

每周三中午會有兩批人在總務處前等車，準備外出上課；傍晚返回凱中後，還要加寫學習心得與補上空缺的凱中3節課程內容……這就是九年級技藝班同學的週三日常。為了深度探索自己的未來方向，技藝班同學每週三下午去合作學校(頭家、羅工或聖護)的專業教室學習一技之長，在15週的課程中透過實作與反思，更深刻認識自己的興趣與未來方向，從中找到更適合自己的未來。



★901 蔣智軒



當初因為有興趣而加入技藝班，也想看看以後是否走這條路。上完課後發現自己不大適合這條路，但是餐飲是很實用的技術；我也體會到餐飲沒有想像的那麼簡單，每次上課都很忙很累，最後的刀工考試更是超忙，時間根本不夠用，又很緊張，切得很醜…最後的調味只能靠感覺，盛盤賣相也不好看，還好味道還蠻好吃的。雖然知道自己表現普通，但很喜歡這種大家一起忙碌、很緊張卻很有成就感！

★903 林鋁晏

當初因為愛好所以加入技藝班，在學習過程中了解到自身能力的不足、能做的菜很少，甚至煮爛了、炒焦、沒味道等等…，但在合作中我們學習到很多，改變了我許多，像是切菜的方法、肉品的作法、基本中餐菜色，希望我自己以後在餐飲路上可以繼續學到更多。

★906 陳鈺晴

在技藝班裡我學到如何洗菜、切菜，如何搶酥，生熟食分開，注意食品衛生的重要性，因為平時在家裡不大會注意這些。上完技藝班課程後，我發現對餐飲更有興趣了，雖然一直站著煮菜很累，但是過程很好玩；而在餐飲成果展的過程中，我更體會到飯店餐廳工作人員的辛苦，希望我自己未來能夠考上頭家餐飲，繼續我的餐飲學習之旅。



★905 林秉謙

加入技藝班是為了測試自己對餐飲的興趣。在技藝班我學到了很多，有刀工、煎、煮、炒、廚房內的小知識，餐飲還有分為中式、西式、飲調、餐服等等。上完課後我發現自己對烘焙最有興趣，我也認識了餐飲行業的優缺點和升學方向，如果家人支持的話我想升學餐飲科；我也很謝謝技藝班的老師和同學，讓我學習到分工合作的重要性，很開心能夠參加技藝班。



★906 林沁柔

當初為了學習更多新料理而報名技藝班，因為我從來沒有機會參與真正的廚藝學習。在技藝班裡，我除了學到食材的處理方式、握刀的方法和刀工的練習外，最重要的是學到了團隊合作，該如何分配工作，讓每個人都能好好發揮。我確實很喜歡餐飲，也體認到自己無法在高溫的工作環境待太久，現在的我和當初進技藝班的我比起來，我多了耐心，就為了能將食材切出完美的絲狀或未狀，完成一道好菜。

★902 黃昱翔

在第一堂課的省思中我寫過希望自己對電機電子更多的認識，學到更多不一樣的內容，整學期過去了，我的確更清楚電機電子科的內容，也發現自己對電機興趣不大；然而我體會了找到興趣，再賺錢，做有興趣的事才能堅持下去，我會繼續尋找我要走的路，我的未來。





成年人也會過動嗎?!

★特教老師 梁襄筠

ADHD注意力不足過動症(ADHD; Attention Deficit/Hyperactivity Disorder), 為一種常見於兒童的神經發展疾患, 主要核心症狀, 除了大眾所熟知的過動, 還有注意力不足與衝動。這幾年台灣社會對ADHD學生的知能有提升, 家長和老師會留意孩子是否易分心、坐不住、衝動控制能力不佳, 對於診斷被為ADHD的學生, 會試著去理解症況造成的適應困難, 尋求適合的治療與教學。社會大眾或許對ADHD沒有全然了解, 不過一定聽過「過動兒」這個俗稱。

在大眾逐漸對ADHD學生有正確的認識後, 不知道大家是否想過, 「過動兒」長大之後, 症狀還會存在嗎?有過動的兒童, 那是否有過動的成人呢?其實, 醫學研究已證實ADHD是一種腦神經發展遲緩的疾病, 患者大腦前額葉活性明顯降低, 大腦皮質發展比正常兒童慢三年, 部分患者在16歲以後, 大腦發展追上同齡者, 在成年之後症候減緩甚至消失。但仍有5-6成的ADHD患者, 症狀會持續到成年。

