

印刷品
內付
郵資已付
宜蘭郵局許可證
宜蘭字第十九號



蘭園通訊



61期

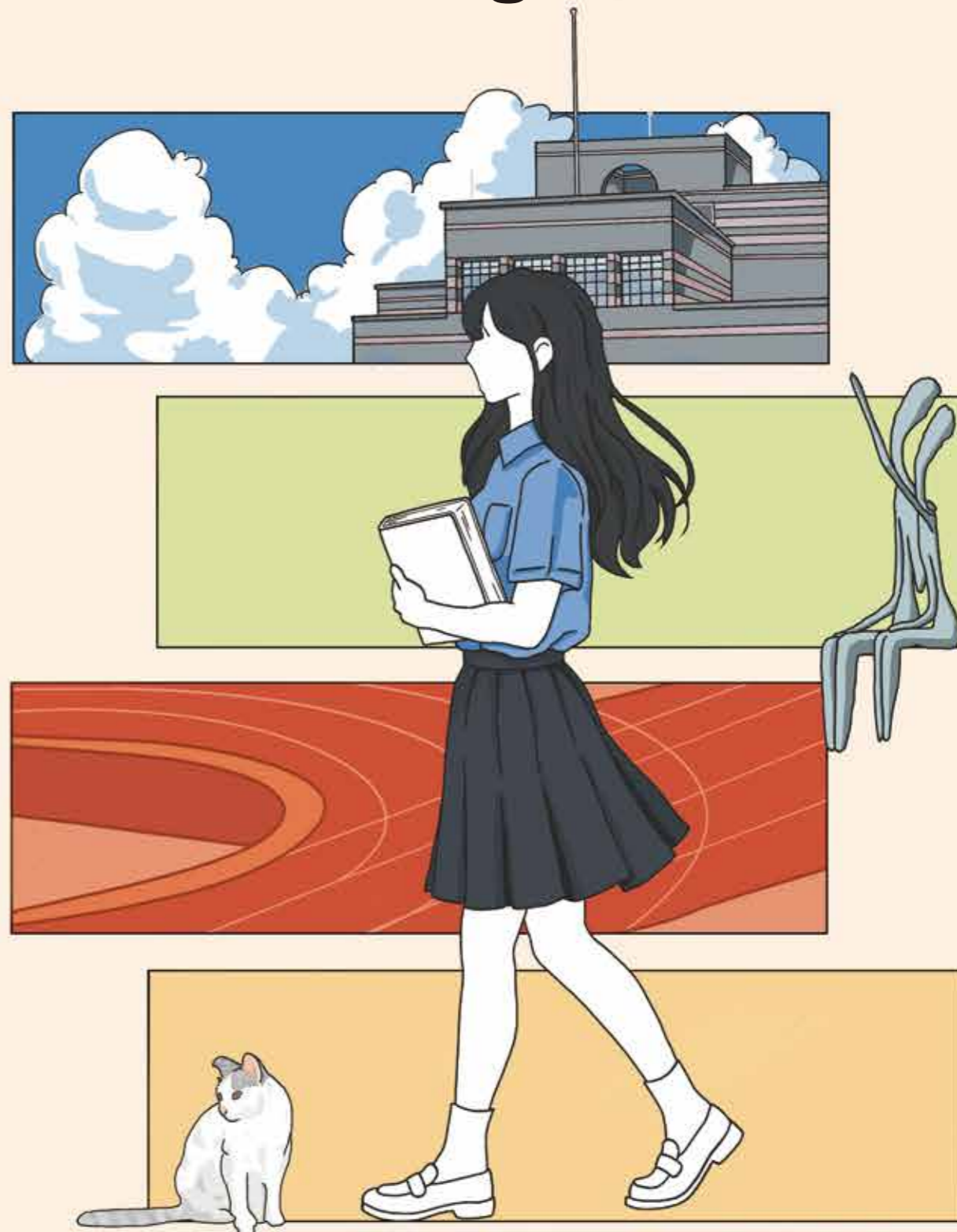
出版者：國立蘭陽女子高級中學
發行者：陳銓 校長
中華民國八十八年元月創刊

編輯小組：許義淵、張儷禎
封面設計：302張庭睿
地址：宜蘭市女中路2段355號
<https://www.lygsh.ilc.edu.tw>

114年12月

National Lan-Yang Girls'
Senior High School

Learning Power



我們真的可以變得更好

—創新學習，厚植學習力



校長 陳銓



我們真的可以變得更好 - 創新學習，厚植學習力

宜蘭秋冬濕冷的天氣悄然走入日常，窗外藍衫女孩撐傘抱書穿越校園的身影，總讓人心疼也感佩。她們正值青春，卻為未來努力不懈。多年來在蘭園服務，我始終思索：如何讓師長在教育現場更得心應手，也讓孩子在升學與人生道路上走得更穩、更遠。我們正身處一個快速變動、充滿不確定性的時代。AI 普及、氣候變遷與全球化，使知識與工作型態不斷重塑。單靠知識累積已不足以因應未來，真正的競爭力在於「學會如何學習」。因此，創新學習不再是選項，而是必然。希望以下幾點個人的觀察與體悟，可以帶給大家一些精進教育與學習的想法。

心態的轉變：從被動接收到主動建構

首先，創新學習的核心，在於學習者心態的根本轉變。傳統教育多將學生視為被動接收知識的容器，教師是知識的主要輸出者，評量則以標準答案為主；而創新學習則將學生視為探究者與問題解決者。透過探究式學習與專題式學習，學生在真實情境中提出問題、蒐集資料、合作討論，並在不斷嘗試與修正中深化理解。更重要的是，學習歷程中保留容錯空間，讓失敗成為學習的一部分，逐步培養成長型思維，這正是厚植學習力的第一步。

方法的革新：跨領域整合與數位賦能

其次，創新學習的實踐，仰賴教學方法的更新。跨領域學習能打破學科藩籬，幫助學生理解不同知識間的關聯，建立更完整的思考架構，進而回應真實世界的複雜問題。同時，數位科技與 AI 的運用，為學習帶來更多可能性，不僅提供即時回饋，也協助教師掌握學生學習狀況，實現差異化教學。然而，工具只是手段，真正的目的在於培養 21 世紀核心能力，即「4C」：批判性思考 (Critical Thinking)、溝通 (Communication)、合作 (Collaboration) 和創造力 (Creativity)。在資訊爆炸的時代，批判性思考訓練我們質疑、分析、篩選資訊，避免被龐雜的數據流淹沒，成為獨立的思考者。

學習力的厚植：適應性、韌性與終身進化

再者，厚植學習力，便是將這些創新的學習經驗內化為一種持久的、可遷移的能力，也就是我們目前素養導向教育所強調的「帶得走的能力」。當我們面對一個全新的領域、一項未曾有過的技術挑戰時，擁有深厚學習力的人能夠迅速定位學習資源、掌握新技能，並在壓力下保持學習的動機與效率。當學習者具備內在動機與自我效能感，便能在新領域中主動尋找資源、快速學習，並在壓力下保持成長動能。唯有具備這種不斷自我更新、自我調整的能力，才能真正實現終身學習，將學習過程轉化為一種持續創造價值的生命狀態。這就是創新學習所帶來的最深遠的影響：不僅改變了我們學習的過程，更重塑了我們應對生活的本質。

