀	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系
301	何青璇	國立臺灣海洋大學	水產養殖學系
301	林佳萱	國立臺灣海洋大學	食品科學系
305	林思敏	國立暨南國際大學	東南亞學系
301	張佩慈	國立東華大學	資訊工程學系資工組
301	陳曼甄	國立宜蘭大學	生物技術與動物科學系
306	陳家宜	國立臺東大學	資訊工程學系
305	楊閔淳	國立聯合大學	經營管理學系
305	蔡辰依	國立聯合大學	臺灣語文與傳播學系
312	江佳怡	國立臺北藝術大學	戲劇學系
305	林盈妍	臺北市立大學	幼兒教育學系
301	朱芳儀	中國醫藥大學	公共衛生學院大一不分系
301	黃佳萱	中山醫學大學	物理治療學系
313	應雨岑	長庚大學	醫學影像暨放射科學系
305	陳宥榛	輔仁大學	英國語文學系
305	高嘉堦	輔仁大學	經濟學系
301	陳于琦	淡江大學	物理學系光電物理組
305	王于榛	淡江大學	英文學系
305	陳昀婕	淡江大學	經濟學系
313	陳虹云	淡江大學	理學院尖端材料科學學士學位學程
305	陳兆汝	中原大學	會計學系
301	楊可承	東海大學	工業工程與經營資訊學系(智慧設計與生產組)
305	葉佩昀	東海大學	國際經營與貿易學系
305	謝欣彤	東吳大學	法律學系
305	王思滄	逢甲大學	會計學系
313	孫逸家	逢甲大學	纖維與複合材料學系
305	陳思羽	銘傳大學	國際企業學系跨境電商經營組(臺北)
305	曾千蕙	銘傳大學	犯罪防治學系(桃園)
311	李庭萱	元智大學	管理學院學士班(主修：國際企業)
312	張嘉心	世新大學	廣播電視電影學系電視組
308	陳可樺	中國文化大學	勞動暨人力資源學系
301	黃可華	慈濟大學	醫學資訊學系
301	蔡汶恩	慈濟大學	分子生物暨人類遺傳學系
306	張心柔	靜宜大學	國際企業學系
304	陳鈺忻	實踐大學	食品營養與保健生技學系(臺北校區)
314	何承惠	實踐大學	觀光管理學系航空旅運組(舞蹈組)(高雄校區)
304	陳竺亭	義守大學	生物科技學系
313	楊冠苓	亞洲大學	聽力暨語言治療學系

新課綱課程的研發與成果展現(一)

1 蘭園OPEN DAY

為呼應新課綱精神，鼓勵老師開放自己課堂並走入不同課堂，以期激發更多教學美麗火花，開拓師生視野，提升學習成效。蘭園每學期都會舉辦公開觀課日，邀請縣內高中職、國中端老師、家長一同參與課程。109學年度第一學期公開觀課日於12月9日順利落幕，約有三十多人次的校內外老師一同參與了蘭園OPEN DAY(公開觀課)的活動，校外老師包含宜蘭大學、宜蘭高商、蘇澳海事、復興國中、中華國中、三星國中、壯圍國中等學校老師參與。

簡銓蔚老師兩堂資訊科技融入英文課，考量了不同學生的程度進行差異化教學，運用讓學生整堂英文課必須不斷動腦和表達產出，完全沒有打瞌睡的時間，可以輕鬆愉快但有效率的學習英文。

國文科高敏馨、趙弘毅老師三堂同樣是上〈燭之武退秦師〉的國文課，重點除了解析論述文的架構，更點出要寫出一篇好的論述文的重點在「發現問題」，利用小組討論，歸納課文重點，並學習如何將分析、說服等技巧策略運用在日常生活中(飲料店間的戰爭、學校手機使用規範的討論)實實在在呼應了新課綱的素養教學。

音樂科陳亭儒老師在上音樂合唱課前，先帶領學生集體暖身做操，也讓嗓子暖起來，搭配聲帶構造的動畫簡報，了解如何發聲才不會造成聲帶受傷，也能讓聲音完全釋放出來。

鏗鏘有力的林琮舜老師，歷史課說得動聽，老師像說書人，引領學生進入歷史脈絡裡，抑揚頓挫，讓人捨不得分心，視線實在離不開老師身上。

中午的議課時間，才更是收穫滿滿的時候，有國中老師也有高職老師，不同的教育階段、學生性質，老師們表達了自己的疑問和建議，透過熱烈的討論，更能激發不同的教學想法和拓展自己的教學視野。第二學期的蘭園公開日將訂於5月25、26日，期待更多不同科老師能一同響應，一起開創更多美好的教學風景。



