



與凱旋有約

第31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4月5日出刊



以愛之名種一棵樹

校長 陳志勇

記得，兩年多前，在9年級同學的新生進學禮上，送給他們小樹苗時，是這麼告訴孩子的：小樹苗代表希望，未來三年你要好好照顧它，同時它也將陪著你一起學習與成長，當你要畢業時，我們會邀請你親手將它種在校園裡，讓它成為你在凱旋國中永恆的紀念，學校真誠的期待，你能實現這樣的希望。這個美麗的約定，從孩子入學第一天開始，到畢業前夕，要歷經近三年才能共同完成，其實充滿了挑戰與變數。也因此，暮春三月，當孩子帶著陪伴成長兩年多的小樹苗回到凱旋種下時，就格外讓人感動和歡喜。

雖然只有15位同學成功完成這個三年之約，但900多個日子陪著小樹苗面對生存掙扎的歷程，對每個孩子而言，卻都是難得的生命學習功課。一個成功讓小樹苗成長茁壯的孩子寫下了這樣的體會：「在這2年多的時光中，見證了我在國中生涯裡的悲歡離合、酸甜苦辣，也讓我明白：不論歡笑還是淚水，都是成長的養分，而我們每個人其實也都能像你一樣，擁有無窮的生命力，以及越挫越勇的堅強！」而一位不幸讓小樹苗枯萎凋零的孩子，則領會到：「要照顧一個生命，使它健康長大，是多麼的困難！就像我們的爸爸媽媽，要養育我們成長一樣充滿艱辛。對於那棵小樹苗，我心中有滿滿的不捨和抱歉。很抱歉我不是一個好主人，無法能及時發現問題，但也謝謝你，給了我一場這麼精彩的生命教育。」當孩子能夠用如此柔軟、體貼的心情對待一棵小樹苗以及看待自己的生命時，我們知道孩子的心田裡，已經種下了希望、種下愛。

已故多年的知名作家三毛曾說：如果有來生，要做一棵樹，站成永恆.....，一半在塵土裡安詳，一半在風裡飛揚；一半灑落蔭涼，一半沐浴陽光。作家眼中的樹有著超越的生命意境，讓我們在種一棵樹時，有了更多的美好想像。樹可以代表希望，是因為其中蘊含了生生不息的永恆，而在校園中，讓莘莘學子種下一棵樹時，是否也意味著要引領孩子學習「樹」扎根於土地的安詳以及隨風飛揚的灑脫呢？甚或「樹」迎向陽光，灑落蔭涼給人們的自在，也都會是值得孩子們學習的正向特質。有人曾經用金錢去量度一棵樹的價值，估算一棵成年的樹可以產生空氣、水及提供動物棲所和食物的價值超過15萬美元，但若將它砍下來所得木材的售價就只有五十美元。由此可知，從可度量的價格，都可看到一棵樹存在的價值都會遠高於被砍下的木材價格，更遑論，從一棵樹、兩棵樹到一片森林，所妝點大地的無邊綠意和孕育山河的無盡水源，更是人類無價的寶藏。原來，簡單的種一棵樹，可以如此不簡單的讓世界更美好。

有一本書「賴桑的千年之約」，說的是人稱「賴桑」的賴倍元以30年歲月耗費20億元，在大雪山種下30萬棵國寶樹，改變山野生態的感人故事。與之相比，凱中的「三年之約」種下一棵小樹苗，雖是微不足道，卻因為是「以愛之名」而意義深遠，我們相信當孩子心中有愛時，將會創造無數個「千年之約」，也會種下無邊的希望.....。

「文藝紹興-宋『潮』好好玩」展出



『游於藝』計畫是由廣達文教基金會，與國內外各大博物館合作，將豐富的文化資源透過研究轉化，策畫成國中小學生學習的教育展覽，透過教師課程統整，建構一個多元的文化學習平台。

105學年本校首次參與『游於藝』計畫，以實際行動將藝術帶入校園，讓師生輕鬆接觸藝術。本次學校展覽期間自2/13至3/10共四週，主題為「文藝紹興-宋『潮』好好玩」，結合故宮博物院的資源，將故宮國寶帶入校園，展出內容分為「世光倒轉八百年---一探南宋的背景」、「宋朝大家玩---南宋的文藝創作」、「這樣生活才叫潮---南宋的生活品味」、「佳評如潮，屹立不搖---南宋人文千年不敗」四個主題，期望透過本次展覽，能認識不同時空下的先民生活與藝術，體會南宋的創新精神，對中國古今文化的傳承產生興趣，並做更深入的思考和探索，進一步轉化為未來文化成長的動力。

★ 906 林奕昕

歷史，短短的二個字，卻能道盡成千上萬的故事，也概括千千萬萬人的生平。這次在學校舉辦的游於藝宋朝特展，就是要帶領大家領略宋朝歷史之美，一窺宋朝人的生活方式、社會風氣以及當代藝術。

身為這次展覽的導覽員，當然要非常的瞭解每一件展品以及背後的一些故事。這對於中國史沒學好的我來說，可是一大難題，所以早在寒假的時候，我就開始默默地準備了，期間也沒少打擾國文老師以及歷史老師，真的是非常感謝那些老師的指導。終於到了開展之際，開展前有一位大人物來看看我們的進度，就是我們的陳志勇校長。嗯…校長是教什麼的呢？好像…是歷史吧…？歷史？我的天啊！專業人士要來看我們的導覽！這就跟在歷史老師前報告歷史一樣緊張啊！不過事到如今也只能硬著頭皮上了，於是開展前的導覽就在校長嚴肅的視線以及筠潔老師犀利的眼神中度過了，真的會有一種想尿褲子的衝動……。

之後輪到了班級導覽，那時第一次導覽是獻給706班，本來很擔心問問題都沒人回答會很尷尬，不過還好有些學弟妹真的是超級配合的，謝謝啦！接下來的導覽也是最後一次，是由自家班級，906班所接收，九年級就不像七年級一樣那麼可愛了，所以壓力感又更上一層樓，不過還好沒出什麼大錯，平安的度過了。

這次的導覽讓我學到了非常多的知識以及技巧，也很感激學校給我這麼一個難得的機會學習更多、也讓我留下了一個難忘的回憶。

★ 806 李郁萱

宋朝好好玩這個活動讓我學習到很多，在以前我都是以一般民眾的角度在觀看展覽，而這次我卻成為了解說員，角色的變換，使我學到的東西更加豐富、完整。從最一開始到故宮培訓和之後自身的準備過程，雖然很漫長，我卻不感到枯燥，因為能學習到一些課堂上不一定會出現的知識是一個非常難得的機會！在角色轉變的過程中當然也會遇到困難，像是因為以前從來沒接觸過這類型的活動，在熟記作品資料方面會顯得有些吃力。一路走來，從最一開始連名字都會念錯，到現在換我去糾正別人，去說給別人聽，這中間的過程可真不容易啊！

