



出版者：國立蘭陽女子高級中學  
發行者：陳銓 校長  
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>

## 蘭園有愛—向 86 青春致敬

校長 陳銓 撰



四月春雷乍響，應是春意盎然，大地充滿生機的季節，然而一場位於台灣花蓮近海的強震，造成多人受傷、罹難，摧毀了家園。對於緊鄰花蓮，同樣位於台灣東半部宜蘭的蘭陽女中，不僅師生平安，校舍亦僅有輕微損害，期間雖然大小餘震無數，但完全無礙於4月19、20日舉行86周年校慶運動會暨園遊會活動，心中對上蒼充滿無限感恩。

每回巡視校園，看著正值荳蔻年華的藍衫女孩孜孜不倦地在課堂上學習，或在運動場上盡情歡笑奔馳，總是不禁讚嘆那是16到18歲才有的青春。猶記得校慶典禮那天的進場表演，充分展現出藍衫女孩的機智及活力。轉頭忽見淨音老師帶領包括金馬獎影后淑芳學姊等十餘位校友魚貫上到觀禮台，瞬間，台上台下歡呼聲融成一片。禮成後，跟校友學姊們於校史室相聚，就在一席愉悅的談話中，不經意得知學姊們都是跟學校同齡，她們說話時那開心的笑容神情，久久讓我難以忘懷。當下我忽然明白了一件事：每一代的藍衫女孩，其有形的身體雖會伴隨著成長歷程而離開蘭園，然而青春有愛的種子卻早已在蘭園落地生根，她們的心會永遠眷戀著有滿滿回憶的母校。就如同遠在美國奮鬥，事業有成的瓊娟學姊，連續多年捐出鉅資協助改善母校數位教學設備，每當有人請教其之所以願意這麼做的原因，她也總是謙遜訴說著自己在蘭園學習的點滴及感恩母校師長的栽培。還有多位校友學姊亦是如此，或資助或獎勵學妹們，默默付出不遺餘力。



蘭陽女中之所以能度過86年漫漫歲月，迄今屹立不搖，同時又得到社會各階層的肯定與認同，應該特別感謝歷屆畢業學姊們在社會上有發光發熱的亮麗表現，替母校爭取到許多的榮耀。但另一方面，也是許多曾經在這美麗校園辛勤耕耘的園丁，為栽培傑出的蘭陽女子付出心血與青春。過去，蘭陽女中在軟硬體方面不斷精進，在教育的道路上取得許多的佳績與成果。未來，蘭陽女中亦會更加堅定而努力的大步向前，在校訓真、善、美的核心價值下，全力以赴將蘭女打造成全國教育的典範學校，蘭園有愛，蘭園最美。



### 第二校區學生宿舍興建

在各界的協助與幫忙下，蘭陽女中第二校區學生宿舍興建工程在4/9已復工，並於4月11日(四)辦理施工說明會。蘭陽女中第二校區位於中華路與民權新路的交叉口。預計將於此地建造四層樓的宿舍，全棟採取綠建築設計理念，將提供學生更舒適、更現代化、也更與自然融合的住宿環境。



## 86 校慶暨 73 運動會



### 86 校慶，師生同慶

闊別連日的陣雨，今年「蘭陽女中 86 週年校慶」一系列的慶祝活動，在晴朗無雲的天氣中展開。上午的開幕典禮，由高一、二各班依序帶來極具創意與活力的嘉年華遊行，過程中可以看出同學們無不用盡巧思，在服裝、隊形、主題上，展現各班的特色與團隊合作的精神。在典禮的最後，依循著蘭園的傳統，三個年級以各班聯隊的方式，跟著土風舞的旋律，

腳踏著屬於蘭女人回憶的舞步，整個校園宛如綻放著一朵朵的鮮花。音樂的結束，同時也代表著熱鬧的社團展演以及園遊會即將正式開始。

35 班聯在籌備今年社團展演時，取消了去年隨機舞蹈的環節，邀請了羅東高中的街文社，以及宜蘭高中的吉他社，帶來音樂以及舞蹈的饗宴，也藉此促進校際間之互動。本校共 12 個社團參與這次的社團展演，並在展演間穿插緊張刺激的抽獎環

節，摸彩獎品包含星巴克飲品兌換券、底片相機、以及 iWalk 行動電源。除此之外，今年班聯會推出豐富的限定校慶紀念商品，也讓此次來訪的校友、民眾愛不釋手。感謝 35 班聯的同學，以及蘭園師生共同付出，一同營造如此美好難忘的回憶。

### 73 屆運動會

蘭陽女中 73 屆運動會在和煦的天氣下舉行，全校學生展現了無限活力與團隊合作精神。歷時一整天，見證了學生們的努力與汗水，也為全校帶來了一場精采的運動盛事。

運動場上，每位選手積極參與各項賽事，從徑賽到田賽展現了學生們的拚搏精神，同時觀眾席上也充斥著各班加油團的吶喊。競賽過程中，212 班廖心瑀同學在鐵餅項目中打破了近 20 年來的校運紀錄（36.4m），以 38.80m 開創新的歷史紀錄。（廖心瑀同學更在今年的全國中學運動會，獲得鐵餅項目第六名的佳績。）

運動會的尾聲，便是最為精彩刺激的各班接力競賽，看同學們在場上展現團隊合作與勇往直前的拚鬥精神，一直都是接力競賽最動人的一環。在同學的競賽落幕後，便是一場激動人心的師生大隊接力比賽，老師、學生與家長會長共同奔赴終點，不論跑得是快是慢，都在汗水淋漓裡閃著喜悅的光。



## 學生活動



### 蘭怪那麼好聽－2023 卡拉 ok 決賽

「卡拉 ok 決賽」一直是蘭陽女中學生在上學期時最引頸期盼的活動之一。今年的「蘭怪那麼好聽」卡拉決賽，於 12 月 22 日在蘭陽女中大禮堂盛大舉行，10 度的低溫，以及綿綿的細雨，仍舊無法澆熄觀眾們蒞臨現場的熱情，以及 35 屆班聯會同學的熱力，在蘭陽女中教育基金會陳俊雄董事長美妙的歌聲中揭開序幕。整場活動有別於以往的賽制，決賽增加了雙人組的項目，而選手們美妙的和聲，以及 SING RAP 的展現，為此次賽事增添了音樂的多樣性。在選手的演唱間，還穿插了本校舞台研究社、街頭藝術社、韓舞社，以及宜商女街、宜中街文等五個舞藝精湛的社團展演，搭配選手們高水準的演出，一同為 2023 年畫下美好且圓滿的句點。賽事方面，上一屆的冠軍——208 洪靖恩

