



與凱旋有約

第50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6月8日出刊



【典範人物】

台灣校園建築之父 黃建興 建築師

飄落在蘭陽平原的一片菩提葉
落地生根幻化為一番教育事業

◎輔導主任 許詩停



建築阿公在一手打造的凱中校園中

位於縣政特區的凱中，獨具風格的建築物及校園景觀，常常吸引旅客的走訪與探問：「這獨特的建築、優美的環境，是民宿嗎？」而當他們得知這是一所公立國中時，更總是驚嘆地說，能夠在這放眼綠地、景色開闊的校園中就讀，真是太令人羨慕了！凱旋國中－「台灣第一所無校門、無圍牆的校園」－我們美麗的校園，是由今年畢業生典範人物－黃建興建築師所設計、打造而成。

黃建興建築師1980年自成功大學建築所畢業，隔年(1981)即回到故鄉宜蘭成家立業，創立黃建興建築師事務所。懷抱著回饋故鄉的使命，從早期礁溪國小體育館、二城國小、永樂國小開始，到八〇年代南屏國小，發展獨有的宜蘭經驗，開啟台灣校園建築里程碑。說來真是令人驚訝，宜蘭中小學有三分之一是黃建興建築師事務所設計。此外，建築師更參與了921校園重建工程和教育部永續校園運動，將其開放式校園規劃理念延伸至台灣更多縣市，他所設計打造的教育相關建築，在全台灣共有一百所(註)，創業40多年來，已有超過5百萬位學生就讀過建築阿公設計的學校。

從校園建築規劃、都市生活環境、深耕教育文化與空間結合、與在地文化連結的品味推廣，建築師獲獎無數，更能看見他橫跨建築、教育、藝術、營建工程的影響力。黃建興建築師由一位宜蘭魚販之子，在台灣土生土長，靠著努力向學，以知識翻身成為台灣校園建築之父，正是值得每位凱旋之子學習的典範，他就是我們的建築阿公－黃建興。



凱旋國中－是黃建築師順應地形設計的巧思，校地輪廓神似一枚菩提葉

註：《我的孩子要在這裡讀書：黃建興建築師經典校園走讀》，天下雜誌出版，2021

恭賀

本校參加 111 學年度全國學生音樂比賽 絲竹樂、國樂團、直笛團 三團特優



足球隊晉級全國賽

★足球教練 戴伸亦

每年的 9 月是教育部足球國中聯賽的開始，在歷經預賽一、二階段的洗禮之後，彷彿讓我們看到進入複賽及最後決賽的一絲絲希望。也剛好這屆的九年級人數不少，所以想拚看看最後的台中決賽能否有凱旋國中的名額。複賽最後我們終於晉級決賽了！同時也締造了凱旋國中足球隊成軍以來的最佳紀錄！！

足球是一項團體運動，除了個人動作有要求之外，在場上隊友之間配合和默契也十分的重要，種種的因素合在一起才有辦法造就一支隊伍的成功和勝利。每年的寒、暑假訓練其實是球員進步最快速的時期，不僅訓練時間比平常加長，能連貫練習的動作或是小組配合都能增加練習很多。

當然要獲得勝利也是要付出相對的代價，除了剛提到的要參加寒、暑訓練，另外會讓人望之卻步的就是得忍受炎熱的天氣和體能訓練。因為大部分的球員都要在場上跑滿 80 分鐘，冬天天冷倒還好，一旦到了夏天，酷暑對球員體能和耐力絕對是一大挑戰！

其實平常能練習的時間有限，一放學幾乎大部分都要趕著補習，只能再增加假日的練習時間。我知道隊上的九年級平常就很累了，一方面要會考要到了，另一方又要假日來學校加強訓練，真的很不容易。這些我都看在眼裡，疼在心裡！也常勉勵大家「要放棄真的很簡單，拍拍屁

股就轉身離開了，但要堅持比登天還難，一切的一切都在考驗你們對這項運動的喜愛，以及身體的毅力及耐力考驗。」既然機會都已經來了就要好好抓住，也看看我們自己的能耐有多少，別給自己留下任何遺憾。

雖然在決賽時，可能大家過於緊張，導致失誤頻傳，但失誤也是比賽的一部分，每個人都會犯錯，重要的是要學會從中獲取經驗教訓，並且不讓失誤打擊信心，這次失利只是成長的一個階段，不要忘記所取得的進步和成就，且不要停止學習進步的腳步，現在是時候正向思考，回顧比賽，找出你的優點和強項，並將這些應用到未來的比賽和生活中，學習如何處理壓力和失誤，進一步提升自己的技術，堅持訓練，並且保持對足球的熱情和信心。

