



# 與凱旋有約

第33期

發行人：張盟誼 校長：羅麗惠 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11月1日出刊



## 來到人生的下一站 凱旋國中

◎校長 羅麗惠

七月三十一日下午，帶著忐忑陌生的心情來到凱中。由於要搬運一些重物，請外子陪我到凱中，順便讓他看看凱中校園環境。因尼莎颱風過後，校園雖經整理，仍有一些吹落的樹葉及沙子在走廊，校長室的地板也不例外。於是外子便找來水桶及拖把開始準備整理環境，此時，人事苡均主任見狀，立刻進來幫忙，把校長室及會議室周遭環境打掃一遍。不一會兒，三樓輔導室的玉玲也下來幫忙，當下心中的感觸是這裏的同事怎麼這麼好。

原本緊張不安的心，被凱中的一個個同事化解掉。他們似乎了解一個新進人員的陌生感，更期待他們的校長能在最短的時間內融入這個團體。早在七月，利用暑期進修第二專長的學務主任透過電話及簡訊與我聯絡，告訴我有關新生始業式及八月份重要的行事曆，當下即感受到他的細心與貼心程度。正式到凱中就任後，總務處的同事給我滿滿的協助，告訴我有關這個學校許許多多的事。每一次進總務處，他們總是笑容滿面問候我，當下有種幸福溫暖的感覺；進到教務處時，他們也是親切問候我，個個認真於自己的崗位上；進到學務處時，總有一個年輕帥哥主任老遠就喊校長好，其他人便跟著打招呼寒暄；輔導室則是一個讓人感到非常溫柔，善解人意的地方，凱中的輔導團隊真的很NICE，從參與IEP會議及個案會議中，大概就知道他們為孩子做多少事。慢慢地，認識到各班導師，發現到每位導師幾乎都是強棒，早早到校，下班時，仍常常還關心著學生。有一次六點多，我要下班時，發現導師室的燈還是亮的，走近一看，發現導師還陪著學校裡的孩子，因為家長還沒空來接。

學校有一群孩子六點半即到校，有人練田徑，有人正在場上踢著足球，孩子們靠著意志力撐著，而我們的體育組長及教練則在旁陪伴著他們訓練。學校裡的孩子，遇到我總是非常有禮貌地打招呼，剛開始時，他們不習慣校長已換人，先問老師好，然後不好意思地趕快改口說校長好。若要問凱中的孩子如何，與其用乖來形容他們，我寧可說凱中的孩子心中深藏著一股難能可貴的紀律與平靜。

來凱中擔任校長，個人認為是一份機緣，也是我個人的福氣。我相信凱中是一塊福地，能在這邊上班上課人都是有福氣的，如果大家有機會進到校園，你會發現這裡的每個人都是友善的，都是笑容可掬的，在這個園地裡，你會感到你是受到尊重的。凱中的團隊真的很棒，凱中每個人都在為整個學校著想，有著相同的革命情感，因為大家都愛凱中，都以當凱中人為榮。

# 凱旋2017 Since 2006



- 🔊 目前學校18班，學生人數464人，另有資源班1班。
- 🔊 校地面積：30.313平方公尺。
- 🔊 教師平均年齡：37.5歲，67.5%具有碩士學位。

## 凱旋初體驗

### ★ 701 蔡聿欣

想起之前和同學說要來讀凱旋時，他們羨慕的神情，忍不住小小的驕傲了一下。而不知不覺，進入國中的第一次段考已經過去，進入凱旋也有一個多月了。

開學前，和媽媽來學校拿學長姐的制服。才剛踏入校園，便是一片的綠意盎然，回過神來，媽媽笑著跟我說：「終於啊，唸到一所漂亮的學校了。」宜蘭縣大多數的學校都是灰撲撲的水泥和紅磁磚，好像監獄似的，能念到綠色的學校真的很開心。這會是一個好的開始吧？當時的我，心裡這樣想著。

除了校園滿滿的綠色以外，讓我印象最深刻的就是學校的鐘聲了。每到下課時間，就會響起輕輕柔柔的鋼琴聲，接收了太多資訊而變得糊裡糊塗的大腦，瞬間變得清楚起來。

上課前，總會有三分鐘的寧靜音樂，那是我最喜歡的時間。全校在這三分鐘不會有半點聲音，只剩下那個聲音緩緩地說：「放鬆、寧靜下來……」在寧靜音樂響起到結束，彷彿失去了時間和空間，仔細聽著外頭樹上的蟲鳴鳥叫，好像也成了那之中的一份子。

新生訓練時，活動組長琇晴老師就跟我們介紹各個社團，種類多得讓人眼花撩亂，讚嘆不已。看著滿滿的社團介紹，我內心好幾個小人開始打架：「參加電影欣賞啦！」、「明明是吉他比較吸引人！」、「廣播社看起來也不錯餒……」最後只能舉手投降，還是擲硬幣決定吧。

我很開心能夠來凱旋國中讀書，希望能夠在這裡度過快樂的三年，也不負家人對我的期望。

### ★ 703 洪子媛

學習漸漸邁入下一個階段，升上國中，即將接受全然不同的挑戰與試煉。從開學第一天，踏進了凱旋國中的校園，雖然心中有些期待，但是還是被一股不安及擔憂埋沒，對我來說凱旋國中是個全新且陌生的環境，我依然在那一刻，期許自己能夠在未來三年更加成長、茁壯。

開學的那天，我第一次以學生的身分走入凱中，便感受到師長們的親切感，他們頂著炙熱的大火球，熱情地站在校門口，和每一位學生問

好，我想這是一種對工作的熱忱以及享受，也是一種認真負責的態度，更是對自己的要求，在這小小細節中，便能感受出凱中的細心。

到了我的班級，輕柔的古典音樂在耳邊輕輕響起，能在一大早擁有好心情，是最為享受的事了！接下來便是最吸引人的早自習「晨讀時間」，每天都擁有屬於自己的閱讀時間，能暫時將考試的煩惱拋到九霄雲外，完全沉浸在書海之中，與書中角色一起環遊世界，怎能叫人期待呢？我想每天的閱讀渲染，三年中擁有的閱讀量實在驚人，「站在巨人肩上看世界」，或許能以不同的角度看待事情，或許能增加廣度。因此，養成良好的閱讀習慣，是必要培養的能力。