★ 806 朱偉哲

能擔任宋朝文物展的導覽員，我感到非常開心，因為我小時候就想當這種能陪伴小朋友的大哥哥導覽員。在順利選上導覽員時，我認真準備各種文物的介紹詞，還加入一些自己的想法，試著和聽眾多一點互動，讓聽導覽的人不會覺得枯燥無趣。雖然展期中我只帶了兩、三個班，但能體驗這種感覺我已覺得足夠。導覽時會有一種緊張感，夾雜著一種快感，一種還想繼續說下去，試著把自己學到的、知道的東西全交給他們，讓他們記住有這麼一個導覽，留下深刻印象。我們也為了這幾十分鐘做了十足的準備，更要好好把握機會，而一開始的緊張感，隨著講久了也就不會那麼強烈。希望下次還有類似的活動，可以让更多人參觀、可以再有機會導覽，可以學到更多知識。





小樹苗回凱旋

種下希望 種下愛

★ 901 羅語柔

親愛的小樹苗：謝謝你在這九百多個日子裡，陪伴我成長，挑戰一次又一次，我以前作夢也不會去參加的比賽及活動。每每看到你，在風雨中仍堅強的挺立著，望著你，不論颶風下雨、烈日高照、濕熱還是乾冷一不倒塌的身軀，依舊頑強的矗立著——謝謝你，在這2年多的時光中，見證了我在國中生涯裡的悲歡離合、酸甜苦辣，也讓我明白：不論歡笑還是淚水，都是成長的養分，而我們每個人其實也都能像你一樣，擁有無窮的生命力，以及越挫越勇的堅強！

★ 902 張書萍

兩年半的時間飛快，一眨眼，我們就從當初的青澀蛻變為現在的成熟，陪伴著我們的小樹苗，也從矮小的身軀生長成強壯的姿態，這顆落羽松代表著「希望」，象徵著我們也能像它一樣，汲取土壤中的養分，將生活中的困境轉換為契機，磨練心志，逐漸長出新生的嫩葉；同時，舊的樹葉也會掉落，甚至枯死，這意味著我們，應該拋棄枷鎖，放下執著與偏見，將自己調適成最佳狀態，準備學習。如今，也要將陪伴我兩年半的落羽松種回凱中校園，願它能夠順利地成長茁壯。

★ 901 李培暉

時光荏苒，距離當初踏進校園，收到這份祝福，已經快要三年了。進入凱旋國中後，生理、心理，都隨著當初收到的小樹苗一起，日益茁壯。但隨著日子一天天過去，每個充實的今天都成了昨天，我豐富了腦海裡的資訊庫、精彩了人生僅有一次的國中生涯，卻忽略了原來最單純的初衷。當我有一天忽然發現我疏忽了對小樹苗照顧，時間卻早已悄

悄溜走，不會再回頭。失去了小樹苗後，我才發覺，原來，把一件事情做好，真的和「態度」有著很大的關聯。剛開始收到這份禮物，我簡直是畢恭畢敬的把它帶回家，每天勤勞的，不厭其煩的為它澆水，悉心照顧它，每天帶它出去曬曬太陽，呼吸新鮮空氣；但日子久了，我開始顯露出我最原本的本性，越來越多的原因成了我沒有去照顧它的藉口，就這樣日復一日，才導致了如今失去小樹苗的情況。「態度，決定你的高度。」我始終相信只要有信心，沒什麼做不到的事，更不會有一堆做不到的理由。若真的下定決心，並每天一點一滴的實踐，我相信夢想，一定會有實踐的一天。很感謝小樹苗為我上了這重要的一課，未來的日子我會將這道理謹記在心，並更加的努力。在距離會考不到八十天的日子裡，我希望我能時時將小樹苗的故事放在心底，時時警惕，用我最好的態度面對，準備會考，達成夢想。

★ 904 楊雅晴

親愛的你，總是在春天到來之時，悄悄的冒出新芽，彷彿從冬眠中醒了過來，準備要告訴我：這又是一個充滿希望的開始！剛認識你時，我真的無法保證能將你照顧好。但是看著你一天一天的成長茁壯，讓我開始有了信心！只不過出了個意外，差點讓你永遠離開，但是你很努力，頂上又冒出了新芽，像是要告訴我，就算跌倒也沒關係，只要重新爬起來，繼續向前邁進，那麼不管是多麼艱難的過程，都一定能一直走下去。雖然之後幾經風雨，你依然挺著身子，把希望帶給我，但卻在天氣轉涼之時陷入的長眠。我知道你的離去，不代表失去希望，而是去尋找另一線生機。謝謝你陪伴我將近兩年，教會了我許多的事，給予我無限的希望。

來自學姊的祝福

★第8屆 陳星妤

你們現在是否有自己的夢想，自己想做的事情呢？如果有，就請放手去做吧，接下來的你們，有的人選擇高中，有的人選擇高職，有的人選擇五專，這些都沒關係，重要的是你是否有在朝自己的夢想邁進，是否有走在正確的道路上。不知道你們有沒有想過：為甚麼我們每天都要去學校，為甚麼每天都要接觸不是我們興趣的科目，為甚麼大人們都說，這是為了你們的未來著想，的確，學習自己不喜歡的東西難免感到無趣，但要記住，自己的路要自己走，自己的生活要自己過，無論你做甚麼事，都要為自己負責，這才是成長，無論教育制度怎麼改變，都要記住你們學習的初衷。

現在就讀蘭陽女中的我，每天都有龐大的課業壓力，成天晚睡，為的就是不想輸給別人，國三的學弟妹們也是這樣吧，累的時候，我常常想起國中時的自己，也希望你們能夠在很累很累的時候，看看一路上一起走來的同學，想想曾經歡樂的自己，

然後休息片刻，更有動力的走下去。國一國二的學弟妹們，這時的你們該好好享受自己的生活，凱中有很多活動，很多歡樂的時光，不要總是將目光聚焦在電子產品上，抬頭望望身旁的景色，這世界，是很美好的！！

最後，希望你們都可以很快樂的學習，然後，過著屬於自己的人生！



凱旋美展

驚艷拾壹



學生在過去的一年努力的學習中，創作了無數件精彩作品，創作種類及風格多元，包含平面繪畫、立體作品及家政作品。我們集合學生、老師的作品共同展出。今年凱旋美展-驚艷拾壹，展期從4月10日至4月21日止，地點在圖書館2樓，歡迎大家一同來欣賞。

