

典範人物

貨車女孩 蔡惠玉 從宜蘭海港孩子到英國企業楷模

◎輔導主任 吳鍔瑩 編輯

蔡惠玉女士出生於宜蘭蘇澳，從小陪父親開著卡車送貨。臺北工專畢業後，將半工半讀累積的存款當作留學基金，赴英國念書。學成後於英國工業大城曼徹斯特創業。公司營運成長速度驚人，2018年成為第一位被《國會評鑑》(The Parliamentary Review)年刊推選為「全國科技企業最佳典範」的臺灣人。

來自蘭陽平原的養分

她在國中時加入了籃球隊，當時的教練對籃球隊的隊員要求非常嚴格，早自習前就先集合練球，午休時間練習，放學後也得繼續，寒暑假還有集訓。經常練到全身痠痛，連下樓梯時雙腳都會一直抖。籃球不是一個人單打獨鬥就好，需要的是團隊作戰的能力，除了扎實的個人球技外，學習如何跟隊友配合是非常重要的。上場時，球員必須自己與隊友溝通，運用平常培養出來的默契。此時正值青春期的惠玉，和家人也偶有衝突，心中充滿無處宣洩的情緒，然而球隊訓練對體力的要求很高，她體內那些壓抑不下的憤怒、委屈和不甘心，就這樣在籃球隊高強度的訓練中，一點一點給磨掉了。教練無比嚴格又充滿關心的訓練，與隊友培養出的團隊感情給了她強大的力量。長大後，在面對人生中各種挑戰時，她始終能夠精神奕奕地冷靜面對。

隨著家中的卡車貨運生意慢慢擴張，惠玉常常需要幫忙，進入工廠搬貨，親身體驗工廠裡的各種流程，對於產業的貨運流程更是瞭解，也開始處理會計工作，陪著爸爸拜訪客戶和簽約。從青少年時期就學習跟客戶還有員工打交道，練就她一身膽子，「做生意就是要跟人家交談啊，真的沒什麼好怕的！千萬千萬不要設障礙來限制自己」，這就是她在歐洲商場上馳騁三十年，始終不變的核心哲學。

回饋社會，放眼世界

蔡女士於歐洲勇敢逐夢的同時，始終心繫家鄉，為了增加臺灣在國際的能見度，她發起英國最大的臺灣藝文節「曼城臺灣日」(Passport to Taiwan Festival)，並成立「曼城臺灣人協會」(Manchester Taiwanese Association)。她積極地以實際行動幫助在海外奮鬥的遊子，往返英國和臺灣兩地，回家鄉支持和參與各項教育、藝術、文化、體育活動，也為母校成立了校友會，希望帶動更多人共同來為下一代付出，因為她相信：「人生就是有不得不做的事情！」她的無私精神，影響和激勵了無數人。未來，她希望繼續將臺灣的優良產品推向國際市場，並以她的經歷和成就，啟發更多年輕人追尋自己的夢想。

這樣的信念和態度，讓她不畏懼困難，勇於迎接生活的每一個挑戰。無論何時何地，她都會堅定地走在前行的路上，因為她相信，每一次的起伏和跌倒，都是通向更好的自己的必經之路。





凱旋雙十、熱血奔馳

在充滿希望的季節裡，迎來了凱中20歲生日！七、八年級同學為了創意進場精心準備許久，各班發揮巧思與團隊默契，帶來精彩又充滿特色的表演。雖遇下雨，部分賽事延期，但大家的熱情與活力絲毫不減。等雨停的期間，一同聚集在樂活館舉行短暫的同樂會，許多同學即興登台演出，幽默、有趣又精采的表演，展現出凱中學子落落大方、活潑熱情的一面。雖然外頭雨聲不斷，但樂活館內卻充滿笑聲與掌聲，這神來一筆的安排，也成為大家心中難忘且深刻的回憶。

二十周年校慶運動會，雖然伴隨著雨水與等待，但大家依舊保持熱情，共同創造出屬於凱中的珍貴回憶，也讓這次校慶顯得格外有意義！



校慶20週年限定 超萌紀念小物爆擊中!

