

發 行 人) 劉文彥校長

發行單位」花蓮縣立國風國民中學

指導單位 花蓮縣政府教育處

編輯小組 花蓮縣立國風國民中學輔導處

電 話 03-8323847

地 址 花蓮市林政街 7號

出版日期 中華民國 111 年 6 月

試探築夢 試煉踏實

劉文彥 校長

求學過程的國中階段,同學們常常面臨人際交友、同儕影響,以及課業壓力的困擾,內外交雜,在情緒上找不到宣洩的途徑,無來由的心情低落,找不到適合談心的朋友,即將畢業仍茫茫然不知所措?以上種種皆是上天給予同學的人生試煉之一,若消極以對,被動沉淪,當然於事無補,形同畫地自限,不如從今而後,積極出擊,突破試煉,同學們可先從身邊的老師為友,師長們皆會樂意地傾聽想法,並以過來人的寶貴經驗,引導走出困境,逐漸構築自己的未來夢想與目標。

學校進行適性輔導的課程、講座,也經常安排參訪高中職及五專,就是希望同學藉此機會了解各群科未來升學、就業之趨勢與 導向,依照學校多元發展的規劃,試探自己性向所在,參考師長意見,作出適合自己的選擇,使下一階段的求學,能更發光發熱, 確立自己的人生目標,大步邁進;另外正當嗜好的培養,例如打球、跑步、騎腳踏車、聽音樂、彈吉他、看小說等等,皆是可以調劑身心、抒發鬱悶的最佳管道,也能成為你終身的陪伴。

在課業的學習上,課本內容的深度及廣度皆較國小多出許多,因此學習習慣的增進將是必須;如在上課中專注、認真聽講、勤作筆記,趁著印象深刻之時,了解個中意義、即時有效吸收;因此規劃好課後每日的讀書與作業進度、複習當日上課內容、讀起書來一定事半功倍,將可大幅提升學習的效率;反之、上課渙散、只是考前閱讀、囫圇吞棗、或許當下能死背記得、但這只是短期的記憶、無法於腦中長久存放。面對各學科的讀書方式、建議以「少量多餐」的方式進行學習、亦即每日閱讀三至四科、而非只讀一科、增加每日各科的接觸與熟悉、均衡學習、不是只偏重少數科目、忽略其他科目。

目前國中生涯裏,最要緊必須優先做的事情,就是在畢業前,確立自己的性向,發掘出興趣,依循學校的引導、師長的良言、與家長討論(過來人的經驗),發揮旺盛的企圖心與意志力,去做你有意願的事、去想像未來的圖像、去探索好奇的知識領域、去感受前所未有的學習經驗,想必皆能如你所願,在人生的下一階段(高中職),於心中秉持既定目標,認真實在地勤奮學習,開展一段有意義的學習旅程,做自己所鍾情的事,適性地發展,盡情地學習,發揮所長,勢必踏實愉悅,如同魚兒在水中般的悠游,鳥兒在天空中翱翔,自得其樂。

逐步計畫改善校園環境暨設施設備

現階段學校的重大設施設備暨環境改善項目如下:

- 1. 廣播系統等設備暨設施工程。
- 2. 基層運動選手訓練站訓練環境及器材設備。
- 3. 基層運動選手訓練站訓練環境及器材設備 簡易修 繕工程招標。
- 4. 學生宿舍整修工程。
- 5. 老舊廁所整修工程。
- 6. 高級中學以下學校推動高爾夫運動器材設備招標。
- 7. 實驗室分光度計等設備工程招標。
- 8. 技藝教育及生涯發展教育社區高中職參訪車輛租賃
- 9. 合作社販售業務委外經營採購案招標。
- 10. 體育館 / 場修建工程。
- 11. 學生活動中心空調設施改善工程。
- 12. 學生活動中心燈光照明及音響設備整修工程。
- 13. 學生活動中心 2 樓窗戶汰換整修工程。
- 14. 班班有冷氣普通及專科教室冷氣裝設暨電力系統 施作工程。
- 15. 教室液晶電視設備工程。
- 16.111 學年度九年級學生校外教學活動招標。

- 17. 紅土跑道整修工程。
- 18. 生科教室擴充設備採購。
- 19. 輪椅式履帶爬梯機輔具採購案。
- 20. 藝術才能班設備採購案。
- 21.110 學年度第 52 屆畢業紀念冊製作招標。
- 22.111 年全國學生音樂舞蹈比賽住宿交通案招標。
- 23.110 學年度下學期游泳池委外經營招標。
- 24.111年學生活動中心地坪改善工程。
- 25. 北棟一般教室隔音門窗暨體育館一樓隔音窗戶。
- 26. 綜合大樓及學生宿舍防水隔熱工程規劃設計招標施工。
- 27. 體育館舞台布幕工程。
- 28. 麥克風廣播設備工程。
- 29. 健康中心製冰機設備工程。
- 30. 教師辦公空間液晶電視設備工程。
- 31. 羽球運動地墊設備工程。
- 32. 學生活動中心 LED 電子看板顯示器設備工程招標。
- 33. 校園車道與人行道地面改善工程規劃。
- 34. 學生課桌椅逐年級段換新。
- 35. 教室講桌講台設備改善。(進行中)
- 36. 普通班學生置物櫃設備採購。



游藝樓廁所整修工程



學生活動中心修/改善工程



新設冷氣安裝工程



規劃採購教室數位化講桌(示意圖)

