



與凱旋有約

第58期

發行人：程孟暉 校長：林琦瑄
通訊地址：宜蘭市縣政七街50巷1號

編輯：輔導室
出刊日期：115年1月6日出刊



給正在努力的你—— 學會「放下」，讓心更輕盈！

◎家長會會長 程孟暉

親愛的凱中「壓力山大」戰士們：

你們是不是每天都覺得生活中有許多的壓力，壓的你們喘不過氣，別擔心，曾經我也是。我甚至常常壓力大到禮拜一早上醒來，就開始在心裡默數還有幾天要放假。我知道，你們現在的生活就像一個「情緒夾娃娃機」：每天面對課業焦慮、同儕間的人際小劇場、還有因為青春期的荷爾蒙丟進來的混亂娃娃，造成你們和父母的緊張關係。重點是，你的「心」這個儲物櫃，常常被這些東西塞爆，連個深呼吸的空間都沒有！

今天，我帶來了一個超級古老、但又超級有效的「清倉大絕招」——它叫做萊斯特·李文森的「瑟多納釋放法」（The Sedona Method）。

瑟多納法的核心概念非常簡單，簡單到你會覺得它根本在開玩笑：

我們之所以痛苦，不是因為壓力本身很可怕，而是因為我們像收破爛一樣，把所有負面情緒都「緊緊抱著不放」。

想像一下：當面對段考焦慮時，你把它抱在懷裡，覺得這樣它就不會跑掉，但它把你的肩膀壓得死緊。或是被朋友已讀不回的怒氣，你把它當成聖火一樣緊緊捧著，生怕一放下就證明自己輸了。李文森爺爺告訴我們：嘿，這些都是你心裡的「過期商品」！你抱著它們，只是讓你的心變成一個隨時會爆炸的「情緒倉庫」。

釋放三問：讓你的情緒「斷捨離」

學會瑟多納法，就是學會對這些情緒進行一場快速、無痛的「斷捨離」清倉拍賣！當你的心頭感到一團亂麻時，請拿出這三個「魔法問題」問問自己：

1. 「你現在抱著什麼情緒垃圾？」

例如說：哇！我考差了、女朋友不愛我了、甚至父母的期待我達不到，我覺得我好像一隻烤

焦的鹹魚，沮喪到不行！這時，你該做的是認清事實，承認自己目前正在上演一齣「悲情偶像劇」。

2. 「你... 願意把它丟進回收桶嗎？」

想放下壓力，第一步必須誠實地問自己，我可以願意放下這個「鹹魚的沮喪感」嗎？請試著告訴自己，這東西又不能吃，又不能讓我變酷，我還留著幹嘛？

但是，如果你說「不願意」，沒關係，那就再問一次：「我可以願意放下『不願意丟掉它的固執』嗎？」直到你覺得，嗯，好像有點想鬆手了。

3. 「什麼時候放手？明天？下輩子？」

瑟多納釋放法的最終問句是：我什麼時候可以釋放它？我的建議是：不要等了！現在！Right now! 讓它像一個點錯的外賣一樣，直接退貨！

釋放的力量：少一件，多一片空間

孩子們，當你真的用這三個問題學會「放手」時，你不會失去任何東西，反而會得到更大的空間：

有空間去想出你們這年紀該有的創意解題方法、有空間去笑一笑自己剛剛的糗事、有空間去感覺到單純的快樂，而不是被壓力塞滿的窒息感。記住，「放下」不是逃避責任，而是升級你的大腦硬碟！把佔空間的垃圾清掉，才能裝進更多有趣、有用的程式。

親愛的國中戰士們，你們很棒，真的！在國中這場情緒的雲霄飛車上，我們都會尖叫、都會害怕。但請相信，你們有能力按下那個「Stop」鍵。下次當壓力來敲門時，記得打開你的「瑟多納清倉拍賣會」：感受它、歡迎它，然後一丟掉它！學會放手，你們的心會更輕盈，腳步會更穩健。我們都在這裡支持你們！加油！

