

- 各版縮影
- 第一版 重要訊息
- 第二版 心語
- 第三版 心語
- 第四版 活動花絮

國華人 62

PEOPLE OF GUO-HUA

榮譽、誠樸、智慧、健康

春季號

發行人 / 陳國章
 總策劃 / 邱夏昇
 編輯 / 林楷晉、凌振峰、謝基煌
 執行編輯 / 張惠芳
 校址 / 宜蘭縣羅東鎮國華街101號
 電話 / (03) 9513062 (代表號)

國華之光

【全國音樂比賽】

★本校國樂團榮獲「全國學生音樂比賽」特優，指揮為陸百合老師、指導老師：林錫珣及各分部老師。
 ★本校音樂班管絃樂團榮獲「全國學生音樂比賽」優等，指導老師：王逸群、林幼玲、李宜庭、邱詩晨、林家瑜。
 ★107班方聖容榮獲「全國學生音樂比賽」國中B組阮咸獨奏第六名。
 ★316班李友倫榮獲「全國學生音樂比賽」國中口琴獨奏優等第四名。

【體育競賽-102年宜蘭縣中小學運動會】

★男生田徑隊榮獲國中男子組徑賽標欄團體組第六名。
 ★214班莊弘智榮獲1500公尺第三名、800公尺第四名

，並達到全中運參賽選拔標準。
 ★313班曾鈺旋及309班黃弘杰分別榮獲鉛球第三名及第六名。
 ★112班朱玖陵榮獲跳遠第七名。
 ★男生組400公尺接力第六名、1600公尺接力第六名。
 ★女生組400公尺接力第六名、1600公尺接力第六名。
 ★班級大隊接力104班、209班及311班分別榮獲第二名佳績，如以三年級換算總積分為全縣最優，指導老師：游宗論、鄭筱穎、謝基煌及導師張淑君、唐炬銀、張秋美的協助。

【體育競賽-102年宜蘭縣中小學桌球錦標賽】

★國華國中A隊榮獲國中男生單打組第三名。
 ★105班林杰榮獲國中男生單打組第六名。
 ★213班涂邑毅榮獲國中女生單打組殿軍。
 ★207班林宜萱榮獲國中女生單打組第五名。

【體育競賽-102年宜蘭縣中小學籃球錦標賽】
 ★男生組榮獲第六名 ★女生組榮獲第三名。

【體育競賽-102年全國國中籃球聯賽】

★女籃隊進入女生乙組全國前八強決賽。

【宜蘭縣創意教學Scratch應用競賽】

★205班黃古豪、210班廖偉翔及213班鄭金育，榮獲國中遊戲組第三名。
 ★205班江瑋瑋、210班林正煊及210班徐千又，榮獲國中遊戲組佳作。
 ★201班張育瑞及201班陳彥豪，榮獲國中遊戲組佳作。
 ★201班張富洲、201班潘岳彤及202班游恩承，榮獲國中數理解題組第四名。
 指導老師：張俊傑、沈志強、楊孟樺、張惠芳。

【宜蘭縣CPR競賽】

陳沂琳、陳安峻、曾筱靜、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、盧妍蓀、李堯堯、李堯誠、黃正岳，榮獲宜蘭縣101年度CPR+AED競賽第一名。

宜蘭縣第五屆青少年發明展成績優異

沈志強 指導老師

我們都有看過行人穿越道的「小綠人」，這是台灣人發明的；我們都有吃過「泡麵」，這是台灣人發明的；我們都曾使用過「彎管式吸管」，這也是台灣人發明的。這些發明看似微不足道，卻帶給我們生活上的便利。

因此，在國中的學習階段，希望學生也有機會展現他們的創意，來解決日常生活所見的問題，以及

對自然與人文環境的關懷，讓我們的生活世界更加便利。「發明展」提供了一個能將學生的創意想法展現出來的平台，並促進交流學習、互相觀摩，以激發學生更多的發明創作潛能。

本校為了讓更多同學了解「發明展」到底在發明甚麼？要如何思考？如何製作？因此在上學期10月底時請本校得到第四屆全國發明展金牌獎309陳云彬、212謝云偉兩位同學展示他們一系列的發明作品，並做現場解說。更進一步，我們請到對於發明展有相當研究及經驗的方琮珉老師，來對發明展有興趣的同學進行演講，讓同學更了解發明之歷程、想法及製作方法。