國文課-小組討論



歷史課實景



音樂課合唱練習



國文課-師生投入課程



英文課-課前說明



國文課-燭之武退秦師小組發表



議課時間



學生用Chromebook上課

2 新課綱新亮點：藍衫女孩展現多元學習成果 首創音樂劇課程

「哇！我沒想到高中學生有辦法唱得這麼好！」、「我看得都起雞皮疙瘩了！」音樂劇的公演中，許多觀眾讚嘆不已。

在新課綱的推動下，蘭陽女中開設多元課程，讓學生有不同的發揮空間，這學期音樂科陳亭儒老師及林燈英語資源中心的李為翔老師，特別設計了音樂劇的選修課，學生必須學習歌唱、發聲、戲劇表情、舞臺燈光等，經過一學期的努力，呈現「島國的孩子」以及「藍衫女孩」兩齣戲劇。

其中「島國的孩子」改編自Janot Diaz著作之繪本〈Islandborn〉，講述追求自由的島嶼故事，學生在演出中即席演唱Taylor Swift的「The Last Great American Dynasty」以及由Opetia Foa'i、Lin-Manuel Miranda、Mark Nancina等人所創作的電影海洋奇緣主題曲：「Where You Are」，高中學生能夠同時跳舞、演戲與歌唱，表現相當令人驚艷，2月25日在校園首演時，不時引起觀眾的驚嘆與歡呼。

而第二齣劇「藍衫女孩」則是由蘭女學生共同創作的劇本，內容除了高中學生所關心的升學主義外，更細膩地勾勒親子關係的相互羈絆，甚至嘗試觸碰敏感的自殺議題。課程進行中，師生多次針對此議題對話與討論，也與輔導老師一同商議，表演層次相當豐富，學生看了多所共鳴，家長與老師也很有感觸。



音樂劇-島國的孩子(全體演員)



音樂劇-島國的孩子(父母相遇片段)



「藍衫女孩」女主角許下心願



「藍衫女孩」精彩片段

蘭園教師增能研習

1 科技融入教學-GOOGLE工具融入教學之教師增能研習

累積2020年8個周末，2021年三月3個周末，約140人次校內外老師相聚蘭陽女中，一起學習如何讓科技工具融入自己的教學中，並且通過google教育家認證的檢定考試，其中不乏教學年資20年以上的資深老師，願意犧牲假期自我精進。除了增能研習，重要的是能將所學技巧運用在教學中，故去年兩場交流分享會氣氛可是熱鬧滾滾，討論激烈的場合呢！

蘭陽女中是東部唯一一所辦理Google工具融入教學研習的學校，身為高中優質化計畫北一區召集學校，將資源共享是我們的責任和義務，提供東部老師更多教學資源。這學期分享會訂於5月12日(校內場)、5月29日(校內外公開場)，歡迎老師們一起共襄盛舉。



2020.12.26GCE回流分享會參與教師



回流分享會充實流程與內容



Google研習會老師認真專注地汲取新知



回流分享會通過認證之教師分享Google工具融入化學課課程

2 新興運動教師增能研習-圓網球Spike Ball

109年11月30日在蘭陽女中辦理的圓網球教師研習，吸引了二、三十位校內外的國高中與國小體育教師和藝能科老師共襄盛舉。隨著時代推演，運動也有更多創新的項目出現，體育老師更需要接收新的資訊和進修，將研習所學之資訊融入自身的教學設計中，為學生帶來更豐富的課程。



Spikeball雙人練習



利用小遊戲暖身



熱血有活力的老師們

傑出校友與家長會長協會合力促進校務發展

1 聲樂家簡文秀女士捐贈母校蘭陽女中百萬燈具

知名聲樂家簡文秀女士，多年來除了持續音樂展演外，也致力於回饋社會及公益活動，而對於母校-蘭陽女中的支持更是不遺餘力，為了讓學妹們有更好的學習環境，3月18日捐贈了千盞的Led燈具與手電筒，金額約新台幣170萬，目前已陸續更換完成，蘭女同學們直呼：「教室變得更明亮，實在太好了！」

