

第一版 重要訊息

第二版 心語

第三版 心語

第四版 活動花絮

發行人/陳國華
總策劃/邱受昇
編輯/林楷晉 凌振峰 謝基煌
執行編輯/張惠芳
刊頭設計/林楷晉
印刷/人上廣告設計
校址/宜蘭縣羅東鎮國華街101號
電話/(03)9513062(代表號)

國華之光

- ★本校國樂團自設團以來，十次參加宜蘭縣音樂比賽，九次獲得優等第一名並九次代表宜蘭縣參加全國比賽，指導老師：林賜均、陸百合等老師。
★直笛團參加101學年度學生音樂比賽榮獲直笛合奏國中團體優等第二名，指導老師：周志寬老師。
★音樂班管絃樂團榮獲宜蘭縣音樂比賽國中A組優等第一名，將代表宜蘭縣參加全國比賽，指導老師：王逸群、林幼玲、邱詩晨、林家瑜等老師。
★101學年度宜蘭縣學生音樂比賽個人項目成績
【阮成獨奏】國中B組第一名 107班 方聖容
【古箏獨奏】國中B組第一名 205班 陳亮好
【口琴獨奏】國中組第一名 316班 李友倫
【柳琴獨奏】國中B組第三名 211班 李昀歌
★音樂班同學參加宜蘭縣音樂比賽個人賽成績
【鋼琴三重奏】國中A組第一名 301蕭莉亞、301陳怡媛、201陳謙宜
【雙簧管獨奏】國中A組第一名 301王芷聿
【低音號獨奏】國中A組第一名 201李承恩
【單簧管獨奏】國中A組第一名 201林芷若
【長號獨奏】國中A組第一名 101陳志承
【小號獨奏】國中A組第二名 301陳佑承
【薩克斯風獨奏】國中A組第二名 201戴菱
【單簧管獨奏】國中A組第二名 101張彥霖
【長號獨奏】國中A組第二名 301陳羿丞
【木琴獨奏】國中A組第二名 301許芸楨
【木琴獨奏】國中A組第三名 101林孟樺

- ★本校榮獲101年度人事業務績考核國中組第3名
★本校教師參加宜蘭縣101年度優良試題評選表現優異
江雅茹老師-國文科 優等；廖元楓老師-英語科 優等；沈志強老師-數學科 優等；廖佩儀老師、朱尉良老師、黃麗秋老師-社會科 優等。
★本校學生參加宜蘭縣101年度CPR+AED競賽榮獲第一名
陳沂琳、陳姿(山文)、曾筱蓀、何怡欣、黃詩庭、鍾子涵、陳達爾、曾裕盛、游皓丞、簡冠程、呂張瑞、楊芷欣、李昱昕、盧妍蓁、李楚瑄、李偉誠、黃正岳代表本校參加宜蘭縣101年度CPR+AED競賽榮獲第一名殊榮。

- ★本校108班薛浩澤榮獲101學年度宜蘭縣學生舞蹈比賽國中個人組古典舞第一名！將代表本縣參加全國舞蹈比賽。
★宜蘭縣101年主委盃盃盃游泳錦標賽：
本校男女生游泳參加此次游泳錦標賽表現優異，榮獲13面金牌、10面銀牌、7面銅牌等優異成績，個人成績如下：

- 【男子組】
302陳顯哲—50公尺仰式第六名、100公尺仰式第四名。
206彭柏瀚—50公尺仰式第三名、50公尺自由式第三名、50公尺蝶式第四名、100公尺仰式第五名、100公尺自由式第四名、400公尺自由式接力第二名、400公尺混合式接力第二名。
105陳冠宇—100公尺蝶式第二名、200公尺蝶式第一名、200公尺仰式第六名、400公尺混合式接力第二名。
111李裕翔—50公尺仰式第五名、100公尺仰式第三名、200公尺仰式第二名、200公尺自由式第二名、200公尺混合式第三名、400公尺自由式接力第二名、400公尺混合式接力第二名。
113陳岸邑—50公尺蛙式第五名、100公尺蝶式第四名、100公尺蛙式第五名、200公尺蛙式第四名、200公尺自由式第五名、400公尺自由式接力第二名、400公尺混合式接力第二名。
115林秉佑—50公尺蝶式第六名、200公尺混合式第五名、400公尺自由式接力第二名。
【女子組】
316許喬喬—50公尺蝶式第二名、50公尺自由式第三名、100公尺蛙式第二名、100公尺自由式第一名、200公尺自由式第一名、400公尺自由式接力第一名、400公尺混合式接力第一名。
204游心婷—50公尺蝶式第四名、100公尺蝶式第一名、200公尺自由式第一名、200公尺自由式第五名、200公尺混合式第五名、

101年宜蘭縣特殊優良教師—倪薇淳

文/214班 陳亮好



在國華國中有位老師，她任教國文，受人尊敬及愛戴，和同學相處起來就像是朋友，輕鬆愉快卻不嚴謹，沒錯！她正是我們二年十四班的班導—倪薇淳老師。
老師對我們就像父母對待孩子的關心，也像朋友一樣，輕鬆的聊天，不會感到壓力，也沒有多一點的隔閡。老師真的很細心，也很認真，在我們犯錯的時候，不斷的叮嚀勸戒；在我們失去信心的時候，不斷的替我們加油打氣。在自己忙碌的時候，抽空去參加研習，為的是充實自己，同時也能把知識傳授給我們。每一件事都是為了我們著想，這樣一個認真細心的老師，處處為學生著想，得到了特殊優良教師獎真是名至名歸。

