



## 分擔的擔子是輕省的 分享的快樂是加倍的

◎校長 羅麗惠

十一月十三日一大早，國樂團的孩子們在樂活館團練，看著指揮榮老師投入專注指導孩子們的神情，加上孩子們演奏時隨著音樂律動，有如跳舞的模樣，心中頓時有種說不出的喜悅感動。約莫七點半，孩子團練的同時，樂團促進會的葉爸爸早已在一旁默默守候著這群孩子，葉媽媽及洪媽媽則是忙著準備幫孩子梳理頭髮；學務主任成翰、活動組長琇晴、體育組長蕙君、靜怡老師、瑜珊老師及淑敏護理師，隨時在旁支持協助著孩子。不一會兒的時間，陸陸續續來了好多的家長協助樂團相關事宜，為了就是讓孩子在台上有最好的表現。

11點時孩子們整備到宜中音樂廳，家長也陸續到預備會場為孩子們打氣加油，上場要比賽時家長協助搬樂器，整理演奏要用的椅子隊形。這是凱中樂團過去參賽以來所沒有的景象，相信除了感動之外，學校團隊一定也深深感受到本校家長會促進會對學校的支持與愛護。學校足球隊遠征嘉義及台北比賽，我們的吳爸爸也請假陪著孩子們一起遠征，隨時在群組裡告知比賽狀況。雖沒得到期待中最佳的好成績，但我要告訴孩子們，孩子們，你們很棒，已盡力了，那就夠了，失敗的經驗是往成功之路最佳墊腳石。只要堅持下去，不放棄，終有一天，你們會得到勝利的。

學校舉辦任何活動，主辦的處室總是先行籌畫，然後視活動規模大小邀請相關同仁討論細節並分工，在討論過程中總是充滿著笑聲與笑容，同仁間總不吝提出自己的看法與建議。活動舉辦的過程中，同仁總是互相支援，分工合作，必要時互相補位，互相承擔。今年的全運會就是凱中團結合作最好的見證，凱中承接膳宿服務組，從點心貼心供應（動用縣鄉鎮各農會家政媽媽）、帳棚搭設、碗盤賽前招標及蘭陽料理英雄饗宴記者會等等工作籌備。尤其是全運會開幕當日用自助式辦桌（還邀請街頭藝人在餐會中表演）方式宴請所有參加的選手教練領隊及七百位表演的阿兵哥，若不是學校同仁全力無間合作相挺，工作之繁重及壓力豈是少數一兩人可以承擔？

從擔任校長以來，個人一直用全校一家的精神來經營學校。常常勉勵學校同仁「莫道是他人子弟，當視若自己兒孫」，把學生當成自家的孩子看待，就算再累再苦都可撐過去。學校裡的同仁就如同兄弟姊妹，互相扶持，互相包容，互相關懷，也是幫助彼此成長的好朋友。而家長一直以來都是學校最好的夥伴，是支撐凱中壯大的支柱，凱中雖沒有老校友的支持，所有的家長就是凱中的校友。

杏林子曾在祈禱文說：「分擔的擔子是輕省的，分享的快樂是加倍的」，我想凱中就是這樣的一個大家庭，孩子們在這樣的氛圍下成長茁壯，他們是幸福的，而我們這群大人，何其有幸能在這個園地裡用著愛澆灌，彼此成長，彼此充滿著愛的能量。





# 凱旋國中足球隊 106學年度中等學校全國足球聯賽紀實

★凱旋國中足球教練 戴仲亦

在秋冬的季節，大部分的國中生都選擇躲在溫暖的被窩裡，但卻有一群人願意在天剛亮沒多久，就在校園裡訓練體能，也每天在放學後留下來練球。沒錯，這就是凱中足球隊每天既定的行程！大家每天早上6:40到校晨操，放學之後練球到6:30，這一切的一切只為了參加106年全國中等學校足球聯賽。甚至有時候必須犧牲假日的時間來學校練球，只為了在球場上獲得佳績！

這天，球員們坐了將近5個小時的車來到嘉義吳鳳大學，這次的全國賽幾乎是隊上所有人的第一次參賽，所以心情也格外的興奮。經過幾場賽事之後，大家也能比較進入狀況一點。雖然過程中讓我的心情像坐雲霄飛車一樣忽高忽低，起伏甚大，比賽當然一定有輸有贏，依我們第一次出來參賽成績來說算不錯了。有幾場都是我們先攻破對手大門，後因體能不佳和比賽經驗過少，而無法保住勝利拱手讓給對方，也有一場是狂洗對手達十幾分。從一開始決定參賽到球賽的結束，這之間有淚水也有歡樂，還有球場上的總總…這些球員們都感觸良多！

參賽期間也看到別校球員的打法，讓這群宜蘭的小朋友大開眼界，當然我們也該檢討自己的缺失。對苗栗建功高中一開始1:0的

領先，後被對方追平成1:1，甚至被超越成2:1，我們也不放棄再追成2:2平手，也再度攻破對方成3:2領先，就在最後的10分鐘，被對手連進2顆，最終4:3輸球！！

而在台北場的賽事對上台中潭秀國中，也是一開始領先，一直到下半場都還是我們贏，怎知一個不小心失誤被對方進球成為1:1平手；因為這場比賽結果攸關是否能夠晉級，爭取最後六席的位置，所以比數格外的重要。因為球員的比賽經驗缺少和基本功的不紮實以及球員默契的不足，所以最終是3:1輸球，就在裁判哨音響起時，我們的晉級之路就畫下句號了…當然不能抹滅球員們辛苦和努力的態度，這就是我一直強調的態度！雖然拿好成績是大家所想要的，但態度卻更重要，這可是跟著你一輩子的，球踢不好是可以後天努力來彌補，但一旦態度沒了，就算你有再好的球技，都是浪費。在球隊裡首重團結，當內部都不團結了，要怎麼贏得比賽。雖然每個球員都有自己的想法和見解，但別忘了，你是在一個團隊裡，該遵守的、該做的、該念的每個都一樣，不管大家有沒有繼續朝踢球的這條路繼續走下去，想必這些過程都將是大家美好的回憶！足球隊是一個大家庭，歡迎有興趣的你加入！