在凱旋國中裡，感受到了老師對學生的熱情，學校的閱讀風氣，課前的寧靜三分鐘也讓每個人，專注思考自己的上課態度，更加努力面對挑戰。凱中包含了人文、卓越、品格、熱情的各種元素，讓每個學生都能成為最好的自己。

### ★ 706 陳可軒

時光飛逝，小學六年結束了。直到這一刻，我已站在凱旋正門口，才發現國中與國小的差別，例如外觀、師長、規矩等。當我剛進凱旋國中的第一天，我覺得非常不習慣，早自習的晨讀、上課前的寧靜，以及中午規定的午休，這些活動國小都沒有，而且凱旋也有許多不同的校內競賽。例如：七年級的歌唱比賽、八年級的舞蹈比賽等。凱旋的師長經常告訴我們一句話，那就是：「對世界有熱情，對自己有期待」。凱旋也很注重禮貌、態度。經過了幾個月，開始發現老師所說的每句話都有它的用意，每個活動也都有它的涵義在。

晨讀，一本好書，搭配著優美的音樂，為了讓我們學習到更多的課外知識。寧靜，為了讓我們能更專注在課程中。午休，為了讓我們能更有精神的迎接下午的學習。禮貌，態度很重要，提早培養這些能力是最好。老師們所說的每一句話都很重要，你選擇忽略，不如認真的聆聽，對你會有極大的幫助。在凱旋國中上課你絕對不會覺得無聊，因為凱旋國中的師長都以輕鬆有趣有內容的方式來教課，我也漸漸習慣並且喜歡現在的國中生活，這就是我所認識的凱旋。

# 良師典範~ 優良教師在凱旋

## 宜蘭縣106年度特殊優良教師 林倩如老師

自從投身教職以來，未曾想過會有機會能得到這份榮耀獲選為特殊優良教師，很感謝在凱中遇到的每一位工作夥伴、學生和家長，若沒有大家帶來的各種能量，我也就不可能成為上台領獎的老師。

回想自己在唸國中時，擔任數學小老師的我常常以指導同學解題為樂，看到同學在自己的幫助下解開疑惑而展開笑顏，心中便立下未來要當個數學老師的志願，多年後如願考上教師一職，漸漸發現老師不只是個傳道、授業、解惑的人，尤其是擔任導師之後，在教學的現場不時會接收到各式各樣的求救訊號，雖然身為一位老師的能力有限，但是只要適時地伸出援手，協助尋求相關的社會資源與支持系統，就能夠幫助到許多因家境有困難、先天條件不佳或突然遭逢變故的學生們，成為改變一個孩子、甚至是一個家庭的契機。

一次次看著這些辛苦的孩子在我們的協助下，藉由學習翻轉命運走出自己的人生，讓我更加深信教育的力量能在孩子們的生命中埋下幸福的種子，也相信這份力量會藉由孩子們再綿延不絕地傳遞下去。

## 宜蘭市教育會106年度特殊優良教師 簡筠潔老師

我盡力了……

當老師，總是感到時間過得特別快，轉眼間，十年倏忽而過，每一年送往迎來，看著青澀的新生入學，以及羽翼漸豐的畢業生走出凱旋，生活就漸漸在每週追趕上課進度以及寒暑假中匆匆而過。但是，過程中還是有諸多印象深刻的辛酸血淚，比如說被學生氣得火冒三丈、不顧形象破口大罵、趕進度趕到聲嘶力竭、回家絞盡腦汁構思活動活絡教學、製作教具，或是因學生家庭背景無力改變其現狀而感到無力、必須每日重複叨唸學生一再的錯誤而喉嚨沙啞，以及忙行政事務而沒時間吃飯上廁所……原來，當老師，也是一種「修行」。但，我仍然非常珍惜能身為一位老師，而且能在凱旋任教。

「十年之前，我不認識你，你不屬於我」，在凱中十年後，很開心結識志同道合的

夥伴，也很榮幸能將此份榮耀歸屬凱旋。感謝凱旋給我養分，讓我歷經導師以及行政工作，積累待人處事以及公務行政的經驗；感恩凱旋尊重專業自主的氛圍，能讓我自在教學，嘗試不同策略；謝謝凱中的同事們，包容我時而迷糊的本性並給予我許多善意且實用的建議。

受獎當天，遠赴往太平山路上的「英仕山莊」，接到獎項的剎那，開心之餘也知道是一種責任，看到多位白髮蒼蒼的資深教師，尊敬其對教學付出的同時，也期許自己，本著謙卑學習的心，持續在教學上以及行政公務上精進，時刻要記得當年初為人師充滿熱情的自己，莫忘初衷！

## 羅東鎮106年度孔廟文宗獎 林志偉老師

老實說，從接獲學校推薦我參加文宗獎的選拔通知時，心裡相當驚訝！因為我總覺得，校內比我優秀的老師還有很多，相較之下，其實我並沒有比較特別與突出之處，原本想詢問校方是否要考慮換成其他的推薦對象。這過程裡，同事都給予我支持和鼓勵，覺得我足以參加這個獎項的選拔，因此，我也就硬著頭皮開始謄寫相關的資料和報名內容。

一開始的我，為了到底要寫哪些自己的相關事蹟參加選拔，著實頭疼了一番。後來，是主任告訴我，就寫自己從投入到教育界開始，一路走到現在，自己覺得最有感覺的部分就好，所以，我讓自己的思緒回到最初決定做為一名老師的時候，然後再次體會一路走來的點點滴滴，最後再將這些曾經轉換為文字！

其實，在完成資料以及檢查內容的時候，覺得其實自己挺平凡的！即使最後獲獎確定，我仍然是這麼覺得。我一直認為，我只是努力扮演自己的角色，做好自己份內該完成的事情，把每個責任真正盡力做好！我認為，自己沒有別人特殊的經歷或令人驚豔的才能，但是日常的生活與工作，是只要自己肯付出和努力，就可以做到的部分，所以如果真的要說自己稍微特別的地方，大概就是自己可以為了目標持續不斷的去吧？！

當我寫完參加選拔的資料後，看著裡面的內容，回想自己從多年拼鬥教師甄試的歷程，到成為正式老師後的日子，好像再次回想起了多年參加教師甄試失敗和最後成功通過考試時的喜悅，也重新檢視了一番自己在這個工作裡的付出，是否對得起自己的初衷時，自己心裡算是踏實的！我永遠記得，當我在實習快要結束時，我的指導老師給了我一句話～「莫忘初衷」！他提醒我，永遠都不要忘記自己為什麼想要當一名老師的原因和成為老師之後的感動！或許，是因為這句話，支持了我這麼多年考試挫敗卻能繼續努力的勇氣，也成為自己作為老師必須不斷自我要求的提醒！