紀念品設計團隊：黃彥智老師、林玟君老師、徐子雯老師、李映萱老師

提袋



以質樸的無印風麻布原色為基底，巧妙融入20週年校慶的專屬設計，由林心如同學設計主視覺，並經黃彥智老師悉心調整配色，完美呈現師生合作的創意結晶。中央明亮的湖藍與鮮黃交織出活力標誌，搭配左上方醒目的紅色標語「凱旋雙十、熱血奔馳」與綠葉點綴。整體設計色彩對比鮮明，將自然環保的質樸感與熱血動感的視覺張力和諧相融。

20週年校慶LOGO鑰匙圈

感謝家長會吳偉銘副會長贊助，將20週年校慶LOGO印製成精巧的鑰匙圈，不僅兼具實用與設計感，更讓全校師生得以將這份歡慶的珍貴回憶，隨身攜帶留念。



這款專屬紀念筆

傳承了凱中「老K」精神的紅、黃、藍三大代表色。在耀眼且充滿活力的黃色筆身上，印有熱情紅色的校名「凱旋國民中學」筆夾處則巧妙點綴著沉穩藍色的20週年專屬Logo。整體設計亮眼大方！

黑色原子筆



校服鑰匙圈

這款鑰匙圈由徐子雯老師設計，巧妙地將學校經典運動服造型，結合20週年校慶的精緻Logo與「KSJH」校名縮寫。分為藍色男生款與粉色女生款，採用透明壓克力材質，圖案清晰，並還原了校徽細節及班級座號。這不僅是實用小物，更是承載青春與校慶記憶的珍藏品。



便利貼

這款紀念便利貼由黃彥智老師設計，以清新水彩藍天為底，結合樂讀凱旋第15期封面的校園建築意象。底部印有凱中精神「對世界有熱情，對自己有期待」並巧妙將20週年校慶Logo鑲嵌於標語正中央。整體設計具校慶專屬感，



期盼大家在日常書寫時，都能時刻感受到這份來自凱中精神的溫暖與鼓舞。

U夾

封面為凱中20週年校慶主視覺設計，設計師將「操場跑道」與「生日蛋糕」意象交融，畫面刻畫了本校國樂團及直笛團的音樂底蘊亦展現了龍獅隊與足球隊的運動活力；穿梭於跑道上的身影，則烘托出運動會的熱烈氛圍。設計細節上，蛋糕之上的櫻桃巧妙鑄刻著校慶LOGO，並清晰指引系列活動的期程。整體視覺以溫潤的粉紅色為底蘊，佐以飛揚的慶祝氣球，共同譜寫出凱中二十載風華的歡慶樂章。



這款U型夾的設計，以充滿手繪感的童趣插畫為主軸，營造出歡樂活潑的校慶氛圍。畫面巧妙地融合了凱旋國中國樂團與直笛團的樂器元素，象徵著多元藝術的交流。設計的核心巧思在於，由一隻靈動可愛的小狗擔任指揮，帶領著各式樂器合奏出和諧的樂章，不僅展現了學生們蓬勃的朝氣與創造力，也寓意著校慶活動正如同一場精彩絕倫的演出，充滿驚喜與歡樂！



工作帽

由黃彥智老師設計的校慶專屬工作帽，以凱旋國中英文縮寫「KSJH」為視覺焦點。色彩選用象徵「凱中老K精神」的經典藍，並以休閒百搭的牛仔布材質呈現，將實用性與時尚設計感結合，打造出獨具風格的專屬帽款。





“技”高一籌 築夢堅持！



★901 陳敬恩

雖然技藝競賽比賽結果得到第三名，但我不是很滿意。在當頭家技藝競賽選手的這段時間，「美容」這個項目是我比較會的領域，所以我對自己要求非常嚴格，很希望自己能拿到第一名。在訓練期間我表現得還算不錯，但我對學科比較沒把握，每天幾乎都在背和理解題目，其實我不喜歡看字和題庫，術科對我來說反而比較簡單，但技藝競賽是學科、術科都要比，所以我也很認真背題庫。比賽時有點緊張，失誤了兩個地方，一個是眉毛、一個是嘴巴，但比賽時我的學科考了滿分。而頭城家商的指導老師都很用心，老師很溫柔又幽默，就像朋友一樣，也很關心我們，很謝謝頭城家商的老師。

