



與凱旋有約

第35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：107年5月15日出刊



全校一家

◎校長 羅麗惠

學校就像一個大家庭，組織成員的年齡層從十幾歲到六十幾歲，在這個大家庭中，每個人的背後都有著不同的生命故事，每個人也都有著不同任務使命。學校這個大家庭是因這群十幾歲的孩子才得以存在，這個階段是他們變化最大的三年，從強烈對父母的依賴轉為與同學同儕友誼關係的建立，相信對孩子或對父母而言，都需要調適並成長。學校中的老師肩負著學校教育的重責大任，必須引領這群青澀孩子安全度過人生中的狂飆期。

葛林爵士曾說：學校教育的目的不是在學到任何有用的東西，而是在人格、情操和正確價值觀的培養。洪蘭女士則認為學校教育的重要性在於團體生活紀律、領導能力的培養。杜威博士說教育即生活，生活即教育。無論教育的宗旨目的是多麼的崇高與神聖不可及，個人覺得教育人必須擁有源源不絕的教育愛與熱忱才是最重要的。來到凱中已八個月，最近才剛辦完校慶，在這短短的日子裡，儘管學校經費及資源非常有限，但凱中仍然為孩子們舉辦了好多好多的課程活動。整個行政團隊一直都在忙著為孩子規畫執行不同的課程，希望協助孩子們都能「如其所是」發展，協助孩子發現其優勢能力，發展其優勢能力，從而提升孩子的自我效能，培養孩子成為有自信的人，對自己有期待，對世界有熱情，並能覺察自我生命，在每個當下都成為最好的自己。

看到凱中同仁個個友善盡職，處室間彼此合作無間，他們雖辛苦忙碌，但毫無怨言，相信是他們對凱中有一份深深的教育愛在背後支撐著他們，才得以永遠默默深耕奉獻。從家長協助孩子們參加校外的各項比賽來看，家長對學校事務的參與是有增無減。真的非常感謝凱中家長對學校的協助，深信凱中是值得你們在背後支持與信任的，放心把孩子交給凱中吧！三年後，你們會發現你們的選擇是對的。我也要謝謝凱中的每位師長，堅定地守護「帶好每一個孩子」的教育核心價值，引領孩子向善、向上，將這樣的信念落實在教育現場，讓孩子看見自己的好，從而在自己的生命舞台發光，做最好的自己。學校的用心，相信凱旋的孩子是有感的，因為他們是被如此用心地珍視與對待。

何其有幸能在此充滿福氣之地擔任校長，個人始終帶著一顆學習與付出的心與凱中的教職同仁一起為凱中努力，也邀請凱中的所有家長一起守護凱中。願凱中裡的愛是一種無私的愛（selfless love），沒有條件，沒有智愚貧賤的差別待遇。同時，更是一種創造的愛，使孩子們從無知到有知、從沒有價值成為有價值。

凱中全校一家，團結力量大，希望在凱中的每一份子都能如德蕾莎修女所言的，在別人的需要上看見自己的責任。期許凱中的每一位孩子都能看見自己的獨一無二，看見自己獨一無二的好，成就自己獨一無二的生命舞台。

凱樂齊揚

聆世界·聽臺灣

【特派記者 702許安妤 702藍晨安 704高睿 採訪報導】

3月22日 禮拜四晚上，在宜蘭演藝廳裡，一年一度的凱旋國中小聯合音樂會——[凱樂齊揚：聆世界聽臺灣]正式開場啦！

燈光一下，由本校的簡筠潔老師引言，帶來由凱旋國中絲竹樂團演奏的“敦煌新語”，曲中交織打擊樂，輕快的節拍、清脆的笛聲、揚琴的美妙琴聲，還有笙的高昂音色以及其他樂器共同交織而的開場曲，為這場音樂會拉開序幕。

在絲竹樂團的演奏後，緊接著登場的是凱小弦樂團帶來三首名聞遐邇的曲目——「聖誕組曲」、「小白花」跟「卡農」。再來，凱旋國小直笛團也演奏一首活潑且充滿童趣的樂曲——龍貓，由悅耳的笛聲與美妙的弦樂交織成的樂曲，實在令人聽得意猶未盡啊！最後，由凱旋中直笛樂團的優美旋律之下結束了上半場的演出。

下半場開場的團隊是由凱小直笛團擔任，大家都帶著認真與陶醉的模樣吹奏著，凱中和凱小的直笛團同台演出——Sym No.1, mov.1, 這首曲子，充分的展現了兩個團隊的合作默契。

其實，在演出前所有演奏者都帶著緊張的心情在後台等待著登場的時刻，在鎂光燈的照映下，緊張的感覺成倍成倍的增加，大家

都是繃緊神經的看著指揮，直到樂曲開始，腦中一片空白的狀態，在無意識的情況下，演出熟悉的曲子，這或許是平時努力的成果，直到聽見觀眾熱烈的掌聲，才驚覺樂曲已畫下完美的句點，離開舞台後，終於卸下心中沉重的大石，而且獲得無比的成就感，想必這次的演出機會，能大大提升凱旋學子的音樂素養，並塑造了凱旋的音樂氣質。

到了後頭，最精彩的重頭戲——「難忘的潑水節」是凱旋國樂團在全國音樂比賽中獲得優等第一的精彩表演，龐大陣容不容小覷。演奏時，有別於其他樂團的地方是加了人聲的合唱團，為此歌曲畫龍點睛，想必合唱團必為他們加了不少分。

