



與凱旋有約

第55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：114年1月3日出刊



父親留給我的毛衣



◎家長會會長 鄧善修

每當變冷的季節，我總是想起父親送我的毛衣，它是一件很普通的款式。就是那種在宜蘭街上普通的商店裡賣的，稱不上時尚，也不是名牌，也許在寒流來襲時也不見得非常保暖。但是，這件毛衣是潛藏在我內心的暖流，它是父親的笑容與記憶，它是我想念父親時可以真實撫摸到的信物。

我很少穿這件毛衣，確切地說是我捨不得穿，深怕把它穿壞了、穿舊了；即便如此，我還是會每年拿出來洗洗曬曬，仔細檢查是否被蟲蛀了，還是哪裡粗心弄破了一個小洞。我記得有一年搬家，在新家整理衣物時怎麼樣也找不到這件毛衣，我發了瘋似的把所有衣櫃、紙箱一遍遍的翻過，甚至跑到舊房子附近的舊衣回收箱企圖翻找，所幸後來在家人的房間裡找到了，原來是搬家工人放錯了樓層，那次把我嚇得不輕，事後想起來仍心有餘悸。

我在高中的時候雖然成績不錯，但和父親仍會有代溝。父親屬於傳統的管教方式，不容易把他的愛表現出來，即便我考上了理想中的大學，他也只是一句“好，恭喜”。我記得在高三的時候，有一天心情煩悶，就和同學放學後不直接回家，騎著腳踏車往海邊溜達，發洩苦悶的心情。那個年代是沒有手機可以隨時聯繫，正當我以輕鬆愉快的心情回家時，才發現父親鐵青著臉不知在門口站立了多久！他一看見我到家，上來就是往我手臂上一拳，這是我這輩子第三次被父親責打。我當時整個人傻住了，回頭看到屋裡母親臉上的淚痕，後來我才知道那天晚上宜蘭發生一起嚴重的車禍，有個高中生被撞，腳踏車嚴重變形。多年後，我自己當了父親，才真切感受到為人父母的心情。

年少時總覺得自己很厲害，覺得父母很瞎、很古板，覺得自己的自由被莫名其妙限制，很想極力掙脫。所以在我考上大學準備報到的前一天，我熬夜寫了一封很長的信給父親，細數他的不是、指責他對我的不公。第二天早上父親默默地叫醒我，悶不吭聲和我一起扛著棉被、帶著行李搭上往台北的火車，我不知道這是和父親緣分倒數計時的時刻。一年後，父親診斷出癌症末期，我們又同樣一起搭著火車北上，這次不同的是換成我陪著他就醫。癌症末期是很痛的，父親生性節儉，堅持不搭能最快到達台北的自強號，下了火車還固執的走到台大醫院，只為了省那200塊計程車費。那是父親最後的身影！

曾經我以為的古板守舊、曾經我以為傳統落伍的父親，其實他的言傳身教早已刻在我的人生路上，成為別人認可我願意和我成為朋友的標誌。曾經我想逃離掙脫的父親、曾經我想丟棄不屑的傳統觀念，現在是我最感謝和念想的回憶。又到了天冷的季節，我習慣的打開衣櫃，拿起父親留給我的毛衣，謝謝你，父親。



本校參加113學年度 宜蘭縣音樂比賽成績優異

絲竹樂團榮獲特優 國樂團榮獲特優 直笛樂團榮獲優等

全數晉級全國賽

★902 林子淳

我是九年級突然被抓去彈揚琴的林子淳，國小畢業之後就沒再彈過揚琴了，今年寒假突然要擔任絲竹的揚琴讓我很害怕，深怕自己上去會拖累大家。集訓時，大家一起練習也是我一直在拖進度，一度真的很想要逃走，但是，大家的鼓勵讓我振作起來，之後我也把曲子練起來，上台還拿了特優第一，簡直無法相信，同時也很感激當時關心我的老師和同學們。

移地訓練時，大家都拼盡全力地練習，就算是練到手指快抽筋了還破皮流血，還是會包好傷口繼續彈。這一次的比賽，我真的覺得大家都很棒，而裡面一定有很多人跟我一樣克服了自己的難關，沒有選擇逃避，相信在接下來的全國賽，每個人一定能把自己做到最好，我也希望我作為學長，能做好大家的擔當、大家的榜樣。

