



以團隊之力成就志業

典範人物—財團法人宜鼎國際教育基金會

◎輔導主任 許詩婷



今(2022)年的典範人物，不只有一位，而是一整個團隊。在凱旋生活圈中，位處於宜蘭科技園區的「宜鼎國際教育基金會」，是一個無法時時眼見，但卻扮演著重要角色的存在。

「宜鼎」這個名字，原本是一所由三個科技人—李鐘亮先生、簡川勝先生、羅文祈先生所創立的企業。在2015年—宜鼎國際成立十周年時之際，更成立了「宜鼎國際教育基金會」，以「鼓勵孩子築夢」、「參與公益關懷」、「推廣藝文」為會務重點，希望能夠以企業的力量，為社會盡一份心力，致力於協助國中小學生能不斷學習。

位處於台灣最尖端的資訊產業的一環，基金會體認到技藝教育在國中、高職基礎教育扎根的重要性，因此自2016年起，辦理「未來達人築夢計畫」，鼓勵國中技藝教育學生學習技藝，搭配高職的課程，給予更深更廣的資源與舞台。也由於基金會積極與社區連結，因此凱中的技藝班同學們也都曾受惠於未來達人計畫，得到正向的鼓勵與學習資源。

在2021年，宜鼎國際教育基金會更以「公益跨域—手理創價」專案，入選為遠見·天下文化教育基金會「第三屆 未來教育 台灣100」得獎團隊。此專案持續數年，將維修的職人精神，結合環保、教育、且同時將再生家電／電腦捐贈真正匱乏的弱勢團體及學校，建造一個學有所用的產官學串連，更希望能夠改變社會對維修的觀念，喚起社會對於維修技藝的重視。

基金會邀請維修技藝師傅擔任雙電(小家電、電腦)維修講師，引進科技大學資源帶領學生，舉辦「手理創價再生營」，在一連串課程設計過程中，將一台台原本看似廢棄無用的小家電及電腦，從認識機體結構開始，實際檢測、發現與解決故障、零組件替換、內外部清潔，最後交由業師進行最後檢測，完成維修，賦予他們可重新運作的生命，更從中獲得維修技術的知識、問題解決、創新、多元解決等能力與成就感。

從「宜鼎國際」，到「宜鼎國際教育基金會」，我們看見了一個工作團隊的匯集、凝聚，從企業創新出發，再將資源回饋於社會，從教育向下扎根，串連產學界資源，為台灣的維修技藝及技藝教育的學子們搭建舞台，創造有價值的學習經驗。期望這樣的企業團隊精神，給予今年度畢業的凱中之子一份啟發：未來的你們，將在不同的舞台發光、發熱，但也請記得，取之於社會，用之於社會，未來將能量再度匯流灌注，成為源源不絕的善意循環。





飛躍16 凱旋 Life Show



【校園特派記者／701羅書宇 702莊悅翎 704陳品臻 704許楷禾】

在這疫情壓力下，凱中師生共同努力的帶來一場低調豐盛的校慶饗宴。活動當天，大家都在不同的項目盡力而為，有幕後的製作，也有賽場上的選手，在各項比賽中都看到了班級的團結。一開始的慶祝大會，七、八年級各班用精采獨特的創意表演來為凱旋慶生；國樂團、舞蹈隊、醒獅團更是秀出平日訓練的成果，表演精彩、掌聲不斷，特別是醒獅團將傳統藝術表現得非常傳神，展現出超強默契的團隊精神。

田徑場邊每個班級休息區更是佈置得繽紛創意，熱鬧運動會先由預賽拉開序幕。「預備，開始！」只聽發令員一聲令下，同學們像離弦的箭一樣飛奔出去了，「加油！加油！」，各班吉祥物大跳熱舞，整個操場頓時熱鬧起來！

趣味競賽更是培養同儕互助默契的好時機，今年新加入的「龍騰虎躍」，不只要迅速專注，在跳繩掃過全班腳底時要抓對時機高高跳起，更是考驗反應力與合作默契，好玩又有趣！

緊接著精彩刺激的大隊接力賽開始了，這是場速度、耐力與團隊的合作，各班互有拉距，你領先、我追過、他不放棄繼續追，啦啦隊不斷喊聲加油…比賽終有輸贏，但人人都拼命跑出自己的最佳成績。最後的頒獎典禮氣氛Hi到了最高點，在榮耀與熱情的氣氛中，凱旋16校慶完美落幕！





