

無法投遞時請退回  
印刷品  
內郵資已付  
宜蘭郵局許可證  
宜蘭字第十九號



# 蘭園通訊



# 57

出版者：國立蘭陽女子高級中學  
發行者：陳銓  
中華民國八十八年元月創刊

編輯小組：許義淵、曾蘊華  
地址：宜蘭市女中路2段355號  
<https://www.lygsh.ilc.edu.tw>

113年



## 心懷蘭園 放眼世界

校長 陳銓 2023年深秋 撰

傳統上的11月，雖說不上是冷颼颼的寒冬，但至少也應該是要穿長袖加薄外套的日子。但是，2023年11月的今天，卻全然不是那樣，上午九點即達高溫27℃，還讓人以為是艷陽高照的七月天。畢竟中秋早已轉入深秋，甯說是秋高氣爽，竟然連一絲涼意也感受不到，難道這就是所謂的全球暖化？氣候變遷？

伊斯蘭激進組織哈馬斯（Hamas）向以色列發射逾5000枚火箭彈襲擊，並派部隊侵入以色列南部領土，不僅造成1400名以色列人死亡，還擄走166名人質。而以色列也隨即發起報復反擊行動，對加薩地區發動毀滅性空襲，宣稱要將加薩走廊變成廢墟，並動員40萬陸軍，進入加薩走廊，無差別攻擊哈馬斯組織軍隊及平民。短短半個月（截至10月22日），雙方死亡人數已逾5700人，慘烈情形完全不亞於2022年2月底拉開序幕的俄烏戰爭。看著電視螢光幕上，加薩城市的大樓一棟一棟的在飛彈轟炸中頹毀，老百姓在廢墟中哭嚎或是找尋親人的屍骨，家破人亡的景象，令人不勝唏噓。可想而知，復仇的種子必將伴隨著遍地開花的炮火，深深地埋入這塊土地，世世代代無盡的殺戮，也將永無寧日。內心不禁要問這就是號稱高等智慧的人類該有的行為？為什麼人類就是學不會生命在戰爭面前是多麼的渺小與無助，難道在敵對彼此心中的上帝與先知都是鼓勵殺害異教徒？親愛的孩子們，我想知道在過去這段日子裡，妳們是否也曾經像我這般關注過上述的國際新聞？去認識那些出現在新聞報導的陌生國度，哪怕只是地理名詞在地圖上的相對位置？當然，我更期盼妳們肯再多花個時間，去了解那些區域的歷史文化背景，也許就更能讓妳們客觀地理解很多事情的原委，而不受主流媒體偏頗報導的影響。

有時我會靜下心來思考要如何透過教育的歷程，讓蘭陽女中的核心價值「真、善、美」一點一滴地傳遞給每一位藍衫女孩。或許師長們傳道授業解惑的範疇只聚焦在蘭園的圍牆內是不夠的，我們真正教與學的教室應該是這個詭譎多變的寬廣世界才是。有太多打破國界限制的全球議題，包括氣候變遷、人權平等、人道關懷救濟、國際社會責任等等，都是我們可以信手拈來印證「真、善、美」真實意義與價值的教材。然而這一切的起點，就必須從改變身包括你（妳）我在內，身處蘭園每一份子的思維，開始認真關心全球國際議題做起。我總是認為培養具備國際觀與世界競爭力的人才不應該只是響亮的口號，而應該是起而行一步步的去實踐；再想一想，方法其實並不複雜難行，只要師長願意在教學的現場，選擇適當議題來融入課程，並且無預設立場的讓藍衫女孩針對議題分別從「真、善、美」的不同面向去對話討論，最後再適時的加入討論或給予指引，我相信未來每位藍衫女孩的國際視野都會因此逐漸開展出來，而溫馨的蘭陽女中，也必然有機會成為培養理性思辨、民胞物與且胸懷世界學子的最佳教育場域。





## 112年度「蘭園菁英獎——升學獎」 分科測驗成績優異獎學金

為了鼓勵蘭園的莘莘學子勤勉向學，也為了深耕蘭陽平原的教育風氣，蘭園的教育基金會、校友會、家長會成立了「蘭園菁英獎——升學獎」，鼓勵本校參加大學分科測驗的同學，原社會組考科（歷史、地理、公民）或原自然組考科（數甲、物理、化學、生物，任三科擇優），三科考科總分達 150 級分以上者，即獲頒獎學金一萬元。

誠如著名的美國教育家海倫凱勒所言：「把燈提高一點，可以照亮更多人。」蘭園菁英獎的設立，即是希望點燃一盞心燈，照亮學生們的求學之途。期許透過獎學金的鼓勵，陪伴每一位堅定向學的學生，讓他們感受到眾人的關懷。求學路上雖偶有挫折與艱辛，但他們有溫暖而強大的力量當後盾，毋須擔憂眼前的崎嶇。爾後再由他們鼓勵年輕的學子，點燃求學路上的一炬燈火，形成善的循環。

今年共有 16 位同學在分科測驗裡獲得佳績，榮獲獎項。期勉同學升學後，依然秉持著敏而好學的精神，勇敢地邁向自己的浩瀚天地。



## 在作家身影裡尋夢



### 夢的航道

由台積電文教基金會與聯合報副刊舉辦的「青年學生文學獎講座」巡迴校園場，邀請兩位作家陳雪、陳玠安蒞校與學生分享主題「我的文學夢」。藉由如何產生對文藝創作的興趣與志向、如何面對現實生活給予文藝創作的挑戰與養分，以及創作理念和人生經驗分期，提供青年學子閱讀作家作品切入點。並在總結時回歸「夢」的主題，勉勵學子無論是否志在耕耘文藝創作的園地，立志、堅持、追尋是人生共同的命題。

定的踏查步履，發掘宜蘭過往與現在；可以前往西藏、印度或歐洲，或是尋訪日本各地文學家的行跡，作為出走的理由。中場還有高一語文資優班的詩歌朗誦，以聲音演繹作品，向作家致敬。