#### ★ 905李奕弦

能加入足球隊，是我的榮幸，在足球隊中我學到了人要互相尊重以及團隊合作。在這次的全國賽，我覺得我們輸在基本功及小組配合不夠。雖然這次的全國賽輸了，我卻學到要從哪裡學習我們不會的；還有，與學弟踢球我很快樂，在贏球時，看到大家的笑容，最重要的是我們的隊長，雖然他很愛自己帶球，不過他還是為我們的球隊得分；最後，最重要是我們的教練，如果沒有他，就沒有這次的全國賽，從一開始輸了10幾顆球，仍是厚著臉皮跟學校說讓我們比賽，一直努力到了現在，稍有成長。希望這次全國賽的經驗，可以讓我們在縣賽得名。

#### ★ 901葉鎮銓

這次比賽中，我們進攻時打得太急，一直被斷節奏就亂了，也沒有和後衛搭配好，在處理高空球時常用頭頂解決了，停球時位子也沒處理好；雖然聲音有喊出來了，可是球拿了卻很少有人去接球，造成很快被圍攻、被抄，而我守門時又太緊張，發球太快、發上就被反打回來，真的很可惜。

#### ★ 905張志傑

這次出去嘉義比賽，我發現許多東西是宜蘭比賽看不到的，就像是傳導球、換邊、過人等…速度都非常快，還有身體的強度，這麼多的東西都是以前沒有見識到的，是個增長見識的好經驗。

#### ★ 905張凱翔

我覺得我們這次在嘉義那場比的還不錯，因為每一個人都有把聲音喊出來，默契也



夠，幸好教練有讓我們去看別隊的如何比賽，互相配合，但是我們的缺點就是會進攻不會回來防守，到了下半場沒有回防就被別隊得分，大部人的腳力不夠及體力都不夠，還要再多加練習。

#### ★ 904簡璣宏

對於這次比賽，讓我整理出球隊的缺點，首先是基本功不足又太愛帶球，不跑位接球，默契也不足，另外自信心與企圖心不夠，根本問題則是體力不足，這些是我在這次比賽的感受。希望大家可以團結一心在接下來的五人制拿下佳績，再來也還有中小學縣賽，希望凱中足球隊能越來越進步。

#### ★ 905吳恕葆

這次的比賽經歷，給了球隊很多成長的養分，是輸是贏已在其次；看到了其他學校不同的球風，看到自己在技巧、體能上的不足，看到我們所能改進的，我想，這是這趟旅程的最大意義。

#### ★ 803羅偉誠

在這幾次的比賽中，我很認真對待每一場比賽，雖然我看起來都嘻嘻哈哈的樣子，教練說過：不管你球技好不好，但是「態度」要拿出來，態度不好，踢得好有什麼用？雖然這次比賽我們沒有打出實力，但我們自己心裡知道，我們盡力了，雖然沒有踢進去晉級，全隊與教練都很失望，也希望下一次的全國賽，我們還能再次參加，那時，九年級學長不在隊上了，需要靠八年級帶起來，也希望下一次六升七的學弟們能來參加足球隊。





# 國樂團音樂比賽榮獲特優 晉級全國賽

★ 706唐靖詠

加入凱中國樂社團才短短的兩、三個月，這段時間樂團的老師、成員為縣賽所做的努力，雖然辛苦，但能朝目標一起前進的感覺，是我覺得最珍貴的。能進入全國賽，就代表我們又有新的挑戰了，不管多艱難，我相信只要大家願意努力，凡走過的，都會留下美好的回憶。明年的全國賽，我們一起加油囉！

★ 801符蓉

這次樂團能得到這麼好的成績，一大部分功勞要歸給榮老師，老師每週遠從台中開車來宜蘭，只為了讓我們的音樂能表現得更完美。雖然集訓時常被我們差到不行的技巧、音樂性、肢體動作等氣得半死，很兇地罵我們，但大家都知道老師為我們付出多少心血，也對我們有所期待，我們都超愛您的！靜怡老師每天早上、中午犧牲休息來陪樂團練習，帶我們一點一滴將曲子練熟、練好，謝謝您。琇晴老師則是樂團和學校間的橋梁，平常幫我們安排各項事務，辛苦您了！要感謝的人太多，所有家長、師長們、以及在舞台上共同奮戰的團員們，因為有你們，讓這個團變得更完整。三月的全國賽，一定要拿回特優，才不辜負這麼多人的努力、期望！

★ 802邱晨瑜

噹噹噹！只要聽見打鐘聲，雙腳隨即下意識地朝國樂教室邁步，每日早修、午休、甚至假日，各個團員排除萬難到校練習，經過久而不怠的努力，才熬出今日的場面氣勢。練習過程需要長時間的恆心及毅力，即使達到成功是艱辛的，但每次的團練都讓我印象深刻。回想七年級時的我，時常搞不清楚狀況，老師總耐心給予提點，偶而也會因被責罵而感到沮喪，曾一度想退出國樂團。上了國二，在老師精心雕塑的音樂中，發現唯獨在大樂團中能挖掘的情感。每個樂句，老師總會將其想表達的情緒展現的淋漓盡致。或許是因為音樂的魔力，使我屢屢在演奏時，陶醉其中，無法自拔。這次進入全國賽，代表我們的努力得到了回饋，更要繼續努力向前邁進！

★ 906朱偉哲

國樂團在那麼多老師、家長、同學的協助下順利的進入全國賽，真的要感謝所有人的幫忙：感謝靜怡老師的細心照顧、謝謝榮老師不辭勞累的從台中北上幫我們訓練、謝謝比賽當天特地來幫忙綁頭髮、搬樂器的家長們，更要謝謝所有的團員，沒有你們也又沒有今天的成就，接下來就以全國賽為目標努力練習吧！