# 舞

## 出活力的舞林爭霸

### 曼妙舞姿驚豔全場



【校內特派記者 702陳季晴、許安妤、李昀蓁/紀錄報導】

午後，校內的師生聚集在樂活館中，此時眾人個個搖身一變成了安靜的觀眾，將目光轉移至眼前燈光照射的舞台上。因為，凱旋一年一度的八年級舞林爭霸賽就要正式開始了！

四位主持爭霸賽的廣播社社員打扮成不同人物的樣貌出現在舞台上，以有趣、豐富的對白作為開場，並介紹來自八年級各班的舞團。接著，輕快的音樂慢慢響起，802舞勁厲害的團員們跟著旋律擺動，充滿活力的熱情舞蹈中不時穿插著使用藥物來讓自己消瘦的趣味情節，以故事、舞蹈的內容提醒大家正確用藥的健康與安全，並舉起了「藥凍青春，舞動人生」的標語。



緊接著上台的是803所帶來的演出一w—w“柒零捌壹”，活力無限

的他們將「己所不欲，勿施於人」的人生哲理以舞蹈、戲劇呈現給大家，藉此宣導重視生命拒絕毒害的意義，其中的熱情舞蹈更是讓所有的觀眾們嘆為觀止。

現在，這次的爭霸賽即將進入高潮——由805三位氣質非凡的女團員所帶給大家的「心中有愛，性別無礙」，在演出中，他們互相配合並展現出精湛的舞技，還用心的提點出「春暉反毒最健康，性別平等無歧視」之道理，努力的演出果真打動了各個評審老師們的心，榮獲今年凱旋舞林爭霸賽的冠軍！

以大團組表演「以舞攻毒」出場的804團員們整齊地跳出完美的舞蹈，此時的畫面頓時顯得十分壯觀，台下不時傳出觀眾此起彼落的掌聲。他們演出主要敘述著「勇敢抗拒不吸『毒』，毒品永滅，健康無害」的重要元素，其中穿插的熱舞和劇情十分生動。

八年級各班團體賣力地舞動身體，以有趣、活力十足的表演帶動整場氣氛，爭霸賽就在這樣激烈、有趣的氛圍中畫下了美麗的句點。不知各位觀眾是否有感受到當時的氣氛，因團員帶來的演出而感到驚艷呢！

#### 賽後點評與得獎感言

**小團組第一名** 805/Sunny girls 心中有愛，性別無礙

台風穩健，展現自信，走位設計佳，舞蹈動作到位，音樂拍點與動作力度完美結合。

★ 805 林欣儀/林冠瑜/陳品涵

我們舞蹈團從暑假開始就一直練習，在過程中當然免不了要經歷許多辛苦與挫折，甚至會讓人產生想放棄的念頭，但是當我們之中有人想放棄的時候，大家又會彼此鼓勵，跳錯了重新再跳，不斷找時間、找場地練習，一天比一天更進步。那些努力過程中所留下的汗水，代表著我們為這個比賽的付出，希望透過充分的練習，在舞台上能做到最好。感謝和我們一起努力、一起站在舞台上的夥伴們，因為有彼此，我們才有了足夠的信心，藉由這個機會來展現自己，盡情的發

揮自己的實力。拿下第一名，我們受寵若驚，倍感榮幸，有了這份鼓勵，我們會繼續努力，追求更好的表現！

**小團組第二名** 802/舞勁厲害 藥凍青春，舞動人生

主題明確，動作整齊一致，團隊默契佳。

★ 802 李紫郡/張孟琪

這次的舞蹈比賽整體而言非常精采，獲得很多掌聲和好評，我們非常榮幸能參與這次的演出。激動人心的比賽，不知道何時才會再現，所以要好好把握每一次得來不易的機會，帶給自己不一樣的心情及感受，像是參加一場盛宴，每一班都似一道大菜，有其獨特的調配，有其獨特的芳香，交織著舞蹈與議題，並回應著對生命的熱愛。



小團組第三名 803 / Bad girls 柒零捌壹

組曲編排佳，劇情自然融入舞蹈。

★ 803 丁子晴/江宜庭/林以茜/邱宣儒/陳怡均

鄭慧琳/蘇玉潔

今年的舞蹈比賽大家都很努力，從暑假就開始練習，但也有成員是在開學後才加入我們的轉學生，在短短的時間內，大家互相幫忙，一步步地練習，過程中有歡笑，但也必然經歷許多波折與辛苦，光是比賽曲目就更換過許多首，幾經嘗試與練習才定下來……！過程中也經常因為覺得我們的整齊度不夠，跳舞力道不足等問題而擔心，不斷要求自己達到更好的表現，能夠獲得第三名，對我們來說真是一大鼓勵，其實在這次比賽中，每一個參賽的隊伍都很厲害，都值得我們學習！真心感謝一起走過這段辛苦的每一個夥伴！



大團組特優 804 / Fouever 以舞攻毒

編舞具原創性，融合不同曲風，戲劇呈現與舞蹈契合。

★ 804 呂庭瑜/李佳敏/林子恆

雖然我們是唯一一組參加大團的比賽，但是我們仍然希望可以全力以赴，在舞蹈比賽中表現最好的一面。隨著時間慢慢逼近舞蹈比賽，同學們的心情越來越緊繃，雖然舞蹈和戲劇都已經做足準備，但當天看見台上其他參賽舞者們的表現都如此精采，我們便感到更加緊張。猶記得當時我們隨著音樂步上舞台時，因為太過緊張，眼神完全不敢望向台下觀眾，只能望著窗外，身體跟著旋律舞動，跳完三分鐘的舞蹈，下臺時終於鬆了一口氣，下午四點放學時看到比賽結果：我們竟出乎意料地得到特優！心情開心不已，邊走邊跳著回到班上，向同學宣布這個好消息，一切的付出有了好的結果，這次的舞蹈比賽，增加了我們彼此之間的默契，也是國中生涯中一個美好的經驗與回憶。

## 人生不設限 朝會閱讀心得分享

★ 901 李宥妮

校長、主任、各位老師，各位同學大家好，我是901班李宥妮，今天我要和大家分享我手上的這本書，書名是「人生不設限」，作者是力克·胡哲，他從沒有手腳到沒有限制，從「一無所有」到「一無所缺」，這本書詳述了力克·胡哲努力奮鬥的過程，及他永不放棄的精神。