同學，此次依舊透過她溫暖、清澈、且富感染力的聲線，再次擄獲眾人及評審的心，蟬聯此次「蘭怪那麼好聽」卡拉決賽個人組冠軍。雙人組冠軍，則由擁有完美默契的 310 李宛蓉、308 黃湘苓奪得。相信明年蘭陽女中的卡拉 OK 比賽，勢必也會如此精彩可期！

### 用生命來寫歌，用音樂說故事－玫瑰墓樂團蒞蘭女熱情演出

玫瑰墓由參與 SARS 和新冠肺炎第一線任務的急診醫師蘇世揚主任領軍，以醫者的心境與使命，將患者、家屬、癌友、病童、社會弱勢、英勇的消防人員等真事故事，化成一首首感人肺腑的曲目。每一首歌曲，既是原聲搖滾，也是人文風采，在二把木吉他，BASS，傳統打擊樂器，爵士鼓，三主唱，唱出生命不同的吶喊。

113 年 3 月 13 日，在宜蘭縣國際工商經營研究社、宜蘭縣家長會長協會、宜蘭縣議長、嘉彰工業、慶隆光機電等社團企業大力贊助之下，來到蘭陽女中演出，以結合音樂會與演講的演出方式，與數百位同學與民眾分享許多堅毅生命的故事，每個一首歌曲裡，訴著說人性的光輝，是文學，也是音樂。希望把愛分享出去，撫慰所有不安的心靈，更期盼能喚起同學一起關愛社會、幫助更需要的人。



## 臺日姊妹情



### 日本姊妹校櫻花高校來訪

來自日本姊妹校櫻花學園的 22 位同學於 112 年 12 月，迎接了一段令人難忘的台灣旅行，這次的交流活動不僅再次加深了兩校深厚的情誼與，更讓同學們感受到跨文化的美妙。

在這段日子裡，臺灣學生們熱情地接待了來自日本櫻花學園的姊妹校同學。他們一同參與了多項課程，包括音樂、體育、化學、天文和原住民文化。這些課程不僅豐富了同學們的知識，也讓他們更加了解了彼此的文化。

在音樂課程中，同學們一起合唱了樂曲，分享了各自的音樂喜好。體育課程中，他們一起挑戰運動項目，互相鼓勵，共同進步。而在化學課程中，一起進行實驗、觀察，感受科學的樂趣。

最令人感動的是，臺灣學生們以 homestay 的方式接待了日本同學。他們打開家門，分享了自己的生活，讓日本同學感受到了溫暖和親情。在參訪宜蘭傳統藝術中心時，共同欣賞了傳統藝術的魅力，並在交流中更加緊密地連結在一起。

這次的交流活動不僅是知識的交流，更是心靈的碰撞。同學們將這段美好的回憶深深地刻在心底，期待著下一次的相聚。



### 拜訪櫻花高校體驗日本高校課程

在一片櫻花綻放的季節，蘭陽女中的 32 位同學再次踏上了日本的土地，這次的目的地是名古屋櫻花學園。兩所學校自 2008 年開始交流，2013 年締結姊妹校，每年都會定期互訪。即使在疫情期間，仍然保持著每學期的線上交流。這趟赴日教育旅行不僅是一次文化交流，更是兩所學校長達 10 年的姊妹校交流的延續。

這次出訪是蘭陽女中疫情之後第一次實體回訪櫻花高校，雙方以最高規格相互接待。蘭陽女中的校長、家長會長、基金會董事長和校友會理事長都共同參與了這次活動。櫻花學園的理事長、校長、國際部師長和近 10 位的師長也一同接待了蘭陽女中的同學們。

蘭陽女中的 32 位同學分別參與了四種不同的日本課程：生成式 AI、茶藝、插花和日本新年文化的學習和討論。接著，他們與櫻花學園的同學們一同進行了合唱團、劍道和舞蹈的共同展演。最後則是參加了盛大的晚宴活動。總共有超過 80 位的日本同學一同參與了各種形式的交流活動，為兩所學校之間的友誼和合作添上了美好的一筆。

201 班石甯安同學表示：在這趟旅程中日本同學的熱情感染了我們，學到對任何人都必須保持禮貌及笑容。雖然我只會簡單日語，英文則因為不同的口音而難以理解，遇到無法交流的狀況，都可以運用翻譯器協助溝通。一切困難都有辦法可以解決，語言不會變成交流之間的阻礙！



## 用語言擁抱世界

### 南方澳人文歷史走讀課程

導覽課程是雙語班特色課程之一，雙語班在 2023/12/05 前往南方澳，藉由自己的雙腳，一步步走讀漁港的人文歷史。導覽老師帶著我們穿梭在漁港細密的巷弄裡，詳細的介紹當地的文化、歷史與民俗風情。全程以徒步方式走入南方澳的街道，吹著海港旁鹹鹹的風，帶來海的味道。導覽老師一個個的故事，讓我們更深入地了解當地文化背景，以及一個地方的居民是如何凝聚在一起的歷史故事。

### 日本姊妹校安田高校來訪，雙語班舊城英語導覽

隨著疫情漸漸解封，國際間的交流越發平凡，位在日本的姊妹校安田高校在 2023/12/20 再次蒞臨蘭園。藉由本次活動，讓已經訓練英語導覽近一年的雙語班同學們可以發揮本領，為日本同學在地導覽。同學們以徒步的方式由蘭陽女中出發前往宜蘭舊城區，一同走入宜蘭舊城，不管是菜市場、註生娘娘廟、或是女子國小等，隨著腳步的流轉，呈現宜蘭的在地生活文化與宗教信仰。透過本次的英語導覽，日本的同學更加了解宜蘭的在地風情及民俗文化，也看見台日雙方的同與不同。



