



# 與凱旋有約

第29期

發行人：李麗長 校長：陳志勇 編輯：輔導室  
通訊地址：宜蘭市縣政七街50巷1號 出刊日期：105年11月1日出刊



## 學校存在的理由

校長 陳志勇

日前，有一部對現代教育控訴的影片，在社群上被瘋狂轉載，影片中引述愛因斯坦的話：「每個人都是天才。但如果你用爬樹的能力評斷一條魚，它將終其一生覺得自己是個笨蛋。」<sup>(註1)</sup>引起不少人的共鳴與回響。片中同時呈現出具體事證：經過了150年，電話已進化為智慧型手機，馬車已進化成為電動車，但教室的場景卻沒有任何改變，更讓人有愕然的驚覺，原來經過了一個半世紀，我們的學校教育的進步，真的十分有限。

無獨有偶，今年8月，21歲的導演楊逸帆從14歲起開拍的紀錄片《學習的理由》上映，也引起不少人對學校教育的反思，因為楊逸帆導演記錄了七年來，自己和同學面對升學考試的無奈、面對未來的恐懼，並深刻反省學習的意義和價值。拍攝過程中讓他非常訝異的是：「看到了原本有創意的、有想法的學生，都變了一個個模樣，因為考試只有一個答案。」而因考試陷入人生谷底的堂姊所說的一句話：「我不想考得不好讓父母擔心，但讀這些書有什麼意義呢？」更令他重新思考教育的本質。楊逸帆說《學習的理由》這部影片，並不試圖告訴大家學習的理由，而是希望，有更多孩子懂得「叩問學習的理由，做回學習的主人。」

聽到導演這樣的希望，是讓人感動的，因為批判只能凸顯問題，卻無法改變現狀，而經過反思後的行動，卻能創造價值。正如商業週刊在2010年專題介紹這部影片時的結語：「這是一位站在基測窄門前，孩子的心聲。也提醒大人們，孩子們不是天生拒絕基測，而是對教育，有更深的期待。」<sup>(註2)</sup>如同前述Prince Ea控訴現代教育的影片一般，《學習的理由》同樣直指教育本質的思辯，也因此更讓人深刻體會到，對於教育大家都有著深切的期待，也正如控訴影片中所言，雖然學生只占總人口的20%，不過卻是這個社會未來的百分之百，進一步言之，我們決定現在20%學生的教育，而現在的教育卻會決定我們共同的未來。

當有這樣的思考時，回到凱中的教育現場，我們的內心是踏實的。雖然，我們無法迴避學生必須面對以會考決定人生方向的教育體制，但凱中師長總能看到每個孩子的亮點，給予孩子鼓勵與引導。而學習向善、學習向上，做最好的自己更是每位凱旋之子，耳熟能詳的信念。也因此，在凱中，考試與課業雖然如同一般國中繁重，卻不是學校唯一看重的教育價值，凱中的孩子每天在閱讀中累積生命厚度與生存實力，也在每一節的靜心中，增長生命能量與情緒智商，更在每次的師生互動與活動參與中，體會學習的意義與價值。所以有畢業的孩子是這樣述說他們對凱旋的懷念：「凱中是個有溫度的地方，友善親切、充滿意義。」我們相信如果孩子對學校都能有這樣感受和體會，學校教育在孩子的心中自是意義深遠。

註1：根據維基百科，實際上並沒有證據顯示愛因斯坦說過這句話。

註2：2014年基測已走入歷史，國中教育會考取而代之。



# 凱旋 2016

Since 2006

☆目前學校18班，學生人數472人，另有資源班1班。

☆校地面積：30.313平方公里。

☆教師平均年齡：36.5歲，75%具有碩士學位。

## 遇見凱旋

★703林永峻

就像小學一年級剛開學的時候一樣，我帶著緊張而興奮的心情來到了我學生時期的第二階段——這所寧靜祥和的凱旋國中。

「許多新奇美好的事物正等著我。」只要一這麼想就不禁覺得興奮呢！有趣的社團活動、友善的老師和同學們、下課時熱鬧的氣氛以及上課前三分鐘的寧靜時間，都是促使我來上學的動機。雖然開學第一天進到教室，同學大多是生面孔，但是隨著和他們相處的時間越來越多，我也和同學們的關係也越來越好。

自從開始練習寧靜之後，我發現其好處非常多。除了能在鐘響後立刻讓校園恢復安靜外，還能讓學生更容易專注在課業上。以前在國小上課時總是吵吵鬧鬧，對於學習實在有不好的影響。現在的我，更容易將專注力集中在學習上。寧靜真是一個很棒的活動。相信他會是我國中生涯非常難忘的記憶。

我決定要好好把握在凱中的時間，除了提升成績之外，我覺得更重要的是和同學、老師、學長、學姊們建立良好的關係。如此一來，往後回顧國中生活時，我會想起我曾在一所寧靜祥和的國中度過了美好的三年，而那所國中就是我所遇見的一凱旋國中。