薇淳老師任教國文，教學方式和其他老師很不一樣，老師授課很有條理，氣氛輕鬆但並不隨便，學生上起課來不會想睡覺，反而會感到精神飽滿，有種想學習、想吸收知識的衝動！

打造一所充滿藝術氣息與人文關懷的學園

- 400公尺混合式接力第一名。
209李文心—50公尺仰式第一名、50公尺蛙式第一名、100公尺仰式第四名、100公尺蛙式第一名、200公尺蛙式第一名、400公尺自由式接力第一名、400公尺混合式接力第一名。
210潘郁婷—50公尺仰式第四名、50公尺自由式第六名、100公尺仰式第三名、100公尺自由式第六名、200公尺仰式第四名、400公尺自由式接力第一名。
211蔡小雯—50公尺仰式第二名、100公尺仰式第一名、100公尺自由式第四名、200公尺仰式第一名、200公尺自由式第四名、400公尺混合式接力第一名。
113李昀健—50公尺自由式第二名、100公尺自由式第五名、200公尺仰式第二名、200公尺自由式第三名、200公尺混合式第一名、400公尺自由式接力第一名。

第42屆校慶運動會成績

Table with columns for Team/Grade, 1st, 2nd, 3rd, 4th, 5th, 6th. Includes categories like 大隊接力, 趣味競賽, 田徑錦標.

第42屆校慶暨運動會專題報導

期待著！期待著！在大家積極的準備和熱烈的期待下，十一月二十二日與二十三日兩天國華國中第四十二週年校慶運動會終於隆重登場！為了這次的校慶活動，每個人都卯足了全力，絞盡了腦汁，為的就是讓這次活動比之前更精彩、更有創意，不管是各個比賽還是表演，大家都可說是盡心盡力！

開幕典禮中就有精彩的原住民舞蹈表演「載歌載舞慶豐年」，不僅熱情有精神，還很有看頭呢！接下來的體操示範「翻滾吧，男孩！」，一連串高難度的動作，不禁令人心驚膽跳。所謂台上一分鐘，台下十年功，還好這些動作的背後都經過一番的苦練，看得出來他們為了這次的表演下了一番苦功。

開幕典禮告一段落後，就開始一連串的比赛及公開關「衝吧！往終點衝過去吧！每個選手朝著前方一百公尺的勝利衝過去，一、二、一、二……小心！別摔倒了。有趣的兩人三腳，每一組人馬同心協力的向前奔跑，趣味中凝聚了同學的向心力。

眾所矚目的接力賽是校慶運動會的重頭戲！一棒接一棒，落後的班級拚命三節地要超越前面的班級，而場邊觀眾的歡呼，使選手的潛能都爆發出來了，這接力賽可說是高潮迭起，精彩絕倫呀！

如果對運動興趣缺缺的人，照過來、照過來，就來我們的實習商場，每一攤都讓你有意外的收穫。感謝為了這次運動會，不辭辛勞的每一個人，而運動會也在大家的祝福及歡笑聲圓滿的落幕了，讓我們從現在開始努力，讓國華走向更美好的未來，在明年有更漂亮的成績單，更卓越的成就。



會旗進場 體操隊同學表演 原住民同學表演舞蹈 趣味競賽翻翻天 運動場上競技 接力的瞬間

能夠成為薇淳老師學生，真是我們上輩子修來的福氣，即使老師給予責罵，那也都是老師的用心啊！老師的諄諄教誨，我們不曾遺忘；老師的用心，我們謹記在心；我們也會更努力，努力讓自己成為最優秀的學生，不辜負老師的期望。

第一次見到薇淳老師，第一個浮現腦海的語詞就是「氣質」。這大概就是東坡居士所謂「腹有詩書氣自華」，那種讀書千萬卷後，自然而然的蘊含的氣質吧！

這「第一次見面」時，我還只是國華校園裡，眾多小毛頭之一，不過是在走廊上偶遇，說了一聲「老師好！」而換得薇淳老師滿臉微笑的點頭。在多年後，以不一樣的身分，再次回到國華校園裡，有幸坐在老師授課的班級教室裡聽課。聽老師敘述大湖湖的景色風光多明媚，聽老師講解文中應用的對偶對聯多適切。老師娓娓道來，帶領學生跟著劉鐵雲遊了一趟大明湖回來，意猶未盡；聽老師細細說明，引導學生分辨上聯下聯、仄起平收。在老師不疾不徐的語氣中，我與學生一起陷溺在課堂的氛圍中——聽課，也能是一種享受！

聽聞薇淳老師獲得眾多評委的肯定，得到「特殊優良教師」的殊榮，我想這就是「實至名歸」最好的例證了！

『心語』輔導專欄第四十一期—金馬影展在宜蘭

今年11月份宜蘭縣的大事就是金馬獎頒獎典禮在宜蘭舉行啦！雖然頒獎典禮已經結束，但讓我們跟著金馬影展的熱潮，一起來回想電影曾帶給自己的感動吧！

31103 Film goer

〈史瑞克〉系列一直是夢工廠作品中廣受大家喜愛的，其中我最偏好第四集的劇情意義，史瑞克有了美好的家庭與愛他的朋友後，他正視到一個問題—他不再被當做一個人人懼怕的怪物了，於是他和矮人簽約，想體驗不同的人生，但是到了最後他才發現，世界上最美好的事莫過於和身邊所愛的人們一起生活。