在宜蘭縣第五屆發明展本校同學非常踴躍參與，總共送了18件作品，其中有14件進入了複賽。在複賽的現場，校長、教務主任及各指導老師在賽前給參賽同學打氣並模擬提問，而參賽的同學也都能將他們的創意發明在競賽時充分展現。最後我們得到了一件特優、三件優等及四件佳作，可說是宜蘭縣表現最佳的學校。

獎項	類別	作品名稱	作者	指導老師
特優	C	視障輔助插座組	115 林庭甫	吳秉鴻
優等	A	水塔深淺測量器	313 馬藝芸 316 莊惠喬 311 盧妍蓀	凌振峰、邱夏昇
優等	D	「風、光」夜行帽	113 王文晉	林慧君、沈志強
優等	D	可彎式燈筆	315 廖本源 315 楊宗毅 315 陳禮君	沈志強、凌振峰
佳作	A	水瓶裝置器	313 馬藝芸 316 莊惠喬 311 盧妍蓀	凌振峰、邱夏昇
佳作	C	連帽口罩外套	215 黃允禎 215 陳和昀	邱夏昇
佳作	C	兩用地板刷	215 黃允禎 215 陳和昀	邱夏昇
佳作	D	腳踏車連結器	212 謝云偉 212 邱善晨 212 張伯楠	沈志強



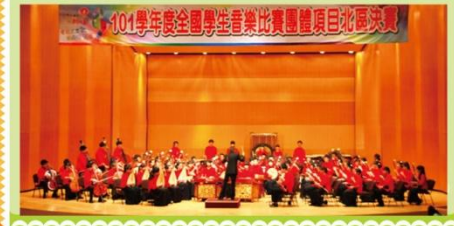
「樂」來「樂」動聽 十年有成，史上最強，終於特優

林錫珣 指導老師

「老師：我是玠珩，今年全國北區決賽在新竹，你們有沒有缺工人哪？我可以幫忙。」一通電話是畢業許久的學生，看到賽程，特來問候。一晃眼已經大三了，想當初他在樂團擔任大提琴一員，因為頭很大，戲稱他「大頭妞妞」，目前國樂教室看得見的橫簫就是在他手上完成，是個心思細膩的傢伙。

上午比賽完有一些時間，於是帶團員上十八尖山走訪當地的花草，看到團員精力旺盛地攀到頂上，跳來跳去，實在佩服青春無敵啊！玠珩陪著我們上山閒話家常，天氣很好陽光與燦爛，我帶了青草茶給他，好像回到以前，他在學的情景，當時提琴課程為配合老師，周末晚間在宜蘭上課，家長來回接送，學生也任勞任怨，一方面怕他們練習苦悶，課程結束前總是拎些甜食給學生解饑，順便與老師討論課程進度，當時樂團草創期，使用四樓的家政教室，隨著人數增加環境不敷使用，主任將工藝教室整理一番，成為現在的國樂教室，當時許多新鮮事，讓我們覺得有趣，比如第一次參加美食節演出樂器掉在公車上，大家追在後頭跑，比如演出鞋壞掉，商請路人甲替換，比如第一次的音樂比賽是我的生日……

樂團畢業許多學生，有的在學、有的就業，寒暑假時間，大的會回來探望小的，詢問有沒有不乖、不聽話，學姊長說這是「傳承」，因此每逢比賽前夕，就會在自強館看見熟悉的身影，在台下專注著凝視台上的動靜，我很喜歡他們的互動，很有家人的感覺。經營樂團，一路走來，學生給我許多回饋，有好的成績也是學生與老師們的配合、家長的支持，在此分享我們的榮耀，期許對音樂的堅持，希望大家喜歡國華中國樂團帶來的好聲音！



2012-2013 Fulbright ETs Teach in Guo-hua

Emily Lee

傅爾布萊特計畫 (the Fulbright Program) 係由美國國務院與外國政府共同推動之學術與文化交流計畫，目的在透過人員、知識和技術的交流，促進美國和世界各地人民的相互了解。在台灣，此一計畫由學術交流基金會 Foundation for Scholarly Exchange (簡稱 Fulbright Taiwan) 執行，透過雙方教授、研究員、學生及專業人士的教育交流，促進我國與美國人民的相互瞭解及彼此合作。五十多年來，台灣有許多領袖菁英，其中包括卸會首長、大學校長、教授、藝術家和社運人士，都曾參與此一計畫。半世紀以來，學術交流基金會一共獎助大約1,000位美國人士到台灣講學、研究或進修，同時也獎助1,400位左右台灣的學者、學生、研究員及專業人士到美國攻讀學位，研究或實習。

