



與凱旋有約

第40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：109年1月2日出刊



您我的參與，是孩子成長 的養分、老師教學的後盾

◎家長會長 杜子清

我是凱旋國中第十四屆的家長會長，首先要感謝各位家長的信任及託付。家長會的成員都能秉持著一顆熱忱服務的心，付出時間、精力，甚至抱著犧牲奉獻的精神，這一切都是希望能為我們的孩子打造更好的成長環境，我也一定會盡心盡力來回應大家的期待。

凱旋國中自開辦以來，同學們的各項表現各界有目共睹，在歷任校長的領導下，校風開放但治學嚴謹；更重要的是要感謝優秀的教職員團隊，重視學生德、智、體、群、美五育均衡發展，多元的社團活動，豐富了孩子們的休閒生活，每回的社團成果展都讓人驚艷不已，這種適才適性的教育方式，培育了許多優秀學子。凱旋國中另一特色是用綠籬取代了高大的圍牆，開放的環境，讓校園成為社區中的美麗公園，就是因為具備這種種元素，讓凱旋國中成立才短短幾年就擠身為各界眼中的明星學校，身為家長的我真是與有榮焉。

我有三個孩子，兒子和大女兒都是從凱旋國中畢業的，經歷過兩個孩子在國中階段的成長過程，了解孩子在老師們用心的帶領與教育下的成長與快樂，我衷心認同並感謝。所以，現在當然也毫不猶豫讓小女兒就讀凱旋國中。一個學校要培養出學業成就與品格教育兼備的下一代，光靠學校單方面的努力是不夠的，如果家長們願意多付出一些力量，相信學校在推動許多活動上，更能順利落實。

近年來，隨著教育政策的調整，家長會的定位，也從消極的經費支援轉化為積極參與校務，不僅關心學生學業成就、品格教育，也可以針對學校的教學遠景或教學模式、甚至學習環境上提出適切的意見，同時建立學校和家長們之間良好的溝通平台，更可以彰顯家長會的功能性和影響力。

因此，凱旋國中家長會歡迎每一位家長，將建議反應給代表或委員，我們會經過充分的討論後付諸實施。家長會會務的推動執行順利與否，也有賴學校方面和每一位家長的參與和支持。您我的參與，會是孩子成長的養分、老師教學的後盾。

最後，我謹代表所有家長向全校的師長、教職員工、愛心志工及家長會委員的默默付出，致上最崇高的敬意！也祝福大家心想事成，家庭幸福圓滿！同時也期許凱中的學子們日後都能成為對社會有貢獻的人！



賀

國樂團

絲竹樂團

晉級全國賽



★ 902 許耀麟

「從觀眾變演奏者，從幼苗變壯樹」，這是在國樂團所感受到的。

憶當年，我只是位坐在台下聆聽者，欣賞那首令我感觸甚深的曲子——難忘的潑水節。當初的我儼然一隻深受豔絕之花吸引的蜜蜂，沁人心脾的花香成為我立志加入國樂團的契機。

在成為一名團員後，我經歷過數次表演，無論音樂會、比賽……，每一次的演出都使我印象深刻，因為那餘音裊裊的樂曲，彷彿置身天國，令人如痴如醉；但每一次表演前，指揮老師總比團員焦慮百倍，甚至徹夜未眠，讓人不捨。

我相信這世上沒有一種不需通過蔑視、忍受和奮鬥就能得到的成功，因為有他人的閒言閒語、指導老師的責罵以及團員勤練的汗水，才能得到凜冷北風中，那一枝獨秀的梅，才能織就出一首首感人肺腑的自創曲。

★ 804 林子微

在比賽前好幾個月就開始辛苦的加練，從早自習、午休、課後甚至假日，假日一練就是八小時，而指揮老師更是每次從中部、東部風塵僕僕地趕來宜蘭為我們合奏。

一個樂團要比賽其實挺興師動眾的，有許多大小事要處理，例：練團會不會影響課業進度、朝會表演、比賽需要人手幫忙等，而最浩

大的賽前準備非移地訓練莫屬，從宜蘭到基隆天顯宮做交流，雖說是一場交流，但老師的用意更深，兩天中，團員互相培養默契、互助、督促，都成為比賽的養分，移地訓練後的我們都格外的充滿鬥志，那氛圍逼你不得把自己融入音樂。