31113 游蕙謙

看了〈陣頭〉才了解原來就連傳統技藝也會有競爭，但真正讓我感動的是一群熱愛傳統技藝的人，他們努力不懈的練習而完成夢想。

311 猴雀

在看〈女孩壞壞〉這部電影時讓我體會到，原來女生也能這麼的帥氣；有別於我們傳統的價值觀，女生一定要很溫柔體貼，要不然會嫁不出去，而現在想必眾多女性都會想當「女俠」而不是「公主」，這使我大開眼界。

31304 林孟潔

〈天外奇蹟〉是一部有關夢想的童話，一位老先生為了完成妻子的夢想，和一位收集最後一個助人徽章的小男孩，在房子上綁了氣球欲飛往南美洲，路程中遇到了暴風雨、遇見了巨鳥、還有會說話的狗……，追求夢想和年紀無關，與決心有關，過程中的執著與放下，唯有經歷過才會明白。

31306 林翊倫

在我所有看過電影中，最令我印象深刻的是〈錢不夠用〉，劇情描述三個兒子為了錢，不珍惜母親對他們的愛甚至嫌棄她，直到母親去世後，幫助他們逃過了一場災難，他們才了解到一切……，所以我覺得錢不是萬能的，唯有珍惜身邊愛惜你的人才是重要的！

31333 賈山虎

我最有感觸的電影是〈V字仇殺隊〉(V for Vendetta, 又譯V怪客)，這部電影描述戴著蓋伊·福克斯面具的「V」發起革命，推翻專制政權，創造政治變遷的故事。這部電影以多重角度，對於當今社會的種種現象進行尖銳的影射、反諷，在帶著濃濃政治氣味的同時，也非常完美的帶入人生哲理，讓人看了一遍便自省，看兩遍便感受到一種心靈的震撼與淨化。我之所以選這部電影，因為它不僅僅是電影更是藝術。

20301 王玉鏡

我選的電影是〈2012〉，這部電影讓我知人類漸漸的把地球摧毀，濫用地球資源使地球枯竭，大自然慢慢的反撲，我們應該要反思，不應該用那麼多地球資源，而是要讓地球永續生存下去。

20303 吳懿楨

我最喜歡的電影是「一公升的眼淚」，那是一部非常感人的電影，知道自己得病的女主角一開始非常的傷心，但受到家人、朋友的鼓勵後，終於振作面對問題，換做是我，我可能沒有辦法面對現實，所以我很佩服她。

20308 張筑宣

〈賽德克·巴萊〉這是一部描述發生在原住民與日本人之間的戰爭事件，因這場戰爭原住民死傷慘重，深深讓我感到戰爭的恐怖，但也讓我見識到原住民的勇敢、團結，他們的精神非常值得我們學習。

20309 陳玟均

〈三個傻瓜〉是小時時看過的一部電影，我覺得這部電影教了我很多，人不是苦讀書就有工作可以做的，應該是樂在讀書中並朝著自己的理想與興趣發展。

20314 黃勻盈

〈陣頭〉對我來說是一部非常好的電影，因為它不但表現出我們的傳統還有熱情，也表現出許多的創新，告訴大家傳統不只是傳統，它也可以融合許多的創意，變成每個年齡層都愛的「新傳統」，更可激發人的創意，讓台灣的文化更進一步。

20324 林凱祥

影響我最深的是〈三個傻瓜〉，因為他們讓我知不一定要遵照傳統，也可以有自己的想法，只要有正確理念，就不一定要跟著傳統走，而且這部電影很風趣，是值得推薦的好片。

20326 林煜辰

影響我最深的是〈三個傻瓜〉，我覺得那是一部非常好看的電影，因為它不僅富有幽默感，更教導我求學的精神，雖然打破傳統的規則，但仍能保持著積極求學的態度，值得我學習。

20325 林楷融

我看了一部電影叫〈心動奇蹟〉，由於大地震人與狗分離，而主角小朋友為了狗展現出勇氣，使我覺得「勇氣」是做每件事的動力，有動力才能將每件事做好。

20417 鍾子涵

〈一公升的眼淚〉這部片子讓我非常的感動，那位女孩得了一種不能醫好的病，但從得病到治療她都非常堅強有毅力，她的精神值得讓人學習；她發病的速度非常快，從不能吃飯到變成無法走路而躺在床上，但讓我更感動的是她的家人不放棄的態度並想很多辦法幫忙她和陪伴她治療，她也因為有家人的支持，勇敢活出自己，片中印象最深的一句話是：「媽媽，我還能結婚嗎？」這句話表達出這病治不

好的意思，而她也25歲時過世了，但她的故事帶給人無限的感動，也讓許多人學習到遇到挫折不要害怕、要勇往直前。

21422 林宥佑

我要寫的是陣頭裡的一句話：「如果你心裡沒有神明，永遠不要跟我說你是陣頭(台語)」，我覺得這句話很像我們劍道老師教我們的：「劍道…就是有道才有劍，如果你只會劍沒有道，就不會是劍道了」。