插畫

805 劉芷瑄



幽靜少女是個系列作品，畫面是以色鉛筆與鋼珠筆完成，內容是表現「行到銀河的盡頭，坐待那顆屬於我的星星。」

906 朱伶鈺



903 黃丰禾



削鉛筆器公仔



一開始遇到很多困難小零件也常常丟掉，最後完成上色，看到完成品，很有成就感！

902 林昭宜
《memory》



靈光乍現下想到做這隻小豬，雖然過程有點困難，但是學會運用工具後，順利完成了！

902 黃芷筠
《橘色豬小弟》



探險活寶的裡的主角之一阿寶，經過老師和同學的幫忙，完成出很像的作品～

902 羅靜怡
《阿寶》



原本從未知的材料中，經過一次次的失敗，不減我的熱誠，最後終於在做出來，很開心。

902 呂冠翰
《龍貓》

平面設計

《最後一醉後》
901 陳希芃



版畫



屹立在山林中的樹屋，除了周圍的茂密的樹木，還有眾多的動物，展現物種豐富以及與人和平相處的生活。

801 趙春如
《樹屋》

DIY玻璃雪花球



在製作作品的期間，有好幾次裝飾物品無法成功，最後完成這件雪裡的企鵝，象徵等待的成功！

902 張芷菱
《等待》



常在禮品店看到雪花球，沒想到可以利用平常的廢棄物品與膠水跟亮片，就能製作出屬於自己的特製雪花球！

902 黃芷筠



透過使用家中不再用到的娃娃飾品，在利用之後重新成為新的裝飾，雖然遇到過程中有失敗，但是看到自己做好很開心。

902 林耘禾



聽老師說利用身邊的物品來製作，看到床頭上有熊貓飾品，沒想到搖身一變簡單幾個步驟，就變成新的作品了！

902 周建明

804 邱宥嘉
《老鷹想飛》



跨越重重障礙，與自己賽跑 — 中小學運動會紀錄

★ 901 李珮君

在這寒冷的天氣裡，宜蘭運動場聚集了上百名優秀的選手，大家皆為了這三天的比賽做了很多訓練，而我也例外。這次的比賽是國中最後一次，在比賽前，大家花了許多的時間在練習，在這過程中，除了練習的艱辛外，有時還會因接力成員的時間問題而減少了練習的時間，但這些過程我們都一一克服，也把最後的成果在這場比賽發揮得淋漓盡致，為國中田徑生涯畫下一個完美的句點。

在比賽時，對我來說最難克服的問題是緊張，常會因為緊張讓自己的成績不如預期的好，這次也因為太過於緊張導致在其中一個欄架沒有跨好，但還好很快就將腳步調整好，完成了最後的一場個人場。

這次比賽要感謝的人太多，尤其是蕙君老師，每次練習都陪著我們，不論早上的晨練、放學的課後訓練或是假日的加強練習，老師都跟我們一起，真的很感謝她，才有今日的我們，也謝謝田徑隊的隊友，在我有困難時，給了我許多的幫助，讓我突破自己的極限，因為有老師及隊友的幫忙，才讓我這次的比賽有這樣的成績，留下美好的回憶。

★ 906 張恩慈

國中最後一次比賽，很開心跳遠能夠創出自己的最佳成績，這次的心情很放鬆，沒有像以往那麼緊張，所以身體也沒有那麼緊繃了，這是我一直以來都很渴望的，但反而因為太鬆懈，所以並沒有達到自己設定的目標，也沒有跳出應有的高度。

三天比賽下來，印象最深刻的賽程是最後一天的1600公尺接力決賽，這不但考驗肌耐力、心肺，還有自己跟自己對話的能力。以前看學長、姐跑得很輕鬆，所以不以為意，直到去年中小學田徑錦標賽第一次參與賽程，才驚覺這跟想像的完全不一樣，超級累的啦！看的到隊友在眼前，卻遲遲不能把手中的接力棒傳給隊友的無奈，刻刻煎熬著我。

心態很重要，明年調好心態，再繼續努力奮鬥，感謝在我比賽時為我加油的大家。專業攝影師（801溫子涵學妹）為我拍下那珍貴的比賽過程、動作，最感謝的是國小及國中，努力指導我的恩師們，沒有你們，就沒有現在的我。

落實防災教育，減輕災害傷亡

每學期的開學一個月內，學校總是會辦理防災演練！因為「防災掩蔽」是災害發生時自救的首要步驟，而為了熟悉各項要領，不只是教與學，更重要的是重複操演與練習。

106年2月24日(五)上午10點，學校使用中央氣象局的強震即時警報系統發布演練的地震警報，全校師生即刻進入掩蔽狀態，依循「趴、掩、穩」要領，確實戴上防災頭套、趴於桌下進行掩蔽，並抓穩桌腳，以免桌子傾倒、導致損傷！過程中，全體師生均十分投入，除了動作熟練、更沒有吵鬧喧嘩。

以下為本學年度各場次演練活動紀實：



106.2.24掩蔽一分鐘



105.10.25避難引導疏散



105.9.21應變中心下達指示



105.9.09防救災觀念在宣導

而在106年2月23日(四)下午辦理防災宣導及防火演練，課程中說明校園的災害潛勢及學校的疏散避難地圖；防火演練部份，七年級學生學習正確操作滅火器，八年級學生體驗消防栓箱的水帶射水，相信這會是印象深刻的難得體驗。



滅火器使用示範



滅火器體驗



消防栓箱介紹



射水體驗

課程後，請各班同學均填寫問卷，結果分析如下：

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	我能了解學校的災害潛勢圖。	67.2%	31.0%	1.7%	0.0%
2.	我知道校園疏散避難的路線。	74.1%	22.4%	3.4%	0.0%
3.	我知道學校的校園災害防救計畫公布於總務處部落格。	72.4%	24.1%	3.4%	0.0%
4.	我願意和家長分享疏散要領。	67.2%	29.3%	3.4%	0.0%
5.	我已在聯絡簿上填寫家庭防災卡資料。	81.0%	17.2%	1.7%	0.0%

從左表可知，七、八年級學生在這5題的同意程度均達到96.6%以上，對學校的防災環境都相當了解。此外，也都願意和家長分享疏散要領，所以，鼓勵各位家長可以和您的孩子討論，教學相長！

	七年級 滅火器演練	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	我知道滅火器的滅火原理。	73.3%	26.7%	0.0%	0.0%
2.	我知道如何正確使用滅火器。	83.3%	13.3%	3.3%	0.0%
3.	我家裡也有準備滅火器，且仍在有效使用期限內。	63.3%	13.3%	10.0%	13.3%