力克·胡哲出生在澳洲，出生時罹患了「海豹肢症」，沒有四肢，遇到了無數挫折和困難，也曾因此有過輕生的念頭。但當他想起了家人，他決定放下此念，因為他無法忍受家人為他的死而終身難過，便決定要為自己的快樂負責。而後，他了解到自己是上帝匠心獨具的創作、是獨一無二的，16歲時他與同儕分享自己的故事，以激勵他人為生命目標，散播希望與愛的行動讓更多人了解到自己的價值，更因此受到大家讚譽。力克·胡哲說過：「你不應該看著你『所缺乏的』來過日子；相反的，應該過著『只要敢夢想，什麼都要做得到的人生』。」

看看力克·胡哲，沒有四肢卻能做到他想做的事，可是反觀我們呢？遇到挫折就想放棄，如果堅持下去，目標是否也能達成？太早放棄，只會離夢想越來越遙遠，很多事情不是我們「辦不辦得到」，而是「願不願意」嘗試跨出第一步。倒立先生黃明正說過：「沒有不可能，只要我願意。」即使這件事很困難，也要保持永不放棄的精神，堅持、勇敢地往夢想前進，我們跟力克·胡哲一樣都是獨一無二的，勇敢地散發出自己的光芒，為自己創造一個非凡的人生。



### 宜蘭縣立凱旋國中106學年度

#### 新任家長會長、副會長、常務委員、家長委員當選名單

會長	張盟誼先生	常務委員	葉啟杉先生	委員	李玉惠女士	委員	任凱如女士
副會長	鮑廣洲先生	常務委員	溫清波先生	委員	張惠美女士	委員	嚴美雲女士
副會長	馮文雄先生	委員	游佩恩女士	委員	謝佩玲女士	委員	洪曉燕女士
副會長	廖素妹女士	委員	張銘智先生	委員	林昭麗女士	委員	吳清結先生
副會長	傅偉先生	委員	趙文聖先生	委員	高瑜璣女士	委員	徐心瑾女士

# 蘭陽博物館參訪心得



## ★ 806 謝宜捷

我印象最深的是「宜蘭海岸線」這一層，裡面有介紹各式各樣關於「海」的知識，和一些魚類。在這當中的「南風壹號」，我還記憶猶新。像「鏢魚」就是利用旗魚在風浪洶湧時，浮游水面的特性用槍捕魚，船底下還有冰庫，除了冰凍剛捕捉到的新鮮漁獲，也是冰藏漁民食物的地方，這讓我印象蠻深刻的。我們平時都有在吃魚，這都是漁民辛辛苦苦捕撈到的，然而有些人卻輕易地把這些食物拿去丟掉，實在太浪費了！但是過多的捕撈漁獲會使魚類變少，所以要適量，這樣我們才能持續吃到美味的魚。

## ★ 802 簡語嫻

這次到蘭陽博物館參觀，我除了體會到宜蘭文化之外，博物館的建築也讓我驚為天人，按照《四季交響曲》排列的石磚實在美得不得了！這次大部分的時間都花在寫學習單上，一題一題的找答案，組員相互幫忙讓我們增進了不少感情。在展覽中我印象最深的是「入蘭嶺路」以及「鴨賞」的製作。會對「入蘭嶺路」印象深刻，是因為古人從台北到宜蘭要花一天一夜的時間，重點是在行經的過程中還有可能被搶劫或者是遇到土石崩塌，非常危險。而「鴨賞」則是因我最愛吃的點心，上面寫著在煙燻的過程中會加入甘蔗皮，加入甘蔗皮可讓香味再提升一層，讓肉除了香味之外，再更香甜。

## ★ 804 朱迎榛

這次的校外教學用小組分組的方式進行，這樣不僅能達到小組的團隊合作，也更能認真的去看、觀察和思考館內所展覽的內容，也更加有趣。答案並不會很難，可以組內大家分工合作，能使團隊更加團結，並且了解到很多有關宜蘭的早期歷史文化。館內有許多展示品和雕像，讓人有種回到古代的感覺，也讓我領悟到以前所遺留下來的文化，了解到歷史和傳統都是可以透過我們努力來讓它延續下去。

## ★ 801 劉康熙

今天半天下來，我覺得大家都增廣了見聞！館內的內容實在是非常的豐富，有點看不完。裡面大多在介紹宜蘭的歷史，有：原住民的文化、漢人的開發與文化，還有像頭城以前叫「頭圍」等。我覺得經過今天的參訪，大家都更加了解自己所生長的地方，並培養團隊合作精神，讓大家更加凝聚在一起。令我印象最深刻的是蘭博的外觀，像一個傾斜的三角形，像東北角海岸的「單面山」一樣，在建築裡面走路會感覺好像斜一邊。那裏的地理位置很不錯，還能看到一些小鴨，景色很優美。蘭博是一個很能代表宜蘭的景點，讓觀光客都能認識宜蘭。

## ★ 803 林玕柔

令我印象最深刻的是「搶孤」的模型，雖然我沒有現場看過真正的「搶孤」，但有在電視上看過，那比賽過程非常精彩，超想到現場去看。而那模型作的真像！把搶孤的過程製作得很精緻，可以清楚了解搶孤的難處，而且需要團隊合作。這次參觀蘭陽博物館，我看到了很多平常很少見到或見不到的東西，也了解一些以前人的生活，學習到了不同的知識。



## / 隔 · 宿 · 露 · 營 /

兩天一夜的隔宿露營，不論是幾近瘋狂的歡呼、奮力爭取榮譽，在晚會上盡情地舞動熱情、綻放青春，還是和小隊一起搭起野外的家，一同野炊、烤肉，並且在北海岸留下足跡與滿滿的回憶，都是平日課堂難得的體驗。讓我們一起聊聊隔宿露營中難忘的片段與收穫吧！