20814 黃千珊

我佩服「賽德克·巴萊」的義無反顧、破釜沈舟抵擋外族侵略的決心，如果他們信仰的是彩虹，那我信仰的是他們的勇氣。

我欣賞「艋舺」兄弟們的義氣相挺，在生死之中成為彼此最信任的刎頸之交；我嚮往「那一年我們一起追的女孩」青春熱血的回憶並擁有如此青澀、刻骨銘心的愛情故事；我在「翻滾吧！阿信」片中男主角伸展他柔軟的身軀時，看見他不屈不撓堅強的意志力，我也想用阿信做為宜蘭子弟最稱職的註解。

20825 林孟璋

我印象最深刻的電影是「三個傻瓜」，男主角用各種學過的知識，而且他從不死背功課，也不去討厭這些知識帶給他的壓力，總是用自己的方式教導朋友，我覺得這樣的方式很棒！

20837 劉縉愷

看完「賽德克·巴萊」後，我了解原住民是很堅強的，在以前的社會，原住民往往是被欺負的對象，尤其是日治時代，但他們憑著自己的力量，爭取自己的榮耀，就像他們說的：「我們可以輸去身體，但決不可以輸掉靈魂」。

21401 何响綱

我印象最深刻的電影是「127個小時」，故事是說一名美國男子去攀岩，因為過於自信所以並未告訴任何親朋好友就出發了，在途中他的手被一顆大石頭壓住，再加上當地手機沒有訊號，因此他被困了127小時，最後他自己折斷兩根手指、切掉手筋才得以脫困，這需要非常大的勇氣，也需要非常的堅強，讓我非常的敬佩！

21415 黃澄貞

從小我就酷愛「迪士尼動畫系列」，且一直認為這是卡通動畫極品中的極品，至今仍未有其他動畫可以取代它在我心中的地位，系列中的公主故事鼓勵我們去付出愛與實踐勇氣，可愛的米老鼠和他的朋友們帶給每個幼小心靈倍大的歡樂，小飛象向我們見證了他的長耳朵並非無用，「天生我材必有用」……，每個小小的故事總會激起我心中的每一個夢想。

21432 黃宏嘉

我看過一部電影叫「復仇者聯盟」，裡面聚集了各個電影裡的英雄好漢，聯合打败了從異界來的敵人，他們合力把敵人打得落花流水，敵人也不得不退回他們的星球，真的是令人看的嘖嘖稱奇！它表達了團結力量大的精神，內容高潮迭起，是一部令人百看不厭的片子。

21512 黃允禰

相信大家都有看過「三個傻瓜」吧？那是我最近喜歡的一部電影，也是我第一次看過的印度片！我很羨慕他們三人的友情，即使畢業了，那兩個傻瓜仍不放棄尋找第三個傻瓜，希望我這一生中也能遇到一個可以如此同甘共苦的朋友！

21514 廖睿琳

看完「極地長征」之後我很感動，原本被人飼養的狗在極地中可以撐那麼久，過程中還會互相幫忙，並沒有因為肚子餓而自相殘殺，而人類也最終遵守約定回來帶牠們回去，我很佩服牠們的意志力可以支持牠們到最後，人類也堅信牠們一定會活著而回去尋牠們，我覺得做事情一定要堅持信念、不要放棄，等到希望來臨的那一天。

21515 鄭鈺陵

說到電影，就有好多種，有溫馨的、有可怕的……，但我最難忘的電影是「再見了，可魯」，我記得那是小學三年級的我和兩位姐姐一起在阿姨家看的，看完後我哭的好慘哩！因為我想到以前養的黃金鼠因為生病死了，雖然可魯是因為生命走到終點才去世的，不管是什麼生命都有走到終點的時候，但失去寵物的傷痛是每個養過寵物的人會懂的。

21612 廖郁勃

從去年看了「賽德克·巴萊」這部電影之後，我真的覺得莫那魯道非常勇敢，可以帶領很多的部落頭目一起去對抗日本人，小時候曾聽祖母說以前關於原住民的歷史，那時候的我根本就不了解，而到了現在我才可知原來是那麼一回事，而現在，我也想像他一樣成為勇敢和堅強的人。

10105 許子璇

一個失去母親的女孩，一群失去庇護的雁，編織成一篇感人的影片，『返家十萬里』我看了好幾遍，每次都被小女孩堅定的心所感動，她溫柔的照顧小野雁們，努力帶領牠們飛往北方，這種精神打動了大家的心，使得惡劣的建商無法破壞野雁的棲息地，最後一幕野雁們南飛回到艾咪家的庭院，更讓人倍感溫馨！

10103 王禹璇

『佐賀的超級阿嬤』中的外婆是生長在貧窮困苦的年代，卻能窮的開朗，以樂觀的態度面對生活中的困境，而賣豆腐的小販，刻意破壞了完整的豆腐，再以便宜的价格將豆腐賣給了昭廣，這讓我體會到「真正的體貼，是讓人察覺不到的」。

