



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>

114 年 6 月

## 蘭園的美與好，我們都懂

校長 陳銓 撰



基金會董事長榮任宜蘭縣書法協會理事長，致贈墨寶。



校友會理事長頒發人文行動考察獎狀與獎學金。



家長會會長參與 74 屆運動會，與學生一同在操場奔馳。

進入春暖花開的四月天，蘭園悄悄的披上了一層綠，望向窗外剛整理好的如茵草地上，調皮的八哥、優雅的喜鵲、穩重的黑冠麻鷺都來覓食湊熱鬧。四月的蘭園，如願綻放出屬於每個藍衫女孩的青春與熱情。

肇始於民國 27 年(西元 1938 年)的蘭陽女中在 2025 的四月天歡迎了校慶。八十七載春秋，歲月如歌。在這片知識的沃土，承載著多少藍衫女孩青春的夢想與生命的成長。蘭園長年用智慧和愛，滋養著一代又一代的蘭陽優秀女子。近年來，常有機會親自接待來自海內外的教育團體，每每在導覽校園及介紹教育設施時，貴賓們會不由自主地表達出對蘭園藝術環境營造的由衷感佩。他們幾無例外的不吝讚美藍衫女孩展現的優雅氣質與雍容大度，尤其是女孩們帶有自信的微笑問候聲，總是格外地吸引海內外的貴賓。或許這正是蘭園最美麗的風景呀！

回想過去半年多來，蘭園總是不斷地傳來師生在教育的道路上取得許多的佳績與成果。例如：行政團隊在校務推動的各項評鑑上表現傑出，資優教育-語文資優班評鑑、高中優質計畫前導學校評鑑二項皆獲得最高榮譽優等，本學年度教育均質計畫評鑑更是在全國各縣市所有標竿學校中，以 91 分的高分榮獲唯一優等的殊榮。藍衫女孩的各項表現更加耀眼，宜蘭區國語文競賽囊括多項第一及並在全國決賽表現優異；遠征日本靜岡青少年國際科工論壇榮獲口說組第一名；全國學生音樂比賽合唱團榮獲優等，在國樂個人項目亦表現傑出，分獲優異名次。在文學獎的競逐上，蘭園的才女們紛紛在全國高中生文學獎、林燈文學獎、楊牧文學獎青春組等摘獲獎項獎金。在各項運動競技場上，藍衫女孩也是英雌不讓鬚眉，在籃球、田徑、桌球、游泳等項目嶄露頭角，多有斬獲，並代表宜蘭縣進軍全國。在升學成績表現上，今年高三學姊已有多人透過繁星計畫、特殊選材等多元升學管道，在各頂尖大學攻城掠地，無論是台大、清大、交大陽明、成大、政大等等，都有多位同學金榜題名，這樣優異成績也吸得到社會各界、社區及媒體的關注及讚賞，吸引媒體紛紛爭相報導。在北二區科展，物理科作品擊敗群雄，榮獲特優的精采表現，不得不讓人豎起拇指。

蘭園的美與好，我們都懂，只是這樣的美與好，是多麼的來之不易。或許此刻身在其中的我們，感覺在蘭園開花結果就是那麼的自然，但是細究這美與好的傳承，它可是來自好幾代蘭園師生付出心血的結晶呀。望著滿園的新綠，心中有著滿滿的感恩，感謝上蒼的賜予，感謝前人的無私付出；衷心祝福每位曾經駐足蘭園的家人，一世平安幸福，感恩。



## 校慶展演



### 87 校慶霸氣登場——青春在蘭園綻放

蘭陽女中 87 週年校慶一系列慶祝活動，在晴朗無雲的美好天氣中圓滿成功。上午的開幕典禮，首先由高一、二各班依序帶來極具創意與活力的嘉年華遊行。各班透過精彩的舞蹈串燒，或是接地氣的鄉土劇演出，展現出蘭陽女中 28 個班級不同的風貌與特色。在典禮最後，更依循蘭園傳統，三個年級以各班聯隊的方式，隨著土風舞的旋律，踩踏出屬於蘭女人的回憶步伐。不時還可以看到校友們在操場上圍成小圓圈，一起舞出高中時期的青春回憶整個校園宛如綻放著朵朵美麗的鮮花，隨著音樂的結束，熱鬧的社團展演及園遊會也正式揭開序幕。



本屆校慶的社團展演，依舊由 36 班聯全體同學策畫負責。除了邀請羅東高中的街文社以及宜蘭高商的 Locking 社帶來帥氣震撼的舞蹈表演外，還穿插了四組校內自由報名的同學演出，以及動漫畫研究社、嘻研社等八個音樂舞蹈性社團的精采演出。多元且豐富的表演，讓現場氣氛如同當天炙熱的太陽般熱烈沸騰。除了各班準備的美食佳餚外，班聯也推出豐富的限定校慶紀念商品，包括藍、綠雙版大學 T，印有 87 字樣的特色短 T，以及充滿復古風格的棒球帽等六項商品。此外也精心安排了摸彩活動，獎品包含手持電風扇、不鏽鋼吸管杯，以及全罩式藍牙耳機等好禮，讓來訪的校友與民眾愛不釋手。感謝 36 班聯同學以及蘭園全體師生的共同付出，一同創造了這段美好而難忘的回憶。

