



與凱旋有約

第51期

發行人：鄧善修 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11月7日出刊



異動 ↔ 改變

◎校長 羅麗惠

時間如流水一去不復返，來到凱中已是第七個年頭，一路走來，戰戰兢兢堅持守護凱中的精神，始終沒變。唯獨有變的是，與凱中同仁情感更加濃厚，更加信任彼此。從這些年輕的同仁身上，看見他們在工作上、人際上的成長，看見他們的努力，看見團隊裡的默契，看見他們為凱中所做的付出，為了守護凱中的好，凱中大團隊始終互相合作、互相補位，一切以學校裡的孩子為中心。

去年年底，學校有兩位極為優質的主任告知我，他們想參加候用校長考試，我沒有驚訝，因為他們兩個真的非常優秀，是該出來為其他學校服務。教育界要共好，他們有責任把凱中的好傳遞出去。如我預感，他們在多位競爭對手中，脫穎而出，經過六週儲訓後，也在7月1日順利遴選通過，哲榮主任榮任文化國中校長，成翰主任榮任五結國中校長。他們的離開，凱中真的失去兩位優質大將(猶如左右手)，必然會對學校有很大的影響。的確外界有如此疑慮，不少關心凱中的教育界人士，擔心同一年有兩位主任出去擔任校長，凱中是否能承受？對我個人而言，有著心理準備，心中再怎麼不捨他們出去，還是要祝福他們。少了兩個大將的凱中，還是要繼續守護凱中，讓凱中的好繼續下去。

不管發生什麼事，一切都是老天爺最好的安排。心中早早盤算著組織人員如何調整，而且要有把握這個異動調整不至於影響學校太大，要讓適合的人在適合的位子上，真的是很苦惱。想好之後，一步一步來，慢慢試探同仁兼行政的意願。過程中，雖沒有百分百的順利，但要衷心感謝同事在過程中說出自己心中真正的想法與意願。其實每一步的改變，對我及即將接任主任的同事們心中都潛藏著不安與害怕。主任人選確定後，其他組長的異動人選就靠主任的人脈邀約，過程都是不容易的，總共有11位行政人員異動，這對任何一所學校而言，都不太可能發生的，要做如此大幅度的異動需要極大的勇氣。七月中旬確定所有人選後，有些同事花了好多天交接，因為有些組的業務真的真的是超級繁重，有些同事需要把自己的業務交接給他位子的人，自己還要去承接新的業務工作，可說是雙頭忙，心中充滿著對這群同仁的感激與佩服。11位異動人員—總務處：主任；學務處：主任、生教組、活動組；教務處：主任、課務組、資設組；輔導室：主任、諮輔組、生輔組、特教組，主任全部換，大組也幾乎都換人。

新人新氣象，非常感激凱中所有同仁的努力及守護的精神，你們真的非常優秀，你們簡直無縫接軌，對每一項業務的掌握度及細膩度都讓我感佩不已。

同仁們幾乎一掃我從五月以來深藏在心中的焦慮感。謝謝凱中夥伴的無私交接，謝謝你們接受改變，謝謝你們的努力讓凱中更好。感恩老天爺對凱中的好，讓凱中更成長。



良師典範

林倩如老師 榮獲112年度 宜蘭縣 SUPER教師、蘭馨教師獎國中組首獎

從踏入凱中至今，深深覺得能在這間學校教書是件既幸運又幸福的事情。因為在這裡有一群擁有教育愛並無私奉獻的同仁們，還有許許多多支持並認同凱中價值的家長們與學生們，讓我在教學時能勇於嘗試新的方法；在帶班時有更多的力量陪孩子們面對生命中的困境，找到自己未來的方向。跟著大家一起朝著教育理想前進的自己，對於這次能獲得獎項感到很意外也很榮幸，在此想把這份榮耀獻給凱旋國中過去與現在的每位用心的親師生同仁們，謝謝你/妳/他成就了這間充滿希望的校園。



