

生涯達人講座 成為理想的自己



★801 林語熙
上學期間能多學什麼就多學，該努力的時候不要偷懶，多做一些事，讓自己在未來職業路上多一點機會，考任何執照千萬不要是為了考試而考，應該要抱持學習的心態參加考試，提前培養好能力，在職場上用得到。

★801 黃裘媗
每一個決定都會影響你後來進入職場的方向，要把握「職能養成的機會」，希望未來我自己也能把握機會，做自己喜歡的工作。

★802 李紫嘉
每次的抉擇都攸關之後人生的發展，應謹慎思考。機會是留給準備好的人，提早訓練自己才能把握每次的機會。

★802 陳奕慈
每天多一點學習，對未來一定有幫助，在做每個決定之前都要經過思考，因為有可能影響你的未來。

★802 陳忻妤
在這次的講座中，我明白了要好好把握每次的機會，做任何決定時都要仔細的思考，因為跟自己的未來是密不可分的，因此我們都要三思而後行，把握良機，千萬不要讓未來的自己後悔。

★803 邱益山
人生其實可以很斜槓，不是清楚自己要什麼才去試，而是試了才能知道自己要什麼。

★803 簡珮婷
在聽完講座後我發現現在要開始思考自己以後要去做什麼、當什麼。不要因為自己的決定，而後悔放棄自己的天分及興趣，如果有機會讓你去學習別的技巧，就多去參加，可以讓自己的人生更豐富。

★803 蔡聿昇
人生的有些機會不是先有機會才嘗試，而是先嘗試才會擁有機會。

★804 曾文君
這次的演講我聽到了講師的求學抉擇與決定，他曾經放棄了自己喜歡的東西，讓我想到我們現在思考以後升學學校或科系時，要清楚是否是自己喜歡的。

★804 何竹妍
聽完講座後覺得應該努力有效的運用時間來充實自己的生活，才會有好的成果，對我很有幫助。

★805 簡定一
在人生的每個階段都有很重要的轉捩點，找尋自己的興趣不只是為了工作，也是在找尋不同的可能性。我認為在國中的階段，已經足以擁有對未來道路的選擇權了。在無限可能中探索，是件有趣的事，我希望在以後不會後悔我所選擇的。

★805 謝承勳
我學到在國中時期要培養自己的興趣，把時間運用在讀書、專長以及健康上，為將來做好準備，別浪費時間玩過多的電玩。

★805 李宜臻
我覺得最重要的是培養自己的能力，保持學習的熱情，也要離開自己的舒適圈，多看外面的世界，還要有國際觀，隨時做好準備，可以努力時就應該多嘗試！機會要好好把握！

★806 林果昕
我覺得無論是生活中的習慣、還是重要的時刻做的決定，都像是在為自己所設立的身分認同投票，我認為講師之所以能達成那麼多成就，是因為有明確的身分認同，才能不斷學習和精進，且不斷地自我成長成為自己理想中的樣子。

★806 阮閔楷
生活不要只活在手機裡，有機會要出門看世界，要活到老學到老，要為自己的人生做選擇，記得自己學到的東西，以後出社會會用到。

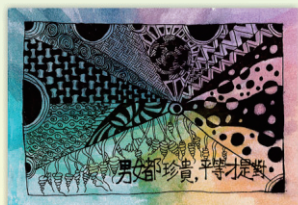
109學年度性別平等 明信片設計得獎作品



特優801張文勻



優等804楊茉莉



優等701戴旭晟



佳作806簡齊威



佳作802李紫嘉



佳作705劉芷瑜



佳作705宋佳芸



我們都是聽書人

★特教老師 梁襄筠

我們都曾經是個聽書人，或許記憶有些模糊，但回溯童年，一定可尋回最初的聽書記憶，那段還不識字的時光，所有文字都得仰仗大人唸讀，總有個大人，可能是媽媽、爸爸、爺爺、奶奶、或幼兒園老師，拿著書說著故事，用他們傳神的聲音效果，讓孩子們聽見文字的神奇，沉醉在故事之中。當然，拜科技所賜，大人忙碌時有人代打說故事，錄音帶、CD、MP3、故事機、智慧型手機.....等，隨著科技日新月異，說故事給孩子聽的工具越來越多元與便利。

