



與凱旋有約

第49期

發行人：詹敬章 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：112年1月6日出刊



先別急著吃棉花糖

◎校長 羅麗惠

在1960年代，美國心理學家進行小朋友「延遲享樂」的實驗，針對一群4歲小朋友進行棉花糖的實驗，實驗方式為每次找1位小朋友進房間，讓他坐在桌邊，並在桌上放了1顆棉花糖，告訴小朋友說：我要離開15分鐘，在回來前，不能吃掉棉花糖，如果沒吃掉，回來後會再給1個棉花糖當作獎勵。10年後，研究人員重新去追蹤當初實驗的那些小朋友狀況，發現當初沒吃掉棉花糖那群，在學校表現比較優秀，比較善於面對壓力，遇到困難的時候也比較能堅持下去，也就是說能夠等待獎賞的小孩，長大以後，全都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。

要預測一個人未來成不成功，能不能延遲享樂是很重要的指標。

或許我們對棉花糖沒什麼感觸，因為現在的我們，已經不愛吃棉花糖了，書中的一個例子：「今天一次給你100萬，或是每天給你1塊錢累積金額的倍數，連續給你30天，你要選哪個？」一般人二話不說一定馬上選擇100萬。但是你卻沒想到，1塊錢累積金額的倍數連續30天是5億。

我們總是會不小心貪圖眼前享樂，卻錯過未來可能享有更富足的機會。如果讓你知道最終結果，你會放棄及時擁有100萬的選擇嗎？還是選擇1塊錢累積金額的倍數？在我們的人生當中，我們是不是也常常碰到類似及時享樂或延遲享樂的兩難選擇？我們心中都想要擁有成功的人生，但我們面對及時享樂誘惑時，我們可否願意在當下選擇放棄嗎？

親愛的孩子們，現在的你是你過去中種種選擇後累積出來的你，未來的你想要擁有什麼樣的人生，從現在開始，要把眼光放遠，走出你自己的成功故事。當別人選擇吃喝玩樂爽過生活或沉溺在虛擬世界中，你可做不同的選擇。生活方式選擇權在你身上，你是你人生的主人，你要為自己負責。成功與失敗的差別，並不光只是努力或夠不夠聰明，而是在於擁有「延遲享樂」的特質。不急著吃(享樂)的人，較易獲得成功。一個當下簡單的抉擇，就能改變人生。往往成功的人願意去做不成功的人不願意做的事。當你願意開始去做改變時，就是成功的開始。改變的過程是辛苦的，但改變後的踏實人生會讓你擁有幸福感。記得不要一開始就把棉花糖吃掉，等待對的時機，這樣才可以吃到更多的棉花糖。延遲享樂並非是不可能的任務，最重要的是毅力與不放棄。這是挑戰，孩子們，加油！

狂賀

本校參加111學年宜蘭縣音樂比賽成績優異

直笛樂團榮獲特優 國樂團榮獲特優 絲竹樂團榮獲優等

全數晉級全國賽



★902 陳楷筑

最後一個音符的殘響消逝在空氣中，同時代表著，我人生中最後一次和凱中直笛團一起參加的音樂比賽縣賽，也畫下了句點。

剛加入直笛團時，我是唯一一個沒有直笛基礎的新生，多虧當時八九年級的學長姐和老師很耐心的幫我建立了良好的基礎，不厭其煩的雕琢我的技巧，我才能在第一次的音樂比賽就上台，甚至到了九年級還能一個人撐起高音笛的其中一個聲部。

今年秋天，我和九年級團員一起經歷了最後一次的直笛團移地訓練和音樂比賽，我們對每個能和直笛團相處的當下都非常珍惜。在移地訓練的小型表演後，心中浮現一個念頭：畢業之後，我最懷念的應該就是在直笛團的時光了吧！在這裡，我可以盡情的展現自我；在這裡，我能暫時拋開繁重的課業投入音樂；在這裡，我能感受到大家為了同一個目標努力的衝勁。

今年縣賽，直笛團很榮幸的拿下了全國賽代表權，明年三月會是我人生中第一次參加音樂比賽的全國賽，很幸運能再和這群人一起奮鬥，我們這次仍然會用百分之兩百的準備，來換取舞台上一百分的表現。