狂賀

國樂團 宜蘭縣音樂比賽榮獲【特優】 進軍全國賽

★901 劉昀宣

回首這段國中時光，才赫然發現國樂已深深融入我的生活，佔據了日常中的一大半。剛加入時，我懵懂地以為只要簡簡單單幾個音就能完成演奏，沒想到真正拿到手的樂譜竟有將近十頁，眼看與我同時加入的同學們早已有一定的基礎，我時刻提醒自己必須儘快跟上大家的腳步，正是在同儕的壓力與刺激下使我更加努力地練琴。

那段時間，對我來說只是無止盡的苦練，並不明白其中的意義，只是一遍又一遍告訴自己要堅持。直到後來，一次次的練習累積經驗，我才慢慢理解國樂的真正價值，或許，它從來都不僅僅只是為了完成比賽。

那些曾經覺得枯燥乏味的音符，如今卻成了平凡生活的點綴；當初為了堅持而努力的想法，如今也化做我面對事情的態度。

★906 許亦鈞

幾乎天天都要去國樂團的我，在旁人眼裡也許覺得我很辛苦、很累，但在我的心中，我認為國樂團是我生活不可或缺的一項重要活動。

因為第一次聽到國樂團的震撼，讓我選擇加入國樂團，但我也很緊張，我不知自己是否有“能力”進入國樂，後來我被分配到一個我從未接觸過的樂器--低音大提琴，超大、超重，音超低、超小聲。漸漸地國樂團成為我生活的一部份，每天扛著



沉重的樂器，以小聲到幾乎聽不到的旋律來幫樂團伴奏，不得不說，我當時感覺挺糟的，但漸漸，我發現低音大提琴也可拉出美麗的音樂，我

開始喜歡上低音大提琴。

在國樂團裡，幾乎所有人都處的很好，時常能聽到歡笑聲，每個人都有鮮明的個性。九年級，指揮突然跟我說了如同震撼彈般的話：「你去拉大提琴。」兩年來和低音大提琴綁在一起，終於在此刻轉變了，我拿著陌生又熟悉的大提琴，心裡感覺很特別，但我突然想到一件事，其他人都已經練好了，我才剛剛開始，而且我還有暑假要上，最後我還是撐了過來，那段驚險又刺激的暑假我是不會忘記的。

指揮老師常說一句話：「一輩子能和同伴一起在樂團裡演奏，是屈指可數的。」這句話我到九年級才明白，有點後悔自己好像虛度了兩年，但今年我不會再放棄任何在國樂團的時間，期許我能為國樂團做點甚麼，也許教教學弟妹們怎麼拉琴吧。

時光飛逝，各種記憶已轉為回憶，曾經累到想退團，但如今我想做的只有用我的音樂能力來繼續感動他人，甚至讓他們有意願加入國樂團。

狂賀

直笛樂團 | 宜蘭縣音樂比賽榮獲【特優】 新竹直笛國際交流大賽榮獲【特優】 將代表台灣 參加日本大阪國際直笛大賽

★904 游芷瑜

一開始進入直笛團時，有很多時候都曾想過要放棄，覺得自己快要堅持不下去了，但在老師的鼓勵下，我選擇繼續堅持下去，一方面是因為持續參加可以加分，另一方面則是可以培養一項興趣，因此我便努力堅持了下來。

在參加直笛團的這些年裡，我學到了責任感以及肺活量的重要性。會學到責任感，是因為我曾擔任了社長、副社長，有時需要幫樂團開門、協助老師處理一些事務等，而自從老師安排我吹奏倍倍低音笛後，我才意識到自己的肺活量真的很不足，必須使用大量的氣，才能讓它發出厚實的聲音，我也努力加強訓練我的肺活量。

每次的比賽與活動，老師們都犧牲了自己的休息時間，為我們籌備許多事情，例如：安排遊覽車、一早起來幫我們整理頭髮..等，老師們都不辭辛勞地為我們付出很多。就像瑜珊老師常常說的：「站在台上的人，底下都會有一群默默付出的人。」而這些默默付出的人，正是老師們和家長們，所以，我真的非常感謝一路幫助我們的老師還有支持我們的父母！