在習得大量文字後，大多數人脫離了聽書的行列，可以自行閱讀書籍。不過，有一小群人，因為視力上的缺損，非常需要藉由聽管道來做閱讀理解。因此，誕生了視障有聲書，以線上收聽、光碟、電子書、聽書機等不同載體，讓視障者聽取有聲書來學習新知，也可以聽散文、小說來享受閱讀的樂趣。有聲書替視障者說出書中內容，如同大人為孩子朗讀故事一樣的溫暖，讓視障者也能夠加入愛書人的行列。或許有人會提出疑問，視障者不是可以觸摸點字來讀字嗎？因為學習點字需要耗費很多時間，點字製作時間與成本較有聲書高，通用性仍不夠普及，且文字量大會觸覺疲勞。而有聲書，有製作較快速、聽取容易、減少用眼以保護視力等優點。

還有一小群人，因為有聲書而受惠，他們是閱讀障礙者，在理解文字上需要耗費較多的時間，但他們的理解困難僅限於讀文字，透過聲音與影像，他們就可以和多數人一樣，快速且精準地學習。有聲書播放出書本內容，讓閱讀障礙者能聽取資訊，提升學習的效率，減少閱讀理解困難所導致的困擾。所以教育部每年提供的有聲書課本光碟，不僅視障學生能申請，閱讀障礙學生也可以申請有聲書課本，透過優勢的聽管道，來理解課本內容。

最後還要介紹一小群人，而且是不斷增加人數的一群，他們雖然在閱讀文字上無困難，但仍是聽書的愛好者。有人著迷於說書人精彩的聲音表演，有人因用眼過度想改用耳朵來閱讀，有人想善用時間邊做家事邊聽書學新知，有人擔心開長途車無聊所以順路聽完一本經典巨著.....。因為電子書與智慧型手機的普及，有聲書成為易取得的通用設計，讓不同的需求與興趣的人們，一起加入聽書人的行列。

特教師的日常第8話 我「江湖傳言」 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





停課，心情不離線

★輔導教師 李馨如

從5/19停止到校上課之後，學校老師都成為直播主，新的嘗試當然需要一些磨合，進入第二、三天後，大家都慢慢抓到眉角，各自在螢幕前奮戰。

線上課程？還是暑假提前？在停課還沒發生時就聽到這兩種想法，這幾天的觀察下來，發現進行線上課程真是個必要的決定。

在全國發佈三級警戒的同時，很多人跑去大賣場搶食物，面對不確定的未來，平日我們賴以依循的生活步調被打亂，失去控制感、恐慌焦慮就開始瀰漫，在這種情況下，人們很習慣要找回對生活的控制感，因此搶購物資就變成很直覺的行為展現。

然而這種恐慌的情緒對於處理災難是很大的阻力，要降低恐慌，其中很重要的一環就是保有原有的規律生活步調。線上教學，無疑對老師和學生都是一種考驗，但這種混亂是小範圍且可控的，線上持續上課，是在最小程度影響的狀況下，盡力保持學生們的規律生活步調，讓學生們平日應該做的事情就持續進行，維持對自己生活的控制感，同時也某種程度轉移注意力，降低不確定的焦慮感。

