



與凱旋有約

第30期

發行人：李耀長 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：106年1月3日出刊



愛在風中飄揚

校長 陳志勇

「答案在風中飄」(Blowing In The Wind)是2016年諾貝爾文學獎得主鮑勃·迪倫(Bob Dylan)最膾炙人口的一首歌，為何答案在風中飄？有人說，因為答案很明顯，就在眼前，只要我們願意，就能感受身在其中；也有人認為，答案在風中飄，代表沒有答案，因為風飄忽不定，因此問題如風無法解決。無論如何，鮑勃·迪倫這首歌曲的蒼茫意境，撫慰了70年代許多人迷惘的心。很奇妙，再次聽到這首歌時，我想到了鎮宇這孩子，他是我們906班的學生，日前因病離世，算算，他實際在凱中歲月不滿兩年，卻留給我們滿滿的懷念和感動。

鎮宇是個文武全才的陽光男孩，有他在的地方，就有溫暖和力量。在風中飄的答案，無法解答我們，這麼棒的孩子為何早逝？但他遺留給凱中的愛，卻讓我們清舒如在風中。鎮宇的告別式是以追思音樂會的方式辦理，在音樂聲中，許多與他相識的凱中師生，和他溫柔告別。追思音樂會後，我收到鎮宇媽媽的line：「非常感謝凱中帶給鎮宇快樂的國中兩年，學校的經營理念我和鎮宇爸爸非常認同，凱中的老師們認真教學、同學之間相處也非常融洽，是鎮宇可以在凱中快樂學習的重點。也謝謝校長老師們和同學們昨日帶給鎮宇最美的回憶，我們想以鎮宇的名義捐贈50萬給凱旋國中，作為鼓勵音樂創作的獎學金……和資助貧困兒童所需。」

收到這樣的訊息，我突然明白，鎮宇為何會這樣的優秀和溫暖。想想，鎮宇的爸媽在失去鎮宇後，不是沉浸在悲傷中，而是用鎮宇最愛的音樂與大家追思告別；甚且，想的是藉著鎮宇之名回饋學校和照顧需要資助的孩子。當我表達內心的感動和感謝時，鎮宇媽媽的回應是：「傳播愛，我們很樂意！」，原來「愛是一切的答案」。其次，讓我們覺得無憾的是，凱中在鎮宇心中的圖像是：認真有愛的老師、感情融洽的同學和快樂的學習經驗。我想，這也是凱中最值得珍惜和動人之處：我們用心地對待每一個孩子，而孩子們也能感受到學校的用心，正是如此的用心，交織成凱中最美麗的風景。

有一首印地安的詩歌《千風之歌》，寫的是一位男子在心愛的妻子過世後，覺得人世間了無生趣，想要跟著妻子的腳步而去，但就在他整理妻子遺物時，發現她寫了一首詩，詩裡寫著，她將化作親人身邊的風、雪、陽光和星辰，以另一種姿態繼續守護著所愛。《千風之歌》的創作者，以我已化作你身邊的千縷微風，撫慰生者，令人動容。我也相信，鎮宇因著爸媽的大愛，已如《千風之歌》詩中所述「化身千風，遨遊在浩空，在秋天化為晴光，遍照田野；在冬季化為白雪，燦燦如鑽；在清晨化為啼鳥，喚你甦醒；在深夜化為星辰，為你守護。」，他的愛也將永遠在風中飄揚，守護他所愛的親人、守護凱旋國中……。

走進歷史
回頭是為了望遠
在這裡
當我們遠望龜山島時
會看到守護的力量
靜默堅守
正如圓弧中的一切
寧靜 動人

「遠眺軒」落成啟用細說

校史室「遠眺軒」在今(105)年10月竣工落成。學校於11月24日辦理揭牌啟用活動，當天除了學生代表901班李培暉同學及陳志勇校長外，江碧華議員、林聰明里長、家長會黃清豐會長、許仰德會長、李耀長會長等多位貴賓蒞校與我們共襄盛舉！由衷感謝！

在此，亦誠摯感謝宜蘭縣政府教育處補助各校達十校慶專款暨陳文昌議長、江碧華議員、林錫明議員建議「地方建設發展經費」補助設置本校校史室！

揭牌當天，906班林奕昕同學為到場嘉賓進行現場導覽，以下也是請她為大家做的導覽報告，讓我們隨著文字、領略幾分，當然更歡迎所有同學及家長隨時入內參觀。



★ 906林奕昕

一拉開門，「遠眺軒」這三字便映入眼簾，陳志勇校長所創作的詩配上陳仕仁校長(創校



校長)所題的字，更為這名為遠眺軒的校史室增添了些許文藝氣息。而遠眺軒有著回顧過去，遠眺未來的意思。

向左走去，看到的玻璃展示櫃其實都是可以拉出來看的，不過記得要物歸原位。首先，陳列



了期刊「與凱旋有約」，每學期發行2刊，即時記錄學校大事及榮譽榜，更有豐富的活動剪影和學生作品發表。接著是每年的「校慶特刊」，有年度專題報導、凱旋文學獎獲獎佳作等，值得您翻閱賞析。接下去「紙飛機」，也就是畢業生感言，九年級的畢業生們將對自己未來的期許或是給學弟妹們的叮嚀寫在紙上，畢業當天，摺成紙飛機從2、3樓擲飛出去，象徵夢想展翅高飛、而給底下的學弟妹們接住則是有將夢想傳承給下一代的意思；經學校整理後便收藏在校史室裡，我想有些學長姐們沒想到他們所寫的話語會被收藏起來吧！所以，如果你仔細細翻，一定可以看到一些搞笑的留言呢！最後，是歷屆的「畢業紀念冊」，從封面就可以輕易看出來是手繪的，你沒猜錯，這些

都是應屆畢業生的創作，也是屬於他們的共同回憶。

接著走下去可以看到一面牆，上面掛滿了學校歷年來所獲得的重要獎項、建校歷程以及學校大事記，從這裡可以看出端倪，不管是學校、老師或者是學生，都很努力的經營自我呢！說到「凱旋」，人人稱讚，自是理所當然啊！

再來是凱旋十周年的紀念活動「印記你我」成品，全校600多個師生將自己獨特的手掌印在潔白的畫布上，形成了一幅優美的圖畫。兩個手掌，告訴我們凱旋10歲了；而大家的手掌印層層交疊，也彷彿為了凱旋十歲而鼓掌喝采著。