## 體育組

### 74 屆運動會——青春的風物詩

在豔陽高照的大晴天裡，蘭陽女中年度運動會熱鬧展開，場上氣氛熱血沸騰。田賽項目中，選手們奮力跳遠、擲標槍，展現力與美的結合；徑賽賽道上，選手們你追我趕、全力衝刺，展現出堅定的毅力與不服輸的精神。壓軸登場的師生大隊接力最引人注目，特別邀請家長會會長親自參與，與師生一同奔跑，象徵家校合作、同心協力的精神。場邊啦啦隊熱情加油、揮舞彩球，掌聲與歡呼聲此起彼落，為選手們注入滿滿的能量與勇氣。這場運動會不僅是競技的舞台，更凝聚了蘭陽女中全體師生的情感與團結，成為每位參與者心中難忘的青春篇章。





## 卡拉決賽



### 星途蘭圖——卡拉 OK 決賽

歌聲閃耀蘭園夜空！一年一度的「星途蘭圖——卡拉 OK 決賽」於 2024 年 12 月 27 日在蘭陽女中大禮堂盛大登場。本次賽事由新任家長會長匡羿涵女士溫馨獻唱〈至少還有你〉揭開序幕，並在全場大合唱中嗨翻全場。

賽事方面，上屆冠軍 308 洪靖恩同學，再次以林俊傑的「輸了你贏了世界又如何」征服全場，憑藉堅定穩健的歌聲與強大的感染力，成功締造三連霸紀錄，為蘭園校史寫下輝煌新頁！今年雙人組的參賽學生表現格外亮眼，無論合音技巧或情感詮釋，皆展現出動人的高超水準。演唱「Number One Girl」的 112 馬虹印與 204 方亮素兩位同學，即便未安排和聲，仍以出色的唱功、清晰的英文咬字，以及絕佳的跨年級合作默契，奪下雙人組冠軍！選手演唱間，舞台研究社、街頭藝術社、韓舞社，以及宜蘭高商的 Breaking 社、聖護街文社等五個社團也帶來精彩舞蹈展演，與選手們的高水準演出相互輝映，共同為 2024 年留下難忘回憶。

本次賽事也是 36 班聯任內舉辦的第一場大型活動，齊心協力造就這段難以忘懷的美好回憶。各位蘭衫女孩們，準備好迎接明年的卡拉 OK 決賽了嗎？





## 國際交流

### 赴日教育旅行——名古屋文化體驗

本次蘭陽女中前往日本的教育旅行，首日抵達名古屋即展開一連串豐富的文化體驗。

凌晨時分自台灣出發，上午抵達名古屋國際機場後，下午一行人隨即前往名古屋未來塔，於展望台俯瞰市景，並參觀了獨特的 21 世紀宇宙飛機廣場。隨後的商圈巡禮中，琳瑯滿目的商品展現了日本多元的消費文化。晚餐則於日式涮涮鍋餐廳享用，傳統和室座位及豐盛的餐點，為旅程的第一天畫下句點。

第二天，參訪重點為名古屋櫻花學園高等學校。其室內化的校園空間及入校換穿室內拖鞋的規定，展現了日本校園環境的特殊性與對整潔的重視。透過與該校學生的交流，我們參觀了茶道教室、圖書館及校史室，並對其多樣化的制服款式留下深刻印象。在茶道教室中，我們體驗了穿著浴衣、品嚐和菓子與抹茶的傳統茶道文化，深刻體會日本文化中對禮儀與細節的重視。盆舞體驗及傳統遊戲的參與，更促進了兩校學生間的互動與情誼。寄宿家庭的體驗則讓學生們深入了解日本家庭的生活習慣與文化細微之處，例如餐桌禮儀及女兒節的習俗。

第三天，告別寄宿家庭後，我們再次與櫻花學園的學伴們相聚。閉幕式後，師生們的真摯送別令人感動。隨後，旅程前往白川鄉，欣賞了雪後寧靜的合掌村景色。飛驒高山古街則保留了濃厚的江戶時代氛圍，品嚐當地名物抹茶霜淇淋與飛驒牛肉。夜宿郡上渡假村，享用精緻的懷石料理，並參與了在雪地中的趣味活動，感受別於都市的寧靜鄉村風情。

第四天的行程著重於傳統文化體驗。在郡上八幡博覽館，我們學習了當地的傳統民族舞蹈。食品模型工坊的體驗，則讓我們親手製作天婦羅與高麗菜模型，感受日本精緻的工藝文化。下午，參觀了擁有悠久歷史的彥根城，城堡的宏偉與登頂後俯瞰的城市景觀，令人印象深刻。

第五天，一行人前往大阪環球影城。園區內精緻的主題

造景與豐富的遊樂設施，帶來沉浸式的娛樂體驗。特別值得一提的是，影城員工的熱情與專業，為遊客營造了良好的遊玩氛圍。

第六天，展開大阪城市探索。透過搭乘地鐵，我們體驗了日本的大眾運輸文化。黑門市場匯集了各式各樣的美食，展現了大阪「廚房」的活力。難波地區的繁華景象與道頓堀的特色招牌，則呈現了大阪現代都市的魅力。