### 梗枋國小英語繪本工作坊

配合雙語班三大方向之一—在地化，本年度偏鄉英語計畫加入了「繪本」活動。雙語班的同學們分組挑選英文繪本，在 2023/12/22 前往位在頭城的梗枋國小說故事給小朋友聽。同學們平常認真練習，並依照小朋友的年紀進行故事內容的調整，甚至連演出方式都進行調整，為的就是要展現用英語說故事的能力以吸引小朋友的注意力。誇張的動作及音調，特別放慢且富含情緒的語氣，台下的小朋友無不目不轉睛。

### 藝文之旅—宜蘭美術館及蒙藏文化館

文化部舉辦藝文之旅，雙語班可以得到前往參加的機會。2024/02/27 雙語班參與的路線為參觀宜蘭美術館以及蒙藏文化館。在宜蘭美術館，同學除了欣賞林章湖先生的創作外，也親自體驗了壓克力水彩作畫，並完成了精美的畫作。抵達蒙藏文化館後，透過蒙古文化老師們的解說，讓同學更加了解蒙古的文化，同時，同學們也齊心合作搭建了迷你的蒙古包以及體驗了藏蒙的傳統服飾。只要理解，不同的文化並沒有想像中那麼遙遠。



舞蹈班重要的思維與表演訓練，讓舞者結合文學與身體，以身體意象重新演繹文學之美。

舞蹈班設計一系列與環境、科技、影像結合的各式課程，讓舞蹈班的孩子有更多的試探。在 113/01/06 讓舞者結合科技與舞蹈「以光影與舞蹈——浮空投影」進行表演，113/04 則展開「環境與舞蹈——戶外課程」，讓舞者走出舞室，擁抱自然，在陽光綠地上起舞。

同時，更希望孩子能感受舞蹈的力量，學習以本身所學回饋社會的精神，藉由社區服務學習，使陪伴者體會藝術的美好及溫情的陪伴。113/4/11 泰安社區長照機構社會服務學習，即是如此。透過前往長照機構，舞者的舞姿裡不再只是演出，而是陪伴與溫柔。



## 舞動人生

### 走出校園，舞向未來—舞蹈班 112 學年度大學參訪及校園講座系列活動

為了使舞蹈班學生提早了解大學生活，確認自己目標，完善生涯規劃，本學年帶領學生實際走訪各大學舞蹈系，除了各大學場館及學校環境的認識外，內容更包括實際體驗術科課程及入班觀課等，以便近距離觀察大學端教學，觀摩舞蹈系學生運用肢體的方式，期待啟發舞蹈班的孩子對舞蹈有更多的認識及深化。

實際走訪大學外，同時也邀請各大學舞蹈系開設講座，分享各校舞蹈系的特色及發展，112/12/27 臺北藝術大學舞蹈系講座、112/12/28 臺灣藝術大學舞蹈系講座、113/01/15 世紀當代舞團講座、113/02/01 流浪者的獨白——學長徐仁珺講座，大學端畢業學長姐返校進行座談，誠摯地以過來人的經驗給予現階段學生觀念上的引導，願蘭陽女中舞蹈班的每個孩子在這些活動及分享中，都能找到適合自己的環境及舞台。

### 觸發舞者想像，以舞蹈連結情感—多元舞蹈課程及社會服務學習

舞者養成過程除了基本功底的訓練，更期待透過不同的課程及媒材觸發舞者對藝術的想像。身體意象與感官文學課程是



## 傾聽內心的聲音



### 302 黃郁淇



### 郁淇 是剛起鍋的味噌肉絲拉麵~

味噌肉絲拉麵是我學會的第一道料理，很適合大家都需要快速進食的時候煮，即便已經煮了很多次家人還是會習慣吃一口附帶一頓猛誇，還怪害羞的///ww

### 309 楊茗嫻



### 茗嫻

在疲憊的週一夜晚，當我讀完書回到家時，發現媽咪已經炒好菜了。正當我洗好以為爸爸沒辦法一起吃晚餐時，他剛好回來了！所以這是一張充滿愛的照片，大家都笑得很開心😊

### 校園心理健康週

和輔導志工一起進行身心調節的活動中，學習身心照顧的多元方式。寫寫小卡、勇敢表達、願意傾聽，伸出雙手，擁抱自我。透過彼此的交流，感受人與人之間的溫暖。

### 家的滋味互動式展覽

112 學年度家庭教育週系列活動，「家的滋味互動式展覽」一家一風貌，我說說我家，你說說你爸媽，那些相同與差異，是家帶給我們的愛。「愛的便當手作工作坊」，在日本便當的文化中，傳遞出希望享用便當的人安全歸來及品嚐美味的心情！懷著希望打開便當的家人，發出「哇！開心感」，我們一起來用心製作一份又一份的美味餐點。「食癒生活攝影徵件」以「再忙，也要好好吃飯」為主題，讓同學們感受生活、家庭、自己、飲食之間的互動連結。

### 【同學投稿】302 黃郁淇

是剛起鍋的味噌肉絲拉麵。味噌肉絲拉麵是我學會的第一道料理，很適合大家都需要快速進食的時候煮，即便已經煮了很多次，家人還是會習慣吃一口附帶一頓猛誇，還怪害羞的///ww

### 【同學投稿】309 楊茗嫻

在疲憊的週一夜晚，當我讀完書回到家時，發現媽咪已經炒好菜了。正當我洗好

澡以為爸爸沒辦法一起吃晚餐時，他剛好回來了！所以這是一張充滿愛的照片，大家都笑得很開心

中看見不同的家庭滋味，更在繁忙的日常生活中，透過為家人準備餐點，傳遞著愛與關心。

### 生涯探索之路

112 學年度的生涯輔導系列活動，包含科系講座、職業達人分享（如：啡 Style Café & 咖啡教學拉花冠軍謝溢宸咖啡師——成為咖啡師的故事，體驗咖啡拉花）、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，其中包含台北醫學呼吸治療系、臺灣師範大學社會心理學群等，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。