從左表可知，七年級學生約有76.6%的同學家中有準備滅火器，懇請家長能為家裡添購滅火器，可在火災初期撲滅火勢，讓您的家成為更安全的生活環境。

	八年級 消防栓箱體驗	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	我知道如何正確使用消防栓箱。	67.9%	25.0%	7.1%	0.0%
2.	我知道噴水時，水帶有強後座力，兩人操作較安全。	75.0%	21.4%	3.6%	0.0%
3.	我知道我家最近的消防栓位置。	50.0%	32.1%	17.9%	0.0%

從左表可知，八年級學生約有92.9%的同學知道如何正確使用消防栓箱，但須提醒，消防栓不可隨意使用，應由專業消防人員操作才是！

另外，提醒大家火場求生新觀念：「見煙關門，絕不要強行逃生！」在屋內、陽台，關門待救，是火場存活的求生關鍵！

本校防災教育資訊均公布於總務處部落格
(<http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/4608>)，歡迎家長瀏覽參閱。

本校為105年國家防災日演練績優學校 榮獲行政院表揚！

「竹歌」高奏聲迴響 「密林深處」凱旋歸

★901林芳妤

印象中…還記得剛比完縣賽的那天晚上，補完習下課時，就得知晉級全國賽的消息。當下真是不敢相信，一直不斷地問：「這是真的嗎？！還是在作夢？！」接著就證實了這個好消息，我們也就這樣，踏上了全國賽的舞台。

過程中，曾經為了想顧課業，而想要退出的我，最終還是全心全意地投入練習。雖然有時候樂團的狀況並不是那麼的好，一直遇到瓶頸，但是大家都會非常努力的想讓我們的音樂變得更好聽、更動人。就算有時候真的想偷懶一下，也會被那慢慢凝聚起來的向心力，給拉回去練習，也因為這樣，大家的默契越來越好了。

終於到了全國賽當天，早上並沒有練習太多，反而是每個人各自把自己的部分練得更好、更精確。到了比賽現場，還是感受的到有許多對手的壓力，不過我們也沒因此變得緊張或慌亂。直到上台前，有些同學開始有點不安了，接著就看到大家互相加油打氣，輕輕的點著頭、練默契、練拍子。我們一直都相信，在全國賽的舞台，一定可以把自己最好的一面表現出來，演出最好的自己和音樂。秉持著這個信念，我們真的把「特優」帶回凱旋了！真的既開心又感動！之前的辛苦，一切都值得了！

當然，能得到這麼好的成績，要說感謝的人太多太多了。謝謝榮老師不厭其煩的指導我們，謝謝靜怡老師、筠潔老師一路上的陪伴，謝謝校長不斷的鼓勵，謝謝所有幫助過絲竹樂團的老師、同學們，也謝謝樂團裡的其他14位同學你們的努力。我們，為凱旋寫下一篇新的歷史，我們，做到了！

★902李嘉宜

為了台上最好的20分鐘、為了超越自己、為了從小學到現在都沒碰過的「特優」二字，這幾個月真的是我第一次卯足全力練絲竹。去年比縣賽時想說只要分數不要太難看就好，人算不如天算，可能是不小心吧！打進了人生第一次的全國賽！寒假的特別加練、不能宅在家的寒訓、不能補習的周末、不能考試的早自習、不能睡覺的午休…，花了好多時間，甚至有想直接練到晚上的念頭。燦爛耀眼的浪花背後，必定會先有艱辛的撞擊拍打，過程看似辛苦，但現在回想起來，好像根本不算什麼了。

首先謝謝劉靜怡老師，常常讓您掛心了，每天陪我們練習，如果沒有您就沒有今日的凱中絲竹

國樂團；再謝謝榮皇棋老師：我們永遠的老大。日夜奔波的趕車只為了教更多技巧，多虧您我們才能進軍全國賽，身子要顧好喔；謝謝簡筠潔老師，大大小小的事都是您的策畫才能順利完成；謝謝周成翊主任，賽前的深呼吸真好有效啊！謝謝小幫手們，下次輪到你們了；謝謝護士阿姨快手美髮；謝謝子芹姐姐的神手化妝；謝謝各評審；謝謝所有的分部老師、家長以及關心、陪伴、鼓勵我們的各位。

最後最後，謝謝你們這些可愛的團員，我們真的做到了。拍子、音準、動作…，什麼樣的酸甜苦辣，幾個月來我們一起創造的回憶、在台上豁出去的那份熱情、遊覽車上歡呼的剎那，請不要忘記。

「特優」是屬於所有人的，缺一不可！在此，凱中第一次絲竹全國賽，畫下了一個完美的休止符。

孩子 你辛苦了

★劉靜怡 老師

宜蘭縣內國樂發展至今已經接近三十年，當中不乏歷史超級強隊，能夠闖進全國決賽已經是一件不容易的事了，更何況能夠在一級戰區北區決賽中受到評審的青睞，獲得「特優」的成績，孩子，我們做到了。

學校從成立絲竹樂團到現在，樂器的缺乏、人才的選擇、經費的拮据等都是阻礙樂團前進的絆腳石。凱中的孩子是辛苦的，必須要在資源缺乏的環境之下力爭上游，但凱中的孩子是爭氣的，在充滿荊棘的道路上脫穎而出，滿載著富足的笑顏凱旋歸來。我們不是完美的，我們沒有絕佳的個人技巧，我們沒有亮麗音色的超昂貴樂器，我們沒有辦法有每週上的分部課和個別課，但是我門面對自己的缺點，勇於接受挑戰，我們有追尋更高層次目標的決心和毅力，我們有團隊向心力，我們能夠沉醉在屬於我們的音樂詮釋中。凱中的孩子是幸福的，因為有全力支持我們，隨時幫我們加油打氣的校長和老師。

練習的過程是辛苦的，這其中的曲折，有歡笑、有甜蜜、有犧牲、有痛苦、有悲傷和淚水，但更多的是壓力和瓶頸，這些點點滴滴我們都一起經歷、一起克服，因為我們相信：歷經風霜雨雪而結成的果實是最甜美的。今後，不論你到了哪一個學校，或是將來在世界的哪一個角落，為了什麼樣的目標在奮鬥，請記得這樣的努力經歷，過程是辛苦的，但結果一定是甜美豐碩的。

恭喜凱旋國中絲竹樂團榮獲105
學年度全國學生音樂比賽特優

901李培暉、901林芳妤、902張書萍、902張芸瑄
902李嘉宜、903江宇貞、905吳睿杰、906張恩慈
906陳寬佑、801趙春如、803羅文伯、804陳宛頤
804李佳霏、806朱偉哲、806陳佑豪
指導老師：劉靜怡、榮皇棋