★902 宋婕希

在凱中直笛團的這幾年，去了很多地方表演、比賽與交流，也吃到了很多家長、老師給予的愛心點心，留下了許多美好回憶。雖然站在台上的我們，但在台下的是許多老師及家長們的支持與用心。移地訓練時，我們不需擔心住宿、三餐、行程安排、餐點的準備以及各種零碎的小事，都是老師們一手包辦的，我們只需專心練習和表演。比賽時，還有老師幫我們綁頭髮、搬運物品。平時教導我們的瑜珊老師，在練習中要求我們運動，訓練肺活量，還有運舌、手指等基本練習，雖然很累，但一天、一天辛勤練習的累積，才有今天的我們。而今年，順利通過新竹直笛國際交流大賽，可以前往日本大阪比賽，真的很開心，謝謝所有老師們！





七年級校外教學暨生涯探訪

這次七年級的校外教學前往海科館及潮境智能海洋館，展開了一趟豐富又有趣的海洋之旅。透過多元的展覽與體驗活動，學生們不僅大開眼界，更深刻感受到世界的廣大與個人的渺小，同時也了解海洋環境與保育的重要性。孩子們也體會到，海洋其實與我們的生活密不可分，每個人都應該珍惜並守護這片美麗又獨一無二的海洋。



八年級社區高級中等學校專業群科參訪



今年八年級的職校參訪活動前往宜蘭高商。活動一開始，由宜商為同學們詳細介紹校內各科系，讓學生能清楚了解宜蘭高商的招生科別與學習內容。接著進行的是同學們最期待的分科體驗活動，本次共體驗了五個科系，分別為「國貿科、資料處理科、多媒體設計科、應用英語科及應用日語科」。每個科系的體驗內容都各具特色，豐富又有趣。相信透過這半天的介紹與實際體驗，孩子們都收穫滿滿，也對未來的學習方向有了更清楚的認識。



技藝班

讓我看見 不一樣的自己



★902 李羽晴

參加醫護技藝班之後，我才知道原來護理相關的課程這麼貼近生活。我們學到的內容大多和「如何照顧人」有關，包括日常健康、簡單的急救觀念，以及不同年齡層在生活中會遇到的需求。雖然沒有到非常深入，但每一堂課都能讓我把以前沒想過的事情重新理解一次。

整個課程裡，讓我印象深刻的是那種「原來我也做得到」的感覺。從基本的健康觀念到簡單的照護技巧，都是平常用得到的知識，也讓我開始更注意家人和自己的狀況。原本以為技藝班會很難，但老師講得都很清楚，也有很多實作可以體驗，所以反而覺得比一般課堂更有趣。



對學弟妹們來說，如果對健康、照護有興趣，或想找一個能學到實用知識的課程，技藝班真的很值得嘗試。它不只是學到技能，也會讓你更了解自己未來可能的方向，甚至在生活中就能派上用場。

★905 謝亦恩

八年級下學期時，得知自己要去製圖科技藝班時，我已做好了準備，儘管它可能和我之後走的路線並不相同，但我仍抱持一個去學習新知識的心態走進羅東高工。在剛進到教室時我就像一個毫無基礎的雛鳥，而在老師把主要的基礎教完後，就開始繪製圖形。雖然剛開始的圖形非常簡單，但從2D繪圖到3D繪圖難度就逐漸增加，甚至老師在檢查我們的圖形時，往往都還有細微的錯誤，而這和我原本想像的製圖科完全不同，我一直以為製圖科只是在紙上繪圖，沒想到它卻是運用電腦繪圖製作，雖然不大容易，但我相信雛鳥有一天一定會變成羽翼豐厚的鳳凰。



★905 廖唯霓

參加技藝班真的讓我受益良多，以前的我根本沒想過要走這一條職業探索的路線，從七年級的滿頭問號，到八年級的嚮往，再到九年級的實踐，讓我提前體會到職校的生活並更加了解，也明白這個職業的不易。而每到上課的日子，因為有同學的鼓勵、自己的堅持，原本

沉悶的課堂也變得有趣了起來，也讓這學習的道路上，結滿了豐碩的果實。如果你也想了解技藝班這門課，就提起勇氣來報名看看吧！

★904 謝妤晞

在頭家餐旅職群的學習過程中，前面幾次的課程我們主要學習料理實作，從基本的刀工、食材處理，到烹調技巧與火候控制，讓我逐漸建立對餐飲的興趣與自信，透過實際操作，我學到的不只是怎麼把菜煮好，更重要的是了解食材特性、烹調順序，以及小組合作的重要。在課程中，我感受到廚房的專業與責任，也體會到完成一道料理需要細心、耐心和良好的溝通。