# 〈行走街區，品味人文〉



## 走讀大稻埕、北投綠建築、梅庭古今溫泉鄉

在 2023 年底，圖書館主辦走讀大稻埕與北投的活動。一早，就驅車前往大稻埕碼頭，在淡水河畔看著悠悠的朝日，感受百年歷史氛圍。隨後走訪大稻埕路線，看陳天來故居（錦記茶行）、李臨秋故居、莊協發商店（千秋街店屋）、鹽館（大稻埕辜宅），感受百年商行的起落，大稻埕過往繁盛的茶、鹽貿易如今已不見蹤影，唯有這些屋宇承受著歲月的洗練。週日的李春生紀念教堂依然人來人往，彷彿時間並未留下太多的痕跡。前往迪化街與市集的信仰中心霞海城隍廟，看百年庶民信仰與小攤吃食的今昔變遷，既是舊有傳統美食，又是今日學子所愛。在信仰與民生的面前，古今並未有太多的變化。

下午，前往北投圖書館與北投梅庭。北投圖書館是台灣著名的綠建築，以其獨特的風貌矗立在北投溫泉鄉，四周是濃密的綠樹，收藏豐富的書籍，知識人文與四周地景，也可以很自然。北投梅庭是北美館年度展覽「街事美術館—喚境」的展場，空間雖然不大，卻具體而微呈現出日治時期北投大戶人家生活的型態，不管是優雅的日式建築空間、或是溫泉鄉特有的浴室設施，走進梅庭，猶如回到百年前的台灣。「街事美術館」是梅庭的展覽重點，除了有在地居民的生活記憶，也融合了獨特的溫泉背景，再加上鄉原古統的「臺北名所繪畫十二景」，優雅細膩地呈現出 1920 年代的生活樣貌。

## 走讀宜蘭舊城女路

為了迎接 86 校慶，圖書館舉辦了專屬於蘭女人的校園歷史講座與走讀活動，請黃萱儀老師帶領學生認識校園、認識宜蘭女性生命成長的歷史。蘭陽女中的前身為日治時期「臺北州立蘭陽高等女學校」，第一期校舍至今仍保留了校門及傳達室。蘭陽高女身為日治時期宜蘭地區女子重要的求學殿堂，從中也可以看到性別意識重要的發展。

在 4/16 校慶週，我們帶領著同學從學校出發，行經南館市場，走入了南興廟（註生娘娘廟）。南興廟原建於咸豐年間，1930 年，因為道路拓寬，才移到南興街。1979 年，由於宜蘭市都市計畫，該廟遷移到南館市場頂樓，才有了現今的風貌。註生娘娘廟在宜蘭地區香火盛行，也反應出舊時女子必須肩負起的家庭責任，以及孕育後代的任務。同學們透過大地遊戲的方式，認識了宜蘭當地重要的信仰，理解了每個人從出生便展開了一生的任務。

而後，我們走到了中山公園。今日已經綠樹一片的公園，在行人眼中只是一座供休憩的場所，未見過往的歷史遺蹟。然而，導覽萱儀老師卻讓學生在公園裡尋找十項不同的歷史遺蹟，讓學生以細微之眼重現看這座公園。獻誠碑和忠魂碑是較為人所知，然而，這裡之前還曾在道光年間有過「禁止不為婢女擇配碑——查某嫗人權碑」，經社大張美鳳老師考證，得知此碑原立於噶瑪蘭廳署門前，原碑被遷移至宜蘭公園內，戰後幾經輾轉，現存放於宜蘭文化中心（庫藏）。雖然已看不到這座碑，但卻能想見過往女子的身影，在歲月長河裡悠悠流轉。



# 新興科技

## 引領 AI 教育創新

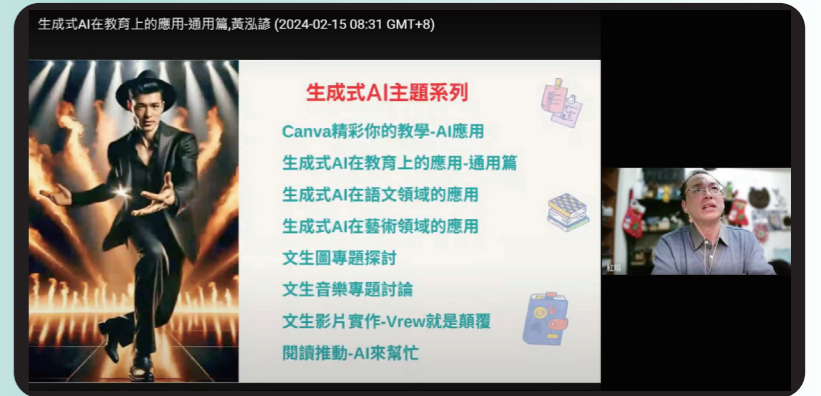
黃泓諺老師主講「生成式 AI 在教育上的應用」研習，運用其深厚的教學經驗和技術專長，展示了 AI 如何在高中教學中不僅能提高效率，更能創新教學方式，激發學生的學習熱情。

在當今資訊爆炸的時代，黃老師著重指出，教師的工作壓力可以通過智能技術得到有效緩解。AI 的應用，特別是在作文批改和從影片中提取教學要點方面，對於減輕教師的負擔和提升學生學習效果具有顯著影響。

對於高中作文教學，黃老師展示的 AI 批改系統不僅能即時提供語法、拼寫和結構方面的反饋，還能對學生的創意表達給予建議。這種及時的、個性化的反饋，對於培養學生的寫作技巧和批判性思維至關重要。

此外，從影片提取關鍵內容並自動出題的展示，不僅省去了老師編制題目的時間，更為學生提供了沉浸式的學習體驗。透過這樣的方式，學生被鼓勵去主動觀察、分析和反思，這種互動性強的學習過程是傳統教學方式無法比擬的。

研習會上的互動和反饋顯示，參與的高中老師們對於如何在教學中融入 AI 工具表現出了極大的興趣。老師們普遍認為，這些工具不僅有助於提高教學質量，還能促進學生的主動學習和個性化發展。