★902 李羽晴

這次美髮技藝競賽拿到第二名，其實讓我很意外，因為比賽前一天練習時狀況不太好，很多細節還不是很穩定，加上時間掌控不太好，幾乎做到壓線才完成，讓我沒把握能得名，因為這樣很容易在正式上場時出錯，影響整體表現。比賽時我提醒自己要冷靜，照著平常練習的步驟慢慢來，雖然最後結果不錯，但也讓我發現自己在時間分配和細節處理上還需要加強。這次經驗讓我更清楚自己的問題在哪裡，之後會多練習，讓自己可以做得更順。



★903 盧芝霖

為了這場比賽，我從寒假就開始自己在家練習，一開始因為不熟失誤還覺得很正常，到後面明明都練得熟到不行了，偶爾還是會失誤。在比

賽前我一直在想「一定要得名，我會不會第一名？還是會什麼都沒有？」，在前往比賽現場的車上時，還沒有什麼感覺，也沒有繼續練習，就安靜的看著窗外發呆。比賽前十分鐘，我坐在等候區看著自己顫抖的手，努力告訴自己不要緊張、放輕鬆，好在最後感覺是放鬆了，比賽總共十五分鐘，比想像中快，每項技術都在時間內完成，也沒有多出太多時間，比完覺得好輕鬆，終於比完了！不用再一直練習了。

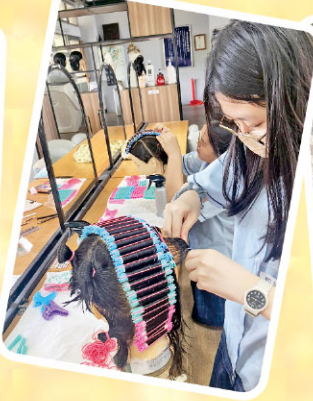
比完後的幾天都很好奇成績到底如何，知道成績後其實沒有很驚喜，反而有點失望，雖然曾想過結果，但感覺還是不好，但無論如何這是我很重要的經驗！至少已經努力過了！很謝謝學校的護理師，在練習時不會給我們壓力，還會給我們吃的、理解我們、跟我們聊聊，就像朋友一樣，是一段非常美好的回憶！

★904 林姿恣



我在餐旅技藝競賽得到了「佳作」的成績，從九下開學開始加練，到兩個月後的比賽，我進步了很多，從一開始切食材大小、長短不一、無法在時間內完成，到後來，除了可以在時間內完成，刀功也是不錯的，雖然還是有很多要再學習的地方，但能在這麼短的時間進步這麼多，最感謝的還是頭城家商冠堯老師的指導，幫我指出我需要改進的地方，告訴我可以怎麼做會更好，同時也給我們很多信心。雖然在練習的這段時間很辛苦，同樣的菜重複做了很多遍，回家後也花了很多時間在練習刀工，但也是因為有這些努力，才能獲得佳作的成績，雖然很累，但因為有興趣，所以我覺得很快樂，希望自己以後能更進步。





★904 陳昱愷

參加餐旅技藝競賽，對我來說是一段非常難忘的經驗。在準備過程中，我學到了許多技巧，像是食材的處理以及時間的掌控。一開始練習時，我常常因為動作不熟練而手忙腳亂，但在老師的指導與不斷練習下，我漸漸找到節奏，也更有信心面對比賽。比賽當天氣氛緊張，每位參賽者都全力以赴，我在過程中一度因為小失誤而感到慌張，但我告訴自己要冷靜，按照平時練習的

步驟完成料理。最後不論成績如何，我都覺得自己已經突破了自我。

這次競賽讓我體會到努力的重要，也讓我更了解餐飲工作的辛苦與專業。同時，我也非常感謝老師一路上的細心指導與鼓勵，讓我在面對困難時不輕易放棄，並持續進步。未來如果還有機會，我希望能再次參加，持續精進自己的技術，讓自己變得更好。