不過，壓軸過後，又因觀眾呼應，增添了一首安可曲——「臺灣追想曲」。

最終，整場音樂會就在安可曲演奏，和觀眾熱情如火的掌聲下圓滿落幕了。

俗話說：「台上一分鐘，台下十年功」，各個演奏者為了聯合音樂會，卯足全力做足準備，才能在觀眾面前呈現出悠揚的樂聲跟美妙的奏樂，怪不得能獲得觀眾如雷的掌聲，期待明年的聯合音樂會能有創新的突破與完美的演奏。



賀

本校國樂團進軍全國音樂比賽 榮獲全國第五名

★ 804 郭善來

這一次的比賽，讓我有了一樣的感覺，也讓我看到了更寬廣的世界。

從凱中出發的時候，心裡充滿了期待，但卻又有些小緊張，可能是因為第一次去比全國賽的關係吧，不知道會遇到甚麼樣的勁敵，是否能夠順利的獲取佳績？種種問題和擔憂浮現在我的腦海裡，晚上大家都把握著最後一次的練習，準備迎戰隔天的比賽。

到了比賽的會場，我們匆忙的調整樂器、服裝，接著趕去報到。在報到的時候，大家一語不發，空氣像凝結了一般，之後工作人員帶我們走到後台，看著正在比賽的隊伍，壓力又增加了許多……終於！輪到我們上台了，我們走到自己定點等候老師的指揮棒，當老師的指揮棒下去的一瞬間，美妙的音樂悠揚響起，我們用盡全力把我們所知道的美表現出來，當下心裡有種說不出的感動，演奏完後，覺得結果已經不重要了，有這麼美的過程就已經足夠了！

我很感謝老師們，讓我們有這麼棒的國樂團，我也感謝同學，沒有你們國樂團也不會那麼耀眼，還有要感謝的就是這次比賽，讓我體會到「享受當下」並且開拓了我的視野，看向偌大的世界。



705 葉晉丞 嗩吶獨奏 榮獲全國第四名

3月28日當天，是個天氣晴朗的好日子。當天中午在學校吃飽飯，就帶著雀躍不已的心情前往雲林準備我人生第一次的全國嗩吶個人賽。

這一場賽事其實早在我小學升六年級暑假就開始準備，當中，我也遇上了一些以往沒碰過的困難：練習時間增加。在小時候剛學嗩吶時，可能只有想到才練，但，從第一次上家教課，父親便時常耳提面命的叫我多練，再加上課業，負擔可是加重了不少。還有，以前可能交差了事的吹，現在的練習方式跟以前比可說「天壤之別」啦！假如你沒有把老師的交代做好，可能會被老師盯死

★ 806 曾若綺

從縣賽到全國賽的這段時間，大家捨棄假期到學校不斷地加練，為了達成目標，我們努力的練習，一遍又一遍的改正錯誤，只為了一個共同的目標：把曲子詮釋得更完整，修飾得更柔美。

大家都不敢相信我們竟然在縣賽中贏得了這個當初覺得遙不可及的夢想一挺進全國賽的資格！在接下來準備全國賽的日子也是一直這樣反覆的練習，尋求使音樂更加柔美的方法。團練時，每個人都必須張開自己的耳朵仔細去聽每種樂器的旋律，才能讓音樂融合在一起。比全國賽時，大家一起站在同一個舞台，一同享受音樂，享受努力後的成果，這才是我們最大的收穫！

這次比賽真是讓我獲益良多，能夠獲得這樣優秀的成績，並不只是因為個人技巧，而是在五十幾個人的大團中，展現出大家絕佳的默契，我們共同創造了屬於大家最完美、難忘的回憶！我們會記住，在接下來的日子裡，我們必須對我們所愛的「音樂」更加精進！

在此還要感謝許多老師、家長們在背後默默的支持和幫忙，感謝榮老師每個星期都要從台中大老遠地過來幫我們修飾音樂，讓我們的音樂更加動人心弦；謝謝靜怡老師每天早自習、午休來陪我們，幫我們合奏；謝謝琇晴老師每天團練都要煩惱我們的午餐，真是辛苦您們了！

死，所以練習不能太隨便，也因此技巧才會更進步。

去年十一月，我先參加縣級的比賽，也順利地拿到參加全國賽的門票，心情也很開心，這時對我的嗩吶也有了自信。不過我也不能太驕傲，俗話說「一山還有一山高」，全國等級的選手高手如雲，如果再不努力，去那裏鐵定被當「砲灰」。

最後的成績對我而言算是OK的，但是我依舊要謙卑、勤奮地繼續努力，我也很感謝老師的教導與支持，也期待兩年後能更上一層樓。





凱旋12 獨一無二

【特派記者 705趙崧廷 706林采暄 採訪報導】

在眾所期盼之中，第十二屆「獨一無二凱旋校慶」終於到來了，全校每一位學生、每位參賽同學無一不興奮，皆投入許多的精神、心力於其上，不管是七、八年級每班的創意進場、凱旋優質社團所帶來的精心表演、或者是下午在本校操場上所有的各項激烈競賽，無一不精采，看了令人血脈噴張！所以我們廢話不多說，與大家分享當天最精采的畫面。

校慶當天上午，全校師生皆聚集在操場上，開始一連串的競賽以及在操場中央實行的趣味競賽。每一項比賽皆從七年級開始比起，各班的啦啦隊可真不是蓋的，當老師發出“各就各位”及“預備”口令，所有運動員及場邊的每班啦啦隊全神貫注，當鳴槍聲響，全場歡聲雷動，每班的啦啦隊為自己班上同學加油，就這樣以迅雷不及掩耳的速度完成了比賽，當然是看得目瞪口呆啊！