三對三籃球賽 八年級初登場

慶賀光電球場的誕生，凱中舉行第一屆籃球比賽，八年級各班選手都全力投入，攻防激烈，精彩無比！加油團更在導師的熱烈帶領下炒動氣氛，喊聲震天，度過熱鬧非凡的活力下午！！

恭喜 男子組 冠軍802 亞軍804
女子組 冠軍804 亞軍801



班班有冷氣 上課真舒適

★總務主任 李哲榮

109年7月行政院宣布推動「班班有冷氣」政策，今(111)年4月25日全國22縣市中小學「班班有冷氣」順利同步啟用！

本校除了原有109年宜蘭市公所補助的18間普通教室外，新增了15間專科教室及圖書館的冷氣機組，將近兩年期間，完成新設電力改善工程，重新拉設上述教室的冷氣電力線路，每間教室有新配電箱、每個樓層有新配電箱、每棟大樓有新配電箱，再增設冷氣專用受電箱（獨立電號），全新電力迴路、電機技師把關、專業廠商施工，因為唯有電力改善工程做好、用電才能安心！

在今年4月期間，學校依教育處指示辦理四次冷氣使用的壓力測試，分別在6日、14日、19日及21日，在中午12點至午休期間，全面開啟冷氣，以「比氣溫低七度為原則」進行壓力測試，讓壓縮機全力運轉、大量用電，確認各個環節的配電盤均能正常供電，且不應發生開關跳脫等異狀。歷經四次測試，6日與宜蘭縣內8校同時測試、14日與5縣市同時測試、19日與7縣市同時測試、最後21日為全國同時測試，本校設備均運轉順利，未發生教室開關跳脫、受電不正常的現象，且未有台灣電力公司無法供電之情事發生。至此，可以確認電力工程及冷氣機組正常！

當冷氣運轉後，透過能源管理系統（EMS）分佈在每間教室的智能電表及冷氣專用受電箱裡的需量總表，學校可以掌控冷氣用電狀況，且可遠端控制教室冷氣，必要時進行調節措施避免學校發生用電超約，並提升用電安全。





★801 李逸軒

今年在學校的音樂會跟去年在演藝廳的演出感覺很不一樣。去年的雖然比較正式，但是跟觀眾的距離比較遠。今年在學校演出，拉近了演出者和觀眾的距離，可以完完全全的感受到觀眾的熱情。

回想起練習過程，大家都非常的努力。每個分部都很認真練習，在台上呈現最好的自己，每位老師也都給予我們最大的協助與支持。讓我最感動的是在上台前的緊張時刻，大家都會互相鼓勵，為彼此加油，我想這就是凱中國樂最大的力量吧！在疫情籠罩之下，我們的努力、用心和熱情，穿過困難的雲霧，再次綻放無限光亮。

★806 林子琦

在大家齊心協力的努力下，我們的音樂會圓滿結束，但在練習的過程中免不了種種的困難來挑戰，例如：樂器人手不足音量不夠，需要有人同時兼兩種樂器來填滿不足的地方，又或者，因旋律過於優美使自己沉醉其中無法自拔，導致大家各走各家，合不起來，這時就需要一位有能力的領導者，將每種樂器團結在一起，並給予最好的鼓勵、最好的祝福，我們才能順利演出。我們可能不是最完美的，但至少我們盡了全力，也享受了在那聚光燈下的美好時刻。音樂的微妙處在於它能牽動人內心各種情緒，不知你在聽完「花漾」後是否有餘音繞樑的感覺呢？！

★806 李佳豫

在最後一個音符結束，內心無不感到一陣惆悵，想了想，只剩下最後一次的音樂會，內心有種無法用言語表述的空洞感…

今年的音樂會特別的不一樣，在樂活館內搭建舞台，全程在自己最熟悉的環境演出，心裡更是有安全感，表演前的彩排、梳妝等，更是方便許多，滿心抱持著期待與興奮，就為了給支持自己的家人，來場春日的音樂饗宴。

在後台做等待時，聽到直笛團員們互相鼓勵，這不就是大家最看重的團隊合作嗎？！隨著第一聲音樂響起，心情更是放鬆許多，更讓我在台上享受著音樂的洗禮，這場春日的音樂會，讓我感受到明亮的色彩效果，並不是視覺上的呈現，而是音樂進入耳裡，傳到大腦後的內心感受，深刻而感人，隨著大家的熱烈掌聲結束，這場音樂會是成功的，是足以感動他人的，在這繁擾的時代，來聽場凱中音樂會，絕對是場無與倫比的享受！