比賽當天在臺上時就憑著練習時的feel，跟著音樂走，身體不由自主地跟著旋律擺動，前後擺動中參雜著默契，沉醉音樂、享受舞臺。不夠的樂器我們借、不夠的人我們招，國樂學的永遠不只是樂器，而是做人處事的態度，往後的日子我們也要發奮的衝向全國賽，為國中生涯留下屬於國樂的回憶。

★ 703 羅文駿

我很高興能夠加入國樂大家庭，學長姐們努力的教導讓我很快跟大家認識，每天都希望能來練習；我們去移地交流時，我跟許多人增進了感情，國小參加國樂沒有這麼大的感情變化，但來到國中卻會變化這麼大，我自己也覺得很不可思議！我很感謝辛苦的老師們、學長姊，加入國樂真的很快樂，也讓我成長很多。今年拿到了參加全國賽的資格，真的很感動，努力真的有回報，現在整個人都迫不及待了，好想要快點學會學更多，不當樂團的絆腳石，為整個團體盡一份心力，我要更認真的專心練習，為全國賽全力以赴。





直笛團 榮獲 宜蘭縣音樂比賽優等

★901 吳心巧

穿過重重山嶺，我們到了海港旁的城鎮——基隆，展開兩天一夜的訓練。在這兩天中就屬跑步最讓人印象深刻，在細雨下跑，看著夜裡繁華的街景，在朝陽下跑，吸著濃濃海水味的空氣，伴隨著主任略施壓力的加油聲，我們互相等著彼此的步伐，喊著堅持下去。和去年在九份時一樣，今年，我們用音樂和汗水在基隆踏過的每一寸土地上，深深烙印下海水洗不盡的回憶，我們熟識彼此，認定彼此，並且為了邁向共同的目標一起揮汗耕耘，這兩年都是，難以忘懷的兩天一夜帶給我溫暖的感覺，大家都是團隊的一份子，樂章的一部份，所有人都在一起，直笛團才是直笛團，我們的音樂才會有我們的魅力，強大的團隊向心力在短短不到48小時內迅速茁壯，這就是移地訓練的魔力。

這些回憶的價值遠勝過千百個特優第一，有點甜，有點苦，或許有點酸，還帶著港口旁刺鼻的汽油味，這些日子一起為比賽打拚的心情，比起站在舞台上的當下還難以忘懷，這是我待在直笛隊的最後一年了，雖然沒有進全國賽，但我們並沒有留下遺憾，我們的音樂不只是表達感受，更是感受本身，台上熱血奔騰的音符，和大家在布幕後喜極而泣的淚水，相比之下那0.18的的差距更顯得微不足道。我以身為直笛團團員為榮，和大家一起演奏音樂是快樂的，心中所有的不平靜似乎在和大家一起演奏時都會煙消雲散，希望這種音樂可以一直傳承下去，讓更多學弟妹享受音樂的美和快樂，並且再將它散播出去。

一路走來，很累，但值得！

★904 賴宏昇

回想八年級第一次的移地訓練，帶著些許雀躍的心情，晚上的表演、在山上的晨跑、回程時的不捨，都是使我成長的養分。

九年級了，課業壓力總徘徊在我的身邊，但只要拿起直笛，一起和團員吹奏美妙旋律，

總是會令我疲倦的身體瞬間被洗淨。今年移地訓練是在海邊，印象最深刻的就是在遊覽車上的小卡，團員間互相打氣，寫出對同儕間的想，讓整個直笛隊的心都扣在一起；而與武崙的交流，更令我們體會演奏音樂，更要學習判斷音樂。每個人都是不一樣的，多一點包容，世界會變得更美好。

比賽當下，帶著比去年更緊張的心及更強韌的意志，大門一開的瞬間，我知道自己沒有退路了，相信自己，相信老師，也相信直笛團的大家，要把最好的音樂傳承下去；當最後一個音落下，那份感動湧入心頭，眼淚不由自主的落下，這陣子的壓力全部釋放出來…在我心裡，在台上的演奏永遠是我心中的第一名。比賽結果雖令人沮喪，但這就是人生，不可能一輩子都順順利利的，而且我們也做到了最好，希望學弟妹能夠重整旗鼓，在每一次的演出，都可以拿出自己音樂最好的那一面。若不能有完美的演出，也要毫無遺憾的謝幕。