# 語文綻放的花朵

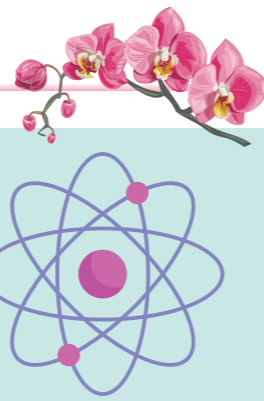
## 312 王以安國寫感性作文獲選大考中心年度範文

在蘭陽女中積極的教學及同學的努力下，今年高三語文資優班王以安同學學測四科 59 級分，獲頒京騰集團提供的高三績優獎勵計畫獎學金新臺幣 5 萬元外，亦以優異成績經繁星管道，錄取國立台灣大學法律學系財金法組。

大學入學考試中心公布今年學測的國語文寫作能力測驗（國寫）六篇佳作，以安同學的作品也雀屏中選；評審稱讚全文活用範文所學，「先透過〈桃花源記〉、〈赤壁賦〉、〈庖丁解牛〉等文，闡釋縫隙的意義」，再結合個人生活經驗，「以自己讀書計畫為例，指出因鎮日埋首書堆，忽略娛樂和人際互動，導致自己焦灼不安，透過運動、冥想找到人生的縫隙，化解焦急慌亂的心情」，首尾呼應，結構嚴謹，文辭暢達，給予高度肯定。

王以安同學表示，感謝學校提供優質安心的求學環境，更感謝師長的諄諄教誨。每次文章的初稿，經過老師回覆建議，再自身的反思修正，萃取生活點滴，內容更為豐厚、更為生活化，高中三年來，得過全球華文學生文學獎、台積電青年學生文學獎等全國文學獎大獎。因此在面對大考，不再走入制式作文迷思，回歸寫作的本質——好好生活，這才是以安漫長寫作之路的創作來源。以安更感謝京騰集團的支持，讓課業及生活上獲得更多的支持與鼓勵，接下來會好好運用這筆獎學金，讓自己下階段的學業發展上可以更精進。





# 科學女力

2023  
日本靜岡SKYSEF



石匡容 王志筠 游子萱

指導老師 · 宋旻羲老師

口語發表組

第一名

發表主題 | Inhibitory Effect of Antibacterial Sanitary Napkins on E.coli Growth

## 2023SKYSEF 日本靜岡國際科工論壇口語發表組第一名 - 2023SKYSEF「腸」在衛生棉裡的秘密 - Inhibitory Effect of Antibacterial Sanitary Napkins on E.coli Growth

探討市售各品牌一般型衛生棉與抑菌型衛生棉的抑菌效果

從實驗探索到國際舞台：實驗之路的轉變與挑戰

當我們進行完第一次實驗後，便前往大學實驗室尋求實驗操作技巧以及器材供應的協助，並學習了大腸桿菌繼代培養和一些相關器材的操作方式。

過程中，實驗數據經常出現無法量化或是標準差過大的情形，使我們難以分析實驗結果，為此我們屢次調整實驗步驟以及檢討實驗技巧，且盡量減少人為造成的實驗誤差。我們嘗試了許多調整：經由多次實驗逐漸找到適合觀察的大腸桿菌菌液濃度、衛生棉的裁剪方式、培養基塗盤的手法、菌液稀釋過程以及菌液滴在衛生棉的操作流程等，最後終於找到能做出數據較為穩定的實驗步驟。從實驗數據得知，號稱有抑菌效果的市售衛生棉品牌，仍然無法做到完全抑菌，換言之，廣告與實際效果仍存在一定的落差。

### 報告呈現

日本靜岡國際科工論壇是知名的國際英文科學競賽，為了參加這場科學盛事，我們必須將實驗的細節做得更完整，對於教授重視的研究方法、實驗步驟、圖片、數據、簡報排版，都必須清晰無誤且符合學術規範。我們必須全程以英文發表，與使用英文回應教授的現場提問。原先計畫是在日本進行現場報告，後來卻因颱風來襲而改為線上舉辦，但在英文口頭報告的流暢度與肢體儀態上的要求更高。為此，我們接受了一連串密集的英文訓練，最後終於能流暢且有自信地完整呈現報告。

### 堅持與成長：實驗之路的挑戰與啟示

過程中，實驗失敗了很多次，且一次完整實驗需耗時一個禮拜，經過調整但實驗結果仍不如預期時，使我們一度想放棄。但是我們依舊不斷尋找解決方案，與老師討論實驗改善方向，即使反覆失敗，我們也會趕緊調整實驗步驟，著手進行下一次的實驗。屢次的失敗與嘗試，我們絕不僅僅只有感到失落與時間流逝的壓力，更珍貴的是學習到許多在生物課本上學不到的實驗知識。等待實驗結果出爐那份緊張與期待的心，也許就是我們能持續堅持下去的原因吧！（313 石匡容、王志筠、游子萱）



### 安田科學與文化交流

安田女子高校是蘭陽女中的姐妹校之一，是為日本當地名列前茅的科學高中，我校每年皆遴選科學專題的學生，以英語完成完整的專題內容和該校學生相互切磋學習，亦可以在安田女子高校與日本同學一起體驗當地的校園生活及傳統民俗文化，對台灣的高中生而言，是非常特別且難得的體驗。

以從高一即開始進行的小組專題研究為基礎，我們在高二上學期完善各小組日漸成熟的專題研究內容，並製作英文版本，整理摘要。在獲得前往交流的名額後，我們更日以繼夜地訓練自己的英語口說能力、撰寫並反覆熟悉講稿、與各自的專題指導老師、英文老師及外籍教師討論如何精進報告內容，小

組間亦互相合作協助驗收發表的成果。經過一學期的反覆練習，到了日本安田女子高校，校方也安排了該校國中部及高中部的專題報告，並開放學生家長進入校園一同參與，以類似台灣科展的形式，讓親師生選擇有興趣的主題做聆聽。我們被分配到在教室內進行簡報，並隨機應變地加入了許多與同學進行互動的問答，最後不僅完整無缺地呈現了準備許久的專題研究報告，也幫助自己放鬆心情，享受這難得的體驗機會。

