



與凱旋有約

第54期

發行人：鄧善修 校長：羅麗惠
通訊地址：宜蘭市縣政七街50巷1號

編輯：輔導室
出刊日期：113年11月5日出刊



相信什麼，什麼就會成真

◎校長 羅麗惠

回頭看看自己生命中的點點滴滴，似乎好像處處積累著心想事成的過程。個人從擔任學校領導者以來最基本的信念，就是提醒自己始終要保持善念，因為心存善念，福氣自來。即使身陷泥淖中，仍要堅守善念，因為這些泥土是潛藏在挫折中的養分，會讓生命之樹更茁壯並開出更多美麗驚豔的花朵來。

回憶起剛到凱中的第一年，真的是戰戰兢兢度過每一天，凱中有滿滿與眾不同的課程活動，帶著重新學習的態度，每天過得充實愉快。與一群具有滿滿教育熱忱年輕人共事，說完全沒壓力是騙人的，最簡單的電腦資訊能力，他們是狠狠把我甩在最後，哈哈！非常感謝這群年輕同事，謝謝他們對學校孩子的重視與關懷，謝謝他們願意把青春歲月投注在人的工作上。從他們身上我學習到很多，尤其他們對校本課程發展投注了很大心力。他們創造了獨一無二的校本課程（凱旋生活圈、凱旋夢想家、凱旋無極限），從無到有的課程，討論再討論，備課再備課，這群老師過程中所付出的心血及艱辛，只有他們自己更深刻感受到，孩子學習過程中的有形、無形收穫，是發展這套課程最大動力。這套校本課程的細膩精緻度，著實讓凱中孩子的校園生活更忙碌豐富精采。

打從在凱中上班以來，始終相信凱中是一塊福地，宇宙祝福著生活在這裡的每一位師生，同時也祝福著我們所做的事。因為我們的願景「對世界有熱情，對自己有期待」。積極學習向善、向上一直是全體師生的初衷，所思所為不離本心。心想事成的秘密始終應用在學校用人身上，四年前出納組開缺時，我心裡持續默想著希望老天爺能給凱中一個平實且易於相處的出納組長，果真老天爺給我們一個，比我想要加很多倍好的同事（從經濟部），她認真努力學習出納工作，善盡本質外，額外做了很多超於本質的服務，不計較、不比較，樂於分享。今年七月，學務處幹事退休，這位極優同事自願從組長調整為幹事，讓總務處的組長重新調整職務，所缺的事務組長，老天也一樣補給我們一個極為優秀的事務組長（從審計室）。職務雖調整，但都能無縫接軌，因為我們的夥伴都樂於彼此支援，可謂是最強、最溫馨的團隊。

人人都是服務員，偉大都是不斷先從服務別人開始的，一個人服務別人的能力有多大，他的成就就有多大。當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都聯合起來幫助你完成（牧羊少年奇幻之旅）。善念，使人心寬。善言，使人溫暖。善行，使人一生順利。人生中若要經歷善良的魔法，我們必須自己去實踐它。



李蕙君老師 榮獲 113年度 全國Super教師、 宜蘭縣蘭馨獎首獎

能夠入選全國Super教師，是因為縣內的蘭馨獎，真的很感謝凱中的所有伙伴們，因為有大家的支持，我才能放心地去執行我想做的事情，像是教授體育技能、健教知識課程等，及帶領田徑隊訓練。或許很多人會有疑問，早上練習的時間那麼早怎麼可以持續？我想，做喜歡的事相信所有人都不會覺得辛苦，更不會覺得累，因為我是樂在其中去執行校隊訓練這件事。



在教學經歷中，凱中是我停留最久的一所學校，在這裡除了我能夠好好發揮、教授我想要給學生的知識與技能，同時也得到學生給我很棒的回饋，這應該是所有教師們最想要的教學環境了！學校行政給了老師們最大的支持，更讓學生有了最好的學習環境與啟發學習的樂趣。

黃彥智老師 榮獲 113年度 宜蘭縣特殊優良教師

我喜歡這份工作嗎？
我喜歡跟我一起工作的這群人嗎？
我想答案都是肯定的吧！
十分慶幸我的生活裡有凱旋這群夥伴，
這群人即便生活各異、興趣不同，
但這群人都能以學校、以學生的角度去謀取最大利益，
不計個人榮辱、只求學校運行順暢無阻。
也許現在的教育環境對教師不是那麼友善，
也許師道之不存，久矣，
我想這群人依舊會拿出他們最大的心力，犧牲奉獻，
我想這群人也仍舊會繼續堅持些甚麼，
堅持自己的專業、
堅持自己的諄諄教誨，
只為，讓每一個凱旋之子，
對世界有熱情，對自己有期待。