總而言之，在知識爆炸且變動無常的時代，教育的使命已從單純的「傳授知識」轉變為「啟發能力」。創新學習正是實現這一轉變的關鍵路徑，它要求我們擁抱成長型思維、善用科技工具、並培養跨學科的批判性思維。我認為唯有透過創新學習的洗禮與實踐，才能真正厚植學習力，讓每個人都能從容應對未來，將挑戰視為成長的機會，並成為終身自我精進的創造者；這不僅是教育的未來，也是個人在複雜世界中持續發展的關鍵基石。衷心期盼蘭園的每位園丁都是學生們人生中的最佳指引者，而藍衫女孩也都能掌握正確的學習心法，培養出培養 21 世紀的「4C」核心能力，為自己開闢出一條康莊大道。祝福大家，我愛你們。

蘭陽女中 114 年升大學榜單

班級	姓名	學校	科系	管道	入學國中
313	朱○希	國立臺灣大學	法律學系財經法學組	繁星	宜蘭縣立凱旋國民中學
305	黃○騏	國立臺灣大學	中國文學系	申請入學	宜蘭縣立中華國中
312	廖○瑀	國立臺灣大學	國際體育運動事務學士學位學程	申請入學	宜蘭縣立復興國中
305	張○煊	國立政治大學	法律學系	申請入學	宜蘭縣立羅東國中
311	張○晴	國立政治大學	法律學系	考試分發	宜蘭縣立復興國中
311	吳○綺	國立政治大學	日本語文學系	繁星	宜蘭縣立中華國中
311	蕭○柔	國立政治大學	民族學系	申請入學	宜蘭縣立頭城國中
311	郭○媛	國立政治大學	企業管理學系	申請入學	宜蘭縣立凱旋國民中學
311	許○禾	國立政治大學	經濟學系	申請入學	宜蘭縣立凱旋國民中學
305	林○玟	國立政治大學	應用數學系	繁星	宜蘭縣私立中道高中
309	陳○蓉	國立陽明交通大學	外國語文學系甲組(跨域人文組)	申請入學	宜蘭縣立文化國中
313	朱○儀	國立陽明交通大學	資訊管理與財務金融學系財務金融組	申請入學	宜蘭縣立復興國中
313	張○語	國立陽明交通大學	電機工程學系乙組(電機工程組)	繁星	宜蘭縣立復興國中
303	鄭○巧	國立清華大學	不分系	特殊選才	宜蘭縣立蘇澳國中
311	簡○彤	國立清華大學	科技管理學院學士班	繁星	宜蘭縣私立中道高中
306	朱○寧	國立清華大學	音樂學系	申請入學	宜蘭縣立復興國中
305	謝○潔	國立清華大學	教育心理與諮商學系	繁星	宜蘭縣立吳沙國中
302	陳○柔	國立臺灣師範大學	生命科學系	申請入學	宜蘭縣立羅東國中
312	田○	國立臺灣師範大學	企業管理學系	繁星	宜蘭縣立宜蘭國中
309	楊○捷	國立臺灣師範大學	音樂學系	申請入學	宜蘭縣立國華國中
311	陳○蒲	國立臺灣師範大學	華語文教學系應用華語文學組	申請入學	宜蘭縣立凱旋國民中學
313	黃○筑	國立臺灣師範大學	資訊工程學系	申請入學	宜蘭縣立中華國中
312	游○穎	國立臺灣師範大學	歷史學系	考試分發	宜蘭縣立復興國中
310	李○媿	國立高雄師範大學	國文學系	考試分發	宜蘭縣立凱旋國民中學
307	傅○鎔	國立彰化師範大學	英語學系(社會組)	考試分發	宜蘭縣立中華國中
308	邱○恩	國立彰化師範大學	高齡健康促進與照護管理原住民專班	原住民專班	宜蘭縣立復興國中
301	鄭○云	國立彰化師範大學	資訊管理學系資訊管理組	考試分發	宜蘭縣立復興國中
313	游○妍	國立彰化師範大學	數學系	考試分發	宜蘭縣立壯圍國中
305	蔡○琄	國立臺灣科技大學	管理學士班	四技申請	宜蘭縣立蘇澳國中
312	王○昀	國立中央大學	中國文學系	申請入學	宜蘭縣立中華國中
312	林○辰	國立中央大學	中國文學系	申請入學	宜蘭縣立中華國中
305	吳○蓁	國立中央大學	企業管理學系	繁星	宜蘭縣立吳沙國中
311	曾○薰	國立中央大學	客家語文暨社會科學學系客家社會及政策組	考試分發	宜蘭縣立中華國中
305	吳○茹	國立中央大學	英美語文學系	考試分發	宜蘭縣立復興國中
305	游○毓	國立中央大學	英美語文學系	考試分發	宜蘭縣立凱旋國民中學
313	張○伶	國立中央大學	資訊工程學系	繁星	宜蘭縣立復興國中
313	何○恩	國立中興大學	生物科技系	特殊選才	宜蘭縣立宜蘭國中
301	蔣○樑	國立中興大學	農藝學系	申請入學	宜蘭縣立復興國中
313	林○苓	國立中興大學	電機系	特殊選才	宜蘭縣立復興國中
313	張○遠	國立中興大學	獸醫學系	繁星	宜蘭縣立凱旋國民中學
310	江○婷	國立中正大學	外國語文學系	申請入學	宜蘭縣立復興國中
311	林○杼	國立中正大學	外國語文學系	繁星	宜蘭縣立復興國中
307	何○萱	國立中正大學	社會福利學系	考試分發	宜蘭縣立中華國中
311	簡○萱	國立中正大學	社會福利學系	考試分發	宜蘭縣立中華國中

(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)

【學習力 × 陳俊雄教育基金會董事長專訪】

跨界學習的力量：從「我願意」開始

教育基金會嘟嘟董事長的故事，就是一套「行動型學習力」的最佳示範。一句簡單但有重量的「我願意」，他便把不同領域的經驗都學得紮實、用得漂亮。在學校擔任基金會董事長時，他以「三出法則」（出錢、出力、全力配合學校）累積深厚的領導經驗，而這些方法，他不但帶到企業經營，也帶進文化藝術、書法推廣，以及各種公益服務。他最厲害的地方，是能把「領導力、承諾力、專注力」這些底層能力自由轉換，也帶著團隊一起前進。

天命 × 堅持 × 自在：給年輕人的三個提醒

嘟嘟董事長說，人生最重要的，是找到自己的方向（天命），然後「願意堅持」。他用練毛筆字做比喻，一開始寫得不好很正常，但只要每天寫、持續寫，寫到最後甚至忘記自己在「練」，手就會自然帶著你進步。真正的厲害，是每天一點一點累積起來的，那些看不見的努力，會慢慢把你推到你意想不到的高度。他也勉勵蘭女的學生：讀書不是唯一的天分，有些人讀書慢，但在技術、實作或創意上超級亮眼。每個人的天命位置不同，不用急著跟別人比，找到自己的強項並願意堅持，就是最好的起點。



【學習力 × 陳宗鼎家長會會長專訪】

學習力養成基石：閱讀、實作與科技賦能

家長會長陳宗鼎先生以學習力的起點源於旺盛的求知欲和穩定的閱讀習慣來勉勵蘭女的學生。會長分享，大量閱讀報章雜誌與資料，為他奠定了廣泛的知識深度與廣度。他特別強調，真正的能力養成來自於生活實踐中的「做中學」。他分享近期為與法國交換生溝通，他便藉由 AI 翻譯和資料查詢，迅速提升了英文單字量和口語能力。此外，會長指出，兒時背誦《三字經》等經典，雖然當下不解其義，卻是有效訓練記憶力的過程，成為他今日能夠快速吸收、掌握新資訊的堅實基礎。