## 直笛樂團首度參賽 榮獲優等佳績

★ 906楊可承

這三年來第一次團員到達三十人，第一次擁有十一部的聲部，第一次代表學校直笛團去參賽，也是第一次爭取全國賽的機會。就算有如此多的第一次，我們也在一個完美的結局中畫下了句點，為下一段路程鋪上更好的道路。

從暑假七月開始從頭起步的訓練，嘴型、運舌、語法、氣息都重新開始，不管是沒有學習過還是曾經加入過直笛、陶笛樂團的同學們，全部都從最基礎的基本功起步，慢慢扎根。就算我們是凱旋第一屆的直笛團，直笛比賽中的新手，五隊參賽學校中起步最晚、時間最短的，也不因為我們的起點與他人不同而失去了目標、鬥志，並且在這五個月中，做到最好，達到目標。在這場

漫長的奮戰中，最辛苦的莫過於瑜珊老師了！要掌控十一個聲部，找出需要修正的地方；每個人只要背好自己的聲部，老師卻要背起整份譜；就算身體不舒服，也為了我們堅持到練習結束；就算我們的起點與他人不同，也相信我們一定做得到！直笛團也因為有瑜珊老師用心的付出，才有這般表現。

雖然，最後的結果沒有達到大家所期望的目標，卻在舞台上呈現出最好的我們，也沒留下遺憾。儘管這段練習的時光並不輕鬆，午休時要練習，下課時也要完成跑步一公里的每日任務，但大家都為了共同的目標一同奮鬥，堅持不放棄並且讓自己達到最好的狀態，這過程才是這場比賽最重要的精神、態度。



旋律，將我們緊緊環扣；樂團，教我們堅持與合作；音樂，是我們共同的熱情，也是甜蜜的初表，或許因為它，創造相遇的奇妙緣分，大家都為了共同目標而奮鬥，那就是最難能可貴的快樂。我們或許不一定是最有天分的，但是我相信我們一定是最努力的，我們就是凱中的直笛樂團。比賽結果不是大家所預期的，團員心中所承受的壓力以及失望，心中總是有些不甘心，我也深深的覺得對不起即將畢業的學長姐們，以及用心指導我們的老師，但是我們卻享受了比賽所給的快樂，透過音樂，

使我們不同個體，在旋律線條中互相緊扣，因為有他創造了大家相遇的緣分；失敗，創造了再讓我們繼續走下去的動力。或許曾經跌倒，但是卻讓我們抱怨不服氣之中，擁有再次爬起的勇氣。

「輝煌的人生不在於長久不敗，而是在於不怕失敗。」人生難免有些波折，也不可能一帆風順，但是我們卻都堅守著永不放棄的心態，在逆境中愈挫愈勇，秉持熱血之心繼續走下去。



## 凱旋歌喉戰

【校內特派記者 701周芳羽 701楊舒茗/紀錄報導】

一年一度的歌唱比賽開始了！比賽開始前先播放老師精心準備的短片，接著就是由廣播社的成員擔任本場比賽主持人的工作，介紹了這次的評審老師及參賽選手，揭開了這次的比賽序幕。

這屆分別有個人獨唱組、鄉土語言組及團體合唱組，總共有十二組報名，下面就讓我們位大家一一敘述吧！

首先個人獨唱組，第一位演唱的是704班的江翊瑄，演唱的歌曲是「淋雨一直走」，顯然是受到第一位上台演唱的影響，她的聲音唱得很小聲，雖然如此，但她的台風穩健，身體隨著音樂擺動、表情自然。第二位是701班呂香蕓，演唱「聽見下雨的聲音」，這首歌難度相當高，拿來當比賽歌曲很不容易，而她的聲音嘹亮、高亢，大部分的高音都能唱上去，令人驚豔！接著第三位演唱的選手則是702班鄭芯蓉，演唱歌曲是「青花瓷」，穿著中國風服飾來搭配她所唱的歌曲，據說，頭髮也花了半小時才裝扮好，可見其相當用心準備此次比賽呢！第四位演唱的是701班的陳禕君，演唱歌曲「太陽月亮」，她的聲音很甜美，讓台下聽眾無一不陶醉，深深被她的聲音吸引。個人獨唱組的最後一位是703班的鄒羽熙，演唱一首英文歌曲Shape of you，他的發音非常的清楚、好聽，突顯出他個人特色。

鄉土語言組只有兩組參賽且都是選唱玖壹壹的歌曲，第一組是701班的陳立珩、沈郁唐，演唱「癡情玫瑰花」，兩人裝扮十分有趣，頭戴帽子、戴墨鏡，還手拿玫瑰花賄賂評審們，贏得許多觀眾們的掌聲與笑聲。第二組則是由704班的吳丞玄、李瑋政、藍晨祐，演唱「再會中港路」，載歌載舞，演唱氣勢很足、舞蹈動

作特別。

最後是團體合唱組，第一組是704班的選手李森雄、李睿哲演唱「Alone」，他們模仿演唱歌手在MV中的裝扮，全身黑漆漆的，非常酷炫，令人印象深刻！第二組由705班的許庭潔、陳奕安、葉晉丞，演唱「在沒有你以後」，深情的演歌，配合手在空中擺動，讓在場的老師的手也隨之起舞、擺動。接著，第三組是706班的陳可軒、簡子芹、補芯媛同學演唱「一起老去」，她們在演唱歌曲中同時也加入了一些舞蹈，讓整體看起來非常具有舞台效果。緊接著第四組是由701的周芳羽、劉晨翎，演唱「魚仔」，這首歌難度在於聲音需要很低，演唱不易，但她們的聲音表現仍是很到位。最後一組是由706的陳映璉、黃靖云、陳玄勝同學，演唱「修煉愛情」，三人互相搭配，默契十足。