る。 國風校刊



學習在窗外,國風的教育無所不在。





勇闖 JHBL 國中甲級籃球聯賽 ■917 范植愷、潘鄭道沅

國風男籃本屆甲級籃球聯賽賽事於一月中以十二強作收,結果不如預期,但是因為全隊的艱苦付出,讓我們有機會踏上國中籃球最高殿堂,去看看對手的強大、去反思自己不足之處,進而學習成長。

一開始以為跟國小一樣,開開心心打球就好,不明白所謂的高強度訓練。電視上看到許多球員精彩表現,只覺得他們很厲害,卻沒想到背後需要付出大量的汗水,甚至是淚水。因此,當我們與教練決定開創國風新頁,去挑戰甲級聯賽,大家就有踏進地獄的心理準備。八年級第一次挑戰甲級聯賽,零勝、場均輸分二十三分,馬上遭受震撼教育。接下來的一年,我們每天重複著高強度的訓練。練到吐、練到抽筋,但是大家不喊累、不喊苦,沒有人放棄!因為我們知道,既然高度不如人,就要比別人更拚,用更快的速度彌補先天不足。教練鼓勵我們:寧願在訓練中流汗,不要在比賽時流淚!我們相信,只要撐過艱苦的訓練過程,就能寫下國風新歷史。

九年級時再度來到資格賽舞台,目標當然是爭取進入十六強預賽的門票。這是第一次在花蓮舉辦的資格賽,校長、家長會長、主任、老師與同學也到場為我們加油吶喊。第一場比賽就拿下國風甲級聯賽首勝,最後也靠著外卡

驟死戰取勝,順利挺進預賽。預賽移師台北體育館,首場比賽的對手是上個年度冠軍安康國中。大家克服緊張,投射、快攻與防守全力發揮,再加上熱血啦啦 隊助威,一舉拿下了勝利。雖然輸給了傳統強權永吉國中,但對神岡國中關鍵一役後來居上,以分組第二挺進十二強複賽。

十二強複賽的強度更高,每一場都是艱辛的戰役。頭幾天按照教練的策略,雖然敗給了八強常客金華國中與明仁國中,但順利拿下對太子國中與光榮國中的勝利。對玉里國中之戰,勝隊進八強決賽、敗隊打外卡驟死戰,雙方都非常想贏,過度緊張下輸掉了最重要的比賽。與安康國中打外卡驟死戰是複賽的最後一場比賽,女生籃球隊特地北上加油,許多家長也到場助陣。這是一場典型的拉鋸戰,人人都用盡自己最後的能量,無奈沒有得到幸運之神的眷顧,錯失了八強門票。在我們的夢想之地-台北體育館,留下不甘心的淚水,這屆九年級 JHBL 甲級籃球聯賽之旅畫下句點。

雨年多的體育班生活讓我們學到很多書本沒有教的東西,那麼苦的訓練我們都撐過來了,再也沒有任何困難可以難倒我們。即將到來的會考,我們會努力 成為歷屆男籃最佳;也會不斷調整生活常規,改變一般人對體育班的刻板印象。短暫的句點會是另一個起點,九年級男籃十人奮戰精神將傳承給學弟,我們相 信未來在國中甲級聯賽會有另一個強權,那就是來自後山的國風國中。

飄揚在國中生活的笛聲 815周珍字

在繁忙的國中生活裡,社團課程正是接觸學習多樣技能的好機會,而 國風有多樣的社團提供選修,對我而言,最歡樂也最溫暖的社團就非直笛 團莫屬了,參加快兩年的國風直笛團,許許多多回憶都在那二樓的音樂教 室萌生而出。這,正是全國風最溫馨的大家庭。

平時的練習都在午休及社團課程進行,除了基本的指法練習外,還有 肺活量的訓練,加上負責督促我們進度的樂曲考試段落,看起來似乎是高 壓的魔鬼訓練,但實際上練習過程是很歡樂的,正是因為有不斷鼓勵、教 導我們的宜蓁老師在。老師開朗又健談,總站在我們的角度替我們思考。 不只教直笛,老師還常教我們在生活上待人的倫理道德,也會聽我們訴說 心事,穩重得像母親一般,但卻常在大家的面前說出一些可愛又搞笑的話, 讓我們開懷大笑,瞬間忘記課業和訓練上的壓力,這也正是促使我們想在 直笛團繼續努力的因素之一吧。

團裡有著學長姐制,讓我們培養尊敬前輩、照顧後輩的精神,使團內風氣一直和樂融融,也凝聚向心力。在練習時,彼此都會互相幫助,一起對音準、練習考試段落和彼此默契,負責考試或試聽的學長姐們都會給出明確的建議,而我們也能虚心接受並改進。甚至練習結束後還是有些人不喊累,圍成一圈積極的苦練、互相給予意見,頑強的挑戰高難度的考試段落,而經過彼此相互扶持陪伴後終於通過考試時,那份成就感會使自己對直笛更有信心與熱情。比賽前夕,我們開始加緊腳步,也多了週末的集訓,即使要站好幾個小時與挑剔的老師修改層次表現和細節,我們不埋怨也不喊苦,積極練習修改的段落,彼此加油打氣,在空檔休息時間,各聲部會圍成一圈加強練習,不管是調音抑或者整齊度與節奏練習,我們都會盡力做到完美。在此時凝聚而成的向心力讓我們能譜出動人樂曲、發光發熱,往更大的舞台邁進,也透過如此富有生命力的音樂向聽眾與評審傳遞我們這份「不求第一、只求唯一」的執念。