資訊時代的關鍵能力：定力、判斷與行動的三角法則

面對數位時代中 3C 與遊戲的誘惑，會長提醒學生，學習力不再僅限於知識積累，更仰賴於定力與判斷力的雙重支撐。他認為，定力的基礎是強大的判斷力——這是一種能辨別資訊真假、分清是非的能力，確保專注力能夠精準停留在真正有價值的事情上。訪談的最後，會長以「我思故我在」的觀念作為總結，鼓勵所有學生：活著必須持續思考，對周遭事物保持好奇心。他描繪出一個完整的學習循環：「接收訊息、判斷、發想」，並強調這一切的最終實踐，都必須付諸行動，目標才能真正得以實現。



【學習力 × 簡淨音 校友會理事長專訪】

學習的跨界儲蓄與意外寶庫

輔導室簡淨音主任，除了是本校英文科的老師外，他也是本校校友會第十一屆理事長。淨音學姐說她身為永遠的蘭園人，對學習的喜愛，從未因為畢業或開始工作而停止。雖然在母校擔任教職與行政工作，但她最喜歡的身分之一，就是當一位學生。淨音學姐憑藉好奇心，不斷進行高頻率、跨領域的學習（累積逾千小時研習時數），她將這股行動學習力應用於多方面，不僅通過了台語中高級認證，還完成跨領域碩士論文，以及在科學與科普專業英文能力大賽中獲得教師組的第一名，斜槓多元的嘗試了自行車領騎人員暨維修培訓課程，並獲得 2025 年獲得秀春熱血導師獎。

主動、持續的實踐能夠帶來「難以想像的因緣際會」

保持熱情，探索課本內外的世界，是淨音學姐給蘭園小學妹的核心啟示。她強調要善用學校資源，將學習視為一種幸福的盈收。她的個人經驗證明，主動、持續的實踐能夠帶來「難以想像的因緣際會」。淨音老師鼓勵學妹們拓展對學習的定義，相信學習的價值在於為未來創造無限的可能性，並從中享受不斷成長的快樂。

真正的學習力
來自對未知的承擔與對自己的承諾

承諾

文 / 鄭俊傑組長 青春無懼，夢想啟航——高三成年禮紀實

在揮別高中、邁向人生新階段之際，高三學子迎來一場意義深遠的成年禮。從舊草嶺隧道徒步前行，到福隆海邊迎向陽光，每一步都是對成長的體會與對未來的宣告。

穿越舊草嶺隧道的過程，成了高中三年的縮影。313 班劉云暄同學形容，隧道如同三年的學習歷程，時而漫長、時而飛逝；304 班褚若彤同學則分享，走出隧道迎向光亮的瞬間，就像看見希望，令人感動。309 班王于綺同學站在縣市交界線上，深刻感受到從童年走向未來、邁入成年的重量。

走出隧道後的集體宣誓，為成年禮寫下最莊嚴的一刻。302 班張庭睿同學表示，齊聲宣誓時，內心湧現前所未有的責任感；310 班吳雨璐同學認為，「成年」象徵獨立與成熟，是人生的重要里程碑，而班級誓言「以誠實為本、以善良為心、以勇氣面對挑戰、以行動實現夢想」，正是對未來最真誠的期許。旅程最後來到福隆海邊，踏浪、拍照、歡笑交織成青春的畫面。314 班同學感性表示，這場屬於全班的成年禮，不只是活動，更是一段凝聚友情、迎向未來的共同起點。



文 / 鄭俊傑組長 在團隊裡長出力量——蘭園高一「英雄之旅」公民訓練圓滿落幕

國立蘭陽女中 114 學年度高一新生於 9 月 18 至 19 日前往新北市龍門營區，展開兩天一夜的「英雄之旅」公民訓練。活動以凝聚班級情感為核心，在專業團隊引導下，學生透過多元戶外挑戰，學習溝通合作、培養勇氣與團隊默契。

首日以「合力築夢」為主軸，透過動力圈、高塔建構、水彈對戰、泡泡躲避球及跳塔體驗等活動，學生在歡笑與汗水中學會信任彼此、突破自我；傍晚的野炊與營火晚會，讓原本陌生的同學在共同完成任務與分享成果中，迅速累積班級情感。

第二天進行定向追蹤活動，培養學生的問題解決能力與堅持精神。透過這場充滿挑戰與感動的旅程，高一新生不僅拓展視野，也在團隊中累積彼此支持的力量，為未來的高中生活奠定堅實基礎。



文 / 陳英學組長 蘭女【校園鬼混季】盛大登場

不只討糖！看蘭衫女孩用「妝」容與才華，點亮萬聖節

延續去年班聯會首創的萬聖節才藝表演，蘭陽女中第 37 屆班聯會今年再度精心規劃一系列萬聖節活動——「校園鬼混季」。本次活動不僅在萬聖節當天鼓勵「藍衫女孩」們透過變裝與變妝，展現極具個人特色的搞蛋風格，更在合作社外空地設置了詭譎風格的打卡牆，供變裝同學拍照留念。

為了提升活動節慶氛圍，第 37 屆班聯會副主席特別與學務處主任許秀華及校長陳銓討論後，成功爭取到外食訂購的機會，讓學生們能邊享用美食，邊欣賞精彩的學生才藝表演。才藝表演內容豐富多元，包括整齊劃一的 Kpop 串燒舞蹈、雙人吉他彈唱，以及動漫畫研究社現任高二、高三社長聯手帶來的變裝舞蹈。值得一提的是，連續兩年登台表演的前吉他社社長黃子嵐同學表示：「這次班聯會舉辦的萬聖活動，讓我這個已卸下社團職務的高三生，仍有機會展現自我的機會，並在活動中結識了一些學妹，未來若有其他活動，我也會積極參與！」

在節目空檔，班聯會巧妙安排了「彩蛋環節」：先是由有「鬼點子最多」的 Paul 老師，以電影《功夫》中「包租婆」的逗趣扮相發放糖果；接著是學務處新進的李永裕教官及許秀華主任，一同加入串場發放糖果的行列，展現師生同樂的親切感。活動最後，則由陳銓校長擔任壓軸，透過發放糖果給予現場師生勉勵。活動圓滿落幕後，第 37 屆班聯會主席吳德寧同學感性地表示：「我印象最深刻的，是看到許多蘭女同學在社群上分享於我們打卡點拍攝的照片。每次看到那一張張精彩的照片，我都覺得特別開心和感動。非常感謝大家的熱情參與，也要特別謝謝一起設計打卡點的夥伴們，因為有你們，這個活動才如此充滿溫度！」蘭女校園的萬聖盛典，已然成為備受期待的年度傳統。



跟著她們這樣學

高三學姊學習法海報展

厲害的人都怎麼學？美國開國元勳班傑明·富蘭克林的「5 小時規則」指出，只要在週間每天撥出一小時「刻意學習」，專注於閱讀、反思與實踐，長期累積便能有驚人的成長。這項原則的核心，不在於時間的多寡，而在於學習的品質——有目標地前進、有意識地突破盲點，而非被動吸收資訊。

本期專題，我們驕傲地呈現蘭女的育才成果：透過系統性的引導，蘭陽女中協助學生將天賦化為能力、把熱情化為方向、把自律化為持續的刻意練習，累積成不可取代的競爭力，帶著夢想走向全國頂尖校系。在升學這條看似單一路線的道路上，這些學生證明了：學習力，不只是一種分數能力，而是一種面對未知、調整策略、找到自己道路的能力。