賽程結束後，有一項人氣王的票選，這項獎項是由全體七年級學生來投票，在投票期間，評審老師們也互相討論最後名次。每個人臉上顯得緊張又興奮，結果終於出來了！人氣獎最終由706團體合唱組陳可軒、簡子芹、補芯媛奪下，而她們也一舉獲得團體合唱組的冠軍！個人獨唱組第一名是701陳禕君，第二名則由兩人並列，其中一位是701的呂香蕓，另一位則是選擇英文歌曲的703鄒羽熙，很不容易。鄉土語言組則是由704班的吳丞玄、李瑋政、藍晨祐獲得第一！

選手們各個臥虎藏龍，盡力表現出自己最佳的狀態，無論在歌藝上，甚至在舞台上的氣勢、服裝穿搭等……皆絞盡腦汁地準備，不管後面的結果是否得名，至少他們有努力過、勇敢過，而且能上台就已經很了不起了，很棒了！今年七年級的歌唱比賽在精彩中畫下了句點。



## 跑出青春

## 跑出活力

### ★ 904鄒尚融(九年級男子組第一名)

這是最後一次路跑了，前兩年都下雨，這次就碰到好天氣了，回想七年級的15名與八年級的3名和這次的第1名，其實都是不同的經驗。路跑考驗的是耐力跟意志力，像我七年級的時候一開始就衝了，到最後就沒力，經過兩年的努力及經驗，這次全程都是用慢跑的方式，才獲得第一名，假如這次沒有比縣賽的壓力，應該會跑更快吧?!其實賽前我一直很猶豫這次路跑到底要怎麼跑，要顧到比賽也要顧到路跑，說實在的，路跑跑完要在一天內恢復幾乎是不可能的事，所以就只能跑一下走一下，讓身體不要承受那麼大的負擔，這樣身體就能承受比賽時的壓力。在這最後一次的路跑，我其實還學到蠻多的。

### ★ 905李芊聿(九年級女子組第一名)

當槍聲響起時，在國中的最後一次路跑開始了。起先我充滿力量，決心要和同學拚個勝負。雖然全身痠痛又難過，但這個過程很享受，途中有好幾次想要放棄，不過跑步一定要有始有終，而且絕不能半途而廢。很累的時候也要咬牙撐下去，想些輕鬆的事或者看風景，轉換一下心情，之後，就得維持穩定速度。

最後一段是最煎熬的，一條又一條的馬路，看了就暈了，不過還是拚了，一步步往前邁進。最後一段路我用盡了全身上下的力氣，向終點跑去。雖然沒有獲得全校女生第一名，但是這是我努力的成果，這一次的活動也讓我懂得：只要努力了，不管是好是壞，都是最棒的！

### ★ 803尤昕(八年級男子組第一名)

這次路跑跟上次比起，其實都不會多累，但起跑的感覺差很多！由於上次跑很慢，所以就是一直跟著人群跑，努力不落後。前半段是跟東澤帶偉誠，後面就照自己的速度跑，比較耗體力，但卻非常自由，有一種說不出來的愉悅感！可能是因為每天都被關在教室，一跑出來，就跟籠裡的小鳥被放出來一樣悠遊自在、無憂無慮，迫不及待想飛上天空！但到最後時卻覺得腳上好像綁了鉛塊似的抬不起來，更衝不起來，到終點時，腳快軟了，喉嚨也乾到快吐了，這是很難忘的回憶。

### ★ 801簡啟真(八年級女子組第一名)

又到了一年一度的路跑，考完試，睡一覺，

暖暖身，馬上就開跑了！有了七年級的經驗，這次比較不害怕會跑錯路，但是這次路徑好像有改，所以我還是跑錯路了。今年熟悉的學姐都畢業了，沒有人可以跟，到了交叉路我愣在那邊，還好老師出現了，騎著腳踏車帶我跑步，我儘量跑在車旁邊一直跟著，怕自己會追不上，幸好我幾乎都有跟到！跑著跑著就看到我們班導在旁邊要拍照，經過時受到老師的鼓勵，體力好像瞬間又恢復了不少，到了終點的瞬間，突然湧起一份感動終於跑到了！這次的拿到全校女生第一名，雖然沒創下最佳紀錄，但還是很開心能與大家一起參與這次的盛會。

### ★ 702葉秉龍(七年級男子組第一名)

路跑當天的午休，我心裡一直很緊張，到了起跑前，槍聲一響，每個人都邁開步伐往前跑，我也不例外。每當超越一個人，我就覺得自己可以擠進前50名，雖然跑到最後身體有點不舒服，但我告訴自己：「終點就在眼前，堅持一下。」結果我得到了第21名，這令我很吃驚，放學後我才知道我是七年級男生組第1名，我非常開心，連哥哥都覺得不可思議。在排行榜看了秒數，我和第22名只差1秒(因我最後是卯盡全力往前衝的)，這真的出乎我的意料之外，我決定下次一定要全程都用跑的，突破自己的紀錄，名次再往上提升，不斷挑戰自我，成為永久的第一名。

### ★ 704趙正如(七年級女子組第一名)

最近陰雨綿綿，大家都深怕路跑時下雨，所幸全校路跑當天天氣晴朗，活動也如期舉行。當校長拿起鳴槍朝天空「砰」一聲，學生與師長們紛紛開始起跑，剛開始我被困在中間，不知不覺中就離開了人群，跟著指示朝終點前進。

一路上，當我越累，就更無法思考，只能努力跟上前面學姐、隨時注意車輛…本來有預算體力如何分配，但當我實際跑起來，一切都忘了，身體彷彿一直將我推行，而我也只能繼續跑下去。我曾經想過我到最後會不會用走的，雖然我一直告訴自己一定會撐過去，之後這一切就是我的，放棄也是我自己選擇的。

我覺得長跑就是一場意志力的比賽，大家都從一樣的起點出發，大家都要靠自己跑，停下來的人需要為自己努力、堅持。學校辦活動希望大家促進健康，雖然會很累，但在過程中，想必成長許多。