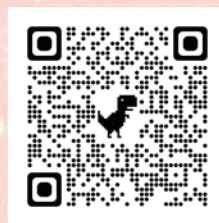
微電影「衝動的他遇上失魂的她」, 男女主角就是成人ADHD患者的縮影。男主角為廣告公司的藝術總監, 有滿滿的創意與工作熱情, 但是性急不耐等待, 說話直接又沒有邏輯順序, 行事衝動連客戶都罵, 他代表衝動過動型的成人ADHD。女主角是廣告公司的新進助理, 很看重自己的新工作, 但是交代的工作事項聽過即忘, 物品忘東忘西雜亂無章, 做事、交談時容易分神, 她代表注意力缺陷型的成人ADHD。而兩位角色還有個共通點, 他們都是學有專長的職場人士, 也對自己工作表

現有所期待, 但就是不懂, 自己為什麼因為衝動與不專心, 導致工作與人際上的挫敗, 而且這樣的狀況是從小延續到大。

雖然ADHD在兒童期就會顯現出症狀, 可是許多成人ADHD患者, 因為症狀以注意力缺陷表現為主無明顯過動的問題、智能不錯可彌補了症狀帶來的功能損害、成長和學習環境極為包容等原因, 沒有及早獲得正確的診斷。跟微電影的男女主角一樣, 直到成人階段, 仍不明白自己在注意力與衝動控制的困難, 是一種腦部功能的疾患, 周遭的人與本人都只用「脾氣差」、「心不在焉」等負面標籤去責備, 會更加深挫敗感。

成人ADHD的治療方式與兒童類似, 藥物治療與認知行為治療能有明顯的成效, 而在治療之前, 必須先了解自己的困境源自生理的疾患。微電影的結局, 男女主角走進診間, 接受專業的診斷與治療建議, 找到方法去減緩衝動與不專心所帶來的困擾, 也獲得同事的理解與協助, 終於有了滿意的工作表現與人際關係。

ADHD的診斷是一件高度複雜與專業的工作, 醫師需要根據會談、測驗、症狀功能評估等多方資訊, 才能診斷ADHD。若想初步了解的自己注意力表現, 可以使用世界衛生組織(WHO)發展的「成人ADHD自填量表」(WHO ASRS)簡易版, 掃文末的QR圖碼可看到量表。結果僅供參考, 需要診斷或進一步了解有關情況, 還是需要諮詢醫生或相關專業人士。



參考資料:

1. 奇美精神科主治醫師 黃隆正《成人注意力缺陷過動症常被誤診 學業、工作及生活等功能都受影響》
<http://www.chimei.org.tw/ePhotoAlbum/files/3513488CC073DE57B6F7126A32B2B929.pdf>
2. 社團法人台灣心動家族兒童青少年關懷協會《ADHD校園親師手冊》
3. 郭庚儒《健康2.0成人也有過動症!一張表「過動症評估」6大過動症症狀你中了嗎?》
<https://health.tvbs.com.tw/medical/334087>
4. 「衝動的他遇上失魂的她」微電影網址：<https://www.youtube.com/watch?v=yTEDv7WdSpk>



2022 歲末、年初

An Ending Is Also a Beginning

★輔導老師 李馨如

一年又到了歲末的時分，過了聖誕節就是元旦，學校內同學和同事們，都開始準備著過年的氛圍，揮別過去，展望未來的時刻，這時候的氣氛在歡樂中也帶點感觸。

環境要整理，生活也要整理，人生亦同。歲末的自我整理，可以有幾個好友互相詢問和傾聽彼此的心情，或者好好給自己安排一個不受他人打擾的空間做自我整理，不管是哪一種方式，我們都可以從幾個問題開始：

