



與凱旋有約

第43期

發行人：杜子清 校長：羅麗惠 編輯：輔導室
通訊地址：宜蘭市縣政七街50巷1號 出刊日期：110年1月4日出刊



根本的力量

◎學務主任 周成翰

寒露後，告別秋天，一路行至冬至，涼意略增。今年的雨水多，校園裡對於天氣的抱怨也特別大，不過在印象中，這確實是宜蘭原本的樣子。2020不是個舒心的一年，眾多的失去，還有預期外的生命消亡，種種的壞消息，搭上如此讓人惆悵的天氣，確實傷感。面對大環境的紛擾，讓我們不禁重新回到原點來思考，甚麼是重要的？如何才能真正穩定自己的內心？又要怎麼做才能幫助學子們抵禦這些負面能量？這些問題的答案，也許就在凱旋的寧靜心運動裡。

12年前，凱旋成為全國首例，推行寧靜心運動。此運動乃基於心理學基礎，配合音樂指示，輔以合掌手勢，加以閉眼靜坐三分鐘作為每堂課的開始，其立意在使學生於下課後的活潑舉止，或是青春期本易煩躁的心態真正回到原點，重啟心靈開關，為接下來的學習做好準備。實際多年執行下來，研究問卷調查顯示高達96%的同學「覺得自己在寧靜時有收穫」，98%的同學「覺得自己更能專心進入課程」；另外，高達99%的同學「認為自己更能調適緊張和壓力」。我們可以從學校實際的觀察還有孩子的回饋中發現，凱中以寧靜蘊蓄孩子的學習和心靈力量，確有其成效。

隨著節氣的推移，萬景有不同面貌，其中植物，最能表達大自然的生命型態。植物若失去水分，拗口的說法叫做「萎凋」。植物從失水到萎凋，必定歷經一段時間，但如果根系還健全，扎土夠深，澆水能搶救回來，吸飽水以後，枝桠上的葉片挺回來，又是勃發。

在凱中，總能發現這樣的力量，即使外界風風雨雨，在教育的現場，我們依然非常努力，踩著堅定的步伐，一步步向前，更在學校和師長的努力下，呵護學生的身心靈，讓每一個孩子找到能量與定位，成長茁壯。學習向善、學習向上、做最好的自己，這些如此重要的信念在多年的耕耘後，早就深植每個凱旋之子的心，那是無比重要的自我價值設定與認同。雖然，在凱中，考試與課業如同其他國中一樣繁重，但我們一直都清楚那不是學校唯一看重的教育價值，凱中的孩子每天在閱讀中積累的生命厚度與視野，在每一節靜心練習中涵養的生命能量與情緒智商，更在諸多活動中，體會參與的樂趣還有學校存在的意義。因此有畢業的孩子是這樣表達他們對凱旋的懷念：「謝謝學校帶給我們的一切，真希望能夠再回到過去，重溫國中回憶。」

我們相信，如果孩子對學校所經歷的點滴都能有這樣的理解與體會，教育就有其意義與價值，更會在漫長的人生中，成為孩子的指引與最根本的力量。

大寒過後，立春在即，願祝大家平安～
相信來年，一定是個好年。

賀

絲竹樂團 晉級 全國賽

國樂團 榮獲 宜蘭縣音樂比賽 優等



★ 903 范辰瑄

凱中國樂團像是一個大家庭，歷經種種磨合與溝通，也憑藉著大家對音樂的熱愛，所以這次絲竹團幸運地得到特優殊榮，這真是一份無法言喻的開心與感謝。特別要感謝榮老師與伍老師的付出，也多虧了老師們不厭其煩地細心教導我們，以及所有師長們的包容，才会有如今的成績。再來就是謝謝所有的比賽夥伴，一開始大家的默契真的差得像陌生人一樣，好像才剛見面的感覺，後來互相鼓勵、互相切磋，才慢慢培養團隊間的默契；也要感謝這些一起努力的夥伴，讓連下第一拍都有困難的我，變成能夠順利地帶領完一首曲子的首席，真是感謝有你們的陪伴！明年就要比全國賽了，我們要一起加油，連帶去年學長姐的分一起努力，為凱旋爭光。

★ 901 李立丞

這樣一路走下來真的蠻累的，從暑假前剛拿到譜，到上台比賽，這中間經過了炎熱的暑訓、瘋狂的假日加練，還有令人印象深刻的移地訓練，可能對七、八年級來說算有趣，但對九年級來說就真的是累，因為除了樂團練習外，還有學校一連串的考試與複習。雖然練習的某些片段是蠻令人印象深刻的，但是在與學弟妹們的反覆說教跟看到某些團員的奇怪行為等，就會忍不住去想：「自己以前是不是也會像他們一樣」，然後跟旁邊的人一起搖了搖頭，嘆了口氣說：「他們以後就會知道現在的自己有多幼稚了。」到了比賽前，我還在深呼吸……寧靜下來時，就要上台了，會場很冷，但看到榮老師賣力指揮的身影時，身上所有的情緒都消失了，所有的呼吸、律動都是跟著樂團、跟著指揮……然後比賽結束。結果揭曉，心裡還是覺得有些小遺憾，但我們盡力了。

★ 901 游千右

從一進國樂學姐們就一直幫助我，不管遇到什麼困難，大家都會一起撐過去。在比賽

前，我們從合不起來到可以上台比賽，犧牲了午休、假日、暑假的時間，雖然這個過程很辛苦，不過當大家達到自己想到的目標時，就是一個很難忘的回憶。

★ 805 朱子希

「絲竹室內樂合奏，國中團體B組，第11隊，縣立凱旋國中，請上台。」冰冷而令人緊張的廣播聲傳來，抹去掌上不斷溢出的手汗，拾起暫放在地上的樂器，確認過彼此膽怯但堅定的眼神，深吸一口氣，踏上早已準備好的舞台，我們要上戰場了。

時間回到比賽前最後一次社團課的國樂教室，那時，老師正在聽打擊的部份，但前面樂團的每個人幾乎都在練自己的，整間教室十分吵鬧，不只老師無法專注地練，大家各自練習也不會在合奏上有任何進步。這個狀況持續了10分鐘後，低音組的學姊終於忍不住了，他自己站起來帶著組員一起練，即使他沒有任何分部長的责任，儘管沒有任何老師交代他，他還是願意主動起來帶大家。另一邊正在教胡琴組跟著旋律做動作的首席看到了，剛好練得差不多，就帶領胡琴組跟低音組一起合奏；我們彈撥組的學長當然也不落人後，立刻交代身為分布長的我去帶另一半的人，自己也是站起來打拍子。原本吵雜的國樂教室，立刻變得充滿和諧的旋律，以及各分部首席提醒大家該如何表現的聲音。

進入凱中國樂第二年就有幸參加國樂合奏以及絲竹室內樂合奏兩項比賽的我，經過今年比賽後又更加深刻地體會到「出席率」的重要性，國樂團這次進不了全國賽，絕對是因為指揮的那句話「移地訓練時才看到完整70個人的樂團」；絲竹樂團其實可以有更充裕的時間練得更完美，只要所有人都可以做到排除萬難來練習。今年的音樂比賽，雖然國樂留下了遺憾，只有絲竹樂團進軍全國賽，不過明年只要加倍努力，一定可以讓大家都去挑戰全國賽。