如今的我準備邁入國中的最後一年,直笛團將會是我在國中階段提醒、 幫助、灌溉我最多的大家庭。相信無論到了哪裡,有笑容、淚水、笛聲, 也有同伴,情感如此牽絆之下的音樂教室與直笛團會是我國中三年最擊愛 的寶藏。

「風」 國 樂 ■908 黃宥翔

悠揚樂聲響起,源源不斷的旋律線隨著指揮棒在演藝廳裡飄揚著。聽著這 樣無瑕的音樂,我腦中的時間線回到了剛開學時,老師帶著學弟妹走進練團室 的那一刻……

「來來來,先自己找位置坐吧!」聽到這樣充滿關懷的聲音,不知學弟 妹腦中的心情如何?看著他們炙熱到要冒出火星的眼神,我的衝勁冒了上來! 在今年,我們的組合又會擦出什麼樣的火花呢?曾幾何時,我也是走進門口的 小學弟,但經過了兩年的學習,想必當初那個稚嫩的我已不復存在了吧!樂團 學長姊的傳承,讓我已經成長為一個穩重的大學長。現在,是時候讓所有九 年級帶領著學弟妹一同進步了。但這樣熱火般的信念,馬上就被現實潑了把冷 水……從停課開始的偷懶練琴,想必對我們的基本功造成了相當大的傷害吧。 但沒關係,我們大家一起再把基本功練好吧!一個人練琴很快就累了,但一群 人就不同了!經過幾個月,我們的基本功大大的進步了。但技巧方面的提升, 就沒那麼容易了……面對快要到來的縣賽,我們選擇了再增加時間進行練習。 無數次的各組別額外加練,讓我們都被疲倦感包圍著,但只要聽到了大家一起 在樂團發出的那聲音,所有的疲憊都隨著音符飄出了練團室,飄過了熱血的球 場、飄過了安靜的教室、飄過了炎熱的操場、飄過了練團前,你我共同等待的 穿堂。在全團的努力下,我們在縣賽拿下了好成績,順利取得了全國賽的入場 卷!本以為可以放鬆一段時間,但接下來的練習卻更加嚴格。但想想,我們可 是要跟全國的菁英比較呢!有這個機會,能不好好把握嗎?時間一轉,來到了 最刺激的賽前加練!在練團開始前,所有團員便默契十足的準備好樂器,到自 己的位置上開始小組練習。這樣的自律表現,有多少國中生能做到呢?樂團帶 給我們的,絕對不只是音樂上的昇華,「熱情、專業、團結、自律」這四個精 神,是國風國樂團能夠如此優秀的重要支柱,想必每位團員都深深的了解它的 重要性吧!於是大家互相影響,才成就了今天的樂團。

一層又一層堆疊的樂曲層次,將我們的情緒推到了最高峰!回想起曾經的刻苦練習,想起各聲部的龐大壓力……我們一起撐過來了!所有的辛苦成了我們的養分,讓所有團員在舞台上綻放吧!那麼多的付出,終於在台上化成奔放的快速音符,隨著一陣一陣席捲而來的強弱變化,所有人一起沉浮於音樂當中。在全國賽的舞台上,我們做到了!我們譜寫出了只屬於我們的羽調、我們的絲綢之路,也譜寫出了所有人的共同回憶。



童軍體驗營活動心得

■ 801 吳宇倫 : 童軍活動,在很多人眼裡可能只有玩樂, 但在我眼裡,活動不僅只有玩,也有很多值

得我們去學習和了解的地方,可以說是一個非常難得的體驗。 第一天,在社區踏查的活動當中,我們去到鳳林鎮,在那邊我看到

了許多鳳林鎮的歷史。接下來的文化體驗活動,我們去到了壽豐鄉的豐 田村,在那邊我們學到了很多關於豐田村的歷史,像是以前的豐田移民 村,也有去當地的碧蓮寺還有五味屋,了解到了很多當地的文化特色。 之後到了考古博物館,我也看到了很多歷史文物還有考古博物館以前的 歷史,有舊石器時代的,也有後來的新石器時代,以及金屬器時代, 讓我大開眼界。然後我們也有去慈濟靜思堂,我也了解到慈濟以前創立 的歷史以及在近幾年來全世界的重大災害中他的付出。接下來到了亞泥 的生態園區,在那邊我們看到了許多動物,像是毛毛蟲還有竹節蟲,還 看到了很多蝴蝶,也看到了不少的植物,是—個很好的體驗,我也學到 了很多關於生態保育的知識。下一站我們去了箭瑛大橋,經過團長的解 說,我們也了解到了箭瑛大橋名字的由來,是由兩位英勇的老師所取名 的,後來到了旁邊到小山丘也有看到兩位老師的雕像。

第二天,我們第一站到了太平洋公園,在那邊進行大地遊戲的活 動,在大地遊戲中,我們就要去各個打卡點拍照,我覺得很好玩,雖然 最後我們沒有拍完全部的打卡點,但也讓我更進一步的認識了太平洋 公園,不然我可能也不會去注意到那些十分有趣的景點。在太平洋公園 中,我們玩了滾球遊戲,雖然我們第一場就輸了,但我們還是沒有放棄, 這遊戲也是十分的好玩。接下來到了壽豐的模組活動,我們在那邊除了 認識考古博物館,也從活動中認識了當地的文化特色,在後來的模組活 動中,我們也玩到了不少遊戲,像是用冰棒棍拼成一座橋,或是拿冰棒 棍來拼成一個類似鞭炮的東西,也有用童軍棍把球從箱子裡用出來,還 有玩你丢我接的遊戲,也有學到領巾圈的編織方式。最後一天,我們到 了新城國中,在那邊整理器材,那一整排的睡袋和帳篷十分的壯觀,我 們也在那裡第一次接觸到屋式小隊帳,經過學長姐的帶領,我們也成功 搭好了屋式帳。