★802 林依晨

這次參加音樂比賽讓我得到了許多寶貴的經驗。在準備比賽的過程中，每天的練習讓我的技巧提升，雖然有時會遇到瓶頸，但每次突破困難時，就代表離目標又更進一步。老師的指導也很重要，讓我的曲子越來越細緻。

比賽當天，看到其他參賽者的表演，都令我又佩服又緊張，害怕自己的表現無法達到平常的水準。輪到我上台時，我把注意力放在自己的音樂上，把練習的成果展現出來，不辜負這幾個月而努力。

雖然結果還有進步空間，但這次的經歷真的是很寶貴的經驗。下次一定能表現得更好。



★703 徐品禾

那天，91.12，一個我從未想過的數字，一切那麼的不真實，我們相擁在一起雀躍，從未如此感動。回想起初進樂團時，我還是個懵懂無知的菜鳥，感到陌生緊張，唯一熟悉的是手中的竹笛；一位學長對我說：「歡迎來到凱旋，這是你的樂譜，一起加油吧！」當時的我只是默默點頭，不知如何回應。經過朝朝暮暮相處練習，在學長姐及師長的帶領下，我和夥伴們的默契逐漸累積，我們一同努力、成長，與音符相融共譜樂曲，從陌生到熟悉，點點滴滴逐漸建立了我的自信。

還記得比賽前的那次公演，我失誤連連，認為自己辜負了老師的期望和枉費大家的努力。公演後，我懊悔不已，低頭不想讓夥伴看見盈眶的淚水，奔向熟悉的長廊，獨坐在角落啜泣，這時一個人影緩緩向我走來，溫柔的說：「沒事！你已經做得很好了，別難過，我們都很為你感到驕傲。」樂團首席的一句話，溫暖了我的內心，重燃盡失的自信。

我們一同暑訓、一同犧牲假日集訓、一同在賽前移地訓練，這些光景與音符點滴，共譜成我13歲的記憶，悠揚的樂曲亦迴盪繚繞在我耳際。謝謝學長姐的引領、夥伴的鼓勵，這些屬於我們的青春回憶，將永遠刻印在心中；這些屬於我們的故事，還未畫上休止符，將繼續共同譜下美麗的協奏曲。





★ 905 羅郁葵

今年直笛團在新竹進行好優show計畫活動，第二天參加了國際直笛大賽，賽後也和這次自選曲的作曲家Stephen Watkins先生見面，並一同合奏了一首曲子，這真的是一個很難得的機會！在過程中我們更了解他創作第九號交響曲的想法和靈感來源，也促使我們能夠把這首曲子更完整的表達出來。

這次的縣賽很開心可以取得全國賽的代表權，讓我們能把這首曲子帶往更大的舞台。說實話這次縣賽真的十分驚險，除了病毒的阻撓，還有曲子本身的挑戰性。老師常說「做好200%的準備才有100%的表現」，這句話相信樂團的大家都早已銘記在心，所以大家辛勤的練習，只為了能把曲子表現到最好。

回過頭來，真的很慶幸自己當初加入直笛團，在繁忙的課業中，直笛團一直是我的避風港，能讓我暫時脫離這紛擾的世界，也在這結交了許多朋友、認識了更多人。瑜珊老師從我們剛進來時就說過「直笛團是一個充滿愛的大家庭」，果真如此。大家互幫、互助，遇到不會的、不熟的都會互相指導，氛圍十分融洽，畢業的學長姊們也會在集訓的時候回來看看，賽前為我們加油打氣。我相信這種種美好回憶絕對是每個團員都永難忘懷的珍貴記憶。

★ 901 黃汝芳

「對我來說吹直笛沒有什麼意義。」在剛進七年級時的我是這麼想的。

我在小學時就開始參加樂團了，其中當然也有無數次想放棄的時候，可讓我堅持下來的理由，並不是因為熱愛，只是不想將這幾年的時光付諸東流。升上了國中的我，為了那零點幾分的競賽加分，而繼續參加樂團，可是在七年級時的我卻做了至今依舊讓我震驚的決定--「參加直笛獨奏比賽！」或許這只是我當時腦袋一頭熱而產生的荒唐想法，可這決定卻也深深改變了我。

當時我認為我只是去陪比的，沒有任何獲獎的希望，因此不想特別花心力，但實質的辛苦卻絲毫沒有減少：上課時間的借調、放學後的留校、假日額外的練習，少了無數自由的時光，只為了練習那艱辛的比賽曲目，也時時刻刻提醒著我比賽的煎熬。同時在一起參加獨奏的學長姐無形的壓力下，我也不知不覺更加努力了：早起練