🌟 科普小知識 🌟

Q1：
什麼是「國中技藝教育課程」？

國中技藝教育課程是提供九年級學生進行生涯探索的重要資源，每週花3節課的時間至鄰近的高職或學校合作的技藝班單位上課，透過職群的實務學習，加深生涯試探。藉由課程認識職群有哪些內容，先「摸摸看」，感受自己對這個職群、以及未來的工作，是不是真的有興趣，讓想像落地。

Q2：
什麼人適合參加「國中技藝教育課程」呢？

所有九年級學生都能參加，學生參加後未來不一定要就讀高職，也可以做為個人興趣探索。對學習技藝有興趣、喜歡動手實作，或是對未來職業有明確想法的學生，特別適合。每年都有學生因為技藝班找到生涯發展興趣，升學想法也逐漸清晰；同時也有些孩子發現對某個領域「不是真愛」，刪掉一些升學選項。無論是哪種，過程都讓學生更認識自己一些。

Q3：
凱旋國中技藝教育課程有開設哪些類別呢？

凱中技藝班採「合作式」技藝班，與高職、五專合作辦理，固定開設在週三下午第五~第七節，由本校技藝教育輔導教師帶領至合作學校上課。目前合作的學校有：羅東高工、頭城家商、聖母醫護管理專科學校。115學年度開設的職群為上學期：羅東高工(電子、機械、汽車)，頭城家商(餐旅、表藝)，聖母醫護管理專科學校(醫護)；115學年度下學期：羅東高工(電機、製圖、建築)，頭城家商(家政)。

Q4：
參加「國中技藝教育課程」有幫助嗎？

選修國民中學技藝教育課程之學生，具有優先機會申請就讀高職實用技能學程；亦可以使用技藝競賽之獲獎成績，以技優生的身分參加技優甄審管道，申請就讀當年度高職相關科系。

Q5：
如果我想參加，可以怎麼報名呢？

學校會於八年級下學期開始進行各職群招生，請完成報名表及相關作品說明，於規定的期限內送至輔導室即可完成報名喔！



親職教育講座 重點筆記分享

115.04.01【培養孩子學習自控力】

講師：趙逸帆老師

孩子的「沒動力」、「不專心」或「拖延」，很多時候不是故意，而是內心其實充滿無力感。唯有先看見孩子背後的情緒與需求，我們才能真正幫助他們找回學習的動力。

「自控力」並不是天生具備的能力，而是一段需要陪伴與練習的成長歷程。孩子會從最基礎的情緒覺察、專注練習，逐步發展到自主規劃與自我管理。這是一條循序漸進的路，需要大人的理解、示範與支持，陪著他們一階一階慢慢往上走。

在數位時代中，孩子也面臨前所未有的「注意力危機」。短影音快速、強烈的刺激，容易讓大腦習慣淺層接收資訊，進而降低深度思考與長時間專注的能力。因此，培養「數位自控力」，已成為現代家庭重要的課題。

講師也提醒我們：

成績只是孩子表現的一部分，更重要的是守護孩子的「自我價值感」。

如果只追求「輕鬆快樂學習」，孩子可能永遠停留在興趣階段，無法真正累積能力。真正的成長，往往發生在「能力磨練期」——那段辛苦、容易想放棄的時候。此時，家長的理解、陪伴與鼓勵，就是孩子能否持續前進的重要力量。