臺灣知名的聲樂家簡文秀女士出身宜蘭，早年生活並不寬裕，但在父親的身教啟蒙下，多年來致力於回饋社會與公益活動，不僅時常參與公益音樂會的演出，搭建醫療救助和法律援助的平台，更捐助超過上百個弱勢團體。

簡文秀女士畢業於蘭陽女中，對於母校的支持不遺餘力，此次捐贈給蘭女1千多盞的Led燈以及1千多支手電筒，合計約170萬元，此舉不僅讓教室內的光線更加明亮，預計也能節省近50%的電力支出，對於每年都苦於節電的學校而言有莫大的幫助。目前燈具已陸續裝置完成，205班黃以沁同學開心得說：「教室變得更加明亮，看書寫字輕鬆許多，實在太好了！」，202班呂俐儒也覺得Led燈不會炫光，看黑板更清楚。另外，許多蘭女同學都會留在學校晚自習，為了提升學生夜歸的安全，學校將把簡文秀女士捐贈的手電筒提供給學生使用，讓學生晚間在校園時更有保障。

簡文秀女士曾說：「我這一生得到的太多，唯有以我的所長，用我所熱愛的音樂來回饋，當看到被幫助的人的笑臉時，我是發自內心的快樂！」



簡文秀女士與同學合影



簡文秀女士捐贈壹佰柒拾萬元與校長、會長、董事長、理事長及學生合影

2 家長會長協會熱心教育 推動混障綜藝團蘭女公益演出

宜蘭縣家長會長協會及地方仕紳熱心教育，特別於12月7日今天邀請混合障礙綜藝團於蘭陽女中進行公益演出，以嘉惠學子，推動生命教育，提升教育學習內涵與品質，充分展現家長團體對教育的大愛，更呈現出蘭陽地區家長與學校共好，一同為教育努力的精神。

這次的公益演出，由宜蘭縣家長會長協會林庭福理事長發起，與地方仕紳組長的進英會，包括：簡進光董事長、謝國興會長、陳俊諺會長、張桂崇會長、林淑玲會長、余錫洲會長、張亮會長等人共襄盛舉，特別邀請國內知名的混合障礙綜藝團成員，蒞校進行內容豐富而多元的生命教育公益演出。



本次公益演出由知名廣播人劉銘與魯冰花女主角李淑楨擔任主持人，表演節目十分精彩生動，主持人劉銘本身是重度小兒麻痺、只能靠輪椅或別人抱扶才能移動的廣播金鐘獎得主，而這群身懷絕藝的朋友，多數曾登上國家音樂殿堂演出，這次在宜蘭縣家長會長協會與進英會的安排下，進校園表演，舞出生命之光，傳遞生命的正向能量，分享表演者的生命故事，讓學生知道人生難免遭遇生命的低谷，但仍要勇於追尋生命中的雲上亮光，人生或許有苦難，但仍要以正向積極的態度，勇於面對，告訴學生們要「迎向希望看見愛」、「有愛無礙」，此次表演學校師長與家長同場觀賞，均深受感動。



新課綱課程的研發與成果展現(二)

1 蘭女新課綱展現亮點，茶道人文共融創新~竹影和詩瘦

蘭園綠樓模型發表茶席茶會活動

12月29日下午，由校內教師社群蘭陽人文生態地圖研究社，以及高一多元選修課〈人文心、藝術情：茶席與生命教育〉聯合舉行期末成果發表會。藉由十多位老師利用課餘時間將三千多片的樂高建築積木，一點一滴打造完成的校園綠竹樓模型，獻給學校；呼應50年前打造「綠林中的書箱」的建築才女修澤蘭女士的設計巧思，定茶會名稱定為「竹影和詩瘦：蘭園綠樓模型發表茶席茶會」。

茶會由二十位小茶人籌辦，國樂社十四位同學一起參與演出。事前精心設計茶卡，廣邀宜蘭縣市政府、校內師生、縣內國中生以及家長會、基金會、校友會貴賓參與；茶會當天賓客雲集，更邀請到復興國中兩個班級共襄盛舉，百人品茗的茶會熱鬧精彩。