另外，最令人期待的就是每班的「大隊接力」囉！首先舉行七年級的大隊接力，比賽一開始就聽到七年級的觀眾席傳出震耳欲聾的尖叫聲與吶喊聲，唯獨706班用眼神幫隊員們加油，因為就在校慶的隔天，他們要去參加英語歌唱比賽，為了要保護喉嚨，所以不能大聲地吶喊。自第一棒開始，各個精神煥發，所有的選手用盡全力地往前衝，有選手說：「當向前衝時，就要把所有的煩惱拋到腦後，盡全力地往前衝！」跑完的時候，幾家歡樂幾家愁，但是我們仍秉持著「運動家的風度」，有這種精神，自然是要感謝八、九年級的學長學姐們，因為他們做了七年級學弟、學妹們最好的榜樣！

我發現我們凱中真的是臥虎藏龍，在每一項競賽中，選手都有很好的成績，甚至有一位九年級的學長，在今年校慶刷新了100公尺的紀錄，不只如此，原來去年這位學長也刷新了200公尺的紀錄！真是太厲害了。這一次的校慶就在這樣精彩的頒獎典禮中圓滿落幕了！期待明年的我們，能帶來更出色的演出，更亮眼的表現。明年再見了！

校慶創意進場秀之特別報導

【特派記者 704 黃璿恩 採訪報導】

一年一度的創意表演即將開始，看著大家期待又緊張的臉，忍不住讓我也緊張了起來，各班的道具既精美又用心，不管是衣服還是髮型的變化都讓人讚嘆不已！

首先登場的是七年級，主題是「生日快樂」。701以哆拉A夢的任意門來去參加各種派對，最後全班一起跳網路上最夯的海草舞來祝福凱旋國中生生日快樂，充滿歡樂與幸福。702則是一群非常努力想找到適合幫凱旋慶生的方法，前面刻意用比較詼諧的方式來呈現，例如：五音不全的歌聲、奇怪的樂器演奏等……來襯托出最後一段精彩舞蹈作為祝福，活潑逗趣！703也帶來一支充滿活力的舞蹈表演來祝福凱旋生日快樂。緊接著是704，他們是個活潑快樂的班級，開場是凱旋學子耳熟能詳的寧靜音樂，接著分別展現各國小的特色，以多元表演來祝福學校。再來是獲得創意表演第一名的705班，有同學從禮物盒中冒出來吹嗩吶的驚喜畫面，趕也趕不走、堅持吹奏完整首生日快樂歌的橋段，令大家捧腹大笑。最後，則是由706帶來精采的英文合唱再加上一小段江南大叔New Face的舞蹈。

接下來登場的是八年級的「重現大銀幕」。801以電影《屍速列車》作為發想，有人扮演喪屍，最後被四個英雄（美國隊長、雷神索爾、蜘蛛人、綠巨人）打敗，充分融合了電影的元素，最後獲得最佳舞台效果獎。802則以《皮卡丘》電影為主題，最後帶來一段舞蹈，非常整齊好看，因此獲得團隊精神獎，實至名歸。803以電影《舞力全開》為構想，一群人以舞蹈感動欲收購土地的商人。804帶來的則是《我的殭屍時代》，描述徐太宇變成了殭屍，後來魔法師救了他，劇情有趣富創意。805則演出兩部迪士尼的電影：《冰雪奇緣》及《美女與野獸》，服裝造型相當用心，舞蹈也非常精彩。最後的806演出《那些年我們一起追的女孩》，重現電影中男女主角一起經歷過的事情。

這一次每班創意進場準備的都相當精采，富有趣味，令人意猶未盡，真想再看一回呀！讓我們從現在開始期待明年的演出囉！



凱旋美展



【特派記者 701 周芳羽
701 楊舒茗 採訪報導】



凱旋一年一度的美展來了！裡面擺滿了各式各樣美麗又精巧的作品，這些作品都是老師精挑細選以及參加比賽過的，就讓我們來向各位一一介紹吧！

首先介紹的是九年級的作品－雪花球。每個瓶子中，都裝有不同玩具或小東西，有些會放亮片，或放一些可以裝飾的物品進去，並裝滿水，作法聽起來雖十分簡易，但每一個看起來卻都很精緻，每個作品都充滿個人創意，就連瓶子大小也不盡相同，有些是星星，有些則是從家裡拿來沒用的玻璃瓶等……，真是一項既環保又美麗的作品，更重要的點是「作品名稱」都是自己想的，既簡潔又能襯托作品的名稱，是本次美展中主要的作品之一。

第二項要介紹的是位於美展中間位置的稻草人，作品非常華麗，每個稻草人身上都穿著「芭蕾舞裙」，而這些裙子是來自於七年級的學弟妹所做的，當中有一個極為耀眼的作品，裙子顏色是白色的，而且是做整身的設計，極為美麗，就像仙女下凡似的。還有另一件的芭蕾舞裙顏色則是以黑色當底色再加白色點綴，就像醜小鴨的顏色一樣。第三件裙子的特色是以藍色為主，加了

一點蕾絲花瓣，走的是淑女風路線。最後一件芭蕾舞裙，則是藍紫交疊的顏色，點綴幾條長白紗，上面掛著許多紗做的花，看起來很花俏，卻又不落俗套。

第三項要向大家介紹的是美展中環繞教室的畫跟書法，這些都是去年學校美術比賽作品，而畫的主題選的也都不同，有地球暖化議題、口腔衛生、永遠出不了的門等……。繪畫的方式也不相同，有西畫類、漫畫類、版畫類等……，每幅畫都非常有趣特別。書法的字體也是依個人喜愛選擇，內容都出自於有名的詩句，每一種書法的字體雖然不同但各有千秋。

最後一項介紹的是童軍課所教的東西，那區的布置牆上掛滿了夜空中星星位置的海報，還有許多木頭模型，有拱形橋、三索橋、拱門等……，還教了許多童軍基本繩結打法，有單節、雙套結、繫木結等……，從這一區讓你學會許多野外知識呢！