逸帆老師提到：

家長要成為孩子身邊的「校準者」。

在國中這段充滿變化與挑戰的時期，我們無法代替孩子走過人生，但可以陪他建立一套「自我調節的工具箱」。自控力不是逼出來的，它是在被理解與引導中慢慢長出來的。

當孩子能慢慢學會：

1. 檢視自己——我現在的狀態如何？
2. 調整自己——我該怎麼找回專注？
3. 評估自己——我的方法有效嗎？

他就會一步步走向真正的自主學習，也更有能力掌握自己的生活與未來。



※逸帆老師關鍵圖片與專欄，收藏起來！

注意力打造 關鍵四象限策略

象限一 基礎夯實	象限二 技巧專注練習
象限三 時間分配	象限四 減少專注刺激

閱讀文章

影片說明

不是意志力不夠，是「大腦資源」被分走了
注意力打造，關鍵四象限策略

閱讀文章

影片說明

數位時代
學習小提醒

閱讀文章

FB IG

你以為在學習
其實只是在
浪費時間？

閱讀文章

「帆船意象」
陪伴孩子成長三件事

閱讀文章



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~



不剪梅樹的溫柔 --- 從電影《討厭我長大》看見生命的獨特性

★特教教師 馬瑾瑜

2021年上映的《討厭我長大》，日文原名：《梅切らぬバカ》。電影的日文原名寓意深遠，「梅切らぬバカ」（不剪梅樹的笨蛋）取自日本『園藝諺語』，比喻應順應植物（孩子）的天性來修剪與教養。這部片以極其細膩且平實的角度，帶領我們走進自閉症患者的世界，看見那份既寂寞又堅韌的生命力。在繁忙的校園生活中，我們是否曾停下腳步，試著去理解那些安靜、特別，卻與我們有著不同生命節奏的靈魂？

故事的主角忠男是一位患有自閉症的中年男子。在旁人眼中，他的行為或許古怪、刻板，但在他的世界裡擁有一套純粹且規律的生存邏輯。因為溝通障礙，他彷彿住在一個透明且隔絕的球體裡，雖然眼前的世界清晰可見，他卻始終感到與周圍環境格格不入，難以跨越那道無形的溝通鴻溝。儘管世界對他不甚理解，忠男的母親珠子始終是他生命中最強大的堡壘。她全心全意地守護著這朵「慢飛的花朵」，甚至不惜把自己的一生都奉獻給他。對特殊生家庭而言，照顧責任往往沒有「畢業」的一天。

這部電影不只是在說一位身心障礙者的故事，更是一面照向大眾的鏡子。它讓我們意識到，在每一個特殊生家庭背後，都承載著旁人難以想像的壓力、焦慮與深沉的情感。家庭壓力不僅來自孩子本身，更多是來自外界的標籤與排斥。家長必須不斷向外界道歉、解釋，這種長期的社會孤立，會讓整個家庭縮進一個封閉的空間，感到孤立無援。而社會的理解與支持，往往是這些家庭能繼續走下去的動力來源。

這部電影的日文原名寓意著：櫻花樹需要修剪才能開得茂盛，但梅樹若過度修剪反而會枯萎。就如同我們的校園，每個孩子的發展步調本就不同，差異是常態。我們身邊或許有這樣的同學：英文流利卻對數學一竅不通；理解文字較慢，卻能在畫布上揮灑驚人的創意；在人群中顯得安靜笨拙，卻擁有一顆最純粹的心。這些差異並非「優劣」之分，而是每個人獨特的專長與弱項，這正是生命的豐富之處。特殊教育的核心，並非要讓每個人都變得「一樣」，而是提供適當的資源幫助孩子成長。

希望透過這部電影，能喚起大家對特殊生及其家庭更多的同理與包容。在校園生活中，我們的一個微笑、一次主動的詢問、一份耐心的陪伴或是減少一點排斥與誤解，這些都是營造友善環境的重要拼圖。當我們學會用更開闊的心胸去擁抱差異，每位孩子都能在同一片天空下，找到屬於自己的那道彩虹，綻放出獨一無二的光芒。讓我們也試著走進特殊生的家庭視角，體會那份守護的艱辛與珍貴，並用更溫暖的雙手，共同守護校園裡每一個獨特的靈魂。

【第59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！



賀

陳育萱 主任 榮獲 宜蘭縣114學年度「世界閱讀日」閱讀推手獎
張瑜珊 老師 榮獲 宜蘭縣115年教師會蘭馨獎 國中組優選
901陳沐平 榮獲 宜蘭縣114學年度中小學「閱讀達人」
904祁豐益 榮獲 宜蘭縣115年學校優秀青年



校外競賽榮譽榜

★114學年度全國學生音樂比賽

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
902蔣允程 榮獲 鋼琴獨奏國中B組 特優第一
906游富丞 榮獲 高胡獨奏國中B組 優等
/指導老師 鄭丹綺老師