凱旋夜未央 樂響高山青



★ 701 簡啟真

今天晚上7點在凱旋國中的樂活館傳來了優美的樂音，原來是今晚有一場由凱旋國中國樂團、絲竹樂團、陶笛樂團與凱旋國小直笛樂團聯合演出的聯合音樂會。演出的曲目共有14首。凱旋國中的陶笛樂團總共帶來了4首歌曲，其中「卡農」這首歌曲聽說是讓指導老師最緊張的，但他們每一個人都認真且專業的演奏完整首歌，也得到了觀眾們熱情的掌聲，我也覺得他們用心在吹奏的過程中，優美的音符深深的傳達到我心中。還有凱旋國小的直笛隊共準備了5首歌曲，我真佩服他們，小小年紀就能吹出那麼動聽的曲子，我最喜歡的一首就是「那些年的小幸運」，是厲害的林奕翔老師將「那些年」和「小幸運」合併而成的歌曲，改編後的歌再加上每位團員們的演奏，簡直如虎添翼一般，優美至極。我特別將國樂團、絲竹樂團的表演留到最後才提，就是因為我最期待他們的演出。主持人提到，絲竹和國樂最大的差別就是人數，絲竹比國樂還高階，因為他們沒有指揮，要靠團員們的默契，今年絲竹樂團還在全國賽拿下特優的佳績，果然不出我所料，每一首歌曲都讓我覺得非常震撼。最後壓軸曲目由本校國樂團、絲竹樂團、陶笛樂團和凱小直笛團一起在台上演出這次音樂會的主題曲「高山青」。看著台上近百人團體一同演奏，這種氣勢磅礴的樂音，贏得全場觀眾的喝彩！可說是為這場音樂會畫下完美句點！



★ 704 李佳敏

來到一年一度的凱旋國中小樂團聯合音樂會。起初絲竹樂學生人數只有十多人，直到現在樂器、團員才都逐漸完善，而他們也在老師的指導下，在比賽中獲得良好的佳績，而凱小直笛團近年來音樂比賽也榮獲優等的成績，今年，樂團又將帶給我麼什麼驚喜呢？

「竹歌」是由凱旋國中絲竹樂團所演奏，抒情的慢板令人憶起故鄉的早晨，我彷彿看到那縷縷的陽光透過翠綠的竹林，灑下一片金黃色，聽到辛勤的農民唱著山歌，親切且寧靜，令人想一直聽著這首曲子。「那些年的小幸運」是由凱小直笛團所演奏，歌曲是火紅電影主題曲所改編而成。

在所有演奏中，我最喜愛的演出是，「密林深處」，我靜下心來仔細聽，宛如在一個森林裡，鳥兒放聲高歌，青蛙呱呱的叫著，絲竹樂團將各種動物的聲音演奏得十分逼真，這個森林像是個人間仙境，能使我靜下心的優美樂章。



金車周末音樂日 歡迎您蒞臨聆聽

凱旋樂響 高山青

凱旋國中陶笛團、國樂團聯合演出

106/4/8(六)13:30

金車酒堡會議中心展演廳

上半場【凱中陶笛樂團】

1. BIBI ONE-STEP
2. 卡農
3. AMPARITO ROCA
4. 心牆
5. 夫人！我們即將離開巴黎

下半場【凱中國樂團】

1. 竹歌
2. 密林深處
3. 鄉情
4. 高山青~ 凱中國樂團、陶笛樂團聯演

從心閱讀 探索生命世界

★706黃允慈

《小王子》作者：安東尼·聖艾修伯里

推薦原因及心得感想：

《小王子》這本書很有意境，在小王子的生命裡，每樣事物都具意義。小王子的天真與善良，讓人情不自禁的愛上他。小王子教了我許多事情：每樣事物都有它存在的意義，就像玫瑰花為何會有刺？我們要試著去了解那些刺對他們有何用處，而我們做的每件事也都具有其意義。



每個人都擁有星星，而這些星星也都具有不同的意義。對旅行者而言，是嚮導；對商人而言，是財富；對於你，則是具有何種意義呢？對於狐狸所說的話，也給我很大的啟發：「只有用心靈才能把事情看的真確；重要的東西用肉眼是看不見的。」我們平常所看見的東西只不過是副軀殼，最重要的是那些看不見的，那些你用心靈所感受到的。「你為你的玫瑰花所花的時間，讓她變得那麼重要。」正因為你把時間花在認為重要的東西上，所以她才變得珍貴。

《小王子》這本書能讓你尋回內心深處純真的夢想，這本書非常值得大家閱讀，只要仔細體會其中的真諦，必能讓你獲益良多。

★801趙春如

《少年小樹之歌》作者：佛瑞斯特·卡特

推薦原因及心得感想：

在平地生活慣的我們，看了這本書可以體會到住在山中的清靜與美好，更可以看見印地安族人的純真與對大自然的尊重。

現在到處是房子和馬路，山地也逐漸被開發，尤其在都市，除了人還是人，少了動物的氣息與熱鬧。許多人缺乏公德心，因此地上隨時可見到垃圾；許多人為了自身的利益，不惜砍伐森林；許多政治人物克制不了自己那貪婪的心。這個社會的許多人們自私自利，而那最原本的純真樸實到哪裡去了？



這本書最讓我敬佩的就是印地安人尊敬大自然，不破壞它的規則，而是加以保護的精神。他們雖然和我們一樣都是「人」，但卻少了貪心、自私，和別人說話也不會花言巧語，他們的純真樸實不只可以表現在語言上，從他們對待萬物的態度也可以得知，而且他們族人就算相隔千里，也有辦法互相交流，因為他們敞開心胸，所剩下的也只有那最原本的純真。

而爺爺、奶奶和小樹他們也認為政客不需要每天想著一些字來擾亂人，製造許多艱澀的字，單純只是顯示自己的智慧，才能與隱藏那不為人知的黑暗，用虛假的言詞來欺瞞眾人，有時單純幾個字就可以表達自己的感受，不需要這麼繁文縟節，重要的是能感受彼此的精神心靈。語言，不在於多而繁複，而是一種可以感受到彼此心靈的一種媒介，現代人都喜愛用很繁複的言語來表達感情，這只是多

此一舉。

書中的政客言行，告訴我們，政客為了選舉，講的話不一定全都是真的，就因為被利益控制，而欺騙眾人，基督教徒也運用了言語去欺騙小樹，而住在小山谷裡的佃農，更因為政客的自私自利，使得農田毀於旦夕。現代人少了那份真誠，到處是謊言，古代的印地安人懂得運用簡單的言語，充分表達出自己最想表達的，不是口是心非，那種純樸的性格簡直和現今風氣成對比。

最讓我印象深刻的是奶奶說的精神心靈和肉體心靈，前者是永恆的，後者則反之。當爺爺、柳樹約翰死去時，那種與最親密的家人天人永隔的痛，是需要很長的時間走出來的，不過小樹認為，他們的精神靈魂永遠都在，而肉體只不過是回歸大自然，如果現在人像小樹那樣豁達，也許就可以少掉許多悲傷的情緒，事實遲早要接受，何不一開始就敞開心胸面對，而要痛苦那麼久呢？