而觀光科的課程，我們學了紅酒開瓶與侍酒禮儀，老師和學姐教我們如何正確使用開瓶器，也示範了開瓶時手勢、角度與注意事項，原本以為開紅酒只是把瓶子打開，但實際操作後才知道，動作需要穩定、優雅，還要注意服務態度與禮儀，那堂課讓我覺得餐旅服務不只是技術，更是一種專業與品味的展現。

從料理到紅酒開瓶，我發現餐旅領域的學習非常多元，也讓我開始用更專業的眼光看待「服務」這件事，未來我希望能於餐飲或旅館相關的領域持續努力，讓自己的技能和態度都更成熟。謝謝老師在課堂中的耐心指導與鼓勵，不只教會我們技術，也提醒我們要保持冷靜、展現專業。這些讓我在學習過程中更有方向，也更有成長的動力。



★906 陳弈杉

我覺得來頭家上技藝班是一件非常棒的事，我從原本只會煮泡麵，到現在學會了其他的菜。其中最難的菜是「清蒸魚片」，因為以前沒有處理過一整條魚，而且魚頭非常硬，我的體重又過輕，沒辦法使力，幸好有其他同學力氣較大，才切的下去。除了魚以外，其他的料理其實都還算簡單，也是因為有組員們合作，我們才可以快速完成，我會努力在以後所有技藝班的課程，把能學的都努力學起來，或許某一天就能把技藝班學到的東西用在日常生活當中，感謝所有在技藝班教我的老師。



★ 903 龔昱聆

我這學期上頭家餐旅技藝班，對於技藝班課程，我一直是很想去體驗看看的，在過程中，我發現原來餐飲這方面工作是很累、也很辛苦的，但我也知道出社會的工作，沒有一個是簡單的，所以還是得努力點。技藝課程讓我學習到了更多知識，並且教會我切東西的技巧、學到了新的菜色。



★ 902 謝恩豫

上了幾堂課的餐旅課程，學到了很多內場的知識，從一開始幾乎不太懂、也不熟悉，到現在和原本不認識的同學見面會打招呼，不再擔心放錯餐具或忘記餐具的使用方式。在實際操作的技術上，從一開始的不會切絲、切邊、去筋，也常擔心會不會切到手，到現在越來越上手。

而心裡最有陰影的用火部分，因為之前在家裡曾有忘記把鍋鏟的水擦乾，導致油噴到眼睛，從那時候起我就很害怕濺油，所以只要有用火且是要“炒”或是“炸”，我都躲得遠遠的，但自從上了技藝課程，我學到了可以用大的鍋鏟蓋在鍋子上然後炒才比較不會濺油。

謝謝頭城家商的每位師長以及瑜珊老師，謝謝老師們的用心才得以讓我和各校的同學們可以學到很多，也因為參加了這個課程，認識了不同的環境與知識，現在學到的知識總有一天會用到，而當那天到來時，我會想起每位師長的用心，也會想起那個不放棄的自己。

★ 905 李允寬

參加技藝班最初只是想要學做菜，順便確認這真的是一條我未來會走上的道路，又或者只是休閒時的興趣？不知道是什麼時候開始，我漸漸喜歡在廚房幫忙、喜歡切菜、喜歡掌握廚房裡所有狀態的感覺，就好像自己主導一切的樣子。也想過如果哪一天，我能夠精準地做好我所想的每道菜、每樣甜品、飲品，那該是多麼美好，家人的小聚會再也不用花時間找餐廳，能一手包辦家庭聚會的餐點，一直是我的願望。每一堂課都讓我獲益良多，即使最後的成品有時並不太成功，也都讓我學到很多。



另一堂讓我印象深刻的課程，就是紅酒開瓶，以前就知道開紅酒要很小心，但沒想到要在注意細節的同時，還要費那麼大的力氣來開，果然看別人做永遠是最簡單的，學姐不知道練了多久才能做到如此順暢。這條路果然沒有想像中的容易，但我會繼續努力的。