1. 從年初開始，今年發生了哪些事情？可以依著時間排序或依重要性排序。問問自己這些事情或變動，分別帶給自己的感受是什麼？

一年內發生的事情很多，慢慢回想，找出那些特別有意義的事，這些事在心裡面都佔有一些重量，透過再次回看這些故事，同時也感受這些事情帶來的情緒和想法。

2. 這一年來，有什麼讓你開心或驚喜的事？

開心的事或得意的事，代表我有成就感的事，或是我認為有價值的事，經由這些正向積極的事情，自己對自己會產生自信、有能感。

3. 這一年來，你失去了什麼，讓你難過或生氣？

雖然正面的事能帶來活力，但失落的事卻能讓人更靠近自己的內心。因為失去，才可能對照出自己曾經擁有的事，才可能清楚什麼是自己生命裡重要的部份。

4. 這一年來，你和周遭的誰關係更好更靠近？

與重要他人的關係，一直都是影響心理健康和生活品質的關鍵因素。好的關係會帶來好的循環，於外，能夠營造出舒適的環境和生活品質，於內，我們對自己的感覺和看法，也會是自在且自信，容光煥發。

5. 這一年來，你和誰的關係變得更疏遠或更多衝突？

舒服的關係帶來力量，相反的，一個令人痛苦的關係，帶來的失望心情也是要花時間撫慰的。一個不滿意的關係，可能充斥著爭吵或疏離，在這些衝突的關係中，更有機會看到我們那些需要被重視、歸屬感、安全感或被接納的聲音，這些需要是可以被自己看見和安撫的，沈澱之後才有調整或重新出發的力量。

6. 過去一年，你最後悔或最大的遺憾是什麼？

重新看這些後悔的事，並不是要做自我反省或檢討，我們通常太習慣反省，反省是找出自己做的不好的不夠的，但反省做得太快，就容易對自己感到無能為力或自責；其實，我們需要的是理解，有一個可以好好全然地看見自己當時的心情、想法、曾做的努力和當時的限制，理解什麼是自己能掌控的與不能掌控的，在未來的一年才能為自己做出一個合理的期待。

7. 整體而言，對於自己過去的一年，有些什麼想法？

一年很快，一年也很慢，許多事都在變動，在一年進入尾聲之際，問問自己這些問題，愉快的事情再好好回味一次，希望新的一年能再累積更多的開心，傷心的事情，也好好整理歸檔，希望心情經過風雨的洗禮後，自我能像水一般的堅韌強壯。對自己好，照顧自己並不是單指花錢享樂，而是靜下心來聽見自己的聲音，不批判不嘲笑，跟自己在一起，進入新的一年。

【第49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

- ★111學年度宜蘭縣音樂比賽
直笛樂團 榮獲 直笛合奏國中團體組 特優
/指導老師 張瑜珊老師
國樂團 榮獲 國樂合奏國中團體B組 特優
絲竹樂團 榮獲 絲竹室內樂合奏國中團體B組 優等
/指導老師 榮皇棋老師 伍登雄老師 劉靜怡老師
906簡名萱 榮獲 直笛獨奏國中A組 第一名
/指導老師 張瑜珊老師
902陳楷筑 榮獲 直笛獨奏國中B組 第一名
/指導老師 張瑜珊老師
701黃汝芳 榮獲 直笛獨奏國中B組 第二名
/指導老師 張瑜珊老師
803張振恆 榮獲 阮咸獨奏國中B組 第三名
706施政徽 榮獲 箏獨奏國中B組 第二名
905林采丞 榮獲 揚琴獨奏國中A組 第二名
805張允晨 榮獲 揚琴獨奏國中B組 第二名
★111學年度宜蘭縣語文競賽
903尤襄穎 榮獲 閩南語情境式演說國中組第一名
/指導老師 曹惠能老師
802陳廷楷 榮獲 阿美語朗讀國中組第一名
/指導老師 吳春花老師
901希西嘉·魯噶 榮獲 泰雅語朗讀國中組第二名
/指導老師 劉雅琴老師
802周聖馨 榮獲 客家語朗讀國中組第三名
/指導老師 楊雅惠老師
804林蕎安 榮獲 阿美語朗讀國中組第三名
/指導老師 黃月花老師
702尤襄芹 榮獲 閩南語情境式演說國中組第四名
/指導老師 曹惠能老師
802余歆岳 榮獲 阿美語朗讀國中組第四名
/指導老師 吳春花老師
701黃汝芳 榮獲 閩南語朗讀國中組第五名
/指導老師 黃麗葉老師
905宋佳芸 榮獲 作文國中組第六名 /指導老師 王佩宜老師
★111學年度全國語文競賽
903尤襄穎 榮獲 全國語文競賽閩南語情境式演說 優等
/指導老師 曹惠能老師
802陳廷楷 榮獲 全國語文競賽阿美語朗讀 優等
/指導老師 吳春花老師
★111年宜蘭縣本土語教學成果競賽
903尤襄穎 702尤襄芹 榮獲 閩南語口說藝術類第二名
/指導老師 張芝嫻老師
★111年宜蘭縣環境知識競賽
806 吳奕苓 榮獲 國中組第二名 /指導老師 吳志倫老師
★111學年度中小學田徑錦標賽 /指導老師 李蕙君老師
906黃丞皓 榮獲 國男100公尺第二名
706譚芃叡 榮獲 國男鉛球第七名
★111學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽
701蔣宜樺 榮獲 國男組半程賽第一名
★第16屆聯合盃作文大賽
906王德筠 榮獲 宜蘭區初賽 佳作 /指導老師 丁雨晨老師

