



與凱旋有約

第39期

發行人：杜子清 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11月1日出刊



減「塑」從你我做起

◎校長 羅麗惠

新聞中不乏鯨豚擱淺的訊息，今年三月及五月間花蓮崇德海岸陸續有好幾隻鯨豚擱淺死亡，其中有一隻身長565公分的雌性柯氏喙鯨，海洋保育署解剖驚訝發現，這隻鯨豚體內懷有165公分幾乎足月的胎兒，除了肺部氣管、支氣管有凝血塊，腎臟多處有寄生蟲，更遺憾的是鯨豚媽媽的胃裡面有多樣塑膠垃圾。黑潮海洋文教基金會執行長張卉君指出，去年繞島一圈的「島航活動」，過程中有七成時間都看得到人工垃圾漂浮，推測沉入海中的垃圾量恐更為驚人。

海洋垃圾污染問題嚴重，越來越多鯨豚、海龜等海洋生物，因為吞下塑膠致命。身為人類的我們，因為塑膠製品价格便宜又容易取得，尤其是塑膠袋，我們幾乎不知不覺天天使用它，外食購買者從早餐就開始製造很多的一次使用性垃圾。到市場買菜，隨便一數，大概會用到五個以上大小不同的塑膠袋。雖然垃圾分類已行之有年，但塑膠垃圾不減反增，為了救地球，減塑刻不容緩。

擺脫塑命從你我做起，凱中從107學年度上期開始實施減塑活動，推動擺脫塑命減塑集點活動，學校設立兩個標準：1.當天不帶塑膠袋、免洗餐具等一次性餐具進入校園。2.當天不帶瓶裝飲料、零食等一次性包裝進入校園。下學期則增加當天自備環保餐具裝早餐或在家食用早餐。看到越來越多的老師與同學自備保鮮盒裝早餐，學校的垃圾逐漸減量，紙餐盒等一次性餐具也大幅減少，凱中的減塑活動大有成效。希望學校裡的孩子及老師能影響周邊的人，一起堅持做對的事，讓我們對地球盡一點責任。

地球不是只有人類，環保署已於今年7月1日起，正式規範全國各級政府單位、學校、百貨公司、購物中心與連鎖速食業者等場所，內用禁止提供一次性塑膠吸管，首次違規勸導若再犯後，可處新台幣1200元至6000元罰鍰。但目前規範的範圍還沒涉及吸管最普遍使用的手搖飲料店，也許在用完吸管後，我們會把它丟進塑膠回收桶，自以為有善盡環境保護的責任；但事實上，吸管不能回收，它們會在垃圾掩埋場中堆積、隨著河流飄散至大海。根據統計，光是美國人一天會消耗使用的吸管，就整整超過了5億支，而每一個吸管又都含有一個塑膠包裝；它無法被回收、無法焚燒，永遠是被掩埋堆積，成為環境負擔。

難以想像的是：我們一生中使用了多少個塑膠袋及吸管？我們的任何一個塑膠袋或一根吸管是否曾間接傷害過其他生物？可以的話，下回在點飲料時，我們可以改變自我習慣，很多生活的小事其實都是從支微末節的作息中養成，如果你我都能養成不拿吸管的小動作，對自然環境的傷害會更減少一些罪惡。雖然這是生活中的小事，卻是愛地球的大事，好多舉手之勞小事便可達到減塑的目的，例如：自備購物袋，自備吸管，自備裝水或飲料的容器，自備環保餐具等等。減少海洋垃圾對地球的傷害，請從你我開始減塑，一起擺脫塑命。

(資料參考來源：遠見雜誌電子期刊2019年7月)



宜蘭縣108年度特殊優良教師

生命所教會我的

★徐子雯 老師

從事教職生涯約莫第十二個年頭，身邊親友對於「特教教師」這份職業並不熟悉，常說我一定是愛心及耐心才會從事這份職業。但對我而言，從學生身上獲得的遠比我給他們的多。他們面對困境卻不放棄的意志；面對嘲諷還是雲淡風輕的一笑置之；憤怒哭泣後，抹掉眼淚咬牙站起。我的學生…每個人的生命故事佈滿傷痕卻絢爛耀眼。「生命有好多可能。」這是他們所教會我的。