而在文化交流方面，安田校方替我們安排了校園導覽、書道、英語會話、茶道及傳統編織技藝等體驗課程，由安田學生帶著我們一起認識日本的民俗文化；我們在寄宿家庭學著用英語及少許日語和同學們的家庭成員互相了解各自的生活習慣，並體驗日本中學生上放學的通勤過程；行程中更有一天讓我們可以和寄宿家庭姐妹一起到廣島當地各個知名景點參訪，去實地接觸當地的特色飲食、神社文化、自然生態，也透過安田同學的導覽，更深刻地體會了二戰原爆對於廣島當地的創傷與意義。與安田女子高校道別，踏上交流參訪最後一段路程，我們亦幸運地得到到訪廣島和福岡的名橋、古城，更看見了台灣難得一見的雪景。

回到學校後，我們亦整理了相關資訊及注意事項分享給下一屆的學妹參考，希望她們都能參與競爭，設法獲取這些珍貴的名額，而親自去體驗這得來不易的活動，更期許如此的國際交流活動能持續進行，讓更多學妹們在高中生活中，有機會獲得這樣獨一無二的經歷。（213 朱子希）

## 2023 遠哲科學趣味競賽大會獎第三名「動態平衡鳥」

### 競賽材料介紹

鳥喙由細鐵絲所製作而成，需注意大小及穩定程度，鳥身由撲克牌所組成，放置在兩側的鳥大小需相似，是影響鳥放置在平衡桿上能否保持平衡的重點。

### 活動一「和平鳥蹺蹺板」

主要材料有撲克牌和鐵絲、黏貼劑，製成有鳥喙、身體、平衡翼的平衡鳥，重點是調整鳥的重心，維持在 30 度以上的夾角，競賽時，必須左右同時放上，並協調力矩的平衡，分數由數目遞增，再經由得分計算。

### 活動二「和平鳥去旅行」

將棉線綁節並將鐵絲凹成鳥架，把鳥放在鐵絲跟棉線上面且運用輪軸滑行，並依照滑行距離，以及滑行停止時棉線上的平衡鳥數量，按照比例計算分數。（102 張旆慈、張歆悅、符真）

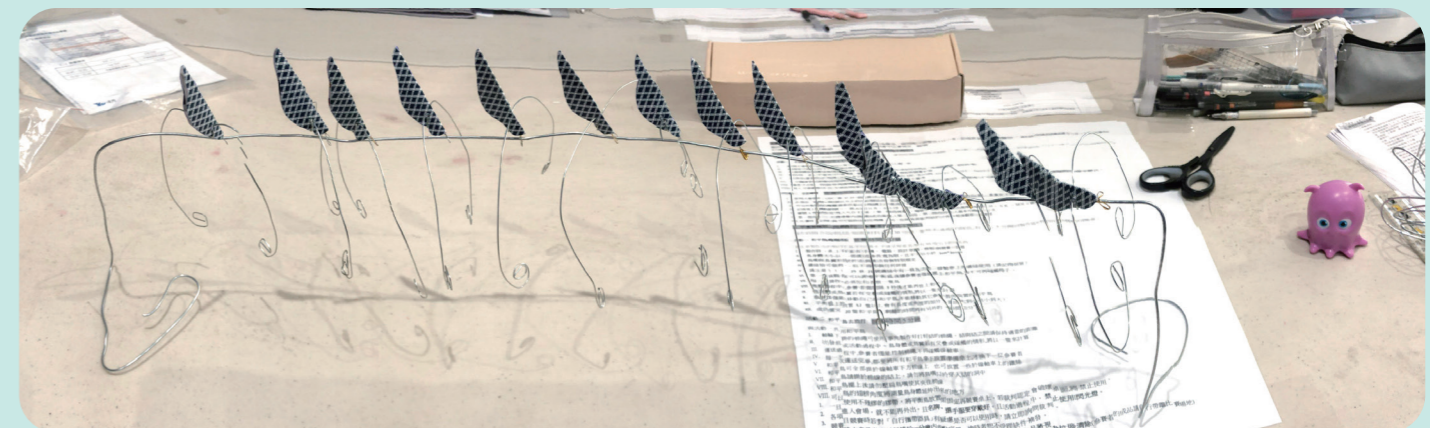
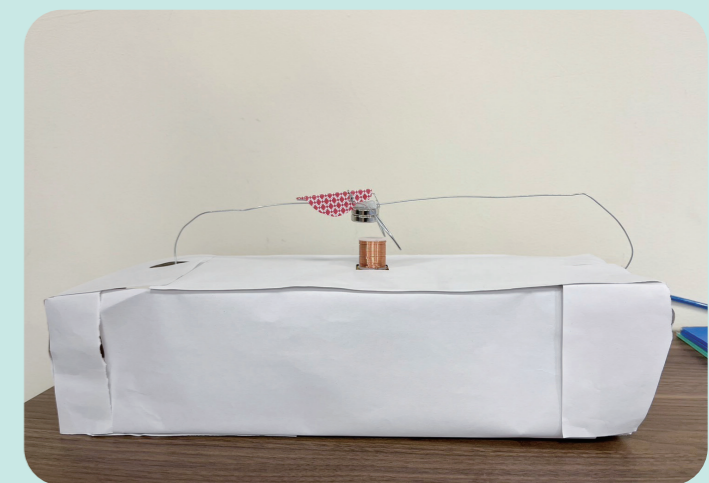
### 參賽困境與心得

在準備過程中，我們遇到了許多難關，如飛機非常叛逆地不倒轉回來，又或是平衡鳥東倒西歪的挫折，但也因此我們學到了如何運用知識面對難題。我們不僅鍛鍊了實作的技能，更重要的是培養了珍貴的團隊默契。（113 李天晴、李翊慈、朱蕙安）

### 創意作品「動感平衡鳥」

我們創作靈感來自學校物理課程所學的電流磁效應，裝置中的電磁鐵是由纏繞緊密的銅線而成，當螺旋型的銅線通有電流時，線圈將產生磁場。另外，我們利用 Arduino 程式及繼電器，且設定 1 秒 2 次的頻率來控制電流，當電源打開時電磁鐵會吸住置於平衡鳥下方的磁鐵，關電源則放開磁鐵，使平衡鳥隨電流變化而上下晃動。