非科班出身的吳佳穎，用「學科為重」與堅持創作的紀律闖進北藝大；從四模低谷逆轉至繁星錄取資工的張丞伶，靠的是將數位工具化為學習導航；舞蹈班的張芯瞳把舞台上的自信與表達力轉化為跨域亮點；勇敢跳脫傳統升學路線的高筠喬，則以行動力與自我定位走出屬於自己的舞台；將工讀經驗化為特選武器的黃歆容，更是走出了一條不被分數定義的優秀。他們的故事各不相同，卻在同一條線上匯聚——面對挫折不回避、善用工具與特質、在混亂中找到方向、並以自己的節奏前進。這份專題不是在歌頌「天份」，而是在呈現：學習力，是每個人都能打造的超能力。只要願意嘗試、願意調整、願意相信自己，每個人都能走向屬於自己的亮光。這些看似微小的習慣，正是她們在蘭女養成的刻意練習，讓她們能在關鍵時刻穩住節奏、找到方向、走出屬於自己的亮度。



體育學霸的秘密武器

廖心瑀憑藉「自我管理」錄取台大 兼顧全中運八強與繁重課業

高中生涯能兼顧頂尖運動與學業並非夢想！成功錄取台大「國際體育運動事務學程」的廖心瑀，以強大的自我管理脫穎而出。自國小加入田徑隊一路堅持到高三，每天清晨七點晨操、午休自主訓練，仍在全中運闖進八強。她善用工具「超前部署」：以 TO-DO List 梳理每日任務、用 Notion 規劃週月進度，並用 YPT 記錄時間。為避免分心，她更在學測前果斷刪除所有社群軟體。在目標設定上，她採用「可以攀爬的高山」策略——訂定「稍具挑戰、努力便能達成」的目標，保持穩定動力。衝刺期間則選擇到圖書館自習，利用安靜氛圍與旁人的專注度，替自己累積前進的力量。



從跨考到錄取臺大法律

朱子希分享「穩住心態、堅持到底」的繁星上榜秘訣

作為少見的「跨考人」，朱子希的上榜故事格外亮眼。她坦言自己並非早早確定志向，但始終相信：「找不到方向沒關係，先把書讀起來；跨領域從來不是劣勢。」她自會考起就維持 22:00 睡、5:00 起的規律作息，利用清晨高效學習，遠勝深夜硬撐。在讀書上，她強調「寫懂優於寫多、寫對優於寫快」，錯題必訂正，訂正前必先思考，並熟悉不同解法，才能真正掌握數學。她也善用 Goodnotes、YPT、死神單字、Photomath 等數位工具提升效率。談到心態，她提醒學妹：「繁星是機會也是風險，不要只看分數，也別把它當唯一出口。」她建議減少社群干擾，保持自己的節奏；每天第八節後抬頭看看天空與夕陽，是她的小小療癒。回望三年努力，她相信：「能穩住心態、撐到最後的人，才是真正的贏家。」



從「模聯」到「市場經理」

雙語實驗班蕭育柔 多元斜槓策略助攻錄取國立政治大學民族學系！

蕭育柔在高中三年中積極投入多元教育活動，展現卓越的組織與領導能力。她曾主辦「蘭陽模聯」與「Move to SDGs 雙語生活營」，同時擔任 LadyBug 女性成長平台的市場經理。在繁忙行程中，她並未忽略課業，而是透過精準的時間管理讓學習與活動並行：每天規劃固定讀書時段並善用零碎時間、將大型任務拆解以降低執行壓力、提前安排並標示重要活動與考試的優先序，並定期檢視計畫並調整步調。她也分享自己的行事曆做範例，將每月目標與重要任務置於左欄，再於日曆中標示大考與活動，成為學妹們實踐有效時間管理的靈感來源。



化挫折為動力

謝玗潔以「繁星」之姿 閃耀清華教育心理與諮商學系

謝玗潔形容自己是輕度完美主義者與典型 INFJ，總想把每件事做到最好，也因此在中三年嘗過不少挫折。尤其在學測前的幾次模擬考，她因成績下滑曾萌生「乾脆放棄」的念頭。回頭看，她發現真正的壓力往往來自自己訂得太高的目標——比如一次想提升 10 級分。她領悟到：進步應該建立在穩定基礎上的小幅突破，而不是不切實際的巨幅跳躍；每個錯誤都是找弱點、再往前一步的機會。在學習方法上，她也展現了新世代考生的數位策略。使用 ChatGPT 修作文，不只能改錯、整理語法，還能提供佳句，讓英文寫作事半功倍；透過 GitMind，她把複雜的課文內容轉成心智圖，讓中國史等科目更易掌握。她寄語學妹：進步從「一點點」開始累積。不論小考、段考或每學期的成果，都能成為前進的力量。而在長長的求學路上，陪伴她的，是蘭女帶來的溫暖人事物與滿滿笑聲。



用「行動」縮短距離

何宜恩同學勇奪國立中興大學生命科學系

何宜恩坦言，她與「特選」之間的距離，靠的是持續準備、成果累積，以及一次次鼓起勇氣跨出舒適圈。她相信：「行動會讓人更自信，所以別猶豫，先做再說。」為避免臨時抱佛腳，她替自己訂下「提前一週的預備死線」，讓進度更有餘裕，也降低焦慮感，能更加穩定地掌握節奏。她的學習哲學是：「由學習進入競賽，從競賽中再學習。」科展與專題競賽讓她在高壓情境中鍛鍊冷靜、思辨與解題能力。高二到高三，她掌握累積多個比賽活動機會，倚靠自己的學習心法，拿到自己理想的成績，長期有系統的投入、隨著自己步調前進，她認為是最後得到成果的先決條件。在工具使用上，她善用 QUIZLET 記憶單字，以行事曆、MINICAL 與 TIME TREE 進行規劃與協作，打造高效率的學習節奏。這套方法不只讓她成功錄取理想科系，也讓她更理解自己的節奏、特質與能力。



熱情為鑰匙，公共參與成資產

王怡晴跳脫升學框架 正取東海大學社會學系！

在競爭激烈的升學季中，成績已不再是唯一標準。王怡晴同學以豐富的公共參與歷程，透過「特殊選才」成功錄取東海大學社會學系，成為以熱情取代分數的典範。經歷多次考試後，她意識到自己不是傳統升學主義的典型受益者。在導師鄭典老師的引導下，她開始探索特殊選才這條更能彰顯自身價值的道路，並發現：真正的優勢來自長年累積的公共熱情，而非一夕衝刺。她笑說，這次錄取不是幸運，而是「水到渠成」。為讓教授一眼看見她的亮點，她將自身能力整理為三大核心：公共參與、社會關懷、學生自治。她的經歷涵蓋宜蘭縣第五屆兒少代表、衛福部中央兒少委員、宜蘭縣少輔會兒少委員；在校內，她擔任班聯會主席與性平會學生代表；此外，她也曾以短片競賽作品屢獲佳績，包括宜蘭縣生命教育微电影競賽特優。王怡晴以行動證明：累積熱情的力量，終將成為最有力的入場券。



從學測「前標」到政大法律！

張詠晴分科測驗逆轉勝，靠「錯題筆記」與心態調整圓夢

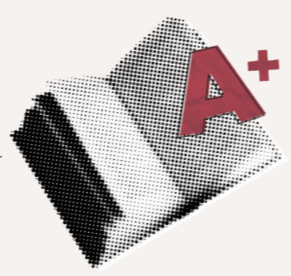
一次不甘心的決定，讓張詠晴在分科測驗中成功逆轉，錄取政治大學法律系。原本因學測社會科僅前標而與夢想擦肩，她在師長鼓勵與不服輸的心態下選擇再戰，並用一套高效策略快速提升弱項社會科。她的核心方法並非狂刷题，而是「整理錯題筆記」。每做完一本題本就重整錯題，反覆複習不熟悉的概念，並在筆記中記下常考名詞，每晚睡前利用短期記憶加深記憶。歷史科則以「從重點發散」的方式理解事件的前因、關鍵內容與後續影響，而不是把歷史當故事死記。她也提醒考生要掌握模考題目的出題脈絡，如生活情境、文獻線索與時代關鍵字，即可更有系統地整理像「土地制度」這類讓人頭痛的章節。在心態上，張詠晴從過度苛責走向自我接納。她意識到：「分數不是從一百分往下扣，而是從零慢慢累積。」適當休息、允許失敗，反而能看見自己的潛能。她也鼓勵考生：「當你覺得自己很笨的時候，其實是你正在進步的證明」那是大腦在學習新方法、準備突破的訊號。張詠晴的故事提醒所有考生：學測失利不是終點，只要不放棄，加上合適的策略與穩定心態，永遠有機會打開通往夢想的大門。