繞過學校的制服與運動服，在旁邊的是學校願景，學校希望每一位同學都能對世界有熱情，對自己有期待，做一個快樂卓越的全球公民，這也是陳志勇校長一直提醒我們的。

最後，在展覽區旁還有規劃會議區，可供作學生們交流、親師溝通及老師們開會的好地方。而會議講台的主題牆上的「霧原」畫作，是李讚成老師為了學校樂活館的興建而特別繪製的公共藝術品，所以這幅公共藝術的真品就在樂活館。「霧原」的創作理念中，期盼本校的學生長大後都能成為守護大自然的勇士！很值得細細欣賞，另外有趣的是，畫裡面藏了近30多種的保育類動物，你能找到幾種呢？

啟動翻轉教學 深耕分組合作學習

翻轉是一種熱情，是一種追尋夢想實踐的衝勁與勇氣。

傳統課堂的教學，學習是每個孩子自己的事，每個孩子只要自己學好即可，不用管別人，所以學習是一種競爭，學習也很孤單。翻轉教育的教學，學習是教師和每個孩子共同的事，每個孩子都要透過「協同學習」與教師、同學及自己對話，並在對話中發現自己、接觸世界。學習不再是孤單與競爭，而是與合作與協助。學習能力弱的同學在請教同學中成長，而學習能力強的同學，更在教導同學的過程中，提升與深化自己的學習。更重要的是，在教師精心的引導與同學的相互學習中，每個孩子都有可能挑戰學習的「伸展跳躍」，進而發現學習的喜悅與美妙。

104學年度經宜蘭縣教育處推薦，本校獲選教育部「分組合作學習」深耕學校，據此，我們組成「教師專業學習社群」，由校長擔任召集人，與參加計畫之教師共同備課，實際於課堂上實施分組合作學習，並共同觀課、回饋與檢討。

專家輔導委員的評語

- 1.本人參與凱旋國中10次以上的觀課，教師積極參與的氛圍令人動容，對每次的說課，教師對每位學生特質與學習狀態，均充分掌握，提供異質分組重要的基礎，並與其他授課教師充分配合，真的落實「不放棄任何孩子」。
- 2.參與教師領域教學之說課、觀課到議課，其中均能採納同儕與外部專家的建議，改善教學，有時提出很多教學現場的教學創意與點子，令人驚艷，教師專業分享與專業對話的氛圍與文化，已然成形。

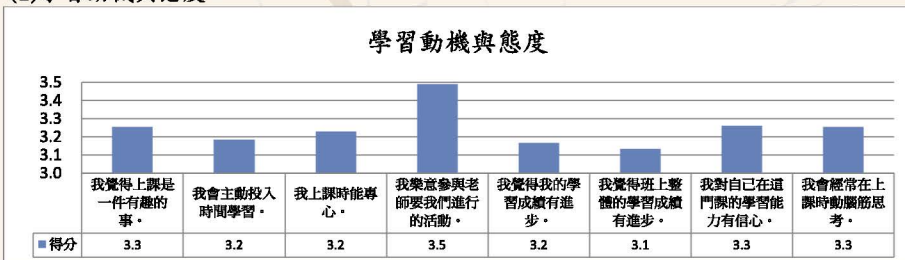
李永旭



技巧名稱	說明
1.專注	參與合作學習時，不做其他事
2.傾聽	聽人發表意見，能注視著說話的人，不插嘴
3.輪流發言	讓每個人都有公平發表意見的機會
4.掌握時間	能設定並提議時間限制
5.切合主題	能針對主題發言，避免離題
6.主動分享	能樂於分享自己的想法與搜集到的資料
7.互相幫助	能隨時協助組員；遇有困難時能主動求助
8.互相鼓勵	能鼓勵同學參與小組活動，能欣賞組員的表現
9.對事不對人	不可進行人身攻擊，就事論事
10.達成共識	組員有不同看法時，能在充分討論後，協議出可以相互理解或共同認可的意見

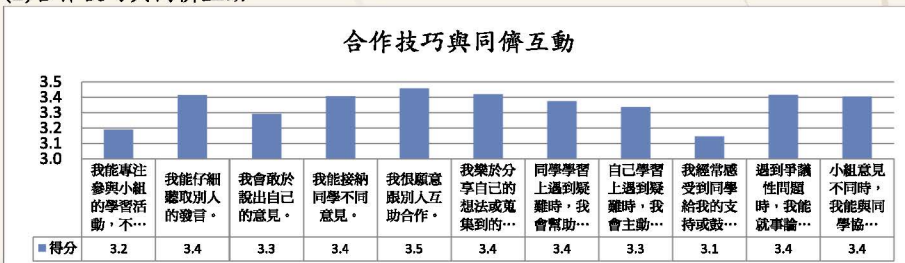
問卷施測結果：105年6月進行施測，問卷回收數157份，依非常同意4分、同意3分、不同意2分、非常不同意1分方式進行換算，得分越高顯示成效越佳。

(1)學習動機與態度：



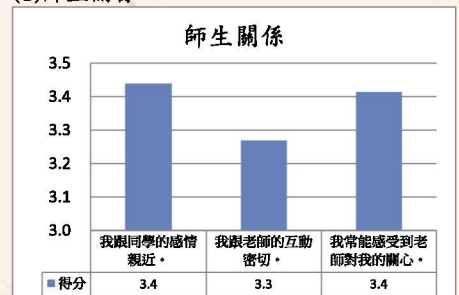
當老師改變了，孩子樂意參與老師所進行的活動高達 3.5。

(2)合作技巧與同儕互動：



提供孩子合作學習的機會，他們就會更樂於和別人互助合作。

(3)師生關係：



分組合作學習讓同學的感情和師生關係都呈現正向發展。



東興公開課



玫君公開課



分組討論1



合作學習技巧教導



凱幣競標點數



倩如公開課



維真公開課



分組討論2



均一平台的合作學習



我的凱幣



期末競標



校長公開課



全縣戲劇比賽特優 戲劇社再闖全國賽

★ 904 楊雅晴

想當初參加戲劇社，目的只是為了能參加比賽，升學能夠加分，參加時其實也很猶豫，想拿分數，但又怕自己功課成績會掉下去，更何況明年就要會考了。但我還是選擇參加，原因是，既然別人都做得到，為什麼我做不到！在準備比賽的過程中我學到了一件事：努力、盡力去做到最好！即使一開始你不是最好，但是你卻可以比別人更努力。

這一次的比賽拿到了好成績，要感謝許多老師的指導及幫助，自己更是要努力。分配好工作、也知道該怎麼做之後，還須經過不斷的練習。練習過程中有許許多多的摩擦，也有許多不愉快，有人受傷、被老師罵、社員間吵架…等。但是老師還是不斷激勵我們，同時也不斷的叮嚀我們很多事。