本次教育旅行透過與櫻花學園高校學生的交流、課堂討論及社團觀摩，使我們深刻體會了日本學生積極的學習態度與開放的學習環境。寄宿家庭的經歷、文化遺跡的參訪以及日常生活體驗，更讓我們對日本文化有了更全面的認識。總體而言，本次教育旅行不僅增進了我們對日本教育文化的理解，也促進了跨文化交流，並為參與學生留下了寶貴的學習經驗與回憶。

### 櫻花高校來訪——台日文化交流

本校於 12 月 12 日至 13 日，與日本名古屋櫻花學園高等學校舉辦了一場精彩且意義深遠的教育文化交流活動。本次活動不僅促進了兩校師生間的深度互動，更搭建了台日文化交流的平台，為參與者帶來豐富的學習體驗與珍貴的跨國友誼。

12 日上午，櫻花學園的師生抵達蘭陽女中，受到了蘭陽女中師生的熱烈歡迎。在莊重的開幕式中，蘭陽女中陳銓校長、櫻花學園杉田一幸副校長的致詞熱情洋溢地強調了國際教育交流對培養學生全球視野的重要性，並表達了對兩校未來合作的殷切期盼。蘭陽女中家長會匡翌涵會長、教育基金會陳俊雄董事長及校友會簡淨音理事長等貴賓亦親臨現場致詞，給予兩校師生鼓勵與祝福。此外，兩校代表互贈紀念品，象徵著友誼的延續與文化的交流。

為營造多元且充實的學習環境，蘭陽女中為櫻花學園的學生們精心規劃了一系列學術與文化體驗活動。櫻花學園的學生們深入蘭陽女中的課堂，與台灣學生一同學習數學、生





物、音樂等科目，親身體驗台灣的教學方式。其中，數學課以分組競賽的方式進行，激發了學生的學習興趣與團隊合作精神。此外，蘭陽女中亦安排了特色社團講座，讓日本學生體驗台灣學生的多元才藝。動漫畫研究社、舞研社、滑板社等社團，分別展示了台灣學生在動漫創作、舞蹈表演及極限運動等領域的熱情與活力。天文體驗講座則帶領學生探索浩瀚的宇宙，土風舞體驗讓日本學生親身感受台灣的民俗文化。

為了讓櫻花學園的學生們更深入地體驗台灣的在地生活，蘭陽女中特別安排了溫馨的接待家庭計畫。蘭陽女中的接待家庭以熱情款待日本學生，分享台灣豐富多元的飲食文化與家庭生活。櫻花學園的學生們對於台灣的夜市文化及珍珠奶茶、蚵仔煎、臭豆腐等特色小吃，展現出高度的興趣與喜愛。此外，接待家庭與日本學生一同體驗台灣獨特的拍貼機文化，並分享彼此的玩具與遊戲，跨越了語言與文化的隔閡，建立了真摯的友誼。

13日上午，交流活動進入尾聲，蘭陽女中舉行了隆重的閉幕式。在閉幕式中，蘭陽女中的原住民青年社帶來了精彩的舞蹈表演，展現了台灣原住民文化的獨特魅力與活力。櫻花學園的學生們則穿著傳統浴衣，帶來優雅的日本舞蹈，贏得了全場師生的熱烈掌聲。兩校學生以精彩的才藝表演，為本次交流活動畫下了完美的句點。

櫻花學園學生代表稻垣旬華、岩田瑞希同學表示，非常感謝蘭陽女中師生及接待家庭的熱情款待，並對於能與台灣學生一同上課、參與社團活動感到十分開心。她們特別提到，蘭陽女中學生展現的活力與才藝，以及接待家庭的溫馨照顧，都讓她們留下了深刻而美好的印象。

蘭陽女中陳銓校長表示，本次與櫻花學園高等學校的交流活動，不僅促進了兩校師生之間的交流，更讓學生們體驗了多元文化，培養了國際視野。蘭陽女中將持續推動國際教育交流，為學生創造更多元的學習機會，並期許未來能與櫻花學園高等學校有更多合作交流的機會。



## 雙語活動

### 雙語時代——走讀世界

The Awty International School 拜訪交流

隨著疫情的解封，越來越多學校想實體交流，更認識台灣文化。本次來到蘭園的是 The Awty International School，在蘭園交流活動中他們體驗到台灣高中生的打掃時間、高中生的數學課以及雙語班同學介紹許多台灣特色及文化。





## 雙語班參訪人權博物館

歷史的傷痕，一起凝視。雙語班前往景美人權博物館進行了一場震撼心靈的時空之旅！透過導覽及與前輩的互動互動，深刻體會了過去那段不容易的歲月，也更珍惜現在得來不易的自由與人權。讓我們一起從歷史的傷痛中學習，成為更懂得尊重與包容的世界公民！

## 雙語班參訪台北清真寺

這次雙語班來到了莊嚴又充滿異國風情的台北清真寺。從建築特色到宗教禮儀，同學們都睜大了眼睛，好奇地探索著伊斯蘭文化的奧秘。這趟旅程不僅拓展了視野，更讓同學們體會到台灣多元文化的豐富與美好！

## 雙語班講座 -

### Don't let self-identify become a crisis

講師 Ricky 分享自身經驗，從自己所能使用的三種語言而產生不同的人格特質，再帶同學們一起思考。

他說自我認同沒有正確答案，他的結論是：

Self-identity is a lifelong journey. It continuously evolves with time and life experiences.