## 深刻凱旋

★801趙春如

在既定的國中生活裡，忙碌壓榨了學生們的優閒時間，更何況是閱讀。不過凱旋國中看到它的重要，給予了我們每天早晨二十五分鐘，讓我們享受閱讀。

經由每天的閱讀，漸漸養成習慣，經常性的閱讀能使解題時更迅速，透過閱讀書籍，也能學習到許多新知識。在面對一整天的課程前，能優游在書本中，是一早的大樂趣，讓人分外珍惜這段時間。

走廊上，常常見到學生向老師問好，輕快的節奏與高揚的語氣，加上各自臉上不覺掛上的微笑，畫面更顯得和樂融融，這氣息也瀰漫在校園各個角落，提醒每位學生要記得禮貌。下課時間，許多同學們積極的詢問老師或同學幫忙解決課業上的問題。每個班也有個能幹的班導帶領，他們年輕，也很認真的引導班級，除了班務指導，他們還用熱情和活力耐心的引導學生，讓學生在友善的環境中安心的學習，並且以身作則，讓學生有好榜樣可以效仿。

上課前，絕對少不了寧靜，因為寧靜可以提高專注力，上課更能專心。加州大學洛杉磯分校的研究發現，寧靜或打坐者的腦中負責注意力與調節情緒的部分，其容積變大，而且大腦灰白質變多，從而提高智力，寧靜後再上課的我們也比較有精神。

在這個充滿友善氣息的校園裡，原本枯燥乏味的國中生活，經展讀、老師、同學…加上種種社團、活動，脫胎換骨為既有趣有令人難以忘懷的種種回憶。我很幸運能在凱旋學習，能在凱旋遇到許多摯友與恩師，更感謝凱旋留給我一個獨一無二的國中生涯。









# 凱中的歷史，盡在 遠眺軒

2016年3~4月間，凱旋國中辦理一系列的活動歡慶我們的十週年校慶，邀請凱旋國小共同舉辦聯合音樂會，舉辦校徽設計、LOGO標語及紀念歌曲的徵選活動，以及全校師生共同參與的凱旋十年印記你我活動，更首次發售校慶紀念品。校慶當天，擴大舉辦慶祝大會及感恩茶會外，還辦理愛心園遊會，將義賣所得送到社區。

從2006到2016年，這10年裡我們踏實而幸福地經營著，那數不清的點點滴滴在心頭，卻也不易提取。十週年校慶還有一項工程默默進行著，設置校史室「遠眺軒」！讓重要的校史，近距離印入眼簾。

這此先向師生及家長介紹三個專欄，其他的部分當然誠摯邀請大家，走進來看一看。

首先是「建校歷程」，真實呈現學校校舍的從無到有，從工地的開挖、興建到啟用。真的是無處不用心。



建校歷程

第二個是「凱旋之光」，這裡我們展現了凱旋之子的卓越表現。有第7屆學生林哲豪，榮獲國中教育會考宜蘭區榜首；還有第5屆學生李知臨，參加教育部辦理國家地理知識大競賽榮獲國中組第一名；還有第8屆學生胡令元，榮獲全國學生音樂比賽大提琴B組冠軍。下一個榮譽上榜的，可能就是你了！

**凱旋之光——優秀學生**

唯一5A++作文滿分 狀元郎想讀宜中

**林哲豪** 104年5月5日


凱旋國中第一屆畢業生林哲豪同學，在國中教育會考中，以全A++的優異成績，榮獲宜蘭區榜首。他不僅在學業上表現卓越，更在文藝方面展現才華。他熱愛閱讀，廣泛涉獵各類書籍，並積極參與各項文藝活動。他的成功，是勤奮努力與才華天賦的結晶，也是凱旋國中優良教風的體現。



**對大自然無比好奇 李知臨全國地理第一**

**李知臨** 101年11月10日

宜縣的地理知識中，李知臨同學對自然地理的興趣尤為濃厚。他不僅在課餘時間積極閱讀地理書籍，還經常參加各類地理競賽。在教育部舉辦的全國地理知識大競賽中，他憑藉著紮實的知識和敏銳的思維，榮獲國中組第一名。他的成就，展現了凱旋學子對知識的熱愛和對大自然的探索精神。



**胡令元奪全國大提琴 B 組冠軍**

**胡令元** 105年3月18日

凱旋國中二年級胡令元同學，自幼便展現出對音樂的濃厚興趣。他師從名師，勤加練習，在大提琴演奏方面取得了長足的進步。在全國學生音樂比賽中，他憑藉著精湛的演奏技巧和深情的音樂表達，榮獲大提琴B組冠軍。他的成功，是堅持不懈努力與專業指導的結晶。