★801 郭沛恩

台上一分鐘，台下十年功。這次的音樂會是我進入舞團的第一次表演，既期待又緊張，我們利用午休時間與社團課加緊練習，為的就是讓表演能接近完美。

對於舞蹈基礎沒有很好的我來說雖然辛苦，但看到舞團的大家及學長姊們都很用心地在幫助我們調整動作、甚至是犧牲午休時間來幫忙，此時辛苦就不算什麼。

音樂會當天，我們在表藝教室整裝、暖身，上台前我們在籃球場熱身，朋友在旁加油，學姊在一旁說我們很漂亮、要有自信，所有的一切都讓我更認真看待這個表演。當聚光燈打在我每個人的身上，我努力地把所有動作做到最好，笑容也好，動作也好，苦練了那麼久就是為了這十分鐘的表演～幸好，結果是令人滿意的！謝謝老師和舞團的各位，這次的表演我受益良多，練習的過程辛苦歸辛苦，但只要你們在，一切都值得！

★806 周奉如

參加凱中的音樂會，是我國中生活最耀眼的一部分，因為我從來沒有在這麼多的燈光下表演、身穿華麗的服裝、頂著濃妝豔抹的臉龐，甚至在老師、主任、家長面前跳舞，正因為這次的表演很重大，在上台前一直不斷的練習，總是希望大家面前有好的一面，學校也請了專業攝影師來幫我們拍照，在臉書看到成果相片時，總覺得大家都好耀眼、漂亮，看到家人替我拍的照片，總希望還可以有下一次，一想到音樂會和舞蹈隊，我的心就變得暖暖的。我熱愛舞蹈，也熱愛在我身旁不斷替我加油、鼓勵的同學，甚至是貼心指導我的學姐，因為有這些，讓我的人生中添了一絲不一樣的色彩。





東奧籃球裁判 疫情下的世界之旅

★801 周治宇

每一個人成長的路都不同，唯有堅持才是走下去的目標，我在講座中學到英文真的很重要。

★801 朱承恩

我學到了不要放棄自己喜歡做的事情，也不要被別人約束了自己的興趣，要相信自己可以做得好！

★802 許硯

我了解到夢想要靠自己努力去完成，講師的籃球夢得來不易，所以我也會朝我的太空夢努力。

★802 陳正玄

我認為蘇宇燕老師很厲害，可以從小五開始愛上籃球，堅持不放棄不管受過傷或是家人反對，他對籃球的愛從未消失；最讓我佩服的是他放棄去考國際裁判的機會，只因為他的媽媽生病，這點讓我覺得他好偉大。

★803 賴又瑄

我覺得「不設限就無限」這句話真的很棒，人生有很多轉折，有時候順著那條路走，可能會有更令自己意想不到的結果呢！所以不要給自己限制很重要。

★803 尤襄穎

演講中有一句話讓我印象深刻：「人生，沒有奇蹟，只有累積」。我們的人生中很少有奇蹟，若想成功，只要我們堅持做某件事，不斷累積，絕對能像蘇宇燕老師一樣有個成功的人生。

★804 吳書楷

今天聽了演講，我對未來又有更多想法，印象最深刻的是「若不設限就無限」，我覺得很有道理，如果今天覺得未來你已為自己設下結果，也許本來可以更好，但你卻將自己侷限在自己的感覺裡，所以相信自己可以做到很重要。

★804 林語瞳

當自己有想做的夢時，不能光停留在“想”而已，而是要實際地去行動。就算感到失望而想放棄，還是要為了夢想而咬緊牙根堅持下去。

★805 楊宜和

我覺得人生就是要努力，如同蘇老師的結語一樣，我想成為大漫畫家，為小孩子們的快樂做出一點貢獻。

★805 林宜萱

這次講座有些特別，我感受到了在疫情下有許多熱愛運動的人，也一直積極參與四年一次的奧運，這種運動家精神是不分國籍也不分種族的，所以就算是不同國家，也會因為運動而結下不一樣的友誼。

★805 宋佳芸

今天演講中有一句話是「要持續做一件事並不難，難的是停止做那件事」，這是一個平常就在發生但沒什麼人注意到的事，也是一個養成好習慣的方法，所以說人生有許多可以堅持下去的事情，值得我們去付出你所擁有的時間。