10109 詹衍

暑假期間，爸爸帶我去看「3D舞力全開4」，滿喜歡跳舞的我，期待看到一些精彩的舞步，但電影中的舞蹈表現卻是其次，所要彰顯的是創意的發揮、誠實的面對自己熱愛的事情永不放棄，這真是我最喜歡的一部電影。

10402 呂怡捷

我印象也最喜歡的電影是「天堂的孩子」，這部電影裡清楚描述在阿拉伯國家的貧富差距之大及親情的可貴。片中年僅9歲的哥哥及就讀女子學校二年級的妹妹每天回到家就不斷聽到父母為了錢爭

吵，及一直有人上門來討債，恰巧妹妹的鞋子又在此時被哥哥不小心搞丟了，沒有了自己的鞋子，妹妹只好跟哥哥共穿一雙鞋，哥哥想盡辦法要幫妹妹買一雙鞋子，他們倆的親情令我覺得十分溫馨，將來如果我有能力，希望我能去幫助那些弱勢國家的小孩，讓他們能安心的受良好教育。想想，當我們在這挑食時，地球的另一端已經有好幾萬人因為饑餓而喪失生命了，相較之下我們是多麼幸福！

10511 曾 歆
「三個傻瓜」是一部由印度所拍攝的電影，在我看完之後不僅感觸很深，更讓人無法忘懷，所謂的「三個傻瓜」是三個非常要好的朋友，他們都願意為對方付出，更不願意去拖累朋友，我認為這之所以稱「三個傻瓜」，並不代表他們真的很傻，而是他們憑著一股傻勁，為自己也為濃濃的友誼付出。

10524 林 杰
我最喜歡的一部電影非「降世神通」莫屬吧！大家可能都認為我幼稚，但某些感覺是別人無法體會。它是我所最喜歡科幻的電影，帥氣又有說不盡的美，看完之後只有兩個字可形容「快活」哈哈！

10806 林雨欣
在今年有一部電影令我感到震撼！那就是「賽德克·巴萊」，這部電影印證了公民課上的尊重需求，人人都需要他人的尊重，但在劇中的日本人卻想以武力和不雅的字眼壓迫賽德克族人，我想在當時，不論任何人都一定會打從心底不甘心，滿腹怨憤演變成後來的悲劇，因此，我內心也有了感觸——「己所不欲勿施於人」，也許對他人多一份尊重，也等同對自己多一份回報吧！

10810 陳昕好
說到電影我的心中自然而然地聯想到了那部令人熱血沸騰的電影——「即刻救援」，劇中所描述的內容是搶救人質大作戰，男主角是一位偵探，他必須要72小時內救出自己被綁架的女兒。而劇中的情節讓我深刻體認到人性的險惡及親情的溫暖，還有現在因缺乏優良的社會秩序而導致的傷害，很多人為了自己的私慾而傷害別人，所以我希望藉由這部電影，能重新喚回人們心中塵封已久的良知，為現今社會帶來更多的福祉。

10831 陳煜翰
我最喜歡的電影是「有你真好」，片中深居山林的老奶奶，雖然是一位無法言語的啞人，但她刻苦平淡的生活受到臨時寄住的小外孫鄙視，老奶奶總以行動來關愛外孫，讓原本高傲自大的外孫在回去城市前，終於體會到奶奶的真心疼愛及包容，尤其是臨去前的依依不捨，讓人看了感動萬分。

11005 胡家菁
我最喜歡由宮崎駿的長子宮崎吾朗導演的「地海戰記」。我覺得有權力的人就不該胡做非為，用在不對的地方，後悔就來不及了，人要腳踏實地，不要想一步登天，到最後摔下，要彌補也來不及了。

11109 黃鈺筑
我覺得「陣頭」這部電影充滿了熱情與理想。片中主角為了追尋自己的夢想，相信「打鼓」也是能打出一片天，即使不斷遭遇挫折與失敗，依然努力不懈，勇於突破自我；最後終於成功達成理想，讓大家看到他的堅持，並在舞台上發光發熱。看完這部電影，使我更加相信，只要堅持理想，再艱難的事也能達成。

10836 鄭承佑
「三個傻瓜」那是一部記錄三個只忠於自己的傻瓜，充滿挑戰的大學生活，追尋理想的過程中，他們做出許多驚天動地的大膽事，他們也教會我們，不要只會讀死書，要勇於實現夢想。

11203 李珏穎
電影「一公升的眼淚」中女主角的精神讓我非常的欽佩，面對疾病不但不放棄生命還努力復健，帶著樂觀的心情去面對每一天，雖然最後女主角還是回天乏術，但她的故事還是感動了許多人，讓我們學習到她的精神。

11230 陳瑋浩
「賽德克·巴萊」中族人為了守護自己的部落，不怕失去生命也要為祖靈而戰，如果我們遇到事情一心只想要突破的話，相信應有很多人可以成功的；失敗可以重來，只要不怕困難，所有事都可以迎刃而解。

11232 黃泮瑄
每當我看完「哈利波特全集」的新書或電影時，都好渴望能夠生活在有魔法的世界裡，隨時都能發現新事物，不過，雖然我做了這類荒唐的夢，不知有多少次了，但是我還是覺得「人」還是要腳踏實地的過日子比較好，不要任何事都想投機取巧，不然雖然完成了那件事，但對自己卻是一點利益也拿不到。