### 傾聽文字的聲音

藉照片和聲音帶領我們超越時間與空間的限制，彷彿感受到西藏高原涼風拂過、聽到馬兒奔馳過草原的聲音、看見中央大學百花川的浪漫……還有許多珍貴經驗作家們都興致盎然地與所有人分享。



### 旅行印記

由黃大魚文化藝術基金會、九彎十八拐雜誌以及黃大魚兒童劇團共同主辦的悅聽文學講座，邁入第十八屆了。今年邀請席慕蓉、李欣倫、陳維鸚、楊錦郁與陳銘礪共五位作家蒞校分享「旅行文學」的主題。從大漠草原的奔騰駿馬，到故鄉、校園的小溪流水，銘記了家族與個人的記憶；或是循著田代安

高一學妹們帶來詩朗表演，以重複堆疊的字詞從四面八方環繞著，沉浸於文字的魅力。突然能了解黃春明老師的意思——「希望文學能夠用更多不同的方式傳達出去，那和用眼讀仍能有不一樣的體悟」。文字是一個能夠承載滿滿感情的媒介，不只是抒發作者的思想，有能夠感染群眾的能力，而且它的力量竟是如此強大。（212 吳佳穎）



## 語言裡綻放的花朵

### 譯書很浪漫？口譯員動動口就好？

一位優秀的口譯員，除了需具備口條好、反應快、能夠掌握全場等條件，勇於接受挑戰的心及研究精神也是不可或缺的；而譯者的工作也不單單只是坐在咖啡廳，看著窗外景色沈澱，就能翻譯出最貼近原著的書籍，那可都是經過查詢圖書館文獻、翻閱一疊疊資料後的成果！

吳盈慧老師和同學們分享了在翻譯這條路上陪伴她最久的詞——謙虛，唯有懷抱謙虛的精神學習，才能悠遊於不同文本的世界。（112 張芷綾）





## 語言裡綻放的花朵



**"What the audience wants to hear, what I want to talk about."**

空中英語資深講師 Joseph Calpin 來到蘭陽女中。此次主講內容包含了「Public Speaking」（公開演講）與「Language Learning」（語言學習），經由段落分析與短句練習遊戲，介紹演講技巧及其實際應用，打破多數學生不願開口說英語的習慣。同時，講師以自我介紹等常見話題開展課程，系統性也生活化地呈現口說要點。更以「Self-intro, Familiar topic, Research topic」等漸進式技巧，不只可以應用在搏人眼球的演講中，更能靈活運用於寫作上。（112 洪翎）



## 相聲瓦舍《鱷魚不見了》

「一條江水，無始無終，不知何處是彼岸……」

蘭女語文班學姊妹一同走入宜蘭演藝廳欣賞相聲瓦舍《鱷魚不見了》演出，整場 110 分鐘中場不休息，笑聲不斷，收穫滿滿。

段子以八個人物，對應過去課綱裡耳熟能詳的古文，包含桃花源記、祭鱷魚文、滕王閣序、岳陽樓記、秋聲賦、前後赤壁賦、捕蛇者說等，甚至揉合西方童話、民間故事，劇本將素材嵌合在對時事及議題的幽默諷刺中，讓觀賞者共同體會文字及戲劇的力量，原來諷刺委婉的表達可以比大聲疾呼更深入人心。

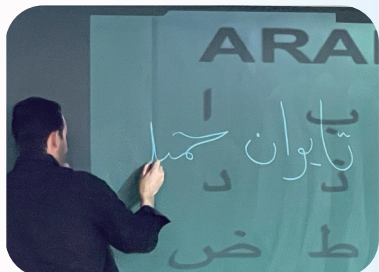


## 打開世界的大門



### 「台北龍山寺/ 剝皮寮」英語導覽課程

延續去年的英語導覽課程，這次將路線拉至台北，去了萬華龍山寺拜月老，去剝皮寮看看以前的商旅及故意蓋不直的街道。林燈的 Amy 老師以英語方式進行導覽，讓同學們更了解外國人會好奇的主題、會問的問題、又該如何介紹才能展現台灣文化之美。看完 Amy 老師的導覽示範後，期待學生有朝一日也能自在的用英文帶著外國人遊宜蘭。



### Ibrahim from somewhere (Jordan)

來自約旦的 Ibrahim 在講座中介紹阿拉伯文化，揭開過往中東地區神祕的面紗。在講座裡，介紹不同國家的頭巾代表的意義，同學也上台體會包頭巾的感覺，認讀阿拉伯文，擦了中東香水，跳了傳統的約旦舞步，以及品味 Ibrahim 的特調奶茶。雖然對於中東的認識少之又少，但透過 Ibrahim「把世界帶進教室」的講座，開啟雙語班前往世界的大門。



### 25 語達人 Terry 的奇妙冒險

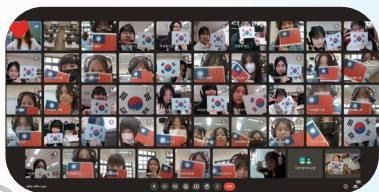
Terry 謝智翔老師以幽默的口吻說，25 語已經是十幾年前的事情，現在已是 50 語了。就連印加帝國快要消失的語言，他都能說上

幾句。身為語言學專家的 Terry，實驗性的以各種方式學不同語言，並得出結論：學語言最有效的方式就是沉浸式。跟二十年前比，現在一堆網路資源、影音、AI 工具，只要找到自己興趣的切入點，加上持之以恆，一定能把語言學好。謹記 Terry 老師所說：「學習語言的環境是可以自己創造的！」

### 跨國線上交流——韓國篇、印度篇

韓國與雙語班學生做了自我介紹，用簡報介紹了自己的學校生活，最後還有自由交談時間。有一組學生連蘭園的廁所都介紹，有一組還一起唱起歌來，韓國學生秀了她們用五格餐盤盛裝的營養午餐。果然，文化的交流就從日常生活的細節開始。