這一次比賽很緊張，害怕萬一出了甚麼差錯，就全部都玩完了。幸好比賽很順利的結束了。而在得知我們拿到特優的那一剎那，我深深地感覺，很喜歡大家一起努力，即使過程中有許多的事情發生，但最後還是能夠展開笑顏，因為，我們的努力沒有白費！

★ 806 段方

在我還是七年級的時候，我非常期待要加入某些社團，像資訊社、桌遊社、電影欣賞社…等，壓根沒想到要參加戲劇社。當時我選擇戲劇社，老實說，是因為沒社團選了，心裡想的其實是：「好煩喔！國中的第一個社團竟然是戲劇社…」，但這種想法在我拿到「縣賽特優」後就消失殆盡了。

在苦練一個月後，最後以90分的驚險分數取得了特優，那種興奮，那種令人無法自拔的成就感，難以言喻。但是，如果要說真正感到興奮的話，那要說到全國賽的時候了。全國比賽當天，大家屏氣凝神，團結在一起的那種景象，令人難以想像，頒獎人宣布成績的那一刻，大家尖叫的尖叫、感動得哭的哭，那是因為，大家知道：這半年來的努力值得了！

而現在，戲劇社又要比賽了，大家重新來過，老實說，這次的隊伍我原本有點擔心，因為去年控制場面的人不在了，所以大家有一點…high過頭，但當我們在練習了兩個月後，整體的表現都不一樣了，一切又回到了當初的模樣，當年大家一起努力練習的景象重現了。

堅持就有希望～ 田徑隊105中小學田徑錦標賽榮獲佳績

★ 902 江崇賢

面對這三天比賽的日子，而考試也近在咫尺，在這雙面夾攻下，我只能專注於眼前步步逼近

的中小學田徑錦標賽，雖然我們暑假因為其它因素沒有練習，但我們一樣相信自己，因為學校讓我們代表出賽，就是相信我們能為校爭光，因為如此，所以我們必須使出「洪荒之力」，全力以赴了！

我的賽程有800公尺、1500公尺以及1600公尺接力，每天我都有兩項賽程，而因為上次比賽的關係被其它學校視為「眼中釘」，人人都想要除掉我，當然比賽也不會太好過，一上戰場，大家如蜂擁一般向前聚集，一窩蜂的人爭先恐後，各個你來我往，絲毫不退讓，而我也在前頭，預賽輕鬆進入，決賽是最令人遺憾的，原本的第一飛了，只地到了第三。這次我學到不能太張揚，所以輸了也是活該，下次我一定會討回來。謝謝隊友照顧我，也謝謝校長、主任來看我們，並且給我們精神喊話，更謝謝老師不辭辛苦的指導及照顧！

★ 906張恩慈

這次的中小學田徑錦標賽一樣是下雨、下雨、還是下雨，不過值得開心的是我嘗試了從來沒有嘗試跑過的1600接力，總算體會到以前學長、姐的辛苦了！這三天內有校長、主任、老師到場為我們鼓勵、加油！還買飲料請我們喝，其實我對這次的比賽成績沒有很滿意，因為跳高項目沒有跳出自己在比賽前所練的高度，也沒有跳

出個人的最佳成績。感謝隊友不斷鼓勵我，陪我練習，幫我拍照片、影片，好讓我來修正自己的動作，知道每次失敗的原因。再來是要感謝教練，她每天都清晨六點半就到學校陪我們練習，幫我們訓練。田徑真的很累很辛苦，但只要堅持下去成功一定屬於你。我很開心能加入田徑隊，跟大家一起練習，田徑隊就像一個大家庭一樣！總之謝謝你們！

全縣音樂比賽優等第一名 絲竹樂團首度扣關全國賽

★國樂團 榮皇棋老師

兩年前第一次來到凱旋國中，對它的第一個印象是：好美好美的校園，整齊又乾淨。步入校園時有許多的學生親切有禮貌的向我打招呼問好，此時我發現這些學生們氣質很好，整個學校還散發出一種特殊的氛圍，這樣和樂的氣氛讓我彷彿置身人間天堂。

上課的時候我笑了…發自內心的苦笑…，怎麼大部分學生都是初學者…，這樣的樂團能比賽嗎？但是在校方的支持，以及靜怡老師無怨無悔的付出下，這些孩子們學會了感恩與努力。

慢慢的我們成長了，茁壯了。從十幾二十人的絲竹樂團發展到四十人編制的國樂團。競賽成績也在孩子們的努力學習中持續的進步，更在今年全國學生音樂比賽宜蘭縣初賽中獲得優勝，代表宜蘭縣參加全國學生音樂比賽決賽。最要感謝的是校長的鼓勵與支持，您是凱旋國中的驕傲。

★ 901李培暉

音樂，我人生中很重要的一部份。

首席，是我在音樂這條路上的小小收穫。

在凱旋國中絲竹樂團裡待了三年，樂團的第一個位置坐了三年，常有人說，當上首席很不容易呀、很厲害呀！但對我來說，除了感到光榮，背負在肩上更多的，是責任。從來沒有任何一個選擇是輕鬆的，學音樂更是這麼一回事。每天的練習是必要的，在音樂比賽前更是無法停歇。絲竹樂團裡沒有指揮，首席必須要在音樂裡把大家融合在一起、暗示團員的強弱起伏…等又是另一挑戰。在練習時要比別人更仔細觀察，聽著音符和音符之間的情緒、聽段落和段落之間的變化，並清楚瞭解每個聲部的旋律。我只能說，這真不是件容易的事。

練習時常有不順利的時候，最感謝的除了

老師，就是團員們的配合和努力。一部電影的成功，從來就不只是主角們的功勞，一首曲子的詮釋，也從來不單單是因為主旋律演得有多完美，夠綠的綠葉才能完美襯托出紅花的紅。在臺上演奏完後鞠躬的那一刻，在心裡也向你們鞠躬了一萬遍。