# 七年級大隊接力一開跑！

【校內特派記者 702許安妤、706簡子芹/紀錄報導】

緊張！緊張！刺激！刺激！熱血沸騰的七年級大隊接力比賽正式展開啦！在某個清爽的午後，各班好手信心十足的熱身，準備共同迎接這場激烈的競賽！

砰！當哨聲一響，所有選手火力全開的衝刺。「目前衝第一的是身穿紫色背心的七年一班，而緊追在後的七年二班是否能超越呢？加油！加油！」手拿麥克風的琇晴老師站在操場中央，目不轉睛的盯著比賽過程，並為我們轉述賽況。一旁的班級啦啦隊不停揮舞著手中的打氣應援板子，伴隨此起彼落的加油聲，「加油！加油！衝呀！跑快一點！」所有人激動的嘶吼著，整個操場迴盪著轟轟烈烈的加油打氣聲。

跑道上穿著七彩繽紛背心的選手們，拼命的往前衝，其中遙遙領先的701班，後來和其他班級並列第一，戰況十分刺激，最後結果因小小的失誤而意外的落得了第二名。原先第二名的704班，雖然是因為701的失誤使他們成為了第一名，不過獲得第一名，也是一份殊榮！第三名的703班，雖然在比賽的過程中，有位選手因為跑道濕滑而摔了一跤，但他始終持有「努力不懈」的精神，再次站起來往前奮力衝刺，還是獲得了第三名的佳績！第四名的702班，雖然是最後一個抵達終點，但他們「勝不驕敗不餒」的精神正是運動家所需培養的風度，值得學習與效法！他們也在零失誤的狀態下，取得第四名的成績。再來，第五名的706班原本是第四個抵達終點的隊伍，卻也因為一些失誤，而遭無情的加秒，非常遺憾！吊車尾的705班，雖然一開始並不是最慢抵達到終點的班級，不過也因為違規、犯規被加秒，只能說相當可惜呀！

透過這個比賽，讓大家明白團結合作的重要性，準備比賽的過程中，看見每個班級積極努力的練習跑步、接棒，且用盡心思安排棒次，無非就是希望班級能贏得勝利！無論結果如何，相信班級的每一位同學都能用心參與，就是舉辦這場活動的最大意義了。



## 全國地理知識大競賽 參賽心得

★ 903曾祥牲

自從知道自己晉級的消息後，我就為了全國決賽做準備，可是籌備時間很短，只有2周，我只好犧牲玩樂的時間來準備。

比賽當天，會場上聚集了來自全國各地的菁英們，各自抱著一本書蹲在角落苦命的複習著，這讓我體會到，自己其實一直處於宜蘭這個安逸且舒適的環境裡，不知道在山的另一頭其他學生原來過著非常競爭的生活。我也不甘示弱，跟著複習以前學過的知識。

進了考場，聽完監試人員的解釋與說明後，我便開始作答，看到了第一題題目時覺得好簡單，但是回頭一看，才發現原來這是國小組的題目。之後翻開國中組的，題目包括了：

「某個咖啡品種的產地、洋流位置、近期發生的時事、國家的首都、各國的河川、氣候、服飾及傳統節慶」等等，各式各樣千奇百怪的題目都有，大部分都是課本裡沒有的，而且是平常不會留心注意的知識，這就是「地理知識競賽」的困難之處，考題非常生活化。

比賽結束後，我趕緊去查閱方才不確定的答案，結果我一題都沒有答對，得勝的信心頓時減低。不久，跟隨大會廣播的指示，到視聽中心聽候比賽結果，當時我既期待又緊張的聽著主持人宣布晉級的10名選手名單，結果我沒有入榜。我和其他沒有晉級的選手們帶著垂頭喪氣的心情離開了會場。儘管最後無法晉級，但是參加這場比賽卻讓我學到了很多，不僅是考題中的知識，還有從比賽過程中獲得的經驗，讓我掌握到如何準備下一次類似比賽的方向，希望以後還有機會能參加。





# 不怕我和世界不一樣 朝會讀書分享



## ★901陳怡安

校長、主任、各位老師和同學大家好，我是九年一班陳怡安，今天我要和大家分享這一本書－〈不怕我和世界不一樣〉，由林蔭庭撰寫採訪，而主角就是來自宜蘭的舞蹈家許芳宜。許芳宜是一名職業舞者，從宜蘭一路跳舞到跳到紐約，只為了成為一名職業舞者。這本書，就和我們分享了許芳宜為舞者夢的奮鬥過程和那莫忘初衷、永不放棄的精神。

書中提到，許芳宜有次在大演出前，不小心把自己的腳骨摔斷了，在身體和表演的兩難下，她最後還是決定放棄演出並好好養傷。她說：「痛，才感到自己的存在；傷，也是一種學

習」。受傷的許芳宜有了機會認真看別人跳舞，也能用新的眼睛、新的感覺認識自己的身體，也再次被老天爺提醒要保護自己的身體。許芳宜在自己的舞蹈生涯裡，經歷過大大小小的挫折，但因為她堅持不放棄的精神，使她走到了今天。

書名雖是〈不怕我和世界不一樣〉，但許芳宜曾在演講中說自己其實很怕，只是她會假裝勇敢，而在假裝勇敢中她試著學會勇敢。我們常常會躲在恐懼中，而不敢走出自己的舒適圈，也因為太多的顧慮而遲遲不敢踏出夢想的第一步，但我們何不為自己所愛鼓起勇氣，接受更多挑戰，追求自己夢寐以求的東西呢？古人說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，不經歷風雨，怎能看見彩虹？在堅持夢想許久之後的一天，我相信，我們也能擁有屬於自己的一片天空。