習技巧、比平時加倍的運動量、晚上播著不知聽了幾百遍的音檔，那時我想：「或許我可以有更好的表現？」可時間是不等人的，即使我在後來賽前加倍刻苦，但依然無法彌補先前耗費光陰的罪過。有了七年級那次的經驗，我想著後年九年級時的我，定要更加努力，不想再白費心血。

升上九年級的我，又再次挑戰直笛獨奏比賽，我並不以結果為最終目的，反而更看重於其中的過程，但同時我也明白：評審看的不是你在台下練了幾分鐘，而是你在台上所呈現的成果。而這正如那句耳熟能詳的名言「台上一分鐘，台下十年功。」或許只有親身經歷，才能有更加深刻的體會；或許只有這小小的一場比賽，才讓我感到時間的寶貴，因而更加的珍惜、運用。千金難買早知道，只有不將歷史重演才更對的起曾經，也更讓我有了前進的動力！

★ 906 藍正凱

從升上國中我就加入直笛團了，到現在已經是國三生，面對著比賽和考試的壓力，每個人都有自己的方法應付這些問題，我自己並不覺得參加樂團會造成我的壓力，反而因為樂團才讓我變成一個這樣的人。加入樂團影響我最大的事情是一定要「自律」，平常每天上午的團練都在早休，這讓我必須早點起床，先到學校完成需要做的事情，才能準時進團練教室。培養出自律的習慣，自然而然也能對課業有很多的幫助。再來就是賽前的運動時間，需要比平常還要更早到校，照著老師要求的步伐，每天都盡全力跑，有喘到、有累到才算有效，加上運動也能讓你的體適能成績提升不少。而每年的縣賽往往都舉行在十一月，是個容易生病的季節，雖然我並不會特別把自己隔離起來或是每天都戴口罩，但是每天早睡早起再加上規律運動，我覺得就已經給我足夠多的免疫力直到比賽那天。總而言之，重點就是「自律」，能让你應付現階段的所有問題。

今年大家的整體狀況一直到比賽前，才表現的好一點，希望我們好好把握住全國賽的機會，把我們能做到的事情做到最好，包括樂曲中的變化、專心看指揮..等，當我們都有心想把音樂做好、沉浸在音樂的美好裡，其實我們是能把曲子吹得非常好聽的，期許我們能在全國賽中大放異彩！



連續兩年 減C有成 全縣第一

恭賀凱旋國中「會考減C」有成，
連續兩年獲得 **全縣第一殊榮**

★教務主任 陳育萱

在宜蘭縣112學年度學力提升支持與獎勵計畫整體提升方案中，本校再度榮獲全縣國中A組「減C第一名」，並恭喜自然領域獲得領域支持協作方案增A組獎項。

凱旋國中連續兩年榮獲國中A組「減C第一名」，這是全校師生共同努力的成果。我們深信，學力的提升並非一蹴而就，而是源於日復一日的努力與累積。

認真做好每一件小事

為了支持學生的學習，凱旋國中設計了一套全校性的學習結構模式，從晨讀、寧靜到課間運動，三者緊密結合：

晨讀：透過每日30分鐘的晨讀，培養學生的閱讀習慣，逐步提升語文能力，符合現今會考素養導向命題的核心能力。

寧靜：每堂課前的3分鐘靜心時間，穩定情緒、提高專注力，每堂課專心一點點，寧靜讓我們每節課都給自己積極學習的機會。

課間運動：簡短的體能活動，幫助學生紓解壓力、增強體能，也培養恆心及毅力。

這樣的安排看起來都不難，難在堅持，堅持需要的不只是毅力，還需要清楚的目標和強大的信心。凱中的堅持不僅促進了學生的學習效果，也為校園帶來蓬勃的生命力。

感謝凱旋國中的每一位親師生，這樣的成果來自於三方的共同努力，感謝老師們肯付出用心、孩子們肯努力相信，更感謝家長們肯放手信任。在這樣的良性循環中，相信每一位凱旋之子都能夠找到自己的學習方向，在支持中實現潛力，成為更好的自己。凱旋國中將持續在這條道路上前進，攜手全體師生與家長，共同打造一個充滿希望與成長的學習環境。