獲選108年度特殊優良教師，我最初是充滿感恩，感謝同事、家長的肯定，感謝親友的支持，但在之後卻是茫然，也幸好總有撥雲見日時刻。生命是由每一個瞬間組成，無論得失也只是一瞬間。真正重要的是「我是一位特教教師」，我以此自豪。期許自己能與學生站在同一處，一起看這三年的風景。倘若我所給予的能播入他們心田發芽成長，日後為他們提供一處的綠蔭，那便足矣。



★何東興 老師

來到凱旋國中任教已滿十年，從9年前學校開始推動晨讀與寧靜至今，見證了凱旋國中的進步。學生從原本不安與不穩的狀態，到如今每天早上迎接學生開啟一天活動的是晨間閱讀時光；每堂上課鐘響，學生都能主動靜心寧靜，靜待課堂的開始，除了學校氛圍獲得許多蒞校參訪的師長肯定外，每年在會考升學表現更是令人讚賞，在這麼優秀的學校能獲得推薦優良教師，更是令人雀躍。

這些年在凱旋國中服務經驗中，印象最特別的是帶領學生遠赴印尼雅加達參加世界青少年發明展IEYI，獲得大會銀牌獎及日本裁判特別獎殊榮；與活化教學推動教師遠赴美國波士頓參訪當地中學，見識到多元文化與差異化教學在課堂活動上的設計。這都感謝學校堅強、專業的教學團隊支持，能在凱旋國中服務的老師都是最優秀的老師。



朝會晨讀分享

★904 高睿

這次分享的書目是宮澤賢治的《銀河鐵道之夜》。初讀宮澤賢治的作品，並沒有想像中的容易，看似童話故事的劇情，卻總是在描寫人性中焦黃的一面，自私、醜陋在他的筆下，並不罕見。像書中有一篇〈貓咪事務所〉裡的灶貓，單純因為長相而命運坎坷。灶貓就如同其名，是隻看起來灰灰髒髒的貓，雖然認真工作但總被同事霸凌，灶貓雖然常夜裡暗自流淚，但還是隱忍下來。某天生病沒去上班卻被誣賴是受邀請於宴會才翹班，全公司的人都把它當成隱形貓，最後獅子出現，將這樣的事務所給裁撤…。

看似無頭無尾的寓言，正是宮澤賢治的風格，在他創造的世界當中，那些動物們有些天真無邪，有些卻是黑暗的縮影，故事的結尾也不一定都在圓滿的正義之中，這樣的

童話或許是帶著真實的刺，總是會扎的有些出血。

這篇〈貓咪事務所〉在我看來，講的是人與人之間的偏見、歧視，以此為基礎形成的各種刻板印象，深刻影響著所謂的「人」。不友善的舉動、挑釁的行為，多少東西是真的有根據的呢？人的眼睛雖然可以看到各式各樣的事物，但其實卻也什麼都看不到，因為我們太容易被矇蔽了。「主流」排擠「非主流」，企圖消滅自己不見容的存在，不接受這些其他的可能性和選擇，最終只能留下一種人…一種統一的整合。所以即使人生的路途有多麼艱難，也要堅持下去，因為希望一直都在前方，只有不斷的追尋下去，才能找到屬於自己真正的幸福。



舞動青春 活力無限

開學不到一個月的準備期，感謝八年級所有參賽同學均卯足全力，和同學相互切磋、培養默契，融入各個重要的校園議題，為觀眾帶來非常精彩的演出。



108年幸福宜蘭環保智慧王挑戰賽

參賽感想

★904 范宸璋

為了比賽我暑假就到學校練習環保智慧王題庫，雖然這次沒有獲得好成績，但是能跟大家一起練習很有趣。比賽過程我也學到了不少知識，像是許多條約設立目的…等，以及許多可以運用在日常生活裡的環保知識。

