

# 凱旋歌喉戰



今年的凱旋歌喉戰可看性相當高，在選曲上不僅有難度，又能掌握得宜，歌聲優美情感豐沛，而且還出現英文歌、日文歌，相當多元化；各班加油團更是使出渾身解數幫比賽歌手加油，相當熱情。謝謝所有參賽歌手為大家帶來非常美好的演出！



## 生涯發展職場達人講座

## 夢想起啡

### ★901 陳鍺菲

聽完了學長的演講，我覺得很佩服他，能夠遇到挫折永不放棄，而且年紀不是問題，許多人總是說自己還小，不能做事，但是學長從國中就開始打工，為自己開咖啡廳的梦想存錢，不受年齡限制。我希望喜歡畫畫的自己也可以從現在開始磨練自己，勇於嘗試不怕挫折、困難。這場講座令我受益良多，謝謝學長的分享。

### ★901 游琇涓

聽了演講才發現原來要創業、開店並不是紙上談兵而已，而是要腳踏實地的做，才能夠離夢想更進一步。今天最大的收穫是「夢想」，如果只有想而沒有去做就只是夢而已，真正去做時，夢想才有可能實現。

### ★902 游子萱

聽講座前，我就已經有確定自己的升學方向和未來目標，但都沒有一個實際的行動。聽完講座發現，每天只要朝著我的目標前進一小步後，可能在一、兩年後就會有顯著的改變。

### ★902 江弘翔

我覺得我自己的上學時期跟學長很像，學長說做一件喜歡的事就是熱心去做不要放棄，我喜歡足球就要投入其中。

### ★903 曾楷恩

因為我有參加技藝班，覺得學習技術也很難，但我要學他永不放棄的精神，因為這樣離冠軍跟成功會更近。

### ★904 鄭勝鴻

在演講中我學到追求夢想可以每天都做一點點，慢慢琢磨，有努力就可以成功，我學到永不放棄的精神。

### ★905 周芯綾

演講讓我了解成績雖然不代表一切，但該懂得還是都要懂，有目標就要勇敢地去追，就算失敗也不要那麼快就放棄。

### ★905 謝弘楷

我覺得這次的講座帶給我很多不一樣的東西，因為其實我也是個不太愛讀書的學生，但是聽完學長的分享，我發現了很重要的道理——「永不放棄，堅持到底，成功是留給失敗過、試過的人。」







# 戴著聽聲音，走入你我他

★特教組長 張素蓮

小毅（化名）是先天性輕度聽覺障礙者，他說：「在我快一歲前，我的父母發現叫我的名字我不會馬上回應甚至不回應，有時巨大打雷聲、重重關門的聲音我也無法聽到。於是父母帶我去醫院檢查，被診斷是聽障者。」於是安排配戴助聽器。聽障者藉由戴助聽器補足聽力損失所造成的傷害，才得與你、我和他一起聊天。接下來就來介紹助聽器吧！

助聽器簡單說，就是一個小型聲音的擴大器。基本的構造為麥克風、擴大器和接收器都嵌入小匣內，再用一根塑膠管與耳膜相連。助聽器主要原理為透過麥克風收取聲音，經過擴大器或數位晶片將聲音放大及處理後，再經由喇叭輸出，最後將聲音傳送至使用者的耳朵內。助聽器種類可分為：口袋型助聽器、耳掛型助聽器、耳內型助聽器。一般的聽覺障礙者有分輕、中、重度，在選配助聽器時，配合專業的聽力檢查，才能有適合的聽障助聽器。

聽覺障礙者配戴助聽器後，需接受專業的聽能、讀話、說話訓練等治療，才會較正確說話及依靠聽力與讀話瞭解別人說話的內容。當他們在教室學習時，聽障同學則需要專心看老師的口型、白板及書本等才能了解課堂內容，但因為中文的二聲和三聲很難分辨，有時會仍發生「心事」聽成「稀釋」、「西施」等等類似的情形，所以有時和聽障同學聊天時，他常會重複問「你剛剛說什麼？」或臉上出現不了解表情，此時的我們只需要耐心慢慢的重複一遍，搭配一點手勢或咬字再清楚些。清晰的說話聲、清楚的唇形、一定的速度與音量、正面相向以及適度的臉部表情和手勢等身體語言，都可以正確地協助他，「慢」、「穩」、「清晰」地耐心和同理更能讓戴助聽器的同學走入人群。