現今人心不古，任何人都可能存在著害人之心，想想印地安人和小樹，學習他們的坦誠相對，純真互動，也學習他們「萬物平等」的觀念，善用同理心去對待他人，並除去害人之心和謊言。

★901羅語柔

《不怕我和世界不一樣》作者：許芳宜

推薦原因及心得感想：

這本書記錄了關於許芳宜逐夢的親身經歷，以第一人稱的敘述口吻，向讀者分享她在找到夢想、成為職業舞者的過程中，所遇到的困境與體悟：「原來，在求學階段，許芳宜也曾經迷惘未來的人生方向；原來，在被稱為『瑪莎·葛蘭姆傳人』之前，她的芭蕾舞只考過三分；原來，現在在舞台上發光發亮的她，曾經在紐約市街頭窮得只剩下三十七塊美金。」這本書揭露了許芳宜在成為舞者的一路上，從懵懵懂懂的小女孩到在舞台上璀璨耀眼的現代舞明星，所經歷的成長和磨練，她用她的生命態度，告訴我們：「『可不可以』不是重點，『要什麼』才是重點。」一這便是我推薦此書的原因。



「不怕我和世界不一樣」，如果是我，我做得嗎？看著身旁的同學、朋友一個個訂定了自己的目標、找出屬於自己的一條路：是醫生、是老師、是音樂學系，或是往餐飲這條路發展……那我呢？我未來想做什麼？

看著朋友轉學，飛向屬於她的音樂世界，說真的，說我心裡不慌是騙人的，只因為我還對未來懵懵懂懂，「夢想是什麼？」對我來說一點兒概念也沒有，我不知道我未來要做什么？畫家？記者？或是老師？我可以嗎？這真的是一股心中很不踏實的感受。直到看完這本書，我才發現，原來許芳宜一這樣一個舞蹈界的大人物，這樣一個在舞台上發光發熱的大明星，也是直到大學才確立了自己的方向啊！

「我不怕被笑，我不怕失敗，我害怕的是，面對未來不再有夢想，面對自己失去希望。」對啊！正如倒立先生黃明正說的：「沒有不可能，只要我願意！」不管我未來的希望在哪裡，勇敢逐夢，又有什麼不可？能不能的呢？對世界有熱情，對自己有期待！As long as you love what you are doing, that's enough!

讓我感動的一則新聞



★901 李增暉

一次陰雨綿綿的下午，哪裡都不能去的我正無趣的撥弄著電視遙控器，試著尋找能讓我消磨時間的樂趣。從第一臺轉到最後一臺的過程中，新聞臺裡播放的新聞吸引了我的目光，讓我停下了不停玩弄遙控器的手，也平息了我紛擾的思緒。

故事發生在你我身邊再平常不過、大街上每走五公尺就有一間的一一手搖飲料店。那天，夏日炎炎，是個連螞蟻都不敢走在柏油路面上的日子，客人一如往常地來來去去，店員也熟練的調製著飲品、親切地噓「熱」問暖。而在看似平凡的時刻，來了一名讓店員印象極深刻的客人。這名客人身上不是名貴的服飾、不是好看的名牌包，而是破舊的工作服配上充滿污漬、看上去好似歷盡風霜的簡單腰包。起初店員並不以為意，但當他要將飲料遞給客人時，客人卻說了句令人鼻酸的話：「放在旁邊就好，我不想弄髒你的手。」就連這位客人要付錢時，也是將零錢放置在檯面上，深怕一不小心將身上的灰塵污漬沾染在店員身上。當下的我看到這則新聞，其實是既震驚又感動的。震驚的是，現今社會中缺乏同理心的人大有人在，但這名客人卻為飲料店店員設想得這麼周到；而感動的，也是因為那將心比心的舉動，讓我從紛亂、複雜、汲汲營營的世界裡，感受到了「愛」。

現在電視裡播放的新聞，好似除了政治議題，就是社會新聞了。看著這些在街上隨機殺人、引起大眾恐慌的恐怖攻擊事件，心裡除了害怕、難過，我也常想，大概是這個世界慢慢地失去了「愛」吧！若每個人都能為他人設想多一點、對需要幫助的人們伸出援手多一點、關心身旁的人多一點，那麼，這些遺憾的

新聞是否會少一些？「愛」，絕不是提倡關懷的標語而已，更不是嘴上說著「愛」就足夠。從日常的小動作實踐愛，才能讓感動更多一些。

★905 趙秉科

最近在世界上發生了不少大事，轉開電視就能看見世界上日新月異的科技、各式各樣的生活資訊。電視新聞無遠弗屆、應有盡有的報導，使現代人不必外出便可掌握最新資訊。

不過，媒體大多都有自己支持的政黨或背後的利益團體，所以在重大事件中都有各自的解讀，在政治的敏感問題上更無以遁形，不少事物都容易被曲解。唯獨對於令人感動的事情上，才有難得一見——所有媒體幾乎一致——的時候。

之前看到了一則在亞洲印度發生的感人新聞。一名善心人士在印度境內以自己的私人財產，設立了小額借款的事業。其目的並非營利，而是先借錢給急需救助的人，或給失業人口創業、學一技之長，之後再慢慢償還他們的借款。

據報載，這位善心人士之前在科技公司應試中雀屏中選，但他放棄了高薪、優渥的工作，轉而幫助窮人脫離貧苦的環境。他放下了個人的得失，將自己的才能轉為人間的大愛，其寬大的胸懷是大多數人所不及的！為了國家社會的進步，他勇於助人，不擔心他幫助的人以後是否會記得他的恩惠。這類默默無聞的人都盡著自己的力量來助人，令人欽佩！

我不禁反思自己是否有助人的習慣，我不敢保證自己也有無私的大愛，但做些小善事對冷漠的社會將有很大的幫助。我同時也盼望自己在得到幫助時要懂得回報，在受恩時要學會感恩，這大概就是「受施恩勿忘」的最佳詮釋吧！

友善校園芬芳錄



國中組導師類績優人員一林倩如老師

在凱旋國中有很多專業又優秀的老師以及認真負責的行政同仁，很幸運與他們一起為了創造學生良好的學習環境而打拚著，每每看到這些夥伴們的衝勁與熱情，總會讓我激勵自己成為更好的導師，想帶著班級的孩子不斷地進步。另一方面，任教過的導師班學生們雖然每屆的風格不同，但是都能真切地感受到校園裡老師們的關心與付出，所以能夠理解學校與老師每項要求背後的用心，身為導師才有機會引導每個同學懂得尊重、學會負責並以誠實為做人原則。今年能獲選為友善校園獎的績優導師深感榮幸，在此也把這份榮耀分享給每一位讓凱旋國中充滿善意與關懷的師生。