★801 徐梓瑜

我覺得我自己在比賽的表現還算勉強可以，總算努力有得到收穫，但是我仍有許多需要學習的地方。經過這次比賽，我也學到了許多原本都不知道的環保知識，也讓我的環保意識又有了新進展，真是收穫良多。

★803 林永芸

因為是第一次參加比賽，所以我緊張到手發抖、身體發冷，因為要從一百二十幾名的選手中贏得前五十名是有難度的！比賽開始後，我在作答中越答越有信心，也果真進入決賽！雖然後來的PK賽沒有得名，但是老師還是一直鼓勵我，笑著對我說：「明年再來，還有機會！」真令我感動，也很感謝老師為我們出題與鼓勵，希望明年能夠有機會繼續代表學校參加比賽為校爭光！

★805 林子恒

我想這個比賽的目的是要讓我們了解環境的變遷，也更關注環境議題。在這場比賽中，我們學校的所有選手都很努力、堅強、不放棄的心態面對比賽，當我看到他們時都有一種要更加的努力才能追趕上他們的感覺。這次的比賽是我第一次進到PK賽，在PK賽中是利用環保的知識來跟各國中的高手一決勝負，雖然我在PK賽的第一場就被淘汰了，但是準備比賽的過程中，讓我知道我們人類對環境的傷害有多少，也讓我更想從小地方做起關愛地球。

★706 林果昕

這次參賽讓我體會到，投入的心思有多少，得到的名次就是多少，我努力地還不夠。有人說，付出了誰都有可能辜負你，但唯有努力不會。你的努力與別人無關，只和自己有關，付出不會看不到一丁點回報。不過對我來說成功或是失敗都不重要了，因為這次的經驗，我感覺我離成功又近了一步，況且我還有兩次的機會可以努力。我相信只要肯努力、堅持下去，成功總有一天一定會到來。我也十分感謝這段時間教導我的老師，也希望明年可以為校爭光。





精彩隔宿 迎向挑戰

隔宿露營不僅有趣，在活動中更有著深刻的學習和成長，兩天一夜的過程裡，每個人都如此投入、勇於突破與挑戰自我，帶走了滿滿的收穫！透過攝影鏡頭捕捉到許多專注、快樂、動人的表情，足見這是多麼珍貴的回憶。



第一名

安靜的愛

★803 任立家



鼻腔充斥著醫院刺鼻的消毒水味道，竟也默默地刺痛我的雙眼，使我的眼中蒙上一層霧氣。一直到前幾個月外公突然的住院，隨後醫生通知需要開刀，我們馬上到醫院探視外公，看到外公躺在病床上的模樣，才猛然發覺時光的無情已經帶走了他年輕的面貌，只留下衰老的臉孔。

在我幼稚園的時候，我是給外公外婆照顧的，還記得那時最開心的事，就是外公開著車帶我和外婆到處去玩，最常去的地方是離家最近的埤塘，那條路我再熟悉不過，只要看到途中一家店，我就可以知道我們要去埤塘。我們總是買一盒魚飼料，一起坐在涼亭內餵魚池裡的魚兒們，並看著鴨子悠閒的在池中游泳，然後外公會牽著我跟著外婆一起走到蓮花池旁，哼著那首有關蓮花的兒歌，最後帶著一顆快樂的心回家。

回望那段時光是顯得如此美好，記憶中翠綠的樹叢，湛藍的塘水，以及淡粉的蓮花，襯托著祖孫三人的身影，畫面又是如此的靜謐。當時最喜歡牽著外公那雙大手，他那雙退伍軍人的手厚實又強壯，握著我的小手時卻輕柔的像是握著一個易碎品，深怕一不小心就會弄碎，因此而小心翼翼的保護著。