第三個是「凱旋園丁」，我們將教職員自比為園丁，這裡呈現了歷年來的教職員團體照，用心找找看，總會有令人會心一笑的趣味唷！

## 凱旋園丁



第一屆全體教職員合照 2009



第二屆全體教職員合照 2010



第三屆全體教職員合照 2011



第四屆全體教職員合照 2012



感恩的季節>>>

# 敬師活動

『是你』

是你讓我生命像天空廣闊無垠  
 是你讓我心底像海洋洶湧神秘  
 用愛擁抱 用愛呼吸 我好想接近你  
 用愛說話 用愛傾聽 我一定保護你  
 是你讓我甦醒像大地生生不息  
 是你讓我回憶像四季不斷延續  
 用愛擁抱 用愛呼吸 我好想接近你  
 用愛說話 用愛傾聽 我一定保護你



## 是你們是凱旋才有今日的我

### 教育部105年友善校園傑出導師——周成翰老師

從任教第一天開始，擔任導師至今已近十年，期間帶過三屆，與孩子的生命交會，一同創造彼此生命中的美好點滴。我很努力，很想把每一個孩子都帶好，因為接受教育是孩子的基本權益，而國中時段是人格形塑的關鍵歷程，更是通往未來的必經途徑，於我而言，每一個孩子都一樣重要，一路走來，我希望能盡可能的讓我面對的每一個生命都能有更好的機會，更妥善的準備，面對將來。

孩子們告訴我，是我改變了他們，讓他/她想揮別過往，努力成為更好的自己，這些話讓我感動不已，他們的字句，時常迴盪在我腦海中，也讓我再三思索檢討，到底為何成為老師，站在講台上的我、每日晨昏陪著他們的我，堅持的是甚麼，又想成就些甚麼？

一路走來，面對教育，我因而有三個核心價值：

- 1.以學生為本位，從心關懷學生：用「教以嚴，育於心」、「不放棄任何一個孩子」的教學理念和行動，激勵學子建立正確品德觀、砥礪學子的向學心。
- 2.積極奉獻心力，把握教育精神：於經營班級上，以嚴謹方式落實班規、關愛之心孕育態度，尤其在導師一職上，積極奉獻心力，付出額外時間教導、陪伴學子走過在學的每一步。
- 3.成為鏈結學子、家長與學校的樞紐：積極帶動家長投入班級，除提高家長參與學校活動、捐資助弱勢學子的意願外，並於班級活動和課後的補救學習，邀請家長一同進入班級陪伴學子們，提升親師互動，鞏固學校、家長、學子的金三角。

回顧教學的日子，其實真正被改變的是我，看著孩子揮灑青春汗水、成長自我的同時，我也同時更深刻的去思考為人師長的意義，並瞭解到自己之所以為人師，是有其使命的，因為面對生命，不得不慎重，面對每一顆心，必須努力守護，面對每一個即將啟程高飛的孩子同時，更是一定要看著他們做好準備，勇敢前行！

今年是豐收的一年，但再多的掌聲、再高的榮譽，也未曾讓我忘記身為老師的初衷，祝福我所有的孩子，希望你們不論身處何處，都能勇敢，都能堅定，更別忘記，只要努力，希望總會到來。

是凱旋這所學校、學生、共同努力過的家長，還有所有的同仁成就了我，沒有你們，就沒有我，謝謝大家，未來，也請讓我們繼續在教育的路上，攜手同行。

#### 用愛改變學生 他獲選傑出導師

【本報訊】教育部105年友善校園傑出導師，由教育部遴選出，周成翰老師獲選為傑出導師。周老師在教學中，以嚴謹方式落實班規，並展現關愛之心，深受學生愛戴。他不僅在課堂上嚴厲要求學生，更在課餘時間投入大量心力，陪伴學生成長。周老師的教學理念深受家長肯定，他積極帶動家長參與學校活動，共同為學生的學習環境努力。



#### 學生因他改變 周成翰獲選傑出導師

【本報訊】周成翰老師在教學中，以嚴謹方式落實班規，並展現關愛之心，深受學生愛戴。他不僅在課堂上嚴厲要求學生，更在課餘時間投入大量心力，陪伴學生成長。周老師的教學理念深受家長肯定，他積極帶動家長參與學校活動，共同為學生的學習環境努力。





# 藝文饗宴

## ★ 801趙春如

展覽名稱：如風起時  
展覽地點：宜蘭美術館  
展覽藝術家：莊靜雯

這次的展覽的主題是“風”，作者是位銅雕藝術家，有《蛻變》、《因為風的緣故》等系列，述說著人與土地、人與自然的關係。

其中讓我印象深刻的是《因為風的緣故》裡的「逆境之風」。簡單的線條，溫潤的質感，原本冰冷金屬經過作者的技术脫胎換骨成為一件美術品。看似單純的外表，其內在卻隱藏著作者的真实性情。藝術品重要的不是豪華美麗的外表，而是它內在所蘊含的意義。作者所要表達的心情、感受或生活的體悟。就像作文，每一件藝術品也有它的故事。而「逆境之風」，所要表達的就是人遇到逆境時，表現出突破困境的毅力、信念。儘管遭遇挫折、困難或失敗，也能勇敢的面對，繼續前進。尤其「逆境之風」，它所表現的竟是以優雅的姿勢迎接逆境，顯然毫不退縮，因而讓我印象深刻。