介紹完許多美展作品後，有沒有讓你很佩服呢！也許下一次美展就有你的作品囉，就讓我們一起期待下次美展的到來！

作品賞析



《落沒》
西畫 905黃睿霖

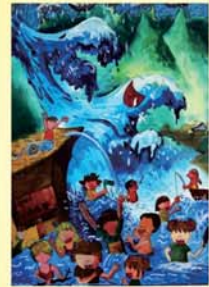
偶然在淡水某一間咖啡館前，看見一位老人心事重重的坐在門口的長椅上，兩眼無神呆坐著望著前方。這景象不禁使我有感觸。

現在老年人口逐漸上升，而年輕人因為工作等等原因不在父母親身旁，因此現在老年人感到孤獨無助，所以題目才選了《落沒》。在未來的社會環境，希望能多多重現老年人的生活，使他們能活得更加充實、更加快樂。



《教室奇想》
漫畫 702陳季晴

這個主題靈感來自於學校，將活潑熱鬧的下課時間呈現在畫面中，並以每位同學的個性做為發想，結合動物形象化，使人與人的互動更加生動。



《現代洪水傳說》
漫畫 706陳映璉

小朋友不看標示就到湖裡玩，他們是否看到洪水已來襲？



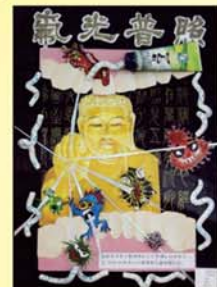
《一線之隔》
版畫 902黃雯麟

人生中往往會有許多光明面和黑暗面，人通常會習慣性的選擇光明的那一邊，但你有沒有想過，如果沒有黑暗面如何襯托出光明面的美好呢！善與惡只有一線之隔，但不一定所有的光亮都是善良的，不一定所有的黑暗都是邪惡的。善與惡要懂得取捨。



《來吃塑膠魚》
版畫 706陳映璉

許多人在海邊亂丟垃圾，魚吃了吃後又變成我們的食物，看到這吃塑膠的魚，你想吃嗎？



《氣光普照》
平面設計 705葉晉丞

作品的啟發是因為我每三個月就要去看牙醫，所以我每一次刷牙都很認真的使用含「氟」牙膏來消滅細菌。牙膏是用輕黏土製作，牙膏管則用防曬乳管當素材，這件作品耗時兩個月才完工。



凱旋樹人 學子樹木 小樹苗返校記實

★ 901史兆玄

當我還是七年級時，每一班都發了一棵小樹苗，我覺得它很堅強，雖然我們幾乎沒有去照顧它，它還是很堅強的活了下來，我覺得這一點非常值得我學習，因為就算環境再惡劣，我們仍要堅強的去面對並想辦法改變劣勢。

★ 901陳怡安

我們班「曾經」也有一棵小樹苗，可惜缺乏照顧！畢竟不是每個人都是園藝高手。看到僅存的兩棵樹覺得挺驚奇的！一棵樹的成長是不簡單的，從樹苗到一顆茁壯的大樹絕對是要經歷層層的考驗，就和我們一樣。每個學習的經歷都是重要的，每一步都直接影響我們的成長。

★ 902李彥萱

從進入凱旋的那一刻起，小樹苗就一直陪著我們。當時我們對凱中的想法可說是陌生卻充滿吸引力，且每個人都懷抱著滿滿的希望及夢想，就如同這棵小樹苗，代表了「希望」…。如今，小樹苗已經陪伴我們快三年了，而我們在其中成長了不少。一路上，我們學到了很多知識，也一同經歷了許多事情，而今後我也相信小樹苗會在我們每個人心中繼續陪伴著我們成長！

★ 902潘俊愷

自從我踏入凱旋門的那一刻起，我就深深地感到凱中是間綠意盎然的學校，我認為凱中的學生都能好好地善待環境，沒想到進學禮當天，校長就給了我們重大的任務，要我們好好照顧小樹苗，收到這個消息時，其實我內心是感到驚訝的，不只是因為我可以親自照料小樹苗，更是因為發現凱中許多的樹木都是由本校學子用心照料的。時光飛逝，轉眼間就來到要離開凱中的時刻了，看著我們的小樹苗一點一滴成長著，我也深信凱中學子會與這株小樹苗一樣，堅忍不拔，帶給人們信心與希望！

★ 903陳鈺晴

從七年級的新生訓練，領到小樹苗時，我一直相信小樹苗會陪伴我們到畢業，之後每天都會看到同學幫小樹苗澆水，我也想幫忙澆水，因為小樹苗也是我們班的一份子，可是都會來不及，因為中午吃飯結束後，要中午打掃；某一天風很大，結果小樹苗的葉子一直被吹到剩下最後一片葉子，到了隔天就沒看到它的身影了。

感謝學校舉辦著個活動，因為在小樹苗還

在的時候，每次心情不好時看著它，心情都會好一點，雖然現在看不到我們班的小樹苗家人，但是我會一直記得曾經有小樹苗在我們班陪伴著我們的時光。

★ 903張文汝

第一次見到小樹苗是在七年級剛入學時，那時候的它還只是一株帶著兩三片嫩葉的小小細枝，就如同七年級的我們---一群青澀的小樹苗們，而現在的我們卻成了將要面臨會考的九年級。然而小樹苗並沒有陪著我們畢業，而是悄然的枯萎了。我很慚愧，因為我幾乎沒有關心過它，不過，雖然小樹苗沒有陪我們走到最後，但我們的未來仍然繼續走著。小樹苗代表著「希望」，而走在人生的漫漫長路上，帶著「希望」這份珍貴的陪伴，繼續向未知的未來邁進吧！