11233 黃揚凱
「三個傻瓜」中其中一個傻瓜藍丘他跟別人不一樣，他會引導別人走向正確的路途，發覺別人的優點，他熱愛學習，別人都走已創造好的路，而藍丘卻是自己走他自己開創出正確的路。

11304 李 歆
我最喜歡的電影是「賽德克·巴萊」！賽德克族是泰雅族分出來的其中一小族群，我們的泰雅族有很多語言，所以才會如此。這部電影令人感動，在片中，我看到以前祖先們的生活和現在不一樣，他們都是自己種東西、做自然又方便的生活用品，但是被日本人統治，沒有自由、甚至於還不行打獵或織布等……讓我們泰雅族的文化不能傳給下一代子孫。總之，我們的祖先真是勇敢的勇士！（Tayal Loka）泰雅族加油！

11308 林睿瑜
我印象最深的一部電影是「鐵籠遊戲」，它的背景是發生在世界末日後，北美有個從廢墟中建立的國家「施惠區」，它為了防範反叛，便制定了「鐵籠遊戲」規則，每年從12個行政區域中選出一男一女，送進了競技場中互相廝殺。看完之後我了解到人性的黑暗面，有些人為了慾望或權力，常常會不擇手段殘害自己的同類，我希望這部電影永遠不要成真！

11309 陳好婕
看了電影「陣頭」之後我最喜歡的一段是阿泰跟阿賢兩團一起在舞台上跳LED燈版的三大子。他們兩團一向不合，卻因為一次登山比賽讓兩團感情變的好，還一起發明LED的三大子，證明了友情很偉大，讓我們知道友情是人生的必需品，沒有友情，就沒有人會幫助你，擁有友情，就會有人跟你一起想辦法、解決問題，友情萬歲！

11336 蕭宇航
我最喜歡的電影是「阿凡達」，製作這部電影的人應該有非常豐富的想像力，裡面的人物與人類有些不同，但內心卻大致相同。我覺得人類為了錢什麼都做的出來，竟然為了自己的利益，都不顧別人的想法，人類應該多多改進才對，希望大家都能和平相處！

11607 林芷潔
我看的電影是「小王子」，這是描述一位居住在外星球的小王子因為和他的花鬧彆扭，於是出來四處遊歷的故事。隨著小王子敏感的心去體會，順著小王子純潔的眼光去觀察，你一定會覺得這個世界是多麼不同，一定會讓你對自己、對朋友、對生活有一個全新的認識。

11611 馮鈺晶
令我印象深刻的電影是「盲證」，這部電影是說一位女生想當警察，但因出車禍而看不到了，她憑著自己的感覺想像，最後真的當上警察。這部電影給我的心得是：有些人因看不到而感到挫折，走不出總管，但這位女生卻為了完成自己的夢想，堅持到底，要想完成夢想是需要付出的，一分耕耘，一分收穫！

11621 石孟霖
在我看過的電影裡，我最喜歡的就是「陣頭」了，這部電影不僅介紹了台灣的傳統民俗活動，還開啟了每個人屹立不搖的鬥志，雖然總是不能馬上成功，但「有志者，事竟成」，將來某一天也是可能達到夢想！

11627 莊勝傑
「不老騎士」是一部感人的紀錄片，它是一部真實的故事，他們是一群80歲以上的老人，雖然他們有的有癌症、有心臟病、有關節炎……，但他們依然不退縮，花了13天完成了他們的夢想。這群不老騎士不想被看不起，因為年輕人能做到的，他們也能這部電影讓我們知道，老年人實現夢想，我們能做的事，他們也能完成！

11636 顏胤安
我覺得「那些年，我們一起追過的女孩」很好看，它帶給我的啟發是我們不可以輕易放棄自己的友誼，不可以因為一點小事就說討厭對方，要想想自己是否也有過錯，如果有跟對方道歉就好了啊！相信對方也會接受，朋友可以當一輩子，也可以當一秒鐘，只是要看自己不想和對方成好朋友而已吧！

11804 張茵淇
說到電影，其中最令我印象深刻的就是「明天過後」了吧！這部電影主要是說：人類因不環保而造成地球面臨第二次冰河期，它警告、並提醒我們：雖然人類科技發達，但有可能因為資源過度浪費，而造成大自然的反撲，受害的不只是我們人類，還包括無辜廣大生物的性命。所以我想從現在開始，即使只有一些人也好，多一分力、少一分浪費我們就能活在更美好的世界中。

無名氏
我喜歡看圖片的原因，是因為每部片幾乎都是以寫實為主，並保有傳統文化與精神，「陣頭」片中的男主角阿泰勇敢追求自己的夢想，不怕家人的反對以及外人的看法，把傳統文化的陣頭結合現代的電音，獲得眾人的肯定，同時也把跟爸爸的心結給化開了，不僅給予陣頭新的生命力，也讓自己的前途一片光明！

無名氏
從小到大最令我印象深刻的一部電影是『三個傻瓜』，因為電影裡的主角不但很聰明，而且還能將知識運用於生活中，因此不管多困難的事，只要到了他的手裡都能迎刃而解，所以我們應該效法電影裡的主角，能學以致用，這樣才能發揮學習的真實價值！

