



與凱旋有約

第37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：108年1月2日出刊



以凱旋為榮

◎家長會會長 張盟誼

一月，宜蘭的天氣漸寒，轉眼新年要到了，先跟大家拜個早年。

由於蘭陽地區天候不穩關係，我時常負責早上和放學接送女兒的工作，在等待時，看著凱旋的孩子們上下課，我深深感覺，這個學校的孩子不一樣，那是一種說不出來的感覺，是行為、是氣質、更是一種學校所營造出來的整體氛圍下，塑造出來的狀態。

凱旋創校即將13年，一路上我的兩個孩子先後從這所學校畢業，目前還有最小的女兒，還在就讀，雖然一直到老三就學時才有機會藉由家長會的職務來為凱中服務，並進一步深入瞭解學校，但從最初到現在，凱旋即一直吸引著我，這所學校培育我的孩子，讓他們成長、茁壯，看著生命的變化和成熟，我不禁思索著，原來教育能有如此強大、正向的能量。

在陪伴的日子裡，孩子時常回來告訴我學校發生的大小事，從他們口中，我也彷彿陪著凱中走過這些年。從創校的萬事起頭難，到後來一起設定學校的願景「對世界有熱情、對自己有期待」，以及每年畢業前為學校九年級學生舉行的系列活動，樣樣皆精采，處處可見學校的用心，我也因此時常思考，若是青春能重來，我多希望自己也都能在凱旋國中就讀，再好好享受一回。

在我個人的觀察裡，凱旋給了孩子三項一輩子的禮物～

首先是課前心寧靜運動陶冶下的氣質：對比許多時下的國中生，凱中的孩子不管在行為舉止還有談吐上都相當與眾不同，似乎更沉靜、更友善，讓人看見朝氣活力的同時，卻又能感受到內化的質感，幾次到學校開會，更讓我發現校園內孩子的禮儀教育做得真好，而且鐘聲響後，整個校園氛圍在心寧靜音樂的引導下立即安頓下來，相當令人印象深刻。

第二是閱讀與思辨力：大人的世界相對是複雜的，我常常擔心自己的小孩以後沒辦法面對變化詭譎的世界，但聽到孩子每天都能以閱讀開啓一天，甚至時間長達半小時，我頓時覺得信心十足，相信書中的知識會永遠陪伴他們，和學校一同替他們準備好面對世界的思辨力。

最後是充實無比的精彩校園生活：誠如所有家長都能感受到的，凱中的社團相當多元，學校的活動很多，幾乎隨時都能聽到孩子回來分享學校的動態，長期累積下，學生除了用心課業外，相對地還發展出許多能力，豐富又充實。

凱旋國中培育的第一批學子已踏入職場，在社會上貢獻己力，發光發熱，而現在還在就讀的學子們，正在譜寫自己的故事，為未來做好準備，因為有這麼多校友和學生蓄積的優良表現，在溪北眾多學校中，我聽聞許多家長早已把凱中當成首選，身為一個家長，看著自己的孩子在凱旋長大是非常幸福的事情，我知道我的孩子都以身為凱旋之子為榮，而我也衷心期望我們所有的家長，都能和我一樣以凱旋為榮，一同攜手為打造溪北第一的教育品牌努力。



直笛團音樂比賽 榮獲特優

晉級 全國賽

★直笛樂團指導老師 張瑜珊

非常感謝大家這陣子以來對直笛樂團的包容、支持與鼓勵，也萬分感謝家長們、學校同仁們為了樂團所做的一切配合與協助。今年的曲子難度頗高，分成14個聲部，同時我也選了兩個樂章，在全縣國中直笛樂團中，扣除興中國中，凱中直笛團人數最少但聲部最多，這其實是很大的挑戰，對我、對學生們來說，都是如此。但是我一直覺得我們的學生很有潛力，一定做的到，他們也就在這麼練中，刻苦耐勞的堅持下來。

為了訓練肺活量，從跑步、開合跳200下，到我要求學生可以早到的人加入田徑隊的訓練，學生也都盡可能配合；放學後留校的練習，縱使我開會晚了些，聽到他們自動自發的練習，真的很讓人欣慰；兩個樂章充滿升降記號的譜，孩子們也是想盡辦法的背，同時還要