## 聖誕節薑餅屋 DIY 活動

雙語班的聖誕節就是要不一樣！這次蘭園舉辦了超可愛的薑餅屋 DIY 活動！同學們發揮天馬行空的想像力，打造出獨一無二的聖誕小屋。現場充滿了濃濃的聖誕氣氛和甜甜的薑餅香，真是太療癒啦！



## 羌仔埤與隘勇古道探索活動



### 羌仔埤與隘勇古道探索活動

作者：202 班 01 朱宣蓉、24 陳語涵、25 陳語瞳、33 楊欣如、36 潘采玟

從下車的那一刻，腳踏於土地上時，便感覺沉重課業煩憂被拋諸於千里之外，無論是淨化身心的清晰空氣、樹葉因秋季到來而漸變的橘、波光激盪的湖泊，甚或手握釣竿擲下魚餌的一刹那，寧靜悠閒的感覺由內心發散，短暫的幾個小時像是與世隔絕，屏蔽了世俗的紛紛擾擾。湧入身體的放鬆來自芬多精懷抱，或許陶淵明追求的便是這種愜意隨心的自由吧。而此地距離不到市區的 30 分鐘，竟有如此隱密清雅之處。



隘勇古道坡度似乎有 75 度，後半程的路超多碎石，步行路真的很狹窄又陡峭，有橫倒在半路上的樹，是需要跨過去才能繼續剩下的路途，撿了殼斗科種子，外表呈現青紫色，相敲擊有清脆又結實的聲響。波眼蝶翅膀上駭人的眼，是為了嚇阻天敵，而紫斑蝶會把毒素累積在體內，因此紫斑蝶會徐緩的飛，是為了讓天敵有所察覺藉此吸引天敵獵捕中毒。白鷺的分類不單單只是身型長短，腳掌的顏色、喙嘴的形狀與顏色都可以是判斷依據，然而並不是能一眼辨別的，需要等待時機觀察，因此賞鳥相當需要耐心等待。



## 宜蘭女路

### 宜蘭女路——穿梭古城的女性身影

時序入春，宜蘭依然是春風細密或是雲層密布的陰天，鮮少有陽光明媚的日子。這樣的日子涼爽裡帶了點宜蘭的感覺，細雨飄落總帶了點相思，彷彿是宜蘭的腔調，有著說不盡的宜蘭故事。2025 年的 3 月 28 日，跟著羅東社大張美鳳老師一同走過宜蘭舊城的女性地景。

宜蘭市演藝廳已是宜蘭市重要的藝文指標，是民眾攜家帶眷出遊共賞的休憩景點。然而，在這現代化的建築身後，潛藏著早已消失的香蘭幼稚園以及婦幼中心托兒所。創辦於日治時期的香蘭幼稚園由櫻川以智女士是擔任主任，為台籍兒童設計課程，宜蘭市學前教育的重鎮。婦幼中心托兒所則是在戰後由公家補助成立的托兒所，收托對象由滿月到六歲，性質更接近現行的托嬰中心與幼兒園的混合體。香蘭幼稚園以及婦幼中心托兒所的成立，看到教育在宜蘭成根的痕跡，也看到了職業婦女在戰後崛起的身影。

老師提醒我們中山公園有清代留存的查某嫻人權碑，雖然我們看此碑時，不由得想起在歷史中無名的婢女與童奴，他們的生命在權貴眼中只是交易的物品而不是人權。望古思今，才更能明白人權與自由之可貴，也可能此碑之歷史價值及其意義。

而後美鳳老師帶著我們穿越道路，走到了開花樓舊址。開花樓為日治時期最高級的酒樓，然而今日已是基督徒的宜蘭禮拜堂。我們在這裡聽老師分享著宜蘭過往的聲色場所，討論著宜蘭市的地景變遷，看著老照片裡的燈紅酒綠，彷彿再過不久，就會有梳妝打扮好的藝旦準備開門，歡迎今日的嘉賓遠道而來，過往的嘉賓早已不再。老師帶著我們再往宜蘭禮拜堂走去，看到一棵巨大的穗花棋盤腳。大家只知道穗花棋盤腳是水陸兩生植物，喜溼地，五十二甲溼地每年的六月都吸引大批的遊客，只為了一年一次綻放的絢爛。這棵老樹獨自佇立在宜蘭禮拜堂庭院的深處，過往的溼地、小樓流水早已變成現代化的

水泥柏油路，獨自見證著開花樓到宜蘭禮拜堂的變遷。

行走至宜蘭醫院舊址，坐在老樹群下聽老師講著宜蘭醫院的前世今生。原來宜蘭陽明醫院的老樹群位址過去正是清代噶瑪蘭廳署、也是日治初期宜蘭廳舍，在日本總督府宜蘭支廳接手清廷噶瑪蘭廳署之後的第二年，在此成立了附屬診療所。宜蘭醫院向來是宜蘭地區政治核心的區域，也和四周的昭應宮、市集連結成為老宜蘭人生活的聚落，在空間文化的意義於今依然存在。日治時期的看護婦講習所培育了許多宜蘭地區的護理人員，帶動了現代化的醫學。而戰後郭章垣院長的亡故，則是白色恐怖之下令人悲嘆的身影。坐在宜蘭醫院老樹群下，風吹來的落葉掉了滿身，代我們感懷一代又一代身著白袍與制服奔走於醫院長廊的醫護人員們。