九年級講座

【自律學習力】

講師／陳怡嘉 老師

今年教務處使出渾身解數，終於邀請到來自大安高工的名師、也是暢銷作家陳怡嘉老師到校分享關於他的自律學習力經驗談，期許鼓勵九年級的孩子們，對於未來要能堅持、自律、踏實地往前邁進。

嘉嘉老師三大心法～

- 1.要有意識的建立好習慣。
- 2.要用「終局視角」來看事情。
- 3.多想想自己的父母。

~~來自九年級學長姐們的回饋~~

★今天聽完演講，覺得講師超級厲害。也讓我
知道，只要肯努力，什麼事都是有可能的，剩下的一百七十多天我要更加努力！

★聽完講座，我覺得講師講的非常好，受益良多，其實我不算成績很差的人，但是我也很常「自我感覺良好」，就覺得這樣應該夠了吧，但往往被現實打臉，但我覺得我也有做到講師說的，像是「終局視角、有意識和積功德」，我是一個怕失敗的人，所以每當想到失敗的事就會想辦法預防它發生，而最能掌控的就是努力讀書，至於讀書不夠的部分就只能靠運氣來彌補了。

★今天的演講收穫良多，例如一直令我感到頭痛的數學和理化，只要蓋起來做三次和每天練習就能進步！而且我覺得怡嘉老師很了不起也很有勇氣，因為貪睡造成考不好而去剪三分頭警惕自己，也能從班上倒數第三、數學五分奮發向上到班排第二，甚至考上全台最強的台大，這種決心真的很令人敬佩！希望未來能再聽到老師演講。

★今天學校邀請了一位人生故事有許多波折的老師，來為我們講「自律學習力」。她在國高中時，因為知道父母花了很多心思在教育自己，開始非常認真的讀書，想要以榮耀來回報父母。我雖然還沒有這樣的體悟，但聽完她的演講後，我從她的親身經歷確實學到不少事情，覺得這次演講辦的很棒。

★今天聽了場有關於讀書的演講，這很有可能是我第一次這麼認真聽演講老師說的每一句、每一字了，是真的聽完後會一直反覆去思索的。

★今天有聽「自律學習力」的演講，我覺得非常有意義而且真心很慶幸自己可以學習到。那張講義很重要，我要好好留著。

★今天聽了這個講座讓我收穫很多，本以為講座內容會很無聊，但真的聽得時候卻不會這麼認為，大家都很認真聽老師說的話，專心記筆記，看得出來大家也都不放棄自己。

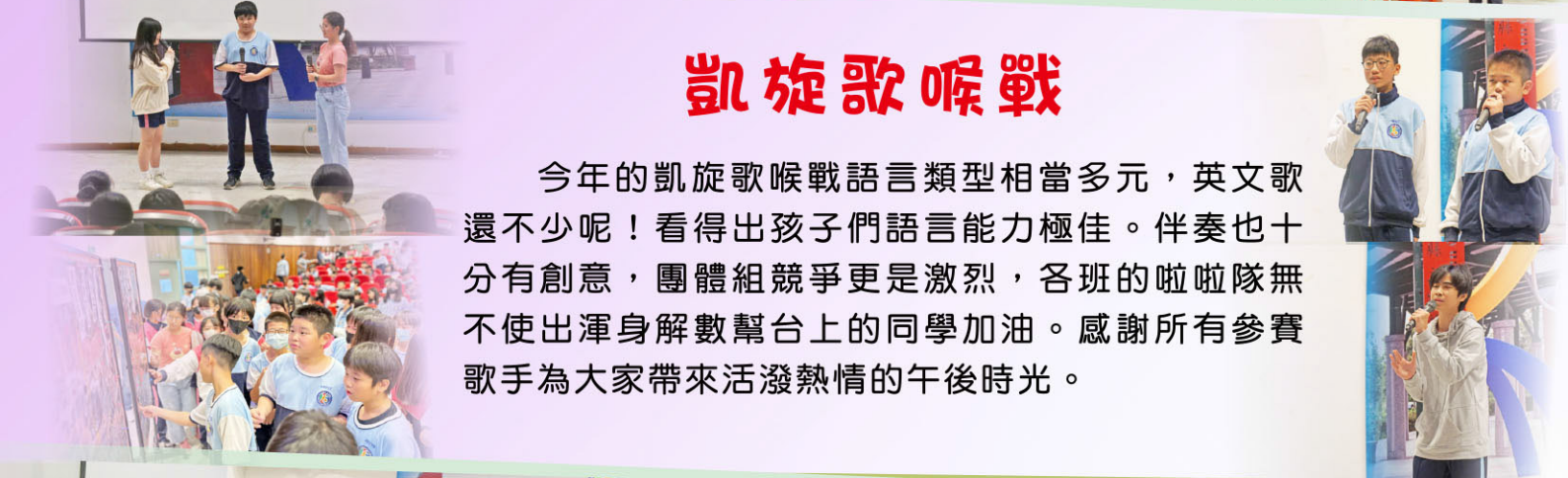
★今天下午的演講，我真的很佩服老師，所以我打算試著用她今天所講的方法，好好讀書，拚個好學校。