經過這三天的活動,我學到了團隊的重要,每個活動都需要團隊的 合作才能進行,尤其是模組活動和大地遊戲特別需要團隊合作,如果團 隊合作得不好,就很難完成,每個人都很重要,缺一不可。這次的活動 我也學到了越挫越勇的精神,如果只因為一開始的失敗就放棄,接下來 就不可能成功了。而且活動中也有很多事情是我們在學校學習不到的, 參加這次的活動,帶給我不少的知識和體驗,是一個難得的回憶。

■ 801 古瑞恩

這一次有參加許多關於童軍與女童軍相關 的體驗營活動,每個都讓我意猶未盡。最先參

與的是「女童軍體驗營」當時報名時第一個想法就是,我又不是女生,參 加這個會不會很奇怪呢?其實一點都不會奇怪,畢竟大家都是「人生以服 務為目的」的團體。

一早到達那邊,畢竟是第一次帶領小隊,很多事情都很生疏,但其實 每個在照顧我們的各團長或是服務夥伴,都很照顧我們,絕對不會讓你不 知道要幹嘛之類的,到那邊就先讓大家了解女童軍的歌曲,所以發了很多 張的女童軍歌曲單,很多歌都跟我們的大同小異,但有一個共通點,就是 都很好聽,之後有很多團體帶給我們很多精彩的表演演出,每個人都是帶 著開心以及真誠的心,帶給我們大家表演,當然我們也有表演囉~

在表演之前大家都很認真的做好我們的行前準備,每一天都在練, 為了就是帶給大家最好的演出,上台前每個人的臉都超醜的,但跳完之後 大家都神清氣爽,這個就叫做「台上1分鐘台下10年功」,之後下一個 活動就是分站活動,我們第一個活動就是去豐田化石博物館,它這邊很特 别,它是用舊菜市場來改建的,裡面有很多的歷史文化品以及古老化石很 有趣,他那邊不只有說歷史那些,那邊也有再說環境問題,在那邊我得到 一個省思,如果環境不好也就更不可能會有更好的世界。

接著我們去了一個神社,那邊有很多關於以前日本的歷史和為什麼要 創立這個神社之類的,之後回到了原本集合的地方,在那邊也看到很多的女 童軍夥伴,每個都很漂亮都是臥虎藏龍,接下來的活動也順利完美的結束。

隔了一個禮拜我又去了「童軍體驗營」阿厶~又回到了熟悉的感覺, 到那裏一樣地去玩超級好玩的大地遊戲,有一個最讓我印象深刻,它是-個類似追蹤旅行但用不同的方式來但用不同的方式來玩,真的非常有趣。

再來我們分站活動到台灣水泥那邊的昆蟲生態園區,原本我連毛毛 蟲都不敢碰的我到現在 我還是不敢碰,因為牠真的太可怕了,在那邊 我探索到昆蟲的重要性以及環境保育,其實這些對我們人類都是超級重要 的,最後我們到新城那邊的國小去做這次活動的主要目的,就是整理童軍 倉庫在那邊有無數的帳篷與睡袋,因為已經很久沒有打掃,所以很多東西 都是很髒或是損壞的,這個時候就要發揮童軍精神,把全部都整理乾淨, 當時真的有看到很多都是熱心腸,自己的做完還很主動的去幫助別人,所 以有一個名言叫做「主動積極」,這個和人生以服務為目的是一起的。

這次活動讓我認識了很多其他學校的夥伴,因此有句名言一直存在 我心中「準備、日行一善、人生以服務為目的」,並且讓我更加確定我是 真的熱愛這個團體。

加些年,我們憶起躍過 ■907何田田

從一開始的老舊地板,到現在的新木地板,當初那個青澀的新生也經過日積月累的汗水洗禮後,在一天天翻滾、跳躍的日子裡,抹去了最初的懵懂,剩下 -層內斂,成為即將畢業的舊成員。—路上,離開的人有許多,而最終留下的,都是堅持不懈、勇於躍過難關的冒險家。

第一次來到舞蹈隊練習時,我站在體育館門口,帶著一絲期待和一點慌張,好奇的向內看。靠近左側的破洞牆壁的綠色地板上,有許多鞋子和外套零散的 排列著,體育館的中央有許多陌生的身影,他們排著整齊的隊形,似乎是準備要暖身,天花板上有些許的燈,但有幾個已經退休了。我小心翼翼地將鞋子脫下 擺在一旁,走向場中央緊張的模仿他們的動作,一開始還略有一些不自在,甚至不敢與學長姐攀談。

時光悄悄流過,轉眼間,當時的小新生已經不再生疏,逐漸和其他隊員熱絡起來,也開始試圖幫忙帶領下屆的新面孔。此時的我擁有兩種身分,除了要當 一個配和學長姐的順從者,還需要擔任協助學弟妹的角色。或許起初還不太適應,但在一天又一天的跳躍過程中,我也漸入佳境了。

時光緩緩流過,恍惚中,我也成為了學弟妹們口中最年長的學長姐了。此時的我似乎已經失去了當初的活潑,內心漸漸沉靜下來,踏入新的體育館環顧四 周,原本掉漆的場地變成了光滑的木地板;場中央當時與我一起入隊的同伴從一群人變得只剩寥寥無幾;天花板改成了透明窗,光線十分充足,令人有「物非 人也非」的感覺。