### 八年一班

陳柏雅：「分站活動時，看到大家一起歡樂的參與在遊戲中，一起討論戰術、沉浸在玩的當下，這是我們最團結的時候。」

楊玉慧：「野炊時，我們這隊一開始根本搞不清楚狀況，什麼調味料都亂加，辣椒也放錯，吃起來味道超奇怪。但大家一起煮菜實在有趣。」

李昱承：「同學們一起努力完成晚餐，吃來特別甜蜜、特別香。」

吳瑾霏：「我最喜歡營火晚會最後班導和全班談話的時候，班導和全班談了有關從開學到現在的表現，說了些鼓勵大家的話，全班圍著導師做一圈，感覺全班的心是連在一起的。」

李嘉瑩：「不論參加什麼活動，都要能讓自己投入其中，回憶才會深！此外，團隊合作真的很重要，沒有合作的話，任務很難完成！」

呂芊榕：「這兩天的活動有些同學沒跟我們一起玩，覺得很可惜，希望下次活動大家都可以一起參加，因為這是大家共同的回憶，只要少了一個人就不是完整的班級了！」

### 八年二班

邱晨瑜：「這兩天和同學一起歡呼、尖叫、跳大會舞，平時較為孤僻的同學都被現場熱鬧的氛圍所影響。記得第二天從獅頭山回到廣場時，全班只有我們班以班呼、有氣勢的走進廣場大門，全場目光投注在我們身上，第一次看到班上如此展現團隊合作的精神。」

方昱函：「參加了隔宿露營，發現原來我的聲音可以那麼大聲，那麼投入。」

陸怡君：「這次露營最重要的就是合作，大家團結在一起面對新的人事物，雖然很累，但玩得很開心，也發現同學的專長。」

張芊誼：「這一次露營就像在當兵，如果做不好就要重來，也要一個口令一個動作，大家都要學習如何獨立。」

李紫郡：「每一個行程都是精心安排的，每一個教官和老師都盡心盡力的想要把我們帶領好。在過程中大家都是團結的，雖然會有些爭吵，但也沒有因此而互相傷害，每個人都有新的體驗，也有不同的想法。」

### 八年三班

王瑞佑：「我覺得這次的隔宿露營非常累也非常好玩，學會了煮飯、搭帳篷、團隊合作，同學之間的感情也更好了。」

李嘉晏：「吃自己煮的飯感覺很幸福。」

江宜庭：「能夠在大家面前freestyle舞蹈，對我來說是一大突破。」



邱苑筑：「爬獅頭山的時候，拍到了一朵『金花石蒜』，超漂亮的！」

林以茜：「在野炊的過程中，我們大家分工洗菜，然後再交給我們的主廚羅楷歲，他煮的很好吃。而那一夜真是人生最漫長的夜晚。帳篷裡超級熱的，有人打呼、有人說夢話，或一直不停地翻身，後來我去上廁所時，竟意外發現了『美麗的星空』！」

### 八年四班

曾紹薰：「和朋友一起搭帳篷，在帳篷裡聊心事，是最令人開心的事。」

江亮依：「最喜歡從山上看那一片無盡的藍色海洋，陽光在海面上閃耀，很美麗。」

李家恩：「這一次露營讓我感受到家的溫暖和重要，原以為煮飯不是什麼難事，但試了才知道有些是沒有想像中那麼簡單，感謝老師和隊輔的教導及幫助。」

黃晨祐：「這次露營的體驗很特別，除了培養團隊精神外，也能增進感情。」

鄭文銘：「這次活動讓我了解到露營是一種簡易的生活方式，雖然有點不習慣，但我學到了很多東西，也玩得很高興。」

### 八年五班

林思妤：「在小組野炊時印象最深刻的是炒菜時大家都很樂於工作，爭先恐後的搶工作，希望能大展身手！」

呂宇翔：「在分站活動中讓我明白到，不是所有事情都交給厲害的人就好，懂得團隊合作更為重要。」

陳曼倩：「這次露營雖然不像自己出去旅遊可以住的那麼舒適，但想想我們這兩天一起為了煮晚餐、準備晚會的表演、及結業式的獎項而努力，一定會成為我們人生中特別的回憶。」

### 八年六班

謝宜捷：「在分站活動中學習到團隊合作，不要去責備失敗的人，反而要去鼓勵他，在過程中我們能夠互相加油，最終贏得勝利。」

朱泳澍：「雖然我在野炊的時候只能像個打雜小妹一樣幫做菜的人拿東西、洗碗、洗菜，但看著組內的高手大展廚藝，還是覺得很開心。我最喜歡全班一起在晚會上high的時候，大家的心都彷彿連在一起。」

黃允慈：「不管是在搭帳篷、野炊、烤肉、跳大會舞、晚會、或是分站活動等，都是非常好的體驗，大家同心協力，高喊著加油聲，當同學遇到困難時，也不會催他反而叫他慢慢來，這讓我看到六班的團結；尤其是在晚會時和導師在一起的時光，很感動也很催淚。大家圍著老師唱著歌，大家在那當下，彷彿就是心連著心，這次隔宿露營將為成為所有人心難忘又可貴的回憶。」



# 認識

# 四章一Q

## 午餐安全有保障！

從106學年度開始，全台19個縣市學校，都開始試辦學校營養午餐採四章一Q安全食材囉！我們宜蘭縣也在領先的行列中喔！

為照顧170萬國中小學童的飲食健康，能夠吃到優質安全的國產農產品，讓全國家長更安心與放心，政府在「食安五環」之下，具體推動學校午餐採用國產四章一Q生鮮食材政策。行政院105年8月決定，由教育部及行政院農業委員會等共同推動學童午餐優先選用地生產之可追溯性食材政策，鼓勵學校午餐選用有機、產銷履歷、台灣優良農產品CAS、吉園圃安全蔬果等標章（即所謂的「四章」）或具有台灣農產品生產追溯QR code（即所謂的「一Q」）生鮮食材，強化學校午餐食材安全性，增進學童環境保護意識、感受在地飲食文化，培養在地低碳飲食習慣，開展食農教育與生活教育。

以上資料節錄自行政院農委會網站<https://www.coa.gov.tw/4b1q/>



## 921國家防災日 宜蘭凱旋國中示範演練

轉載自106年9月21日噶瑪蘭新聞網

【記者邱淑珍／宜蘭報導】

921已屆滿18年，為了悼念地震逝去的民眾及天災帶給人的警惕，行政院於2000年訂定每年9月21日為「國家防災日」，當天各地都會舉行防災演練，今年宜蘭縣是由宜蘭凱旋國中為示範，代理縣長吳澤成早上9時許就到場關心，以了解學生對防災的應變能力。

早上9點21分，校園地震警報聲響起，學生立即戴防災頭套並躲在書桌下避難，鈴聲結束，學生就依序到校園操場，演練中模擬受傷、失火情境，每個師生都相當認真，讓代理縣長吳澤成看了很滿意。