## 特教師的日常第7話 找「亮點」 by Wendy



特教師 殊子  
年齡：不詳  
婚姻：不詳  
受挫力：★★★★  
搞笑：★★★★★  
不願面對事實力：無限



普教師 阿槽  
年齡：25歲  
婚姻：未婚  
搞笑：★★★★  
邏輯：★★★★★  
吐槽：無限







## 對事不對人

★輔導教師 李馨如

「對事不對人」這句話多麼耳熟能詳，但越簡單的話，其中的難度卻不簡單。在學校裡，老師和老師之間，老師和學生之間，老師和家長之間，每天都有處理不完的大事小事，大都是跟人有關的問題。尤其是小孩的問題，往往出現不只一次兩次，處理久了，雙方都容易失去耐心，一方覺得怎麼講不聽教不會，另一方覺得老師就是針對我，我就跟你槓到底。所以問題持續，兩方沒有交集各自解讀。

「老師你會討厭我嗎？」

「為什麼這麼問？」

「因為我好像常常會做讓人討厭的行為。」

「嗯，有時候，但我都會跟你說。而且，我不喜歡的是行為，不是你這個人喔。」

「嗯，那就好。」

我在心理輔導工作的位子上，很常發現有些小孩因為常常挨罵，常常犯錯，雖然表面上裝作毫不在意，但在心裡卻把自己設定為「有問題的人」，以此推論：每個人都討厭「有問題的人」，所以大家討厭自己，自己也討厭自己，自信心和自我評價都不高，這樣的小孩把大多數的能量都花在維護自己的自尊，很難有多餘的空間去聽進他人的建言，因此問題不但無法解決，雙方的關係也更糟糕。但其實，不管是老師或小孩，共同的目標都希望可以解決「問題」，因此把「問題」跟「人」分開來看，是處理過程中很重要的一個預備步驟。

把「問題」與「人」分開，有幾個好處：第一，讓小孩與家長或老師同盟，共同對付「問題」這個

敵人，所以小孩不需要與老師或家長對抗。第二，撕掉「問題」標籤，沒有標籤的限制，可以讓人覺得自己比較有能力，自己的價值不被定義在問題上，更有自我控制感去面對自己的事情。

那麼，有什麼更具體的方法可以對事不對人？在實際生活中，我們常常有些習慣的口語可以避免，例如「你這個人怎麼總是這樣」、「你就是很麻煩」。這兩句話是以偏概全，缺少敘述具體的問題，很難讓人明確知道需要處理的是什麼事，反而容易讓彼此掉入翻舊帳的爭執迴圈。其實，有一些小技巧我們可以試著用，例如使用「我訊息」的方式說事情。

我訊息的句型是：「我覺得……(自己的情緒)……，因為你做的這件……(具體的事)……，所以我希望……(希望對方具體做的事)……。」比方說：「我覺得不太高興，因為你沒有問我就直接拿了我的筆，所以我希望你下次可以先問過我。」用我訊息可以讓雙方跳脫爭論，聚焦在問題的處理改善，可以更加「對事不對人」。

要處理的是問題，該維護的是關係，聚焦就比較容易討論，有討論就比較容易解決。尤其是有些問題累積已久，非一時半刻可以處理時，更需要試著讓問題歸問題，當一個人知道「人不是問題，問題才是問題時」，自我信心提升，心理的能量也不用浪費在對抗他人保護自尊上，就更有能力來面對問題，解決問題。