## 生涯探索--

## 技職群科參訪



### ★801張謙人

在參訪頭家資處科時，有個VR系統是用手勢控制遊戲，讓我想到要設計一個自己的系統，想把電影才會有的手指在空中使用電腦的畫面帶到現實生活中，所謂的「未來」，真的不遠了，而我想要加入把「未來」帶到世界的人。這次參訪讓我對職業有更深入的了解，但也有更多問題，讓人更看得清自己那無限可能的未來，並決定是否要讀高中，讓自己更飽讀詩書？或是讀高職，學個一技專長？又或者讀高職，要讀哪一個職群？越多了解，代表越多問題，讓我開始認真思考自己未來的可能性。

### ★802簡語嫻



參加這次活動讓我對許多類科都有新的認識，他們也令我刮目相看，像是幼保科，它們要學得不只是要怎麼照顧小孩，還得製作遊戲及美勞，這些都涉及到美術類，有些甚至還得參加鋼琴檢定；還有餐飲科，也不僅僅是學怎麼料理，還要學怎麼分高低筋麵粉之類的，像這類難分的食材都要懂，真的是不容易。今天體驗了六科，讓我更了解了職業學校，也讓我開始思考我以後的發展方向。

### ★803蘇玉潔

這次活動對我很有幫助，我本身對讀書不擅長，所以我將來打算讀高職，我本來就愛做料理，爸爸也算廚師，所以我從小到大就想當廚

師，這次參訪我重心是在餐飲，我對我的嗅覺有信心，在這次粉類分辨時，我用手摸一下再嗅一下味道，大概就分得出來，所以我長大一定要做五星大廚。



### ★804江亮依

今天我學習到每一個技藝都需要花上許多功夫，努力去做。商經科需要數學能力要好，要有思緒的做事方式；幼保科需要細心，有耐心地來照顧小寶寶等等…。這些技藝不是一兩天就可以完全了解，一定是需要很多時間來接觸，現在就要在日常生活中慢慢了解屬於自己的生涯規劃。

### ★805胡沛潔

原本我認為餐飲科就是直接教你下廚，可是去了才知道原來要先認識原料麵粉等食材，讓我發現每一種行業都是要從最基本的開始學起，而且要有耐心，不要一直急著完成，在升學的路上讓我更了解自己喜愛的職業，自己喜愛做的事，向自己的夢想前進。

### ★806吳真妮

這次參訪給我最大的獲益是各科都有特色，讓我驚呼連連，更讓我體會到學得一門技術是非常重要的。在現今的社會職場上，專業技能所帶來的價值能讓人大大提升生活品質，餐飲科的學習不僅應變能力要好，還要反應快，技術更是要好好練習，所謂台上一分鐘，台下十年功，這些人都是付出相當代價苦練的，今天的參訪讓我了解到各行各業的成功背後都有一段辛苦的歷程。



## 職場達人講座--彩繪我的魔法人生



# 趣味魔術中的人生禮物

★ 901黃羽婷

用輕鬆的魔術做開場，用簡單的故事說道理，用簡易的魔法遊戲悟出人生，其中讓我最有感覺的禮物是那張禮物紙，自己想要什麼，不就是要靠努力去獲得…而每個人要得到不同，只有自己才知道自己要什麼。

★ 903林資耘

每個人人生都有不同的路，不同的石頭，不同的轉角。我們必須跨越每顆石頭，選擇每個轉彎方向，往自己所想前進。

★ 904李佳霏

聽完吳俊輝老師的演講後，我更深刻的了解到「機會是留給已經準備好的人」，每個成功的人，乍看光鮮亮麗，但背後卻是盡了非常多的心血、汗水，默默灌溉著自己的夢想，直到有一天機會來臨，便能開成一朵最燦爛的花。

★ 905余睿硯

每人的起點，方向各自不同，然而只要心中有一意念，不管你途中有多少困難、曲折，只要堅持自己的方向，最終都會到達，然而這全靠自己努力取得！

★ 906曾若涵

我們的未來必須由我們自己尋找，不會有人來幫我們找答案，我們需要找到自己最適合的事物，這樣才能開心的享受每分每秒。

★ 902潘俊愷

聆聽完本次的講座，我深深的感到：學習是終身的，而且要不斷的與時俱進，並多多增廣見聞。例如講師就曾提到，他以前數學和理化成績都不理想，但如今卻為了最愛的魔術而願意回去碰數學理化。所以可見，更重要的應是找到自己所愛的興趣。



## 教養路上你我他

## 親師生讀書會之我見我聞

★家長會副會長 鮑廣洲

首先要感謝學校及讀書會講師黃秋菊校長，能提供優質場地及所有承辦活動的教師。謝謝用心準備這三場讀書會，能讓參與家長更進一步知道孩子成長學習過程所需要的方向及適時發揮潛移默化功用，使得家長找到適合幫助自己孩子的方法使其快樂成長。參與幾次的讀書會活動，本人心得分享如下：

### 一、聆聽時父母親態度很重要

現今忙碌的父母親無論多忙，仍應停下來專心聽孩子說話，不僅讓孩子覺得你關心他，進而從言語之間你會了解孩子的想法、感受及需要，發現孩子的生活課業是不是遭遇困難，需要幫助。父母親避免露出不耐煩的表情或中途打斷孩子說話，否則孩子一但瞬間感受到被否定，以為說了父母親也不聽，以後大概也別期望孩子會再主動開口找父母親分享、聊天及詢問意見了。

### 二、從學習中玩樂，進而從玩樂中學習

在親職課程期間內，黃秋菊校長也透過多種小遊戲及分組方式來讓夥伴腦力激盪與討論，使我了解到讓孩子玩樂並不是浪費時間，「玩樂」這檔事，我須重新付予新的定義。參考親職類專家學者的資料指出，適時適量的「玩」



是件好事，能學習到如何解決問題的技巧、培養並激發想像力、訓練注意力、發展社交能力等。

### 三、教導孩子時時心存感謝、常常關懷他人與讚美他人

人們獲得快樂感的主要來源，是常心存仁慈及感謝。要培養一個快樂優秀的孩子，必須先教他懂得感謝別人的付出。最重要的是父母親能以身示範，在別人為你服務時，常把謝謝掛在嘴上，孩子在耳濡目染中，自然能養成感謝和關懷與助人的習慣。任何人都喜歡聽讚美勝過批評，只要回想自己被稱讚時的快樂及成就感，相信就不會吝嗇讚美你的孩子，此時孩子可能從讚美中慢慢理解哪些是正確的行為及言行，孩子也會樂於這麼做。