從七年級剛進直笛團的毫無基礎，到現在能夠代表參加全國賽，和直笛團將近三年的相處，將會成為我國中生活不可抹滅的回憶。

凱中直笛團，下台一鞠躬。

★906 李佳豫

在今年我們一起贏得最佳的勝利，是屬於凱旋光榮，屬於我們的榮耀！

今年的練習應該是遇過最辛苦的一年，因為疫情的阻撓，團員總是無法全員到齊，在練習上面出席率也成為我們的難處，正好在比賽前幾天，我遇上了家人確診，當下的心態真的有一點崩潰，但我最想感謝的是瑜珊老師，老師每天都會傳訊息詢問我的身體狀況，以及給予我鼓勵，當時真的很感動，更珍惜那個禮拜可以去學校的每一天，後來也順利挺過和大家一同去比賽。在比賽當下，大家真的都超級投入，這就是直笛團特有的魅力，大家總是互相照顧和包容，比賽前瑜珊老師說「音樂的本質並非征服，而是為自己

全力以赴」，相信老師的話為大家帶來了不少動力，當我抬起腳走下臺時，心裡真的是無比的滿足，壓力也消逝的無影無蹤，整個人輕鬆了不少，更值得慶祝的是，我們如願拿到全國賽的門票，聽到成績時心裡真的有無法用言語表述的感動和歡喜，接下來我們還要一起向全國賽邁進，創造最珍貴的回憶！！

★903 劉立德

這次的比賽我們獲得了縣排第一，奪冠之路真的很艱辛。不僅僅是平日的練習、假日時也要穿著團服，回到學校練團為樂曲努力，即使如此，大家仍努力補足自己不足的地方，例如自己的氣吹不完一個段落，就會去練跑步…；怕自己吹錯音，就會每天在腦內想譜…。一天一天加強自己，就是為了跟上大家的進度，和大家一起進步。

在練習的中期，我們前往佛光山大學進行移地訓練，在這兩天一夜的行程裡，每個團員會花一整天的時間練習，當中也包含了很多運動（錯瑩老師的惡魔運動訓練到現在還是記憶猶新）。比賽前幾週我拿到了一把木製的BASS，這使我的氧氣消耗得更快，所以就開啟瘋狂練跑步的狀態，直到自己的氣息可以控制住那枝木笛（如果你在校外看到一個跟熊一樣大隻的人在跑步大概就是我了）。

時間過得很快，馬上就比賽了，比賽當天大家要在非常早的時間點集合，開始抓緊時間練習。到了比賽會場，會和所有的對手們見面，聽到他們所要演奏的音樂，每到這時候，換我看看其他學校，和我同聲部的人吹得怎麼樣，暗中講著「一定要贏」！沒過多久我們便站上舞台，演奏出我們努力練習的結果，最後的最後我們贏得了比賽，獲得全國賽的出賽資格。

一路上和大家一起努力，和大家一歡樂，這就是直笛團的魅力吧！和大家認識，一同努力，一同付出，去達成一件難以達成的任務，再來就是全國賽了，再一起努力吧！大家！





★906 林子琦

在凱旋中國樂團待了快3年，終於在最後一年的最後一次縣賽中取得了非常好的佳績，成功獲得全國賽門票。這時就會有人好奇，有沒有想放棄過？累的時候是如何堅持下去的？或者遇到過哪些困難？有時眼睛看到的結果並不代表全部，過程中付出的努力，流下的汗水，出繭的指尖，這一切都是成長路上繳交的學費。最辛苦的永遠都是為了我們付出最多最多的指揮和老師，真正的強者是選擇默默為樂團付出，將自己達到盡可能的完美。

回想一年級剛進樂團時全部都是陌生臉孔，幸好學長姊們貼心協助，不懂不會時隨時都能問能學，跌跌撞撞過完了第一年。二年級時琵琶組只剩下我們孤軍奮戰，幸運地有了一位小學妹，我也慢慢學會如何帶領小團隊，從敲桌子打節拍到看首席點頭，一步一步看似簡單卻耗費了相當大的精力。身為國二生的我，難免有些課業壓力，想到早自習不能晨讀，中午午休不能睡午覺，假日還沒辦法自然醒，在國樂團要點名、排打掃、清點用弦數量等，就覺得好累啊！幸好身邊有著一群朋友、同學，大家互相加油鼓勵，就有繼續努力下去的動力。