台上十分鐘，台下十年功。謝謝你們願意花了很多很多屬於自己休閒時間來完成教練與球隊一直都很想很想實現的夢想！想讓大家知道其實我們也是不簡單的角色之一！

請繼續抱持著學習的心成長，相信未來會有更多的機會和挑戰等待著你們。成功絕對沒有捷徑，只有努力和心態對了，相信成功也離不遠了！！

凱中足球隊 誠摯歡迎你





飛揚17、熱力凱旋

【校園特派記者 702尤襄芹 吳瑞淇 705羅郁蓁 706王德予 張庭瑀】

這次校慶是我們七年級第一次參加學校的大型活動，有令人期待的創意表演和各項比賽，聽起來都非常有趣。各項比賽前都需要大量的練習，在校慶的前幾週就有很多班級到操場或樂活館練習，希望到比賽時能夠大展身手爭取榮譽，所以校慶前就給人很大的緊張氣氛！

活動第一天下午從運動會預賽開始，在場比賽選手都是各班精英，奮力拚搏決賽資格，點燃各班鬥魂，緊張氣氛高漲，刺激精彩！

第二天一早的慶祝大會是由七、八年級的創意表演拉開序幕，分別以「生日快樂」和「重現大銀幕」來祝賀凱旋17歲生日，各班的演出都十分精彩，毫不保留實力的站上舞台給大家最好看的表演，創意無限，掌聲不絕！

再來最刺激的就是運動場上的各項比賽，個個都比得非常激烈。看操場上一片熱鬧非凡的景象，歡呼聲，吵鬧聲，沒有參加比賽的同學一會兒相互追逐打鬧，一會兒又來來回回地在草坪上跑來跑去，尋找著自己班級的隊伍相互傳遞喜訊。各班的啦啦隊更是使出混身解數，喊到喉嚨都沙啞了…看運動員們在啦啦隊的賣力歡呼聲和加油聲中緊張的進行著每一項比賽，他們都在努力地爭取獲得好成績來為自己的班級爭光。

這次校慶中最特別的是各班五花八門的應援方式，不只是啦啦棒、麥克風，還有穿道具裝的、甚至還有人形立牌呢！整個過程都很快樂，現場的氣氛有趣好玩又超級嗨到爆。在頒獎典禮時，大家跟著音樂律動、拍手、聽到此起彼落的尖叫聲及歡呼聲，非常熱鬧。最後，唱校歌的環節更是令人印象深刻，因為開幕時大家都唱得非常小聲，閉幕時卻是用「吼」的方式唱完！把最後剩餘的力氣都喊唱出來…雖然一天下來大家都很累，卻是一起用心用力完成凱旋17校慶，大家都開心無比！！已經開始期待明年的校慶了～～



班際三對三籃球賽

【校園特派記者 801黃教嘉】

女生組第一名804 第二名805
男生組第一名804 第二名803

晴朗的下午現場選手皆摩拳擦掌，各個來勢洶洶、銳不可當，即將開展一場刺激賽事。

首先是男生第一回合。哨音剛落，鋒利的鞋尖以迅雷不及掩耳的速度在球場上移動，籃球在空氣中劃下一道完美的拋物線，得分！半個籃球場的歡呼聲震耳欲聾。女生組賽況也是不遑多讓，精準的傳球展現出純熟的技巧。搶球，回場，空心球！果然深藏不露，連宜商女籃學姐也議論紛紛。雖然部分班級遺憾輸掉了比賽，但啦啦隊的興致依然不減，熱絡的氣氛持續增溫。



晉級賽的女生組，優雅的走位帶著滿腔的熱血，籃球的走位以及技巧



對雙方來說根本就是庖丁解牛、勝券在握，平時積累的實力也反映在他們舉手投足之間。

男生組則更是刺激，對他們來說八分鐘並非綽綽有餘，他們需要把握每分每秒，因此速度也成為了他們勝利的條件之一，沒有優柔寡斷的時間。上籃得分！接著又是一記投籃，看這個進度想反敗為勝也難啊！