★805 劉家好

「音樂，把我們緊緊的繫在一起。」

今年的比賽，以0.18些微的差距，讓我們與全國賽擦身而過。比賽當天公布成績剎那間所留下的眼淚，是發洩、是感動、更是團結。從不後悔參加直笛團，我們比賽的目的無他，只為音樂，讓大家聽到我們想表達的，打動每一個聽眾的心就已足夠。

團員們為了同一個目標努力，走過的每一里路、揮灑的每一滴汗，是我們努力的過程、團結的象徵。在樂團裡學到很多事，學會吹奏技巧，更學到師長們所教的做人道理、處世態度。直笛團一代接一代，不變的是我們對音樂的熱愛，希望繼續帶著這份熱愛、這份力量，在未來的每場演出、比賽，都盡我們最大的努力，把大家的心凝聚在一起，好好地表演，只要盡全力，就是對自己最好的交代。我們曾經一起努力的那些畫面，那些點滴，都將是我們在凱中三年最璀璨的樂章。





凱旋歌喉戰



今年的凱旋歌喉戰，參賽隊伍眾多，實力驚人，個個歌聲優美，台風穩健，戰況相當激烈呢！！
感謝所有參賽的同學，以及所有協助伴奏、伴舞的同學，共同完成了非常精彩的演出！



108學年度中小學田徑錦標賽 參賽心得

★901 黃彥博

這次的成績還算不錯，但和上次比起來才進步0.04秒，代表我仍須繼續努力。我很滿意的是200公尺創下了個人最佳成績23" 95，但我發現自己在最後50公尺時放慢速度，我需延長我的爆發時間。

「越是成熟的稻穗，越懂得彎腰」，人亦是如此，現在的我得更努力增加衝刺時的續航力，期待日後創下更滿意的紀錄，超越自己。

我青春 我路跑

★705 陸文玟

起跑前我既興奮又茫然，不知道自己將面臨什麼挑戰。槍聲一響，大家就奮力跑了，剛開始我落在很後面，心裡已經打上「放棄」和「緊張」，但我看到班導很努力的在為我加油，我決定再接再厲！前兩公里我用慢跑的，後面才漸漸加快速度，在最後的路口時，我已經疲憊不堪了！但還是在呼吸全亂的狀態下用了僅剩的力氣衝過終點…那一刻真的很開心，我拿到總名次第五名！這完全出乎我的意料，讓我喜出望外！這次路跑我最感謝的就是班導，平常老師都會訓練我跑長跑，有時一次要跑操場六圈，雖然很累，但也讓我跑出好成績！平日練習很多，收穫當然也多，真的非常謝謝佩宜班導對我們的鍛鍊。老師說過：「每個人一定要堅持下去並相信自己，當你越專注，就會跑得越順暢。」當全校名次揭曉時，看到自己是七年級女生組第一名，整個人簡直樂不可支呢！內心也不禁為自己的第一次路跑喝采！



108年度
孔廟文宗獎

許雅珊老師

「努力不一定會成功，但是要成功一定要努力，因為機會是留給有準備及渴望改變的人。」這是我的重要信念也是我身體力行的座右銘。從事十多年的教職，我深知熱忱能量與努力踏實的重要。在擔任導師，經常聽到是班上最歡愉的笑聲與學習聲，在兼任環境衛生組長後，更是徹底的投入環境衛生的領域，在校園總是彎著腰，提著水桶，不停努力維護校園環境及帶領學生努力進行減塑工作的身影，那就是凱旋認真的環境衛生組長。

與孩子在一起十多年的時光，看著孩子們成長與轉變，是我能天天充滿正向能量的來源，這也讓我更堅定走教育這條路。努力推動減塑的重要，引導學生一同關愛地球的用心，是凱旋國中的驕傲，更是教育界不可或缺的存在。