凱旋國中絲竹樂團在今天能有這樣的成績，要感謝的人太多了，我只想說，謝謝各位！你們都很棒！

★ 906陳寬祐

從七年級一進樂團時，看到學長姐們演奏的音樂，就下定決心自己一定也要展現出富含線條的音樂。音樂對我們來說，不只是一種放鬆，還是一種堅持。在這份堅持的過程中，不可能是平順的。練習時，要將指揮心中所期望的聲音演奏出來，是很抽象的。要將這抽象的感覺表現、配合出來，是需要付出極大的心力的。這也有部分是需要經驗的，去年比賽前在校的練習，感覺應該是能獲得不錯的成績，但在比賽時，卻發生了我意想不到的差錯，後段曲子吹得不如預期。比完賽後，沮喪地走出來，卻沒有人因此而責罵，取代的是鼓勵、加油。從此就決定自己絕不再被同一塊石頭絆倒。或許就是因為這樣，反而對於樂團的同學、老師們有了更深刻的認同、信任感吧。明年的全國賽，讓我們有了拓展視野的機會。而把音樂演奏完美，已成為我們的責任了，這份堅持還得繼續維持。我們還是有很多不足，為了補足它，想必也是很辛苦的，但既然選擇堅持了，就一定不會後悔的。



親師生讀書會

---秋芳副會長的三個孩子都是凱中的學生，孩子就學期間，全家人都是親師生讀書會的忠實成員，雖然老大和老二都已畢業進入高中就讀，每次到了讀書會時間，一家五口就準時出現，有時還會跟大家分享自己親自製作的拿手點心，我們就來聽聽副會長分享他的心得感想吧-----



★家長會 李秋芳副會長

自從大兒子振維進入凱中就讀那年，我就跟太太一起參加凱中舉辦的親師生讀書會。一開始是夫妻兩個一起參加，第二次帶著大兒子參加後，他覺得很有收穫，就鼓勵弟弟妹妹一起參加，而當時弟弟妹妹都還在小學就讀。

平時因為工作忙碌，沒有甚麼跟孩子互動談話的機會，參加讀書會後，我發現跟孩子之間，多了很多共同的話題，孩子可以自然地表達他們對我和太太的一些想法，我也因此更加了解自己的孩子在想甚麼，在青春期這個階段，讀書會讓我們的親子關係更加親近。

此外，我跟孩子也在參加讀書會的過程中，也成長了不少。我自己是會在平常讀到不錯的文章，就會剪下來跟孩子分享，交換意見，如果覺得很不錯，就會帶到讀書會跟大家分享。而我的小兒子，從小學參加到現在進入凱旋國中，一開始很害羞，不敢發表意見，到了現在，可以在眾人之前侃侃而談，也很有自己的想法。

另外還有一項收穫，讀書會讓我們夫妻關係更加和諧。夫妻間平常難免因為教導孩子有些想法不同，有時甚至有些小爭執，但是因為我們一起參加讀書會，有了更多良性的溝通，

夫妻間對於孩子的教養比較有共識，相處起來也融洽多了。

希望有更多的家長跟孩子一起來參加凱中的親師生讀書會，相信大家會跟我一樣，收穫滿滿！

★701李昱承

「讀書會」這三字對我非常陌生，本來以為只是大家一人一本書，靜靜的讀書，參加後，卻發現是個大家可以高高興興談論的開心聚會。在這當中有老師、有學生、有家長，活動中的每個互動都很自在，不論彼此認不認識，都以朋友的角度分享自己的心得，也常常有獨自發表的機會，這是我覺得很棒的地方。

這學期讀書會共有三次，其中以各式的親子互動為主軸，師長分享自己的教養方式，小朋友再提出自我觀點，整個過程不分輩分，輕鬆自在。一件事，不打開心胸去嘗試，不會發現它所蘊藏的有趣之處，老實說，我認為只有三次非常可惜，期待下學期還有機會參與。



生涯發展教育——國際志工經驗分享

為做 好的服務 而準備更好的自己

★902張書萍

今日蕭麗芬老師分享關於「國際志工」的經驗，她帶了一群有熱忱的高中生到柬埔寨去，看見更多人的需求，用心去聆聽他們無聲的吶喊，了解他們的辛苦與困難之處，並伸出援手，幫忙他們。實地探訪，能讓我們瞭解更真實的層面，尊重、包容與友善，這世界還有許多人等著我們協助，任何人都能夠成為手心向下的人，施比受更有福，學習讓自己成為能夠幫助別人的人。

★906楊承祐

感謝蕭麗芬老師來我們學校演講，告訴我們這麼多關於國際志工的事情。跟想像中的志工不太一樣，除了要想自己可以

幫助甚麼，也要想付出了會有甚麼後果，志工不只是捐出物資，也可以捐出自己的愛心和智慧，可以關心人也可以關心環境。

★903陳柏宏

我是台灣ㄟ囡仔，也是地球ㄟ囡仔。今天我幫助他，明天他便也來幫助我。帶著尊重、包容關懷的心去教他我所學會的，讓他們露出最美的微笑，來告訴我他很快樂。謝謝志工姊姊，讓我知道為別人服務之前，要準備好自己。



職場參訪—— 雲門劇場 & 淡水老街

★ 706 黃橘丞

海風吹來，身在淡水的我以崇拜的心情望向大海，轉頭一看，一棟造型奇特的建築物高高佇立著，原來這就是雲門劇場。導覽老師向我們介紹雲門劇場的由來，從創辦人、火災和各個激勵感動人心的故事，讓我們充分了解雲門這一棟看似平凡的建築物，卻隱藏這些感人的歷史。接著我們來到了淡水老街，整條街散發出親切的氣息，一間間店家大聲叫賣著，彷彿回到以前那純樸的年代。在街上，看到了各種型態的店家，賣著不同的物品，不管是娛樂、食品，應有盡有，這些都要擁有不同技能的人去處理，今天在淡水，看到了各種不同的職業，各個都應該獲得尊重，才是人與人之間的相處之道。

★ 704 江和駿

我覺得要在職場生存是件不容易的事，想要進入職場也不簡單，要有夠強的熱情，並且持之以恆地朝那個方面發展。九把刀曾經說過：「說出來會被嘲笑夢想，才有實踐的價值！」想在某種職業上發揚光大，你必須花一

百倍、一千倍，甚至花一萬倍的努力都有可能，遇到挫折時，只要爬起來，憑著不服輸的精神，總有東山再起的一天。所以，現在正是我們找尋未來要往哪個方面發展的時候，只要有心，就能擁有屬於自己的一片天。

★ 705 陳曼倩

這次校外教學是一場令我意猶未盡的饗宴，我們參觀了具有歷史文化的淡水，河岸旁的商家，緊鄰而立，延綿數百公尺，商業活動頻繁活躍，靜靜佇立在河岸旁的老樹，見證她的興衰與再度繁榮。而雲門劇場的參觀讓人深深體會到「危機就是轉機」，一場大火不但沒有吞噬他，反而讓他更茁壯。我也看見非凡成就後的艱辛付出。