學生一聽到要跟印度學生交流，十分擔心口音問題。果不其然，連老師都聽不懂印度學生在會議上的發問，還要請對方老師用英文幫忙翻譯英文。儘管這樣，學生們還是交流地很开心。這次的課程主題是校園永續生活，學生向印度學生介紹了學校怎麼回收餐盒、夏天如何限電、省水馬桶如何使用、如何進行落葉堆肥。最後 free talk 時間，學生學了 "Namaste"，某位班上活寶甚至跳起舞來，逗得害羞的印度學生笑開懷。





## 在活動中見證成長

### 高一龍門露營區探索活動

在龍門露營區舉辦兩天一夜的高一野外探索活動，包含儀態訓練、團隊野地競賽、跳塔體驗、漆彈射擊、炊事比賽、營火晚會、定向追蹤、烤肉活動等等。探索式的活動設計與緊湊的行程安排，考驗著同學們的智力、耐力、體力與團隊默契。露營區的戶外活動，讓同學們親近自然的環境、習得野外生活的技能；分組式的團隊活動型態，培養出同學群策群力的合作精神、共同解決問題的能力。同學間的情誼與班級向心力得以因本活動而迅速增溫，各項體驗讓參與活動師生在蘭園生活擁有更多豐富的回憶。

### 師生趣味競賽

師生趣味競賽於段考後下午舉行，除了

班級聯隊之間的競賽外，也安排了師生間的競賽，在段考後的悠閒下午後，師生得以一起同樂，學姊妹間的情誼亦可增進，活動相當熱絡。

### 高三草嶺隧道成年禮

高三成年禮從宜蘭縣石城的舊草嶺隧道南口，步行至位於新北市福隆的隧道北口。穿越百年歷史的舊草嶺隧道，走過先人的草路藍縷，終於得見秋日和煦的天光。在校長與家長會長的見證之下，宣讀各班成年誓詞，擊鑼後完成典禮。典禮結束後在補給站處領取茶葉蛋、金沙巧克力等補給品，前往至福隆海濱公園附近的東興宮。或休息用餐，或自由步行至沙灘玩沙、踏浪、打球，在陽光的照耀下見證蘭園女孩的成年禮。



## 擁抱內在的和諧

### 祝福書籤

在忙碌的生活節奏裡，四周的嘈雜總在督促著我們向前，可曾停下腳步，細細尋思：有多久沒有傾聽內心的聲音呢？透過設計祝福書籤，結合創意梗圖與文字的巧思，以創意幽默述說生活故事，練習自我照顧與鼓勵，療癒自我。在梗圖與文字的互動裡，感受到世界的溫柔與美好。

### 多元文化與理解包容

通過泰式粉紅奶與七葉草蛋糕吃食文化的體驗活動，不僅認識泰國文化，更透過講師生命故事的分享，理解到新住民子女在台灣文化下的情境中生活所遇到的困境，需要周圍的人提供理解多元文化的眼光。例如：泰國女孩的金耳環，代表著長輩的祝福，但在文化背景不同的台灣可能會被視為是過度裝扮自己。文化間的差異，需要更多的包容與相應的理解。透過講座與體驗活動，擴展了不同的視角，並增進與多元文化背景的人相處的能力。

### 生涯探索與未來發展

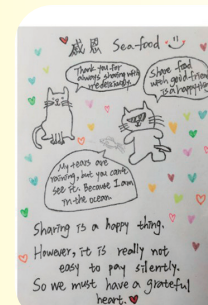
生涯輔導包含了科系講座、職業達人分享、大學參訪、職涯診斷測驗與諮詢等，活動辦理方式多元，讓學生們從不同的管道了解未來職涯發展上可參考的資訊，其中包含了台北大學法律系、銘傳數位媒體設計系、留學講座等，讓同學們有機會接觸大學環境並接觸實際的職場資訊，幫助自己的生涯探索之路逐步清晰。

### 伸縮自如的高三語資班

「瑜珈不是要測試妳的柔軟度，而是在拉伸的過程中，慢慢調整到最適合自己的姿勢。」

週三下午，暖暖的陽光為白雲雕鏤細緻的金邊。高三語資女孩忙裡偷閒，把握團體活動時間，在溫柔的張婕老師指導下，進行身心調適瑜珈課。

從頸部側轉、頭部與上臂的伸展，到核心訓練、大腿後側肌腱的拉伸，聆聽身體的節奏並調整呼吸，釋放久坐帶來的緊繃。闔眼與睜眼之際，尋找身心靈的平衡點，於生活的潮起潮落間，穩住當下的自己。（312王以安）



307 黃喬昕

主題：感恩事物，所帶來的美好

說明：利用貓與貓之間分享食物，傳達出同儕間就應該互相扶持、分享及互助。之後，在將焦點轉移到魚身上，想表達一有得人（或事物）在背後默默的付出，是我們無法體會及了解的；正應如此，我們每當在享受生活或事物時，不要忘記那些背後為我們努力付出的人，我們每個人都要懷著一顆感恩且知足的心，去看待生活，讓生活及世界變得更加友善和諧。





## 資訊的力量



### AI 浪潮襲捲全球，科技無所不在

為了讓學生明白新興科技與生活早已密不可分，在課程裡融入新興科技與時下流行議題，不管是創意遊戲設計、或是創客 Maker 自造者的世界、3D 建模及簡易電路設計、又或是 AR2VR 機車上路等課程，只要善用，都能使它成為生活中重要的工具。

網路自媒體的興起也讓現代人有更多發聲的管道，如何透過網路自媒體表達自我，更是現代學生必須學習的技能，尤其是網紅自媒體品牌設計的技巧，更是學會放大自我聲音的重要傳播方式。課程中透過新興科技搭配 AI 輔助，設計影像、影片剪輯、音效剪輯、生成影片，讓學生強化經營網路自媒體的力量。