今年度共16位外籍教師到縣服務，每位外師均

為來自美國各大著名學府畢業之高材生，各個多才多藝，對國際文化交流事務與語言學習深感興趣，部分外師甚至自願到偏遠地區的山區或海邊小校進行教學活動，對英語教學的熱情更是讓人感佩。今年度國中部分僅有兩所學校通過申請外師駐校教學計畫。為了讓本校更多的學生受益，教務處特別規畫了兩種不同的上課模式：一、為英語會話限定性社團，讓對英語會話與學習有興趣的同學，有機會在英語課堂外，作語言加深加廣學習。二、為班級自由申請課程：班級利用自修課或班級活動課，作規劃申請。外師課程內容生活化，結合課本所學之內容，並做相關延伸之練習，讓學生能將課堂所學之語言知識內容有應用的機會。以下就來看看諸位外師上課活動集錦，有上過外師課程班級的同學，不妨找找看自己的學習身影是否在其中呢！



Mikael's teaching on music with Class 802



Kenton's teaching on holiday menu with Class 710



Brian's teaching on space with class 810



Laura's teaching on cooking with class 815

不說話的經驗

- 10513 鄭湘濤**
 生氣或傷心的時候就不想說話，因為不知道開口會說出什麼，也可能波及到其他人，而且我比較喜歡自己躲在一個沒有人的角落靜一靜，這可以讓我思緒好一點呢！
- 10402 呂怡捷**
 我生氣時，通常都是生悶氣，所以不會講話。不說話，好難受！尤其是家人問：「你要不要去吃牛排呀？」因為我玩的是冷戰，拉不下臉說：「我要！」就這樣跟牛排擦身而過了～噢～事後真是超級後悔的！
- 10501 于昕呈**
 我在運動的時候最不想說話，因為不但會岔到氣，還會很累。我的體力沒有很好，一直講話會讓我的體力耗盡，對身體也不好，所以我最不想在運動時說話。
- 21512 黃允禎**
 當我和好朋友吵架時，我會想要自己坐在位子上，不發一語，一個人靜一靜，在心中整理我們吵架的原因，有什麼方法可以解決？短至一節課，如果長時間的話，一個月、兩個月都有可能藉著這段不說話的時間，整妥心情，面對現實。
- 31710 陳姿君**
 每當我疲憊時，總是會累到連話都不想講，這時心裡滿滿都是床，彷彿去到了床的世界，不斷被睡魔折磨著，一點也不想回到現實生活。
- 10101 尤子寧**
 與同學發生爭吵時，都會不想說話，只想與全部的人隔離，但是，我只能維持大概一節課不說話。心想以前畢竟也是好同學，不說話很難，總之就是要學會「寬恕」別人，對自己也好，對別人也好。
- 21528 范丞剛**
 我平常話很多，幾乎任何時候、任何時間都在說話。但也有不說話的時候，就是玩電動玩得正認真時

- ，尤其是玩射擊遊戲。一玩就玩了一整天，所以那一整天都沒在講話的。在玩的當下就只想著拿分數、拔狗牌、打倒敵人、殺掉對方。其他的，什麼都沒有想了。
- 11610 郭奕敏**
 在思考的時候我不想說話，因為那會打亂我的思緒；在難過的時候我不想說話，因為那會讓我心情更低落；在安靜的時候我不想說話，因為那會破壞寧靜的美好；在生氣的時候我不想說話，因為那會把憤怒發洩在別人身上……，所以有很多時候我都不想說話。
- 蕾蓉**
 在壓力下，無法承受的人總會變的浮躁易怒。每當父母吵架我總是不說話，面對社會、金錢、工作、家庭等壓力之下，他們幾乎沒有一天不吵。我在想，吵架就可以解決事情嗎？或者，這是他們習慣的溝通方式？抑或是他們宣洩壓力的方法之一？當吵架漸漸進入尾聲，他們情緒慢慢冷靜後，身為調劑的我們，撒著嬌，跟父母說：「不要生氣了！」吵完後，他們仍是一起共飯的夫妻，我仍是他們心肝寶貝，他們吵架時，我總是不說話。
- 31126 林俊傑**
 在看書時，我幾乎不會發出聲音，因為我會想像自己在書中的世界裡冒險，這是一件令人著迷且興奮的事情！
- 無名氏**
 總覺得我這個人很累的時候就會不想說話，而且一開口說話火氣就會很大，所以我都常在很累時盡量不說話，以免起了爭執，因為一個人很累時，就想趕快休息。不過，講話不行，還有力氣生氣，還真有點奇妙。
- 21407 陳羽寧**
 在我心情不好或與家人朋友吵架時我會變得話很少，當時的我並不是不想說話，而是正在思考我們會產生爭執的原因，試著站在別人的立場思考他們的想法，並且反省自己的過錯。一開始我會很氣憤，但事後我就會告訴自己一定要寧靜下來，好好思考。
- 31128 林彥辰**
 我在心情不好的時候最安靜，因為唯有一個人省思時，才能想的最透徹。