許雅珊老師 榮獲 113年度 宜蘭市教育會特殊優良教師 、秀春基金會熱血導師獎

在十多年的導師生涯中，我始終希望教室能成為一個充滿溫暖和活力的空間，而不僅僅是冷冰冰的學習場所。每當節日來臨時，我們會一起佈置教室，像是過年時貼上自己寫的春聯，母親節做手作卡片，端午節的手做粽子，萬聖節時變裝遊行...等，這些活動不僅讓孩子們的的眼睛閃閃發光，更讓大家建立了特別的班級情感。



我始終相信，體能的訓練與比賽不僅能增強孩子們的身體素質，更能激發他們的鬥志與團隊精神。在每一次次練習中，我和孩子們一起克服疲憊與挑戰，鼓勵他們用意志力與毅力堅持到底。看到他們在競賽中獲得佳績，我的心中充滿了無比的驕傲，這些努力的成果不僅是獎牌，更是孩子們心靈的成長。

此外，我深信學習不僅限於教室內，於是常常自行舉辦班級的校外參訪，讓孩子們拓寬視野，這些活動不僅能驗證課堂知識，還培養了創造力、溝通表達能力及人際關係，更是讓學習的樂趣無處不在。雖然校外活動需要特別注意安全，但每當看到孩子們滿臉笑容的學習樣子，所有的辛勞都變得值得。

我明白每個孩子都是獨一無二的，他們各自擁有不同的天賦與潛力。我始終尊重每位學生的個別差異，並努力發掘他們的專長，給予他們適當的鼓勵，讓每一個孩子都能在自己的舞台上綻放光芒。隨著教學方式的改進，我希望能不斷提高孩子們的學習動機，讓他們積極參與課堂活動。

回首這十多年的教學旅程，孩子們的成長就像一本精彩的故事書，每一頁都有新鮮的情節和感人的瞬間。那些曾經在我身邊的孩子，如今已經成為小大人，時不時回來和我分享他們的生活點滴，這讓我感到無比欣慰與驕傲。能成為他們的老師，真的是我一生中最有趣和溫馨的冒險。我熱愛這份工作，期待著與更多孩子一起探索，讓他們在成長的旅途中創造屬於自己的美好故事！每一個孩子的笑容，都是我繼續前行的動力和無窮的靈感！

郭惠菁老師 榮獲 113年度 宜蘭市教育會特殊優良教師

凱旋日常 如斯優哉

早晨步入校園，悠揚輕音樂中以晨讀開啟新的一天...

寧靜音樂中邁入教室，開啟一堂師生探索世界的教學相長...

何其有幸，能在這個特殊優良校園中服務與成長！

初由仕仁校長一手創立奠基了凱旋校園與延攬優秀人才；繼而志勇校長領導開創與建立優良校風，實踐教育理想；爾今麗惠校長續航信任與強力後盾，讓凱中夥伴展能與綻放光芒。

課間時間滿校園的青春活力，操場2、3圈抑或校園1圈，自主體能訓練；各種活動中學生熱情綻放才華活力，積極探索與挑戰自我，做最好的自己；評量期間靜心應考，追求徜徉於無窮盡的知識殿堂；校外教學時帶得出門的進退有禮與積極盡情體驗學習；下課時間同學們的活潑趣味與調皮，一句句「老師好」、「老師你看他啦…」師生互動融洽自在～

點點滴滴，近貳拾載的教育光景，在凱中都是日常。

在如斯優良的教育環境中，如吾等師盡皆良師，幸運能與同仁們在凱中服務，每天都很有幸福！謝謝凱中的一切！

宜蘭縣113年度 導護金安獎



感謝薛禮花女士、黃湘晴女士，在凱旋國中擔任導護志工超過十年以上，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，對於這樣的無私奉獻，學校在這裡致上最高的敬意！這樣的熱忱也希望能號召更多家長加入志工行列！

李旻穎老師擔任學校生教組長期間，每日上、放學時段協助指揮交通、巡視周圍交通狀況，不畏風雨、任勞任怨，感謝旻穎老師的辛勤付出！

張玉玲女士 宜蘭市教育會 資深優良教育人員服務滿25年

感謝宜蘭市教育會舉辦感恩活動，讓我能獲得這份殊榮。更感動也著實驚喜教務處育萱主任跟幹事靜惠的用心與陪伴參與盛會。



投入縣府團隊不知不覺已過了25個年頭，感謝長期工作以來長官、同事們的指導與協助，將竭盡全力去做好我的工作，也期許莘莘學子們能努力學習精進技能，在各行各業中脫穎而出！