再者，除了控制感之外，在發生災難的同時，能繼續保有人際接觸，也是很關鍵的部份，這次的疫情，大幅度的影響人際關係，缺少互動所衍生出來後續的心理壓力也是不容忽視。學校進行線上課程，因線上課程是屬正式課程，固定時間必須上線，透過鏡頭麥克風，維持住師生間的互動，而且也強迫某些較邊緣的同學必須上線與老師互動。這幾天看到同事們透過鏡頭麥克風，持續交代學生生活該注意的事情，導師們也努力抓著這些蠢蠢欲動的學生，安撫、穩定全班同學的情緒，該碎念、該提醒的也沒減少，這些小事情，在疫情發燒、人心惶惶不安的這時候，老師盯著學生，減少群聚，增加安定。雖然不是會上新聞的大事件，但卻非常重要。

面對大型的災難，雖然生活已經大大的受到影響，但我們還是有一些方法可以照顧彼此的心理健康。

1. 注意自己的身心健康，不要過度接觸太多疫情訊息，注意自己的飲食與睡眠。
2. 在這段小孩居家學習，大人居家辦公的時間裡，可以透過冥想、深呼吸、聽音樂等方式，放鬆壓力，調節情緒。
3. 完成生活中的小事，規律作息和運動，平時該做的事情依然繼續完成。
4. 保持和家人朋友的連繫，雖然疫情期間無法聚會，但仍可以種過社交app相互支持。
5. 建立希望彼此祝福，在這個困難的時刻，任何抱怨的負面情緒只會帶來負面的效應。抱持希望，彼此支持鼓勵，才是這段時間大家真正需要的事情。

【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！



賀

陳琇晴老師 榮獲 宜蘭縣110年社會優秀青年

林貝珊同學 榮獲 宜蘭縣110年學校優秀青年



902 林貝珊

感謝學校的推薦及主辦單位的肯定，讓我今年能代表學校得到宜蘭縣的社會優秀青年的殊榮，與其說是優秀，我更覺得自己是幸運。每一次辦理活動，總是希望可以帶給大家溫暖與力量，而凱中夥伴的團結和凝聚，讓我的許多想法得以實現，甚至比預想得更好。一直以來，都覺得擔任教職是一件無比神聖的事，能夠透過各種方式、結合各種資源，傳遞重要的訊息與價值，影響著許多生命。我很看重我的每一項工作，即便很多時候還是會有不足與挫折，但總能在那些過程調整自我、持續成長。謝謝所有曾經灌注在我生命中的愛，讓我能夠樂於學習與付出。

「恭喜凱旋國中林貝珊同學，在校內擔任重要幹部、小老師，成績優異…」我的呼吸漸漸急促，表現出沉著冷靜的樣子，不急不徐地走上獎台，和縣長、校長並肩，記錄下這興奮的一刻。

之前，老師在某節下課廣播我，拿了張單子給我，當時聽著老師的說明，心中湧出陣陣成就感。「貝珊，綜合了老師們的意見，我們認為你是適合的人選。」聽到這裡，簡直無法用言語來形容我有多開心。

能夠代表學校領這個獎，是非常光榮的事，謝謝老師們對我的肯定和教導，讓我獲獎的同時也對自己更有信心呢！下一個優秀青年或許是正在閱讀這篇文章的你，你可能成績或其他部分不是最好的，但這又有什麼關係呢？老師們常說「態度決定一切」，所以對自己有信心點，你也是一位很棒的優秀青年。

技藝競賽獲獎感言

904 林好軒

從開始訓練到比賽大約兩個月左右的時間，我每天放學回家就去練習。一開始是兩道菜練習，後來才會抽出比賽菜色。在還沒抽籤前，我就很排斥做「油飯」，因為要切的東西太多很麻煩、飯有可能沒有熟。所以當抽出比的是油飯時，我整個傻眼…心情調整完後，開啟了我一個月的「油飯人生」。

一開始練習的時候狀況百出，可能要蒸的時候才發現沒有煮蒸籠水，或者做到一半發現沒有準備到材料、調味料；前幾次都是70、80分鐘才做完，遠遠超過了比賽規定的50分鐘，讓我深受打擊。