李維真老師 榮獲112年度 宜蘭縣特殊優良教師

在凱旋國中走過十五年，陪伴了五屆孩子，我一直很珍惜在凱旋國中的時光。凱中校園裡有著一群珍視孩子的師長，每天辛勤耕耘，守護孩子們的成長和學習，能夠和大家一起在凱中共事，何其榮幸。擔任導師的這些年，特別感恩曾經與我合作的每一個孩子和家長，大家和我一起試錯、進步，更陪伴我走過好幾個重要的生命階段。每三年陪伴一屆孩子，讓我有機會支持孩子在團體中找到自己的亮點、同時能貢獻己力幫助他人；看到孩子依循自己的步伐穩定前進、發現孩子的自信轉變、收到一個遠方的記得，都讓我很喜歡這份教育工作。期許自己持續努力、繼續和凱中的大家一起成就每一個孩子。



何佩融老師 榮獲112年度 宜蘭市教育會特殊優良教師

禮記說「教學相長」，在教育這個領域工作了十幾年，不敢說有什麼貢獻，但是學到的不少。大學時代起就學習的班級經營，唯有在教育現場和學生互動之後，才能知道拿捏的分寸。教科書裡的教材教法，遇到不同學習類型的學生，應該怎麼調整難易度，也唯有在課堂裡才能領會。能夠得獎，應該是對教師學習過程的一種肯定吧。感謝這樣的肯定，更感謝的是凱旋國中的同仁們，因為大家織起一片強而有力的網，及時處理應對大大小小的疑難雜症，才能讓教育工作變得可期。未來，我們一起努力。



林玟君老師 榮獲112年度 秀春基金會熱血導師獎

擔任導師工作已14年，帶完五屆畢業班，在班級裡，我重視「尊重」、「負責」及「團結」。青春期學生的煩惱主要來自於課業及人際活動，很多人與人的互動，如果能做到彼此尊重，互相理解，就能減少很多衝突。



第一線的導師工作，從早自習到放學，陪伴學生走過每一天的學校生活，是最能了解班級學生的角色，幫助學生穩定成長，我相信是老師持續給予的關心與愛，還有與家長之間的溝通合作。

能陪伴學生們走過國中三年的青春時光，我是幸福也是幸運的。我熱愛導師工作，期許未來能繼續帶著熱忱，發揮正向影響力，做好每一天的教師工作。

曹惠能老師 榮獲112年度 秀春基金會文學推手獎

秀春教育基金會，是一個以傳播「愛」的教育理念、回饋社會的教育基金會。每年為感恩學校的教育從事人員，勉勵在教育園地默默耕耘的夥伴，不間斷地表揚在第一線努力推廣語文教學的教師們。此次很榮幸，獲得秀春教育基金會的文學推手獎的肯定。



自一〇八年以來，教育部開始十二年國教推動，強調學習應本於「自發」、「互動」與「共好」，為學子培育面對未來生活的能力。在此思維之下，語文教學更應加強學子的人文素養與人際互動的感知能力。透過國語文課程的推動，我們期待在課程中，推動並落實閱讀的生活化及普及化。

現代環境，充斥各式各樣快速變化的訊息。快速而富於聲光刺激的影片、電視節目，改變學生獲取資訊的來源，自然而然地學生對傳統的文學欣賞，難以產生濃厚興趣。身為國語文教師，如何引領學子欣賞文學之美？並且帶領他們將文學與生活結合，是莫大的挑戰，也是堅定不移的目標。在教學的過程，教師們更應秉持熱情推動文學素養的提昇。

文學推動，不應只是教會學子面對考試，或將文學當成遠離生活缺乏情感的文字堆砌；文學推動，更應是落實文學與生活的結合，並將文學當成心靈的調劑，讓學子能從文學中得到生命的啟發與鼓勵，進而對社會充滿熱情。期待透過文學作品的導引，讓臺灣社會能多一些寬容、溫暖與包容。