李映萱老師 榮獲 113年度 秀春基金會文學推手獎

今年是來到凱旋國中任教的第三年。在這裡，「文學」與學生的生活密不可分。無論是早自習的晨讀時光，讓我們投入於各式各樣的文學世界中，又或是在朝會的閱讀分



享，聆聽著學生們閱讀後的所見所感，皆能在過程中與文學進行對話。在課堂上，或是與國語演說選手的練習中，我也喜歡與他們分享生活中的點滴。有時，是書中觸動心弦的一句話；有時，是在閒暇時光中偶然捕捉到的生動畫面。透過這樣的交流，期待、鼓勵學生可以多多留意身邊的人事物，並善用觀察力記錄下屬於自己的生活片段。因為每個人的故事不僅是獨一無二的，也可以成為寫作上的靈感泉源，藉此譜出各自的文學樂章。

每當看到學生因產生共鳴而聚精會神地投入對話，從聆聽到自信分享自己的體悟，或將生活的素材融於創作當中，心裡總會因此而感到喜悅與欣慰。此外，在這兩年也擔任了國語演說及校刊編輯的指導老師，對於我這個初次挑戰的教師而言，無疑是個重大的考驗，但也期待著在與學生討論的過程中，能夠激發出什麼樣不同的火花。

而我欣喜地發現，透過引導學生，自己也在其中獲益良多。因為學生們不同的視角與觀點交相輝映，自然碰撞出許多新穎且有趣的成果。在這過程中，學生的創意思維常讓我心中有所感悟，而有了「啊！原來也可以這麼想啊！」的啟發，這樣的相互學習與成長，對我來說無疑是教學生涯中難能可貴的時光。



舞林爭霸 光芒四射

開學不到一個月的準備期，八年級即展現了相當有默契的動感舞姿，每個團隊以不同的曲風展現，為觀眾帶來十分精彩的演出，他們在台上展現出來的自信與團結，至今仍令人印象深刻。



奮力拚搏 力可拔山

今年的拔河比賽，各班無不使出全力，努力爭取榮譽。九年級也在進入升學、緊繃的國三生活中，用吶喊和堅持，感受班級團結一心的氛圍，帶著這股勢如破竹的氣勢繼續前行，為自己打拼未來！



**九年級班際
拔河比賽**

團體組
第一名905
第二名906

男生組
第一名906
第二名901

女生組
第一名905
第二名903





本校榮獲全國113年 健康促進學校特色獎勵競賽 卓越金質獎



★護理師 朱淑敏

本校自民國98年起，積極推動學校健康促進相關活動及計劃，多年來屢次榮獲教育部國教署評選優等、特優！學校推動健康促進工作這麼多年，從「健康促進國際認證」到獲得「銀質獎」，但凱中始終以「落實推動健康促進工作」為目標，不斷精進，在今年榮獲「卓越金質獎」！

今年的評選標準為學校須符合健促改第三代HPS 3.0資格，且需符合1.視力不良率小於66.19%，2.未治療齲齒率小於32.87%，3.體位適中要大於63.56%等三項指標。因本校積極推動健康促進工作，符合上述三項指標，因此代表宜蘭縣參加113年全國健康促進金質獎評選。

全國各縣市共推派56間國中小學校參加評選，先進行書面資料審查，最後選出8所學校進行實地參訪複評，從中了解學校推行健康促進相關活動執行的狀況。凱中最後脫穎而出，榮獲全國「卓越金質獎」，全國僅三所學校榮獲此殊榮，凱中同時也是宜蘭首次獲得金質獎的學校！

一直以來，學校始終以「用健康營造一所優質的學校」來推動健康促進，而在國中階段，「視力保健」其實是最難推行的計劃，孩子們面對課業的壓力，視力保健能夠維持標準確實很不容易，凱中鼓勵孩子們下課盡量離開座位、到教室外多走動，同時也可促進良好的健康體位養成。而對於體位過輕、過重的孩子，我們也是非常的重視，若是發現有體位過重且有黑色素棘皮症的孩子，會特別加強他們的體能訓練及叮嚀飲食的調整，同時跟家長保持密切聯繫，一同協助孩子們維持健康的體位。雖然過程辛苦，但也獲得許多收穫，看到孩子們體重有明顯下降時，感覺