最後的冠軍賽是王牌與王牌的對決，女生隊有八〇五以及八〇四；男生隊則是八〇四對上八〇三。籃球如同子彈在球場上穿梭，球員們動作敏捷，也沒有任何猶豫，「加油！加油！加油！」球場周圍的空氣都被加油團歡欣鼓舞的歡呼聲所沸騰了起來。最終比賽在八〇四班的努力不懈之下，八〇四勇奪雙冠，其他的選手們也不要氣餒，再接再厲！



朝會閱讀分享

★ 801 吳峻豪

《紅玫瑰與白玫瑰》張愛玲短篇小說集

書中對情節的描述，讓我很有畫面感，例如「振保在喉嚨裡嘎地叫了一聲，立即往外跑，跑到街上，回頭看那巍峨的公寓，灰赭色流線型的大屋，像大得不可想像的火車，正轟隆隆開過來，遮得日月無光……」這樣生動的描述，讓我彷彿置身其中，壓抑、恐懼、無助、逃避的想法不斷浮現……。這本書我推薦給喜歡研究修辭手法的同學，或想精進自己在情感描述能力的同學看，畢竟張愛玲就是以描寫人物神態而聞名的！

★ 804 陳可昀

《寫作吧！你值得被看見》作者：蔡淇華

作者運用很多真實的故事例子來介紹如何寫出一篇好的作文，這本書我推薦給對於寫作有許多疑惑的同學看。我覺得每個人都應該對自己的文筆要有信心，不要害怕自己寫出來的作品比不上其他人而放棄，在許多寫作的過程中只要有些靈感就可以運用聯結力帶入文章。

★ 802 鄭恩瑜

《獅子的點心》作者：日本 小川糸

本書是講述癌末病友在療養院度過快樂的餘生，故事主線為每一道食物的背後，都有一段美好的故事與回憶。我在書中體會到「活著」和「死去」不是我們可以決定的，你永遠不知道下一秒會發生什麼事，但是「珍惜當下」，過好每一分每一秒，讓自己快樂，這才是我們可以掌握的事情，活著的時候就要珍惜自己愛的每一個人，勇敢地活出真實的自己，畢竟，人生是自己的！

★ 804 吳亦辰

《給中學生的時間管理術》作者：謝其濬

作者利用許多生活常例來讓讀者對於時間管理能夠有深度的理解，更清楚了解時間可以如何運用。我推薦給經常覺得沒有時間的同學看，我對書中最大的體會就是把容易讓你分心的東西移除，把耗在分心上的時間拿回來，就不太會有時間不足的問題了。我覺得每個人都要學會運用時間，運用時間不只讓生活能夠充實，也不會被緊迫的時間所束縛，更是可以多出許多空間時間，讓生活更加精彩美麗。



成為夢想中的自己

★802 周聖馨

這次的講座讓我學到了「勇於嘗試，精準溝通」，有目標就努力的邁進。也很感謝英翔老師在72水災的時候幫助東勢，雖然那時候我還沒出生，但是英翔老師讓我在出生後，有一個完美的家鄉。

★801 趙齊方

今天講師分享他的人生故事，從一個沒有自信的學生，到一個正在完成自己的天命的職人，中間發生了很多事情。我最喜歡的是「三棵大樹」的故事，它告訴我夢想會在努力的路上完成。

★803 楊湘豫

透過趙英翔講師的介紹，我收穫了他人生五大求學心得：1. 肯定自己 2. 接受現實 3. 創建自己 4. 學會選擇 5. 團隊合作！告訴我們一個默默無聞的孩子怎麼給自己一個轉機成為理想中的自己！我們要勇於嘗試，精準溝通。

★805 李佳璇

我相信每個人都有屬於自己的夢想，但想要找到自己的夢想不太容易，如果找到了，那就勇敢地去追吧，畢竟人生是由你自己去創造的。等到你老了，後悔都來不及了。就算最後沒追到你的夢想，那也了無遺憾了，至少你試過了！！加油

★805 張允晨

這次的演講我學到了堅持和溝通，還有盡力讓自己有能力，對事情要有熱情，嘗試不同的事情人生可能不一樣。其中我學會了選擇自己所需要的，取捨重要和不重要的事，人生會輕鬆很多。

★805 林小樂

我覺得講師所描述的學習，不只靠了天分與運氣，最重要的反而是興趣。但找到一份屬於自己的興趣又何嘗容易，可是他卻能拚了命地往目標前進，令我佩服不已。

★804 黃阡芮

這的演講收穫了很多，第一個是思考自己未來的方向或走向，第二個我覺得收穫最多的是自信，因為在學習期間自信很重要，就算課業沒有那麼好，但是生活沒有自信，就過得扭扭捏捏的，沒有很快樂，沒辦法對自己肯定，要勇於嘗試，精準溝通。