國中組學務人員類績優人員一

朱淑敏護理師

『能做就盡力做』

在凱旋國中擔任護理師工作，轉眼之間已邁入了第十一年。有幸榮獲宜蘭縣『105年度友善校園績優學務人員』獎，真是給我莫大的肯定與鼓舞！很感恩學校給我機會，讓我獲獎及受到肯定。

在這充滿熱情與活力的國中學校環境，學生在學習及編織未來夢想的過程中，除了偶發的緊急傷病意外處理等外，常會面臨許多其他問題，如：學習的壓力、生涯的徬徨、人際的焦慮、兩性交往的挫折等。因此，營造一個良好的學習環境，提供相關的資訊與指引，協助抒壓與學習情緒管理，對同學而言都是很必要的。我很慶幸能在凱旋國中友善的環境中，積極奉獻己力，尤其經過多年的訓練和相處後，每當學生問題一發生，或察覺有異狀我都能立刻投入處理和協助。

凱旋真的是很棒的大家庭，每次發生狀況，總能看到相關單位馬上各就各位，互相配合溝通，進行個別諮商、家長談話、個案討論、轉介就醫等等，真的是讓人很感動的團隊，大家也一直很努力讓學生得到妥善與專業的輔導，所有的家長應該都因選擇了凱旋而感到安心與放心。

六大名將 過五關

★904簡毓臻

很多人看到古文就會變成所謂的文盲，每個字都看得懂，但串起來就都頭昏眼花。我覺得古文沒有比長篇閱讀難，最簡單看文言文的方法就是把它「當成白話文」。在古文閱讀中，比較艱深難懂的字詞都有解釋，所以在看內容前我都會先瀏覽一下注釋，這樣在文章看到的時候就不會被嚇到了。而長篇難的原因，是因為字多所以閱讀的「速度」就要快，且要能立即了解內容，因此平時如果沒有閱讀大量的文字，就很容易會在速度上被打敗。在凱中的學生有很大的優勢，早自習三十分鐘的晨讀，不僅讓我在面對國文的閱讀猶刃有餘，也讓我學到更多課外的知識。

★904黃筠庭

英文，對我們來說是一個全新的語言，所以要從最基本的開始學，背熟單字才能看懂句子，看懂句子才能理解文章，是循序漸進的，所以我覺得單字可以多背就多背，除了可以應付單字題，在很多生字的文章中也很吃香，別人可能需要看前後文再推敲意思，而你卻可以馬上了解，也省了許多時間。除外，相信很多人和我一樣都很怕的英聽，外國人講一大串我都聽不懂的東西，很容易就使我亂了腳步，接二連三的下面題目全倒。但其實聽完老師的講解後，我卻發現，那些字我明明知道，被他們說出來怎麼就聽不懂，不過之後多聽一些雜誌CD或英文歌，甚至看一些簡單的英文影片，都會對聽力有很大的幫助，我可以慢慢抓到他們講出來的KEY WORD。記得，從有興趣的東西下手，更可以事半功倍喔！

★903尤喆

這次模擬考我覺得進步最多的是數學，不過這也是每天努力的結果。數學這個學科很討厭，除了需要理解以外，還需要大量的練習以達到熟練，若不時常練習，既使知道怎麼算(有時甚至是想很久才會算)，但是在有限的考試時間內，依然會來不及完成計算。因為前兩次的模擬考數學成績不理想，所以這次我把複習的重點只放在數學上(本末倒置，其他科目會爆掉，切勿模仿，後果自負)。我的表哥有留給我很多套數學的複習講義，考慮到自己的能力，我選擇了其中三本練習，甚至是春節假期出去玩，依然不間斷(當然，進度就變慢了，出去玩，一定會混)。我爸要求我要寫一份八週的計畫表，每一週必須完成一定的目標頁數，雖然最後計畫表爆掉了(實際情況跟心理預期是有差距的)，不過至少有很努力的追趕，剩下不是很多。順帶一提，自從九上開始，我爸媽就讓我跟電玩說掰掰了，雖然很悲哀，但是去掉這些以後，的確多了很多時間可以讀書(如果有人因此不能玩，請不要怪我)。

★902蕭文柏

其實考前花最少時間準備的是數學科，因為數學能力無法速成，所以平常就需不斷練習，累積實力。我讀書的方式就是平時上課就要把老師所教的弄懂，有不懂的就馬上去問老師，有公式的話，千萬不要死背，要去了解這個公式是怎麼出來的，因為死背一定會忘記，搞混，除非真的沒辦法才用背的。如果你現在三年級，數學很不好，現在要補救要很努力才行，因為數學就像齒輪一樣環環相扣，要想學好，就要從頭開始，不像國文、社會，數學更連貫。像你不會一元一次方程式，就很難學會二元一次聯立方程式，都不會二元一次了，更不用說一元二次你會。相反地，你會一元二次，那你應該就要先會二元一次跟一元一次。所以總結就是數學你要重頭學，用理解，代替死背，有不會的馬上弄到懂，用到會。希望這文章幫助你。

★901 陳希芃

生物：記憶性的題目偏多，該背的該記的都要看過至少兩遍，如果出現一些專有名詞或看不懂的意思，理解之後確定自己可以解釋到別人都明白，才算真正了解，某些單元可以自己做表格，方便記憶。

理化：化學一樣是要背的，元素週期表，活性比較等，價數表能記盡量記。物理則是基本公式要熟練，在考試時才能活用，不要單只是背，多練習題目，可以幫助面對較靈活的考試。

★905楊子儀

社會科分成地理、歷史、公民三個部分。在念地理時，會有一些地球科學的部分，還要能夠把各式各樣的圖變成解題的資訊，所以一定要把觀念都弄清楚。除此之外，有空時，也可以上網看看課本上那些地區的自然景觀和人文特色的圖片，用圖片來幫助記憶。歷史則是社會科中最需要記憶的一科，有很多的歷史事件、年代，還分成台灣、中國、世界三個部分，在念的時候可以把資訊整理成「年代表」，把事情的先後順序，前因後果以及相同時間，不同的地區各自發生了什麼事情，通通都弄清楚。念公民時，要把課本內容的大綱讀懂，了解它要表達的意思，舉一反三。而且平時也要多多關心重要的時事，注意新聞，並且把公民融入到生活經驗中。總之，要讀好社會科，絕對不能靠著死背，要用理解、聯想、思考的方式才能夠學好它。