中華民國108年度慶祝孔子誕辰
文宗獎、作文、書法、繪畫、清寒獎勵



朝會好書分享

★704 游承熹

今天我要分享的書是：《我的心·我的眼·看見台灣》，這本書是齊柏林花費了二十多年的時間來讓世界看見台灣。美麗的福爾摩沙，是我們的家，齊柏林用對這片土地的感動與愛，讓我們看見了台灣之美以及台灣文化的珍貴價值。

這本書是利用照片將台灣之美展現給大家，在拍攝期間遇到許多的困難，像是經費不足、氣候不良，但是當齊柏林按下快門的那一瞬間，拍下了一幅幅照片，一切就值得了。他最喜歡拍攝大自然的景觀，那綠油油的山林呈現出大自然的美貌，因此在四十七歲時做了人生的大賭注，他決定不領高額退休金而繼續攝

影，可見他對於攝影是多麼的熱愛。在書裡最讓我覺得很特別的照片，就是在花蓮玉里鎮拍攝的大腳印，當時拍攝的直升機起飛前竟然下雨，可是老天爺保佑，在腳印被毀掉之前放晴，成功的讓他們拍攝到照片；他們的攝影團隊也曾經無意間攝影到婚紗的照片，之後還把照片裱框並送給那對新婚夫妻，這大概是他們從沒想過的婚紗照吧！



看完這本書之後，我深刻感受到台灣的美，但也清楚的看到台灣的自然環境被嚴重破壞，希望在未來的建設中，可以利用有智慧的方法保護大自然，也可以讓大家更親近大自然，讓我們一起來維護台灣的環境！也歡迎喜愛台灣自然美景的同學一起來翻閱這本書。

生涯發展職場達人講座

青蓮返鄉

★902 陳泓志

今天的演講我體會到，或許在許多人眼中農夫只是苦力工，但加入現代的創意也可以做得很好，而且老師非常環保的使用魚菜共生的方法來耕種。要想事業成功，就要與他人不同，展現自己的特色，而不是一味的跟風，要自己帶出風向，不畏他人用異樣的眼光看你。



★902 陳季晴

人生，並非一路順利，然而許多人到了生命中的谷底，總是選擇逃避……但在講師陳春男的生涯故事中，他卻將困難化為成功的基石，憑著他的熱忱及創意的思維，開拓出自己的一片天。而身為農夫及老闆的他不是孤軍奮戰，他強調與人分工合作，將能夠創造更大的效益。

★901 林羽恩

人生要選擇自己所愛的事情去做！雖然一生中一定會遇到一些困難，迷失方向和轉捩點，但最終的目標都是必須去專精自己所愛的事物，在未來也要多學習新鮮的事物。



真的可以一起玩— 共融式遊樂場

★特教老師 梁襄筠

想起童年，是否會讓你想起盪鞦韆、溜滑梯？雙腳賣力蹬，只為了比賽誰的鞦韆盪得最高；快步上階梯，只為了從最高的滑梯溜下的刺激感。一群小朋友，在遊樂場裡奔跑，在遊樂器具裡爬上爬下，一起鑽入小小的秘密空間裡，又探頭出來笑著跟爸爸媽媽揮手。這是我們心目中，童年應有的活潑快樂。

再請想想，有一群身心障礙的小朋友，他們可能是動作發展落後，無法流暢抓握物品，可能是肢體有缺陷，無法獨立行走，可能是器官功能受損，無法負擔高強度體能活動，他們的童年，會讓我們想起什麼呢？可能在社福團體的公益廣告中，看見他們努力復健的身影，在父母與治療師的協助下，練習操作輔具，忍著身體的痛苦學習走路。或是曾在公園裡看到，無法行走小朋友蜷縮在推車或輪椅上，看護在一旁幫他擦臉，兩人在公園一隅靜靜坐著，看著其他小朋友快樂玩耍，在他們走不上去、坐不上去的遊樂器具上。