## ★ 701符蓉

表演名稱：愛舞所不在  
表演地點：國軍文藝活動中心  
表演藝術家：劉麗麗舞蹈團



看見那些不管是聽障、手脚不齊全，或是必須坐輪椅才能行動的叔叔阿姨們站在舞台上，盡情舞動四肢、高歌一曲，我心中充滿不可言喻的感動。他們每個人身上都有不完美的地方，但卻選擇用正向的態度去看待它。或許也曾有過低潮，可是只要找到自己的興趣就能化解失落的情緒。有一位姐姐天生手指就只有三根，她抱著自卑的心活了十四年，後來發現她可以用歌聲感動週遭的人們，才藉由歌唱找回屬於自己的快樂。

## ★ 704江瑋珊

展覽：Free your imagination  
展覽地點：泰國芭提雅

一開始進入館內時，我覺得這個博物館好像沒有什麼了不起。不過，越看就越令我驚奇，也更讓我刮目相看。館內展出的作品，多數為3D效果的畫作，一幅幅掛在牆上的畫，不用戴特製的眼鏡，也可以體驗到立體感，這些立體感甚至還能讓我觸摸得到，例如：畫內的魚，將魚頭伸出來，可以讓我摸著魚頭來照相、替蒙娜麗莎畫眉、走在懸空的

獨木橋上、整個館的畫作居然有80幅之多，包括海洋地帶、動物園地帶、經典畫作地帶、埃及地帶、超現實地帶和恐龍地帶等。

一般的藝術館都不讓人拍照，但是這一間卻很特別，可以任遊客拍照。但是，如果想和畫作配合的剛剛好，也不是一件容易的事，因此在每幅作品旁，都有指導語來教導遊客們如何去拍照，因此拍照出來的照片就顯得相當自然而且逼真了。

## ★ 704林軒如

展覽名稱：如風起時  
展覽地點：宜蘭美術館  
展覽藝術家：莊靜雯



看完這次的展覽，我覺得每個作品我都很喜歡，因為這些作品都有著很多作者的情感在裡面。而這些作品裡，我最喜歡的是“麋鹿女孩”。導覽員告訴我，這個作品也有「迷路」的意思。麋鹿女孩背上背著一個「捕夢網」，女孩在夢中看到鹿，但是要小聲、慢慢的靠近，才不會把鹿嚇跑，所以女孩的手放在嘴前比出一個「噓」！我會喜歡這個作品是因為它非常優美，也很有意涵，讓我覺得有趣！這個展覽每個作品都有不一樣的創作理念，很推薦大家來看。

## ★ 705曾啟悅

表演名稱：COSPLAY音樂會  
表演地點：宜蘭演藝廳  
表演藝術家：張正傑



「COSPLAY音樂會」，在我的腦裡總覺得會是一場表演會…。

演出過程中，張正傑老師在每首曲目之前，技巧地用變裝的方式先和現場的觀眾玩一玩，再展開樂曲的演奏，這種充滿活潑的音樂表演方式非常適合大小朋友。當沉重大提琴配上活潑的小提琴，兩者搭配在一起，聽起來真的非常順耳，並且不時的穿插鋼琴聲，巧妙的傳達了整首歌作者想營造的氛圍，讓我感受到「音樂」是一種看似無形卻是有形的傳達。

似乎只要認真仔細，也可以了解「音樂」這個東西…

## ★ 801李禹陞

表演名稱：歌仔戲皇帝楊麗花  
表演地點：台灣戲劇館  
表演藝術家：楊麗花





歌仔戲皇帝楊麗花，是我們宜蘭人的驕傲，她出生歌仔戲世家，在戲台邊長大，從小耳濡目染之下，造就了她對歌仔戲的熱愛，熱愛戲曲的她從3、4歲開始跑龍套，在16歲那年，因為戲曲的演出，奠定小生的地位。之後透過媒體強力的介紹下，楊麗花紅遍了大街小巷。因為時代的變遷，歌仔戲逐漸沒落，大家都快忘了。歌仔戲曾經為上一代的長輩帶來許多回憶，透過這次台灣戲劇館的影片播放及介紹，讓我深刻的了解歌仔戲文化，也好想體會早期鄉下飯後聚集在廟口看歌仔戲的休閒生活。這種茶餘飯後的休閒，真令人羨慕。

★ 803余蘋之

展覽名稱：駁二顛倒屋  
展覽地點：高雄市鹽埕區  
展覽藝術家：時藝多媒體傳播、閻林文創



它的外觀就像是一棟顛倒的華麗洋房，外觀

的色彩十分顯眼，從遠處就能夠認出來了呢！踏進了房子裡的第一步，我看見了每個在屋子裡的東西都是顛倒的，屋子裡頭打造出充滿海洋風情的味道！可能是因為駁二顛倒屋位於西子灣旁，圍繞海灣與帆船的關係吧，真的就好像來到海灘旁的小別墅一樣！高雄駁二顛倒屋是一個非常美麗的顛倒洋房，值得大家前去觀賞。