★ 904吳瑾瑜

凱旋新生進學禮當天，收到了三項見面禮，其中一項就是這棵代表「希望」的小樹苗，在未來三年裡，要和它一起成長、奮鬥，直到再次踏出凱旋門。有了這棵小樹苗，當我陷入困境或低潮時，它就是我那明亮的燈塔，指引我慢慢靠岸。很快的小樹苗和我在這三年漸漸成長，在照顧小樹苗的這段日子裡，我發現我向它學會了好多事，學會了在艱苦的日子裡不向命運屈服，也學會了努力奮發向上，不被環境所影響，帶著希望勇敢前進！

★ 904林亮旻

剛進入凱旋，學校送了每班一株阿勃勒小樹苗，我們就和它一樣嬌小瘦弱卻翠綠。隨著時間推進，一路上我們遇到挫折、困難，雖然會感到不安、難過，但是得到了使自己更加強大的寶貴經驗。這棵阿勃勒樹苗就是我們的寫照，經歷風雨後，更加成長茁壯。希望我們未來也能像它一樣，擁抱湛藍自由的天空。

★ 906黃宥書

初見小樹苗時，那又細又嫩的莖葉與剛入學時的我們一樣，同是稚嫩的新鮮人。外表看似脆弱，但根抓得可不淺，不是會被輕易打敗的那種。靠著頑強的生命力，小樹帶給我們的啟發在於：面對成長過程中的各種難題時，不輕言放棄，勇敢迎向挑戰，就有持續成長的可能。

★ 906段方

新生訓練時領到的小樹，就跟當時的我們一樣，還是一株尚未成熟的小樹苗。如今我們即將畢業，小樹也跟著我們一起長大了。

但即使小樹長大了，不代表它已經全然成熟，正如我們即使要畢業了，也不代表學習之路已達終點。在學習的過程中，有各種的酸甜苦辣，就像小樹在成長過程中所要承受的風吹雨打，雖然過程不一定是開心的，但最後開出的花與結出的果讓所經歷的一切是值得的。

在我心目中，小樹所代表的正是國中三年的學習過程：從小樹長成大樹，從懵懂無知到聰慧明理。小樹變得不只是小樹，而是我們讀書的伙伴。

我認為這個班級照顧小樹苗的活動十分有意義，在新生入學時交付的責任，可使我們認知到即將面對人生的另一階段；而在畢業生要離開時植下，有了一個值得留戀的依據，還可為綠化環境盡一份心力。

環境教育-綠色博覽會

利澤焚化爐

參訪心得

★ 701徐瑋菱

這是我第一次參訪焚化廠，在這一次校外教學之前，我都不知道原來有個焚化廠呢！這次的參觀讓我對焚化廠完全改觀，以前我都認為焚化爐等於環境汙染，但沒想到其實只要好好的管理，焚化廠也可以很乾淨的。我覺得可以確實的完成垃圾分類的工作，才不會燒到可以再利用的東西，而且還可以延長焚化爐的壽命。沒想到光是宜蘭焚化廠一天的垃圾量就有600多公噸，那麼全世界一天的垃圾有多少呢？我想一定是個非常驚人的數字，如果每一個人一天少製造垃圾，那全世界一天又會減少多少垃圾呢？

★ 702陳季晴

這次的綠色博覽會融合了許多我們所要面臨的環境議題，使人人更加親近家鄉的土地，並帶給人們省思：「在我們不斷傷害地球時，是否想過自己到底要什麼樣的環境？」以生態奧客館所提的內容為例，許多野放於山林的外來種的來源大多是人類引進，是人們為了利益而造成的，因為隨意放生的行動，就形成了本土動物的生存危機。環境要由大家一起共同守護，希望在未來，人人都能有為地球盡一份心力的想法，保護現在所處的美好環境。

★ 703張心柔

今天參訪綠博，我在「失序的世界-生態奧客」展館裡，學到了很多有關外來物種的知識，而且令我驚訝的是：水蘊草-這麼耳熟能詳的水生植物竟然也是外來種，這時我才發現原來很多在我們身邊的動植物居然都是外來種，像是福壽螺、小花蔓澤蘭…等，都是外來種，原來還有我沒有學到的知識，所以我還要多加努力學習了！

★ 704 陳羽捷

我覺得無論是農田或花園，只要置身在綠色博覽會的花草繽紛世界，可以體會蘭陽平原的豐饒，更可以認識農人的真誠勤勞，他們除了生產健康營養的食物，也體現了這塊土地的美麗。現在，現代人已經在水泥叢林中生活太久，來到綠博，可以讓大家都重新感受大自然，重新發現回歸綠色生活的美好。

★ 705陳東佑

在我們這個年代，垃圾、環境和資源…等問題，已是現在必須要面對的問題了；雖然我們不能像政府官員一樣制定法律約束別人，但是我們還是可以從日常生活中做起。例如：每天到教室，總會看到有同學在教室吃著用紙餐盒包裝的早餐；放學後，總會看到許多同學到學校附近的商店買飲料或是雞排攤買雞排。如果這些零食、飲料、早餐…等的包裝袋可以省下來的話，一天不知道可以減少多少垃圾量；雖然我自己也會禁不住食物的誘惑，但可以省的還是盡量省啦！不然真的會加速環境破壞，所以一定要節省，不僅垃圾減量還可以省錢，可說是一舉兩得喔！

★ 706林怡岑

每次去參觀焚化廠的時候，都有一種愧疚的心，因為人類的自私將垃圾到處亂丟和製造那麼多的「塑膠」垃圾，讓地球承受了那麼大的傷害，也真是辛苦了地球！我覺得大家以後出去購物的時候可以帶個「環保購物袋」；去買飲料和食物時，可以自備「環保餐具或水壺」，盡量避免使用「一次性」和「塑膠」的東西。過去我們並不可以改變什麼，不過，未來是我們可以改變的，所以，大家一起來保護我們「唯一」的這顆地球吧！