很是欣慰。這幾年來學生的齲齒率相對較低，這與政府推動口腔保健政策、家長重視孩子的口腔保健，加上學校也積極推動學生飯後潔牙有關，所以口腔保健近幾年成效卓著。而在國中階段，學校對於性別平等、性教育及正確安全用藥、菸害防治、緊急救護等，這些議題都相當重視。因此學校透過健康教育課程，教導學生維護健康的正確知識、態度、習慣、技能和行為，從小建立健康生活的價值觀，養成帶得走的健康生活技能。

近期國教署強調【五正四樂】的健康心理及健康生活型態，「五正」為「正向情緒、參與、關係、意義與成就」的健康心理，「四樂」為「樂動、樂活、樂食、樂眠」。「樂動」：每天運動60分鐘、戶外活動120分鐘；「樂活」：從事健康休閒活動、每天使用3C少於1小時；「樂食」：每天1.5碗蔬菜量、天天5蔬果、不喝含糖飲料與喝足白開水；「樂眠」：作息正常不熬夜、每天睡足8小時。在此也呼籲家長，一同加入【五正四樂】的健康行列，與孩子一同成長。

凱中能在112學年度拿下全國健康促進工作最高榮譽「卓越金質獎」，是全校上下一心、相輔相成的成果，也感謝全校家長們的協助支持，期許我們能一直延續「用健康營造一所優質學校」的金字招牌！





特教，一種積極的差別待遇

★特教教師 徐子雯

最近在Netflix上映的料理競賽節目「黑白大廚」，以銳不可擋的氣勢風靡全球。耗資鉅大的製作成本及簡潔明快的節奏，膾炙人口。在第八集中，選手需自選隊友分成三隊，每隊開發一套菜單進行販賣，營業額最高的隊伍為優勝隊伍。當各隊菜單底定，如火如荼準備時突然廣播聲響：「請各隊選出一位選手釋出，被釋出的選手將成立第四隊。」當時已經過數小時，其中有兩隊選手可能為避免尷尬或自認不適合自願被釋出，但第三隊則透過票選，被選出的選手是一位國宴主廚，因隊友認為他的角色與另一位重複。事後該主廚說：「當下我一聽到自己的名字，腦袋都懵了。」該場競賽最終他們在時間、人力弱勢下，毫無懸念墊底第4名，直接全員淘汰。我心想：「這也太不公平！資源不對等，如何取得勝利？」但轉念一想這是電視節目，它需要營造效果來取得收視率，而選手也透過此方式得到曝光。

回到我們的真實生活，相信大家對於「公平正義」並不陌生，無論是社會運動的口號或是法條上的備註。在學校環境下，有關於公平議題也時常被討論。記得幾年前和一位老師討論某位特教學生的支持服務，老師向我反應班上有同學抱怨：「為何該位特教生能有這些調整，我們卻沒有？這不公平！」其實類似的話我也不是第一次聽到。「這樣做不公平！」、「為什麼要為一個學生開特例？」時有所聞。當時，我請老師向同學回應：「經過多方評量觀察，我們確認學生有一定困難以致於無法有效學習及展現應有能力，我們需透過這些調整，協助該生的『困難』不阻礙其學習。」到底「公平」是什麼？是要給予相等的資源還是說相對應的機會？很多時候，被協助者必須透露某些隱私才能安然取得這些協助。

在去年《特教法》修法精神中，強調「平等不歧視的通用設計，以及合理的調整。」合理調整的意思是：如果「通用設計」還是無法符合特教生的需求，在不妨礙其他學生的權益下，教育現場必須給予特殊生合理的協助。「特教是一種積極的差別待遇。」我們透過這些差別待遇，讓特教生在學校中能受到合理的對待。例如：一位讀寫障礙的學童，我們提供語音報讀服務，讓學生盡可能不受到障礙限制影響學習、展現能力。所以我們追求的「公平」到底是什麼？曲智鑛老師：「不是大家都一樣才叫公平，因著孩子的需求，我們能勇敢突破所謂的『先例』。法規的訂定是為了保障孩子的權益，而非侷限我們提供支持性服務的可能性。」

如同「黑白大廚」的第四隊，在現場明顯弱勢情況下，適當給予有條件的協助，才是一種公平的機會，也更符合特殊教育精神下的合理對待。



【熱情洋溢的凱旋18】

在傾盆大雨中，八年級展開了兩天一夜的隔宿露營。儘管雨勢不小，但孩子們的活力不減，隨著專業的隊輔引領，青春熱情的能量震撼耀眼。雖然場地受限，但豐富的課程、野炊、晚會，仍舊讓孩子們投入、專注、盡情發揮自我。尖叫和汗水是我們揮灑青春的痕跡，也留下了屬於第18屆凱旋之子的共同美好回憶。