★804 徐婕馨

這次的講座，讓我對自己有了信心，也讓我了解到求學中會遇到許多挫折和希望，做自己不需要在意他人眼光，遇到挫折不要放棄，勇敢面對，讓自己成為更好的自己，並不要看低自己。

★805 朱慧靜

要有自信但不能太過於自信，還要有精準溝通，這感覺就很像輔導課教過的，就是要確認對方和你想的是一樣的，別人和你說話，至少點點頭讓對方知道你有在聽他說話，這個演講很棒，會分享自己的故事，我很喜歡。

★806 莊柏渝

「勇於嘗試，精準溝通」可以讓每個人變得更好，讓人從被命令，變成被信任。勇於嘗試可以讓生活豐富，嘗試平常不會做的事；精準溝通可以讓人際變好，求學過程一定都要記得這八個字，相信人生其實是很奧妙的。

111學年度性別平等明信片設計比賽得獎作品



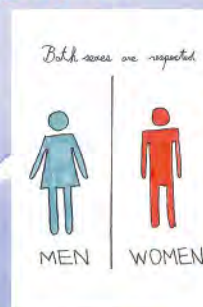
特優 802莊悅翎



優等 904陳佩瑩



優等 702楊品曠



佳作 801吳宜崑



人生而不同 用理解溝通

★特教老師 馬瑾瑜

你身邊有沒有人常沒帶作業或忘東忘西；有人不自覺咬指甲；有人會重複確認門鎖是否鎖上；有人不時上網檢查最新訊息；有人在固定時間只做某件事；有人說話時不跟人眼神接觸，不會看場合，常引起誤會；有人因注意力缺失症而影響人際關係？

佛洛伊德曾說過「沒有什麼叫正常人，人都在正常人與病人的中間灰色地帶遊走」，這說明腦也有可能失常，上述那些行為，其實都跟大腦結構有關係。之前閱讀一本蠻有趣且具啟發性的書－《人人有怪癖》。這本書從腦神經醫學分析指出，人的行為是由大腦主控，部分特異行為大多與大腦功能失調有關，有些不一定需要藥物介入，透過認知行為改變或配合運動及正確飲食即可治療。書中描述很多病狀，仔細想想，好像每個人都有一些，只是嚴重程度不一。作者主張腦非常複雜，只要一丁點地方有差異就會產生行為和情緒上的大變化。因為每個人的腦室不同，可以理解我們獨特的腦所引發的不同行為，同時擁有各自獨特的天賦和性格。

在學校，我們身邊的同學同樣也有自己獨特的個性和需求，某些情況下也許會影響到他們的生活及成就。例如，自閉症者可能對社交互動、情感表達有困難，而

過動症兒童可能無法集中注意力。所以他們更需要我們的關懷與理解支持，幫助他們發揮自己的潛力，改善他們的環境和社交關係，以確保他們能夠參與群體生活，並擁有平等的機會和權利。我們總是會遇到許多人，如果我們仔細觀察或用心體會，則會發現每個人的特質都不同，不管是做事方式，解決問題的方法，開心的原因，傷心的理由，喜愛的東西…。仔細想想，大家的確有很多差異，我們來自不同的家庭，接受不同的家庭教育，擁有不同的DNA。在生活中，如果我們能多一點包容少一點批判，傾聽別人的想法，理解他人的做事方式，這樣不僅能讓自己情緒保持平和，也能拉近彼此距離進而減少衝突。

《人人有怪癖》作者在導論最後說「希望這本書可以使人對自己 and 別人更仁慈，同時要了解人不是因為他們不好、不關心、愚笨才會做出他們所做的事。」當特教老師的我很能體會作者所說的，我相信有些時候他們的確需要別人的幫助與關懷。自以為正常的我們是不是也每天都在接受別人的幫忙呢？適時地伸出雙手吧！