★ 803羅文伯

展覽名稱：秦文化與兵馬俑展  
展覽地點：故宮一樓特展室



展覽裏頭有許多秦代的文物和兵馬俑，其中有不少都是從大陸運過來的，文物大至戰車小至耳環，當中使用的材質大多是玉和金，讓我不禁覺得以前的人真有錢！

每個兵馬俑不僅動作不同，連服飾、臉部表情都各有特色，彷彿隨時會開口說話似的。這次的參觀，不但見到了幾千年前的文物，還看到了許多兵馬俑，讓我大開了眼界。

## 朝會閱讀心得分享

★ 806段方 書名：悖論

在這本書中，總共有九個悖論，每個悖論皆是認知悖論，也就是已被科學破解的悖論。悖論共分兩種：認知悖論和真悖論。認知悖論就如我剛才所說的，是已被科學破解的悖論，又被稱為假悖論；至於真悖論，則是就

算是全世界最聰明的科學家，也無法破解的悖論，即是現今科學無法破解的悖論。

本書的九個悖論當中，我最喜歡其中的兩個悖論：祖父悖論和奧斯伯悖論，在這兩個悖論當中，我又特別偏好奧斯伯悖論，這個悖論主要圍繞在一個問題：為何夜晚是黑的？有些人可能會認為這個問題幼稚甚至無意義，但如果宇宙是真空的，那代表光在真空中前進，而不是像在空氣中擴散，舉個例子：假設在一個沒有邊境的森林，你站在中央，朝任一方向發射一支箭，照常理來講，這支箭應該會直直地前進，並射中任何一棵樹。回到原來的問題，為何夜晚是黑的？答案是：因為宇宙是有起源的，換個說法：「到了夜晚之所以會變黑，是因為宇宙必然有個起源，在某個距離外的光，還沒有足夠的時間到達這裡。」而且假設有星系，距離我們一百億光年，光花了一百億年到我們這裡，但空間已經被拉大了一百億光年，於是這個循環就永遠持續下去，而光永遠到不了我們這裡。

這本書或許很艱深，但，相信我，它是一本值得探討的書。

★ 803陸奕昌 書名：英語糾察隊

這本書揪出了189個我們常犯的英語錯誤，裡面共分成12個單元，從分辨容易誤用的單字、片語陷阱，到透析美式英語、英式英語、中式英語、非正統英語間的差異，揪出我們的英語錯誤，並矯正我們常用中文的角度，來思考英語的壞習慣，告訴我們怎麼說英語才能正確的表達我們所想表達的意思。而且書還有附CD，讓我們能夠邊聽邊學，以後正統的英語自然就能夠脫口而出了！

現在是世界地球村，不管去什麼地方都變得很方便，所以我們遇到外國人的機會變得更多，跟他們講話的機率也也跟著變大了，不管是問路，或是買東西…等，都需要與外國人溝通，而溝通最怕的就是說錯話了，被取笑那還不打緊，最麻煩的是一旦誤解了意思，就很可能會造成了遺憾。

對從小就開始說中文的我們來說，我們多多少少可能會用說中文的邏輯來思考英語，但偏偏中文和英語大大不同，往往我們在不知不覺的情況下，說錯話還不知道錯在哪裡了，這樣就可能使外國人對我們的印象不好…。所以從現在起，我們應該更重視英語，這樣我們才能與外國人溝通得更好！







# 隔宿露營

【特派記者801 林曉瑄、805 李佳淇】

八年級生期待已久的隔宿露營活動終於到來，每位同學都欣喜雀躍。在車上學生與隊輔愉快的互動，很快的來到目的地——金山。

在露營中心的精神喊話，於遙遠處也能聽見「一忠！二忠！三忠！」的聲響比拚，每個人都使出全力的吶喊自己的忠隊。

下午時，每位隊輔帶領各個忠隊到達——金山海岸，在風雨交加的天氣之下，沿著小山頭觀賞海洋之美，還搭配著隊輔講解雙燭台的由來。接著到達金山老街，裡面有許多古早味，例如：雜貨店、建築物，與隱藏版的美食，令人垂涎三尺。金山老街還販賣著有名的三寶「地瓜、芋頭、筍白筍」，輸人不輸陣，金山鴨肉也不輸金山三寶，客人滾滾來。金山鴨肉旁有座主祀開漳聖王的百年「廣安宮」，更是印證了福建先民的開墾歷史。



晚餐以野炊為主，給各組食材，自行烹飪，體會煮飯的樂趣。每組的同學分工合作，隊長下令、大廚煮菜、二廚輔助大廚，其他人幫忙做雜事，攜手完成一道道的佳餚，圍著桌子，享用努力過後的成果，有如過年圍爐熱鬧的氣氛。