★第六屆日本大阪國際直笛大賽暨國際直笛音樂節

直笛樂團 榮獲 金賞 /指導老師 張瑜珊老師

★114學年度全國學生美術比賽

801蔡昕穎 榮獲 平面設計類 普通班組 優等
/指導老師 王宏豪老師

★114學年度宜蘭縣English Easy Go系列活動國中A組

904薛尚恩 905陳威言 905李允寬 906張謙柔 805簡案恩
806陳子晴 806王翊安 705陳岳謙 榮獲 讀者劇場 特優
/指導老師 許詩婷老師 林牧恆老師

703班 榮獲 英語歌唱比賽 優等 /指導老師 林怡君老師
張瑜珊老師 劉靜怡老師 林子榮老師 賴恩民老師
901王研曦 903曾亮凱 903施惇亮 906游富丞 906蘇子霽
榮獲 國中英文單字王 入選
/指導老師 何佩融老師 李維真老師

★宜蘭縣第十九屆「蘭陽盃數學大賽」數學金頭腦

906游富丞 榮獲 A組 第三名 /指導老師 李政瑜老師
904陳品川 榮獲 A組 第三名 /指導老師 簡珮宇老師
903陳瑞聰 榮獲 A組 入選 /指導老師 李政瑜老師
901王研曦 榮獲 B組 入選 /指導老師 李政瑜老師

★2026 IEYI世界青少年創客發明展暨臺灣選拔賽---永續發展農糧技術類別

807林子喬 905康崑禕 榮獲 國中組 銀牌
/指導老師 何東興老師 康富婷老師

★114學年度宜蘭縣國民中小學科技領域應用競賽國中Scratch

901陳沐平 901林育睿 榮獲 生活應用組 特優
/指導老師 李政瑜老師
705曾韋宸 903曾亮凱 榮獲 生活應用組 優等
/指導老師 李政瑜老師
704李鎬丞 706潘大韶 榮獲 生活應用組 佳作
/指導老師 李政瑜老師
703陳沐謙 703郭晴奕 榮獲 生活應用組 佳作
/指導老師 李政瑜老師
805黃子宸 803李東沁 906林泊震 榮獲 創意實作競賽國中生活科技組 優等
/指導老師 何東興老師

★114學年度宜蘭縣技藝教育課程技藝競賽

902李羽晴 榮獲 家政職群美髮組 第二名
901陳敬恩 榮獲 家政職群美容組 第三名
903盧芝霖 榮獲 醫護職群 佳作
904林資恣 榮獲 餐旅職群 佳作
904陳昱愷 榮獲 餐旅職群 佳作

★114學年度宜蘭社區(團)學生三級棒球聯賽

902林彥均 704李鎬丞 榮獲 國中軟式組 第一名

★宜蘭縣114學年度普及化大隊接力

903班 榮獲 九年級組 第七名 /指導老師 李政瑜老師
801班 榮獲 八年級組 第七名 /指導老師 許雅珊老師
702班 榮獲 七年級組 第五名 /指導老師 王業中老師

★114學年度中小學運動會田徑比賽

806張沐熙 榮獲 國男1500公尺 第七名
/指導老師 李蕙君老師

★114學年度宜蘭縣中小學運動會柔道比賽

706游朋諺 榮獲 國中男生組柔道第三級 第三名

校內競賽榮譽榜

★第20屆校慶運動會

704班 榮獲 精神總錦標七年級 /指導老師 楊雅惠老師
805班 榮獲 精神總錦標八年級 /指導老師 魏靖蓉老師
903班 榮獲 精神總錦標九年級 /指導老師 李政瑜老師
703班 榮獲 競賽總錦標七年級 第一名
/指導老師 林怡君老師

706班 榮獲 競賽總錦標七年級 第二名 /指導老師 蕭佳虹老師
807班 榮獲 競賽總錦標八年級 第一名 /指導老師 陳淑卿老師
801班 榮獲 競賽總錦標八年級 第二名 /指導老師 許雅珊老師
903班 榮獲 競賽總錦標九年級 第一名 /指導老師 李政瑜老師
904班 榮獲 競賽總錦標九年級 第二名 /指導老師 陳雅菁老師

【第59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 6/9(二) 前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組。