★806 柯宥安

今天我學到，堅持是重要的，雖然在過程中會遇到許多困難與挫折，但只要肯堅持自己、相信自己，最後一定能成功。蘇老師曾經不顧父母反對，堅持參加籃球隊，肩膀也曾脫臼，但正因為她熱愛籃球，有所堅持，才能有今天這個成就，她的精神值得我們學習！

★806 王德筠

聽完蘇宇燕老師的人生經歷後，我不禁對未來充滿無限想像！尤其是選高中的那一段，的確，現在也應該要開始定下目標，朝著夢想高中努力才行！老師是有了目標後才去努力執行，我也不能再橫衝直撞，要好好看齊才行！

110學年度 性別平等明信片 設計得獎作品



特優 702莊悅翎



優等 805劉正瑜



佳作 703林佳禎



佳作 802藍子翎



走出手語餐廳之後

★特教老師 梁麗琦

九年級的國文課本，有一篇很有意思的課文：一家手語餐廳的誕生，介紹一家只能用手語點餐的特色餐廳。餐廳老闆為了支持聽覺障礙者就業，優先雇用聽障者；為了讓人們了解聽障手語文化、體會聽障者面臨的挑戰，客人點餐時需要使用手語；為了讓不會手語的客人順利點餐，在菜單與桌面都附有手語的教學圖示，提供給客人現場學習手語，來和聽障的服務生溝通。這家位於加拿大的手語餐廳意外地受歡迎，大家不僅想來支持老闆的義行，也想體驗手語點餐的新鮮感。

在手語餐廳，人們用聽障者熟悉的手語點餐，減少他們在對話上的困難，是一種體貼的表現。然而，出了手語餐廳，沒得參考手語教學圖示，我們難道無法和聽障者溝通了嗎？其實不然，聽障者因為聽力受損程度與學習經歷的不同，語言使用的習慣也不同，有的人使用手語，有的人則使用口語溝通，也有手語、口語都精通的人。而且，在醫療與教育的進步下，會口語的聽障者很多，他們可以與他人進行口語的對話，只是聽到的音訊有程度不一的模糊歪曲，所以聽的同時需要讀唇語，看對方的嘴型與表情來確認聽到的訊息是否正確。也因為聽到的音是模糊歪曲的，

在學口語時難以聽到正確的示範，導致聽障者或多或少有發音不清楚的情形。

當我們和聽障者溝通時，無需急著擔心自己不會手語，我們可以先試著用一般的口語和他們說話，再搭配幾個簡易的輔助方式，像是說話音量比稍微大一點、講話速度稍微放慢一點、面對面說話以利看清楚嘴形與表情，避免過大的音量、誇大的嘴形與過慢的語速，去干擾聽辨的清晰度。假使用了這些輔助方法，還是沒有辦法順利溝通，可以詢問是否可用筆談，因應每個人的語言及書寫能力不同，筆談時用字遣詞以簡單明瞭為主。不管是口語或筆談，聽障者若不懂某個詞彙，可以換句話說，例如跟一位聽障店員說了兩次「不用餐具」，他還是不懂意思，可以改說「不要筷子」。

無論溝通的對象是誰，溝通的品質取決於雙方是否用心傳達與理解訊息，語言能力的高低反而在其次。與聽障者溝通時，如果能使用手語或其他的輔助方式，當然是一種將心比心的良善表現，但若沒有受過手語相關訓練，關懷與體貼就是最好的語言，嘗試用對方可以理解的方式表達，即使是一個親切又簡單的打招呼手勢，相信對方也感受到其中的善意。





興趣大哉問

★輔導老師 李馨如

在生涯教育裡，「興趣」這兩個字似乎已經成為最熟悉又超級陌生的詞彙。人人都知道要找到自己的興趣，但是...再來呢?就沒有後面了，又或是但是...我想賺大錢。然後也沒有然後了，所以興趣到底是什麼樣的東西?

※ 瞭解自己越多，越能發現興趣。

說到興趣，就不能不提到自我覺察、自我認識。你是否知道自己喜歡與不喜歡?為什麼喜歡?為什麼不喜歡?在喜歡中，哪個部份最能引起你的注意?在不喜歡的事裡，你對自己有什麼新發現?你能否說出自我感受細微的那個部份，能不能覺知自己的想法?這些雖然看似與「興趣」有點距離，但卻是發現興趣所需要具備的條件，畢竟，興趣和個人特質就是一體兩面的事啊。

※ 興趣不能當飯吃?