隊輔很用心的準備大家期待已久的晚會活動，每位老師、同學都玩得不亦樂乎，且每個人都熱情的投入，賣力的跳舞，就在晚會進行到一半時，隊輔忽然變臉生氣，把所有人都嚇壞

了，被叫上台的同學們一半哭一半苦著臉，沒想到原來隊輔是給壽星一個大驚喜，讓大家都留下深刻的印象。

翌日，活動的進行是要全班團隊關關，在每關的活動都可以看見班級的向心力，每班都為了爭取榮譽而卯足全勁，「勝不驕、敗不餒」，不論輸贏，大家都享受其中。在耗盡體力後，飢腸轆轆的大家已迫不及待BBQ的到來，不論生火、烤肉、整理環境皆是由各小組合作完成，當然食物品嚐起來也加倍的美味。

最後的結訓活動時，隊輔及老師們紛紛上台發表感言，校長也對八年級在此次活動的表現讚譽有加，其中精神總錦標由八年五班獲得，隨著各個獎項揭曉，也代表著隔宿露營即將劃下句點，所有人皆是依依不捨，彷彿這兩天一夜像是做了一場甜美的夢。相信往後的類似活動都能給凱中學生帶來高度期望及美好回憶，因為我們能從中感受到主辦單位的用心。







## 凱中心靈維他命—淺談心理輔導

專任輔導教師 李馨如

心理輔導，一個有點熟悉有點神秘的名詞，其實每個人都聽過輔導室，但真正體驗過心理輔導的人卻不多，往往一聽到心理輔導，直覺聯想是心理不正常或心理生病的人才需要，但這卻是天大的誤解。

身為父母或教師，我們都希望孩子可以健康快樂的成長，在學校有充實的學習，而在陪伴孩子成長的過程中，我們有時候會覺察到孩子有些不對勁，卻不知道自己可以怎麼關心、怎麼問，又或者在問了之後，只得到孩子很簡單的回答「不知道。」、「沒有啊。」而這樣的回應往往會讓原本擔心的父母和教師更加不知所措或深感無力。

### 心也會生病?

身體不舒服的時候，我們會很自然的想去了解身體發生了甚麼狀況，並進一步治療，恢復健康，同樣的，當心裡不舒服的時候，當然也需要找到方法或資源去看看自己的心怎麼了。每個人在成長的過程中，總是會遇到一些無法處理的困難、壓力、挫折，例如：人際衝突、生涯選擇，甚至是親人生病、過世等重大或突發的壓力事件，這些都是生活中很真實的部份。在這些時候，受過專業訓練的輔導教師能夠適時陪伴孩子談話，抒發情緒，同時也在過程中整理思緒，讓孩子找到更多的力量去突破困境。所以，並不是因為心理不正常才需要心理輔導，我們應該說，每個孩子都要學會在困難的時候能運用心理輔導來幫助自己恢復心情的健康。

### 神秘的諮商室?

大家也許會好奇，到底輔導教師與孩子在諮商室內都在做什麼呢？輔導教師會運用其專業訓練的會談技巧和心理學理論架構，和孩子進行談話。有時候也會選擇不同的方式，例如桌遊、牌卡或畫畫與孩子進行溝通互動，更重要的是，諮商室提供一個安全的場地以及有安全感的關係，讓孩子不只可以放心表達自己的想法和心情，還能進一步有能力和力量去覺察自己內在、面對問題、進而在生活中產生改變。

### 輔導會談在談些甚麼?

輔導的會談與平常的聊天是完全不同的，輔導的會談幫助孩子可以從內心去體會自己、找出面對壓力的方法，在過程中，輔導教師與孩子建立穩定、有安全感的關係是非常重要的，透過陪伴關係的建立，雙方才可能一起走這一趟心的旅程。心理輔導不是變魔術，沒辦法簡單和孩子一兩次碰面就發生大改變，而是需要一些時間，大約至少是8-12次的會談。雖然表面上看來，需要花費較多時間，但從內心產生的改變，才能夠比較持久而且穩定有力量。

然而，孩子能否在心理輔導的會談有所進展，家長與教師都扮演了相當關鍵的角色，當孩子要進行一趟修復心的旅程時，難免忐忑不安，這時家長與教師的角色就像那安定的後勤支援，耐心地等待，給予陪伴。誠摯希望，每個凱中的孩子都能夠在家長、老師及輔導室的層層支持下，順利突破人生中的關卡，向未來邁進。

### 凱中輔導臉書專頁： 「心靈維他命-ksjh」

心理輔導雖然是很好用的資源，但若不能走進輔導室求助，難免需要一些勇氣。因此，本校輔導室特別在facebook上成立臉書專頁「心靈維他命-ksjh」，由學校的輔導老師在線上提供諮詢服務。因此若有孩子或家長有需要，都可以在facebook搜尋專頁，用訊息的方式傳送疑問，會有專人回應。



心靈維他命-ksjh QR Code



## 心中有愛，世界無礙

沒有一個人生下來是完美，雖然我們身上帶著或多或少的缺陷，但這並不妨礙我們存在的價值。我們每個人都是特別、獨一無二的；但我們也是一樣的，都需要愛、尊重、同理與關懷。