如今，外公雖不能再帶我到處去玩，他的手也消瘦了許多，但那雙手仍舊強壯，依舊帶給我無限的溫暖和安全感。記憶裡，外公沒有說過他愛我，但他總是默默的關心我，我可以感覺得出來，他比誰都還要愛我。我想，外公的愛就像是秘密，因為它是這麼的安靜，安靜到當我現在回首發現，過去的點點滴滴，原來全部都是外公給我的、毫無保留的愛。

第二名

永遠的魚兒

★803 林永芸

現在，一看到悠遊自在地在水裡嬉戲的魚兒，無不想起我那已逝的外婆。

以前，一放學，媽媽時常帶我去拜訪外婆。外婆每次都開心地開門迎接她那玫瑰花兒似的女兒和可愛的孫女，還笑著對孫女說：「阿嬤帶妳去看魚喔！」這句話是源自於童年時，外婆知道我喜歡看魚，在我還不會走路時，她常用背巾背著我；等我學會走路後，她怕我累，就換用三輪車載我到河邊，尋找魚兒的蹤跡，滿足我童年的想望，如同母親對小孩的呵護一般，無微不至。之前每次去拜訪外婆，外婆都會給媽媽許多親手栽種的有機蔬菜，這些蔬菜吃起來脆脆甜甜的，每次讓我迫不及待想趕快嘗鮮！有時因為家裡冰箱蔬菜已多到快滿出來，媽媽就再三推辭，最終還是盛情難卻。河邊的記憶和充滿「愛」的蔬菜，是外婆為我建構的一段快樂的童年！

後來，外婆年事漸高，心裡明白三輪車已無法承載我，但她仍然笑著對我說要載我去看魚，無非就是想讓我重溫童年的歡樂。這種無與倫比的關愛，經常縈繞在我的心頭。曾經我一直以為外婆的身體很健康，或許能夠活到一百歲，這樣一來，我就能有較多的時間照顧對我疼愛有加的外婆了！沒想到外婆因為一次沒踩好階梯而摔下樓，導致腦溢血，不久便辭世了。時至今日，我仍然非常想念她，也很感謝她為我所做的一切。

外婆的關愛絕對無人能比！雖說敬愛的外婆就像漸行漸遠的魚兒消失了，使我萬分不捨。曾經多麼希望外婆能留在我身邊久一些，如今，儘管河岸邊再也尋不著親愛的外婆的蹤跡，但是她的關愛卻深深烙印在我心中，永難磨滅。

第三名

超級阿嬤

★705 曾上芸

她雖然年已七十，但她的身體仍十分硬朗、做事仍很有效率，當然，不變的就是她能煮出一桌好料理。她，就是我的外婆。

我的外婆小時候住在農村，家境並不是很好，但她不像一般的農村小孩一樣，沒有高學歷，更了不起的是她讀到了大學，那時還同時是兩個小孩的母親。出社會後，她擔任國中老師，要做的事情雖多，但她還是保持運動的好習慣。

外婆是個務實也很省錢的人，從她去美式大賣場就知道。那兒的商品五花八門，但她每次只買雞蛋和鮮奶，很少會購買其他商品。出國旅遊時，她一樣東西都不會買。因為她的節省，所以有很多的積蓄。

小時候的我經常生病，所以讓工作的父母

十分頭痛，於是他們會請住在台北的外婆大老遠跑來照顧我。有一次，我得了具傳染性的A型流感，一定要在家中休息。外婆得知消息後，就匆匆的趕來照料我。期間，她不但陪伴我聊天、看電視和看書，甚至還替我們做家事！我不斷求她別做了，但她仍十分堅持。等我痊癒之後，外婆回到台北。不巧的是，外婆竟然也得了流感，讓我既愧疚又抱歉。

今年九月底是外婆的生日，全家人都到台北幫外婆慶生。雖然外婆看起來很健康，但從很細微的地方就能看出她漸漸地老了，像是看報要戴老花眼鏡，站久了腳和腰會痠痛……。人一定會老，所以要把握時間好好孝敬他們，並且適時的向他們表達感謝，不必覺得害羞，讓他們感到溫暖和歡樂，免得到時候後悔莫及。