減C有成，全縣第一

恭賀凱旋國中繼「會考增A」全縣第一，
今年再獲「會考減C」有成，全縣第一殊榮。

★前教務主任、現總務主任 何東興

宜蘭縣111學年度學力提升支持與獎勵計畫
整體提升方案，本校榮獲全縣國中組第一名。

個人覺得這是學校的一種氛圍、也是一
種傳承。

無形的努力

凱中學子的日常是從晨讀30分鐘開始，
7:30-8:00是學生最享受的時光，看著自己喜
歡的書籍，開啟一天學習靈魂，特別在新課
綱的素養題幹，更彰顯其成效。因為三年不
間斷的晨讀，學生終能養成一項「閱讀習
慣」，能夠定心、專心的看完題目，理解題
意，進而回應題目。看似無作為，卻是最深
入的影響。

教學的改變

有效學習不只關注老師教得完，更關注
在學生適性指導，學校透過心寧靜、分組合
作學習、學習扶助等課程規劃，老師設計學
習鷹架，從旁引導學生小組學習，透過同儕
討論、激勵、打破原有的迷思概念，才能融



入自我，建構正確知識概念，教學相長，學生
自己也可以是老師。

學生的體悟

學校耗時、耗力開發校訂課程-凱旋夢想
家(原「職業視野、未來想像」)，帶領學生站
在更高點，俯瞰世界的脈動，認識世界的遼
闊，聚焦自己未來的目標，朝著燈塔努力往
前。看似無關升學的課程，卻是讓學生找到努
力的方向。出發總要有個目標，學習就是要讓
自己未來有更多機會。

感謝凱旋的氛圍，凝聚老師的肯付出，家
長、學生的能信任，才能讓才藝活動頻繁的校
園，維持學習的品質，未來的同學也要持續維
持這份傳統榮耀。

王靜惠幹事 榮獲112年度 宜蘭市 教育會特殊優良行政人員獎

凱旋國中是我開始工作以來
待過最久的一個，說來奇怪，
從我畢業開始工作，我通常在
一個機關或學校，從未待超過
3年，3年就像一個魔咒，不論
是因個人生涯規劃或家庭因素使
然，總之大約2年多，我就會離開到另一個新
單位，然後開始我的新鮮探索期，然後慢慢
熟悉，再來就是離開了!!!所以，凱旋國
中真的是超級特別的，本來在今年的9月就該
離開了，但因為一個機緣，我留下來了!!!



雖然辦公地點從樓上換到樓下，但教務
處幹事工作對我來說是個挑戰，需要學習不
僅僅是工作內容更多是心態的調整，以前是
和老師同仁們工作，現在更多時間需要和學
生接觸，還有要廣播學生、家長會帳務等
等，下課有時就像陀螺，學生要借教室、登
記粉筆、換板擦、申請成績單等等，腦袋需
要反轉再反轉，還好同仁都給予很大的包容
和支援，我真心覺得凱旋國中是一個神奇
的地方，好像來到這個學校，就有一種魔法，
讓你喜歡這裡的人事物，讓自己打從心裡的
開心與想要更努力。對於一直以來習慣當送
花祝賀的人，突然變成獲獎人說不出的奇妙
感覺，總之，很開心和大家一起努力與學習
著!!!!

張瑜珊老師 榮獲112年度

秀春基金會行政奉獻獎

一直以來，從來不認為自己
是特別優秀的老師，常常看到
許多教育同仁的認真與付出，
只覺得自己做的遠遠不及這些
令人敬佩的夥伴們。而擔任教
職以來，生活總在教學、行政、
帶樂團間忙得團團轉，說沒有感覺疲累、遇
過挫折是騙人的，往往也有許多無力、沮
喪、失望或難過的時刻，但我常覺得既然老
天爺願意讓我擔任這份教育工作，而我也喜
歡與孩子們在一起挑戰自己、嘗試新鮮事
物，一起感受「教育魔法棒」神奇之處，那
麼就算再辛苦，畢竟這是我所選擇的道路，
「歡喜做、甘願受」可能就是這心情吧！感
激我所遇過的所有孩子和家長，您們的真心
與回饋，給了我滿滿的愛，讓我能帶著這份
愛的能量，繼續走下去。