輔導老師的話

簡鈺臻老師

這期的心語稿件讓所有輔導老師審起稿來真是收穫滿滿，猶如看了數十部精采的電影，只不過有些可惜的是，很多同學都只描述了劇情，忘記寫心得或該影片帶給自己的啟發。

來件中被多數同學重複提到的影片有：陣頭、三個傻瓜、天外奇蹟、一公升的眼淚和塞德克巴萊等，雖然這些影片的類型各異，但似乎都有一個共同點，那就是：「對生命的相信與熱誠」！

「電影」是將社會上各個角落發生的故事用放大或是縮小的視角，加上想傳達的精神理念，再運用一些科技手法，將其呈現在觀眾的眼前；或許導演有他／她設計每部影片的初衷，可是觀眾卻也會有對影片不同的詮釋及感動；我想，這可能是因為每個人的生命歷程與經驗連結不同所致，但相同的是，我們都可以從影片中汲取自己所需的共鳴、同理、療癒或滋養等能量，讓我們在欣賞完每部影片後，都猶如為自己開了一扇視野之窗，讓自己相信：「我不是最糟的，還有人跟我一樣，有人際遇比我更艱困，卻更堅強……」所以各位，無論你的心情或處境，只要當你靜不下來看書或是根本沒興趣看書時，那就跟「電影」約會吧！

參加宜蘭縣101學年度學生美術比賽得獎



版畫類 佳作
作品名稱：海?獸!
得獎學生：314藍孟堯
指導老師：林妙俞



西畫類 佳作
作品名稱：異種之變
得獎學生：304楊之瑄
指導老師：林妙俞



漫畫類 佳作
作品名稱：諾亞方舟
得獎學生：203曾少也
指導老師：林妙俞



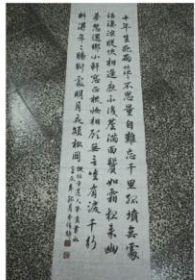
西畫類 佳作
作品名稱：家將
得獎學生：307黃鈺涵
指導老師：林楷晉



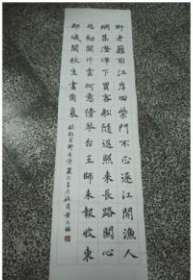
版畫類 佳作
作品名稱：自畫像
得獎學生：311沈宜宜
指導老師：林妙俞



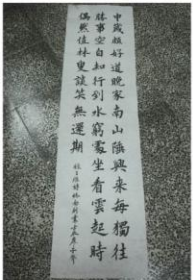
漫畫類 佳作
作品名稱：壓力
得獎學生：307王之妍
指導老師：林楷晉



書法類 第一名
作品名稱：摹趙孟頫
得獎學生：309李侑靜
指導老師：謝寶琴



書法類 第二名
作品名稱：杜甫野老詩
得獎學生：215黃允禎
指導老師：馮文姬



書法類 第三名
作品名稱：終南別業
得獎學生：214廖子齊
指導老師：倪薇淳

CPR暨AED比賽有感

文/311盧璇菁

「一下、二下、三下、四下、五下、六下……。」如果你在午休的時候經過學校健康中心，你會聽見裡頭傳來一群人對著安妮一邊做胸部按摩，嘴裡一邊唸著按壓的數數聲，還有兩位辛苦的護士阿姨在一旁為大家調整按壓的姿勢、節奏快慢以及AED的操作方式。

這個時刻，鬧哄哄的健康中心地板上隨處可以看到一個個半身的安妮，不分二年級或是三年級，每個人跪在安妮的兩側，兩兩一組，一個人負責CPR，另依人操作AED，一整間的人無不都在為了幾個禮拜後的比賽加緊練習。就在大家每天認真練習的緊張氣氛中，有的時候，也會發生一些好笑的小插曲，就以我來說，剛開始在作CPR的時候，必須拍打安妮的肩膀，一邊喊著「小姐、小姐你怎麼了？」或是「先生、先生你怎麼了？」以確定病患有意識，有一次我一緊張，就胡亂張口不管「先生、小姐」通通一起叫，讓阿姨好氣又好笑地說：「講一個就好，他又不是雌雄同體！」後來，我開口之前就會先頓一下，檢查自己是不是又會講錯話。就像這樣，每天中午的練習總是夾雜著歡笑，感覺時間一下子就過了。

到了比賽當天，場地是擠滿來自宜蘭各大專、高中和國中的選手，每個人都好像有著十足的準備，即時我知道自己對每一個步驟都很熟悉，一輪到我們這組我腦筋竟然一片空白，我求助地望向我的夥伴，她壓著安妮額頭的右手抖個不停，發現我們都一樣的緊張。接下來便是無窮無盡等待成績揭曉的漫長時刻，長的讓人不禁懷疑是不是評審故意不讓我們糾成一團的心有效鬆的一天，好不容易終於到了頒獎時候，每所學校的人都排成一排又一排，眼看大專組、高中組的前三名都已一一揭曉，大家都是一副期待卻又怕希望落空。「國中組第一名是……。」大家的呼吸全部都停止了，「國華國中」哇~我們都先愣了一下，等回過神就是一陣瘋狂的尖叫，望向大家個個都是一副不可置信的臉，所有人在以賽前膝蓋發酸的、手起水泡的痛，那瞬間都忘記了。這次的比賽，除了得了獎很開心，更重要的是學得了一項救人的技能。