一生受用的「品格教育」都常發生在我們日常生活裡，父母親的隨機教育顯得格外重要，一個擁有愉快且有愛的家庭氣氛，必定有助於孩子未來的生理及心理健康發展。父母親若能提供一個友善及真誠關懷的環境，多稱讚、多對孩子說你愛他、找出專屬孩子的時間陪他，讓他感受自己在你心目中的重要性，即是讓孩子獲得均衡發展的最佳方法，在此與同屬關心青少年身心發展的家長一起分享之。



# 新住民 多元文化交流

## ★701呂香葵

聽完今天的演講，我覺得又吸收了許多有關異鄉文化的新知，約略的粵語及客家語；而這長達2節課的演講，我最喜歡的就是介紹客家文化的那位阿姨所說的「文化沒有好與壞，只有不一樣，我們都要彼此互相尊重」。的確，隨著時代與交通一天比一天發展迅速，我們將會遇見更多的新住民(外國)朋友，緊接著的必然是尊重與接納對方的文化。2%的比例不多，但也不少，不過，將來有極大的可能會變得更多。今日的我能對異鄉文化產生尊重與興趣，希望明日、將來的我也可以。

## ★702許耀麟

今天是一個接受異國文化洗禮的大好日子，不僅增廣見聞，還學會了尊重異國文化。起初是越南的文化介紹，再來是梅州客家文化，兩者內容皆相當豐富且用心，尤其是梅州的千佛塔一在僅僅九層樓內，就擺放著千佛，非常具有觀光價值，今日的演講真是令人收穫滿滿。

## ★706陳可軒

聽完新住民講座後，我對新住民，有了深刻的印象。我發現各國都有自己的特色，不過令我印象最深刻的是兩位講師。老實說，我很佩服他們，因為追求某件事，離開自己的家，來到台灣，人生地不熟，卻有辦法生活。感謝他們今天為我們帶來完美的演講。



## 心靈維他命



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~

## 當意外來敲門

★輔導老師 李馨如

九月底時，學校有幾位同學遇到車禍，有驚無險地並無發生太大的傷害。然而事件發生之後，有幾位同學陸陸續續感覺到自己會害怕搭公車、不想經過事發的路口、搭車的時候會很擔心…等的情況，這些和平常很不一樣的感覺，常常會讓引發更多的擔心--是不是有什麼嚴重的心理問題的後遺症。

事實上，當人們很突然地遇到一些意料之外的事，例如車禍、自殺或災變，都有可能出現以下幾種創傷的壓力反應，這些反應包括以下這些：

1. 驚心的畫面或想像不時浮現在腦中，聲音或氣味等感覺揮之不去。
2. 做(惡)夢。
3. 被相關人、事、物、時、地勾起回憶，身心痛苦
4. 不願再提起相關的念頭、感受或談話。
5. 不願經過引起回憶的活動、地方、人物，會繞道而行或搬家。
6. 重要情節想不起來。
7. 遠離朋友或不想參加重要的活動。
8. 抑鬱寡歡，悶悶不樂。
9. 對未來悲觀絕望、灰心喪志。
10. 難以入眠或熟睡。

11. 暴躁，易怒。
12. 心思無法專注，神不守舍。
13. 過度警覺、容易被嚇到。

以上這些情況，在發生事情的一、兩個月內，都是屬於正常的壓力反應，會隨著時間的過去慢慢淡化。但在這段時間之內，仍然可以透過一些方法來幫助自己減少不舒服的感覺。這些方法包括：上廟拜拜、收驚求符；運動、按摩、注意睡眠；找朋友、家人說話聊天抒發心情；或是讓自己專注在工作、學業或興趣，轉移自己的注意力...等。

什麼狀況需要專業協助？

大多數人在事發後幾星期內，會漸漸恢復正常，不至於留下嚴重的後遺症，或影響工作、學業和社交能力。但若是有一些壓力反應影響日常生活好幾個月，甚至好幾年，甚至影響工作或學業，例如想自殺、濫用藥物、借酒澆愁、自暴自棄、長期失眠做惡夢、與人疏離孤立、變得衝動或容易生氣…等，那麼就需要轉介輔導老師或心理師，提供協助。