凱旋歌喉戰

今年的「凱旋歌喉戰」很不一樣！除了歷年競爭激烈的華語獨唱與團體組，本屆更增設了英語、本土語及新住民歌曲組，共吸引 11 組同學熱情參賽。

參賽同學們創意十足，有兩組同學選用了《Baby Shark》和《捏泥巴》等可愛曲目，為現場注入滿滿的青春活力。其中，程羽希同學帶來了泰語歌曲，平時透過看泰劇自學語言的她，穩健的台風成為全場亮點！英語組的盧郁恩同學更結合聖誕主題，化身聖誕老公公邊唱邊發糖果，讓氣氛High到最高點！

本次賽事特別結合教務處雙語計畫，獲獎同學皆獲頒精美禮品。相信這場充滿溫暖與歡笑的活動，已為七年級同學留下了最難忘的班級回憶！



青春開跑 活力無限

這一天，天氣涼爽、微風輕拂，一個個充滿青春與活力的腳步，在舒適宜人的天氣中盡情邁開步伐、奮力向前。一直以來備受老天爺疼愛的凱中之子，今年的小雨也下得恰如其分——一直到孩子們的路跑活動即將畫下句點時，才一點一滴、豆大般落下，令人不禁感謝老天爺對孩子們的貼心關照。

校長更是全程陪伴孩子們一同奔跑，體力絲毫不輸年輕學子，實在令人敬佩。而在家長會長的號召下，今年熱心協助的家長志工人數也創下近年新高，滿滿的支持與付出令人感動。凱中的孩子們，能在這樣溫暖而充滿力量的環境中成長，真是幸福啊！





情緒有解嗎？——穿越身心風暴

★輔導教師 林開文

情緒是行為的起點，人在成長過程中或多或少會經歷到不同社會環境和人際的變化，因此產生了不少社會比較、自我懷疑還有情緒壓力等問題。

不曉得以下的情景是否似曾相似？

「我再也不要上學校了！」孩子因段考感到焦慮、同儕之間因誤會產生衝突，看似情緒脆弱，實則是壓力超過了他能承受的範圍。

「不要再管我了！」孩子寧可發限動、便利貼來表達感受，也不想直接說，看似強烈的拒絕，其實隱藏著一顆渴望被懂卻容易受傷的心。

當遇到失敗或傷害時，情緒往往會慢慢累積。我們有時會困惑，為什麼一個人會說出或做出看似衝動、不合時機，甚至不顧結果的行為。不過，這些反應背後的感觉都是真實存在，也值得被理解。

近年教育趨勢重視SEL(社會情緒學習)，它提醒我們：「情緒是一切學習的基礎。」除了幫助孩子覺察情緒外，更重要的是幫其對情緒「辨認」與「命名」，當孩子具備理解與調節情緒的能力，他們也能更集中注意、平靜地面對學習與生活。

那麼，我們可以從哪裡開始著手呢？秘密，就藏在大腦裡。

當孩子在情緒中顯得衝動或混亂時，代表它的神經系統正在成長，而大腦還在學習怎麼正常工作。前額葉是大腦中負責「理性思考」的重要角色，包括控制衝動、解決問題、專注與判斷，以及調節情緒等功能。然而，前額葉並非一出生就成熟，中學生的前額葉仍在發展，大約到25歲才會完全成熟。因此，孩子有時候不是故意製造麻煩，而是還無法這麼快冷靜。

當壓力或情緒升高時，大腦會暫時讓掌管警覺的「杏仁核」接手，使人進入「生氣、逃避或僵住」等本能反應。理解這一點，有助於我們看見：孩子的行為背後，往往是一種尚未被說出口的求助訊號。當我們多一分理解，就更能陪伴孩子時，給予耐心與合適的方法。在輔導室的實務經驗中，我們看到，孩子常見的情緒困擾，多半來自生活中的三個領域：