蘭陽博物館之旅

★ 803 林鈺婷

蘭陽博物館介紹了很多我們不知道的東西，有泰雅族人紋面的工具，有烏石港的起源，還有南風壹號是什麼樣的漁船，它裡面的構造有哪些，各個構造的作用又是哪些，非常特別又有趣。

而讓我印象最深刻的是蘭陽博物館這棟建築物，如果從外表看起來是傾斜的，可是它的地基蓋的很穩固，再加上蘭陽博物館的地理位置蠻好的，外面還可以看到一群小鴨在水面上游來游去，景色非常優美。

★ 804 陳宛頤

我在蘭陽博物館看了許多關於宜蘭的文化，令我印象最深刻的是泰雅族的文化，在他們的文化中有紋面技術、狩獵、農耕等技術都非常特別，這些文化對現代的我們來說都非常珍貴且重要，現今才會保存在蘭陽博物館中，成為宜蘭重要的歷史文化，讓後代可以了解他們的祖先，並期許子孫能將這些文化特色繼續傳承下去。

★ 805 宋昀芯

雖然以前就去過蘭陽博物館，但這次和同學一起來有不一樣的感受，不僅一起找到許多答案，也學到了很多關於宜蘭鄉土的事，而令我印象最深刻的，是在二樓介紹關於海洋的各種知識，我覺得「南風壹號」很特別，一艘模型船上有許多詳盡的介紹，如捕魚的漁夫如何在船上站穩、魚的種類…等。在這次的蘭陽博物館參訪中，我玩得很開心，也學到很多關於宜蘭的在地文化。



凱旋歌喉戰紀實



★ 802 黃允謙

「我收到了一張凱旋寄來的邀請函，邀請我擔任凱旋歌喉戰的主持人…，這位美麗的小姐，今天晚上有空嗎？」沒錯，我就是那位傳說中沉睡的名偵探一毛利·小五郎。接受今年歌喉戰主持人的棒子，實在是既驚又喜，故將這場激烈的戰役紀錄了下來，讓無法目睹的人也能略知一二。

一年一度的歌喉戰開始了，先是激勵人心的短片，緩和不少緊張的氣氛。緊接著，該我上場了。上百雙眼睛緊盯著我，讓我不禁擔心會不會冷場。還好我是有備而來，搏得全場哄堂大笑，氣氛也暖了起來。(看我魅力無法擋)為大家介紹歌喉戰的歷史及專業的評審後，該是選手們大展身手的時候了。

首先是個人組的比賽。也許是打頭陣及獨唱的關係，難免有些緊張，不過他們的勇氣還是讓我佩服不已，因為大叔我上台都還要攜伴，分擔一下壓力呢！

接續團體組要上場了，有了前鋒們的暖身，團體組顯得更加自信了。其中，有兩組讓

人感到最為驚豔，一組是全場唯一的英文歌，不過特別的不是這個，而是他們竟然重金禮聘，請來了「PPAP大叔」來為他們伴舞，不過這個PPAP大叔仔細一瞧怎麼長得這麼像七年級的某位同學？另外一組的伴舞更不得了！噢！不對，不是伴舞，這根本是演戲了吧！！這組的同學竟然能邀請到704劇組來演戲，再搭配上他們動聽的「風箏」，毫無疑問的奪下了「最佳人氣獎」及團體的「冠軍」啊！

比賽，固然有輸贏，能報名參加並站在台上演唱，已是莫大的勇氣。而沒得獎也不代表世界末日。況且，明年的舞蹈比賽還在等著你們呢！或許，大叔我會再回來主持喔！（主持人都沒獎QAQ…）



生涯探索—— 技職群科參訪

★ 802 潘俊愷

本次活動中，我最喜歡的是幼兒保育科，雖然這是項非常的辛苦的課程，需要極大的耐心、細心。使我印象為深刻的部分是為小嬰兒洗澡，這項技能看似容易，但我們需要顧及到的不是只有完成任務的部分，而是利用同理心，把他當作自己的小孩來看待，從最基本的穿尿布到進階版的泡澡，這過程都必須小心翼翼，一刻也不能失手。從這活動中，我明白了為人父母是多麼偉大。

★ 803 羅文伯

這次參訪中，我了解到各科系所教的內容，也了解自己是否對這個科系感興趣，在今天之前，我都認為資處很簡單，但今天讓我徹底改觀了，原來也是需要很多心力來學習的。透過這次的參訪，讓我知道除了高中以外，還有其他的路可以選擇，我不但認識了今天參訪的科系，也稍微知道了自己的興趣在哪，希望可以多舉辦這方面的參訪，讓我可以發現自己擅長或有興趣的科系。



★ 806 楊可承

我參與的活動為服裝以及美容，在服裝類的活動過程中，我印象最深刻是在製作手環打結的部分，看起來很簡單，但自己在操作時很容易出錯，除了手要巧，心也要細，我覺得如果真的要做出一件衣服，肯定是門大學問呢！指導老師還說，我們所做的吊飾，是從美容這類延伸出的，但也跟美髮有點關聯，很謝謝各位老師們，以及用心帶領的學長姊！

在本次的參訪活動中，我更了解除了高中以外的科系，視野不僅僅只在高中，也打開了我對職校的更多資訊。就算未來沒有打算就讀職校，但在這次參訪，還是學到許多知識，也對我大學升學的方向有些許的幫助，以及對我的興趣也更加確信。



Listen to Yourself 傾聽自己的心

★輔導老師 陳琇晴

最近八年級的輔導課在談情緒，我這樣問學生：「你們覺得情緒是與生俱來的，還是後天學得的？」學生熱烈的討論，大家一致認為：「都有吧！」有學生更表示：「會隨著年紀而有所不同啊！年紀越小的孩子，他們的情緒較接近與生俱來的，而隨著年紀的增長，情緒的表現就是學習來的。」

是阿！情緒應是與生俱來的，是很直接、很真實的感受，然而，我們在長大的過程中，透過外界對自己表達情緒時的反應，究竟學習了些什麼？

我們從小到大常被教導：「凡事往好處想，你已經很棒了，已經很幸福了。」但更多時候會被責備：「你真是太不知足了！這樣有什麼好哭的？哭有什麼用？生氣能解決問題嗎？」等等諸如此類的，不知不覺中，我們開始學到「保持正向、愉快的心情才會受到喜愛」、「悲傷、生氣都是不必要、無用的情緒，它們不會帶給你任何好處或進步」。

我們開始學會隱藏負面情緒，也否定自己的感受：生氣時責怪自己不該那麼任性，難過時覺得自己不該那麼脆弱。這樣一來，好像就可以擁有比較和諧的關係，但我們卻也可能對自己的感受越來越陌生。這是我們想要的嗎？而隱藏起來的情緒去哪了？忍下來了，轉移注意力後，就不存在了嗎？

