



祖孫情徵文比賽



第一名 在天上的阿嬤

705黃婉淇

離別是一首歌，唱出了我們難忘的成長經歷；離別，是一個生活中的轉折點，它是考驗的開始，更可以說是一種結束，在天上的阿嬤，您，過得好嗎？

在我的童年記憶裡，父母親因為忙於工作，平時陪伴我最多的就是和藹可親的外婆了！我們之間就像「朋友」一樣，無話不談，有時聊在學校發生的趣事；有時聊晚餐要吃什麼……說到晚餐，一定要告訴大家我阿嬤有如「五星級餐廳」大廚般的精湛廚藝！看著餐桌上盤盤不勝枚舉的佳餚在對我招手，最吸引我目光的無疑就是阿嬤的招牌菜「糖醋排骨」了！外表棕紅的排骨吃起來酸酸甜甜，肉質鮮美，香純可口，令人回味無窮！

小時候，我和五個表兄弟姊妹們總是像個小猴子似的在阿嬤家跑來跑去，並且因為爭論「阿嬤是誰的」而吵的不可開交，這時阿嬤就會笑笑的說「阿嬤是大家的！」。人生事事難料，誰會想到一個這麼好的阿嬤竟然因為罹患了大腸癌末期，因此在去年暑假離開了人世，住院期間的阿嬤一開始只要看到我們去探病，就會高興的與大家一起聊天、歌唱，但隨著時間的流逝，病情也逐漸的惡化，那時阿嬤連我是誰都忘了，直到某天下午，接到醫院打來的電話，請家屬去見阿嬤最後一面，讓我不禁濕了眼眶，到病房後看見阿嬤憔悴的面孔，一路上強忍的淚水才終於潰堤落下。

生離死別是人生中必經的路程，我們要以積極、樂觀的態度去面對，相信未來的某一天，我們一定會在天上與阿嬤再次相見。

第二名 歡聚時刻

705余鴻偉

為了陪伴古稀之年的長輩，每個寒、暑假和連假我都會回阿公、阿婆或奶奶家，除了讓他們享受含飴弄孫的天倫之樂，也讓我享受祖父母疼愛的孺慕之情。這歡聚時刻祖孫間的互動，總讓我津津回味。

每次只要回阿公阿婆家，阿婆都會把家裡瞬間變成超級市場，各種美味可口的零食和健康的蔬果，應有盡有。中餐吃阿公特別訂購的放山雞，不一會兒又有甜點、蛋糕上桌，下午的點心豆花、水果輪番上陣，晚餐則是知名烤鴨店的烤鴨，一口又一口，一頓又一頓，每一餐都讓我大飽口福又心滿意足，這時阿公阿婆的臉上露出欣慰的笑容。平時阿公阿婆省吃儉用，都是吃自己種的蔬菜捨不得外食，只有我們回去的時候才會買這麼多山珍海味，不善言語的阿公阿婆用這種方式來表示對我們的愛。這一刻，好幸福！

除了在家用餐，阿公阿婆也會帶我們去餐廳吃飯。有一次在飽餐一頓後，大家開始閒話家常，不知為何發現我的脖子特別長，像「長頸鹿」一般，我們也發現外公和外婆的脖子特別短，轉頭一看，媽媽、二阿姨和小阿姨的脖子也很短，這個遺傳基因真是太強大啦！之後「長脖子」「短脖子」變成常提及的話題，尤其是外婆，每次聽到這個話題，在滿是皺紋的臉上，露出的笑容，有如孩童般的純真……這一刻好溫馨。

歡聚時刻的笑容總是彌足珍貴，希望這個笑容可以一直存在；希望這個愛可以繼續包圍我；希望這個歡樂可以永不消失，我愛阿公、阿婆！

第三名 來自阿嬤的味道

806柯宥安

阿嬤的味道，是誰也無法比擬，那是一種散發滿滿愛的味道。從小我就是跟阿嬤住在一起，我在阿嬤的呵護下一天一天長大，直到大班我們從台北搬來宜蘭，國小一年級才回家跟爸爸媽媽住。我的阿公在我兩歲的時候就過世了！記得那時阿公阿嬤總是無微不至的照顧我，他們認為最好的就巴不得全部買給我。

小時候，我最喜歡依偎在阿嬤身旁，聽她講故事，阿嬤的故事總是特別有趣，有時是大嬸婆遊台北，有時是桃太郎……千變萬化的故事等著我。有時我還會躺在阿嬤的腿上，阿嬤幫我挖耳朵，因為很舒服不知不覺就睡著了。阿嬤的手很巧，能變出各式各樣的美食，都是我最愛，那種看似簡單卻意義非凡、香氣四溢的料理，才是來自阿嬤最樸實美味的阿嬤的味道。阿嬤，您總對我那麼好，不管我想要什麼，只要在您的能力範圍內，您都竭盡全力來滿足我，真的很謝謝您！我愛您~阿嬤的關心真的是無限大，上學怕我餓，就在我的便當袋裡塞得滿滿滿，有飯糰有餅乾，甚至連午餐的配菜都另外準備，我都快變成「嬤寶」了！