作者：約翰·瑞提、凱塞琳·強生
譯者：吳壽齡、林睦鳥、林春枝
遠流出版

校外競賽榮譽榜

★111學年度全國語文競賽

903尤襄穎 榮獲 閩南語情境式演說優等

802陳廷楷 榮獲 阿美語朗讀優等

★111學年度宜蘭縣國民中小學English Easy Go系列活動

國中A組 806班 榮獲 英語歌唱比賽 優等

/指導老師 曹惠能老師、許詩婷老師
賴恩民老師、劉靜怡老師

802程仲佑、701李芝誼、701李宜觀、704林允淥

705朱培郡、705羅紹齊 榮獲 讀者劇場優等

/指導老師 吳維澤老師、Teacher Pamela

901李天晴 榮獲 國中英語單字王第三名

/指導老師 陳育萱老師、李維真老師

901朱宣蓉、901李逸軒、902陳楷筑、902葉語軒

903韓羿心、906王德筠、801吳峻豪、803杜秉鈞

805劉彥宏 榮獲 國中英語單字王入選

/指導老師 陳育萱老師、李維真老師

★宜蘭縣111學年度「世界閱讀日」系列活動

903李逸安 榮獲 閱讀達人

★111-112宜蘭縣大眾科學日計畫：科學遊戲創新競賽

/指導老師 何中楷老師

903李逸安、謝亦璿、黃子隆、周慕豐

榮獲 影音互動賽佳作、校級團體賽佳作

903康妮禧、韓羿心、賴又瑄

榮獲 國中小組優等、校級團體賽佳作

★111學年度宜蘭縣技藝教育課程技藝競賽

906施曼妮 榮獲 家政職群美髮組第二名

905詹宇淇 榮獲 電機電子職群電機組第三名

901楊昱辰 榮獲 餐旅職群佳作

906林沁柔 榮獲 餐旅職群佳作

★2023宜蘭縣主委盃青少年鐵人三項暨小鐵人錦標賽

701蔣宜樺 榮獲 國中男子組第一名



關係與祝福

★輔導老師 李馨如

進入初夏，這是一個特別的季節，從2014年開始，凱旋國中就開始辦29k畢業履行，這個活動一直以來是九年級畢業前的重點之一。整趟畢業履行共有四個關卡休息站，九年級的學生們在這四個站分別會領到四樣物品，這四樣物品分別代表每個人生活中的四種重要的關係。

第一站快樂籤詩：在這一站，請學生先試著想像，試著讓自己的腦海裡浮現即將離開凱中的自己，在離開生活三年的凱旋國中，未來的自己會是什麼樣子呢？有了一點感覺後再隨機抽出一張祝福小卡，這可以代表老天爺的祝福，更重要的，是自己給自己未來的祝福，是代表自己跟未來的自己的關係線。

第二站時光膠囊：在這一站學生會拿到七年級時每個人寫給自己的期待，雖然是二年前寫的文字，但因為我們往往忙碌於日復一日的行事中，著眼於每日的任務是否完成，卻很少有機會能夠好好回想過去一路走來的過程。所以當學生打開過去寫給自己的短箋時，常常會聽到一陣驚嘆「沒想到我曾經這樣想過」。這是代表現在的自己與過去自己的關係。

以上兩站，是屬於自己跟自己的關係，我們面對自己，是最熟悉的陌生人，有非常長的相處時間，但卻是最陌生的，很多時候常常不清楚自己為什麼會這樣感覺，不懂自己為什麼會有這種想法，如果跟自己的關係是疏遠的，這是非常令人悲傷的一件事。所以在這兩個站，希望可以讓學生們試圖整理自己與過去、現在與未來的關係線。

接下來的返程——

第三站飛鴿傳書：這一站是家長寫給學生的家書，現在line非常方便，已經大幅度的改變親子間的溝通方式，雖然新形態的溝通帶來某些便利，但是老派的書信往來，仍然比這種line傳訊的方式更有溫度。因為line太方便，很多時候大家覺得的溝通，其實都只是交代事項跟日常通知。因此，藉由家長的手寫信來傳達對孩子的期望與想法，是更觸及內心的方式。這一站想要強調的是自己跟家庭、家人的關係線。

第四站夢想起飛：這一站呈現的是在校學弟妹手做小禮物以及手寫小卡，給即將畢業學長姊的祝福。在校的學弟妹代表的是凱旋國中這個環境的人事物，是在家庭之外的第二重要場域，學校內的老師、同班同學、別班同學，幾乎可以是學生生活中除了家人之外的第二重要他人們，每日至少有八小時的時間在校，經歷了與老師間與同學間大大小小的事情，人際間的衝突與溫暖。所以這一站代表的是自己與同儕朋友們的關係。