在某些時候，我們可能會不知道自己為什麼感覺悶悶的、容易不耐煩，甚至不知道自己為什麼睡不好、總是無精打采，這很可能都是因為我們把負面情緒自動關起來的結果，而它就躲進我們身體或心裡的某處，隱隱作怪。

「其實情緒無分好與壞，任何的情緒都有它存在的重要與必要，尤其是所謂負面的情緒（生氣、傷心、難過、痛苦...等），因為它的存

在，才會提醒自己真正在意的是什麼，讓自己不要忽視自己真正心裡的声音。」(註)是的，如果我們能夠正視這些「負面情緒」帶給自己的提醒或意義，而不急著將這些感覺排拒在外，我們才能真正了解自己，進而找到更多內在能量。



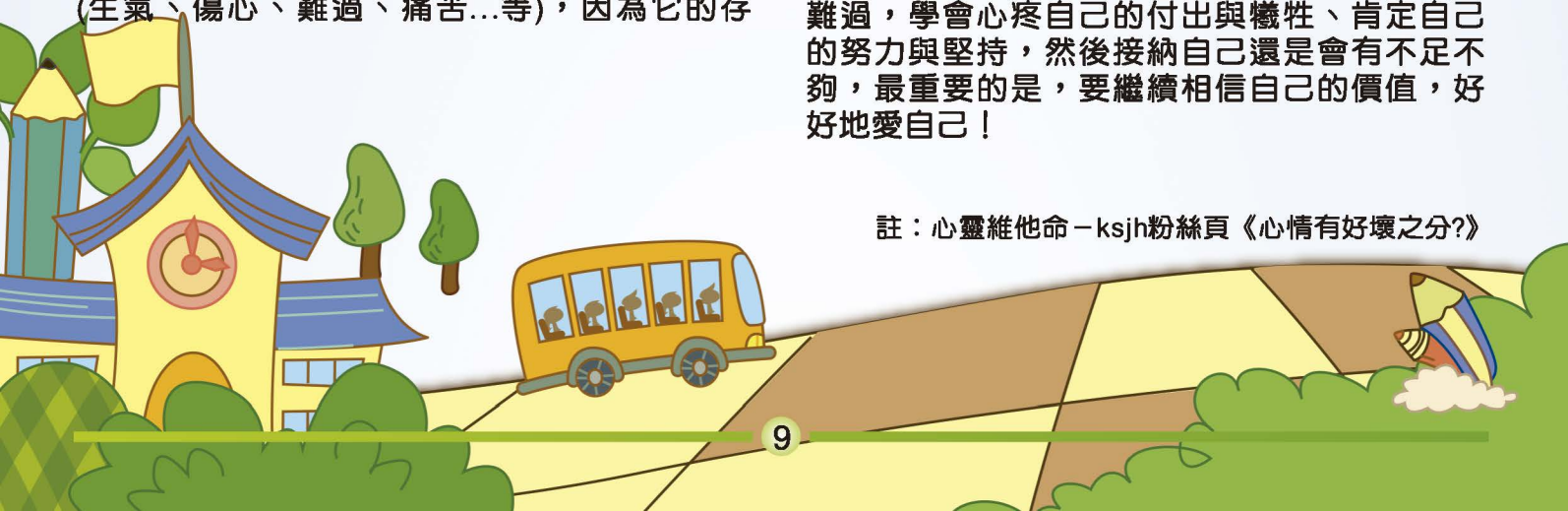
心靈維他命-ksjh
@vitaminsoulsjh

記得我在大學時期，很積極的接了許多活動，面臨極大壓力時卻難以調適，情緒波及到媽媽，對她說話的口氣很不好，她忍不住生氣道：「你一個月才回家一次，怎麼每次回家都在生氣？你不是學心理輔導嗎？情緒管理還是這麼糟！」哇的一聲，我哭慘了！所有的情緒瞬間湧上。那時才突然發現，在外處處包容、假裝堅強的我，其實很多時候忽略了自己的感受，忽略自己其實好需要休息、好需要被支持。

整理了自己的心情和想法後，我是這樣回應媽媽的：「正因為學心理輔導，我更知道照顧自己情緒的重要，情緒管理不是一味壓抑，如果我連在你面前，都還不能難過、不能生氣，那我還能向誰抒發我的心情呢？」但是讓家人承受自己的情緒，讓他們擔心，也不是我們所願意的，因此，多表達心中的感謝還有抱歉，是必須的！「對不起，我知道你是在擔心我，但我還可以讓自己宣洩情緒，就表示我會沒事的！」這應該是人和人之間最美好的信任和接納，信任對方不會因為我的不完美而停止愛我，接納自己不完美依然很美。

我們當然不能任由負面情緒影響我們的人際互動，卻也不能忽略和壓抑，那麼可以怎麼面對呢？幫自己找到一個安全的時間與空間，透過述說（抱怨也好）、透過各種形式的表達或創作（畫圖、書寫等），去覺察並重視自己的感受，允許自己好好去掙扎、沮喪、氣憤、難過，學會心疼自己的付出與犧牲、肯定自己的努力與堅持，然後接納自己還是會有不足不夠，最重要的是，要繼續相信自己的價值，好好地愛自己！

註：心靈維他命-ksjh粉絲頁《心情有好壞之分？》



懷念
鎮宇

天使走過凱旋



天使走過凱旋

撒下一顆顆音樂與愛的種子

你輕輕地來，又悄悄的離開，

如雨後彩虹般，用盡生命的力量，成就美麗與色彩。

感謝你所教會我們的事：

教會我們珍惜身邊的一切

如何去愛自己和所在乎的人

教會我們努力與堅持

面對人生的課題要全力以赴…



穿越時空當我遇見…

★ 906 吳鎮宇

當聲音產生了共鳴，旋律便燃起了生機。正在音樂廳裡享受著音符與音符之間的悸動，我們陶醉在這之中，與音樂共舞，快樂的、悲傷的、振奮人心的…全然結合。這首【睡美人】輕快中又有高低起落的律動，訴說著這位「公主」因「紡錘刺破手指而喪命」的詛咒作為禮物，直到一個年輕的王子路過，兌現了仙子的祝福，把公主吻醒，之後「王子」與「公主」就此過著幸福快樂的日子…。溶入了「芭蕾舞劇」，讓那畫面更加生動。站在最前面的指揮就是【睡美人】的作曲家“柴可夫斯基”，我眼睛一亮，嘴巴張得比河馬來得大！