★感謝今天的講師，謝謝她願意抽空來這裡演講，讓我更了解學習的重要，讓我有了一點學習的動力，非常謝謝您！希望每一屆的學弟妹也都可以上到這節課，這節課很值得上！



凱旋歌喉戰

今年的凱旋歌喉戰語言類型相當多元，英文歌還不少呢！看得出孩子們語言能力極佳。伴奏也十分有創意，團體組競爭更是激烈，各班的啦啦隊無不使出渾身解數幫台上的同學加油。感謝所有參賽歌手為大家帶來活潑熱情的午後時光。



健康路跑 跑出活力

路跑這天的天氣，有些微涼，時不時感受到若有似無的雨絲，還好老天爺很疼惜凱中的孩子們，路跑的過程中只感覺到涼爽的微風，直至路跑的尾聲，才落下滴滴細雨。

值得一提的是901班的蔣宜樺同學，連續三年都是全年級、全校男生組的第一名，創下三連霸的年級與全校第一！而901班的導師也是不遑多讓，連續四年是教職員組的第一名，兩位都相當不容易啊！

看到凱旋之子們個個奮力往前奔跑，期許他們也能帶著這樣的堅持與活力，跑出自己的一片天，做最好的自己！





「壓力調適小團體」

★專任輔導教師 李馨如



這學期輔導室的小團體課程主題是「壓力調適」。八次的小團體內容包括講述壓力的概念、體驗活動以及壓力迷思的澄清。

壓力源
(工作、人際、課業)



壓力反應
(身體反應、行為、認知、情緒)

許多人對壓力調適的認知，是把處理的重點放在壓力源，認為只要壓力源解除，或是遠離壓力源，就能降低壓力。例如：功課壓力大，那就少寫一些功課，不要在意成績；或是去打球去做其他事情，期待可以減輕壓力感。然而這些方法或許可以達到某些成效，但更多時候，生活中面對的壓力並非單一面向，甚至有些壓力源是無法遠離或消失，那應該如何去管理壓力呢？

壓力管理的重點不單只是釐清自己的壓力源，更重要的是辨認清楚自己有哪些壓力反應，然後運用方法降低自己的壓力反應，增加對壓力源的容納程度。

在小團體課程裡，藉由講述和體驗活動，練習如何處理壓力反應，這些活動包括：整理自己生活中可用來減緩壓力反應的資源；運用牌卡為媒介，覺察可能會惡化壓力反應的自我內在語言；運用心理位移的書寫方式，感受用我、你、他三個角度去看同一件事時，不同視角所帶來感覺強度的差異；體驗冥想及練習專注呼吸。

除了上述的幾個體驗，一般會用的方法包括：按摩、洗熱水澡、運動等，多是針對壓力下的身體反應做處理。雖然過大的壓力會影響身心靈健康，但在沒有壓力的情況下，也不會為自己帶來任何好處，適度的壓力是對個體最好的發展狀態。所以，去除壓力源並不是壓力調適的唯一方法，因此覺察壓力源、平衡壓力源與壓力反應之間的關係，也是壓力管理的好辦法。