把握急救黃金期—CPR

文/207班曾筱婷



現代科技日新月異，但在身體突發狀況時，我們能否隨即就拿到急救儀器呢？所以學會CPR是你最好的選擇，它能救起好多好多寶貴的生命，雖然不見得對大家都有效，但我覺得一個人的生命像一串耀眼的珍珠，掉了一顆，它們的光芒就會淡淡的漸去，所以我們也要要有同理心，當你遇到緊急狀況時，你也希望有人伸出援手，此時CPR就是緊急又好用的良藥。

俗話說：「良藥苦口」當我們在CPR比賽時，有兩位曾經被CPR救活過的人發表了感言，他們說：「雖然胸口痛痛的，但他們還是懷抱著感恩的心。」因為他們知道是被CPR救活的，沒有了CPR就沒有現在的自己，當我聽到他們的親身經歷後，我才更能體會到CPR真的是很棒的技術。

在那幾個禮拜辛苦的培訓中，我們學會了整套的CPR和AED的使用，本來我們還懵懵懂懂的，但我們一天一天的練習，一步一腳印，踏踏實實的做完每一個動作，剛開始不熟練，但阿姨們會一步一步慢慢的教導我們，讓我們學到最正確的動作，在那期間和自己的夥伴一起練習，一起從錯誤中學習，就算遇到了挫折，但我們還是一樣攜手一起完成，雖然每天的練習只有短短三十五分鐘，但在三十五分鐘我們一起做了一件非常有意義的事情。在比賽過程中，我們都非常緊張深怕做錯了哪個動作而被扣分，但我們告訴自己不要害怕，要有信心，要從容不迫的做好每個動作，比賽結束後，大家都鬆了一口氣，但看到大家都信心滿滿的，我們都很高興，也很有自信可以得到第一，在成績公佈的那一瞬間，我們High到爆，高聲歡呼，告訴我們自己做到了！心中的喜悅也不時在臉上流露，還加上了一絲絲的感動，得到第一其實不是重點，它是一種肯定，肯定我們這段時間的付出，而最重要的是我們學會如何搶救那些寶貴的生命，有CPR真好，希望世界上每一個人都能學會並在每一個角落幫助有需要的人，愛迪生曾說過「若真心助人，你也必定會獲得他人的幫助，這是人生最美好的報酬。」所以助人為快樂之本，把助人這個名詞換成動詞吧！真的很開心參加了CPR的比賽，也很開心有一群搞笑的同學和辛苦的阿姨們，因為有你們使我更有信心，更有動力，因為有你們，我們才會有今天傑出的表現，我永遠不會忘記我們一起經歷過的事，有歡笑、有汗水，但那都是令人無法忘記的美好回憶呢！

數理資優方案參與心得

309班 李侑靜

新的學期開始，隨著學子們一個個踏入校園，一股嶄新的氣息也在空氣中擴散開來。幾個星期過去，數理資優方案的甄試圓滿結束，成績達標準的同學也已經開始接受數學的薰陶，準備面臨接下來一連串的考驗。看著學弟妹們青澀的模樣，過去的自己彷彿歷歷如繪，不免想起自己拿到合格成績單時的雀躍心情，一方面期待著課程，另一方面又煩惱自己的程度是否不及別人，一顆心就像是驚喜包，裝滿各種不同的心情。

加入數理資優班，是源自於自己對於數學的熱忱，每個星期六三小時的課程，是最寶貴的時光，提前比其他同學涉略未來的課程，學會而且熟練，也讓我的心靈更充實。數學最重要的地方不在於它的答案，而是解開它的方法，我在探索中獲得新知，找到興趣並且深入培養，對於自己而言，這無非是最重要的事。

在學習的過程中，也曾遇到許多瓶頸。老師希望我們不僅是自己研究，也要懂得與同學分享結果，因此每個學期末會有一個小型報告，讓我們有機會表達出自己的想法，訓練上台的膽量。老師同時也宣佈，在二年級最後一個學期，我們必須能夠獨當一面，完成專題研究，並且在老師邀請來的教授、師長面前展現兩年來的學習成果。雖然初始的我們並不勇敢，彼此也不夠熟識，但在一次次的失敗裡我們學會齊心合作，心與心之間的隔閡也消除了許多，漸漸的我們已經能勇敢站上台，完整表達出自己的努力與心血。

短短的兩年期間，老師們除了親自指導，更外聘教師幫我們上課，在寒暑假期間，也常常安排我們到多所國立大學體驗課程，除了享受舒適的桌椅，我們也體驗了許多平常沒有機會用到的設備，教授所上的課程更是有意思且具有一定的深度，讓我們在思考中靈活自己，將求知欲提升到最高點，同時也了解應用數學的重要。

參與數理資優方案雖然僅有兩年的時間，但是我們學會的不侷限於「數學」這門學問，大家的感情變得融洽、上台變得大方，也體悟了許多原先不懂的道理，雖然我們已經離開了這個團體，但是依然願意持續在學弟妹們的始業式、結業式上付出心力，因為我們的心中依然保有一份想要學習的意志，一份追夢的理想，而且我始終相信，我們在這兩年所綻放的光彩，不會因為時間的流逝而變得黯淡。



培育榮譽、誠樸、智慧、健康的好國民