AI 設計也可以導入空間設計與社會科課程，讓學生學習使用軟體 VR crevision —— 3D 建模與程式設計導覽，應用在空間藝術、街景建模、蘭陽人文地圖與建築、宜蘭地圖繪製，讓學生更能認識生活空間的樣態。

### 大巧若愚：木器與樸拙之美

無用而被廢棄的木製品是否只有拋棄一途？在素人藝術家的眼中，廢木料本身就是極佳的材質。紅檜、烏木石、或是樟木，各有各的紋理與獨特的香氣。待你靠近，原本的香氣幽幽而來，一如它初生的山林。透過藝術家的巧手雕鏤，木料得獲新生，它不是山林裡的枝繁葉茂，也不是家中可供坐臥的龐然大物，而是以獨特的姿態述說——在煩擾的城市間尋找一方清淨，在木紋的肌理間沉澱萬物喧囂。

### 走進圖書館，品味書香

對網路世代的學生而言，圖書館與紙本書似乎是上個世紀的神話故事了。為了讓學生們走進圖書館，設計了闖關的遊戲，讓學生學會使用索書碼尋找「命中注定的那本書」，看學生在圖書館東奔西跑、爬高竄低的模樣，再帶著一本他們尋到的書籍前來櫃台換小禮物。不知道這是不是他們命中注定的那本書呢？期許這能成為一個起點，帶領學生進入奧妙知識的殿堂，在往後的日子裡，讓他們的身旁不只有潮流科技，同時也有滿溢的千年書香。

#### 欽手作

林清欽暨陳秀敏老師



## 舞動人生



### 2023 臺北藝術節：舞蹈空間 X 島崎徹《往月的方向去》欣賞

日本島崎徹大師兩支精彩舞作〈血與鋼〉Blood and Steel 及〈碎月〉Shattered Moon，呈現在惡劣環境中仍然努力生存的人類樣貌，舞者精準急速的肢體張力，平均每分鐘近 70 個動作，考驗著舞者的身體能力及意志力，舞作的節奏令人目不暇給，同時也讓人感受編舞家內心對環境及人類熱切的關懷。

期待蘭女舞蹈班的孩子們在觀賞完一場視覺、聽覺與動覺滿溢的極致舞蹈傑作後，能讓彼此扶持的力量被觸動、被激發、也被深深連結，體會舞蹈藝術是如何觸動人心！



### 第 33 屆蘭園舞展

編舞老師們依照各班特質「量身訂做」，打造芭蕾舞、現代舞、現代芭蕾、國劇武功、國劇身段等十支作品，展現舞者的青春、夢想、困惑、彷徨、挫折與喜悅。更與臺北中正高中舞蹈班觀摩交流，邀請他們帶來一支舞作，一同為蘭園舞展增添色彩。舞展之前，各式暖身活動已如火如荼展開，10/16 開始每天晚上夜間排練課程、10/20 本校舞蹈班前往中正高中舞蹈班入班一同練習，更有舞台化妝課，讓舞者在舞台上更有自信亮麗的演出。在這些充滿想像的舞作世界裡，蘭園舞者們正努力深化和實踐所學，一步一步的朝自己夢想邁進！





# 111 學年度 212 獨立研究成果發表——〈歲稻〉

知識的來源 / 陳曜裕



我們走著，朝向解決問題的道路。好比眼前第十八屆語資班的孩子，先於高一上在方法與興趣中探索，緊接於一下創造力、進階方法論等課程中習得視角、觀念，隨後於高二上研究、論證，最後琢磨口語和領導能力，終於二下展演。

分成語文、影視、社會、訪談與創作，骨子裡有了首次模樣。隨主題分野，跨領域而合，古典詩文與文化理論、影視雙文本、女性書寫與時代側面、疫情之東西視角等議題細緻地分別敞開。也有文學構築者，新詩、散文、小說，儼然另闢樣貌，專注於新世界的成形。不同題材把不同內在刻劃出來，所謂「獨立」是面對自己，尋找駕馭、理解問題的方法；當然，一顆堅毅的心免不了且常最為重要，方得以懷擁語言及文字表徵。

我們於是看到了知識的源頭，「道外無事，事外無道」，總在紊亂的人生找到路標，世界萬花筒裡覓得個人法則。因不迷於聲張的綺麗，看到了憑空真的可以生花，如果握緊了幽微叩問，以真實的路徑使其成形。我想看到的結果不是終點而已，一首詩的完成，必然導因於想抓住什麼？理解什麼？啟動了捕捉素材的心，權衡用字的智力；一道菜亦是，備料與功夫，迎擊火候的擔當和落實，以及烹調的心意。

我看到學生從高一起掙扎奮鬥，追逐專精於躲迷藏的疑問；高二不惜援引時間哺育，餵養出一篇論文、清晰的「我」，在產出知識的過程看到自己如何產生。「我」畢竟源於求索，通過窄小的隧道。

這一群孩子長成什麼樣？自然有待於聆聽者、翻書者，用自己的樣子與他們碰撞。而他們或早已理解，這兩年來，彷彿若有光，真的看見了什麼，且將繼續洞悉下去。



## 111 學年度 211 成果發表

We are Class Eleven, proudly the first bilingual class at Lan-Yang Girls' Senior High School. Over the past two years, we have dedicated ourselves to personal growth and improvement. Our journey culminated in a presentation titled "ELEVENATE," where we shared our achievements in areas such as international vision, elocution, global exchange, and social contribution. We wove together our valuable experiences under the theme of a "flight to the future."

Guiding our audience through this journey, we illustrated the significant strides we made by actively participating in various events and overcoming numerous challenges. It is a privilege for us to showcase our growth, and we view these experiences as the driving force to continue our learning.