★ 906黃宥書

關鍵一分鐘 掩護避難災情減

為參加4月18日的宜蘭縣107年班際一分鐘地震防災演練競賽，學校於4月2日辦理校內選拔賽，評分依據就是平時強調的掩蔽要領：「趴下、掩護、穩住」以及疏散要領「不推、不跑、不語」。參與選拔賽的同學們，展現出不同於例行演練的積極態度、也表現出迅速確實的嚴謹動作，如確實趴跪、頭頸部下壓、雙手實握桌腳避免晃動……等，結果由802班及803班獲勝，代表學校參加縣賽。而在縣賽的激烈競爭中，803班獲得甲等佳績！



迅速確實的掩蔽動作「趴下、掩護、穩住」



靜候警報鈴聲，本校選手蓄勢待發。

校內選拔賽影片連結

<https://youtu.be/kGeSnyKMdLM>

學校這次購買了這麼多新書提供給我們閱讀真的是太好了，因為閱讀是快樂的，不管看什麼書，只要有興趣和投入，一定會看得很起勁。閱讀不同種類的書籍，可以增廣自己的見聞，也可以增加寫作的材料，提升自己的文學氣質。這麼多的好處，怎麼能不看書呢？

參觀新書展的那天，我在展場繞了一下，選了一本有趣的書——《改變歷史的五十種食物》。我當下就覺得這本書很值得一讀，因為我很喜歡看圖片豐富的書籍。這本書真的會讓人越看越餓，從基本的糧食到北京烤鴨等，這之間的歷史跟人都有很大的關係，因為人一定脫離不了美食，人的進步也造就了食物的改變。感謝學校把新書展辦在一個可以讓人靜靜閱讀的地方，還提供我們這麼棒的書籍，讓我們維持對閱讀的熱情。

★ 906楊可承

在涼爽的午後，體育課訓練完體能，跑完十圈操場後，我帶著愉快的心情，漫步到教師研習室。

一踏進研習室，琳瑯滿目的書本陳列在桌子上。於是我走到最吸引我的科幻小說區，晃了一眼，便看到眼前陳列著最愛的《哈利波特》系列。我坐在安靜的角落，陷入閱讀的幸福世界。但是新書展進的書實在太多了，讓我忍不住誘惑，只好闔上書本並放回原位，閱覽起其他新書。但因為時間不多，只好把每本吸引我目光的書都拿起來，看看書背的大意，看看華美的封面，再放回陳列處，並在腦袋留下閱讀清單。在這書香的世界，時間總是流逝得特別迅速。也因為有學校用心舉辦的新書展，讓我對閱讀的慾望更加強烈了！謝謝凱中為學生營造如此美好的環境與資源。

性別平等 你我共好 106學年度性別平等書籤設計作品欣賞

特優



701 江晏蓉

特優



702 陳季晴

優等



704 高睿

優等



706 黃靖云

優等



803 邱堯筑

佳作



702 藍晨安

佳作



704 張閱綺

佳作



906 楊可承



人「聲」由你決定

聲優達人講座 精彩好聽



★ 702張弘諺

我覺得李勇老師很厲害，竟然可以把每個卡通配音配得這麼好，真是厲害，我也想，但我的聲音沒有那麼好聽，所以我應該不行。我想當一個警察，因為可以護衛和平與正義，但我覺得我成績不大好，所以我沒什麼信心，但老師講完之後我的信心又回復了，不管成績多少都沒關係，只要積極努力就有機會。

★ 801石芳雯

透過講師詳細的分享生活經驗，讓我們知道每個人都有自己的路途選擇，雖然我想要達到目標快要成功，但是會有點失敗，很多人想要放棄，但是講師告訴我們：「相信自己，有一天會成功」，我們要認真的做自己喜歡做的事。

★ 801江任祐

聽完李勇老師的職業歷程後，真心的覺得當到跟老師一樣資深的聲優所需要的毅力真是令人十分敬佩，從上班一整天只有一百多元的收入，到資歷三十幾年的達人，一路上肯定有非常多的艱難要去克服，所以說「天下沒有白吃的午餐」，只有現階段好好的學習或尋找自己的專長，將來靠著自己所累積的一切在社會中闖蕩，做一個真正「有價值的人」。無論自己的未來會怎樣，現在當好一個學生是必要的。

★ 802張孟琪

從這個講座學到說話很重要是發音，像這個講師的口齒就很清晰。還有他說表演的時候不要在意別人的眼光，把自己融入角色，才可以表演得更好。在進入劇情的竅門，需要運用經驗、想像力、和把感情投射到裡面。關於配音員這個工作，一開始的收入不多，不過練習個幾年就能打開知名度，他真的很厲害，配過非常多耳熟能詳的卡通和電影。謝謝李勇老師這次的分享，讓大家更瞭解到這個職業的內容。

★ 803李冠翰

我覺得這個講師非常厲害，配音的表情非常的誇張、好笑，而講師在講話的過程中，語詞非常的清楚讓人淺顯易懂；他也邀請其他人上台繞口令，而且都念得不錯，演講最後結尾的時候，他講了一句話「相信自己」，我覺得這句話非常好，也非常的重要，因為如果不相信自己，在做什麼事都會有障礙，所以重點就是相信自己就對了。

★ 804李裕邦

我這次聽完演講的收穫是讓我知道配音員的基本功，而且也讓我知道聰明不一定會成功，笨蛋不一定會失敗，我覺得世界上成功的人不一定成績都很好，但是如果努力就不會成功，所以做人一定要努力。