【第55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

★113學年度全國語文競賽

805邱鼎祐 榮獲 國中組賽德克語朗讀 優等

/指導老師 鄭光輝老師

804祁豐益 榮獲 國中組卑南族語朗讀 甲等

★113學年度總統盃全國卡巴迪錦標賽

701許俊彥、周晉慶 702蔡秉呈、廖哲宇 705劉奇恩

706蔣帛霖 707朱晉顯 榮獲 國中男子組第七名

★113學年度宜蘭縣音樂比賽

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 特優

/指導老師 劉靜怡老師 伍登雄老師 榮皇棋老師

直笛樂團 榮獲 直笛合奏國中團體組 優等

/指導老師 張瑜珊老師

901黃汝芳 榮獲 直笛獨奏國中B組 優等第一名

805李允寬 榮獲 直笛獨奏國中A組 優等第二名

802林依晨 榮獲 木琴獨奏國中B組 優等第二名

★宜蘭縣第26屆台大校友盃英語演講比賽

806張謙柔 榮獲 國中組第二名

/指導老師 李維真老師 外師Mr. Lin

★113學年度中小學田徑錦標賽

903何明鴻 榮獲 國男跳遠第二名 /指導老師 李蕙君老師

★113年全民運動會

901賴柏辰 905胡玉秋、曾羽婕 906羅柏硯 榮獲

龍獅運動男女混合組南獅-競速第二名

901賴柏辰 905胡玉秋、曾羽婕 906羅柏硯 榮獲

龍獅運動男女混合組南獅-障礙第三名

901賴柏辰 905胡玉秋、曾羽婕 906羅柏硯 榮獲

龍獅運動男女混合組南獅-傳統第五名

901賴柏辰 905胡玉秋、曾羽婕 906江瑋琳、羅柏硯

榮獲 龍獅運動男女混合組臺灣傳統獅-臺灣獅多獅第五名

/指導老師 藍晨恩教練

★113學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽

901蔣宜樺 榮獲 短距離國男組第一名

半程賽國男組第一名

803吳宥均 榮獲 短距離國男組第二名

半程賽國男組第三名

★113學年度宜蘭縣中小學運動會自由車錦標賽

901蔣宜樺 榮獲 國男公路計時賽第四名

803吳宥均 榮獲 國男場地賽長距離第三名

國男公路賽第五名

國男公路計時賽第七名

★113學年度宜蘭縣中小學運動會跆拳道比賽

906張芯慈 榮獲 全中運代表權

★第18屆聯合盃作文大賽

903王繼頤 榮獲 宜蘭區國中九年級組 佳作

/指導老師 王佩宜老師

校內競賽榮譽榜

★113學年度七年級「凱旋歌喉戰」歌唱比賽

個人組第一名706 王翊安

第二名702 張甯軒

團體組第一名703 吳姿糖、李沛涵、楊昀蓁

第二名702 藍晟睿、鄧人豪

第三名701 呂明樺、陳暉翰

最佳人氣獎 706 王翊安

★113學年度畢業紀念冊封面設計比賽

第一名 906江柔均 第二名901林心澄

★113學年度凱旋盃數學遊戲競賽

第一名 906張耀天 第二名 902陳宏杰

第三名 804陳品川 第四名 806游富丞

★113學年度全校健康促進路跑賽

七年級班級團體組 第一名707 第二名706

八年級班級團體組 第一名802 第二名806

九年級班級團體組 第一名903 第二名901

教師組男生組第一名吳維澤

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 706張沐熙 706黃知雄 701呂明樺

707魏亮宇 707黃祉睿 705吳昱賢

701吳祐寧 703李岳修 707賴奕恩

701陳暉翰

七年級女子組 706許之瑀 704袁名貞 707林崙豫

707杜妍臻 703張詠喻 702林品潔

702陳湘易 707周可晴 703陳昕霓

705呂昱霏

八年級男子組 802吳品寬 806謝承祐 803施惇亮

801陳沐平 804李沅謙 804楊善鈞

804李宥靈 803韋浚宥 801黃文建

801劉承彥

八年級女子組 802吳沁芮 802林依晨 806陳俞臻

806張謙柔 802楊云嫻 802呂旻霏

806羅仟賀 802許芷璇 802李羽晴

801劉昀宣

九年級男子組 901蔣宜樺 904張與飛 903王靈緯

901林宥辰 903何明鴻 902陳廷恩

901陳泊睿 903楊曜璋 902林子淳

906陳瑞衍

九年級女子組 903黃羽鈺 903江皓月 902李湘瑩

906楊心榆 903簡姸嫻 903李宜臻

901徐藝嘉 902吳蕎安 905胡玉秋

905莊心菱

與凱旋有約第54期勘誤通知-----

第8頁702吳暉傑 榮獲 西畫類及書法類 佳作
(誤植為西畫類及漫畫類)，在此期更正並致
上萬分歉意。 編輯小組 敬上

【第55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 1/13(一) 前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。