面對意外事件的衝擊，需要時間容許自己會有一些不舒服的感覺，不要只是批評自己抗壓性不夠。其實，真正的堅強和抗壓力，是會找到照顧自己的方法，是懂得尋求他人的協助。



# 校內競賽榮譽榜

競賽項目		班級/姓名		競賽項目	獎項/名次	班級姓名
八年級 班際拔河	男生組	第一名 804 、第二名 803		凱旋盃 數學競試	七年級個人組第一名	702 鄭芯蓉    702 江佳恩
	女生組	第一名 804 、 第二名 802			七年級個人組第三名	705 陳東佑
	團體組	第一名 804 、第二名 803			七年級團體組第一名	704 趙正如、江翊瑄 林佳柔
七年級 「凱旋歌喉戰」 歌唱比賽	個人獨唱組	第一名 701 陳禕君	從心閱讀 徵文比賽		八年級個人組第一名	801 劉康熙、804 江和駿 806 高義展
		第二名 701 呂香蕓				八年級團體組第一名
		第二名 703 鄒羽熙				
	鄉土語言組	第一名 704 吳丞玄、李瑋政、藍晨祐				
	團體合唱組	第一名 706 陳可軒、補芯媛、簡子芹 第二名 705 許庭潔、陳奕安、葉晉丞				
最佳人氣獎		706 陳可軒、706補芯媛、706簡子芹				
校內語 文競賽	國語演說	特優 704 江翊瑄	七年級 大隊接力	七年級組 特優	705 陳東佑、706 陳映璉	
		優等 705 趙崧廷		七年級組 優等	704 林佳柔、706 唐靖詠	
	國語朗讀	特優 806 徐宇呈		七年級組 佳作	704 江翊瑄、705 游聿凡 705 葉晉丞	
		優等 802 李紫郡、706 陳映璉		八年級組 特優	805 林思妤、806 黃允慈	
	閩南語演說	特優 804 朱迎榛		八年級組 優等	804 李家恩、804 朱迎榛	
		優等 704 吳心筠		八年級組 佳作	803 林以茜、806 黃橘丞	
	閩南語朗讀	特優 802 邱晨瑜		九年級組 特優	901 陳怡安	
		優等 805 蘇萱琦、705 林郁晴		九年級組 優等	901 林曉瑄、906 李郁萱 906 楊可承	
	字音字形	特優 702 許耀麟		九年級組 佳作	901 黃羽婷、901 溫子涵 906 陳曼甄、906 黃宥書	
		優等 804 江和駿、806 高義展				
	作文	特優 703 洪子媛				
		優等 804 李家恩、806 黃橘丞				
	寫字	特優 803 邱宣儒、705 葉晉丞				
優等 801 劉康熙			第一名 704    第二名 701			

競賽項目		班級/姓名									
全校健康促進路跑賽	教師組(男)	第一名	吳志倫	第二名	何東興	第三名	劉建忠				
	教師組(女)	第一名	林怡君	第二名	陳淑卿	第三名	張瑜珊				
	七年級男生組 前十名	第一名	702 葉秉龍	第二名	706 于東碩	第三名	706 魏智翔	第四名	701 張明翰		
		第五名	705 呂柏樂	第六名	704 李森雄	第七名	703 李重佑	第八名	705 葉晉丞		
		第九名	705 李柏叡	第十名	704 李俊育						
	八年級男生組 前十名	第一名	803 尤 昕	第二名	804 林東澤	第三名	801 江任祐	第四名	801 劉康熙		
		第五名	803 羅偉誠	第六名	801 張謙人	第七名	805 呂宇翔	第八名	806 周 道		
		第九名	805 姚 睿	第十名	802 李宗峰						
	九年級男生組 前十名	第一名	904 鄧尚融	第二名	904 簡璦宏	第三名	902 呂博鈞	第四名	902 陳仕軒		
		第五名	905 張凱翔	第六名	901 陳科良	第七名	906 李汪萊	第八名	901 葉鎮銓		
		第九名	906 曹立翰	第十名	901 李安平						
	七年級女生組 前十名	第一名	704 趙正如	第二名	702 李彥蓁	第三名	703 洪子媛	第四名	703 陳慧鈴		
		第五名	701 江旻蓉	第六名	705 貝可昀	第七名	703 李秉潔	第八名	701 賴靖云		
		第九名	701 蔡聿欣	第十名	704 高 睿						
八年級女生組 前十名	第一名	801 簡啟真	第二名	806 謝宜捷	第三名	803 林以茜	第四名	802 邱晨瑜			
	第五名	806 黃允慈	第六名	803 邱宣儒	第七名	806 張嘉好	第八名	805 林欣儀			
	第九名	803 江宜庭	第十名	802 李芷綾							
九年級女生組 前十名	第一名	905 李芊聿	第二名	902 黃雯麟	第三名	902 李彥萱	第四名	901 游婉婷			
	第五名	901 溫子涵	第六名	902 林芷安	第七名	904 林亮旻	第八名	906 鄭芷玲			
	第九名	906 張亞涵	第十名	903 賴祺雅							

## 【第34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！





李馨如 老師 榮獲宜蘭縣106年度友善校園 績優輔導人員獎！

李蕙君 老師 榮獲宜蘭縣106年度友善校園 績優學務人員獎！

陳雅菁 老師 榮獲宜蘭縣106年度友善校園 績優導師獎！

## 校外競賽榮譽榜

競賽項目	獎項 名次	班級/姓名	指導老師
教育部 106 年「我家藥健康—藥品標示要看清，詢問藥師最安心」親子短劇	全國佳作	904 林耕田 904 邱宥嘉 802 邱晨瑜 806 林育群 806 黃橋丞	朱淑敏護理師
106 學年度宜蘭縣學生音樂比賽	國樂合奏 國中團體 B 組 特優	凱旋國中國樂團	榮皇棋老師 劉靜怡老師
	絲竹室內樂合奏 國中團體 B 組優等第一	凱旋國中絲竹樂團	榮皇棋老師 劉靜怡老師
	直笛合奏 國中團體 B 組 優等	凱旋國中直笛樂團	張瑜珊老師
	嗩吶獨奏 國中 B 組 第一名	705 葉晉丞	劉靜怡老師
106 年中小學運動會游泳錦標賽	國女 100 公尺蝶式第二名 國女 200 公尺蝶式第三名 國女 50 公尺蝶式第四名	804 李家恩	
	國男 50 公尺自由式第五名 國男 50 公尺仰式第五名 國男 100 公尺仰式第五名	704 吳宸寬	
106 年中小學田徑錦標賽	國男跳高第四名	903 謝智翔	李蕙君老師
	國男跳遠第六名		
	國男 100 公尺第二名	904 鄒尚融	李蕙君老師
	國男 200 公尺第三名		
106 年度桌球錦標賽	社會男子組單打第七名	902 呂博鈞 904 林耕田 904 鄒尚融 805 呂宇翔	李蕙君老師
106 年度桌球錦標賽	社會男子組團體賽第三名	803 陳昶恩	李哲榮老師
宜蘭縣第一屆 PaGam00000 競賽	九年級個人賽第六名	李哲榮老師 801 楊竣皓 801 劉康熙 802 張亦陞 803 陳昶恩 805 張耘誌	李哲榮老師
		906 呂學安	

### 【第34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 1/5(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。