接受一個一個的背譜段落考試；為了訓練從頭到尾演出的專注力，帶他們在不同地方吹，學習心要靜、氣要沉、思緒專注當下。期間還有所有團員全員到齊的移地訓練.....我看到了孩子們的成長，感受到學校同仁老師們的全力協助與配合，更萬分感謝家長們願意將孩子們交到我們手上。孩子們真的很不簡單，著實辛苦他們了！我常跟孩子們分享，學習音樂、比賽都是一時的，但學會堅持、自律、耐的了苦，才是一輩子的態度。

最後我還要謝謝老天爺給了我們一些好運，讓我們能在正式成立直笛團的第二年，就有機會進軍全國賽。雖然音樂未臻完美，但他們為自己、為美好音樂演奏的滿滿心意，我想觀眾都感受到了！接下來的全國賽，我和孩子們會繼續加油的！



國樂團 絲竹樂團 榮獲優等佳績

★903 林以茜

今年的比賽都以零點幾分之差與全國賽擦身而過，但是比賽只是經驗的累積，熱愛音樂才是我們練國樂真正的原因。記得兩年前的盛夏，我連自己的樂器怎麼拿都不知道，如今，參加過許多場縣賽及表演，甚至還闖進全國賽。待在國樂的這兩年多，也許比別人辛苦，也許比別人疲憊，收穫卻如同恆河沙數般，每一分每一秒的付出都真真實實地回饋到自己身上。



凱旋歌喉戰

今年三個組別相加共有14個參賽隊伍，選手們的實力相當，競爭激烈，無論獲獎與否，我們都要感謝所有選手們的用心，讓所有觀眾彷彿聽了一場演唱會；而選手們也在這次的經驗中，鍛鍊了自己的台風與勇氣，分享了美好的音樂。

凱旋歌喉～讚！



107年宜蘭縣中小學田徑錦標賽



107年全國中等學校 足球聯賽賽後感想

★ 904 盧宜廷

這次足球隊去花蓮比賽，是我們九年級參加的最後一場大型比賽了。第一天的比賽首先對戰內城國中，剛要上場前我很緊張，信心滿滿的我們以為可以贏得這一場，但卻因為大家進攻和防守不夠積極，再加上守門比賽經驗不夠而輸，會輸球一定是每個環節都有問題，那天開的檢討會，頓時讓大家都醒了，第二天的比賽就進步非常多。完賽後教練讓我們留下來看豐田國中對美崙國中的比賽，美崙國中的反快攻、進攻快速拉開到邊線、以及他們傳球的球速，這些都是值得我們學習的。

整體下來，我要感謝我的隊友們，謝謝我最信任的隊友宗峰、還有東澤，時常提醒我聲音的重要性，當然還有所有夥伴們，我們都是彼此最重要的支柱，雖然最後一場跟復興的比賽輸了，但卻收穫良多，尤其這場比賽小組配合得最好，相較之下前幾場動作太多太複雜，反而讓我感覺拖泥帶水。接下來，我希望自己能把握在凱中的時光，踢好每一場球，永不放棄。

凱旋路跑 青春飛揚

透過長期推動路跑及每天的課間班級跑步活動，今年同學整體的體力與速度都比往年進步囉！讓我們繼續跑下去！



身教式閱讀在凱旋 點亮校園晨讀美景



905陳柏巨同學接受專訪

「明日閱讀」元年正式啟動！教育部國教署與中央大學及中華明日閱讀協會共同合作，推展「身教式持續安靜閱讀」計畫，鼓勵各校透過早自習等時段，讓

學生找自己想看的書，而不是為了準備考試，狂看考試學科的書。凱旋國中已推動八年晨讀，每天透過晨間閱讀，取代晨間考試，讓學生靜下心來，迎接美好的每一天，學生品德、成績都大躍進。