競賽所做之平衡鳥只放在固定不動的架上，我們設計此裝置以電磁鐵的運用與平衡鳥相互結合，不僅原理簡單，同時也兼具平衡性質與電動性質，它亦可以放在書桌或書架等地方作為「會動」的擺飾，作品看上去像是一隻愉快的鳥兒在空中翱翔，美觀同時也增添了趣味。（201 陳恩睿、葉沁昀、傅沛銘）





# 2024 英語短劇比賽



## 207 《True or dare》

產出劇本最簡單的方式，就是改編生活中所看到的場景或是故事，我們想要呈現搞笑風格同時又兼具恐怖成分，因此以《真心話大冒險導演加長版》為底本，改編為屬於我們的《True or dare》。

在面臨生命威脅時，會選擇保住性命？還是為了他人選擇自我犧牲？我想這是對於生活在群體中的人類會面臨到的問題。團體生活中有許多需要互相磨合、信任的事情，那麼該如何協調、合作找出讓人陷入困境的源頭，是我們這部劇想帶給大家的思考。

就像在排演整齣戲時，每個人都會有不同想法，彼此間又該如何協調？導演又是否能想出更好的方法兼顧大家的意見？每一個人的意見都是寶貴的，都能使話劇更加有模有樣，陷入苦境的從不是話劇本身，而是無謂的爭吵。劇本經過反反覆覆修改，刪減戲份都會碰撞出意想不到的火花，而我們就是如此碰撞出 207 的《True or dare》。（207 吳欣容）



## 208 《Exploring For The Fluorescence》

Della 是一名正處於青春期的女孩子，他擁有的著許多的煩惱，比方說：學業、容貌、人際關係……等等，可是他自己無法解決這些問題，於是在迪士尼公主們的引導下，他慢慢的理解到，原來我們不需要看著他人而去焦慮，每一個人都有屬於自己的節奏和花期，有一天會綻放的。

我們希望帶給觀賞者三項思考：第一，理解自我接受的重要性，每一個人都有自己獨特的成長過程和時間表。我們不需要和他

人比較，重要的是接受自己的獨特之處。第二，認知個人價值，我們的價值不僅僅體現在學業成績或外貌上，而是由我們的性格、才華和我們如何對待他人。第三是自信，當我們理解並接受自己時，我們會發現更多的自信，並且更加勇敢地面對挑戰。這些能力可以幫助我們在面對困難時保持積極和堅強。

創作這個話劇對我們而言是一個充滿反思、成長和探索的旅程。角色 Della 是在我思考當今許多年輕人面臨的壓力時誕生的。不論是關於融入、取得高分，還是僅僅想讓自己感覺良好，這些困難是普遍存在的，我覺得有必要通過這個故事來呈現他們。在《Exploring For The Fluorescence》中，Della 在迪士尼公主們的幫助下展開了一場自我發現的旅程。她們引導她理解，她不需要和他人比較，每個人都有自己獨特的節奏和開花的時間表。

我希望 Della 能與每一位觀看這個戲劇的人產生共鳴，也相信英文話劇的力量可以激勵人，也可以治癒人心。（208 黃丹怡）



## 211 《If it is meant to be》

女主角 Amandon 的名字諧音自 abandon（放棄），預告她未來的人生終究會孤身一人。某天她在街上遇見名叫 Victor 卻從來沒勝利過的男人。Amandon（Abandon）與 Victor 預告著雙方注定會產生一場命運的交集。兩個人相識之後，開始策畫逃出囚禁兩人的魔王城，也打算逃離綁架他們的魔王。隨後兩人聯手通過魔王提出的試煉，終於逃出魔王城，終於可以展開新生活。

孰知，這只是試煉的開始。魔王對兩人殘酷地考驗，幾次將兩人逼入絕境。九死一生的兩人索性相互傾訴過往，卻意外發現幼時經歷極為相似。二人不挑時機的戀慕在絕境中悄悄萌芽，縱然逆境是低谷，依然有愛情的陽光。

生命的考驗從來不會只有一遭。彷彿兩人的相知相惜早在預料之中，魔王一聲令下，一柄白花的匕首無情刺入 Victor 胸前。Amandon 在震驚悲痛之中，這才發現他們所處的這個地方其實是一場幻覺。利用這一刀，魔王將 Victor 送回現實世界。留下幻境中的 Amandon 和魔王獨處。

在幻境中，Amandon 還未從驚嚇中復原，魔王卻向 Amandon 坦承自己就是 Amandon 快樂的那一面，並將她兒時溫馨而痛苦的一切重現在她眼前。原來自己與魔王是同體共生，一股悲傷、無力湧入了 Amandon 的心頭。到頭來，Amandon 想要的只是回到最一開始，沒有眼淚的日子。

在現實中清醒的 Victor 和流連在夢中的 Amandon，或許一輩子也見不到了吧。他們在漫漫長夜中尋找出路，最終也會安睡在滿天星斗下。

我們想要挑戰非主流的敘事模式，充滿翻轉的劇情想帶給觀眾獨一無二的新奇體驗。通過舞台展現故事的層層變化，告訴每一個曾掙扎過、奮鬥過、努力過的人，我們有權利選擇自己想要的人生，走在與眾不同的路上不需畏懼他人的眼光。生命並不是只有 Amandon 和 Victor 兩種可能，而是有更多元的價值空間。

## 212 《Why can't I take a picture ? 》

劇本的靈感發想來自班上同學的小說作品，經過無數次的討論，大幅修改架構，用簡單明瞭的線索取代隱晦的文學性鋪陳。

如何在課業與休閒之間取得平衡，經常困擾著身為高中生的我們。女主角 Eleanore 受已故母親的影響，熱愛攝影，加入攝影社後更是擔任社長領導和服務大家，卻也因而耽誤了課業，未能達到父親的要求。在父親長期的言語和肢體暴力下，平時在同學面前看似樂觀、熱心的 Eleanore 早已瀕臨崩潰邊緣，最後選擇跳樓自殺，逃離無法擇己所愛的世界，帶著一生熱愛的相機，到另一世界與母親重逢。