行程的尾聲，我們走到了鍾何祠堂。何秋金為清領時期的女性，協助先生鍾養、其子鍾阿宗，選購田產、運用新的金融工具，成為宜蘭地區最大米商。在清領、日治時期，何秋金已能有如此成就，若是她能長於現代，接受現代的教育，恐怕已成為跨國公司的領導人。在以男性為系譜的家廟裡，唯有鍾何祠堂男女並列，足可見何秋金之才幹，及其家族事業之貢獻。

跟隨美鳳老師走讀宜蘭地景，看著宜蘭市的女性身影，或是無名的婢女、或遠從鹿兒島來台的日籍櫻川以智女士、濃妝之下的藝旦、充滿經商才幹的何秋金、或是身著現代化護理服的護理師，來來往往穿越在大街小巷人群裡，庶民的生活何其充滿能量與令人感動。行程至此，已然落下句點。





## 房慧真訪談 / 吳兒容老師撰稿



### 理解真實世界複雜面——專訪房慧真老師

當我第一眼講座裡見到房慧真，她穿著白色T恤，T恤上頭畫著一個黑色的草莓，令人想起被收入高中課本裡的〈草莓與灰燼〉。這篇文章應該是許多高中生認識房慧真的起點；同時可能也是——理解真實世界複雜面的開始。

「我的每段記憶，都是有畫面感的。就像《似水年華的記憶》裡的瑪德蓮，只要把它浸在紅茶裡。記憶裡的畫面就會被召喚出來……」房慧真說著說著，眼神漸漸往遠方漂去，羞恥和創造、痛苦和力量……。隨著一個又一個的問句，她的意識及語氣，彷彿進入了一段又一段的過往記憶……

### 從書本和電影中長出力量

因為明白現實的牆就堵在那裡，所以她毅然轉身，朝向另外一個方向去探索自我。此外，家庭的高壓氣氛向來讓她喘不過氣。不想回家，就到書店去吧，在那裏不用花錢。《變形記》、新潮文庫系列，以及放在同一個架上的羅曼史……書本成了另外一個無垠之境，供房慧真盡情探索；另外還有電影，更是給她豐富的養分。不同的電影和文本，開啟了她無窮的視野。「看得越多，就越明白生命的多樣性是甚麼。」「根本沒有所謂的正常，被規訓的人生才不正常。」

### 要相信未來的自己，會來拯救現在的你

回首這段黯淡的青春期，房慧真想起黃錦樹寫的一句：「要相信未來的自己會來拯救現在的你」當下的感受總是最痛苦，但是要相信未來的自己一定會比現在更強大；此刻的痛苦會留下傷痕，但未來的自己，一定會更有力量來面對這份痛。只要像這樣，懷抱著對未來的盼望，這一刻就足以撐過去。她想把黃錦樹的這句話，送給過去的自己，也給現在正處在青春風暴的女孩們。

### 採訪是為了讓痛苦被看見

既然提到痛苦，我忍不住拋出我最好奇的問題：「在剛剛的講座開始前，你提醒同學們，聆聽故事的同時，可能會引起自己不快的感受。在平日的採訪中，你是如何處理與受訪者同步的痛苦體驗？」房慧真沉吟了一下，慢慢吐出：「我覺得我應該是擁有，本來就很有能吸納痛苦的體質。」

吸納痛苦？

「也就是說，聆聽這些難過的故事，那些痛苦，並不會壓垮我。」

「但是你在聽到不公義的事情時，不會感到憤怒嗎？」

「因為記者的工作經歷，我知道一切改變都是艱難的。我覺得記者的採訪就是讓痛苦被看見的起點。」

因為有報導，這些痛苦得以被看見，問題才有被解決的可能。記者的工作便是朝那理想未來開始砌起的第一塊磚，想到這裡，房慧真便不致於讓自己憤世嫉俗。

「而且，還有這麼多資源不足、比我更弱小的人，他們仍然像唐吉軻德一樣揮舞著劍，對抗著不公義的巨大風車，一想到這裡，我就覺得自己還能繼續堅持下去。」

望著堅持了一場講座加兩場訪問，聲音仍然鏗鏘有力的她，再看看時間，我決定很快地結束最後的問題：「請簡單一句話回答，除了對弱勢支援的心意，甚麼是妳能持續下去的力量來源？」她像是鬆了一口氣的笑出來：「我可以說個很不典型的答案嗎？就是追劇、還有吃大量的垃圾食物。」

我也笑了。訪前送上的啤酒，像是將在她的某個未來重要時刻卡了位，頓時與有榮焉了起來。



## 追憶廚房裡的味道

### 怎麼寫成了這個樣子——洪愛珠老師專題講座

時序尚未入梅，雨已落在宜蘭。洪愛珠老師造訪宜蘭的這天，是整週唯一沒有落下雨水的一天，雲層有點厚，空氣吹著颯爽的风。

愛珠老師侃侃而談，帶出了她的寫作契機——想留下一切親愛的生命印記。她成長在故事很多的家庭，成長的背景有不同的國籍的人，各種語境與文化在她的童年裡發酵，猶如桌上那一道道足以餵飽眾人的菜餚。外公是個嚴肅的人，但總偏愛小孫女，她會陪伴經商的幫外公點菸、倒酒，看都會風格的女性外婆前往百貨公司買化妝品、悉心穿搭，那是獨屬於六〇年代的優雅。如果童年的記憶是存摺，愛珠老師笑著說：她必然是億萬富翁等級。