11609 許詠嫻
 像我通常是在心裡有一個不想讓別人知道的秘密，或者是很認真地做一件事的時候才會很少說話，因為如果心裡有秘密的時候，我會想冷靜的仔細思考解決辦法！而如果我想認真地做，我會想認真的做，不希望有人來打擾！

張舒茜老師

從寒假三年級的輔導課開始，我們學校開始推行「寧靜運動」，此期的心語，就從此活動著手，讓同學們思考--你何時不說話？推行寧靜運動的感想，以及生命中的寧靜時刻。

從同學的體會與感想，我們發現有些同學從懷疑、不能接受，漸漸體會到「寧靜運動」的功効，十分受用！當然也有部份不能接受的同學，還不能真正靜下心來，真的很可惜！但至少現在的國華在鐘聲之際，不再鬧哄哄，不需學務人員的哨音催促，甚至大吼大叫，令人感覺心煩氣躁。取而代之的是令人舒服的寧靜音樂，跟著深呼吸，肩膀也跟著放鬆下來，讓心回到原點，獲得更多能量。

而關於不說話的時刻，約略分為兩類，一類是屬於負面情緒，生氣、傷心或疲累時就不想說話，此類型的人，將怨恨與無奈的感覺積壓於胸，不想讓人，卻有可能得內傷呢！另一類則是看書、運動、用電腦，沉浸於自我世界的時候，專心享受自己喜愛的事物，自得其樂，無暇說話呢！

最後令人訝異的，體會過人生寧靜時刻的同學還真不少呢！有的同學醉心於大自然之美，恣意徜徉於藍天綠野，聆聽鳥叫蟲鳴，感受微風輕拂、花香撲鼻，心中滿是喜悅與寧靜……；有的同學因宗教信仰而得到內心的平靜……；有的同學則是愛獨處，泡個茶喝個咖啡，騎個單車出去吹風，漫步海邊撿拾貝殼，什麼都不想，享受悠閒自在的一天！聽起來很讚吧！已經很會享受寧靜的FU囉！

期待同學們在忙碌的生活中，偶爾能停下腳步，放鬆身心，讓心寧靜下來，補充能量再出發！記得生命是如此美好，千萬別被生活中的小挫折絆住囉！

輔導老師的話

大隊接力縣賽記

209 許仲慈、林澤謙

「縣賽大隊接力，我們209要奪下冠軍！」班導抱著勢在必得的決心向全班宣示這句話。其實對參加縣賽2000公尺這件事真的感到非常不可思議，甚至還帶了少許的恐懼及不真實感，不過，我們會盡一切力量，努力為校爭光。

為了要拼出一番好成績，班導及體育老師特別在寒假中安排多次的練習，儘管要參賽這回事再怎麼不真實感，大家依然十分珍惜每次練習的機會。當中曾多次因為實在太累了而想放棄，但在這一刻，班導總會告訴我們：「若是你在這一刻放手，那曾經的努力也都白費了。」於是，大家相互鼓勵、打氣，發揮堅強的意志力去戰勝疲憊的身子。

在練習當中，大家總是盡全力做到體育老師指導的動作，不論是伸展操或者接棒，甚至收操，沒有一個人是帶著敷衍的態度去虛應一下，因為每位選手甚至候補選手，雖然已是疲倦萬分，但在堅強的內心都曉得：想創造輝煌佳績，就得滴下辛勤耕耘的汗水。所以眼前的辛苦操練是應該的，相信結果也會告訴我們：努力的過程是值得的。