這年,遇到最重要的事就是全國學生舞蹈比賽了。從每天中午的練習,到賽前的種種準備,身為九年級得我們還多了一個課業的壓力,在校的生活都是努 力在學業和社團間找到平衡點,或許是一股神奇的力量在暗中幫忙,讓我們可以繼續堅持下去而不被絆住,我想這就是對於夢想的執著。

三年的時光躡手躡腳的翻出了我的青春,感覺好像做了一個不可思議的夢,夢到我在一條長長的吊橋上行走,一開始緊緊抓著扶手,只敢怯怯的跟隨;過 了一會,漸漸有能力可以輔佐新加入的成員;到了最後,換我走在前頭,帶領著身後的一群人。能走到最後的,不一定是天賦異稟的人,但一定是勇於躍過坎坷、 努力堅持到底的勇者。

雖然成功抵達目的地了,但不代表我們的旅途就此結束,還有許多夢等著我們去啟程,而這些回憶和堅持,則成了未來不可或缺的行李。希望所有的畢業 生都可以堅定自己的航線,不要輕易半途而廢,追尋屬於自己的天空。

他此事中。但能遭得份國?■801 林恩慈

比賽,像一個個腳印,拓印在成長的道路上;像一朵朵花朵,綻放在成長的花園中;像一段段文字,撰寫在成長的書本裡。我非常、非常喜歡參加比賽,從小,我就熱愛參加各種不同形式的比賽,來累積自己的經驗。在我成長經歷中,對我影響最深的一個環節,就是「比賽」。對我來說,參賽比上課、讀書要來得重要太多了。如果說人生像是一首交響曲,那麼對我而言,比賽就是一段又一段讓人不絕於耳的旋律。

古人說:「機會是留給準備好的人」,比賽就像是一場又一場的戰場,不管何種比賽,在比賽以前,都需要充足的準備才能去面對。國小五年級是我第一次參加科展,沒有任何的經驗,也沒有什麼準備,比賽當下的我,腦袋一片空白,不知所措,當然最後沒有得到任何的名次,但卻讓我有動力想要繼續參加這個比賽。上了國中,我抱著這個目標,立志自己至少要拿個入選獎,那時候,科展是一場考驗耐力的馬拉松賽跑,利用寒暑假、平日以及週休二日的時間,反覆做不同變因的實驗、分析得到的數據、思考可能影響這些數據的原因、討論如何修正實驗、撰寫報告書、製作海報及簡報還有反覆無數次的練習報告。到了比賽現場,我帶著與奮又緊張的心情,在評審問完我們問題之後,我心中不禁卸下心中的大石頭,等待宣布成績的那一刻。終於,我們拿到了縣賽的第一名還有全國賽的代表權。而我們每天繼續努力地充實實驗的數據,還有擴大研究的方向,找到最佳的比例以及方式,也在全國科展中拿下佳作。

在比賽時,難免會因為擔心表現不好、擔心對手太強,亦或是擔心最後比賽的結果……等等的想法,而產生緊張的心情。即使我比過很多的比賽,面對未知的未來,我在比賽的當下,多少也會緊張。去年 10 月是我第一次參加青少年發明展,在比賽的會場上,我完全不知道會遇到什麼狀況,再加上我這組就只有我一個人,我只能自己一個人瘋狂的練習如何報告,一遇到問題就只能自己想辦法。之後進軍全國賽的時候,因為疫情的關係,改成以線上視訊的方式,而且可以聽其他組報告,我一進去 meet 裡面,就聽到其他組以十分流暢的速度報告,在回答評審的問題時,也不慌不忙回答道評審要的答案。那時,站在鏡頭面前的我,雙手顫抖,心裡十分慌張,很怕講錯任何一個關鍵,幸好身旁的老師以及同學在一旁給我鼓勵,告訴我:「好好享受比賽」那一瞬間,我才意識到,比賽的意義在於享受過程的樂趣,享受在比賽中創造的美好經驗或體驗,才會以美好的方式,刻畫在回憶中,成為成長的養分。

比賽後總會有輸贏,當輸贏分出結果時,必有幾家歡樂幾家愁。比了那麼多的比賽,我認為比賽並不是衡量自己有無意義的標準,而是促進我們前行的一種方式,「輸」是大自然中對我們的一種嚴格考驗,它藉此燒掉心中的雜質,使我們這塊「金屬」能因此變得純潔;而「贏」是我們追求的目標,給我們向上的力量,讓我們充滿鬥志和希望。人生就像洪水一樣奔流,不遇島嶼和暗礁,難以激起美麗的浪花。真正的輸贏,是突破自己的成績,雖然我們可能輸了別人,卻贏了過去的自己。突對輸贏,尊重每個敗有所得,這才是輸與贏真正的意義,讓我們都讓汗水匯聚的努力繼續得在場上發光發熱吧!