The ELEVENATE presentation marked a milestone, yet our flight to the future is ongoing, with many more exciting chapters ahead. Together, we remain committed to soaring to new heights and facing future challenges head-on.



## 111 學年度第 32 屆舞蹈班 314 學生創作展 「舞時·柒」



「舞時·柒」這場表演，是我們七個人的學生創作展，以往的我們只是台上的舞者，享受表演的快樂；但這次，除了台上的演出，我們還要進行所有幕後的策畫工作，並創作編排所有表演的舞碼。一個完整的舞者，除了在台上揮灑汗水，享受掌聲以外，也要透過一步步的學習與探索，從製作到執行，完成一場演出。我們的「舞時·柒」，舞出了屬於我們七個人的特色及風格，也在我們最後的高三階段，畫下一個完美的句點。

在很多同學的想像中，舞蹈班的生活是多采多姿，而且亮麗繽紛的，但是我們想透過這場「舞時·柒」，訴說舞鞋背後的故事。

小時候的我們，一開始可能只是喜歡隨著音樂的節奏，盡情地擺動自己的身體，也有可能是喜歡穿上漂亮蓬蓬裙，讓自己看起來像是迪士尼電影裡的小公主，或只是單純喜歡站上舞台表演時，台下讚賞的目光與熱情的掌聲。

不管跳舞的初衷為何，到最後，我們都只有跳舞。只有十七、八歲的我們，舞蹈在生命中所佔的比重，往往超過了二分之一。為了要繼續跳舞，我們每天都必須花費大量的時間反覆練習，我們，沒有不想跳的權利，只有練習得夠不夠的問題，而且為了跳舞，我們又必須時時刻刻節制自己的飲食，注意自己的身形，這一切的努力，都只是站上舞台。享譽國際的舞者許芳宜提到，對一個舞者來說，最重要也最困難的挑戰，便是「自律」。

舞蹈班的日常，如果不是在舞蹈教室裡，就是在通往舞蹈教室的路上。跳舞這件事情，曾經只是因為興趣、因為喜歡，但這麼多年過去了，我們曾經受傷，曾經想要放棄，也曾經忘了跳舞的快樂，只是當我們停下舞步，回顧當年那個帶著微笑穿上舞鞋的自己，看著那個小小的自己，臉上的汗水與淚水，我們就知道，那是我們的初心。於是在高中舞蹈班的這三年，我們花費更多的時間認真付出，努力學習，既然無法輕易放棄，我們決定就繼續堅持下去，為大家獻上我們的「舞時·柒」。

## 漫 騎 花 東



本校第一期戶外教育計畫「漫騎花東活動」，在今年六月的盛夏光影中輕快揭開序章。學生歷經兩年的籌備，展開為期三天的花東單車旅行。路線由台九線上的光復火車站為起點，途經大農大富景區的森森綠蔭，品味舞鶴茶香，橫越漫漫長坡的玉長公路，迎向湛碧無垠的太平洋，最後在潮水的擁簇下，車輪馳向旅程終點——臺東市，完成一百八十公里的漫漫長征。

活動前期籌備與培訓長達兩年，各類細節與內容皆由學生分組進行規劃，包含路線景點、團隊口號與服裝設計、體能暖身操演等，透過自主學習的模式培養學生團隊合作的能力。此外，參與學生也須通過體能訓練的挑戰，平時自主練習一次至少三十公里的騎程、二次假日的集訓來回香格里拉、清水地熱等處、接受每次微課程騎乘二十公里的挑戰。從每次的鍛鍊裡培養團隊出行的默契、學習道路交通守則，並在假日外出騎乘訓練中，熟習單車變速系統以應對坡度各異的地形，克服長時間騎行的疲憊感。從一開始的陌生到後來的熟悉，身體每一分肌肉由痠痛到靈活，在此每一次的訓練裡逐步養成堅毅不服輸的精神，體驗親山近水的樂趣，並以踏實誠懇的步伐，乘駕著迎面而來的風，親身領略這片鄉土的自然之美。



### 暑假參加童玩節親善大使接待

林燈口說班接待童玩節表演團隊斯里蘭卡 Manchanayaka Dancing 舞蹈學院，進行為期一個月的接待及文化交流。學生共同規劃安排接待活動並陪同團隊至縣內外參訪，參訪行程包含至 101、二結穀倉、蘇澳大鱈魚觀光工廠等等，展現台灣文化之美。

## 林燈英語教育中心 英語表達力

### 暑假蘭燈之星英文檢定計畫

參加修業的學生眾多，表現認真優秀。其中田欣、朱子希、林以婕、游子晴、游耘如、廖心瑀 6 位同學達到多益檢定 785 分以上，相當於 CEFR 歐洲共同語文參考架構 B2，通過全民英檢中高級的程度，也相當於臺灣大學、成功大學及清華大學等學生英文畢業門檻。550 分以上同學 15 位，相當於 CEFR 歐洲共同語文參考架構 B1 等級，通過全民英檢中級的程度。

### 林燈課後英語口說班

林燈英語口說班由林燈基金會全額贊助開班，學生除免費參加課後口說課，每學期頒發優秀表現獎學金及全勤獎金，並可累積林燈國際獎學金徵選資格。本學期開辦基礎、中級及進階共 5 班，在課後時間一起共學，點起學習熱情，增加英語表達力。

## 112 學年度國際教育旅行——新加坡未來營 看見未來的趨勢



為了拓展學生的國際視野，並讓學生有實地走訪的親身體驗，蘭園在夏日舉辦了新加坡未來營。期許透過七天六夜的國際教育旅行，讓學生置身於全英文的國際交流環境裡，從中看到未來時事的脈動與科技走向的趨勢。