特教專欄

「通用設計」之妙用

★特教老師 張素蓮

請你試想一下，長輩平時在使用計算機的按鍵及螢幕時，會有困難嗎？當人們使用量杯刻度時，常需要舉起量杯或彎下身來看側面刻度，這對不便彎身或舉高量杯的老年人、肢體不便的身障人士等，會產生不方便嗎？這些種種的不方便在經過「通用設計」發揮巧思後，不僅問題迎刃而解，還增加了一點生活上的趣味。

在上面使用計算機的例子中，只要改裝成大按鍵及雙螢幕，就能讓一般人或是弱視、老年人及手部不方便的人使用。而使用量杯刻度的例子更簡單，在設計量杯時，將刻度設計成有斜度的數值標示，即可讓大多數的人都能方便使用。通用設計是從全民福祉的觀點出發，提倡在日常生活產品的设计概念中，能讓多數的使用者可以廣泛的使用產品和服務。

「通用設計」常見的英文名稱有「Universal Design」、「Design for all」，這個概念是由1987年美國設計師麥司（Ron Mace）定義，並大力推廣，因而開始被人們認同與使用。所謂「通用設計」，是指盡最大可能在事前設計讓所有人都可以使用，無需作出調整或特別設計之產品、環境、方案與服務設計。例如博愛座的無障礙設計是強調預留座

位給弱勢人士，其背後精神是在推廣「讓座給需要的人」這個觀念，讓每個位子都能是博愛座。

這股「以使用者為中心」的產品設計，小至個人的日常用品，大到硬體空間的規劃皆含概在內。以第一屆通用設計的首獎作品「Who's Cup」為例，此作品以容易與他人混淆的紙杯為創意發想，設計出在紙杯底部印上編號，並在杯身設計波浪紋狀來減少裝盛熱水時的灼熱感；而日本第二大便利商店Lawson在其硬體空間設計上，採用降低貨架並加寬走道的設計，並將各種商品的包裝字體放大，增設可供輪椅迴轉的廁所等作法，都是運用了通用設計的概念。

目前在台灣推廣通用設計概念的機構有台灣創意設計中心與自由空間教育基金會，鼓勵大眾在设计日常生活產品及服務時，都能融入通用設計的概念，在设计思維中能考慮到所有人的需求，不論是小孩、孕婦、身心障礙者或是高齡者，都能用最輕鬆的方式使用它，同時也將危險降到最低。倘若將通用設計的理念，融入到我們平時人際互動中，我們能發自內心對他人尊重與包容，以正面、接納及理解態度來接納他們的限制，甚至提供協助，才是名符其實的「通用設計」。

小劇場：特教師的日常 第四話：一刻也不停歇！ by Wendy



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



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





如有親子互動的疑慮困惑，
歡迎來電或到輔導室聊聊哦~

生氣真的不對，或不好嗎？

★輔導老師 徐允妙

女兒上大班至今，常有一生氣就大聲吼人的狀況，且頻率變得頻繁，我發現：當他怒吼的當下，我其實也很想吼回去！（一方面是權威被挑戰，也擔心她這種態度，老師、同學不喜歡她，別人可能質疑我怎麼管教孩子……。）回想我自己的成長經驗，不要說對父母大吼，國中時期的我，課業壓力大、睡眠不足，常覺得「很煩」，此時要是被父母念個幾句擺臭臉，都還會被我爸要求「色難」¹。我其實一直感到困惑：生氣是不對的嗎？我都已經覺得自己血脈噴張，拳頭緊握、音調提高，都將成為「超級賽亞人」了，居然還要我和顏悅色？漸漸，我從家裡學到的是：「生氣」是不被家人喜歡甚至被討厭的「表現」。