在為這篇文章畫下句點前,我想要感謝曾經指導過我的老師,以及跟我一起奮鬥的同學、那些曾經陪伴我度過難關,亦或是鼓勵我、給我力量,或是幫助 過我的人,當然,還有給我最大支持的家人。因為有了你們,那些比賽過程都將化成養分,在我成長的道路上扮演了不可或缺的角色。

五章軍節

慶祝大會

■ 812 葉宣彤

三月五日是童軍節,在今年的三月五日,我們花生麻吉童 軍團參加了花蓮縣童軍節慶祝大會,一早,我們在國風國中搭 車到中華國小,一到現場,看到了許多長官來賓,也看到了許 多好久不見的他校的童軍夥伴,以及第一次參加的他校夥伴, 心情非常與奮。

接著一連串的預演開幕典禮,這次由我擔任我們花生麻吉童軍團的旗手,七年級時,我在下面看著學姐自信且帥氣的掌旗,今年終於換我了,學完了基本步驟,不久後,典禮正式開始,國旗及會旗等進場後,就會團旗進場,也就是我要出場了,我們團是第一個進場,進場前我抱著緊張且激動的心情準備著,正式進場後,我努力的保持好心情,踩好步伐,自信的向前走,也完成了掌旗的任務,典禮到中段時,開始頒發一些獎項,雖然這次沒有成功報名到績優童軍很可惜,但我們團有四位優秀童軍,很為他們開心,頒獎過程中,也會有各校童軍團的表演節目,有的唱歌的唱歌,跳舞的跳舞,不久也換到了我們學校了!從一開始和八年級幹部們討論舞碼,到和學弟妹一同練習,接近一個多月時間的成果,將在這時表現出來,表演前,內心非常激動,上台後音樂響起,跟著我們的夥伴一同跳舞真的很開心,雖然中途有小插曲,領巾不小心掉了下來,但我們還是完美的結束了,最後用團呼作為最後美好的句點。

「休息是為了走更長的路」,中午各位用完餐,精神滿滿的開始了下午的分站遊戲,但由於這次我參加了體適能專科章考驗,所以我和一同參加考驗的夥伴到達了考驗場地,這是我第一次參加專科章考驗,內心確實有點緊張,首先我們做好暖身,接著開始筆試,筆試不算難,通過後,開始運動的考驗,但由於我拿了學校的資料,所以不用考了,所以我的任務就是幫助其他夥伴考驗,經過一連串的考驗,每個夥伴不管是不是同校的都互相幫忙,一起為夥伴加油,最後,大部分的夥伴也成功通過了!可喜可賀。

結束考驗後,我們歸隊和自己的小隊一同去分站活動,我們在活動過程中自己 親手做了銅鑼燒,也學習了升火小技巧,並且爆了爆米花,很快,快樂的時間總是 過的非常快,這次的三五童軍節慶祝大會在分站遊戲後,也即將進入尾聲,到了閉 幕典禮,我們以不捨的心,進行典禮,最後我們也在活動現場拍了照留念,搭上車, 平安的到學校到家。

我覺得這次的活動真的是回憶滿滿,無論是跟自己團內的夥伴,或者他校的夥伴,我們的感情也越來越融洽,越來越團結,相信是我們各自在童軍的人生中美好的回憶,在活動中我也學到了許多,例如掌旗的技巧或者帶領小隊的本領,也是收穫滿滿,很開心參加童軍團,很開心參加三五童軍節慶祝大會。

■ 812 鄧羽涵

三月五號是童軍節,也就是今天了,舉辦地點是 中華國小,在那裡我最喜歡的是喊歡呼,因為可以盡 情的吶喊超喜歡的,然後我們還有舞蹈的表演看了很 多不同學校的表演,他們跳的是真的很棒感覺我們即

像會輸,但是一切都比我預期的還要好,而且我沒有跳 錯耶!超開心的啦~跳完舞後,還有許多項目,也有體適能

測驗如果體適能測驗通過的話就可以拿到布章。

活動裡有做椪糖的活動,我在加入小蘇打粉的過程中感覺超級治癒的,可以看到他慢慢的在膨脹超級可愛的,除了這些還有很多活動,也有繩結常識到了這一站也是相當的有趣,一開始關主那裡會有先做好的模型,然後我們要用繩子鄉出跟關主做出來的一模一樣,做完後我們也要喊歡呼啦,因為喊了關主會幫助我們加分加分也會為我們的小隊帶來參譽。

活動結束時我們要到川堂去集合,那裡有一位團長帶著我們一起 開心的唱歌,原本一開始是完全沒有人敢出來唱歌的,可能是因為這 位團長的熱情讓我們夥伴感受到了,接著陸陸續續有人上台唱歌,相 當的有趣。

活動也到了尾聲也就是要來頒發獎項啦,我們有 4 位優秀童軍也 上台頒發獎項了很開心能看到同學夥伴們上台開心的樣子,也看到了 在台下的夥伴們也很開心,而台下的我們在用盡全力的幫台上的夥伴 們歡呼鼓掌,到了後面發生了一個難得的畫面也就是我們的團長居然 也上台領獎了這個畫面太帥氣了!

慢慢的時間也過得非常快大家也要回去了,在回去的過程中我回想了一下我們這一個月或幾個禮拜我們做了許多的付出到現在我都很滿意,跳舞時我們練了許久果然越努力成果越好,歡呼也是之前的我們喊的都有氣無力的,而到了這次的活動我們變得更有精神了也讓其他童軍夥伴看出我們的熱情熱血,而且我與我的團隊夥伴默契也更加的好了感情也越來越好難怪我們的童軍團名叫「花生麻吉」,像麻吉一樣黏在一起永不分離。

參加了這次的三五童軍我非常的喜歡,並且也希望明年的我還能 再參加這次的活動,期待下一次的三五童軍節慶祝大會,也期待著社 團未來在七年級伙伴帶領下是不是會比我們八年級做的更好更有趣, 等你們喔!