如有親子互動的疑慮困惑，
歡迎來電或到輔導室談天、聊聊哦~

有限使用 讓愛無限

★輔導老師 郭惠菁

日前輔導室安排了家庭教育劇團的演出活動，劇名是茫世界，故事大綱描述一位手機遊戲設計師媽媽忙於手遊設計工作，而自己小孩卻沉迷手遊的故事。特別令我印象深刻的幾幕場景是劇中的小孩努力考到好成績，等待著忙碌的媽媽抽空與他對話，媽媽卻是滿臉的不耐…K…K小孩好不容易等到媽媽有空時，開心的展現自己努力的成果並要求媽媽履行獎賞，媽媽卻又挑剔怎麼不是第一名…K…K最後手機保母出現，小孩卻淪為手機成癮…K…K，這些劇中片段都直指出現實生活中親子互動不佳的普遍現象，以及在真實生活中不論大人或小孩都有過度使用手機的情形。

在快速、忙碌的現代生活中，功能強大又能隨身攜帶的智慧型手機已是生活不可或缺的重要工具，讓人能隨時隨地的處理工作、人際、娛樂，以及打發時間。然而，手機的過度使用也造成許多身心的問題。過度使用手機容易造成視力的退化及頸椎的危害，而手機快速回應的特性以及太多的聲光刺激，容易造成腦部怠惰與情緒不佳。人們在使用過多聲光刺激時，大腦因接收過多立即性反饋，使腦內神經傳導物質「多巴胺」分泌不足，加上維持同一姿勢身體血液循環不佳，造成大腦血液灌流量減少，不利腦部運轉，血清素不足，容易有情緒失控及耐心喪失。而在過度使用手機時，因減少真實的人際互動經驗，也容易降低對人情緒的理解度。

除了上述對身體、情緒層面的影響，更值得令人省思的是人們對手機的心理依賴，在此想提一下大人對手機的依賴。曾經耳聞家長投入手機遊戲而不自覺，或是你我亦曾有過類似經驗：在

使用手機時被小孩打斷會有生氣、不耐的感受；或是以工作為名，而行娛樂之實，甚至出現手機保母等種種奇特現象。家長對手機的需要與依賴會直接影響小孩的手機使用態度，當家長習慣於用手機來處理生活中所有事物包括親子關係時，需留意是否忽略了親子互動的本質。

因此，在談避免手機過度使用的主題時，想邀請各位關心小孩發展的家長，從自身的覺察做起，感覺一下自己對手機的需要度及使用狀況，檢視一下自己是否能放下手機多與小孩相處，例如聊天、好好吃飯、一起運動或共同做家事等；再來就是與家人共同約定手機的使用規範，並共同遵守。例如設定家中的手機禁區及使用時間，例如餐桌上不帶手機，家人用餐是以對話、情感交流為主；臥室中不用手機，以免影響睡眠時間與品質；書房中不用手機，以利專心課業或閱讀等。在討論手機使用規範時，最重要的是家長要能以身作則遵守使用規範，才能引導孩子共同遵守。

親職作家蔡穎卿曾說過：「孩子是看著父母的背影長大的，「看」代表著父母先得做榜樣，所以才看得到。孩子不是「聽」著教誨長大的，只有自己努力做才會有背影。註1)期待我們與小孩都能做個真正的智慧型手機使用者—有智慧的使用手機，讓手機成為生活好幫手而不被手機綁架。

註1 《媽媽是最初的老師》，蔡穎卿，2007，天下文化，台北。

【第31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！





我看茫世界

家庭教育劇團巡演



★806 陳昱穎

謝謝您們藉由戲劇告訴我們網路遊戲的危險，網路雖然方便，但也潛在著許多危險，過度沉迷更是嚴重，遊戲只是虛擬世界，避免自己走不出，回不到現實世界。

★801 黃羽婷

手機雖然方便，卻也拉開了人與人之間的距離。遊戲雖然好玩，卻讓我們砸下了許多時間與金錢。人的一生能有幾次？把握當下，別把美好青春栽在了手機世界。

★801 陳怡安

沉迷於3C實在是件不好的事。尤其現在家裡大人手一台，家裡總是失去聊天、溝通的時間，忙於手機工作之餘，應該跟大家多多說話的。感謝今天宜蘭

縣家庭教育劇團的演出，非常有趣，同時也收穫良多，也感謝學校給我們這個機會可以看演出。

★801 林曉瑄

沉迷於網路是很多現代孩子常發生的事，這場表演不僅告訴我們別過度沉迷網路，更讓我們知道別虛度光陰、浪費青春。我覺得這次的表演者替我們帶來一場非常生動、活潑的演出，讓人過目不忘每一幕場景。

★802 胡聿典

看完這場演出，我彷彿看到社會上許多家庭的縮影：爸媽不願意花時間陪小孩，所以把手機丟給孩子，孩子便沉迷於網路。因此，我更告訴自己，遊戲時間自己控制，千萬不可以沉迷。這場表演讓我獲益良多，再次感謝劇團的努力，謝謝！

走過十年
開創十一

校慶預告

4月13日(四)
樂活館

逐夢凱旋，精彩拾壹

凱旋拾壹，勇奪佳績

精采的各班創意表演及演出
歡迎您前來共襄盛舉

榮譽榜

恭喜 凱旋國中榮獲

105學年度教育部活化教學
分組合作學習績優深耕學校

競賽項目	獎項 名次	班級/姓名	指導老師
第十屆聯合盃全國作文大賽 宜蘭區初賽	國中八年級組 第二名	805 吳恕傑	
	國中八年級組 佳作	806 楊可承	
2016 反轉毒害 健康心生活 全國桌上遊戲設計徵選比賽	派對遊戲組 第二名	901 李珮君、羅于晴、黃皓宇	陳建志 林志偉
	國女 100 公尺 欄架第六名	901 李珮君	李蕙君
105 年度宜蘭中小學運動會	國男 800 公尺 第八名	902 江崇賢	李蕙君
	國男 400 公尺 第八名	903 尤喆	李蕙君
	國女 800 公尺 第六名	905 楊子儀	李蕙君
	1500 公尺 第五名	906 張恩慈	李蕙君
	國女跳高第三名跳遠第二名	906 張凱威	李蕙君
	國女 100 公尺欄架第七名	801 趙春如	李蕙君
	國女 400 公尺欄架第六名	803 謝智翔	李蕙君
	國男跳高 第五名	902 江崇賢 903 尤喆 903 林雅堂 804 鄧尚融	李蕙君
	國男 1600 公尺接力 第六名	901 李珮君 905 楊子儀 906 張恩慈 906 張凱威	李蕙君
	國女 1600 公尺接力 第五名	703、705 聯隊	李蕙君
七年級普及化大隊接力 第三名	906	李蕙君	
九年級普及化大隊接力 第五名		李蕙君	

【第3-1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4/10(一)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。