一、學業壓力：考試、升學期待與課後補習，容易讓孩子承受高度壓力。當努力與成果不成正比，焦慮、挫折，甚至對自我懷疑會悄悄累積，直到宣洩或崩潰。

二、同儕互動與社群影響：同儕之間的誤解、比較、被排擠，或是社群訊息回覆的壓力，常使孩子有「我是不是不受喜愛」的感覺，影響自我價值，甚至用不理性的方法去處理事件。

三、家庭期待與自我認同：許多孩子一方面渴望被理解，另一方面卻害怕讓家長失望，在期待與自我之間反覆拉扯，形成內在壓力。

這些情緒不會馬上反映在言語上，反而在無形中偷走孩子的睡眠、食慾與學習狀態，甚至以行為衝動或過度沉默的方式出現。

讓我們學習與自己、與他人的情緒共處！以下提供幾個情緒小技巧，提供給需要的學生、老師或家長參考：

► **識覺(Know it) | 先看見情緒，並為情緒做標記**

§ **為情緒命名：**透過情緒詞彙把感受說出來，如：緊張、委屈、生氣、煩惱、不安、無力……。

§ **留意身體反應：**當心跳加快、肩膀變緊、腦袋一片空白、掌心出汗、腸胃蠕動等，代表你的情緒需要被照顧了。

► **調節(Calm it) | 讓身體慢下來，穩定自律神經**

§ **腹式呼吸法：**緩慢地吸4秒→停4秒→吐4秒→停4秒，協助讓身體放鬆，轉移注意力。

§ **專注當下：**說出你現在正看到、聽到、摸到的事物，讓專注力跳出情緒漩渦。

§ **轉換環境：**若情緒太強烈，暫時離開現場，給予自己喘息的空間，避開進一步衝突。

► **思考轉換(Think it) | 理解與調整想法**

§ **溫柔喊話：**「我現在很焦慮，但我可以慢慢來。」「我已經盡力了，先把目光放在眼前。」

§ **挑戰自動想法：**「真的所有人都在看我嗎？」「一次失誤就代表全部失敗了嗎？」

► **行動修復(Do it) | 安全表達與求助**

§ **練習說出感受：**三明治說話法(正面肯定→指出問題及建議→再次鼓勵)、我訊息(描述行為+我的感受+個人期待)，如：當我發現你並沒有依約到來，我感覺自己不被重視，我希望下次我們都能準時。

§ **尋求支持：**找信任的人求助，如：家人、導師、熟悉的科任師、輔導室、親友、同學等。

這些工具讓我們能安全地處理情緒，將其安放，當情緒被看見了，理解彼此的橋梁也搭上了。

情緒教育不只是一堂課，而是一種文化。當孩子能表達情緒、親師願意聽見情緒、願意示範情緒調節，校園會變得更安全、更有力量。願我們一起，讓孩子在理解中成長，也讓每位大人找到更溫柔、有效的陪伴方式。

情緒其實有解，而我們願意陪孩子一起走過 🌟

*衛福部心理健康促進資源(心快活心理健康學習平台)

網址：https://wellbeing.mohw.gov.tw/choose_role

----- ✂ -----【第58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

★114學年度全國語文競賽

- 904祁豐益 榮獲 國中組卑南族語朗讀 優等
/指導老師 陳雅菁老師
905邱鼎祐 榮獲 國中組太魯閣族語朗讀 優等
/指導老師 鄭光輝老師

★114學年度全國學生美術比賽

- 801蔡昕穎 榮獲 平面設計類 優等 /指導老師 王宏豪老師

★114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
/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 特優
/指導老師 張瑜珊老師

- 902蔣允程 榮獲 鋼琴獨奏國中B組 第一名

- 906游富丞 榮獲 高胡獨奏國中B組 第一名

- 801阮紀豐 榮獲 簫獨奏國中A組 第二名

- 笛獨奏國中B組 第二名

- 802賴劭齊 榮獲 簫獨奏國中B組 第二名

- 笛獨奏國中A組 第二名

- 806陳飛彤 榮獲 鋼琴獨奏國中B組 第六名

★新竹直笛國際交流比賽 直笛樂團 榮獲 特優

- /指導老師 張瑜珊老師

★宜蘭縣第十八屆青少年發明展

- 807賴奕恩 榮獲 A類災害管理與安全組 第三名

- /指導老師 何東興老師

- 807林于喬、905康崑禕 榮獲 C類永續發展與農業技術組 第三名
/指導老師 何東興老師、康富婷老師

★宜蘭縣第27屆台大校友盃英語演講比賽

- 906張謙柔 榮獲 國中組第一名

- /指導老師 李維真老師、外師Mr. Lin

★114學年度中小學田徑錦標賽

- 802方瀚霆 榮獲 國男鉛球第五名 /指導老師 李蕙君老師

★114學年度總統盃全國卡巴迪錦標賽

- 801許俊彥、周晉慶、802蔡秉呈、廖哲宇、鄧人豪、804胡中穎、806蔣帛霖、705陳岳謙 榮獲 國中男子組 第九名

★114年臺北市中正盃卡巴迪運動錦標賽

- 903郭書妤、801許俊彥、周晉慶、802蔡秉呈、廖哲宇
802鄧人豪、804胡中穎、806蔣帛霖、702蕭子恆
704江晨禹、705陳岳謙 榮獲 國中男子組 第三名