【第54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113學年度家長會當選名單

鄧善修 會長
吳清結 副會長
張聖謙 副會長
何春生 副會長
游景旭 副會長

黃能謙 常務委員
林唯農 常務委員
潘柏廷 委員
陳冠丞 委員
劉建忠 委員

吳秉涵 委員
吳俊彥 委員
顏佑亘 委員
吳偉銘 委員
徐瑞霞 委員

徐梅菁 委員
林佳蓓 委員
林凱廷 委員
朱堯麟 委員
林琇瑩 委員

校外競賽榮譽榜

★113年度宜蘭縣語文競賽

805邱鼎祐 榮獲 國中組賽德克語德鹿谷賽德克朗讀第一名
/指導老師 鄭光輝 老師

905胡玉秋 陳芄欣 李文生 許梓佑 黃柏諺 榮獲 國中組
閩南語讀者劇場 第二名 /指導老師 何佩融 老師

★113學年度宜蘭縣學生美術比賽

903王繼頤 榮獲 書法類 第三名

902楊品曦 榮獲 漫畫類 佳作

906張藝瀚 榮獲 西畫類 佳作

901林心滢 榮獲 西畫類 佳作 /指導老師 王宏豪 老師

806劉承宇 榮獲 西畫類 佳作 /指導老師 王宏豪 老師

702吳昶葆 榮獲 西畫類及漫畫類 佳作
/指導老師 蔡曜宇 老師

★113年宜蘭縣環境知識競賽

905施妍妮 榮獲 第三名 /指導老師 吳志倫 老師

802曹榮恩 榮獲 第十名 /指導老師 吳志倫 老師

★台灣太魯閣族語言發展學會

805邱鼎祐 榮獲 113年太魯閣族語兒少線上朗讀比賽
國中組 優選

校內競賽榮譽榜

★113學年度八年級舞蹈比賽

小團體

第一名 801丁苜葵、江艾真、黃卉喬、劉昱辰

第二名 803游芯語、黃采緹、游昀祐、成多善、林芷懿

第三名 802張承裕、鍾浩文、蔣允程、林彥均、陳政新

大團體

第一名 802吳沁芮、呂旻霏、李羽晴、林依晨、許芷璇
楊云緬、謝恩豫

第二名 801黃文建、陳韜允、劉承彥、林育睿、林立愉
林澤鉉

第三名 805廖唯霓、陳又菱、張書華、康崱禕、鄭芯又
林艾佳

★113學年度宜蘭縣中小學運動會游泳比賽

901蔣宜樺 榮獲 100公尺蝶式第二名、100公尺仰式
第一名、200公尺蝶式第二名

803成多善 榮獲 200公尺蛙式第二名、50公尺蝶式
第一名、50公尺自由式第一名

803吳宥均 榮獲 1500公尺自由式第一名、50公尺蛙式
第三名、200公尺混合式第一名

804董芸麟 榮獲 200公尺自由式第一名、100公尺自由
式第一名、100公尺仰式第一名

★113年宜蘭縣教育盃游泳比賽

901蔣宜樺 榮獲 100公尺自由式第二名、200公尺自由
式第一名、400公尺自由式第二名

803成多善 榮獲 800公尺自由式第一名、100公尺仰式
第一名、200公尺仰式第一名、400公
尺個人混合式第一名

803吳宥均 榮獲 400公尺自由式第一名、50公尺蛙式
第二名、100公尺蝶式第五名、200
公尺個人混合式第三名

804董芸麟 榮獲 800公尺自由式第三名、100公尺蝶式
第一名、200公尺蝶式第一名、400公
尺個人混合式第三名

生涯發展職場達人講座～

生活的積累，建築的實踐～ 林欣億建築師

805洪立翰 這次的講座讓我更加了解建築工程師的這個行業。在這堂課中，我學到最讓我印象深刻的一句話是：「如果自己很熱情，別人也會很熱情。如果自己很認真，對方也會很認真。」

802呂旻霏 這次演講真的非常精彩，我覺得最重要的就是「觀察、體貼、同理心」，因為這些我們也可以做到！還有一句話是「甚麼東西都要靠努力爭取」。我想對建築師們說的話：你們真的很有創意，真的很強！

【回條-第54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11/11(一)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11/11(一)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！