在生命裡的重要他人紛紛離席，愛珠老師想留下點什麼，



於是她放下平面設計的工作而報名了寫作班，開始一篇一篇的寫，寫得很慢很慢，但貫注了她對親人的思念，還有對時間流逝的感嘆、對生活的考察。

她想書寫的是記憶裡的人事時地物，但又不全然是純然的抒情文，於是她想到了童年的餐桌，想到了外婆，想到了母親，她們餵飽眾人的手藝，她反問自己：在全球化的時代，我們還有local的飲食嗎？她開始走訪市集，看著熟悉與不熟悉的攤販，去研究每一道家庭的菜色，想要找更多的田野，還有許多風土誌。在我們眼中習以為常的食物：粽子、茄子、春捲、芋頭、蘿蔔、高麗菜、豬肉等等，她鉅細靡遺地分享她的飲食哲學，她想把吃飯的自主權拿在自己手上，讓吃飯不是停留在吃飯的層次，更是享受當地的物產，感受台灣當地食材的聲腔。

老派少女購物路線，指的是在老派的街區回到老派少女的狀態，這是一條重回童年的路徑，這本書從封面、字體、書背，全部都是由她一手設計，這本書寫寫了她很多的生命印記，還有生活的點滴。她寫下了她的童年、她生長的街區、還有這些市集上來來往往的人，而這本書帶著她到了日本、大陸，還有不且的書封，讓她經歷了另一場生命的歷險。

愛珠老師想告訴我們，食物被照顧過，會陪著我們走很長一段路，人的味覺埋在身體裡，成為身體血肉的一部份。在母親節的前夕，我們聽著愛珠老師講餐桌，講到一家一味，難以複製，這世上沒有天經地義要做菜的媽媽，內心更充滿對願意下庖廚、沾染一身油煙的家人充滿感激之情。最後，愛珠老師說了：「寫作是非常深度的自我溝通，也是一種保存的方式，因為寫作保留我以為保留不了的東西。」



## 生涯輔導

### 113 學年度生涯輔導系列活動——多元探索，啟動未來職涯藍圖

113 學年度輔導室辦理一系列生涯輔導活動，內容涵蓋科系講座、大學參訪、職涯診斷測驗與個別諮詢等多元形式，旨在協助學生從不同角度探索未來方向，拓展對職涯發展的認識與思考。透過本系列活動，學生得以更具體地接觸未來可能發展的學術與職場方向，逐步釐清自身興趣與志向，為生涯規劃奠定紮實基礎。

活動特別邀請多所大專校院共同參與，包括台北醫學大學牙體技術學系、台北大學金融系、長庚大學醫學影像暨放射科學系、臺灣師範大學營養科學學位學程、政治大學傳播學院，以及實踐大學建築設計系與建築職人學士學位學程等，讓學生有機會與各領域專業師長進行面對面的交流。





## 心理健康講座

### 面對數位焦慮，擁抱真實情感——

#### 心理健康講座「社群媒體的數位心理健康管理」

為增進學生對網路世界的理解與反思，輔導室於 114 年 3 月 5 日（三）下午 14:20 至 16:10，辦理了心理健康講座聚焦於當前熱議的議題——社群媒體對心理健康的影響。透過真實案例與互動問答，講師引導學生從觀眾、參與者的角度理解演算法如何影響我們的情緒、認知與行為選擇。其中，一段關於「英國 14 歲少女因社群媒體而自殺」的影片引起廣泛共鳴，許多學生坦言受到衝擊，意識到「看似開朗的人，內心可能正承受巨大壓力」，並反思「應該多一點關注、少一些評論」。

學生回饋顯示，他們對講座主題的認同度極高，許多人表示「非常滿意」與「非常符合需求」，顯示講座貼近學生關注的生活與心理議題。除了對手機成癮、演算法陷阱的深刻反思，同學們也對講座中播放的幾段影片印象深刻，例如「匿名網友依外表批評三位素人」、「網路評論造成的心理傷害」、「社群演算法如何將憂鬱訊息不斷推播」，讓學生