三年級是不意外的更忙，課業壓力更重，而練琴合奏卻剛好成為放鬆解壓的秘訣，當然我也有覺得自己不夠好、自己程度太差而想放棄、想離開過…但靜下心想，為什麼要和自己過不去呢？不夠好、不夠努力的是自己，就再認真努力一些，沒有天賦就用後天努力去彌補。過程中我反而多學習了多種不同樂器，機會要靠自己爭取，才有辦法過出滿意的國中生活！

★905 林采丞

今年音樂比賽大家付出的努力非常的多，去年沒去的移地訓練今年終於可以去了，但是去那邊不是去玩的，而是要更努力的練習。我記得那天下著大雨，山上超潮濕的，每走一步都可能滑倒，但同時我也很擔心隔天演出，當時我們絲竹的演奏還合不太起來，每個人都加把勁的練習，幸好隔天有合起來。

比賽前每個假日都要練一整天，雖然辛苦，但我很享受跟團員一起練習的時光，老師也會在練習的時候講一些故事或是笑話，讓我們不會覺得無聊，甚至我們明明演奏的一般般，但老師還是給我們很大的鼓勵，真的很感謝老師們，而且他們還要幫我們想午餐要吃什麼，我們會不會喜歡，其實老師才是最辛苦的！

這次絲竹和國樂大團都有進入全國賽，真的超高興的，參加國樂團讓我學到很多，不能只有靠一個人，要大家一起變厲害，才能讓整個樂團組合起來，我期許我們這次都能拿到特優，為凱旋國中爭光！

★806 莊柏渝

在上次的凱旋樂宴中，我看到了國樂團精彩的演出，那時的我完全沉浸在美妙又震撼的樂聲裡，我在心裡想著：如果有一天我也成為國樂團的一員，那該有多好！於是暑假時，我決定退出舞蹈團加入國樂團，並選擇演奏「中國笛」這個樂器。

我第一次接觸到中國笛是在暑假的集訓，當時我對笛子幾乎沒有概念，一切從頭學起。分部老師在集訓結束的空檔特別留下來教導我，讓我吹笛子的技術不斷進步。開學後，我和國樂團一起練習，當時要選出參加縣賽的人，我對自己完全不抱希望，因為我才剛學而已。雖然如此我仍然不中斷練習，認為自己沒去比賽沒關係，還有下次機會。終於，公布比賽名單的時候到了，萬萬沒想到比賽名單裡竟然有我！我的心情無法用言語表達，只覺得心裡有無數個感謝，感謝老師願意選我去比賽，感謝老師不厭其煩的教導我，感謝同學親切地協助我。

這次國樂縣賽特優，能夠進軍全國賽，我是國樂團的一員，我實在感到非常榮幸，我一定會繼續努力，回報所有幫助我的人，也要讓樂團以我為傲，盡力演奏出優美動人的樂章。





凱旋歌喉戰

本屆七年級同學超級踴躍共計17組報名參賽，表演歌曲風格多元，服裝造型可愛活潑，臺風更是穩啾啾，自然有趣地跟觀眾互動；各班啦啦隊自製偶像看板、閃亮亮螢光棒，熱力為班級好歌喉歡呼，共度午間美好時光！

跑出青春 活力

甩開前幾天的陰雨濕冷，這天的太陽又大又熱，一個個青春飛揚的腳步，踏過凱中周邊田野，盡情享受大太陽下跑步的樂趣。然而看似舒爽的陽光，跑起來其實是不大舒服的，在陰雨濕冷好一陣子後突然大太陽，溫差很大的熱度讓頗多人跑到想吐，還好平日訓練累積足夠體能與毅力，大家都盡全力展現自己！

今年值得一提的是九年二班。902完成本次路跑比賽後，已創下三連霸的年級與全校第一，班級路跑總積分從七年級積分515、八年級積分390，到九年級積分306，更是創下凱中立校以來最佳班級路跑紀錄，這是全班每一個人奮力打拼創建的里程碑，更是全班刻劃出屬於自己最有活力的青春印記！

相信每個凱旋之子都能奮力跑出一片自己的天地，做最好的自己！