練到比賽前兩個禮拜左右，時間已經控制在45分鐘左右了，甚至可以在40分鐘以內完成，加上學校老師們、頭城家商的主任、老師、學長們的肯定跟鼓勵，讓我信心大增！雖然前一個禮拜左右術科都穩定了，但是300題的學科還是很不穩定。還好比賽當天我有認真表現，學科穩定，術科盡全力，很開心的拿下第二名！在這比賽訓練的過程中，雖然辛苦，但也讓我看到自己可以堅持下去，享受做菜的過程，這是最大的收穫。

901 林詠婕

原本參加技藝班是想學些化妝技術，沒想到當了選手。第一次畫紙圖，覺得自己表現還可以，所以才想說嘗試比賽看看。訓練時我覺得最難的是眼影跟嘴唇，眼影的形狀超難對稱，而且紙圖是真的要用眼影跟口紅來畫的，很容易就暈開全毀；而學科題目也不大容易，背超久的仍然有些不確定。

雖然比賽只拿到第七名，我覺得自己還可以再表現更好，但還是在老師這邊學會了很多東西，很感謝頭家的韻如老師花了很多時間教導與陪伴我們，我不只是學會了很多化妝技巧跟指甲的塗法，還有自己一個人跟同學搭車去學習，嘗試獨立的經驗。這次比賽真的學到了很多東西，不只是技術上的學習，還有獨立的練習，也很感謝兩位老師。

校外競賽

★109學年度全國學生音樂比賽

804陳以恩 榮獲 阮咸獨奏國中A組 優等

806陳宜菲 榮獲 直笛獨奏國中A組 優等/指導老師 張瑜珊老師

★109學年度宜蘭縣English Easy Go系列比賽

803班 榮獲 英語歌唱比賽A組特優/指導老師 林怡君老師、吳維澤老師
劉靜怡老師、康富婷老師

801徐亦萱、張庭瑜、黃裘煊、803邱益山、陳映慈、805曾上芸、

806陳啟濬 榮獲 讀者劇場比賽A組優等/指導老師 周成翰老師、Teacher Renalda

806陳宜菲 榮獲 單字王比賽A組第三名/指導老師 馬瑾瑜老師、何佩融老師

905陳禹彤 榮獲 單字王比賽A組第三名/指導老師 馬瑾瑜老師、何佩融老師

★第十四屆蘭陽盃數學大賽

905張駿廷 榮獲 數學金頭腦 第二名/指導老師 黃千珊老師

★第二十屆蘭陽少年文學獎

806陳宜菲 榮獲 新詩類 貳獎/指導老師 蕭佳虹老師

★109學年度宜蘭縣中小學運動會

903林永芸 榮獲 桌球比賽國女組個人單打第三名/指導老師 李哲榮老師

804吳家羽 榮獲 桌球比賽國男組個人單打第八名/指導老師 李哲榮老師

801張允執、802黃憲睿 榮獲 網球比賽國男雙打第二名/指導老師 李蕙君老師

802陳瑞祁 榮獲 國男組跳高第六名/指導老師 李蕙君老師

★110年度宜蘭縣運動會男子組民俗體育跳繩比賽

902陳則諺 榮獲 個人一跳二迴旋限時計次第三名

★110年度宜蘭縣運動會男子組劍道比賽

801吳宇倫 榮獲 級位組1、2級個人賽第一名

★109學年度宜蘭縣技藝教育競賽

904林好軒 榮獲 餐旅職群第二名

901林詠婕 榮獲 家政職群美容組佳作



校內競賽

★109學年度健康促進路跑

七年級班級團體組 第一名702/指導老師 李維真老師

第二名701/指導老師 林玟君老師

八年級班級團體組 第一名805/指導老師 王佩宜老師

第二名802/指導老師 林志偉老師

九年級班級團體組 第一名905/指導老師 馬瑾瑜老師

第二名903/指導老師 何佩融老師

教師組男生組 第一名王宏豪 第二名林志偉

教師組女生組 第一名林怡君 第二名丁雨晨



【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 6/18(五) 前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。