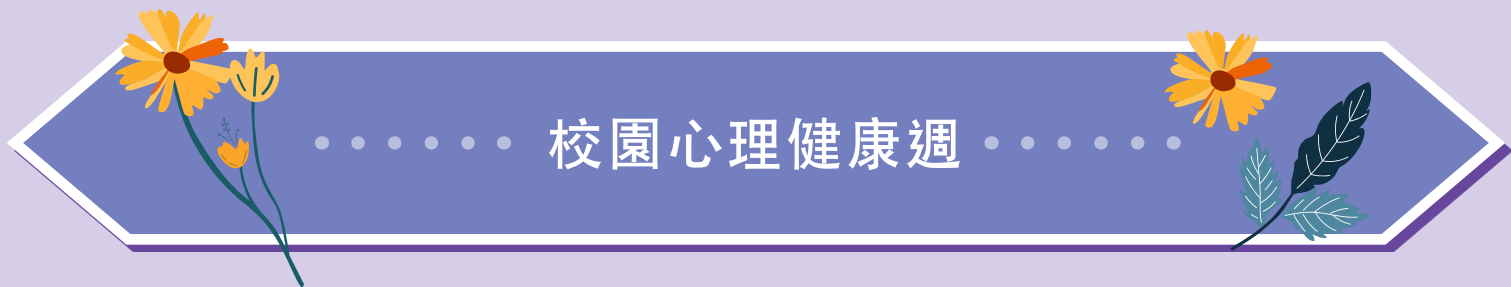
進一步理解語言暴力與偏見評價的嚴重性。

不少同學直言：「講座讓我重新思考留言的分寸」、「一句話可能壓垮一個人」、「手機不該控制我們，要學會善用」，這些回饋不僅展現他們的成長與體悟，也呼應了講座最重要的目標：提升數位心理素養，預防心理困擾的發生。

此外，學生也學習到具體可行的調適方法，包括：「多與人互動、寫下感恩日記、獨處時從事喜愛的活動」，這些建議讓他們理解除了螢幕，生活還有更多抒壓與療癒的方式。一位同學甚至分享：「現在的我，會刻意將手機擺遠一些，讓自己能靜下來和真實的自己相處。」

本次講座也間接達成了預防自殺的目的。許多學生提到：「了解自己的手機使用狀況」、「知道焦慮可能來自社群媒體」、「會更審慎對待他人與自己的情緒」，這些體認顯示講座已種下關懷與自我照護的種子。

這場講座不只提供了知識的灌溉，更開啟了學生心中的覺察之門。在未來的日子裡，期待他們能成為彼此的守護者，在數位時代中，帶著同理心與理解前行。



## 校園心理健康週

### 深呼吸 · 心靈香氣物語——

#### 在香氣中找回寧靜的自己

113 年 9 月 25 日（三）至 10 月 4 日（五）每日中午 12:00 至 12:35 進行深呼吸體驗活動，吸引了眾多學生駐足參加。

此次活動的設計概念源自於「深呼吸」這項簡單卻強大的放鬆技巧。現代學生面對課業、人際、升學等多重壓力，常處於緊繃與焦慮之中。透過引導學生進行有意識的呼吸練習，結合氣味療癒的力量，輔導室希望協助學生在忙碌的節奏中找到內在的安定感。

活動步驟簡單溫馨：學生先挑選自己喜歡的精油香氣，如薰衣草、甜橙、尤加利或檀香等，並搭配一片顏色吸引人的擴香片，滴上幾滴精油後，便由輔導志工引導進行香氣深呼吸練習。在深吸、緩吐的過程中，學生能專注在香氣與呼吸的節奏上，讓心靈暫時抽離外界的紛擾，回到此時此刻。活動最後，學生會在卡片上寫下一句當下的感受，留下屬於自己與香氣共處的印記。

活動現場擺設溫馨療癒，空氣中瀰漫著淡淡的芳香，不少學生表示「只是經過就被吸引了」。許多參與者都留下了溫暖的回饋，展現活動帶來的正面影響：「我最喜歡的呼吸



法是慢慢吸氣、慢慢吐氣，手舉起又放下，在過程中非常能讓我放鬆。聞香也是非常難得的體驗，我最愛的是柑橘調，花草和木質對我來說太療癒了！」、「香氣真的讓人放鬆，我選的是薰衣草味的精油，感覺深呼吸真的讓我穩定下來。」、「我一開始有點猶豫，但在志工的引導下安心許多，整個人像重新整理過般清爽。」

除了放鬆體驗，這次活動也強調自我覺察的重要性。透過書寫卡片，每位參與者都用文字留下此刻的身心感受，有人寫道：「謝謝輔導室，給我片刻安靜、放鬆與陪伴。」這些手寫的卡片貼在展示板上，如同一張張療癒的心靈地圖，串起大家對於情緒照顧的共同理解與共鳴。

活動目標不僅是讓學生當下放鬆，更希望讓大家認識深呼吸這項「隨時可用、隨地可做」的自我照顧工具，將簡單的技巧內化為日常習慣。在這個資訊快速流動、壓力無所不在的世代，「願意為自己按下暫停鍵」是一種珍貴的心理素養。

透過香氣與深呼吸的結合，「深呼吸・心靈香氣物語」不只是一場體驗活動，更是引領學生探索身心平衡的一扇門。它提醒我們，照顧心理健康，不一定要長時間或高成本，有時，只需要深深的一口氣與一縷喜歡的香氣，就足以療癒整個午後。



## 校園 VR 導覽

### 校園 VR 導覽：用科技與人文說故事，創造家鄉記憶

蘭陽女中開設《校園 VR 導覽課程》讓學生跨出教室、走進家鄉歷史、學習數位敘事與虛擬實境應用，展現高中教育的創新高度。該課程由吳美琪老師設計，邀請 VR 專家林海寧講師三度授課，全程指導學生學習 360 度攝影、VR 場景設計與互動腳本規劃。

本次課程整合人文地圖素養與虛擬實境技術，並以宜蘭「吳沙街」歷史文化為教材實作基礎，學生實地踏查、訪談耆老，掌握地方記憶與文化脈絡，再將所學應用於校園空間的再詮釋，完成一件件具地方情感與科技美學的 VR 導覽作品。