▶▶▶▶ 跟著她們這樣學

一次掌握 8 大深度學習技巧 × 蘭女學姊的學習實踐心法與工具

在資訊爆炸、競爭激烈的時代，真正能拉開差距的不是課表塞得多滿，而是是否具備「深度學習」的能力。《Cheers》雜誌曾提出 8 大深度學習技巧——制訂學習目標、創造心流、刻意練習、大腦輸出、宮殿記憶法、筆記術、原子習慣、與人連結——這些原則看似簡單，卻能在長期中累積出驚人的成就差距。在本次「跟著她們這樣學：蘭陽女中高三學姊學習心法海報展」中，13 位學姊也落實這些技巧。本篇一次收齊這些學習小工具。



01. 制定學習目標 (TO DO LIST)

小工具推薦人：台灣大學國際體育運動事務學士學位學程 | 廖心瑀

To-Do List (待辦清單) 是一種最直覺、最高效的時間管理工具。它能把「腦中的雜事」全部外放，轉成清楚可執行的小項目，避免忘記、分心或感到混亂。只要每天開始前列出今天必做與可做的任務，就能更有效掌握節奏，也能在劃掉完成項目時獲得成就感，提升持續動力。

小提醒

- 1 用動詞開頭：如「整理筆記」、「複習單字」、「訂正錯題」，讓任務更明確可行。
- 2 完成後一定要打勾：視覺化的「完成」能刺激大腦分泌多巴胺，讓你更願意持續做下去。當天沒做完，移到明天即可，不需苛責自己。目標是長期穩定，而不是一天完美。

02. 創造心流 (用環境與節奏建立專注狀態)

小工具推薦人：台灣大學法律學系 | 朱子希

心流 (Flow) 是心理學家米哈里·契克森米哈賽提出，指的是一種「完全投入、忘記時間、效率極高」的沉浸狀態。當任務的挑戰程度剛好匹配自己的能力時，就會進入心流。心流不僅讓學習變得更輕鬆，也能大幅提升成就感，是高效學習者最重要的能力之一。朱子希則透過規律作息打造高效時段——晚上 22:00 睡、清晨 5:00 起，利用早晨清晰、不受干擾的時間完成最重要的任務。

小提醒

- 1 調整環境：找安靜、不易分心的地方讀書。耳塞、白噪音與乾淨桌面都能提升專注度。
- 2 建立節奏：固定讀書時段最能啟動心流，利用生理節奏創造高效率。



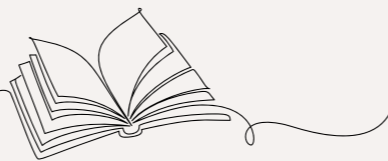
03. 刻意練習 (瞄準盲點、持續反覆、確實變強)

小工具推薦人：中央大學資訊工程學系 | 張丞伶、台北藝術大學美術學系 | 吳佳穎

刻意練習 (Deliberate Practice) 由心理學家安德斯·艾瑞克森提出，是一種最快提升能力的練習方式。它不同於一般的「重複做」——刻意練習要求的是：帶著明確目標、針對弱點、在可衡量的回饋下進行挑戰性練習。這種練習會讓人有點不舒服，但正是這種「推離舒適圈的努力」，才能真正拉開差距。每週投入固定的深度練習，能力就能穩定提升。以吳佳穎為例，非科班的她靠著「學科為重 × 創作紀律」成功突圍北藝大美術招生；張丞伶則利用數位工具反覆拆解弱點、精準突破自己在資工領域的瓶頸。刻意練習的重點不是做很多，而是瞄準盲點、持續反覆、確實變強。

小提醒

- 1 定義最終願景：首先確立你想成為什麼樣的人。
- 2 分解為核心技能：將最終願景拆解成 3-5 個最關鍵的核心技能。



04. 大腦輸出 (任何學習只要轉化為「我要怎麼做」，就是最好的輸出)

小工具推薦人：政大法律學系 張詠晴、中興大學生命科學系 | 何宜恩

《最高學以致用法》一書作者樺澤紫苑提出 9 成上班族學習和工作都是輸入為主，但是效率很差，原因是因為「不擅輸出」。作者認為「輸出」是改變人生的學習法，因為大腦輸出能把短期記憶從海馬迴轉進長期記憶的巔峯，可以促進資訊組織、建立知識結構，同時暴露理解漏洞，提升動機。何宜恩學姊便是以「由學習 → 競賽 → 再學習」的循環，讓知識在高強度輸出中不斷被提取、修正與強化；張詠晴學姊則用「錯題筆記」與「短期記憶復習法」把不熟悉的内容一點一滴從海馬迴推進長期記憶。當輸出增加，大腦更容易看見理解的缺口，也更能確認自己真正掌握了哪些能力。

小提醒

- 1 教別人：學習金字塔中提及「教別人」有高達 90% 的學習效果。
- 2 思考「我要如何運用？」：任何學習只要轉化為「我要怎麼做」，就是最好的輸出。



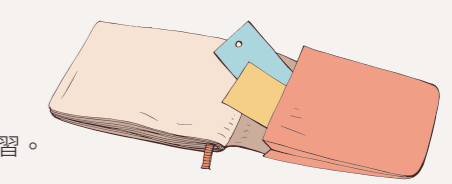
05. 筆記術 (用工具打造自己的知識地圖)

小工具推薦人：清華大學教育心理與諮商學系 謝玗潔、政治大學法律學系 | 張詠晴

日本管理大師大前研一曾說：「筆記是人類的第二個大腦」——能承載記憶、推動思考、強化表達。在眾多方法中，東大筆記術、麥肯錫筆記術與黃金圈筆記術都是相當著名的筆記法。在筆記策略上，謝玗潔透過 GitMind 製作心智圖，將龐雜內容以樹狀圖分類，形成具邏輯的知識地圖；張詠晴則偏好使用 GoodNotes 整理題型，將不同類型的題目歸納成冊，方便反覆練習與檢索。將外在資訊轉化為自己的理解，讓筆記成為引導思考、提升學習深度的有效工具。

小提醒

- 1 (GitMind) 先架骨架，再補細節——用 3-5 個主題建立框架，避免心智圖太雜亂。
- 2 (GoodNotes) 題型分本整理——不同題型分開做本子，用標籤標示「易錯/高頻」更好複習。



06. (原子習慣) 微小的好習慣，累積成大成就

小工具推薦人：台大國際體育運動事務學士學位學程 | 廖心瑀

詹姆斯·克利爾的《原子習慣》是博客來 2020 年度閱讀暢銷榜、電子書榜雙料冠軍。該書強調不需要劇烈改變人生，而是讓好習慣每天推你前進一點點。真正的關鍵不在於一次的努力，而是系統、環境與持續的小步累積。就讀台大國際體育運動事務學士學位學程的廖心瑀，便是一個原子習慣的典型代表。廖心瑀提到從國小開始參加田徑校隊，一直持續到高三。每天早上七點晨操、午休時間自主訓練，完成了三屆全中運八強的夢想，同時兼顧學業並積極投入學校和語資班的各項活動，累積了多元的學習歷程，如願錄取心中第一志願。而這豐富的高中生活的基礎就是——自我管理。