這次的宣導活動內容有身心障礙名人介紹、體驗活動、障礙特質及其協助相處的方法。身心障礙的人士經由我們的了解與接納，他們的世界會更寬廣，而他們身上所帶著的傷將會使他們的光芒顯現更燦爛而深刻。同時也期望藉由這樣的活動能讓凱中學子看見每一個人的生命價值，心中有愛，

世界就無礙。



★701吳瑾霏

我發現原來每個人所需要的不一樣，不能因為別人做得不好就責怪他或鄙視他，我們能做的是和他們相處說話慢慢說，有耐心一點，協助他們的弱處，稱讚他們的長才，如此會更好。

★701鄒騰高

透過這個活動，我學到和身心障礙者相處方式應該是公正的看待、不嘲笑並和他聊正面的話題，讓他感覺到尊重。

★702邱晨瑜

我國小有一位同學，他是自閉症，他雖然不愛人群但很喜歡昆蟲，班上同學都很有耐心的聽他說「昆蟲知識」，藉由這樣的聆聽與接納，那位同學很順利融入班級並且開朗起來。我認為和他們相處就是聆聽他們要表達的意見及問題，不把他們隔絕在外，讓他們能融入我們。

★702李嘉晏

從這個活動中，我了解到身心障礙者不是不想學習，而是沒有用到對的方法。和他們相處，應該要試著了解他們，如果發現他聽不懂，我們可以慢慢講給他聽。用體諒的方式代替嘲笑。

★703劉宜儒

我遇過一個自閉症的男生，非常喜愛昆蟲，每一次一到下課時間，他就會跑去草地上觀察昆蟲，他的自然成績永遠都很好。和他們相處時說話的速度要放慢，仔細地聽以及觀察他們想要表達，和他們相處一點都不難。

★704劉宜潔

我曾經遇過一位語言障礙者，由於他說話不清楚，所以一般人很難聽懂他在說什麼。但從這次的宣導我學到應該要尊重他們，試著去了解他們，如果發現他們遇到困難，應該要盡力協助。

★702張芊誼

從特教宣導的課程中，我學到要怎麼去感受別人的心情，並且體諒他的難處，用關心來代替取笑。

★704朱迎榛

我之前遇過一位同學，他似乎有口語理解或表達困難。經過這次活動，如果再有一次機會，我知道我可以怎麼做：把講話的速度變慢，仔細聽他講的話，幫他所想要表達的再講一次給老師聽。

★705曾歆悅

我從這個體驗活動中學到每個人都是不同的，但都需要鼓勵和關愛，那些身心障礙者只因為少數，所以我們說特殊，而重要的是我們應該尊重與了解他們，因為我們都是一樣的。

★705姚 睿

世界上有許多不一樣的人，身心障礙者只是因為特質不太一樣，所以和我們的學習方法不同。其實我們對待他們就應像一般人一樣的看法，包容、關心他人並鼓勵她。

★706朱泳激

我覺得當我們在給予身心障礙者協助時，應該是用引導的方式，而不是直接幫他們做，因為這樣反而使他少了學習的機會。如果我們教他們方法，他們學會了，便能終身受用。

★706謝宜健

我曾經和這樣的同學相處過，他是一個在學習方面需要花費較多時間，很多地方都需要別人的協助，但我認為和他們相處時，其實就像一般人，不需要特別異樣看待。尊重他們，盡力協助。





# 向生命挑戰， 活出屬於自己的價值！



★ 801陳怡安  
不是不幸，而是特別，而是一個考驗，人生的考驗我知道我更不應該有沮喪的心情，我應該多做些有意義、我現在能做的事。堅持、努力，不被困難擊倒，我會努力、努力，在努力地追求自己的夢想，而你們就是最好的人生模範，那令人尊敬的生命態度。

★ 801李宵妮  
一場演講，讓我了解到，我們是幸福的。比起所謂的「中獎者」我們確實幸福，但我們卻沒有他們的樂觀與堅強，而因為一點挫折便走不出來，未免也太讓老天失望了。謝謝妳們的勇敢與分享，我們會更有勇氣面對未來的挑戰！

★ 801游妮諭  
這次的講習讓我非常深刻，兩位講師的話語讓我懂得更多：這世界上雖然沒有一個人是完美的，但我們可以把自己的生命過得很有價值。

★ 802羅偵瑜  
每個人都要好好珍惜，尊重自己、他人，遇到困難時要想著如何去克服，而不是讓困難擊倒你/妳。

★ 802朱樂恩  
聽完他們的生命故事，我告訴自己也要像他們一樣勇敢，相信自己做得到，不要這麼地輕易放棄，要常抱著一顆感恩的心，知道自己是幸福的，還有我想要對正在與病魔對抗的人說，你們的價值並不是來自於別人怎樣看待你，而是你們生來就有價值的。