但單憑一己之力，很多事情是無法完
成、實現的，超級感謝老天爺，讓我身在凱
中這幸福的工作環境，有一群很棒的教育夥
伴陪著我同行，讓我能有勇氣持續不停往前
行。渺小的我，僅能以「無限感激」致上我
的敬意。



力拔山河 全力吶喊



今年的拔河比賽，各班無不使盡全力，努力為自己的班級爭取榮譽。在力拼中、堅持中、吶喊聲中享受比賽的樂趣，感受團結奮鬥的氣氛，帶著美好記憶繼續前行，為自己打拼未來！



九年級班際拔河比賽

團體組 第一名 906

第二名 901

男生組 第一名 901

第二名 902

女生組 第一名 906

第二名 901



舞動凱旋 魅力四射

八年級這次的舞林爭霸賽相當精彩，有強烈動感、韓流時尚、可愛俏皮、復古懷舊等各式各樣風格，十分有創意，彼此不分軒輊。感謝各班團隊的努力表現，大團和小團的不同風貌，讓全校一起共度了愉快的下午時光。

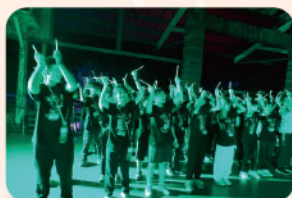




凱旋12跳躍·青春之舞

兩天一夜的隔宿露營當中，各項活動都需要同學們彼此信任及團隊合作，才能夠完成任務。八年級同學們認真投入在活動當中，勇於挑戰自己，呈現了班級團隊精神，也做到了最好的自己。

野炊和烤肉的伙食可能不太美味、帳篷住宿可能不太舒適，但這些「不便」都是過程中的體驗，也讓我們學習感恩生活的富足，和伙伴們一起留下難忘的美好回憶。





突破障礙，開創獨特人生： 「昆蟲擾西」吳沁婕

★特教老師 許詩停

吳沁婕，被大家稱為「昆蟲擾西」，在小朋友心中是個「天王」。她以充滿活力的書寫、生態導覽和Youtube影片，將大家帶入一個充滿昆蟲和爬蟲的世界。即使對昆蟲沒有興趣或感到害怕的大人和孩子，也能透過她的分享，逐漸認識和接受這些獨特的生物。然而，她患有「注意力不足過動症（ADHD）」，透過家人的支持和理解，她克服了許多困難，寫出了屬於自己獨一無二的生命故事。

吳沁婕從小就不同於其他女孩。她跟妹妹是異卵雙胞胎，卻跟妹妹不一樣，不喜歡穿裙子，喜歡褲子，不喜歡漂亮，喜歡自己是帥氣模樣。而吳沁婕因ADHD的影響，容易讓自己的外表、環境變得凌亂，經常忘東忘西，在學校上課也坐不住，但那時沒有「過動」的診斷，這在外人看來似乎是很「欠打」，大家都以為她是好動。再加上小學時的吳沁婕，在媽媽的學校上學，這使她更容易被其他老師關注。然而，吳沁婕並沒有因此感到自卑，她學會了接受自己的不同之處。她說：「人生從來不是公平的，每個人都獨一無二。」

媽媽是吳沁婕生活中的重要支持者。媽媽總是鼓勵她，不讓她感到自卑。儘管外人總是對她們兩姊妹進行比較，妹妹總是被讚美為「可愛的小公主」，而她被忽視在一旁。但她的媽媽明白，不同不代表不好。但有一天，當吳沁婕再次被告狀時，她的媽媽還是很生氣、嚴厲的給予懲罰，但這卻也讓她意識到一個重要的事實：吳沁婕的這些行為不是故意的，再怎麼處罰，也改變不了女兒的樣子。