柴可夫斯基最讓我深受感動的代表作分別是【睡美人】、【胡桃鉗】、【天鵝湖】和【羅密歐與茱麗葉】這幾首芭蕾舞曲，若和童話寓言故事同時播放，就有如在看兩部電影一樣。柴可夫斯基從5歲時就開始學鋼琴，因為父親是一位大學校長，年輕的他接受了非常好的教育，也因為父親請來了一位鋼琴老師—路易吉·皮喬利，使柴可夫斯基的興趣從德國音樂持續到他對莫札特音樂的喜愛。身於學院派之中，就是能異於常人，可說是無人能及！

現在…，第二首【天鵝湖】的芭蕾舞曲響起，號稱「第一次使舞蹈作品具有了音樂靈魂」，第一部小提琴快速不雜亂、第二部小提琴優美不黏膩、最右邊的大提琴更是低聲震住全場…接連著第三、第四首，一首比一首生動，在這個「皇家音樂廳」留步幾小時，果然非常滿足了我對音樂的渴望，豐富了音符的觸動。最後以90度鞠躬，柴可夫斯基的音樂饗宴畫下了一個完美的句點。

今天，雖然我與世界首屈一指的音樂家柴可夫斯基只有眼神交會，但我卻深感一股強大力量，彷彿磁鐵相吸的感覺。隨著不斷消失的人

潮，漸漸暗去的燈光，只有我停住腳步，看著柴可夫斯基一步一步地走，直到走出了舞台，我才起身離開，前往21世紀的時空門走去！

走在回家的路上，腦不斷「符」出剛剛那如此震撼的畫面，而這時，我踏上了家裡那塊空心木頭，又讓我喚起擊樂中的「咚」的一聲，忍不住地又想再一次地回到當下。原本只愛「流行樂」的我，開始愛上了「古典樂」，音樂的說服力，完全隱藏在那一敲、一拉之間，聲音是如此的美妙，正當我沉睡在夢中，我的耳朵與音樂產生了共鳴。

摘自：104年7月暑假作業『穿越時空當我遇見…』



致 愛護鎮宇的親朋好友們

在為人父母的生命中 因為有鎮宇
我們了解到擁有小孩的生命如此美好
他是我們的寶貝小天使
因為有他 陽光一直照耀著我們
因為有他 歡笑經常出現在左右
而鎮宇
因為有你 生命更加發光發熱
因為有你 生活無限精采美麗
在這場追思音樂會裡
我們希望完成鎮宇的心願
留給大家美好的回憶 沒有遺憾

願所有鎮宇的美好 化成你生命中的光和熱
帶給你力量

給鎮宇

★許雅珊老師

今年的萬聖節，老師在去年就已經規劃好了舉辦變裝活動耶！老師好奇每次的表演與活動中，總是盡心盡力的你，會為這次的活動裝扮成什麼呢？我想，不論你的裝扮如何改變，你都是大家心目中的天使……

我知道你只是將身體轉換成藍天白雲、雨後的彩虹及夜晚的星星，轉換成不同的形式與大家見面，帶給大家幸福！我知道是上天安排你到這裡教會了我們一些事情，現在要你繼續到別處教更多的人，懂得熱愛生命！不管是心情低落或是遇到什麼困難，你總是會帶著暖暖的微笑，告訴我們這世界的美好，謝謝你曾經帶給我們心靈的悸動，那會一直珍藏在我們的心中。我想能當你的家人、朋友及師長們，都應該覺得非常驕傲，因為以你小小的年紀，卻能帶給這麼多人感動，也教會大家珍惜所有，熱愛生命。不論走到生命的哪一個階段，都喜歡那一段的時光並且努力完成那一階段的職責。也要謝謝你的爸爸、媽媽將你帶到這個世界，對你的同學們也都能愛屋及烏，不斷的教導他們正向的能量，告訴他們你是如此堅強，也告訴他們要繼續努力逐夢。

我們都知道你熱愛音樂，到了另一個國度也別忘了繼續當個音樂王子。

★906黃語安

仔細搜尋，回憶裡，不開心好像從未爬上你的臉龐，你永遠帶著笑臉，像天使。以前總是會困惑，你怎麼都不曾生氣，怎麼那麼有熱情去完成每件事？現在我終於明白：你一直都在珍惜，用音樂來燃燒生命。

在你住院的期間，沒有人多說什麼，大家都在靜靜等待，靜靜相信你會回來，等待26人團聚的那天。但是你卻沒有等我們，先飛向天堂了，知道你離開的那天，天空灰灰的，好像也在為你掉淚。而我前面那張桌椅，似乎等不到人了，等不到你一起畢旅、一起會考、一起射紙飛機、一起畢業、一起……

我們都知道，你早已化成藍天白雲守候在我們身旁，陪著大家度過每一分每一秒，雖然偶然看到你的照片還是會難過，會覺得遺憾，可是我們知道，你不會希望我們難過，所以再度泛起笑容，現在的你，在玩音樂吧！

望向窗外藍天，彷彿又聽到你那奇怪的笑話、看見你的臉龐，我知道：你回來看我們了！

★906陳彥彤

七年級時，走進教室看到你，覺得你好像很嚴肅，但是相處幾天後，覺得你好成熟，過了一個月，覺得你一開口說話，總是能逗同學笑。

八年級，你碰巧到我正在騎馬的馬場，原本說要讓你感覺在海邊騎馬，踏著浪花是什麼滋味，但我倆時間還真是有夠難喬啊！

舞蹈比賽和紀念歌徵選時，讓我看見了你的認真和對自我的要求，舞蹈比賽成績出來時笑得最燦爛的是你，紀念歌落選時你竟在稱讚對方和反省自己的不足，那畫面不禁讓我內心暗暗吶喊，這真不像一個十四歲少年擁有的氣度，真的要謝謝你，讓我了解什麼叫輸得起。

現在，我想像午後的太陽，細膩刻畫著你的身影，你用綿密的白雲編織美好的樂章，用彩虹繪畫夢想，傍晚時分，彤雲輕輕點綴你的笑容，午夜，月光伴奏群星伴你入眠……

★陳寬祐

To my best friend 鎮宇：

已經有一段時間沒看到你那燦爛的笑容了。從七年級開始，我們就是麻吉了，不管做什麼、去哪裡，我們的身影總是在一起。每一場比賽、每一次的談話、每一次的鼓勵，都已成為我鼻酸的回憶了……

雖然你一直告訴我，就算到了未來，還是不會忘記我；雖然你一直催眠我，保證自己一定會痊癒，這些承諾，成為了我們之間的回憶。不過你放心，在大家的回憶中，你仍舊以最美好的姿態繼續活著，那個你，是陽光、開朗的，依然那麼的貼心，就算到了最後一刻，還是展現了那份堅強的意志力。我知道你一直都在，只是以不同的形態，繼續綻放生命的光彩。

謝謝你，陪伴了我國中兩年，這兩年的日子裡，我們一起歡笑、一起難過、互相勸勵、互相解惑。還記得那晚我們一起在雨中奔馳、那天一起玩爵士鼓、那天一起在球場上較勁……都是我們之間最佳友誼的證明。

對你有太多太多的想念，無法用文字呈現的。那個大家心中的鎮宇現在應該很自在吧！謝謝你帶給我的美好回憶與快樂，我們是Best Friend Forever喔!!!