明日閱讀啟動 學校師生參與記者會經驗分享

朝會好書分享

《把自己愛回來》

★901 石芳雯



今天我要跟大家分享的書是《把自己愛回來》，作者周建志是一個任性、愛玩、認真工作的中年男子，也是一個擅長說故事、聆聽故事的心理諮商師，故事療癒是他最愛的專長。作者在書中把他一路上的挑戰和風景以故事的手法呈現出來。

這本書的內容提到：人生中最可怕的，不是孤獨，而是抱著悔恨過日子。人生最大的遺憾，不是沒有功名，而是到死時，你都不曾好好過日子，不敢去做你真正想做的事。作者以淺顯易懂的文字，留下人生旅者的足跡。

書裡最令我印象深刻的一段是：人必須每天「歸零」。歸零，就是接受當下的自己，願意讓生活重新來過。當我願意接受「生活本來就是如此」時，所有的混亂，瞬間都不再是問題，它只是生活的一種狀態而已，不必大驚小怪。記得，衣服髒了，洗乾淨就好，就這麼簡單。有了這個認知以後，人就放鬆了。輕鬆的人，在面對生命的混亂時，才會游刃有餘。就像我自己現在是九年級，各科的考試作業量不減反增，只有維持平和的心境，抱持著生活本就是如此的心態，面對繁重的課業，心情也比較不會混亂。

我覺得這本書值得推薦，當你煩躁時，看這本書可以讓你心情平靜，而且這本書也不斷告訴我們，時間就像金錢一樣，要好好珍惜當下，不要後悔當初所做的。

生涯發展職場達人講座— 鑑識科學大揭密



★902 邱晨瑜

以前在小說裡，時常聽到法醫、警官和偵察小組等刑事人員。今日終於能更深入探討這一類工作的基礎概念。鑑識人員是需要全才的能力及廣大的專業知識，看是體面的工作，也背負著龐大的壓力，可見各式的工作背後的艱辛。

★905 李丞展

我今天從職業達人講座裡獲益匪淺，一方面我知道我只對鑑識工作的「薪水」有興趣，而非內容。另一方面，我知道未來已經不再是遙不可及了，再過不久，就換我們做出一輩子的抉擇。以前的我是個愛幻想的孩子，認為上帝會替我開啟成功的門，但就現在的我看來，我只是一隻迷失的羔羊，或許我今天看到的是新的轉機又或者是另一場幻想的開端！

親子共讀



★ 802 林可★



★ 802 張弘諺
我和我的爸爸一起閱讀現代孝行楷模這本書，我覺得書裡面有一句話很有道理，就是【身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也】，意思就是告訴我們要謹慎小心的保護自己身體，不讓自己受傷讓父母擔心，我也常常警惕自己長大後要做個有用的人，並且好好孝順父母親。



★ 802 李彥蓁★



★ 804 賴宏昇
我和我的爸爸一起閱讀了《在天堂遇見的五個人》這本書。從國小起我就有跟爸媽一起閱讀的習慣，雖然較常跟媽媽閱讀，但這次不一樣的是跟爸爸一起讀，而且也選擇了層次比較深一點的書；長大後跟著爸媽一起閱讀，不是我要問著爸媽這個字怎麼唸或是什麼意思，有時候反而是倒過來了呢！跟著爸媽一起閱讀，是一件很棒的事情，希望大家都可以試試看。



★ 802 鄭芯蓉★



★ 804 江翊瑄★



★ 806 林郁芯★



★ 806 唐靖詠★



★ 806 黃靖云★

生命教育暨特教講座－生命的色彩 口足畫家 陳世峰

★ 701 黃宸穎
今天聽了陳世峰老師的故事，我覺得很不可思議，聽完後我決定做事情不能再輕言放棄。

★ 702 李宏誌
這次聽完老師的演講，我在老師身上看到了「堅強」，老師不管遇到多麼難的困境，都不是先抱怨，而是想要如何闖過，這是在老師身上看到的精神，也告訴我，不管遇到什麼事都要「永不放棄」！