興趣跟賺錢，不是互斥的存在。

興趣跟賺錢，這兩件事能不能共存?我想賺錢，就必須要捨棄興趣?我要找到興趣，把興趣當工作才是成功?其實，賺錢很重要的，那是馬斯洛(Maslow)說的基本生存需求，基本生存需求要先滿足了，人們才會再往上去追求尊重需求或自我實現的需求。所以賺錢是第一步，但，不會是最後一步。工作可以是生活，但生活是遠大於工作，所以興趣可以是工作，但興趣的範圍是遠大於工作。生涯教育不是職涯教育，生涯是人生、是生活，其中包括工作和休閒，而興趣橫跨兩者。

※ 3. 找不到興趣很失敗嗎?

「找到興趣」，這聽起來就像是有一個

結局或評等，像會考是國中生活的最後大魔王一樣。可是興趣是彈性的，是有可能變動的，找興趣是一個過程，不是結果。因為興趣和生活經驗有關，有越多的生活經驗，越能知道自己在做不同的事的時候，自己心裡感受上的差別。興趣也不該只是「某一件事」，興趣應該是一個向度或是某一共通屬性的事情。例如，和人群有關的事或和競爭冒險有關的事。說到這裡就必須提到心理學家John Holland, Holland認為人會選擇適合自己特質的職涯發展領域，他認為人與環境均可依其性質不同而區分為「R-實作型」、「I-研究型」、「A-藝術型」、「S-社會型」、「E-企業型」及「C-事務型」六種類型。其中，ASE這三項和人群有關，RIC這三項和事務有關。因此，找興趣不應該只是找到某一件事，而是歸納哪些共同屬性的事情才是興趣。

「讀書不是我的興趣」，這句話對，但也不對。如同前面說的，重點在於你是怎麼發現的，是因為讀書很累人?還是因為你發現如果可以動手做會學得更快?不同的發現點，會導向不同的結果。有些人會誤解興趣=感覺比較輕鬆=沒有苦悶。事實上，就算是做有興趣的事，可能都會經歷挫折和苦悶，差別是在面對苦悶的過程中，能否感到有意義。

找興趣，可能是一輩子的事，因為認識自己也是一輩子的事。如果有仔細覺察，我們都會在新的人生經驗中發現新的自己。

【第47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!

校外競賽榮譽榜

★110學年度全國語文競賽

803尤麗穎 榮獲 閩南語情境式演說優等
702陳廷權 榮獲 阿美語朗讀優等

★110學年度國民中小學English Easy Go系列比賽國中A組

904班 榮獲 英語歌唱比賽特優
/指導老師 楊雅惠老師 吳維澤老師 康富婷老師 劉靜怡老師
802張謙禾 802梁程傑 803尤麗穎 803康妮權
805曾榮語 702程仲佑 705余鴻祥 榮獲 讀者劇場優等
/指導老師 何佩融老師 Teacher Renalda

906陳宜菲 榮獲 單字王第一名

/指導老師 周成翰主任 吳維澤老師 陳明環老師
901陳翠霏 903游蕪毓 903邱益山 榮獲 單字王入選
/指導老師 周成翰主任 吳維澤老師 陳明環老師

★111年宜蘭縣科學展覽會

901徐亦萱 張允執 游健立 榮獲 生物組第三名、最佳研究精神獎
/指導老師 何中楷老師 陳子涵老師

★宜蘭縣第十六屆蘭陽盃數學競賽

901游健立 榮獲 個人金頭腦賽第三名
/指導老師 林志偉老師 林倩如老師

★宜蘭縣110學年度本土語教學成果競賽

803尤麗穎 803韓承芸 榮獲 國中組口說藝術類閩南語第二名
902吳欣晏 902陳瑞祁 903陳映慈 903邱益山 903江云宏
906陳欣妤 803康妮權 805李佳輝 704林麗安
榮獲 國中組表演藝術類客家語佳作 /指導老師 康富婷老師