★ 805林思好

他一一介紹工作的內容，看似容易但花費的時間遠比想像的多呀！雖然感覺不是很起眼的事情，但卻佔了很重的分量，從咬字到情緒，各個都得求精，可能是個默默無聞的人，但卻也在你身邊默默陪伴。

★ 805 陳柏亘

這次聽到李勇老師的演講，心裡非常感動，也深深體會到「術業有專攻」這句話，也許我目前對配音的工作沒有興趣，但是經歷過這次演講，知道了做事的原則，抱持良好的態度，虛心求教，只有半滿的水能繼續盛水。最重要的是，相信自己，相信，是最好的動力。

★ 806 謝宜健

一直以來我都對配音員這個工作感到無知，我以為只要坐在配音室裡面做配音就好，但事實不是如此，他需要感情投入、聲線的控制，並不是這麼簡單的一個工作。透過聲優達人對配音的介紹，我又了解到一個特別的行業，而且我覺得這是個很酷、具有挑戰性的工作。我印象最深的地方是最後達人送給我們的一句話：「Believe in yourself」，「相信自己」很多人都做不到，有時會因別人的看法而影響自己，所以這句話震撼到了我！讓我記在心裡，無時無刻提醒自己。



辛勤耕耘 歡喜豐收

106學年度宜蘭縣技藝競賽得獎感言



★ 901黃羽婷【餐飲科 第一名】

餐飲這條路，有人說很苦、很累、很熱、對女生也不吃香，可是對一個充滿熱忱的我來說，可是一個有趣的DIY，從一開始切食材到最後出菜，都是一個動作一個動作慢慢的完成。七年級，就一直期待著九年級技藝班的課程，為了成為一位頂尖的廚師，我開始到廚房跟著媽媽學做菜，切菜、煮菜，一點一點的學習，時間悄悄的來到了九年級，終於錄取了技藝班餐飲學程。課程雖然很累，但看到一道又一道的菜完成，真的很有成就感。

在四十多人中，脫穎而出成為比賽選手，真的很不簡單，也很不容易，雖然我看起來大刺刺很輕鬆的樣子，其實心裡真的超害怕沒有選上，不過選上的我，真的很珍惜這個機會，不管是學科還是術科，花了大把時間練習，為了一個自己的夢想，拚了最大的努力，因為我相信，有所努力，就會有好的結果。但從一開始選選手，到每次練習，收回的不是負評，就是一堆的不看好。每次練習猶如打仗，時間的壓迫，成品的結果，學科的複習，使我常常拖著渾身油煙味與疲憊的身體回家，可是，我想，這不就是未來的我，這是我自己的選擇，那麼我就不應該喊累，哪一行不會累？每個行業都有辛苦之處，那為什麼還是有很多人喜歡自己的工作？因為那是他們自己的夢想，做自己喜歡的事，就算再累也樂此不疲。

這次比賽不管是我們，還是老師、學長，都花了很多時間與力氣的在指導我們，當知道自己名列前茅時，我的心情已經開心到不知如何表現出來，甚至有點想哭，練習的汗水、淚水、血水，終於值得了……但，這還不夠，因為我的夢想是讓全世界都認識我，那才是我的最大目標，我會一直努力前進的。

★ 905李奕弦【餐飲科 佳作】

餐飲是什麼東西，也就是把全部的菜放在一起煮、炒，雖然香、聽起來很簡單，可是自己動手做，卻是多麼的困難。從九年級開始參加技藝班的課程，原本對於餐飲只是興趣，不過到後來，越來越愛餐飲，原本要走體育路線的我，漸漸想要走餐飲的路，因為在餐飲，我得到了一種成就感，是非常開心的。但後來突然出現一個想半途而廢的我，因為那時的足球比賽太多，導致我太疲倦，什麼事都不想做，不過老師當然不可能輕易的就讓我們請假，所以就利用很想逃學的心態去上課，不過做完一道菜，那個成就感又出來了，讓我非常的開心，



反而想到不能放棄，要堅持的學完。在競爭激烈的選手選秀中，也順利的選上選手，是非常有成就感的！在比賽的當下，感受到前所未有的緊張，我的手一直不停地發抖，不過到後來就很專心比賽，只想著我要得名，讓自己專心做菜。

在餐飲這條路，我學到要如何一步一步慢慢來，踏實地走每一步，就像煮菜一樣什麼物品要先切，什麼要最後切，只要一個出錯就會失敗。如果想放棄餐飲，那真的是太浪費了，因為我想學得更多，然後煮菜給沒有錢的、或生活困苦的人吃，這是我的夢想！也許一開始沒有比人家好，不過自己就是自己最大的柱子。因為只有自己放棄自己才會沒救，就算別人放棄我，我也會不放棄地走下去，我的路是我自己的！

★ 901吳雅慧【美髮科 佳作】



我自己很喜歡美容美髮，參加了技藝班，也很想當選手嘗試一下比賽。聽老師說了比賽的題目--冷燙，我以為很簡單，結果去頭城家商訓練的時候，真的出乎我預料的不簡單，我一點一點地慢慢學，雖然第一次練並不會太累，可是當我無數次的練習，就覺得越來越辛勞了，看別人捲的冷燙都捲得很好看，再看看自己捲的，就覺得很不好，開始有想放棄，開始覺得無所謂，然後一直批評自己捲的多不好……，但是當我被時間壓迫的時候，我真的很緊張，我不喜歡被時間壓迫的感覺，可是我一直不斷的練習，也相對的在跟時間競爭，時間一天一天的過去，我也一天一天的進步，可是有時候真的很累的時候，就會有放棄的念頭，可是，我都會告訴自己一定要堅持到最後。