代理縣長吳澤成表示：今天是9月21日，宜蘭縣內各校在9點21分同步進行防災演練，目的就是希望每個人經由921事件記取經驗，也要隨時提高警覺，做好防災準備，多練習疏散逃生動作，才能確保人身安全。

吳澤成又說：民國88年台灣發生921大地震，當時除了造成2000多人傷亡外，房屋倒塌更是不計其數，因此中央就把921訂為國家防災日。宜蘭縣是全國首先贈防災頭套給學生，其目的是讓學生在災害來臨時可防備，另外學生在校午休時也能使用，可說是一舉兩得。看到今天學生在校長、老師及志工的規劃下非常有秩序，相信日後學生面臨災害時，一定會有很好的應變能力。



以上資料轉載自<https://www.kamalan-news.com/local/4/555>





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~

## 溝通通不通——淺談與青少年對話

學生：你去跟我爸媽講啦！我跟他們無法溝通！  
講了又沒用，幹嘛講？

老師：那你都怎麼辦？

學生：臭臉呀。甩門回房間，還能怎麼辦？講了  
又罵我頂嘴，不講話又說我態度差…很難相處耶…

以上的對話，似乎在青春期孩子口中很常聽見，也很能引起共鳴，曾幾何時，父母成了青少年眼中的怪獸？而對父母來說，過去乖巧柔順的孩子，卻在青春期，突然變得意見特多，頻繁挑戰父母的極限；原本常在父母身邊跟前跟後的孩子，開始對於參加家庭活動興趣缺缺，取而代之的是只想和同儕聚在一起。想想，身為父母親的我們，雖然也是一路這麼走過來的，然而，面對孩子這突如其來的轉變，可能對父母而言，仍是個不小的挑戰。很多父母以為青少年能像成年人一樣溝通，但青少年的大腦尚在發展階段，他們需要時間去平衡自己的情緒，才能心平氣和地跟大人講清楚自己的想法，此時家長便扮演更重要的引導角色了。

### 認知還是情緒出了問題？

研究發現：大腦中的邊緣系統與情緒有關，在青春期功能逐漸強化。然而，負責衝動控制和理智判斷的前額葉皮質，卻是到二十多歲還在不斷變化。因此，在青少年身上便產生了「大腦發育不一致」的現象。這種不一致使得青少年顯得愛冒險、找刺激，給人愛找麻煩的感覺。然而，這些現象並不是認知或情緒出現問題，而是大腦發展的自然結果。青春期的孩子，一方面面臨生理成長的劇變，一方面又在腦海中出現對人生許多事諸多的好奇、想不透的狀況，這種情境下，會出現煩躁、複雜的心情，其實不難理解。

### 把話說進你心裡

青少年的防禦心強，同時也好鬥，有時候父母還沒開口，似乎他們就嗅到了你想說什麼？一但如此，便產生心理上的抗拒，對話更顯不容易，最後往往淪為單方面的說教。臨床心理學家Martha B. Straus在《孩子與青少年的

★專任輔導教師 徐允妙  
不講話療法》中給身為青少年的父母一些建議：

1. 談話時最好是併肩坐取代面對面，當青少年不覺得你在盯著他們時，比較容易打開心房。
2. 青少年的生理時鐘比成年人延後，在晚上跟孩子溝通效果會比較好。
3. 用開放式問句鼓勵青少年談他們的世界，如「你那時候怎麼想？」
4. 在氣氛較輕鬆的時候比正襟危坐的和孩子談話，孩子會比較願意開口說心裏的話。

父母和孩子的關係一旦疏離，不管對方的話再正確，孩子都未必會聽。最後，筆者想跟大家分享一則故事：筆者國中就讀的是嚴禁男女交往的私立國中，在那個年代，一旦被發現有男女交往的狀況，是會被記大過的，不但雙方家長會被邀請到校，而且會在全校集會時被拿出來做為「教材」警示其他同學。曾經就有一位要好的女性朋友，就因男女交往，在校中鬧得沸沸揚揚。我擔心他事件發生後，回家父母會不會有嚴厲的處罰？她告訴我說：爸爸媽媽只有在家中插上了一大束玫瑰花，然後告訴他，我們都喜歡享受玫瑰的花香，但其實媽媽在插花的過程中，手有好幾次是被刺傷的。愛情其實也像玫瑰一樣，有美好的一面，但也有更多需要學習的地方才能少受一點傷！然後就給孩子一個擁抱！我的朋友就這樣在家人的懷抱裡大哭了一場……。到現在，筆者想到這段往事，都覺得心裡暖暖的，也佩服這對父母的智慧。我常在想：在孩子青少年時期，父母若能成為可以談心的好友，可放心傾訴的長輩，孩子在面對問題時一定會向父母求助，此時，給予他們體貼又正面的引導，他們其實是會聽進去的。

### 第三場親師生讀書會預告

時間：106/11/8(三)19時~21時

地點：本校教師研習教室

講師：黃秋菊 校長

### 親職講座預告

時間：106/11/22(三)19時~21時

地點：本校教師研習教室

講師：李麗慧 心理師

講題：【與孩子談性說愛】

♥熱情邀請您的參與♥

## 用愛烹飪 以愛調味 為家付出

★ 806 黃橋丞

燈火闌珊的夜晚，天空已點綴著璀璨星辰，皎潔的月光傾瀉在路面上，映照出我疲憊的身軀，此時已是晚上九點，剛補完習的我打開家門，一陣淡淡的香氣便撲鼻而來……原來在柔和燈光下的，是一盤盤樸實的食物，卻散發著誘人的香氣，也讓我想起一段故事……。

我奶奶很小的時候就開始幫隔壁人家搬磚頭賺取工錢以貼補家用，甚至三餐都吃地瓜飯、睡稻草床，這些艱苦的生活是我無法體會的，以至現在，就算經濟較寬裕，奶奶依然秉持著「能省則省」的生活態度，也影響到我的價值觀，使我能更警惕的使用自己的儲蓄，這點讓我受益良多。

奶奶在長大成人後開始開起了自助餐店，同時也結了婚，奶奶一手包辦了家裡及自助餐店的料理工作，年休五天，奶奶卻從不喊苦，又一面盡心的照料四個小孩，只為了讓兒女以後能出人頭地。奶奶退休後，依然包辦全家人的三餐，剛出生的前幾年，年幼的我還以為奶奶為我們煮飯是理所當然，漸漸長大後才發現是奶奶不辭辛勞的在瓦斯爐面前揮灑著汗水、精力，我才有如此充足飲食，現在也明白奶奶的辛苦，常去關懷她，陪她聊天，看著奶奶綻放出開朗的笑容，我也會不自覺得展開笑顏……。