【第43期「與凱旋有約」家長意見欄】

歡迎貴家長，寫下對於「與凱旋有約」刊物之寶貴意見：

---

---

---

無意見。

感謝您提供的寶貴意見，將有利於推動本刊物編輯更臻完美！





# 溫馨烘焙情 寒冬暖心意



在這寒雨綿綿的耶誕冬至前夕，家長會舉辦親子烘焙DIY，大家親手做出屬於自家風味的耶誕花圈，好玩、好吃、溫馨又有趣，為這寒冬增添滿滿溫暖情意！



## 校外競賽榮譽榜

- ★109學年度全國語文競賽
  - 902 譚思妤 榮獲 客家語朗讀優等 /指導老師 楊雅惠老師
  - 703 尤襄穎 榮獲 閩南語情境式演說優等 /指導老師 魏杏如老師
- ★109學年度宜蘭縣音樂比賽
  - 直笛團 榮獲 直笛合奏國中B組 優等 /指導老師 張瑜珊老師
  - 國樂團 榮獲 國樂合奏國中B組 優等 /指導老師 蔡皇棋老師
  - 絲竹樂團 榮獲 絲竹室內樂合奏國中B組 特優 /指導老師 伍登雄老師 劉靜怡老師
- 804 陳以恩 榮獲 阮咸獨奏國中A組 第一名
- 902 林有謙 榮獲 阮咸獨奏國中B組 第二名
- 901 游千右 榮獲 揚琴獨奏國中B組 第二名
- 903 任立家 榮獲 揚琴獨奏國中B組 第三名
- 806 陳宜菲 榮獲 直笛獨奏國中A組 第一名 /指導老師 張瑜珊老師
- 905 劉家妤 榮獲 直笛獨奏國中B組 第二名 /指導老師 張瑜珊老師
- ★宜蘭縣109學年度學生舞蹈比賽
  - 903 程苡禎、905 游孟臻、803 陳映慈、806 陳歆蒨、806 陳欣妤、703 康妮禕 榮獲 國中B團體丙組民俗舞 優等 /指導老師 康富婷老師
- ★凱旋國中絲竹樂團 榮獲 宜蘭傳統藝術中心109學年度文昌帝君獎勵金評選 優秀傳統表演藝術類社團
- ★109學年度宜蘭縣語文競賽
  - 902 譚思妤 榮獲 客家語朗讀第一名 /指導老師 楊雅惠老師
  - 805 曾上芸 榮獲 國語朗讀第二名 /指導老師 羅 婷老師
  - 701 希西嘉·魯鳴 榮獲 泰雅語朗讀第三名 /指導老師 羅 婷老師
  - 805 朱子希 榮獲 作文第七名 /指導老師 王佩宜老師
- ★109學年度宜蘭縣本土語言教學成果競賽
  - 703 尤襄穎、703 康妮禕 榮獲 口說藝術國中組 第一名
- ★109年度宜蘭縣推動多元文化及新住民教育「說故事·知故鄉」比賽 803 何姿萱 榮獲 柬埔寨語組 第一名
- ★宜蘭縣台大校友盃英語演講比賽
  - 801 陳莘霏 榮獲 國中組第二名 /指導老師 周成翰老師
- ★2020印象蘭陽英語競賽
  - 903 林承羿 榮獲 國中組第三名 /指導老師 陳明璟老師

## 校內競賽榮譽榜

- ★七年級「凱旋歌喉戰」歌唱比賽
  - 個人組 第一名704 林琮皓 第二名701 希西嘉·魯鳴
  - 團體組 第一名705 李佳嬾、曾柔語
  - 第二名706 林皓哲、黃丞皓、薛謙信
  - 鄉土語言組 第一名 703 尤襄穎、康妮禕
  - 最佳人氣獎 704 林琮皓 701 希西嘉·魯鳴 701 周治宇、郭豈呈
- ★109學年度畢業紀念冊封面設計比賽
  - 第一名903 宋昀紘 第二名901 林詠婕
- ★七年級班際大隊接力
  - 第一名 702 /指導老師 李維真老師 陳紫君老師
  - 第二名 704 /指導老師 陳紫君老師



★704 黃喬昕

本次分享書籍是《她只是個孩子》，作者是桃莉·海頓，敘述席拉和老師桃莉·海頓的故事。六歲的席拉從不開口說話，也從未哭泣，雙眼中總是充滿恨意。席拉被母親遺棄又飽受酗酒的父親凌虐，在她坦承對鄰居小孩施加可怕暴行後，席拉被安置在收容毫無希望的智能障礙兒童中心，每個人都說席拉無可救藥，除了她的老師桃莉。席拉時常充滿憤怒且具摧毀力，不懂得如何正常與人交往。從剛開始的不寫作業直接撕爛，到在老師耐心慢慢教導下，席拉對老師漸漸信任。她們就像小王子和狐狸一樣「馴服」彼此。老師使席拉變成願意與人溝通的孩子，也知道如何處理內心的憤怒。這本書讓我深受感動，原來這個世界並沒有離棄你，在世界的角落一定有支持你的人。遇見對的老師也很重要，老師不只教導我們課業，還有做人的道理。雖然有時覺得老師很煩，但長大回頭來看，才會體會老師的好及老師為什麼會這樣做。這本書推薦給師生關係不是很好的同學看，或許可以有些啟發。



### 【第43期「與凱旋有約」回條】

學生班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_ 家長(本人簽名)：\_\_\_\_

為了確認貴家長都能收到本刊，請家長協助簽名確認，並可於背面寫下您寶貴的意見。

本回條請於 1/6(三) 前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。