職業達人海報比賽優勝作品



■ 彩虹般的生活 - 馬戲團團員 / 715 譚伊宸、李唯靖、江卉蘋



■ 老師 / 705 蘇欣糛



■ 金屬樂團二三事 / 707 李品霓



雞不可失 / 701 董若昕、余思萱、潘李洲

傑出校友專訪

無温暖的心 一條不平凡的道路

校友會傅星衡會長專訪

指導老師/羅郁玫老師

文 / 806 李依珊、賴亦柔、807 羅震祺、廖妘柔、賴可峮

滿身傷痕的他

打通心血管的支架,高血壓、高血脂的噩夢揮之不去,在緊急 手術室徘徊的身軀,雖稱不上硬朗,但嘴角不曾落下的微笑,卻承 載了數十載辛酸血淚、獨自創業的步步為營,一路走來,用健康、 用青春、用自己的雙手,拼出一片天空,空中的太陽,也照進了許 多陰暗的角落。

從 0 開始奮鬥,闖出一片天

傅會長身為國風國中的大學長,同時也是國風校友會第一屆的會長,雖然對於國中生活因太過遙遠,只剩下片段的回憶,但他很堅定的告訴我們:「那時候師生感情特別好,課餘時大家就都是好哥們」,想來應該也是在那時候開始學習人際相處,而這也對於他將來的職業有很大的影響。

民國 81 年開始除了本科專業能力之外還學習企業管理·一路 獲取新知、培養專業能力·直到 94 年擺脫領薪水的生活·承攬、 找工人到成立公司·一步一腳印建立起自己的事業·從一無所有到 擁有公司·這一切·或用青春·或用健康·或用體力·咬著牙挺過 在冰冷手術台上度過的每一分每一秒·在天平的另一端交易·過程 雖然艱苦·卻甜在心裡。從事建築方面的工作·對於每一件成交的 作品·每一份精心籌備的企劃·都是他最珍視的孩子·均一視同仁。 在他的心中·這都是思想及情感的延伸及具象化·每件作品都各有 特色·也都是獨一無二且別具意義的。

架起感恩的橋,連接你我的心

「懂得感恩」一直都是傅會長的生活理念‧不論在何時何地‧ 懂得感恩非常重要。傅會長也向我們舉了一個例子:當你看到有同 學在操場上跌倒時‧去扶他、幫助他‧對他伸出援手‧未來他也一 定會記得你的這份溫暖‧並且用來報答你或繼續將它傳承下去‧讓 善「生生不息」。除此之外‧傅會長也建議我們應隨時保持禮貌‧ 並且養成習慣‧見到師長及同學要打招呼‧除了基本的尊重之外‧

100TS

也能幫助我們累積人脈與樹立良好正面的形象,為我們未來所需要的社交能力舖陳。

最後‧善良也是傅會長提到的一大重點‧身為群居動物的我們‧無法獨善其身‧一舉一動都會與問遭的人產生牽連‧而目前身為學生的我們‧服務可從身邊做起‧幫助生活中需要幫助的人‧一抹微笑、一雙溫暖的雙手以及一顆樂於助人的心‧一個富有同理心的想法‧都是簡單卻意義重大的。

把握光陰和眞心,仔細展望未來

「求學階段·同學的感情是最真誠、最真心的。」傳會長感慨地說道。身為社會歷練豐富的傅會長告訴我們,累積人脈非常重要,在學生時期的感情相比出社會後充滿利益的考量要來的單純且純粹,僅是一件小小的幫助,就能讓同儕對你有好感,學會讓人喜歡自己,長大後擁有的人緣無非是人生路上的一大助力之一。另外傳會長也提到,要盡早確立自己的目標,找到自己的專長或是未來的方向,善用時間探索自己的興趣,多多思考生涯的發展。

在找工作時最好可以找到和興趣相符的工作,這樣就算勞累,也只是身體累而不是心累,才不會耗損自己對工作的熱愛。最後,傅會長特別叮嚀同學們,不要太早進入婚姻,要先花時間找一個適合自己的生活方式,留一點空間給自己和自己的興趣。女性也不一定要尋找伴侶,可以選擇獨立自強,每個人當然都有最值得驕傲的特長,從小培養,行行出狀元,一定能夠靠自己的能力好好生活。等到水到渠成,自然會吸引到適合自己的另一半,不要急著在中學階段深入感情,先把專注力放在成就自己,使自己成為更好的人。

一顆溫暖的心 一條不平凡的道路

傳會長獲得事業的成就後,並著手於慈善活動,他在國風國中和校方合作成立了「陽光助學基金」。陽光助學基金是透過長期認養贊助的模式進行,它主要是幫助家庭條件不這麼好,學業也不是特別優秀的學生,給予他們經濟上的支持。此種贊助方式不但能給予孩子許多幫助,更能給予孩子實際的溫暖,同時也能落實對弱勢學生的照顧,這比起資助人在拍完照後就離開更有溫情,畢竟實際握在手中的不只是金錢,還夾帶著一股期盼、一股支持的力量緩緩卻堅強的流動著。

傅會長語重心長地說:「我認為慈善並不是盲目將贊助投入社福團體·而是要透過長期的關懷互動·讓孩子實質感到溫暖。」這種長期的溫暖支持·能讓孩子未來有能力後·形成感恩、回饋的循環·也能幫助別人·手心向下·成為一個暖心的人·形成善的良性循環·讓社會氛圍更好更良善。

結語

「與人為善,永保平安。」在教科書上、在大人口中已經耳熟 能詳的話語,從傅會長口中說出,卻是他用人生一路衝撞出來的心

> 得·攜著一顆善良的心、感恩的態度、回饋 社會。

> 「從現在開始思考自己的興趣、並且想想未來,進行規劃。」是傅會長給予現今學子的期許,在這個世代,想要成為頂尖,更加不容易,也更需要堅持,國中階段對將來的種種規劃,會影響人的一生,自信、禮貌、感恩、善良,這些我們缺一不可的人格素養須從現在養成,同儕之間互助、互信,手拉著手,真情往往能在需要時雪中送炭,讓我們學著傅會長一起昂首微笑,朝自己的路邁開堅定的步伐前進!