小提醒

- 1 不要追求一次完成，而是固定節奏的「可複製行動」。
- 2 專注在「系統」而不是「結果」。

1. 讓提示顯而易見：設計一個明確的提示讓你輕鬆注意到該做的行為。	2. 讓習慣有吸引力：將習慣與愉快的事情結合，使得這個行為變得令人期待。	3. 讓行動輕而易舉：降低行動門檻，使得開始變得簡單且毫不費力。	4. 讓獎賞令人滿足：設計能即時滿足的獎賞，幫助你堅持並享受習慣養成的過程。
-----------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	--

07. 與人連結 (從活動、公共參與到自我定位)

小工具推薦人：國立政治大學民族學系 蕭育柔、東海大學社會學系 王怡晴

史丹佛大學數學教育系教授裘·波勒在《大腦解鎖》一書中提到第 6 把學習金鑰是「透過連結與合作，發揮無限潛能」。學習過程中若能與同儕、老師、家人或社群建立良好的互動關係，會提升三大效果，第一是動機被喚醒，學習不再孤單，其次是思考被拓寬，同觀點讓大腦更靈活，最後從回饋提升深度，達到越講越懂、越教越會。今年的高三學姊中蕭育柔與王怡晴 (東海社會)，便都是透過模聯、營隊與市場經理等角色累積領導力，並以持續的公共參與與社會關懷打造個人核心亮點。她們的經驗顯示：學習從來不是孤單前進，而是在與人合作、協作、互助的過程中，看見自己的價值，讓教授在第一眼就能辨識出你的獨特性。Google 的培訓師彼優特·菲利克斯·吉瓦奇在《未來最需要新人才》一書中也提出了相同的概念，他認為保持好奇心，多提問，展開話題便是學習的開始，吉瓦奇表示，遇見有趣、值得學習的人，便會主動邀約一起用餐，他認為每個人都是一本書，多觀察多交流，每一步都是學習。

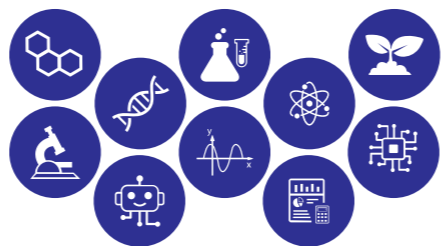
小提醒

- 1 把每一次合作都當成一次學習。
- 2 主動提問，是打開新世界的鑰匙。



學習在跨域學習的每一個瞬間

當程式邏輯遇上無人機航行，當科學原理融入創意闖關，蘭陽女中學生在「遠哲科學趣味競賽」、「台積電女科學家之旅」與 AI × Python 研習等活動中，親自設計、操作與測試，將抽象概念轉化為具體經驗。科技不再只是工具，而是思考、創造與合作的橋樑；科學不僅是公式，而是探索世界的語言。



文 / 賴奕如老師 「玩」出東區第一名！蘭園學子創意「闖關作品」讓評審都玩上癮

「當我們看到評審老師們圍在我們的作品前，玩得像小孩子一樣開心時，這比拿到第一名更讓我們有成就感！」——201 班林佳禎同學的一句話，道出了蘭園學子對學習最純粹的熱情。本校 201 班林佳禎、201 班李沁宣與 110 班播本杏奈三位同學，在指導老師賴奕如的帶領下，代表學校參加「2025 遠哲科學趣味競賽—東區複賽」，一舉榮獲「科趣創意獎」與「大會獎第一名」雙項最高榮譽，更在三項評分項目中全數拿下最高分，展現出紮實的科學素養與卓越的實作能力。競賽中，三人憑藉靈活的分工與高度默契，在有限時間內完成多項實驗與創意設計，成功將「玩中學」的精神發揮到極致。

學習是不怕失敗：從實作歷程走向自信舞台

從校內初賽到東區複賽，三位同學歷經時間壓力、材料選擇與臨場挑戰的考驗，卻始終以「不怕失敗、勇於嘗試」的態度迎難而上。她們的創意發想作品「迴響·蘭園之音」，以童趣為核心，設計出兼具互動性與科學原理的闖關遊戲，並巧妙融入蘭陽女中校徽元素，讓評審老師們忍不住親自下场體驗，現場笑聲不斷、驚嘆連連。指導老師賴奕如也分享，這群孩子最珍貴的並非獎項本身，而是在過程中培養出的自信、創意與臨場應變能力。這次競賽的成功，不僅是榮耀的象徵，更是蘭陽女中在 108 課綱與 STEAM 教育實踐下的最佳證明——培養能動手實作、勇於解決問題，並能自信站上舞台的未來女性領袖。



文 / 王宇德組長 還沒決定要不要當科學工作者？沒關係！先來趟台積電女科學家之旅！

今年 10 月 1 日至 10 月 3 日，蘭陽女中學生再次受邀參加由台積電文教基金會與國立自然科學博物館共同主辦的「台積電女科學家之旅」，並與台中女中的同學攜手展開一場融合科技與藝術的跨域探索之旅。活動首日的工作坊，由中興大學蔡宛邵教授以深入淺出的方式介紹半導體的基本概念與實際應用，在助教引導下，兩校同學分組合作設計電路、繪製電路圖，透過實作將抽象的科技概念轉化為具體經驗。晚間則由古典音樂台周靖庭講師從科學視角切入，將巴赫音樂結構進行數據視覺化，引領同學體會「音樂是流動的建築」的深刻意涵，感受理性與感性交織的藝術魅力。

與榜樣同行：在對話中種下未來的種子

第二天一早，師生走進國立自然科學博物館「半導體的世界」展場，在台積電志工的解說與互動體驗中，深化對積體電路製程及半導體產業關鍵地位的理解，也更清楚認識台積電的工作樣貌。下午的「與女科學家面對面」交流座談，更成為活動亮點；臺灣師範大學陳卉瑄教授、東海大學劉雨如教授與台積電呂曉風副理，以真誠而幽默的分享，談論求學歷程、人生挫折與面對困境的勇氣。不同生命經驗所激盪出的多元觀點，讓同學深刻體會人生並無標準答案，而是在一次次選擇與承擔中，慢慢走出自己的道路。第三天中午，遊覽車駛出雪山隧道，回到細雨中的宜蘭，然而同學心中仍保有如台中豔陽般的溫暖，帶著這趟旅程的啟發與感動，為未來播下成長茁壯的種子。



文 / 許義淵主任 蘭園學習力，教師動起來！從備課現場到教學創新的行動實踐

隨著 AI 工具快速走入教育現場，教師的備課與教學方式正迎來嶄新的轉變。蘭陽女中於 114 年 8 月 29 日（星期五）舉辦「AI 雙引擎：運用 Gemini 與 NotebookLM 增能教學」教師備課日專業成長研習，由英文科簡銓蔚老師主講，在圖書館四樓電腦教室二熱烈展開，共吸引 29 位教師參與。研習以 Gemini 與 NotebookLM 兩項 AI 工具為核心，從基礎操作到實際教學情境應用，帶領教師體驗 AI 輔助教學所帶來的效率提升與創新可能。透過實作練習，教師親自操作內容生成、資料彙整與題目設計，深刻感受到 AI 從「工具」轉變為「教學夥伴」的歷程。