現在因為沒有跟阿嬤住在一起，每個禮拜都很期待能夠見到她。每次回去，我都能看到阿嬤因為看到我而雀躍不已的笑容，即便皺紋已佈遍了阿嬤的臉頰，我仍然能感受到來自阿嬤溫暖的味道。這個味道是唯獨阿嬤才有的：阿嬤的味道。



你聽過「帕運」嗎？

★特教老師 馬瑾瑜

說到郭婞淳、王齊麟、李洋、戴姿穎和李智凱，大家一定知道他們是2020東京奧運金牌、銀牌得主。但你聽說過「帕運」嗎？它的全名為帕拉林匹克運動會（Paralympic Games，簡稱帕運），是一項為身心障礙者舉辦的國際型綜合體育賽事，也是與奧林匹克運動會平行地位的運動會。

為何會出現帕運？1948年倫敦奧運會開幕式當天，一名英籍猶太裔神經科醫師—路德維希·古特曼醫師組織了初次的輪椅運動員比賽，並將其命名為斯托克曼德維爾運動會，這是帕運出現的一個里程碑。第一屆帕運則於1960年首次在義大利羅馬舉行。目前符合帕運參賽的障礙類別有八種肢體障礙、視覺障礙與心智障礙。夏季帕運和冬季帕運分別在1988年和1992年開始和奧運同步。1989年國際帕拉林匹克委員會於德國成立，為帕奧的全球管理機構，並在2000年與國際奧林匹克委員會達成協議，取得奧運主辦權的城市，也需要選在同一個城市、奧運閉幕後一個月內舉行帕運，與同年舉辦的奧運共享場地設施。

奧運運動員光鮮亮麗的背後其實是無盡的辛苦，台上一分鐘、台下十年功，即便奪牌只有一瞬間，卻往往需要耗費長時間做準備。然而，身心障礙者的選手們參加帕運，其背後所隱藏的辛酸與困境，比一般運動員來的更加艱難，身心障礙運動員必須飽受身心煎熬，或許還得面對經濟的困難，這條路儘管走得緩慢，但已有愈來愈多身心障礙選手勇於站上運動舞台。但空有舞台是不夠的，這些運動選手需要的是座無虛席的觀眾，他們期待被看見，期待滿場的歡呼吶喊，期待能鼓舞振奮人心。帕奧選手所要傳達的精神是一化不可能為可能。

110年宜蘭縣身心障礙國民體能競賽也在10月23、24、30、31於宜蘭市舉行，期待滿場觀眾一起為選手鼓勵加油，發揮帕奧精神，創造無限可能！

特教師的日常生活第9話 自帶風與光 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



小天使
對特殊教育
瞭若指掌。





學會做不喜歡的事情， 你將會更喜歡你所做的每一件事

★輔導教師 徐允妙

在輔導活動課裡有一個很重要的課程目標，就是讓學生能夠認識自己。學校也透過各種活動、課程的設計，期待學生能夠找到興趣，加以發展。凡事多嘗試當然是找到興趣的過程，其過程有趣的方法，但同時，我也觀察到很多的學生，常常做了一件事情，因為不喜歡，就認為這件事情我沒興趣，我再去找別的興趣的事情做做看吧！老實說：如果嘗試的過程，其實沒有去引導，或是在當下沒有投入全部的心力，只是像蜻蜓點水一樣地劃過，其過程是無法從那段經驗中獲得什麼的。斷然的下定論說自己沒興趣，可能反而讓學習的機會。

日前，在第32屆金曲獎頒獎典禮中，陳珊妮擔任頒獎人，在她的引言中提到：製作人的工作相當全面，要做的事情也很雜，除了要在唱片公司、歌手之間達成平衡，還要有跟編曲溝通的能力，要懂樂器、錄音道具、歌手如何發聲，必要的時候甚至連心理諮詢功能都要有。以下是她的一部分引言：

我一直很尊敬「一生堅持做好一件事」的匠人精神
把一件事做到極致，做到無可替代。

直到有一天突然發現，這實在太不適合用來詮釋製作人的工作了。.....

「學會做好一切不喜歡的事情，才能讓你更喜歡自己正在做的每一件事。」

這就是製作人的工作，在音樂和音響間整合一切瑣碎與創意，
用另一種匠人精神做到極致，做到無可替代。

聽到他的引言時，著實給了我當頭棒喝！原來，當製作人不是只要處理好自己喜歡的音樂就好了，還要面對一切可能和音樂無關的大量雜事！

做自己有熱情的事，大家都會願意，那沒熱情的事難道就完全不去做嗎？

每當我看到學校裡各個社團的同學，在早自修、午休、甚至假日投入大量的時間在基本功上的練習，我常在想，這些是他們愛的嗎？和他們當初進來社團時想的一樣嗎？大家期待的可能是登台演出，可能是上場比賽，而不是這些重複不斷的練習。然而，如果沒有這些看似枯燥的基本功，要怎麼能夠在高壓的比賽時刻、演出場合，把這些技巧表現到最好？想當然爾，過程中就有不少人認定自己真的「沒興趣」，就退出了！