★ 802潘俊凱  
今日的講座，讓我學到：人人皆須尊重生命—任何生命不論其相貌如何？背景如何？人人都是平等的。互相尊重，彼此關懷，才能創造和平，充滿愛的世界。

★ 805吳恕葆  
面對命運，我們也許是算渺小的，可能一切都命中注定的，但當面對困難挫折時，我們應以正面健康的心去克服。

★ 703陳俞潔  
聽完演講之後，經過兩位老師的真實故事，讓我覺得我們很幸福，過得很好，不需要因為一些事而做不珍惜生命的事，有得病的人反而勇敢的活下來了，他們過的生活比我們都還辛苦，不過我們卻不知福，只要辛苦一點就不想做了，因為這次的演講，我也知道要如何對待他們了。

★ 704江和駿  
藉由這一次演講，我得到一些啟示：未來生命會遇到什麼事，對我們來說，是未知；而是否會得到小腦萎縮症或其他罕見疾病，也是不可預期。但我們能做的是—把握當下、珍惜生命。

★ 704林軒如  
聽了這次演講，讓我更了解小腦萎縮症，也覺得自己很幸福！可欣老師雖然得到了這個疾病，但她卻很快地走出傷痛，面對現實。我真覺得她好勇敢，希望那些得到小腦萎縮症的人可以像可欣老師一樣：勇敢、樂觀地面對困難，永不放棄。祝福他們！



## 【第29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！





# 「什麼是幸福？為眾人服務就是幸福！」

——導護志工游美子女士專訪——

【特派記者805李佳淇、801林曉瑄 整理報導】

有位已經七十多歲，默默為凱旋付出「六年」的大人物—游美子阿嬤。她今年榮獲「金安獎」，但阿嬤功成不居的說：「付出愛心一直是我想要做的，我認為活到老，學到老，來學校當志工也是學習的一種！而且對我來說只是小事一樁，領到此獎令我很意外！」

阿嬤雖內向害羞，但她愛心不落人後，阿嬤每次來凱旋擔任志工媽媽，都必須承受風吹、日曬、雨淋，但俗話說「勤勉有苦味之根，但有甜美之果」，所以只要看到孩子們健康平安的樣子，就覺得來當志工是很值得的。阿嬤當初會來為凱旋服務，並非因為有孫子在

這裡就讀，只是單純的希望凱旋的學子能夠安全的上學，只要看到孩子們的笑容，自己也覺得加倍欣喜。

阿嬤說：「凱旋的孩子都很乖、很有禮貌，在過馬路時，都不忘朝氣蓬勃的跟我說「謝謝」、「早安」！」光是這兩句，就讓她感到無比的溫暖。阿嬤認為：她已經把凱旋的孩子當成自己的孫子，希望大家都能夠平安健康、好好讀書，順利走自己想邁向的目標。

「什麼是幸福？為眾人服務就是幸福！」阿嬤除了為凱旋服務，也去了慈濟當義工，將回收寶特瓶的獎勵金拿來幫助更多弱勢族群。助人為快樂之本，像阿嬤這種服務精神，無私的付出關愛真是令人感佩萬分。現在能做的事，為什麼要等到將來呢？我們應該在能做許多事情時，做更多有意義的事，像是游美子阿嬤，他也是把握每一刻為社會貢獻，「凡事做最好的自己。」阿嬤表示：服務是件快樂的事，也是人生最高尚的品德。

「我為人人，人人為我。」我們應該像阿嬤一樣多幫助需要的人、為社會盡一份心力，也要像阿嬤一樣，付出不求回報。假如真的想給予阿嬤一點回饋，你的笑容便是阿嬤最珍貴的禮物！

## 教務處榮譽榜（校內）

競賽項目	獎項	班級/姓名
105學年度國家地理知識大競賽	特優	903尤 喆、902林松禾 706徐宇昱
	優等	901陳希梵
	佳作	901陳冠林、906陳寬祐
		906黃維銘、801李禹陞

## 學務處榮譽榜（校外）

競賽項目	獎項	名次	班級/姓名	指導老師
105學年度宜蘭縣中小學運動會游泳錦標賽	50公尺蛙式	第二名	902陳 毅	李蕙君
	100公尺蛙式	第一名		
	200公尺蛙式	第一名		
宜蘭縣105年度健康促進學校—正確用藥議題「我家藥健康」親子短劇比賽	佳作		903游家萍、903朱政憲、903阮李寶珠 903陳柏宏、903尤 喆、706林育群	陳雅菁 朱淑敏

【回條】「與凱旋有約」期刊需要您的支持與贊助！

學生班級：\_\_年\_\_班\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_ 家長(本人簽名)：\_\_\_\_\_ (請勾選)

願意贊助「與凱旋有約」期刊 金額  100元  300元  500元  其他：\_\_\_\_\_元

暫不贊助。

※為了確認貴家長都能收到本刊，本回條請於 11/11(五)前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組靜怡老師。

※願意捐款者，請於 11/11(五)前，請家長簽立正楷體之完整姓名，由學生或本人將贊助款項以及回條繳交至輔導室玉玲阿姨處，之後統一由家長會開立正式收據，感謝您的贊助！