身心障礙的小朋友，有沒有一起在遊樂場玩耍的可能呢？每個小朋友都喜歡遊戲，身心障礙的小朋友也不例外。他們想要一起遊戲的小小心願，有機會實現嗎？

遊戲的重要性，不僅在於創造童年的美好記憶，兒童透過遊戲發展認知、社會互動、肢體、語言等能力，遊戲可以說是所有學習的基石。聯合國《兒童權利公約》第31條指出兒童享有休息及休閒之權利，有從事適合其年齡之遊戲與娛樂活動之權利。而《身心障礙者權利公約》第30條指出應確保身心障礙兒童與其他兒童平等地參加遊戲、康樂休閒及體育活動。「遊戲」絕不是可有可無的消磨時間活動，而是世界公認的兒童權利。身心障礙者的遊戲權，理應也受到保障，但是，要如何解決身心障礙者無法使用遊樂器具的問題呢？為此，發展出「共融式遊樂場」這個概念。

「共融式遊戲場」(Inclusive Playground) 強調遊戲場的設計，應包容不同孩子的狀況與需要，不論其能力或身心狀況，皆應提供平等參與遊戲場的機會，遊樂場的設計應具有無障礙環境、適合不同障別、多元刺激、寬敞、安全、具互動性、有趣及舒適等特色。以台北市的道南河濱公園為例，遊樂場設計有可推入輪椅的小礦車座椅，不同高度的孩子都能使用的音樂遊具，溜滑梯下設置供輪椅的停等區，還有網型大鞦韆，不僅可供親子、好友一起玩，也能讓無法坐立的孩子可躺臥盪鞦韆。其中最能體現共融精神的是，遊戲場配合當地的歷史文化，以「礦坑小鎮」為發想主題，採用軌道串聯不同的遊戲場域，藉由既有戲台(堤防中段平台)的地形高低差，來設置不同分區的遊戲刺激，創造出不分年齡、體能的歡聚空間。

共融式遊樂場從改善空間設計出發，讓環境設施不再限制身心障礙者的遊戲權，消弭了身心障礙兒童與遊樂器具的距離，但，「心」的距離被消弭了嗎？當他們跨越重重困難進入遊樂場，真的可以與其他小朋友零距離地玩在一起嗎？這個答案是肯定的，一位媽媽接受採訪時說到，她的女兒是一名腦白質軟化患者，幼年都在漫長的復健治療中度過，目前已在幼兒園階段，但仍只能爬行無法獨立行走，說話也不甚流暢，但有了共融式遊樂場之後，女兒的生活不只在家和治療所，終於可以到公園開心的玩，公園裡其他小朋友會很自然的和她一起玩，不會因為看到她的樣子特殊就拒絕她。這就是共融式遊樂場的願景，讓所有孩子都有遊戲的權利，並在遊戲的過程中，認識彼此之間的相似與相異之處，學會尊重與包容。

資料來源：共融式遊樂場

<https://play4u.gov.taipei/Default.aspx>



特教師的日常 我們下回見



IEP是什麼？

IEP是個別教育計畫的簡稱。它是分析學生各項能力，依據學生需求，訂定教育目標，進行學習環境、歷程、內容及評量調整，並以此發展教學課程，協助學生能力增長，一份完全量身訂做的教育計劃。是特殊教育的重要核心唷！



怎麼想？真的有影響！

★輔導老師 徐允妙

最近我們家的小一生因為學校的小考未達標準，要接受補考，開始有一些自我否定的聲音，仔細一聽內容，多是羨慕其他同學的好成績，貶低自己就是「笨」，就是「學不會」，甚至是放大自己無能的狀態，有一次還認真問我：「媽媽你怎麼不把我生聰明一點，這樣我應該就都可以考一百分了……。」回想我自己過去學習「國字」的歷程，少說生字至少都要寫半行到一行的作業，考前亦要不斷複習才有可能熟記，怎麼可能像他現在作業圈詞兩遍，生字寫四遍就能熟記呢？其實聽到的當下，我都可以深刻感覺到自己的生氣，一來是因為這真的和「能力」與否無關，「努力」其實占了主要的部分，再者，居然還怪到我身上，完全沒有要為自己行為負責的意思。我認真思考自己可以在孩子學習的過程中，引導他哪些較有建設性的思維。

史丹福大學心理學教授卡羅·德威克，這些年來研究了大量有關「成功的理論」。他認為：一個人能否成功最重要的是「思維模式」。在他的研究中發現，「固定型思維」的人傾向認為，智力才能是與生俱來固定不變的。他們認為：如果你夠聰明又有能力，不用努力就能成功；但如果失敗了，就表示你並不聰明，即使努力也無法改變這個事實。因此，他們不會選擇努力，因為他們相信：一旦「努力」就更證明自己真的「能力不佳」，也因此，當挫折或失敗降臨時，往往會選擇逃避、擺爛，更可能有一蹶不振的狀況。