七天夜國的國際教育旅行，有三天在新加坡當地的學校進行交流並體驗課程，分別為 SIM 新加坡管理學院以及新加坡的國際學校 XCL。在 SIM 學習了 AI 工具以及數據分析的課程，理解大數據在現代社會中的應用與重要性，小從購物習慣、消費行為，大至各項商業數據分析，日常生活裡的大數據早已無所不在；在 XCL 體驗了飛行以及電子競技的課程，像是無人機的構造及原理，都為我們打開科技的新視野。

這趟旅程除了學習，還體驗到了當地的特色文化，例如新加坡地標景點魚尾獅公園、新加坡最大的唐人牛車水、充滿印度風情小印度，以及讓我們都失心瘋的環球影城。融合不同文化的東南亞地域風情，展現多元民族的特色，是在台灣少見而新鮮的景象。除此之外，在新加坡的時光也不只是使用英文，常常要切換不同的語言跟不同的對象溝通，偶爾是英語、偶爾是華語、甚至是台語，在路上都可耳聞，當然粵語、印尼語、馬來語、印度語，也常常在我們的四周響起。走訪一趟新加坡，才發現多語國家的世界如此有趣，走在路上，即是驚喜。（211 吳孟潔、陳尹軒）



## 我與田徑的成長歲月 / 212 廖心瑀 /

112年新北城市盃全國田徑錦標賽—鐵餅第七名。  
112年宜蘭縣中小學田徑標賽—鐵餅第一、鉛球第一、400m接力第三。



國中時，曾因課業問題及父母再次反對而猶豫是否要繼續田徑訓練，但最後還是因為熱愛而不放棄，然而選擇堅持的這條路並不順遂。國一時我就在縣賽奪冠，卻在國二就因腰部肌肉拉傷陷入低潮，成績卡關了一整年，但在教練耐心教導和同儕的激勵下，我努力復健並保持自律、絕不偷懶的訓練，傷癒後透過比賽經驗累積打破心魔，國三在全國賽場上有所斬獲，屢次闖進決賽甚至奪牌，最後卻在全中運以一公分之差與獎牌失之交臂，國中田徑生涯留下遺憾，但也為高中階段注入繼續奮鬥的動力。

高中選擇唸語資班精進自己，卻依然放不下田徑，兩邊兼顧固然辛苦，但對我而言鞏固課業是本分，而田徑運動是自己最熱愛的、也仍有目標想追求，兩者皆無放棄的理由。

我每天早上七至八點及午休時間進行田徑訓練，在身體還能的負荷的情況下力求突破；課業方面，面對量多又繁雜的內容，我的應對方法是上課專心聽講、作筆記，利用課後及假日思考、統整成適合自己的圖表或文字幫助記憶，遇到自己比較不擅長的科目就花更多時間鑽研，不逃避。就算在比賽空檔也不要廢，學姊妹之間也可以利用時間討論數學，甚至請數學老師線上解題，掌握學習的每一分鐘。

接觸田徑逾六年，規律運動改善我體弱多病的體質，並在訓練及比賽過程中學習堅持與自律的重要性、培養自己的抗壓性及挫折容忍力，也讓我在遇到考試成績不理想或生活上的其他困難時，能從容應對。更重要的是運動讓我能保持清晰的思緒和正向的能量，在忙碌的生活中成為我情緒與壓力的宣洩出口，只要進入運動的世界，就能忘卻煩惱，獲得喘息。

## 111 學年度全國高中物理探究實作競賽金獎！

### 擺動球實驗——追尋勝利的軌跡

參賽者：313 李書毓、范庭毓、曾宛萱、游子萱、賴宣辰



#### 賽題研析

我們使用包覆導電物的輕球並懸掛於細線上，以鋁箔紙作為導電球殼，使用大會提供的乒乓球與額外準備相同直徑之保麗龍球，研究磁場如何影響擺動。

#### 過程的困境與突破

在實驗方面，以控制距離代表磁場強度的方式控制變因。由於拍攝角度的偏差可能會導致數據分析的問題，於是我們將透明膠帶垂直黏貼於手機鏡頭的正下方，再以手機內建的十字水平儀校對以減少誤差。

在數據方面，我們在使用 Tracker 分析時，取球心的位置作為參考點，再取標記點的位置，以他們的相對旋轉角度進行分析，減少因為球心偏移而導致的實驗誤差。並在自動追蹤的同時，以手動追蹤輔助修正追蹤位置偏移、抓取的點不精確的問題。

最後運用電磁感應、渦電流、阻尼振盪、變速率圓周運動等原理，分析測出的數據與數據圖，並從中了解大會提供的賽題說明意義。

#### 燃燒物理熱情的青春

對於我們來說，物理探究實作的決賽是個從未接觸過的比賽方法，只能慢慢摸索，並重新設計實驗，以取得更完整、精確的數據。在決賽前大家幾乎都一起熬夜修改簡報和講稿、分析及修正數據、討論並理解實驗原理，修改到睡著可以說是常態，決賽前一天甚至一起對稿對到凌晨四點才睡，不過為了同個理想一起奮鬥，這就是青春吧！

從第一場的混亂，到最後一場的從容，便是我們的成長過程。在比完最後一場當下，內心還很激動，居然三連勝，簡直能用不可思議來形容，一直以來都不自信的我們，居然真的成功獲得金獎，好像比賽前沒睡到的覺都值得了。





# 111 學年度 111 成果發表 International exchange 111 許昀禾

Over the last year, our class has participated in a variety of international exchange projects. We have cooperated with countries such as New Zealand, Indonesia, the USA, Brazil, and South Korea.

## • New Zealand

This is our first international exchange since we entered the bilingual class. We were separated into groups and we shared about our class schedule and some of the differences between school life in New Zealand and Taiwan. We also had some language exchanges. We taught them some simple Chinese sentences such as “Hello” and “I’m hungry”. In the end, we use Wonder to hold a virtual meeting for everyone.

After participating in this project, we are excited to continue learning about other cultures through future international exchange.

## • iEARN

iEARN is a global non-profit organization where educators and students can use the Internet to discuss international issues, such as the SDGs. iEARN also provides a platform for students all round the world to meet and learn from each other.