從工具到夥伴：跨科應用激發教學創新

研習中展示了多科整合的實際應用範例，涵蓋語文、社會、自然及跨領域專題探究，呈現 AI 在分層教學、思辨訓練、資料整理與研究歷程中的多元價值。簡銓蔚老師鼓勵教師「帶著課程問題來，讓 AI 成為共備助手」，使課程設計更精準且更具吸引力。參與教師回饋指出，Gemini 擅長快速生成教學靈感，NotebookLM 則能有效整理大量資訊，兩者搭配堪稱備課的「雙引擎」，讓 AI 不再是遙遠的科技名詞，而是教學現場中可靠的「新同事」。在 AI 浪潮持續推進下，蘭陽女中以積極而前瞻的態度推動教師專業成長，為智慧與創新教學持續注入動能。



學習，從來不只發生在課堂裡

當雙語學習走進城市街區、鄉鎮漁村與真實對話現場，語言成為理解世界的橋樑，文化成為思考的起點。蘭陽女中透過在地走讀、國際交流與全英語專業講座，讓學生在行走、聆聽與對話中，培養跨文化理解、思辨反思與自我調適的學習力，一步步建構屬於自己的全球視野。

文 / 許佳儀組長

語資班的跨域探林行動：從地理高度到文學深度

蘭陽女中語文資優班以太平山走讀為核心，設計結合地理、生態、歷史與文學的跨域學習課程，引導學生從語文視角出發，深化對故鄉山林的理解與情感連結。課程由國文科陳曜裕老師、地理科黃珮珍與林秀梅老師，以及佛光大學蔡明志副教授共同規劃，帶領學生以多元學科理解太平山的自然與人文面貌。學習初期以地理為主軸，學生透過臺灣地形圖定位雪山山脈與太平山，認識其位於蘭陽溪上游的地理位置，並理解由闊葉林、針葉林到霧林帶的垂直林相變化；進一步結合地形、生態與人文特色，在規劃與討論中實踐地理觀察與團隊合作。課程後段以「從檜木林場到森林樂園」為主題，探討太平山林業開發的歷史與地景轉變，引導學生思考環境保育與開發之間的永續平衡，培養理性分析與人地關懷的思辨能力，並在「文字在峰頂」的實地走讀中，閱讀李潼《太平山情事》等作品，體會文學與山林對話的深層意義。

從街道到書頁：語資班的和平街文學走讀行動

延續「從閱讀走向土地」的學習理念，語資班學生走入頭城和平街，展開「開蘭第一街與李榮春文學走讀活動」，重現作家生活軌跡與地方故事。課程從和平街與烏石港的地理位置談起，認識「港市合一」的聚落發展模式，理解家鄉空間與人類活動的互動脈絡；接著透過李榮春〈和平街〉與〈懷母〉等作品進行分組閱讀、討論與回饋，讓學生在文字中感受生活溫度，也練習以自己的語言表達閱讀理解。最終的實地走讀，從李榮春文學館出發，行經和平街、火車站、作家故居與廟宇，在講師導覽中讓書頁上的文字化為街角巷弄中可感的生活印記。透過行走、觀察與思考，學生將文學、歷史與現實生活緊密串連，在地理、文化與文本交會之間，培養以文字回應土地故事的文化深度。

文 / 雙語班助理林志柏

走出教室的雙語班學習行動：在地走讀，連結世界

學習，從來不只發生在課堂裡。蘭陽女中雙語班以「越在地，越國際」為核心理念，將雙語學習帶入城市街區、鄉鎮漁村與真實生活場域，讓語言成為理解世界的橋樑，文化成為思考的起點。透過實地走讀與文化探索，學生不再只是被動接收知識，而是在行走、觀察與對話中建構學習意義，培養跨文化理解、反思思辨與自我覺察的學習力。雙語班以行動學習為方法，讓學生在真實情境中連結語言、文化與生活經驗，逐步形塑扎根土地、放眼世界的全球視野。

語言即行動：在真實對話中培養雙語學習力

在學習實踐上，雙語班從台北車站周邊的印尼街導讀出發，學生在來台定居超過二十年的印尼籍講師引導下，深入認識移工與新住民的生活樣貌與文化脈絡，培養文化同理心與細膩的觀察能力；接著走入南方澳漁村，透過歷史故事、宗教信仰與地方發展的走讀體驗，理解地方從海水浴場轉變為漁港重鎮的歷程，深化對家鄉土地的認同與敘事能力。同時，雙語班結合全英語專業講座與跨文化交流，邀請新加坡管理學院心理系教授主講「Stress and Coping in a Modern World」，引導學生在專業心理學脈絡中學習壓力覺察與情緒調適；並透過與宜蘭大學外籍學生的實體互動，在真實對話中分享在地文化、傾聽多元觀點。學生在多元交流中強化英語表達、思辨反思與自我調適能力，展現雙語教育所孕育的溝通力與全球學習力。



看見可能

從校系講座啟動生涯學習力

在多元探索與真實體驗中，學習不再只是吸收知識，而是一段持續覺察、選擇與行動的歷程。輔導室透過講座、陪伴與實作，陪學生一步步培養面向未來的學習力。

文 / 江宥蓉老師、方虹敦老師、陳敏瑜老師

為協助學生提早探索志向、建立清晰的升學視野，輔導室本學期規劃 16 場大學校系講座與多場參訪活動，橫跨法律、經濟、生命科學、工程、醫療、傳播、公共行政及海外留學等多元領域。透過與教授、講師的第一線對話，學生不僅認識各科系的學習內容與能力需求，也開始反思自身興趣、性向與未來可能性。從同學們的回饋中可見，講座不只是資訊傳遞，更是一場自我對話的起點，讓學生逐步培養主動探索、理性選擇與長程規劃的生涯學習力。

共同陪伴：親師攜手建構支持型學習力

學習不只是學生一人的旅程，更需要家庭與學校的理解與支持。輔導室於學期初辦理各年級親師座談會，9月16日舉辦的高一、二親師座談會，特別邀請圖書館張儂祺組長以「從紀錄到成長：認識孩子的學習歷程檔案」為主題進行分享。儂祺組長以多年陪伴學生的經驗，介紹高中升學的重點方向與準備方式，並說明如何透過盤點與規劃，引導家長協助孩子在建立學習歷程時培養自我省思與自主學習能力。9月19日的高三親師座談會則邀請楊淑婷講師分享「解析大學多元入學方案」。淑婷講師針對最新的多元入學管道進行深入解說，幫助家長掌握最新資訊與重點，以利協助同學在生涯規劃上作出合適選擇。透過清楚的說明與實務引導，形塑出一個穩定而信任的支持網絡，讓學生在被理解與被陪伴中，培養自我管理與持續成長的學習力。

走進真實世界：體驗中淬鍊行動學習力

在課堂之外，輔導室亦透過職涯體驗營、司法巡禮與身心照護活動，讓學生以行動回應世界。10月29日，學生們參加了由王金木教育基金會舉辦的「職涯體驗營暨司法巡禮活動」，在一天的行程中走訪多家企業與司法機關，並參與職涯探索講座，開啟了一段深具啟發性的學習旅程活動。活動首先參訪金元福包裝企業股份有限公司與新寶元鋼鐵股份有限公司，學生透過導覽了解包裝設計流程與鋼鐵加工技術，認識產業中創意、技術與專業並重的精神。午間職涯探索講座中，講者分享職場經驗，引導學生反思自我興趣與未來方向。下午前往宜蘭地檢署，近距離認識司法制度運作，並參訪興中紙業股份有限公司，了解製造流程與永續理念。整體行程讓學生在實地體驗中拓展視野，深化對產業、法治與未來生涯的理解。