★ 703 呂欣瞳
今天的演講讓我收穫滿滿，也學到陳叔叔不輕言放棄的精神，就算是失去了兩隻手，也不輕易向命運低頭，這是很佩服的一點，換作是我的話可能就放棄了呢！陳叔叔也能畫出許多美麗的畫作，而且是用嘴巴，那是非常難畫的，謝謝陳叔叔的演講，真得讓我學到了很多。



★ 704 黃宥睿
「天生我才必有用」，在旁人用悲觀的心來看待他接下來的人生，他選擇自己用不畏懼的精神來面對各種挑戰，他演講裡有一句話講得很絕：「你的摩托車是用金錢累積的，我的用精神累積的。」用精神堆疊不可能，這才是真正的生命鬥士。

★ 705 游孟臻
自信才能讓老師活出快樂人生，那健全的我們應向老師學習將這個信念存放至心中，然而大家擁有的東西不同，所以不可以瞧不起他人。事實上他很快樂、樂觀，說不定還比我們活得更快樂呢！努力、努力、再努力，永不放棄，活出色彩。謝謝老師帶來一場很棒的講座！！



離外星人最近的地球人 ——霍金

★特教老師 張素蓮

史蒂芬·霍金(Stephen Hawking)，1942年1月8日-2018年3月14日)是一位四肢不能移動、無法說話的人，他提出了宇宙大爆炸的奇點定理，又結合量子力學和廣義相對論，創出黑洞輻射的學說，被譽為繼愛因斯坦後最傑出的理論物理學家。霍金自牛津大學畢業後，於英國劍橋大學取得博士學位。他在21歲被證實罹患ALS症(肌萎縮側索硬化症)，32歲症狀開始惡化變得無法自行進食與上下床，43歲進行氣切手術後完全無法說話或自行舉手抬腳。然而身體的障礙並沒有打斷他長年致力於宇宙科學的相關研究，他的兩本暢銷著作：時間簡史(A Brief History of Time)和黑洞(Black Holes)大大震撼天文物理學界，其中霍金所提出黑洞會釋出微量的輻射理論，科學界就直接以他的名字來命名為「霍金輻射」，這在天文物理學界是很高的榮譽。

「肌萎縮側索硬化症」(amyotrophic lateral sclerosis, ALS)是一種運動神經系統的退化性疾病，臨床上主要的表現為肌肉逐漸

地萎縮與無力，病情會隨著年月逐漸惡化至嚴重，最後會因為呼吸衰竭而死亡。大部份的病人惡化快速，約有一半的病人在發病三至四年內死亡。10萬個人中約有1-2位會得ALS，男性較女性多，大部分的病患在成年期發病。

霍金(Hawking)在氣切手術後，就完全無法說話，與人溝通或寫作時，之後便失去了說話的能力，還要接受24小時的護理照顧。此後，他便要利用輪椅上設置的一部小型的流動電腦和語音合成器，只能請旁人點選字母，他用抬眉的方式來表示是或不是該字母，一個字母一個字母拼成單字，然後再寫成文章來與外界溝通。患病後，霍金並沒有自暴自棄，反而發覺世上有太多珍貴的事物值得去努力，只用心去思考「我可以做什麼？」、「我可以用什麼方法解決身體帶來的障礙？」，而不是想「自己不能做什麼」。他從不放棄希望，相信自己是受幸運眷顧的，只要有生命，便有希望。在妻子、兒女、許多機構與科技輔具的支持協助下，他擁有美好的家庭與成功的事業。

小劇場：特教師的日常 第二話：這就是因材施教！

by Wendy



殊子

年齡：不詳
婚姻：不詳
受挫力：★★★★★
搞笑：★★★★★
不願面對事實力：無限



阿槽

年齡：25歲
婚姻：未婚
搞笑：★★★★★
邏輯：★★★★★
吐槽：無限
(面對殊子... 腦力瞬間降為0)





情感 不分性別

★輔導教師 李馨如

2018年9月時有一則有趣的新聞，丹麥歐登塞動物園鬧出企鵝爭奪寶寶事件，一對同志企鵝早就想擁有自己的寶寶，但因為兩隻都是雄性，所以就找機會將別人的小企鵝寶寶據為已有，最後要動物園管理員介入，小企鵝才回到親生父母的懷抱。其實這不是第一次有關同志企鵝的新聞，早在20年前，紐約動物園也有一對有名的同志企鵝，這對同志企鵝照顧小企鵝的故事甚至被畫成繪本，得過很多獎項。