The project we have joined is called “Hello World Learning Project”. In this project, we have partnered with schools from Brazil, the United States, and Indonesia. This project has lasted for a total of five weeks. We have shared our cultures, school lives, and many interesting fun facts with each other through a platform called Padlet. During the interaction, we asked some questions we were curious about their country. For example, when we did the project, people in Brazil were having their carnival. We learned that the carnival in Brazil is a three-day national holiday that is celebrated with dancing, costumes, and music in the streets.

After five weeks of interactions, the organizers overcame the challenges of different time zones, and we finally held two online face-to-face meetings together. Students from different countries shared their thoughts and experiences on participating

in this iEARN project at different times.

As students, we all have different experiences and perspectives, and this project allowed us to learn from each other and gain a new understanding of the world.

## • South Korea

We partnered with Goyang Global High School in Seoul for this project. We had three meetings in total, which is more than our previous international exchange events. This is because we had to discuss a social issue, and the topic we chose was “gender equality”. We started with self-introductions and a brief overview of our school. Then, we discussed gender stereotypes and gender policies in Taiwan and South Korea. We also shared our female role models with each other.

The learning point from this project is that we have learned a lot about Korean culture and made some new friends through chatting about Kpop. It was truly an interesting experience.

One of the purposes of learning English is using it to communicate with others, and these international exchange projects allow us to do so. We have learned more about Taiwan and the whole world. We have also made some new friends from all over the world.





# 優質蘭園打造菁英人才，學子攜手共入台政清交

112 年全校共有 41%、177 位同學錄取國立大學或醫藥相關科系，其中醫學系 3 位、藥學系 5 位，頂尖大學共 71 位；其中臺灣大學 5 位、政大 6 位、清大 4 位、陽明交大 2 位、成大 5 位。

數理班 30 名畢業生中，計有 3 位醫學系，以及錄取台灣大學、清華大學、陽明交通大學、成功大學、台北大學、中央大學等國立頂大，其他醫學相關科系人數眾多，成績表現非凡。

語文資優班 75% 同學錄取國立大學：24 位學生有 18 位考上國立大學，2 位臺大、2 位政大、2 位師大、6 位北大、2 位北教大、1 位臺

藝大、1 位南藝大、1 位臺體大、1 位東華大學。其中林有容同學立志金融領域，除了錄取國立臺北大學金融與合作經營學系，同時也錄取英國倫敦大學經濟與金融學系與新加坡管理學院的銀行與金融學程。

蘭陽女中教育基金會、家長會以及校友會特別提供一筆獎學金以鼓勵學生優秀表現，全力支持學校教育與學生學習，加上本校教師團隊的辛勤付出，讓進到蘭園的每個學生都能受到最妥善的關心與照顧，使學生在無後顧之憂的環境中進而追求卓越的未來發展。

(蘭園通訊受限版面不足，僅能節錄部份榜單，完整版請見學校官網)

姓名	學校	科系
簡○純	臺北醫學大學	醫學系
陳○晴	高雄醫學大學	醫學系
詹○涵	中山醫學大學	醫學系
張○睿	臺北醫學大學	藥學系藥學組
張○禎	中國醫藥大學	藥學系
莊○棻	中國醫藥大學	藥學系
林○容	英國倫敦大學	經濟與金融學系
王○恩	國立臺灣大學	農業經濟學系
鄭○芹	國立臺灣大學	政治學系國際關係組
張○和	國立臺灣大學	國際企業學系
曹○紘	國立臺灣大學	機械工程學系
周○綺	國立臺灣大學	圖書資訊學系
鄭○蓉	國立政治大學	傳播學院一大二不分系(社會組)
林○秀	國立政治大學	政星招生(甲組)
劉○捷	國立政治大學	政治學系
呂○蓁	國立政治大學	哲學系
李○雪	國立政治大學	英國語文學系
李○潔	國立政治大學	經濟學系(社會組)
褚○淳	國立清華大學	特殊教育系
林○含	國立清華大學	計量財務金融學系
吳○瞳	國立清華大學	外國語文學系
游○宇	國立清華大學	經濟學系第 1 組
李○綸	國立陽明交通大學	電機工程學系甲組(電資國際組)
廖○昕	國立陽明交通大學	運輸與物流管理學系
李○儀	國立成功大學	生物醫學工程學系
張○蜜	國立成功大學	歷史學系
李○宸	國立成功大學	資源工程學系
陳○穎	國立成功大學	工程科學系
洪○旂	國立成功大學	機械工程學系
李○甯	國立中央大學	中國文學系
林○帆	國立中央大學	企業管理學系
何○容	國立中央大學	機械工程學系光機電工程組
陳○霖	國立中央大學	法國語文學系
藍○晴	國立中央大學	企業管理學系

姓名	學校	科系
楊○庭	國立中央大學	機械工程學系先進材料與精密製造組
陳○珍	國立中興大學	化學工程學系
王○晴	國立中興大學	材料科學與工程學系
楊○涵	國立中興大學	外國語文學系
簡○玄	國立中山大學	海洋科學系
胡○菱	國立中正大學	社會福利學系乙組
林○汝	國立中正大學	法律學系法學組
楊○耕	國立中正大學	心理學系
高○恩	國立中正大學	成人及繼續教育學系
洪○芸	國立臺灣師範大學	物理學系
林○勻	國立臺灣師範大學	英語學系
林○希	國立臺灣師範大學	歷史學系
李○陵	國立臺灣師範大學	公民教育與活動領導學系
簡○恩	國立臺灣師範大學	華語文教學系應用華語文學組
平○恩	國立臺灣師範大學	英語學系
馮○慈	國立臺灣師範大學	華語文教學系應用華語文學組
林○淇	國立臺灣師範大學	公民教育與活動領導學系
于○	國立臺灣師範大學	教育學系
陳○彤	國立臺灣師範大學	地球科學系
黃○寬	國立高雄師範大學	國文學系
朱○容	國立高雄師範大學	地理學系
李○儀	國立彰化師範大學	特殊教育學系
林○安	國立彰化師範大學	國文學系
林○伶	國立彰化師範大學	公共事務與公民教育學系公民教育
陳○蓁	國立彰化師範大學	輔導與諮商學系社區輔導與諮商組
張○柔	國立臺北教育大學	社會與區域發展學系
劉○彤	國立臺北教育大學	特殊教育學系
謝○瑀	國立臺北教育大學	數位科技設計學系(創意設計組)
張○玲	國立臺北教育大學	語文與創作學系文學創作組
鍾○彤	國立臺北教育大學	語文與創作學系文學創作組
李○珍	國立臺中教育大學	數學教育學系
洪○悅	國立臺中教育大學	區域與社會發展學系
林○岑	國立臺中教育大學	區域與社會發展學系
吳○瑩	國立臺北大學	會計學系