課程歷經三個階段：

單元一、走讀吳沙街：學生進行街景拍攝與文化訪談，學習如何將地景轉化為導覽素材。

單元二、VR 導覽製作：運用全屋記平台建構互動場景，加入圖片、影片與語音說明，培養數位設計與使用者思維。

單元三、校園 VR 導覽發表：以蘭陽女中為主題，設計五

組作品公開發表，培養學生簡報、發表與回饋能力。

五組導覽作品內容涵蓋校園核心建築，從綠樓、白樓、小白宮到傳達室與圖書館，學生將個人記憶、文化意象與科技工具整合，打造專屬蘭陽女中的虛擬漫遊體驗。其中第一名「白樓賞櫻之路」以春櫻為題，文字敘事細膩，呈現浪漫校園氛圍；第二名「圖書館」作品資料完整，導覽結構清晰；第三名「綠樓」則以建築特色為主軸，融合視覺引導與場景連結，廣受好評。

張儷禎老師於發表會中讚賞：「這堂課讓學生真正走入場域、說出故事，也展現她們的科技應用與表達能力。許多作品不僅內容完整，更能結合生活巧思，如以傳達室延伸至校門與警衛日常，小題大作見巧思，充分體現素養導向學習。」





## 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                  |
|-----|-----|----------|---------------------|
| 313 | 朱○希 | 國立臺灣大學   | 法律學系財經法學組           |
| 305 | 林○姩 | 國立政治大學   | 應用數學系               |
| 311 | 吳○綺 | 國立政治大學   | 日本語文學系              |
| 303 | 鄭○巧 | 國立清華大學   | 不分系                 |
| 305 | 謝○潔 | 國立清華大學   | 教育心理與諮商學系           |
| 311 | 簡○彤 | 國立清華大學   | 科技管理學院學士班           |
| 313 | 張○語 | 國立陽明交通大學 | 電機工程學系乙組<br>(電機工程組) |
| 313 | 林○毓 | 國立成功大學   | 測量及空間資訊學系           |
| 312 | 田○欣 | 國立臺灣師範大學 | 企業管理學系              |
| 305 | 吳○藁 | 國立中央大學   | 企業管理學系              |
| 313 | 張○伶 | 國立中央大學   | 資訊工程學系              |
| 311 | 吳○潔 | 國立臺北大學   | 不動產與城鄉環境學系          |
| 313 | 張○遠 | 國立中興大學   | 獸醫學系                |
| 313 | 何○恩 | 國立中興大學   | 生物科技系               |
| 313 | 林○苓 | 國立中興大學   | 電機系                 |
| 311 | 林○好 | 國立中正大學   | 外國語文學系              |
| 303 | 游○晴 | 國立臺灣海洋大學 | 水產養殖學系              |
| 305 | 許○涵 | 國立臺灣海洋大學 | 海洋文創設計產業學士學位學程      |
| 307 | 洪○汝 | 國立臺灣海洋大學 | 海洋法政學士學位學程          |
| 313 | 陳○羽 | 中國醫藥大學   | 藥學系                 |
| 313 | 黃○淳 | 慈濟大學     | 藥學系                 |
| 303 | 黃○晴 | 國立臺北教育大學 | 自然科學與教育系            |
| 311 | 陳○軒 | 國立臺北教育大學 | 數位科技設計學系            |

| 班級  | 姓名  | 學校       | 科系          |
|-----|-----|----------|-------------|
| 313 | 蘇○熙 | 國立臺中教育大學 | 數位內容科技學系    |
| 307 | 王○捷 | 國立東華大學   | 幼兒教育學系      |
| 308 | 賴○華 | 國立東華大學   | 企業管理學系經營管理組 |
| 303 | 洪○儀 | 國立宜蘭大學   | 資訊工程學系資安組   |
| 304 | 蔡○瑄 | 國立宜蘭大學   | 電機工程學系      |
| 303 | 邱○婕 | 國立宜蘭大學   | 電機工程學系      |
| 313 | 謝○涓 | 國立臺東大學   | 生命科學系       |
| 310 | 范○芯 | 國立體育大學   | 體育推廣學系      |
| 301 | 曾○芸 | 臺北醫學大學   | 醫務管理學系      |
| 301 | 簡○姍 | 臺北醫學大學   | 護理學系        |
| 301 | 黃○晴 | 馬偕醫學院    | 護理學系        |
| 313 | 簡○庭 | 中山醫學大學   | 生物醫學科學學系    |
| 307 | 林○融 | 中山醫學大學   | 醫學社會暨社會工作學系 |
| 301 | 林○好 | 長庚大學     | 醫學影像暨放射科學系  |
| 313 | 徐○媚 | 長庚大學     | 醫學生物技術暨檢驗學系 |
| 301 | 林○好 | 長庚大學     | 醫學生物技術暨檢驗學系 |
| 313 | 邱○閔 | 輔仁大學     | 臨床心理系       |
| 311 | 陳○慈 | 輔仁大學     | 法國語文學系      |
| 311 | 黃○媽 | 輔仁大學     | 廣告傳播學系      |
| 311 | 黃○煊 | 東吳大學     | 法律學系        |
| 301 | 張○欣 | 東吳大學     | 心理學系        |
| 305 | 吳○寧 | 東吳大學     | 日本語文學系      |

(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)