【第30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！



送人玫瑰，手留餘香

即使是一點小小的愛心行為，只要我們從自身做起，幫助別人，把愛灑向生活周圍的人，就能把快樂留給自己



★ 705呂宇翔

11月某晚七點多補習完，路上發生老人騎腳踏車倒地不起的意外。當時目擊的有我和別班兩位同學，當時天空還下著雨，自己也沒有多想什麼，直覺反應就是上前關心老人傷勢，我幫老人撐傘和查看交通狀況，確保安全，其他同學負責安撫情緒和打119，直到救護車抵達現場後，我們才離開。他們稱讚不已希望學校能表揚我們。校方得知我們的助人行為，肯定我們的表現，決定替我們在集會時間上台表揚，還有小禮物，我非常開心，幫助人是這麼美好的事。希望我們的舉動，能夠帶動其他同學的愛心，用實際行動幫助需要的人，關懷社會每一個角落。

★ 706吳東翰

那天放學的時候，我和同學一起去補習班，中途我們看到一位阿伯騎著腳踏車跌倒了。同學幫他牽腳踏車和幫他撐傘，我則是去找老師幫忙。幫助完了這位阿伯，我覺得幫助別人是一件很好的事情，因為幫助阿伯之後，我和同學心裡有一種快樂的感覺，讓人很開心。

★ 706劉羽承

在放學之後下著綿綿細雨，我走路去補習班，有一位阿伯喝酒騎腳踏車還撐著一支雨傘從我邊騎過去。結果在我六十公尺前「跌倒」了，我趕快跑過去把腳踏車牽起來，因為我們有三位同學，所以我們決定分工合作。有人幫阿伯拿傘，有人幫阿伯牽腳踏車，最後一位同學是去補習班找老師叫救護車。我幫助完這位阿伯之後覺得很開心，希望大家不管遇到誰需要幫助，都要去幫忙喔！

榮譽榜

恭喜 凱中第5屆畢業校友羅卓凱同學參加「第一屆關帝文化盃全國學生廚藝競賽」榮獲素食項目全國總冠軍&第一名殊榮

競賽項目	獎項/名次	班級/姓名								指導老師				
2016 全國薪傳盃舞獅舞龍鼓藝獨輪車錦標賽	多獅-傳統技藝組 第一名	901 李郁晴	901 葉晉杰	902 江崇賢	902 蕭文柏	903 蘇婷慧	904 江佳軒	904 邱啟勝	905 李慧慈	801 李安平	801 李禹陞	801 林楷恩	801 陳科良	嚴郁涵教練
	單獅-傳統技藝 第一名	901 葉晉杰	901 李郁晴	902 蕭文柏	904 邱啟勝	802 林杰勝	803 陳風榮	806 鄭芷羚						嚴郁涵教練
	雙獅-傳統技藝 第三名	901 葉晉杰	903 蘇婷慧	904 江佳軒	801 李安平	801 林楷恩	801 陳科良	802 林杰勝	803 李禹陞	804 邱議葦				嚴郁涵教練
	團體戰鼓-舞獅鼓藝 第一名	901 李郁晴	901 葉晉杰	902 江崇賢	902 蕭文柏	903 蘇婷慧	904 江佳軒	904 邱啟勝	905 李慧慈	801 李安平	801 李禹陞	801 林楷恩	801 陳科良	嚴郁涵教練
		802 林杰勝	803 陳風榮	804 邱議葦	806 鄭芷羚									

競賽項目	獎項/名次	班級/姓名	指導老師	競賽項目	獎項/名次	班級/姓名	指導老師	
宜蘭縣 105 年全民運動會龍獅運動	傳統南獅 第三名	801 李安平 806 鄭芷羚	賴昱廷教練 嚴郁涵教練	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 100 公尺蛙式 第一名 200 公尺蛙式 第一名	902 陳毅	李蕙君	
105 年宜蘭縣中小學田徑錦標賽	國女 100 公尺欄架 第八名	901 李珮君	李蕙君	宜蘭縣 105 年學年度學生美術比賽	版畫類 第三名	801 趙春如	戴后貞	
	國男 1500 公尺 第三名	902 江崇賢	李蕙君		書法類 佳作	904 簡毓臻	王宏豪	
	國男 800 公尺 第五名	905 楊子儀	李蕙君		書法類 佳作	805 吳恕葆	王宏豪	
	國女 800 公尺 第八名				水墨畫類 佳作	804 簡璣宏	王宏豪	
	國女 1500 公尺 第六名			平面設計類 佳作	806 鄭芷羚	戴后貞		
	國女跳高 第三名	906 張恩慈	李蕙君	105 學年度幸福宜蘭環保智慧王挑戰賽	國中組 甲等	902 林耘禾	王宏豪	
	國女跳遠 第三名	803 謝智翔	李蕙君		入選獎	901 陳希芃	王宏豪	
	國男跳高 第五名	804 鄭尚融	李蕙君	105 學年度宜蘭縣學生創意戲劇比賽	現代偶戲類手套偶戲 國中組 特優	戲劇社	經佩之 方嘉麗	
	國男 100 公尺 第六名	903 尤 詒 803 謝智翔 804 鄭尚融	903 李睿霖 804 鄭尚融	李蕙君	宜蘭縣 105 學年度音樂比賽	優等第一	綠竹樂團	劉靜怡 蔡皇棋
	國男 400 公尺接力 第七名	902 江崇賢 903 李睿霖	903 尤 詒 804 鄭尚融	李蕙君		優等第三	國樂團	劉靜怡 蔡皇棋
國男 1600 公尺接力 第六名	901 李珮君 906 張恩慈	905 楊子儀 906 張凱葳	李蕙君	優等		陶笛團	張瑜珊	

【第30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 1/6(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。