★第十五屆聯合盃全國作文大賽全國總決賽

905朱子希 榮獲 優勝 /指導老師 王佩宜老師

★宜蘭縣110學年度「世界閱讀日」系列活動

906陳宜澤 榮獲 閱讀達人

★110學年度宜蘭縣技藝教育課程技藝競賽

904陳俞晴 榮獲 家政職群美髮組第二名

902陳瑞祁 榮獲 餐旅職群第二名

903羅章承 榮獲 餐旅職群佳作

904林瑞藥 榮獲 醫護職群佳作

★111年宜蘭縣運動會

901林家煜 906陳珉皓 801郭壹呈 806江文新 701周品羽
榮獲 龍獅技藝醒獅第一名 /指導教練 藍晨恩教練

★110學年度中小學運動會民俗體育

702吳俊鋒 榮獲 獨輪車個人50公尺單腳競速計時賽第一名

技藝競賽獲獎感言

★902 陳瑞祁

當選手的過程非常辛苦，不管是在精力上還是毅力、耐力上都有所考驗。隨時得讓自己進入備戰狀態，不能有一絲鬆懈。但練到最後就會發現這一切都是值得的。起初我並不想當選手，因為我怕會荒廢到自己的學業，但在哥哥和老師的鼓勵下，還是踏上了選手的這段旅程。

在這段旅程中，我把所有的精力都投資在比賽上，完全沒有多餘的時間和精力可以複習課業。不過幸好有老師和同學的激勵讓我撐過這段時間。現在的我很慶幸當初沒有放棄當選手的機會，若當初放棄了，就沒有現在滿滿的經驗和第二名的榮耀。這次的經驗也讓我更肯定了自己。

★903 林瑞藥

當初在校內護理選手初選中被選上的那一刻，心情是既開心又有壓力，因為我是會考生又再加個比賽重擔...應該會忙不過來，但我不想輕言放棄，我相信我可以兼顧。在接下來的魔鬼訓練中我瘋狂的刷題庫、狂練量體溫血壓、鼻胃灌食、給藥等技術考...老實說非常的累，因為每天都練相同的事，其實會倦怠...但內心就有聲音提醒自己要堅持，因為老師們都還在想辦法幫助我，讓我能更好。特別是我緊張時聲音會變小，所以我就到輔導室小花園大聲的對著天空喊台詞，剛開始會很害羞，後來也漸漸能放開自我。

比賽當天我真的很緊張、緊張到腦中一片空白...只能靠著我在學校練習時的手感來操作技術！直到比賽完才放下心中的大石頭。最後的結果是我意料之外，雖然拿到佳作，但我很懊惱、難過了很久；但也因此我更堅定了自己要往護理這方面努力、精進，成為一位真正的護理師！真的要謝謝淑敏護理師和育群學長的指導與陪伴，允妙老師、惠菁老師的鼓勵和支持，也要謝謝自己一直以來的堅持。

★904 陳俞晴

當初決定了要比賽時既緊張又害怕，加上沒有其他夥伴，是有些慌張...還好有友校的選手可以互相加油打氣。在練習冷燙的過程中常常遇到困難，特別是在捲側邊時會一直與中間的捲子互卡，甚至弄壞已做好的捲子，令人氣餒；後來問了老師，玉惠學姊才解決問題。冷燙的訣竅在於分區與捲的力度與角度，這就要靠持續不斷的每天練習，才能練出比賽的手感，所以我花了很多午休和課堂時間去練習冷燙與寫題庫。雖然中間遇到了很多困難，但還是堅持到完成比賽，最後的成績比我預期的還要好，所以特別的開心可以有這個好成績。在比賽中我還體會到比賽前不要想太多，不然就會分心容易出錯，自己平時很認真訓練，比賽時投入專注，就能用手感做出完美冷燙。

★903 羅章承

醜話先說，若不是有很大的興趣，真的不推薦參加比賽當選手。這段時間就是一直練一直練，因此成績也稱退步(本來數學成績還不錯，比完賽回來連畢氏定理都差點解不開...)。自己參加餐飲技藝班時表現都蠻好的，也可以協助帶領組內完成當週菜色，在餐飲領域自己是蠻滿有信心的，所以決定參加比賽。但是開始訓練後，一開始什麼都做不到，三絲切太粗，盤飾想不出來，時間一直超時...時光飛逝，不知不覺已練了個把月了。某天在網路看到不錯的盤飾，試過效果不錯就定案了，刀工與工序也越來越熟練，越靠近比賽訓練時間越長，要求也越高，到比賽前終於調到不錯的狀態。這次比賽結果我拿到佳作，雖然沒有前三很可惜，但筆試全對，自己也盡力了。這段時間真的蠻累的，補習完回家還得練，在校也要抽時間練，假日也要練...回想這一切，仍是覺得很值得！

【第47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6/13(一)前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。