求學之路跌跌撞撞，吳沁婕在進入大學後，才經由診斷確診患有ADHD。這個確診讓她對於自己從小到大的狀況終於恍然大悟，但也讓她找到了方法去處理自己的過動。她發現，她在自己感興趣的科目上

非常專注，但對於不感興趣的科目卻難以保持注意力。這雖讓她在學業上面臨了一些挑戰，但她從未放棄，幸好從小到大，媽媽與家人養成了她對自己樂觀的態度，認為自己沒有什麼不如人。過動除了帶來挫折以外，還有更多快樂與堅持的部分。

吳沁婕的發現不僅在外貌上，還包括了她對自己的性向。她在國三時，開始意識到自己對女性有著特別的感情。然而，當時社會對於同性戀的看法並不友好。她覺得必須將這個秘密深藏心底，因為一旦講出來，就會被嘲笑。她說：「那時的氛圍不好，讓我覺得這應該是一輩子的秘密。」然而，她並未因此感到傷心或自責，反而勇敢地面對這個事實，去找到、閱讀介紹同性戀的相關書籍。她不需要因自己的性向而感到羞愧，她就是個喜歡女生的女生，喜歡自己帥氣，然後會被女生特質的人吸引。

吳沁婕發現，自己的過動，其實帶給她很多正面的影響：對喜歡的事情會拚命去做，活力比別人強很多。她正式成為「昆蟲老師」，每天與孩子們相處，孩子們對她充滿熱情，緊緊依偎在她身旁。她擁有與孩子建立特別連結的天賦，並以豐富的知識為每堂課注入生動元素，建立了自己獨特的教學特色與風格。

「過動症」、「女同志」、「昆蟲老師」，雖然在吳沁婕的身上有著這麼多的標籤，但她對於自己感到自信與驕傲。每個人都是獨一無二的。理解和接受自己的不同，以及找到一個適合自己的方式，過動症雖然是一種障礙，但經過家人的理解、發展優勢能力之下，更可以成為一個獨特的特質，為自己 and 他人帶來價值和快樂。



心靈維他命

輔導專線 9255600#700

如有親子互動的疑慮困惑，
歡迎來電或到輔導室聊聊哦~



正念與自我悅納

★輔導老師 吳承瑩

如果以現在逐漸被大眾所知的「創傷知情」、「童年逆境」等概念來說，我就是那個先天氣質敏感，後天環境的支持偏不足的孩子，以致從國中開始，陸續出現身心症狀。若以現在來理解過去的自己，當時我是得了飲食疾患(厭食與暴食的循環)及憂鬱症。為了瞭解自己怎麼了，我開始接觸心理學，後來我發現，「自我悅納」是許多心理問題的關鍵解藥。

不知道你是否也有與我類似的經驗？當嘗試自我悅納，卻會卡關——「我知道但我做不到」、「我知道但我仍胡思亂想」...。關於此，我今天想從一個科學研究證實有效的腦部運動——「正念」開始分享，我如何透過「正念」增進自我悅納的能力。

正念減壓培訓課程創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn)，對正念下了一組操作性定義：「正念是時時刻刻非評價的覺察，需要刻意練習。」亦即，我們對於自己的身、心狀態，能時常保持著清澈的覺察。我們腦中的念頭紛亂龐雜，如何讓念頭停留在當下，不被過去或未來所挾持變得重要。而這樣的能力，如所有技巧一樣，都需要透過練習。我是個想很多的人，時常為過去感到憂愁，對未來感到焦慮，學習如何讓自己回到當下，是正念吸引我的地方，也逐漸影響我如何看待自己與他人。正念是一種生活態度，也是一種實用技巧，需要在生活中去實踐與體驗。礙於篇幅及個人仍是初學者，我無法完整介紹，這邊先和大家分享我很喜歡的，正念的核心內涵，主要有七大項：