茶會分成兩個會場：第一個會場在科學大樓展示室，打造成富有人文氣息的綠竹茶教室，每位嘉賓在入場時，在小茶人準備的小竹片上寫下心中的一句詩詞，正當大家詩興大發之時，小茶人自己編導的「歲寒三友鬥茶記」同時開演。以北宋士人蘇軾謫居的雪堂為場景，擬人化的松竹梅，加上雞鴨的角色，讓隱逸孤冷的文人意境，化為精采的鬥茶。全劇由兩位主持人及一位插科打諢的擬人化茶葉「碧螺春」串場，藉由劇場問答，向賓客們介紹了鬥茶的由來與典故。讓茶、文人與典故巧妙的結合。接下來由兩位小茶人佐國樂的絲竹聲，精彩重現充滿古意的宋代點茶法，最後由四位學校老師獻上精緻小巧的綠竹樓模型，結束精彩的開幕式表演。

第二個會場在隔壁的多功能教室，離開古典氛圍，又讓賓客進入一場截然不同的茶席盛宴。由小茶人們以竹的意境用心擺的五個茶席，分別為「穹林、竹雪、清寂、枯木逢春、蘭竹」，有創意的手繪海報為背景，茶桌上更有花道、香道、枯木、細沙點綴而成的各個場景，佐以五味茶香「金萱、高山烏龍茶、普洱茶、東方美人茶、蘭香四季」，讓賓客循著美與香入座。小茶人們氣定神閒的演繹陸羽的小壺泡茶法，讓靜態的茶席在動態的儀式下，展露出各自的茶席茶意。在品茗之餘，更有茶席點心及國樂社的演出，形成色香味具備的感官體驗。最後茶會開始了動態遊戲，在國樂社二胡的演奏聲中，賓客們傳起了茶杯，謂之曲水流觴，音樂停止後依手中有無茶杯決定接下來的遊戲組別，拿到茶杯玩對錯選邊站，無則玩起古代的投壺遊戲，在一片快樂聲中，結束茶席茶會。一期一會，賓主盡歡。



校長、會長與全體參加同學合影



2 高三游泳課程

這學期第一次正式將游泳納入體育課程，亦是蘭陽女中開校以來學生首次體驗游泳及自救課程。本次活動經費由教育部體育署提供，其出發點乃是冀望學校開設並普及游泳體驗課程，讓學生習得游泳及自救能力並預防夏季期間學生溺水事件。

游泳課程共計實施3週，每週2小時，高三14個班全數參加，地點選在環境符合安全規範之宜蘭國民運動中心游泳池實施。本次課程除原班任課教師外，額外搭配運動中心游泳教練協同教學，內容依教育部之全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標實施，採取能力分組，並於最後一節課實施檢測。



同學在國民運動中心合影



同學進行游泳課程



講師在泳池旁解說水上安全須知

蘭園學生展現活力

1 戶外教育雪山登頂

這幾年教育的發展有許多變革，然而始終不變的是引領學生擁有更寬廣的視野，以及更遠更高的自我期待。本校教師結合戶外山野教育，進行登山活動課程分享與共備，嘗試開發全新課程：帶領學生攀登雪山主峰。過程中，包含各項重要的行前課程，例如：「地圖指北與判圖技巧」、「登山安全與山難預防」、「背包裝填與行前教育」，當然還有為期一個月的體能訓練課程等。做好充足的準備，迎接登雪山的挑戰。

清晨出發時宜蘭仍飄著細雨，但登山口卻是晴朗的天氣相迎！看著每個里程碑都在期待369山莊就在眼前，不過很當然得被澆熄了n次！慢慢的，完全體會了大腿小腿脂肪的燃燒，心裡其實是好幾度瀕臨崩潰！

第二天的登頂日，清晨沿途陽光撒在草面上，美極了！經過黑森林沿途曲折的路段後，山坡像是彼此較勁，一個比一個還要陡，深呼吸鼓起勇氣向前行，最動人的畫面莫過於小組一起行動，山頂的風景果然美麗，大家彼此拍照留念，一同在台灣第二高峰上留下長久的記憶！