「成長型思維」的人剛好相反，他們認為智力是可塑的，可以透過教育和努力提高。他們傾向用樂觀積極的態度去面對各種問題和挑戰。他們做事不易放棄，比起結果，他們更能從過程中享受到樂趣，他們相信：天賦能力只是邁向成功的起點，

但真正能成功的關鍵要素，是不斷的「投入」與「努力學習」。也因此，更願意在遇到困難時，找方法並尋求幫助，所以更容易獲得成功。

我們可以怎麼引導孩子從「固定型思維」轉變為「成長型思維」？

1. 「成長型思維」是可以被教育和塑造的，而且越早開始效果越佳，當學習者離開舒適圈，去學新的或更困難的東西，大腦神經元就如同肌肉被鍛鍊一般，會發展出新的連結。我們可以鼓勵孩子願意接受挑戰，因為這樣能讓他變得更聰明。
2. 當孩子完成了任務，我們可以稱讚他「我看到你有動腦想方法去解決這個問題，真棒！」或「你一定是花了不少時間練習，才可以得到這樣的成績。」具體的稱讚他在過程中的投入和努力，而不是抽象的回應他「你好聰明」或「你很棒」。
3. 孩子難免遇到挫折，當他此時回答「我不會」時，我們可以引導他說，「我還沒學會」，當孩子告訴我們「這太難了」，或「這不可能辦到」時，我們可以回應他，「可以試試不同的方法」，或「這真的有難度，的確需要多花點時間挑戰」。不需要在孩子表示不會時，自己馬上示範；也不須說「這有什麼難的？」甚至是誇大自己在他這個年紀時的能力。因為，這只是間接向孩子說明了「他的確能力比較差」。

成長型思維幫助我們和孩子一起思考如何面對學習過程中遇到的挑戰，就讓我們從現在開始練習吧！

延伸閱讀 《心態致勝－全新成功心理學》
天下文化出版

【第40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！





本校榮獲 108 年度友善校園 國中組 績優！
蕭佳虹老師 榮獲 108 年度友善校園 績優導師獎！
周成翰主任 榮獲 108 年度友善校園 績優學務人員獎！

劉得均先生(第11屆畢業生劉康熙家長)
榮獲 宜蘭縣107學年度國民中小學
捐資興學楷模殊榮！

校外競賽榮譽榜

- ★108學年度宜蘭縣學生音樂比賽
 - 直笛團 榮獲 直笛合奏國中團體組 優等 /指導老師 張瑜珊老師
 - 國樂團 榮獲 國樂合奏國中團體B組 優等 /指導老師 榮皇棋老師
 - 絲竹樂團 榮獲 絲竹室內樂合奏 伍登雄老師
 - 國中團體B組 特優 劉靜怡老師
 - 905葉晉丞 榮獲 嗩吶獨奏國中A組 第一名
- ★108學年度中小學田徑錦標賽 /指導老師 李蕙君老師
 - 901黃彥博、901張明翰、902葉秉龍、904林仕涵 榮獲 國男組1600公尺接力 第七名
 - 901黃彥博 榮獲 國男組100公尺 第一名、國男組200公尺 第一名
- ★宜蘭縣108年度多元文化及新住民教育「說故事，知故鄉」
國中小學生生活母語（越印泰緬柬）說故事比賽
 - 703何姿萱 榮獲 柬埔寨語 國中組 第二名
- ★宜蘭縣108學年度本土語言教學成果競賽
 - 802譚思妤、801陳奕妤 榮獲 口說藝術類 第一名
- ★第13屆聯合盃全國作文大賽 宜蘭區初賽
 - 903洪子媛 榮獲 第四名
 - 705朱子希 榮獲 佳作