1. 初心：指當我們面對人事物都保持像是第一次接觸，深知每一分每一秒都是「獨特的」。我們經常用「自己的以為」來看待我們曾知道的一切，這反而阻礙當下的真實體驗。
2. 非評價：不受自己的好惡、意見、想法牽制，不帶著心中的想望來扭曲事實，而是以一種客觀的態度來觀察或參與。
3. 信任：在正念的訓練之中，逐漸發展出一種信任自己與信任自身感覺的態度，重視自己的感受。當我們越能培養對自己的信任，就越能信任別人並看到別人好的一面。
4. 耐心：單純地對每個瞬間全然開放，理解並接受事物是依照自己的速度在進行。

5. 接納：好好承接每一分每一秒的真實樣貌，看到事情當下的本來樣貌，如實地接納所有的一切。
6. 非用力追求：不用力追求自己所渴望的結果。
7. 放下：順其自然並接納事物本來樣貌，然後有意識地提醒自己放下、釋懷。

閱讀至此，大家對正念的想法會是什麼呢？許多人聽到正念會以為是正向思考，這是大大的誤解。與正念內涵最不相關的概念就是正向思考。如果仔細體會這七大內涵，你會發現，正念談的是「如實、接納、每個當下」，「非評價」地對待自己與他人。

著名的心理學理論——馬斯洛的需求層次論說，當我們的生理和安全需求被滿足後，會去追求被愛與心理的安全感(歸屬)，當感到真正被愛與接納後，會長出自尊，當一個人有良好的自尊與正向的自我認同後，自然就會去追求知識、追求美、追求自我實現，甚至最後超越自我，做出利他的行動。且，這個理論說，當基本的需求被滿足後，追尋往上一個層次的動機，是「自然產生」的，亦即人的天性。我將之與正念內涵做連結：當一個人能自我悅納，就會去做真正對自己有益的事。

另一個著名的哈佛大學心理學的實驗——「別急著吃棉花糖」發現，能延遲吃棉花糖的四歲小孩，後來的成就普遍較高。能延遲吃棉花糖的孩子，有什麼特質呢？「自律」。而自律，其實與正向自我認同有關，能有正向自我認同的孩子，越能自我控制，甚至擁有這樣特質的人，在擇友時，也會物以類聚，選擇跟他相近特質的人做朋友。而一個人的自我認同，和主要照顧者及環境給予的態度密切相關。在我們小的時候，是從父母的眼中看見自己的樣子，當父母(或重要他人)越能欣賞我們，我們就越能自我欣賞，逐漸在成長過程中，形成一個正向的自我概念。

你是個能自我欣賞與自我悅納的人嗎？不論你過去是或不是，都沒有關係。因為腦神經科學研究證實，大腦的神經元的連結具有「可塑性」。亦指，我們可以透過刻意地學習，改變我們的思考與反應路徑。因此，即便我們過去未能學會善待自己，也能從此刻開始，透過正念練習，特意地轉向，重塑我們看待自己的方式，進而重塑我們的生命經驗，展開新的生命之旅。

你想試試看嗎？

----- ✂ ----- **【第51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112學年度家長會當選名單—

鄧善修會長	林育如常務委員	邱鈺珊委員	林琇瑩委員
林佳蓓副會長	朱堯麟常務委員	游景旭委員	林慧玟委員
林唯農副會長	徐瑞霞委員	俞麗珍委員	李玉惠委員
林凱廷副會長	黃麒琪委員	羅孟真委員	王涵儀委員
程孟暉副會長	蔣世堅委員	石櫻如委員	張珮薰委員

校外競賽榮譽榜

★112學年度宜蘭縣語文競賽

- 901吳峻豪 榮獲 國語演說組第一名 /指導老師：李映萱
 902陳廷楷 榮獲 阿美語朗讀第一名 /指導老師：吳春花
 705邱鼎祐 榮獲 太魯閣語朗讀第二名 /指導老師：鄭光輝
 904林蕎安 榮獲 阿美語朗讀第三名 /指導老師：陳顯如
 802尤襄芹 榮獲 閩南語情境演說第五名 /指導老師：曹惠能
 805施妍妮 胡玉秋 陳芃欣 李侑軒 許梓佑 黃柏諺
 榮獲 閩南語讀者劇場第二名 /指導老師：何佩融