工作後我有過一次印象深刻的經驗：有一次和購入新車不久的同事共乘，就在車子要轉進學校時，旁邊有一輛摩托車似乎沒有留意到我們已打右轉燈，他的車子不確定是被撞到還是人受到驚嚇，連人帶車倒在地。同事立刻下車察看對方狀況，沒想到，對方站起後，竟然使命的踹向同事閃亮亮的車，說時遲那時快，車子右前方板金馬上凹了下去。坦白說，當下的我已經分不清自己的驚訝是對方的瘋狂舉動，還是這個牌子的車板金怎麼這麼薄？我看到同事臉色鐵青，卻仍先關心對方狀況，並保證一定會負責！事後，我半開玩笑說，以為你會打對方…。同事說：「看到新車被踹，我真的超想打他的，但我一想到如果出拳，搞不好我要賠他的錢多於他必須賠我的修車錢…(我會更氣)，再說，一個『老師』在校門口跟人發生糾紛並開始扭打，我光想像都可以猜想自己的下場會有多『慘烈』。」這個經驗中我發現：在場的兩個人都很生氣，但回應方式卻截然不同！

可見，「生氣」不是問題，問題是當你生氣的時候，你都怎麼表現你的生氣？生氣真的不對，或不好嗎？

生氣其實是一種人體重要的保護機制，當我們感受到威脅時，自然會有生氣的反應，有時候是人身安全，另外，當自尊受損、或被評價，都可能讓心理感到不安全，因此

都有可能出現生氣的情緒。當一個人只是忍著怒氣不學習去表達情緒，或只是轉移注意力，其實並不會使情緒消失，長期下來，甚至可能導致身體或精神出現狀況。

既然生氣有其重要性，為什麼我們會如此害怕表現生氣，或是抗拒面對生氣的人？

我們的社會，常會對一個被憤怒沖昏頭，做出衝動行為的人貼上修養不足、不夠成熟的標籤，再加上，很少有人能夠在充滿怒氣的環境中不受影響，因此，常表現生氣的人，難免被認為是不夠體貼他人的人。另外，生氣過後，常帶給人自責或懊悔。以我來說，冷靜後常問自己，當下有必要「因為生氣就做出那些行為，或說出那些話」嗎？

根據〈EQ〉作者丹尼爾·高曼的看法，憤怒的頂點大約只有六秒，因此，如何學會撐過這六秒，就能迴避最糟糕的狀況。在〈憤怒管理〉一書中，作者建議我們可以利用等距倒數數字的方法、默念朋友的名字等來爭取冷靜下來的時間。情緒是會從高處流向低處的，但需要給它一些時間。人在生氣時大腦往往會自動化的跑出結論，因此，不要太快下結論是重要的。若能在雙方情緒都較為冷靜後，再針對當下情形作一討論；並對生氣當下的行為做「設限」；例如：生氣時你可以要求先離開一下現場、但不能二話不說轉頭就走；你極憤怒時可以丟抱枕，但不能拿到任何東西就往地上砸；甚至是傷害自己身體……。待情緒稍降溫後，需要覺察自己生氣的原因，並向對方表達自己的觀察與感受，進而說明自己的需求，這是必要的練習。「溺水的人不會只是因為不斷的溺水就自然學會游泳」，因此，如何引導孩子並陪伴他學習表達生氣，這將是我們的一大功課！

¹ 出自論語，子夏問孝。子曰：「色難。有事弟子服其勞，有酒食先生饌，曾是以為孝乎？」意思是說和顏悅色很難。有事情，子女都去做；有酒肉，老人隨便吃；這樣就是孝嗎？

【第39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！



宜蘭縣107學年度

「導護志工金安獎」- 黃湘晴女士

謝謝長官的鼓勵！首先要跟凱中致謝，感恩學校給我服務機會。我一直覺得必須回饋學校，我二位女兒先後在學校受到師生照顧，學習團體合作精神並有相當成長！因為一路點滴，為她們日後的學習態度奠定下基礎，非常感恩呢~