劇情尾聲，攝影社強忍 Eleanore 離世的悲傷舉行了成果展，Eleanore 的父親也帶著 Eleanore 的弟弟到場。原本父親不認為自己得為女兒的死負責，一旁的弟弟忍不住和父親產生口角，憤而離場，父親最後在攝影社成員的勸說下才終於正視自己的問題，並對女兒的離世感到慚愧。學業成績固然重要，但就像 Eleanore 的社團社團好友送給她父親的那句話：「Grades are never the only criterion for judging a person.(成績從來不是評斷一個人的唯一標準)」品德、人際、課業以外的發展，有時比起學業更為重要。

我們只有九人，面對這齣十五分鐘的短劇，困難重重也需有更多顧慮。編寫劇本時，不能設計太多角色，主要角色的戲分因而更加吃重；進行前置準備作業時，服化、道具等工作，大家必須樣樣身兼；演出時，台上演員更是只能來回折返跑，自行搬運道具。十多分鐘的演出，是我們長達兩個月的心血結晶，投入百分之百的努力，享受舞台上的戲劇張力，希望將勇敢追求所愛的勇氣傳達給台下的觀眾。（212 廖心瑀）



# 優質蘭園打造菁英人才，學子攜手共入台政清交

班級	姓名	學校	科系	畢業國中	升學管道
311	黃○綾	比利時荷語天主教魯汶大學 KU Leuven	Bachelor of Business Administration 商業管理學士班 (不分系)	羅東國中	特選
312	王○安	國立臺灣大學	法律學系財經法學組	復興國中	繁星
301	黃○媛	臺北醫學大學	藥學系藥學組	中華國中	繁星
313	張○云	高雄醫學大學	藥學系	中華國中	繁星
313	陳○彤	慈濟大學	藥學系	復興國中	繁星
312	許○甄	國立政治大學	國際經營與貿易學系	宜蘭國中	繁星
301	張○瑄	國立清華大學	數學系乙組 (應用數學組)	頭城國中	繁星
312	田○	國立清華大學	清華學院學士班甲組 (拾穗計畫)	宜蘭國中	特選
313	石○容	國立陽明交通大學	生命科學系暨基因體科學研究所	復興國中	繁星
313	林○恩	國立成功大學	化學工程學系	中華國中	繁星
312	王○庭	國立臺北大學	法律學系財經法組	中華國中	繁星
313	陳○杉	國立中央大學	機械工程學系先進材料與精密製造組	中華國中	繁星
313	賴○辰	國立中央大學	資訊工程學系	宜蘭國中	繁星
301	曾○惟	國立中正大學	資訊管理學系	復興國中	繁星
313	鄭○旻	國立中正大學	物理學系甲組	員山國中	特選



班級	姓名	學校	科系	畢業國中	升學管道
301	黃○潔	國立中興大學	森林學系林學組	復興國中	繁星
313	范○涵	國立中興大學	生命科學系甲組	宜蘭國中	特選
311	許○慈	國立臺灣師範大學	幼兒與家庭科學學系家庭生活與教育組	凱旋國中	繁星
312	陳○芯	國立臺灣師範大學	教育學系	復興國中	繁星
312	游○安	國立高雄師範大學	英語學系	復興國中	繁星
308	姜○恩	國立高雄師範大學	語言與文化學士原住民專班	大同國中	特選
308	姜○恩	國立高雄師範大學	運動競技與產業學士原住民專班	大同國中	特選
313	鄭○旻	國立高雄師範大學	物理學系	員山國中	特選
312	王○平	國立臺北教育大學	特殊教育學系	頭城國中	繁星
312	林○微	國立臺北教育大學	語文與創作學系文學創作組	凱旋國中	特選
301	林○中	臺北市立大學	地球環境暨生物資源學系	復興國中	繁星
301	黃○瑩	國立東華大學	資訊工程學系資工組	復興國中	繁星
308	林○玟	國立東華大學	藝術創意產業學系	東光國中	繁星
307	林○芮	國立東華大學	縱谷跨域書院學士學位學程	順安國中	特選
301	曾○菱	國立宜蘭大學	園藝學系	復興國中	繁星
303	徐○倫	國立宜蘭大學	食品科學系	復興國中	繁星
313	范○涵	國立宜蘭大學	生物技術與動物科學系	宜蘭國中	特選
313	鄭○旻	國立宜蘭大學	電機工程學系	員山國中	特選
302	謝○庭	國立金門大學	土木與工程管理學系	復興國中	繁星
305	李○綦	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系	文化國中	繁星
304	李○潔	國立臺東大學	應用科學系應用物理組	復興國中	繁星
310	張○慈	國立臺灣體育運動大學	體育學系	中華國中	繁星
301	鄒○姘	中山醫學大學	醫學檢驗暨生物技術學系	頭城國中	繁星
313	倪○霖	中國醫藥大學	營養學系	復興國中	繁星
301	楊○	馬偕醫學院	聽力暨語言治療學系聽力組	中華國中	繁星
303	林○恩	長庚大學	生物醫學系	員山國中	繁星
310	林○誼	東吳大學	日本語文學系	新竹縣鳳岡國中	繁星
311	王○緹	東吳大學	德國文化學系	頭城國中	繁星
312	李○鳳	世新大學	廣播電視電影學系廣播組	復興國中	繁星
301	李○好	輔仁大學	數學系應用數學組	中華國中	繁星
304	藍○瑞	輔仁大學	物理學系電子物理組	礁溪國中	繁星
310	俞○妮	輔仁大學	統計資訊學系	羅東國中	繁星
304	馮○晨	輔仁大學	資訊工程學系資安外加組	宜蘭國中	特選
301	吳○怡	中原大學	工業與系統工程學系工程組	羅東國中	繁星
301	劉○卉	中原大學	應用數學系	頭城國中	繁星
313	陳○好	中原大學	心理學系	中華國中	繁星
304	馮○晨	中原大學	資訊工程學系	宜蘭國中	特選
309	簡○好	元智大學	管理學院學士班(主修:會計)	羅東國中	繁星
302	廖○禎	淡江大學	應用數學與數據科學學系	壯圍國中	繁星
310	陳○困	淡江大學	公共行政學系	員山國中	繁星
311	吳○岑	淡江大學	企業管理學系	復興國中	繁星
313	何○緹	淡江大學	建築學系	宜蘭國中	繁星
310	葉○慈	東海大學	法律學系	東光國中	繁星