心靈避風港：在放鬆中培養穩定的學習力

面對課業與生活壓力，輔導室規劃冥想與漸進式放鬆活動，透過語言引導與肌肉放鬆練習，引導學生專注當下、舒緩身心。活動結合科學化的放鬆方法，有效減輕焦慮、提升專注與情緒穩定，協助學生在高壓學習中建立自我覺察與身心平衡的能力，讓放鬆成為支持成長的學習力來源。



圖書館點亮學習力 從閱讀到科技共學

在蘭陽女中，圖書館不只是書籍的收藏地，更是學習力的啟動舞台。透過主題書展、榜樣分享與跨域科技創作，學生在閱讀中激發思考，在實作中培養創意與行動力；同時，AI 燈光畫與智慧教學研習將新興科技融入學習場域，師生共創、共學，讓知識累積轉化為實際能力，點亮校園每一角落的學習力。



翻開學習力篇章：
書展與榜樣的力量

蘭陽女中圖書館以「學習力」為核心，策劃跨閱讀、實踐與表達的多元學習行動，讓學習不只停留在課堂，而是在校園各角落持續發生。學習力主題書展與高三學姊學習心法海報展成功吸引全校 25 個班級入館，學生透過觀展與討論，不僅看見榜樣，也將有效學習方法轉化為行動。圖書館更邀請宋怡慧老師分享「原子習慣學習系統」，引導學生從微小可持續行動中建立穩定學習節奏，強化自我管理與長期累積的學習覺察。



點亮學習力舞台：
志工實作與公開表達

本學期圖書館招募菁英志工，以「每月閱讀一本書」與「圖書館布展實作」為培訓核心，培養閱讀理解、策展思維、團隊合作與表達能力，將個人學習轉化為影響他人的力量。圖書館全新成立「夢想藍圖 TALK SHOW」，提供學生公開發表舞台，「蘭園出走計畫」的吳佩真同學完成行動實踐並分享成果，展現從想法到行動、再到反思輸出的完整學習歷程，是學習力最具體的展現。



共讀共學的日常魔法：
班級閱讀與晨讀養分

在班級端，圖書館推動班級圖書會，鼓勵各班產出「推書口說之星」，讓閱讀不只被理解，更被分享與討論。同時啟動晨讀雜誌團隊，培養學生跨領域閱讀與時事連結能力，為日常學習注入持續而穩定的養分。從個人累積到群體共學，蘭陽女中圖書館以系統化設計，讓「學習力」成為學生可感、可練、可展現的能力，學習正在校園裡被一次次真實實踐。



圖書館新興科技：
AI 賦能師生共學

蘭陽女中圖書館積極將 AI 融入校園學習，打造跨域創作與智慧教學平台。學生透過「AI 燈光畫」課程，從閱讀古典文學、撰寫 AI 提示詞到設計光影實作，將抽象意境轉化為可發光藝術品，展現跨域學習力；教師則參與「AI 雙引擎」研習，運用 Gemini 與 NotebookLM 進行教材生成與多科整合設計，提升教學效率與創新力。師生在圖書館新興科技場域中共同實踐學習力，將知識累積轉化為創意與行動的成果。



學習，從來不只發生在課堂裡。
它存在於一次次勇敢的提問、反覆的練習，以及在挫折後重新站起來的瞬間；
也在舞台、賽場、實驗室與書寫之間，悄然累積成前行的力量。

本期《蘭園通訊》以Learning Power(學習力)為核心，
回望蘭陽女中學生於114學年度所展現的多元學習軌跡——
從語文、科學、藝術到體育，
從競賽榮耀到日常投入，
我們看見一種可遷移、可持續的關鍵能力：
願意投入、能夠反思、勇於嘗試、持續精進。
學習力，正於校園生活的各個場域中發生。
它不是單一的成績指標，
而是一種在真實世界中面對未知、建立自信、持續成長的生命素養。

願你翻閱本期校刊時，看見的不只是活動的紀錄，
而是一所學校，如何在生活中，
陪伴學生培養真正的學習力。

-----編輯：許義淵、張儷禎
採訪：112梁綺恩、胡采潔

一、國際與全國科學探究競賽表現

- 313數理班楊悅彤同學參加2025日本靜岡北高校國際青年科學論壇(-KYSEF)，榮獲 Venue 5 口頭報告第一名，感謝張瑜家老師指導。
- 213數理班吳芯婷同學參加2025第八屆全國高中物理探究實作競賽—自然領域素養測驗，榮獲宜蘭大學考區二等獎，感謝莊豐州老師指導。
- 110班播本杏奈、201班林佳禎、201班李沁宜參加 2025 遠哲科學趣味競賽東區複賽，榮獲「科趣創意獎」及「大會獎第一名」，感謝賴奕如老師指導。

二、語文競賽與寫作表現

- 114年度縣語文競賽榮獲佳績：
臺灣台語朗讀第一名 106 蔡宥安(黃麗葉老師指導)、客語朗讀第三名105簡子其(曹美純老師指導)、國語朗讀第三名208陳文欣(許堯婷老師指導)、國語字音字形第四名213朱彥姿(吳兒容老師指導)、作文第四名 213 陳頤、第五名201許辰遙(林旃瑋老師指導)。
- 114 年全國語文競賽：
臺灣台語朗讀106蔡宥安優等、賽德克族語朗讀 211 張佳如 優等(黃麗葉老師、鄭光輝老師 指導)。
- 全國中學生心得寫作比賽(114/10/09 梯次)，共 48 人得獎，感謝國文科及各科教師指導。
- 全國中學生小論文比賽(114/10/15 梯次)甲等：
310 高珮瑜、戴瑜嫻、李宜樺(何姮儀老師指導)、303周妤茜(王宇德老師指導)、312李柔靚(劉燕秋老師、陳曜裕老師指導)。
- 第十九屆聯合盃作文大賽：
第四名213陳穎。第五名109林朱宥采。佳作：109陳曉蓉、111林子滄、111林詩芸、112李侑璇、112林維萱、112梁綺恩、201許辰遙、212康沛珺、212廖妍蓁、212謝雨霏、213陳昕滢、304褚若彤。

三、體育競賽優異表現

- 105班吳憶彤同學參加114年全國運動會輕艇比賽，榮獲靜水競速女子組K-4 500公尺全國第四名，感謝林裕堯教練指導。
- 本校參加 宜蘭縣 114 學年度中小學運動會游泳比賽，榮獲高中女生組總錦標冠軍(3 金 3 銀 3 銅)：
• 209林子岑：50M蛙式第一名
• 206林千勻：100M仰式第一名、50M蝶式第二名、50M仰式第三名
• 104游加聿：200M蛙式第一名、50M仰式第二名
• 301楊欣樺：50M自由式第二名
• 213吳孟種：100M仰式第三名、50M蝶式第三名
- 籃球隊參加宜蘭縣114年度縣長盃籃球錦標賽，榮獲第四名，感謝劉忠偉老師指導。

四、藝術與表演競賽成果

- 114 學年度宜蘭縣學生美術比賽
• 西畫類：第一名204張舜喬、第二名 203 陳星羽、佳作 105 黃苑芹
• 漫畫類：第二名306林宇健
• 水墨畫類：第二名203楊舒晴
• 書法類：第三名102張芸
• 版畫類：佳作202連郁琪、211林晏竹
• 平面設計類：佳作111藍晨芸、105黃苑芹
- 114學年度宜蘭縣學生音樂比賽：
• 國樂社：絲竹室內樂合奏(高中職團體B組)優等
• 管樂社：打擊樂合奏(高中職團體組)優等
• 合唱團：高中職團體組優等
• 低音提琴獨奏(高中職B組)：第一名101吳以昕
- 114 學年度宜蘭縣學生創意戲劇比賽：舞台劇類高中職組特優。