我坐在餐桌前，細細咀嚼餐桌上食物，雖有一點冷掉，但美味依舊不減，奶奶緩緩的走了出來，看見我因為食物的美味而露出滿足的笑容，奶奶也笑了，我知道，奶奶一直以來都用愛烹飪、以愛調味，將滿滿的愛付諸到一盤盤的菜餚裡，我舉起湯匙再吃了一口，體會到愛的味道。

## 人生中最大的幸運

★ 906 林鈺書

如果說上天給我最大的禮物是擁有好的父母和好的家庭，那麼人生中最大的幸運就是有疼我的外公和外婆了！

打從我剛出生幾個月，我就由外公和外婆照顧，從小體弱多病的我，外公和外婆常三更半夜載我到醫院看病，擔心我吃的東西好不好，健不健康，到了年紀稍長會說話時，常跟外公大小聲，外公生氣歸生氣但最終還是會不忍心的原諒我，到了7歲該上小學的時候，我回到了自己家，當天晚上我因為沒有外婆和外公在身旁因而默默流淚，卻也漸漸習慣。

往後的每個禮拜三我會回外婆家，回去的那天外婆會煮我愛吃的菜，而外公就會一直問我有沒有想要的東西，要不要我買給你，一直到現在每次回去外公還是會問一樣的話。外公和外婆每

次遇到親戚朋友會很驕傲地說這是我孫子。上了國中後壓力變大，每當我考試考不好或心情不好時他們都會安慰或鼓勵我下次要考得更好，讓我有更多的力量往前進，每當看到那些阿公阿嬤被虐待或拋棄的新聞或影片時，常不禁想哭，我常常在想為甚麼人經常只顧自己和自身利益而拋棄家人，老人家活到這把年紀不就该享福，好好度過剩下的日子嗎？

外公外婆對我的愛是用任何東西也無法取代的，我能夠成為他們的孫子是很幸運的，直到現在我依舊每天打電話給他們，陪他們聊天，跟他們說：「阿公阿嬤我愛你們！」

## 祖孫情

★ 703 洪子媛

仰望深邃幽遠的蒼穹，溫馨的淡藍、和諧的淺藍，為天空打造出獨一無二的心情日記，表達了孤單的情緒。頓時，想念及暖意湧入心頭，鼻子一陣酸楚，淚水也濕潤了雙眼。

猛烈的太陽向人們示威著，回到了媽媽的故鄉—台南。仍然記得每一年過年，開車回到台南，遠遠就能看到寂寞的兩道背影，在家門口盼望兒女回家，如此心情實在是小孩難以體會。一下了車，我便撲向阿公、阿嬤，他們臉上的喜悅令我非常不捨，卻又頻頻落淚，皺紋佈滿臉，對我訴說著歲月的滄桑。阿嬤常常對我們說：「以前你母親小時候的家境非常糟糕，還得養活四個小孩，因此阿公每天奮力賺錢，為的就是讓你們父母擁有良好的教育環境，我相信你們父母一定也一樣，如此用心照料你們。」那一刻，所有對父母的不滿都化作感謝，深深佩服當年的阿公、阿嬤，吃苦耐勞的精神，全是期許一顆顆小種子能在未來世界上發光發熱，孕育出下一代的希望小芽，將毅力及精神一代一代傳承，創造屬於我們的大家庭。

每逢假日，雖然我身處宜蘭，但心中的想念仍然晃動起來。愛撒嬌的小孫女連忙抓起電話，打給阿公、阿嬤，談談天，說說笑，固然費用十分驚人，但我依然感到心意暖暖。或許對阿公、阿嬤來說，打通溫馨的問候電話，就能夠讓他們感覺到被關心、被在乎，使彼此更加靠近，幸福的滋味更加濃純。那天晚上，一陣刺耳的手機鈴聲吵醒全家，接到阿公病危的消息時，媽媽堅強的默默掉淚，但我知道，他心中所壓抑的情緒，遠比我看見得更加激動。躲在棉被，回憶著阿公看見我的喜悅，粗糙溫暖的雙手牽著我遊山玩水，那份溫度，停留在我心中不曾抹滅。現在我只想再次投入阿公的懷抱中，聽他說完尚未發表的故事，可惜，只留下我一個人獨自編完結局……。

證嚴法師曾說：「天上最美的是星星，人間最美的是溫情」，我的阿公就是天上的星星，靜靜守護大地；而我也將保護著阿嬤，使溫情延續下去，成為貼心的孫女。

# 心中有愛，世界無礙

我們的世界很多元，無論從外型、年紀、國籍、個性、特質及語言使用，都有好多的不同，這是生命的有趣與精采。特殊教育，說穿了，其實就是針對一些特別有需求的人所設計的教育課程。把這些名字丟開，其實大家都一樣。各自有各自的困擾與屬於自己的問題；各自有各自的精采及能綻放光芒的地方。透過特教宣導，希望孩子們能感受到：「原來我們需要的感覺都一樣，無論是誰」。發自內心地尊重每一個人生命中的課題。這個世界，或許會因為您的一點改變而更加美好。

## ★ 701 蔡聿欣

從特教宣導裡我感受到每個人都是一樣的，需要平等的被尊重。但我們也是特殊的，當創造者創造萬物時，也給予他們存在的任務和理由。學習教室是幫助需要協助學習的人的教室，當我遇到這些人，我知道怎麼和他相處，我可以針對他的興趣和他們聊天，如果他們說出的話不適當，我不會過度在意，並且告訴他如何修正才不會傷到人。

## ★ 701 江旻蓉

這次的宣導我感覺到因為我們沒有遇到他們所遇的困難，所以我們無法感受他們心靈的感覺。我學習到不應該隨便去取笑別人，換成是我，同樣不喜歡這類的感覺。我認為學習教室是一間充滿包容、尊重的教室。

## ★ 703 李品儀

在這個特教宣導我學到了應該要尊重他人，不能因為他和我們不一樣而去排擠他嘲笑他，人有無限可能，不要因為自己的缺陷而放棄自我。學習教室是一間能幫助人認識自我，並且將自己變得更好的教室。