四個站代表人生中四個重要的關係層面，我們無時無刻不在努力經營這四種關係，我們的成長也都無法逃避這四種關係的交織影響。凱中之子即將邁入人生的另一階段，藉由在29k畢業履行途中，回顧四種關係、也帶著四種祝福，朝向下一個學習階段前進。

【第50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！





黃靜宜老師 榮獲 宜蘭縣111年度友善校園績優導師
 林倩如老師 榮獲 宜蘭縣112年教師會蘭馨獎首獎
 何中楷老師 榮獲 宜蘭縣112年社會優秀青年
 901 李天晴 榮獲 宜蘭縣112年學校優秀青年

技藝競賽得獎感言

家政職群美髮組 第二名

★ 906施曼妮

一開始我是對美容化妝比較有興趣，寒假就先借了美容材料回家練習畫紙圖妝，後來因為家人建議美髮的技能更實用，所以就試也可以試試美髮冷燙。當上選手後在頭家訓練時我都很認真，老師和學姐一直協助我們、教導我們冷燙技術。其實一開始我沒什麼信心覺得我會做好這件事，覺得我可能時間到都還沒捲完……但是我辦到了！

比賽那天稍稍有些緊張，練習的位子也換了，有點不是很習慣，然而我發現在我捲好第五、六捲時，隔壁的男生才捲三個左右，就讓我有了一些自信，心情也穩定下來，覺得我可以做得好。整個比賽訓練下來我發現原來我是可以認真做好一件事的，沒有像以前學古箏一樣半途而廢，特別是在我有興趣的事，雖然辛苦、有很多挫折，但仍能堅持不放棄。很謝謝所有在我比賽時幫助過我的老師，讓我在美髮這條路有了能力與自信！

電機電子職群電機組 第三名

★ 905詹宇淇

在這次的技藝競賽電機組中獲得第三名，我要感謝我的輔導老師、班導和爸爸，輔導老師在練習中讓我的學科題目幾乎都會，班導在過程中給予我支持和鼓勵，而爸爸則教導我許多工具的正確使用方式，包括如何閱讀電路圖以及提供了很多組材料給我練習，感謝他們對我的支持和指導，我之所以選擇參加這科目是因為爸爸剛好是從事這個領域的專業人士，他讓我對這個科目有了興趣並參加競賽的決心。這次參賽對我來說是個寶貴的經驗，在練習的過程中不斷突破自己，努力減少組裝的時間，減少出錯的次數，這個過程讓我理解努力的重要性和堅持不懈地付出才有可能成功，我做到了！！

餐旅職群 佳作

★ 906林沁柔

當初進入技藝班是為了學習跟烹飪相關的知識，發現越來越有興趣，後來得知有技藝競賽，那時候的我就想嘗試參加看看。

想要當選手並不容易，要先經過刀工測試。在當上選手之後要花非常多時間練習比賽的學科以及術科，假日要到頭城家商練習，平日還要在學校練習，加上原本的學生學習任務，其實是非常忙碌。

我真的很感謝頭家的建志老師，花假日的時間陪我們選手練習，幫我們叫食材、把技術教給我們；還有惠菁老師，處理訓練與比賽時的大小雜事，平日陪我們在學校練習，督促我們讀學科。雖然只有拿到佳作的成績，也是一個很特別的經驗，這也成為我國中三年印象深刻的回憶！

餐旅職群 佳作

★ 901楊昱辰

從去年的九月份開始，我就很幸運的被選上成為了餐飲技藝班的一員；也很幸運能夠在今年的技藝競賽中獲得了佳作！

在這段過程，雖然辛苦，但是收穫到的一切，也都在最後結成了完美的果實。

在這途中，雖然有時候覺得很累，也常常因為犯了一些小錯誤然後覺得很無力、很挫折，也會覺得自己是不是選錯未來要走的路了、要不要放棄之類的想法。

不過後來我才真正地了解到，我現在走的路雖然辛苦，但是如果能夠參加比賽並獲獎，那這幾個月的努力也絕對不會白費！

在練習的時候，看到別人做的菜，也總會覺得自己不夠好，在這個時候，我就會想起在電視劇中看的一句話：「我雖然不比別人好，但是我也不比別人差」

這句話應該就是在比賽前夕支撐著我的精神糧食，我也希望未來的自己，不管在什麼時候都能夠不畏艱險、不怕困難地向前看、向前走！

【第50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6/12(一)放學前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。