除了企鵝之外，根據動物生物學者們的研究發現，有多達500個物種存在很詳細的同性戀的考察記錄與實地觀測報告，例如：長頸鹿、獅子、海豚、黑天鵝...等等，所以同性戀在生物界中，雖然是少數，但並不是違反自然的存在。至於同性戀雖無法有下一代，但經過數千數萬年生物的演化，卻仍然存在並沒有消失，同性戀是否有其特殊之處，這個疑問還有待科學解答。當然，人是自然界的一部份，有同性戀的存在並不是一件奇怪的事情。

說到這裡，我們就來認識一下LGBT吧。LGBT是四個英文字首的組合，L是Lesbian，女同性戀者；G是Gay，男同性戀者；B是Bisexual，雙性戀者；而T是Transgender，跨性別者。LGBT是目前對於非異性戀者的通稱。

而要區分LGBT的差別，就要知道性傾向和性別認同。性傾向指的是你喜歡的對象是男生

還是女生，同性戀是在性傾向方面，喜歡與自己同性別的人，而雙性戀指的是喜歡的對象可以是同性也可以是異性。性別認同指的是你覺得你自己是男生還是女生。而跨性別呢？這是指自己認為的性別和生理性別是不同的，比方說一個生理性別男生，心理上覺得自己是女生，或是生理性別是女生，但心理上覺得自己是男生。因此，LGBT各自代表不同族群的人。

同性戀，或稱同志，是LGBT中人數較多的一群。同性戀指的是浪漫情感的對象只在同性身上，因此一般來說，大約在12歲之後，當進入青春期的青少年，同儕間開始會有愛慕的對象，開始談論戀愛的時候，當其他人的焦點都放在異性身上，青少年同志會開始對自己的性傾向有些不同於別人的發現，而會有很多的困惑迷惘，有許多不確定感，甚至害怕、恐懼。這時候若是有對性別教育足夠認識的大人，就可以在這些時候承接這些青少年同志的不確定感，提供正確的知識和友善的環境，讓同志孩子和異性戀孩子一樣，可以放心的探索自己的不同面向，認識自己，不需要痛苦的隱藏和偽裝自己。

異性戀不是靠學校教育教出來的，同樣的，學校的教育也無法讓學生變成同性戀。性別教育能做的，是營造一個對性別友善的環境，讓每一個人都可以懂得尊重和自己不同的人。

【第37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！



林志偉 老師榮獲宜蘭縣107年度友善校園績優學務人員獎！
王佩宜 老師榮獲宜蘭縣107年度友善校園績優導師獎！

校外競賽

★107學年度宜蘭縣學生音樂比賽

- 直笛團 榮獲 直笛合奏國中B組特優 /指導老師 張瑜珊老師
- 國樂團 榮獲 國樂合奏國中B組優等 /指導老師 劉靜怡老師
- 絲竹樂團 榮獲 絲竹室內樂合奏國中B組優等 榮皇棋老師
- 絲竹樂團 榮獲 絲竹室內樂合奏國中A組優等 伍登雄老師
- 803陳慧鈴 榮獲 直笛獨奏國中B組第一名 /指導老師 張瑜珊老師
- 804賴宏昇 榮獲 直笛獨奏國中B組第二名 /指導老師 張瑜珊老師
- 702林有謙 榮獲 阮咸獨奏國中B組第二名 701游石右 榮獲 揚琴獨奏國中B組第五名
- 801蔡聿欣 榮獲 揚琴獨奏國中B組第三名

★宜蘭縣107學年度學生美術比賽

- 805葉晉丞 榮獲 書法類第二名 /指導老師 陳淑卿老師
- 803陸玥彤 榮獲 版畫類佳作 /指導老師 戴后貞老師
- 905任立宸 榮獲 漫畫類佳作 /指導老師 戴后貞老師
- 806陳映璉 榮獲 平面設計類佳作、漫畫類佳作
- 802陳季晴 榮獲 版畫類佳作、漫畫類佳作