校內競賽榮譽榜

- ★七年級「凱旋歌喉戰」歌唱比賽
 - 個人組 第一名704藍媛圓 第二名705郭元媛 第三名702徐宇廷
 - 鄉土語言組 第一名 703蔡聿昇
 - 團體組 第一名 706林果昕、陳啟蒨、程筠云
 - 第二名 703林珮蕙、陳映慈 第三名 703邱益山、陳柏旭
 - 最佳人氣獎 705游智傑、謝承勳
 - 706林果昕、陳啟蒨、程筠云
- ★七年級班際大隊接力
 - 第一名 705 /指導老師 王佩宜老師、張永文老師
 - 第二名 706 /指導老師 蕭佳虹老師、張永文老師
- ★108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 王佩宜老師
 - 第二名 701 /指導老師 張謝玲老師
 - 八年級班級團體組第一名 805 /指導老師 馬瑾瑜老師
 - 第二名 802 /指導老師 王宏豪老師
 - 九年級班級團體組第一名 901 /指導老師 李維真老師
 - 第二名 903 /指導老師 吳志倫老師
 - 教師組男生組 第一名林志偉 第二名王宏豪 第三名吳志倫
 - 教師組女生組 第一名張謝玲 第二名林怡君 第三名陳淑卿
- ★108學年度 凱旋盃數學競試
 - 七年級 第一名 701徐亦萱、703邱益山
 - 第二名 703羅韋承、705朱子希
 - 八年級 第一名 805張駿廷 第二名 801吳 遠
 - 第三名 801李亮瑩、802林有謙
 - 九年級 第一名 905 陳東佑 第二名 902 陳季晴、902鄭芯蓉

有關會考 學長這麼說!!

當你每天上完第八節課之後，你們最想做的一件事情一定就是回家放鬆，在學校已經看了快10小時的書！我知道各位一定很崩潰，但回到家裡，不管你用什麼方式一定要看書！把他當作故事書翻一下也好，不要覺得還有很多天～今天不看，玩個手機沒關係～剩不到10天的時候你會後悔的！

歷屆試題要寫嘞！考試的「手感」很重要，人是種靠練習來進步的生物，手感是可以訓練的！手感好讓你考試更輕鬆！

晨讀時間請多看課外書！真的！！因為課綱的關係，題目字數真的變很多，有時候會看不下去，所以，在到會考前的這段時間，努力培養自己的閱讀能力！

第11屆畢業生 4班 郭善來

歷史年代是個很重要但是很難背的東西，我建議在讀歷史時，看到一個事件就把它年代寫在事件右下角，每看到它就寫一次，持續久了自然就背起來了！

每題數學題目都會給條件，每個條件都很重要，搭配定理、性質，我相信數學不會是什麼大問題的！非選題要勇於嘗試，沒有想像中的那麼恐怖！

英文閱讀先看題目再看文章，讓你們找或推論答案的時候更輕鬆一些！

理化千萬別用死背的！盡量以理解來學它，弄清楚造成那些現象的因素跟結果，會比用背的來得更好！

最後，會考時就把它當成平常考試，千萬別緊張！也別輕易放棄！

祝各位都能考到理想的成績！為凱旋爭光！

第11屆畢業生 1班 劉康熙
距離會考剩下100多天的各位九年級生：你們準備好了嗎？每個人每天的時間都是一樣的，如何運用將是勝敗關鍵！下午5點一下課距離11點睡覺還有6小時，通常你都在做什麼呢？吃雞排？去補習？回家？關於準備會考，以下是我的經驗分享。

- #最重要的！不要熬夜！！
- (因為隔天你只會昏沉沒精神，只會考得更糟！)
- #數學要多寫題目，維持手感，基本的定義公式要背跟理解，至少能到拿分數！
- #英文的文法要弄懂！多練閱讀題目！（長久練習才有效）
- #地理位置要有概念！（腦袋裡要有一張世界地圖）
- #利用上學瑣碎時間 每個下課都是你能寫題目的機會，累積下來時間真的很可觀，絕對要好好運用！
- #功課要在學校寫完，回家就能有更多時間讀書。
- #歷屆試題，要開始寫了，記錄每次的題數在目次，讓自己比對是否有進步。

祝福大家能考到理想成績，步入想讀的學校！
考試考不好別灰心，弄懂才是重點！
每天都要帶著開心的心情，迎接每張試卷！

【第40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 1/8(三) 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。