比賽的前幾天，畢業校友李玉惠學姊來指導我們，學姊教我們怎麼捲比較快的方法，學姊也故意給我們壓力來磨練我們，讓我緊張到肚子痛，但是之後就習慣了，我很開心自己克服緊張和壓力。在比賽當天，我十分緊張，去了考場，換上工作服，有著真的要準備工作的感覺，到了比賽時間，大家都急忙的在考場準備東西，老師進來安撫我們緊張的心情，老師離開考場之後，我便是握緊其他兩位和我一起比賽的同學的手禱告……比賽開始後，大家都很安靜的在捲頭，大家都非常認真，直到比賽結束才鬆了一口氣。

在這次準備比賽的過程中，我學到了很多很多，例如：克服緊張、也克服壓力，我學到不管做什麼事都不可以放棄，一路來，感謝一路陪伴的惠菁老師，也謝謝頭家珮玲老師用心的指導。





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~

世上最好的禮物

／薩提爾

我相信
別人能給我的最好禮物
就是
看見我
聆聽我
明白我
和觸動我的心

我能夠送出的最好的禮物
就是
去看，去聆聽，去了解
及觸動別人的心

如果我們都做不到
我便會感到
我們真正地連繫著

★輔導老師 楊雅惠

在輔導室工作，常常聽到不同樣貌的衝突：可能是有想法的學生遇到了有原則的老師，可能是高期待的父母和遇到了已受挫的孩子，也可能是對事想法不同的同學或手足，甚至是認為付出不被看見的夫妻或立場不同的婆媳……，這些情景，是否不時出現在你我的生活當中？

沒有感受到對方的感受，就無法和對方產生連結，所有溝通就成了衝突。

記得在導師工作期間，曾經對家長稱讚著孩子在學校的負責努力，媽媽告訴我孩子在家懶得要命。也有家長抱怨孩子在家對自己的咆哮無禮讓我大吃一驚，孩子在學校的謙和有禮難道是假的？這使我想起自己曾看過這樣一句話：「我們常把最客氣的話留給外人，但把最難聽的話留給家人。」因為是家人，我們「真誠的展現自我」不認為對方會受傷。因為是親密的人，我們忽視他們的內心又吃定他不會離開。

現在的青少年聊天習慣用通訊軟體及社群

網站，因此他們說話直接、簡短，合則來不合則去，同學之間常常因此產生誤會。這樣的溝通習慣若到了家庭，往往又加深了親子之間對話的不易，父母親認為自己是在「表達關心」、「為你好」的說著自己在意的話題，孩子卻覺得「話不投機半句多」的有一搭沒一搭，若平常在家沒有聊天習慣，遇到有狀況想要溝通時怎麼會容易？

很多父母認為自己和孩子的互動良好，但上述所謂的聊天習慣指的不是「報喜不報憂」的哈拉抬槓，而是更貼近彼此內心的「精心時刻」。真正的「互動良好」是當你產生挫折或負面情緒時也能和對方溝通傾訴，但往往父母親把苦往肚裡吞，孩子有些話只對同儕說。在《兒童愛之語：打開親子愛的頻道》提到：「精心時刻是父母給孩子的一個禮物。它傳達的訊息是：『你很重要。我喜歡跟你在一起。』這使孩子覺得他對父母來說是世界上最重要的人。他覺得真正地被愛，因為他完全單獨擁有父母。……當你花時間跟孩子『在一起』時，你自然會發現孩子在各方面都能無所不談。」

若平常能建立聊天的習慣與默契，對彼此的信任和理解也會對多一些，然後真正遇到狀況需要好好溝通對話的時候，也會對對方多一些理解。這也是在《對話的力量》一書提到的：「其實對話的目的，不是誰能夠讓誰聽話，而是藉由靜心聆聽和真心交流，探索可能的困難，進而接納彼此的觀點，最終才可能相伴著走向一致的目標。」與所有家長與成長的孩子們共勉之。

引用書籍：

1. 《兒童愛之語：打開親子愛的頻道》羅斯·甘伯／蓋瑞·巧門 合著 中國主日學協會出版
2. 《對話的力量》李崇建、甘耀明 寶瓶文化出版

【第35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！

校內競賽榮譽榜

項目	獎項	班級/姓名
第 12 屆校慶運動會	破大會紀錄 男子組 100 公尺	904 鄒尚融(11 秒 86)
	破大會紀錄 大隊接力(16)	803 班(4 分 0 秒 71)
性別平等書籤設計比賽	特優	702 陳季晴、701 江旻蓉
	優等	704 高 睿、706 黃靖云、803 邱莞筑
	佳作	702 藍晨安、704 張閔綺、906 楊可承

校外競賽榮譽榜

競賽項目	獎項 名次	班級/姓名	指導老師
106 學年度宜蘭縣 English Easy Go 系列比賽	國中讀者劇場 A 組 特優	804 許愷恩、805 姚 睿 805 陳柏亘、701 楊舒茗 702 許耀麟、703 鄒羽熙	陳育萱老師 孟志龍老師
	國中英語歌唱比賽 A 組優等	706 班	陳育萱老師 張瑜珊老師 林志偉老師 康富婷老師
	單字王 A 組第二名	901 馬虹喜	許詩停主任 何佩融老師
	單字王 A 組第三名	902 黃允謙	
	單字王 A 組入選	904 陳邑豪、803 林永峻	
106 學年度宜蘭縣 技藝競賽	餐旅職群 第一名	901 黃羽婷	頭城家商 張家鳳老師
	餐旅職群 佳作	905 李奕弦	
	家政職群美髮組 佳作	901 吳雅慧	頭城家商 陳珮玲老師
第十七屆 蘭陽少年文學獎	新詩類組 第一名	706 陳映璉	楊雅惠老師
中等學校優秀青年		905 吳恕葆	

【第35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 5/18(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。