★宜蘭縣107學年度中小學田徑錦標賽

- 903尤 昕 801黃彥博 805陳東佑 805李柏叡 李蕙君老師
 榮獲 國男組1600公尺接力第七名
- 903尤 昕 榮獲 國男組400公尺第二名、國男組200公尺第五名
- 801黃彥博 榮獲 國男組100公尺第五名
- 804趙正如 榮獲 國女組800公尺第七名

★第12屆聯合盃作文大賽

- 803洪子媛 榮獲 宜蘭區八年級組第一名 /指導老師 丁雨晨老師
- 801吳心巧 榮獲 宜蘭區八年級組佳作 /指導老師 魏杏如老師

★107年度台大校友會盃英語演講比賽

- 905陳柏巨 榮獲 國中組演講第一名 /指導老師 周成翰老師
- 802許耀麟 榮獲 國中組演講第三名 /指導老師 李維真老師

校內競賽

★第十一屆畢業紀念冊封面設計比賽

- 第一名 903邱菟筑
- 第二名 905任立宸
- ★七年級「凱旋歌喉戰」歌唱比賽
- 個人組 第一名701陳奕妤
- 鄉土語言組 第一名702林有謙
- 團體組 第一名703范辰瑄、張加辰、程 翊
- 第二名703林承羿、陳皓文
- 第三名705吳櫻琪、游孟臻
- 最佳人氣獎701陳奕妤

★七年級班際大隊接力

- 第一名703 /指導老師 何佩融老師、張永文老師
- 第二名702 /指導老師 王宏豪老師、張永文老師

★107學年度健康促進路跑

- 七年級班級團體組 第一名705 /指導老師 林倩如
- 第二名702 /指導老師 王宏豪
- 八年級班級團體組 第一名801 /指導老師 李維真
- 第二名803 /指導老師 吳志倫
- 九年級班級團體組 第一名903 /指導老師 王佩宜
- 第二名906 /指導老師 林怡君
- 教師組男生組 第一名 王宏豪 第二名 吳志倫 第三名 林智傑
- 教師組女生組 第一名 林怡君 第二名 陳淑卿 第三名 何佩融



我好煩惱...

剩下一百多天就要會考了，好緊張！我要同時複習七、八年級的內容，還要兼顧九年級的進度，每天都有好多考試，書根本沒有念完的一天，讓我覺得好無力。現在模擬考成績也起起伏伏。唉！我一定考不上好學校，雖然我很希望考好，也一直在念書，但家人都看不到我的努力和疲累，一看到我問我考得如何，我真的覺得超煩的！不想跟他們講話。我該怎麼辦呢？

★703 潘羿愷

你應該冷靜下來，好好的與家人溝通，告訴父母，你的心聲。學習如何應用零碎的時間，例如：上廁所時或每堂下課的十分鐘等來進行複習與預習，以解決時間不足的問題。會考就像一場學問之間的戰爭，「養兵千日，用兵一時」，這就看你平時的努力了，不要臨陣磨槍。

★703 林永芸

其實，會覺得複習七、八年級的課程很無力，那就是自己對過去的課程不夠熟記。現在要複習七、八年級和顧好九年級進度的方式有：盡量使用課餘時間讀書，看以前段考考卷錯在哪裡

等等。有關家人的部分可以嘗試跟他們溝通或請求老師協助，要不然一直想這些根本就無法心無旁騖的唸書！既然現在還有一百多天可準備，可以依照前面的方法去做，而且要以樂觀的態度準備，一直想著自己考不到好學校的話，只會讓吸收內容的速度更慢而已！

★703 任立家

雖然要複習的科目和範圍很多，但只要排定好每天要讀的段落，就不會覺得念不完了。可以跟家人說說你的想法及難處，如果家人依舊不能理解，那也可以找學校的輔導老師談談，最重要的事還是對自己有信心，加油！

【第3-7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 1/7(一) 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。