校內競賽榮譽榜

- ★111學年度七年級「凱旋歌喉戰」歌唱比賽
個人組 第一名704石雨婕
第二名704李芯語
鄉土語言組 優等705李政翰、黃柏謨
團體組 第一名703朱永希、陳祈安
第二名706張耀天、宋浩維、羅柏硯
第三名703王繼頤、林渝恩
最佳人氣獎 704石雨婕
最佳人氣獎 706張耀天、宋浩維、羅柏硯
★111學年度畢業紀念冊封面設計比賽 第一名905劉芷瑜
★111學年度七年級班際大隊接力 第一名703 第二名705
★111學年度全校健康促進路跑賽
七年級班級團體組 第一名701 第二名703
八年級班級團體組 第一名801 第二名806
九年級班級團體組 第一名902 第二名901
教師組男生組 第一名吳維澤 第二名王宏豪 第三名林志偉
教師組女生組 第一名陳淑卿 第二名林怡君 第三名許雅珊
★路跑前十英雄榜
七年級男子組
701蔣宜樺(18.35)、701陳泊睿(21.22)、703何明鴻(22.26)
703楊曜璋(22.26)、701林宥辰(22.40)、702黃喬讓(22.57)
702林子淳(23.18)、706張耀天(24.41)、706羅柏硯(24.43)
703王靈熾(24.46)
七年級女子組
702李湘瑩(27.35)、703黃羽鈺(27.48)、703江皓月(27.49)
703陳祈安(29.06)、703李宜臻(29.07)、701游子萱(29.29)
703簡妤媛(30.13)、701李祐寧(30.21)、701黃汝芳(30.58)
701盧楷棻(31.17)
八年級男子組
801李柏勳(19.45)、802黃楚鈞(20.09)、803劉奕廷(21.53)
806呂紹圻(22.52)、801曾仁柏(23.16)、804何博湧(23.58)
806趙泓儒(24.01)、806吳碩晏(24.11)、804林俊軒(24.16)
803廖珩宇(24.39)
八年級女子組
804黃丙茵(24.56)、805張允晨(25.33)、805李佳璇(26.20)
801林子岑(27.38)、801郭悅(28.41)、801李丰鈺(29.38)
806莊柏渝(29.42)、806陸岱岑(29.47)、802李芷柔(30.19)
801古鈺婕(30.23)
九年級男子組
901李彥甫(19.34)、902葉語軒(19.46)、904顏任澤(20.01)
903周澤閔(20.19)、902陳廷軒(20.26)、902梁程傑(21.07)
903林章華(21.20)、902黃昱翔(21.31)、906賴禹嘉(21.32)
906陳俊宇(21.39)
九年級女子組
902羅柔安(23.56)、906林子琦(25.28)、902陳思妤(26.24)
901李逸軒(26.40)、901朱宣蓉(26.44)、902陳楷筑(26.55)
904藍晨予(27.04)、906周奉如(27.44)、902陳伶霏(29.15)
901陳于柔(29.37)

【第49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1/10(二)前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。