訓練過程中曾發生了些失誤，此時大家常因好奇心切而慌亂得不知所措，但是班導告訴我們：「沒關係，一切失誤在比賽前發生都是好的，因為這樣在比

賽時我們就不會再犯這些錯誤。」於是，我們又再度重拾自信，並微笑隨著拳繼續努力。

時間終於來到了比賽的這一天，心中有說不盡的焦慮感，當看到國中八年級組第一組激烈的戰鬥，緊張感更是湧上心來。終於——輪到我們上場了！當槍聲「碰！」的響起，各校第一棒的選手全都拚了勁地快速向前衝，那氣勢著實逼人；接著迅速又熟練地將接力棒交給早已摩拳擦掌的第二棒、第三棒，緊接著輪到我上場了。我來個深呼吸，看著第三棒選手朝著我拚命衝過來，眼見距離越來越近，我快速用大腦簡略計算了適當的接棒距離後，帶著銳利的眼神蓄勢待發，「啪！」棒子已傳到我的手心上，我迅速握起並領也不回向前奔去。過了大會規定的白線後，我便和他校的選手誰也不讓誰地搶跑道。雙耳隱約聽見了四周的加油聲，我更快速邁步向前，就算0.01秒也絲毫不願浪費似的，手緊握著接力棒前後擺動，並全神貫注的注視著第五棒，朝他奔去，「啪！」將棒子交給第五棒。雖然我們一開始落居第三，但同學們一棒一棒地追趕，到最後一棒，只差些微距離，最後竟以一秒之差飲恨，屈居第二。

雖然最後我們只得到亞軍，沒有奪冠，心中是有些不甘心的，但在擦著汗水的同時，往跑道看去，想到參賽前大家的努力，練習時的點點滴滴及比賽時奮戰不懈的精神，是那麼讓人難忘、那使人熱血，心中是滿滿的充實感。同學們做了個約定：明年，我們一定要奪下冠軍，並參加全國賽！再為我們的國中生涯添上了既美好又繽紛的一頁。

美好的一戰

311 林芝好

曾經我們是國華國中第一名，曾經我們是宜蘭縣第二。

回想起今年的寒假，別人歡天喜地渡假去，我們則展開一長串的嚴格訓練，鄭筱穎老師為我們量身訂製的課程，份量一次比一次多，要求也越來越高，練習結束，上廁所、爬樓梯都是痛，忍不住聲聲抱怨，但隔天馬上又照表操課，因為大家都知道，唯有堅持到底才會成功。

三月一日，宜蘭縣中小學運動會，正是我們期待已久的一天。下了遊覽車，走進宜蘭縣運動公園，看見許多來自不同學校的選手，心裡不由得緊張起來，卻也沒有忘了最重要的热身，311團成一個無懈可擊的團，穿著特別亮眼的紅色班服，果然氣勢非凡。

比賽開始，我是擔任重責大任的第一棒，站上跑道，緊張的情緒在胸中翻攪，就在鳴槍的那刻沸騰。手上拿著棒子，心裡只有一念頭：超過去，超過去，眼看就要追上，卻該交棒了！第二棒從我手中接走棒子加速追上去，就這樣你來我往，互有輸贏，在一旁的加油團，也不甘示弱，眼看女生從第四追到第一，全場歡聲雷動，連大會司儀都情不自禁地高喊：國華國中，加油！男生更是了不得拉開距離，一路遙遙領先，毫不鬆懈。就這樣，一棒接一棒，傳遞勝利的棒子，團向終點，哇！「四四分四十七秒」創下本班最佳佳績，大夥兒擁抱在一起，那是幸福，忍不住拉著校長留影，分享喜悅。雖然總名次是第二名，與全國賽擦身而過，但不變的是311精神——永遠努力超越自我。

練習的過程，有痛苦、有疲倦；比賽中，有淚水，有歡笑！深深體會到，除了自己的堅持外，更需要別人的鼓勵及協助。特別感謝家長會慷慨解囊包車讓我們有寶貴的移地訓練，教務處不厭其煩地安排課務，體育組提供充分的資訊，謝基煌主任的叮嚀與照顧，讓我們能在充分準備下，揮灑青春，跑出榮耀。

宜蘭縣中小學運動會大隊接力

104 呂怡捷

「一年級大隊接力第一名：四年班！」國華國中的音響裡傳來這句話，全班的尖叫聲，為宜蘭縣中小學運動會拉开序幕。

運動會之後，一連串的訓練排山倒海而來，不論是放學、寒假，甚至上課時間，我們都必需來練習，開始是在學校二百公尺的操場，我們每天練一個半小時(跑一千六、擲人跑、練腳力……)，在炎熱的天氣可真不是一般人能幹的啊！後來我們開始到宜蘭運動公園進行更嚴密的訓練，在四百公尺的操場上我們淋著雨，奮力跑，只為了三月一日那天……

三月一日，我們驗收這五個月以來辛苦練習的結

果，在人山人海的會場我們緊張的情緒達到最高點。輪到我們上場了，一開始在女生跑時我們班落後，但到男生跑時，從第一、第三、第二、第一！我們是分組第一，5分06秒！宜蘭縣一年級第二名！葡萄釀成美酒了！

謝謝所有老師的細心指導！謝謝同學們的努力！這是我們共同的美好回憶囉！