姓名	學校	科系
尤○媛	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系乙組
吳○馨	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系甲組
陳○攸	國立臺北大學	公共行政暨政策學系
黃○閔	國立臺北大學	公共行政暨政策學系
陳○岑	國立臺北大學	經濟學系
林○容	國立臺北大學	企業管理學系
練○妍	國立臺北大學	社會學系
文○雅	國立東華大學	生命科學系
李○蔓	國立東華大學	物理學系物理組
高○儀	國立東華大學	諮商與臨床心理學系
游○瑜	國立東華大學	縱谷跨域書院學士學位學程
陳○函	國立東華大學	諮商與臨床心理學系
吳○瑜	國立東華大學	經濟學系
紀○恩	國立東華大學	經濟學系
王○玕	國立東華大學	會計學系
李○蓁	國立東華大學	諮商與臨床心理學系
徐○曼	國立東華大學	歷史學系
吳○瑄	國立東華大學	材料科學與工程學系
陳○汝	國立東華大學	資訊工程學系國際組
陳○宇	國立東華大學	化學系
黃○菱	國立東華大學	企業管理學系
李○家	國立東華大學	公共行政學系
李○孺	國立東華大學	教育行政與管理學系
黃○庭	國立東華大學	華文文學系
李○蓁	國立東華大學	經濟學系
陳○伶	國立東華大學	幼兒教育學系
簡○蕾	國立東華大學	企業管理學系
林○喬	國立東華大學	歷史學系
陳○恩	國立東華大學	教育行政與管理學系
吳○儒	國立東華大學	教育行政與管理學系
林○伶	國立東華大學	會計學系
楊○瑜	國立東華大學	觀光暨休閒遊憩學系
劉○萍	國立東華大學	經濟學系
藍○淇	國立東華大學	國際企業學系
卓○	國立東華大學	國際企業學系
邱○恩	國立東華大學	華文文學系
賴○岑	國立東華大學	國際企業學系
林○茜	國立東華大學	物理學系物理組
陳○琪	國立金門大學	海洋與邊境管理學系
王○婷	國立宜蘭大學	電機工程學系
陳○旻	國立宜蘭大學	電機工程學系
康○瑄	國立宜蘭大學	土木工程學系
吳○婷	國立宜蘭大學	食品科學系
王○環	國立宜蘭大學	土木工程學系

姓名	學校	科系
莊○娜	國立宜蘭大學	智慧農業進修學士班公費
簡○蓁	國立宜蘭大學	化學工程與材料工程學系
陳○竹	國立宜蘭大學	森林暨自然資源學系
陳○暄	國立宜蘭大學	休閒產業與健康促進學系
莊○慈	國立宜蘭大學	應用經濟與管理學系
吳○姿	國立嘉義大學	應用歷史學系
張○慈	國立嘉義大學	資訊管理學系
林○禾	國立嘉義大學	食品科學系
蔡○蓁	國立高雄大學	應用化學系
李○昕	國立臺東大學	體育系
周○羽	國立臺東大學	身心整合與運動休閒產業學系
余○薰	國立臺東大學	特殊教育學系
藍○淳	國立臺東大學	幼兒教育學系
林○好	國立雲林科技大學	環境與安全衛生工程系
陳○君	國立臺北護理健康大學	運動保健系
吳○甄	國立臺南藝術大學	藝術史學系
楊○芃	國立臺南藝術大學	藝術史學系
林○瑄	國立臺灣海洋大學	資訊工程學系
馮○芹	國立臺灣海洋大學	商船學系
林○苓	國立臺灣海洋大學	海洋生物科技學士學位學程
吳○歆	國立臺灣藝術大學	舞蹈學系
石○潔	國立臺灣藝術大學	舞蹈學系
陳○柔	國立臺灣藝術大學	廣播電視學系
張○瑄	國立臺灣藝術大學	廣播電視學系
童○琦	國立臺灣體育大學	舞蹈學系
林○心	國立臺灣體育運動大學	運動健康科學系
林○懷	國立體育大學	休閒產業經營學系
林○錚	國立體育大學	運動保健學系 A
王○淇	國立體育大學	適應體育學系 A
黃○鈺	國立體育大學	體育推廣學系 A
羅○珊	國立聯合大學	電機工程學系
林○涓	臺北市立大學	運動健康科學系
陳○恩	臺北市立大學	英語教學系
黃○瑩	臺北市立大學	休閒運動管理學系
吳○緹	臺北醫學大學	醫學檢驗暨生物技術學系
藍○亞	臺北醫學大學	展翅 C 組
林○臻	中山醫學大學	語言治療與聽力學系聽力組
張○芊	中山醫學大學	視光學系
江○瑄	中山醫學大學	護理學系
李○恩	中山醫學大學	護理學系
李○臻	中山醫學大學	職業安全衛生學系
莊○齊	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	藥學系
楊○恩	大仁科技大學	藥學系臨床藥學組