## ★ 704 高睿

在特教宣導裡我學到了特殊生就和我們一樣，只是我們常常受限於「特殊」兩個字，其實很多事情都不一定，他們有些甚至比我們厲害呢。當我遇到這些特殊生，我可以讓他們覺得和我們一樣，因為他們一定非常努力地想要和大家一樣，並且我還不時露出最自然的笑容，讓他們感受到和我們相處是相當自在的！

## ★ 704 張敏綺

從特教宣導裡我學到與這些特殊生相處時要有同理心和耐心地教導他，才能讓他感受到你是真的發自內心地關心他。我希望我們能夠常常關心他的生活週遭的每次狀況，並且耐心的聽他訴說，再和他做進一步的說明和鼓勵他繼續加油。

## ★ 704 林佳柔

在這個特教宣導中，讓我更知道要如何對待他們，用正向取代吼叫與指責。學習教室是給需要和我們不同上課方式的人，在那裡，老師們會

加強他們不懂，針對他們所需要的給予協助。

## ★ 704 吳珊珊

從特教宣導裡我學到了不要隨便評論別人，認為他是不想做，而不想想他可能是無法做。學習教室是針對特殊生所設計的課程，裡面會有些特殊的課程且充滿愛的地方。當我遇到比較容易誤解話語的人，我可以搭配肢體語言與他溝通。

## ★ 705 許庭潔

在這個特教宣導課程中，我體會到每個人都是不一樣的，每個人有他自己的優點、個性。但其實每個人也是一樣的，每個人都需要「愛、關心與鼓勵」。學習教室其實就是一間可以幫助有特殊需求的一些人，讓他們能夠學習更快速理解的一間教室。另外當我遇到特殊生，我並不會特別在意，但是當我遇到很想要了解的特別生時，我想我會和他做朋友，和他聊聊天。

## ★ 706 張苡晴

我學到了要尊重那些身心障礙的人，而且很多事情不是他們不想做，而是無法做。我曾經遇過不太會寫字和行動不便的人，但是他們的地圖都很強。當我遇到他們，其實就跟一般人的相處模式一樣，只是他們若有困難、需要，我可以協助他們。

## ★ 706 游凱威

從特教宣導裡我學到了我們不能只依照別人的行為就來評斷他。我認為學習教室是針對有需要的人，幫他們設計屬於他們的課程。另外和這些特教生相處，我們應該要有同理心，不要認為自己高他們一等。

## ★ 706 鄭丞佑

在特教宣導裡我學到了：不要因為他人不好而有偏見或歧視，要去和諧對待、接納。學習教室是一間輔助學習的地方。當這些同學遇到困難，我想我會直接問他：「你哪裡有需要幫忙，我可以幫你喔！」



## 【第33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！





# 守護凱旋的溫暖媽媽

——金安獎導護志工江珮琇女士專訪——



【校內特派記者 905李牧謙、705趙崧廷採訪報導】

在喜多多便利商店的路口，總有群志工媽媽，不論晴雨，守護學生入校的首條防線。今天，很榮幸能邀請到榮獲交通部金安獎殊榮的江珮琇女士，分享她擔任志工媽媽的經歷及得獎心得。

江珮琇女士在凱旋國中擔任交通志工已有八年了，而一開始的動機是：她女兒被抽中交通隊，看到女兒心不甘，情不願地來當志工，江珮琇女士就以陪伴女兒的心態來擔任志工。這一當，就是八年，雖然女兒早已畢業，但她仍然穩定的出勤，更在凱旋國中缺乏人手時，熱心地前來支援。

對於金安獎，江珮琇女士覺得十分意外，在毫無預期的情況下接到得獎通知，算是個服務社會的意外收穫，而當初單純陪伴女兒的想法，已成為了回饋社會的理念，「平時受到很多人的幫助，總要想辦法回饋一下」她堅定地說。

而對凱旋國中的學子，江珮琇女士表達十分的滿意，只要保持現狀即可！而對於安全上的建議則是：在建業路上的雞排攤販，每到放學時間，人潮總是多到擠出了人行道，這樣不論對於站在馬路上的學生，亦或是行經的駕駛都不好，希望日後，學生可以注意動線，免得有任何事故的發生。

每天的上放學，都有志工媽媽、老師或交通糾察隊，不辭辛勞地在路口守護著我們的行車安全。下次，看到他們時，別忘了說聲「謝謝」，對他們而言，這就是最真誠的感謝了！

## 榮譽榜(校內競賽)

項目	獎項	班級/姓名
八年級「舞王爭霸戰」舞蹈比賽	小團組第一名	805 林千郁、林欣儀、林冠瑜、陳品涵
	小團組第二名	802 李芷綾、李紫郡、邱晨瑜、戴芷鈺、簡語嫻、李梓豪、黃政元
	小團組第三名	803 丁子晴、江宜庭、林以茜、邱宣儒、陳怡均、鄭慧琳、尤昕、蘇玉潔
	大團組 特優	804 朱迎榛、呂庭瑜、李佳敏、林佩君、劉宜潔、林子恆、林東澤 許愷恩、郭善來、游淳翔、盧宜廷、曾紹薰

## 榮譽榜(校外競賽)

競賽項目	獎項	名次	班級/姓名	指導老師
106 學年度 國家地理知識大競賽	特優並晉級全國賽		903 曾祥牲	陳淑卿
106 學年度宜蘭縣 語文競賽	國中組國語朗讀	第三名	902 胡聿典	陳萱銘
	國中組作文	第四名	905 吳恕葆	蕭佳虹
106 學年度宜蘭縣 學生美術比賽	書法組	第三名	705 葉晉丞	陳淑卿
	西畫類	佳作	905 黃睿霖	
	平面設計類	佳作	705 葉晉丞	戴后貞
	版畫類	佳作	902 黃雯麟	戴后貞
	版畫類	佳作	706 陳映璉	
	漫畫類	佳作	702 陳季晴	
106 學年度宜蘭縣 中小學運動會 游泳錦標賽	漫畫類	佳作	706 陳映璉	
	國女 100 公尺蝶式	第二名		
	國女 200 公尺蝶式	第三名	804 李家恩	
	國女 50 公尺蝶式	第四名		
	國男 50 公尺自由式	第五名		
	國男 50 公尺仰式	第五名	704 吳宸寬	
	國男 100 公尺仰式	第五名		

【回條】-「與凱旋有約」-需要您的支持與贊助!

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

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11/10(五)前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交輔導室生涯組惠菁老師。

✘願意捐款者，請於11/10(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學務處秀梅阿姨處，之後統一由家長會開立正式收據，感謝您的贊助！