國父說：「人生以服務為目的。」我想只要自己身體狀況可以時，就會持續志工服務，努力體驗箇中滋味，謝謝大家！

黃湘晴女士自民國99年起，已近10年在凱中擔任交通導護愛心志工，熱心服務，風雨無阻的精神令人感佩。



「績優志工獎」- 張惠美女士

惠美姊在凱中志工服務隊已經邁入第四年，難能可貴的是兩個孩子都已經畢業了，但還願意繼續把時間奉獻給學校，一星期兩日守護孩子上下課安全，希望惠美姊對凱中的愛，也能被更多人看到，號召更多的志工家長一起加入服務的行列喔！



校外競賽榮譽榜

★108學年度宜蘭縣語文競賽

- 802 諶思妤 榮獲 客家語演說 第一名 /指導老師：楊雅惠老師
 803 范辰瑄 榮獲 客家語朗讀 第一名 /指導老師：楊雅惠老師
 801 林妤萱 榮獲 太魯閣語朗讀 第一名 /指導老師：鄭光輝老師
 903 洪子媛 榮獲 作文 第二名 /指導老師：王佩宜老師
 805 陳禹彤 榮獲 作文 第七名 /指導老師：王佩宜老師

諶思妤、范辰瑄及林妤萱三位同學

將代表宜蘭縣參加全國語文競賽

★108年慧燈盃作文競賽 705朱子希 榮獲 國中組 第二名

★108學年度宜蘭縣學生美術比賽

- 905 葉晉丞 榮獲 書法類 第二名
 805 張謙 榮獲 平面設計類 第三名
 805 陳禹彤 榮獲 平面設計類 佳作 /指導老師：王宏豪老師
 901 朱庭陞 榮獲 水墨畫類 佳作
 902 許安妤 榮獲 水墨畫類 佳作 /指導老師：王宏豪老師
 902 陳季晴 榮獲 漫畫類 佳作

★108學年度宜蘭縣中小學運動會游泳比賽

- 701 李丞恩 榮獲 國中男子組100公尺仰式 第七名
 國中男子組100公尺自由式 第七名
 國中男子組100公尺蛙式 第八名
 704 游承熹 榮獲 國中男子組50公尺仰式 第七名

★108年宜蘭縣教育盃游泳比賽

- 701 李丞恩 榮獲 國中男子組100公尺自由式 第一名

★108年幸福宜蘭環保智慧王挑戰賽 入選

- 803 林永芸 805 林子恒 903 游清荃 903 蕭瑀丞
 904 林睿禹 904 賴宏昇 905 陳宣亦 905 熊承光

/指導老師 許雅珊老師

校內競賽榮譽榜

★108學年度八年級舞蹈比賽

- 大團組第一名
 805 江宜蓉 吳櫻琪 周芯綾 游孟臻 黃奕菲 劉家妤 林子恒 張駿廷
 大團組第二名
 804 朱珊妙 吳堇茵 林子微 林妤軒 張婉鈞 許恩慈 陳曼玉 游芷柔

宜蘭縣立凱旋國中108學年度新任家長會長、副會長、常務委員、家長委員當選名單

杜子清 會長	蔡嫩嫡 常務委員	陳兆傑 委員	張乃分 委員
陳清吟 副會長	蘇縈祈 常務委員	楊健生 委員	蔡仲彥 委員
任凱如 副會長	洪信松 委員	李伊晴 委員	蔡仁昭 委員
陳曉佩 副會長	張素蓉 委員	陸澍華 委員	馮文雄 委員
鮑廣洲 副會長	陳自昌 委員	諶志銘 委員	吳秋霞 委員

----- ✂ ----- **【回條】-【第39期「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)：_____ (請勾選)

願意贊助「與凱旋有約」期刊 金額 100 300 500 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 11/5(二) 前，交給各班輔導股長，收齊後統一送交總務處惠菁老師。

✂ 願意捐款者，請於 11/5(二) 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總務處均鏗小姐處，之後統一由家長會開立正式收據，感謝您的贊助！