很多令人喜歡的生活，都是藏在討厭的事情背後的，我們為了過上自己喜歡的生活，必須先克服討厭的過程。沒有經歷過那些克服的過程，又怎麼會知道自己喜歡的是什麼？我想：遇到討厭的事，最好的方法不是逃避它，而是試著投入更多心力把它做好。因為這樣你才有資格說自己真的不喜歡做那件事！其實，不需要等到喜歡一件事，才想把它做好，應該是要先努力把事情做好，並從過程中去尋找你喜歡的地方！

【第45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！

恭賀 宜蘭縣立凱旋國民中學110學年度家長會當選名單

詹敬章 會長	程孟暉 常務委員	周宜儀 委員	楊雨晴 委員
吳齊森 副會長	黃恆恩 常務委員	游嘉新 委員	廖盈璇 委員
邱啟文 副會長	李季龍 委員	張榮聰 委員	羅俐婷 委員
蔡婷婷 副會長	陳秉顥 委員	雷惠娟 委員	林怡君 委員
蔡嫩嫻 副會長	張弘鈴 委員	許子松 委員	吳秋霞 委員

校外競賽榮譽榜

★110學年度宜蘭縣語文競賽

- 陳子涵老師 榮獲 社會組 寫字 第三名
 803 尤襄穎 榮獲 國中組 閩南語情境演說 第一名
 702 陳廷楷 榮獲 國中組 阿美語朗讀 第一名
 902 吳欣晏 榮獲 國中組 客語朗讀 第三名
 905 曾上芸 榮獲 國中組 國語朗讀 第五名
 801 希西嘉·魯噶 榮獲 國中組 泰雅語朗讀 第五名
 704 林蕎安 榮獲 國中組 阿美語朗讀 第五名
 702 余欽岳 榮獲 國中組 阿美語朗讀 第六名

★110年宜蘭縣環境知識競賽

- 904 陳以恩 榮獲 第二名並將代表宜蘭縣出戰全國賽
 / 指導老師 許雅珊老師、吳志倫老師

★2021宜蘭縣兒童夢工廠繪畫徵選比賽

- 802 藍子翎 榮獲 夢工廠繪畫獎 優等

★110學年度宜蘭縣學生美術比賽

- 801 高溥均 榮獲 水墨畫類 第二名
 805 曾柔語 榮獲 水墨畫類 佳作
 904 呂芯瑜 榮獲 版畫類 佳作 / 指導老師 王宏豪老師
 701 黃教嘉 榮獲 版畫類 佳作 / 指導老師 王宏豪老師
 805 李以升 榮獲 西畫類 第三名 / 指導老師 王宏豪老師
 801 高溥均 榮獲 西畫類 佳作
 906 楊藝安 榮獲 西畫類 佳作

★110年度宜蘭縣運動會男子組游泳

- 901 李丞恩 榮獲 自由式1500公尺第一名
 仰式200公尺第二名、混合式200公尺第二名

★宜蘭縣110學年度中小學運動會游泳比賽

- 901 李丞恩 榮獲 自由式400公尺第一名
 蛙式200公尺第二名、混合式200公尺第一名

校內競賽榮譽榜

★110學年度八年級舞蹈比賽

- 小團組：
 第一名 803 尤襄穎、方亮蓁、康妮禕、張嘉妤、韓承芸
 第二名 806 林哲宇、黃丞皓、薛謙信、陳俊宇、游豐銘
 第二名 806 王德筠、李佳豫、周奉如、柯宥安
 大團組：
 第一名 803 尤襄穎、方亮蓁、李芯語、林鋁晏、徐嘉孜、
 康妮禕、張嘉妤、游蕎熙、黃巧宜、韓承芸、
 賴又瑄、李邦茵
 第二名 801 希西嘉·魯噶、李彥蓉、林思妤、郭沛恩、
 陳于柔、黃欽奈、朱承恩、李彥甫、周治宇、
 高溥均、郭豈呈、戴旭晟

★110學年度美術比賽

- 西畫類優等 904 楊濬安、905 林芷妤、906 楊藝安
 801 高溥均、802 藍子翎、805 李以升
 西畫類佳作 904 張心遠
 水墨畫優等 801 高溥均、804 藍晨予、805 曾柔語
 平面設計佳作 905 簡定一、803 賴又瑄
 漫畫類優等 902 李紫嘉、802 藍子翎、805 劉芷瑜
 703 林佳榆、703 張玄昀
 漫畫類佳作 806 蕭子元、701 吳宜豈
 版畫類優等 904 呂芯瑜、905 李宜臻、701 黃教嘉

【回條 第45期 「與凱旋有約」 需要您的支持與贊助!】

學生班級：____年____班____號 姓名：_____ 家長(本人簽名)：_____

(請勾選) 願意贊助「與凱旋有約」期刊 金額 100元 300元 500元 其他 _____元 暫不贊助

- 為了確認貴家長都能收到本刊，本回條請於11/10(三)前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。
- 願意捐款者，請於11/10(三)前，請家長簽立正楷體之完整姓名，由學生或本人將贊助款項以及回條繳交至教務處林麗卿小姐處，之後統一由家長會開立正式收據，感謝您的贊助！