當天晚間，地科老師進行星象觀測的課程，講述星星的位置以及名稱，一抬眼就能看見滿天的星星和一條長長的銀河，星空治癒每個人的身心。登頂的難得經驗為學生帶來寶貴的一課。學生分享上山過程中，學習到最重要的是團隊合作，如果少一個隊員幫忙，大家都會變得手忙腳亂。很感謝所有一起出隊的隊員們、老師們，因為有你們，讓這個活動更完美。「不是征服了一座山，而是拜訪了他」，拜訪了雪山後，讓我們知道大自然是多麼的奇妙、多麼的偉大又莊嚴，在山上或許會遇到許多不可抗拒的因素，必須要謹慎小心不可馬虎，站在山頂俯瞰地面，真的會有一種人是多麼渺小的感嘆，讓我學會必須更謙虛，不管是對待人事物，另外在山裡，沒有網路也能讓我們放下手機，用心去感受山上的每一刻，人與人之間更貼近。在我們的青春年華裡，留下特別的回憶。



登高眺望遠方



學生冒著細雨挑戰雪山東峰



學生成功登上台灣第二高峰



雪山稜線的美景

2 國立蘭陽女中第三十屆蘭園舞展

本校於民國78年創立舞蹈班，為國立高中首創舞蹈班之學校，秉持真、善、美的校訓精神，創辦至今，已培育出許多優質的舞蹈專業人才。連續二年(106-107)更受邀至日本三重縣參加「津祭・安濃津YOSAKOI祭」的踩街表演，與國際接軌，拓展學習的深度與廣度。

第30屆「蘭園舞展」，於12月4、5日兩天，特地邀請舞蹈班校友許嘉卿老師、邱麗殷老師、鍾萱儀老師、羅尹廷老師、韋紫翎老師等編創舞作，象徵蘭女舞蹈班薪火相傳、生生不息的創作生命！舞展演出的風格包括芭蕾舞、現代舞、現代芭蕾、中國舞等多元創作作品，期待從這些充滿想像的舞台世界裡，看看這群為深化和實踐所學、熱愛舞蹈的青年學子們，昂首而立、展現自我的青春樣貌。



傑出人士蒞校演講

1 楊元慶副理事長演講

11月11日邀請臺灣街頭藝術文化發展協會副理事長楊元慶先生蒞校對本校高一、二同學演講，講題是「溜動青春，築夢踏實」。楊元慶副理事長得過台灣溜溜球大賽冠軍、台灣十大傑出街頭藝人，還受邀至中國達人秀、亞維

儂藝術節表演，同時也是台灣在國際外交場合上表演溜溜球的第一人，目前為世界溜溜球的金氏世界紀錄保持人。他在14歲那年立下成為溜溜球高手的志願，雖然當時未獲家人認同，但他依然憑藉對溜溜球表演的熱情，因為喜歡、覺得快樂，持續練習精進，不斷地克服壓力與挫折，其專注與努力的態度，逐漸感動家人獲得肯定。他勉勵同學，每個人皆有不同的可能，也許無法複製他人的成功經驗，但是「做自己，你就是無可取代！」演講尾聲，楊副理事長除了展現出神入化的溜溜球表演外，也請兩位同學上台分享十年後，想要成為什麼樣的人，兩位同學都很大方自信地說出對自己未來的期待，全場同學反應非常熱烈，全程演講精彩而豐富。



同學們熱情參與



校長、家長會長、副會長與講者合影



學生勇敢上台分享夢想



講者展現高超的技巧

2 台灣希望工程平台執行長沈芯菱蒞校演講

台灣希望工程平台執行長沈芯菱9月9日蒞校演講，講題為「走在真善美的旅途上」。講者從11歲的時候，便架設網站幫袖農推銷滯銷的袖子，隨著年紀的增長，她更關懷弱勢，走遍台灣偏鄉，從事更多公益活動，《商業週刊》喻為「台灣版諾貝爾和平獎」，《時代雜誌》教育版稱她為「從天堂到凡間的天使」。演講中，與同學們互動熱絡，有笑聲、淚水、感動及省思，給了同學不同的視野和啟發，讓同學有更多元的思考，正如她所言：「不是因為富有，才付出；而是因為付出，才富有。」這是一場豐富學子生命的精彩演講！



沈芯菱執行長演講神情



校長、會長、副會長及高一、二同學聆聽演講



沈芯菱執行長與同學互動