★114學年度宜蘭縣中小學鐵人三項暨兩項錦標賽

- 903吳宥均 榮獲 短距離國男組 第一名
半程賽國男組 第三名

★114學年度宜蘭縣中小學運動會跆拳道比賽

- 901陳韜允 榮獲 對打國男組51~55KG級 第四名

- 902蔡定餘 榮獲 對打國男組78KG以上級 第一名

- 703陳昱瑾 榮獲 對打國女組49~52KG級 第四名

- 706陳雋晨 榮獲 對打國男組45KG以下級 第六名

★114學年度宜蘭縣中小學運動會自由車錦標賽

- 903吳宥均 榮獲 短距離國男組 第五名
長距離國男組 第六名
半程賽國男組 第八名

★114學年度宜蘭縣中小學運動會網球比賽

- 906劉承宇 榮獲 國中男子組個人單打 第二名

校內競賽榮譽榜

★114學年度七年級「凱旋歌喉戰」歌唱比賽

- 華語獨唱 第一名 701莊祐全

- 華語團體 第一名 705陳柏嘉、許宸恩
第二名 704林柔羽、林品心、陳立書

- 英語歌曲 第一名 702盧郁恩

- 第二名 703郭晴奕、吳冠承

- 新住民歌曲 第一名 701程羽希

- 最佳人氣獎 704林柔羽、林品心、陳立書

- 評審特別獎 706余智恩、黃詩祈

★第十八屆畢業紀念冊封面設計比賽第一名 903林心如

★凱旋國中二十周年校慶logo甄選 第一名 903林心如

★凱旋國中二十周年校慶主題標語甄選 第一名 906許亦鈞

★114學年度凱旋盃數學遊戲競賽

- 第一名 905 邱翰承 第三名 807 黃文祈

- 第二名 904 陳品川 第四名 905 阮大越

★114學年度全校健康促進路跑賽

- 七年級班級團體組 第一名704 第二名701

- 八年級班級團體組 第一名807 第二名801

- 九年級班級團體組 第一名906 第二名902

- 師長組男生組第一名吳志倫 第二名王業中 第三名曹新中

- 師長組女生組第一名陳淑卿 第二名林怡君 第三名魏靖蓉

★路跑前十英雄榜

七年級 男子組

- 706石大緯、706劉奕倫、705陳昱辰、701林帥宇
704施均叡、701黃正飛、702蔣易鵬、702周以展
704李鎬丞、701陳宥澄

七年級 女子組

- 704陳品月、702陳思妤、703陳喬昕、701邱意璇
703咸旻瑄、705黃若慈、705黃宇歆、702施熒宣
701鄭歆叡、706陳霽語

八年級 男子組

- 805吳昱賢、803李岳修、806張沐熙、801呂明樺
801陳暉翰、806黃知雄、801吳祐寧、802藍晟睿
807賴奕恩、807魏亮宇

八年級 女子組

- 805黃芊裴、802陳湘易、806許之瑀、806游颯靚
803張詠喻、801高若筑、807褚育濤、805張若僑
807杜妍臻、804袁名貞

九年級 男子組

- 902吳品寬、904饒睦聖、901陳沐平、901黃文建
904李沅謙、902林彥均、901劉承彥、906蘇子霽
903施惇亮、903韋浚有

九年級 女子組

- 902林依晨、903成多善、906張謙柔、906羅仟賀
906陳俞臻、902楊云緬、902吳沁芮、903游芯語
906陳楚翹、904董芸麟

【第58期-「與凱旋有約」-回條】

學生班級：____年____班____號 姓名：____ 家長(本人正楷簽名)：____

● 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(二) 前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。