★112學年度宜蘭縣學生美術比賽

- 803王繼頤 榮獲 書法第三名
 901李丰鈺 榮獲 書法佳作 /指導老師 王宏豪老師
 906林咏薇 榮獲 水墨畫第三名、西畫佳作
 901黃教嘉 榮獲 版畫第三名 /指導老師 王宏豪老師
 802林芯慧 榮獲 西畫佳作 /指導老師 王宏豪老師
 806張藝瀚 榮獲 西畫佳作 /指導老師 王宏豪老師
 902陳曉喬 榮獲 西畫佳作
 706趙品寧 榮獲 西畫佳作

803王繼頤、906林咏薇、901黃教嘉

代表宜蘭縣參加全國賽，實為凱旋之光！

校內競賽榮譽榜

★112學年度八年級舞蹈比賽

小團組

- 第一名 802尤襄芹 吳蕎安 張彩新 羅書微
 第二名 805朱培郡 胡玉秋 羅郁蓁 施妍妮
 第三名 803王繼頤 朱永希 林芯卉 陳祈安 林渝恩
 最佳魅力獎 801 吳奕臻 李芝誼 林心滢 徐意涵 游子萱
 最佳效果獎 806 宋浩維 張耀天 羅柏硯
 最佳造型獎 804 王子涵 石雨婕 李芷瑩 劉瑀澄

大團組

- 第一名 803王繼頤 朱永希 江沐霏 江宜軒 林芯卉 林渝恩
 陳祈安 簡苡媛 王靈緯 吳承恩 郭有成 楊曜璋
 第二名 806江瑋琳 張庭瑀 陳孟妘 陳禹安 楊愷心 蘇雅馨
 第三名 805朱培郡 李幸妍 羅郁蓁 林品彤 李文生 柯妃晏
 胡玉秋 王翊軒 羅宏旻 曾羽婕 施妍妮

★112年宜蘭縣教育盃游泳比賽

- 801蔣宜樺 榮獲 100公尺蝶式第一名、100公尺仰式第二名、100公尺自由式第二名、50公尺蝶式第四名

★112學年度宜蘭縣中小學運動會游泳比賽

- 801蔣宜樺 榮獲 200公尺自由式第一名、100公尺仰式第二名、50公尺自由式第五名

- 703韋浚宥 榮獲 50公尺蛙式第七名

★112年宜蘭縣主委盃民俗體育錦標賽

- 902吳俊鋒 榮獲 國中男子組獨輪車
 個人前進100公尺競速 第七名

★2023全國聖母盃舞龍舞獅錦標賽 /指導老師 藍晨恩教練

- 901周品羽 902李冠霆 905蔡秉修 905戴悅丞 801劉登貴
 802陳廷恩 804李芯語 805林祐鼎 806江瑋琳 805胡玉秋
 805曾羽婕 805戴楚樽 榮獲 南獅多獅第一名
 901周品羽 902李冠霆 902李哲維 902李政勳 905蔡秉修
 905戴悅丞 801劉登貴 805胡玉秋 805曾羽婕 805戴楚樽
 榮獲 南獅雙獅第一名
 901周品羽 902李哲維 902李政勳 801賴柏辰 805戴楚樽
 806羅柏硯 榮獲 南獅單獅第二名

宜蘭縣112年度導護志工金安獎

林淑雯 女士

感謝淑雯女士，
 雖然孩子已從凱旋畢業，至今仍為了學校繼續無私奉獻，不論颶風下雨都堅守崗位，站在第一線保護學生安全上、放學；這樣的熱忱希望能號召更多家長加入志工行列，有您真好！



-----【回條--第51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(五)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(五)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總務處張麗文小姐處，之後統一由家長會開立正式收據，感謝您的贊助！