傑出校友專訪

起風是揚帆的時候——廖鴻基老師專訪

指導老師/蘇怡臻老師 文/806李依珊、賴亦柔、807羅震祺、廖妘柔、賴可峮

用海風包裹的人生

在鹹溼的海風與緻密的白浪中馳騁,與鯨豚為伍,與大海搏鬥,時間的皺褶上寫滿了豐沛的經歷與非凡的生活,慈藹的微笑映出了他對萬物的關愛,一如對待人們。他是討海人,是黑潮基金會創辦人,他更是一位用筆尖守護自然的海洋文學作家,同時也是國風的傑出校友。





國風時的點點滴滴

他是廖鴻基老師‧是國風第二屆畢業的學生。他和我們分享了 1972 年的國風景色‧他提到在 50 年前的國風和現在差別很大‧ 當時的國風校園只有一排是教室‧前面還有稻田。當時的國風沒有 班際活動‧整個學校的氛圍就是讀書。

廖老師記得有一次去上學的路上‧騎腳踏車不小心壓到了一條 蛇‧可看出那個時候的國風自然環境很好‧滿天蜻蜓在飛‧水溝內 也都能看得到蚯蚓、泥鰍、青蛙和土虱。學校對面有一個儲木池‧ 山裡運下來外銷的木頭都會泡在池子裡‧但中午會有很多調皮的學 生‧會跑去儲木池「跳木頭」‧但當我們問老師是否也是其中一員 時‧「太危險了‧我沒跳。」廖老師笑著說。

廖老師記得九年級時的的班導是一位軍人退下來的·上課方式 很嚴格。在普通班裡面會有一些同學比較「高拐」·上課就會故意 跟老師挑戰·甚至要跟老師打架·所以那個年代的老師都要很兇。 而畢業典禮是租用國聲戲院作為禮堂·但畢業那一天回到學校班 上·因為畢業了可以脫離魔爪·每位同學都很高興。

「我沒有畢業旅行‧我這輩子從來沒參加過」廖老師說。當我們問起會不會有遺憾時‧廖老師輕鬆地說:「不會啊!」後來的生活‧彌補了沒有畢業旅行的遺憾‧一個月當中‧只有一個禮拜停留在花蓮‧其他時間都在四處旅行‧讓旅行成為了生活的一部分。

大丈夫應該這樣子

老師從小就將海洋記憶深深刻在腦中。在當時,恐海教育經常充斥在孩子耳中,大人會跟孩子說「不要靠近海,如果敢自己跑去海邊,我就打斷你的腿!」但老師不同,年紀還很小的老師經常會跟著阿嬤到北濱看日出,邊運動邊撿「黑白石」去賣。在當時花蓮的海邊,常有膠筏載著滿滿的漁獲回來,那時的魚非常的漂亮、龍蝦大概跟臉盆一樣大,但現在沿海的龍蝦與陸地上的泥鰍都不見了,與當時差別極大。在高中時,海邊經常看到漁船載著漁獲滿載而歸,所以老師萌生了不升學,去當討海人的想法。有次,月間清晨時,老師在港邊看到了一艘漁船出航,有一個討海人站在船頭,那風吹著他的襯衫,它沒有扣子,正在往後飛,這個畫面深深刻在了老師的心底。跟劉邦看到秦始皇的遊行隊伍的嚮往是一樣的,大丈夫,就應該像這樣子。

站在船頭的人啊

韶光荏苒·廖老師在對海的憧憬中度過高中的青澀歲月·因台灣社會賦予的責任·忘卻了出海的夢想·「因為找車、買房、成家立業·我一直忘記出海直到工作和心情都出了狀況才想到海好像在等我履行承諾·才逃到海上·那時的我站在甲板上任由海風吹拂……雖然沒有人看我。」老師調侃自己道。當老師到了海上後·壓力卻席捲而來:未知的風險、凌晨一兩點起身前往沿海漁船作業·體能

耗盡甚至無力站起的疲憊等艱苦的狀況讓老師幾度想放棄,還有更打擊人的一「這樣的日子讓我周遭的人幾乎都反對,包括我的家人、我的親朋好友,因為大家都覺得討海不是一個穩定的工作,而且風險大。」但廖老師仍舊撐下來了,甚至開始挑戰自我:氣象預報會有峰面下花蓮,老師卻欲試著出海,想著一般航程大概半個鐘頭之內可以回來,卻不想竟花了四五個鐘頭,更在海上撐了許久釣回上一千二百多公斤的翻車魚……這樣辛酸卻又十分難忘的經驗,也靜靜開啟了老師日後成為「海友」一鯨豚的救贖之路。

從接觸到關懷 從晚餐變朋友

在那個年代·作為討海人的廖老師時常在出航時遇見比船隻還要大的大型鯨,跟朋友訴說海上的遭遇卻沒有人願意相信,後來用自己的漁船作為工作船,在花蓮海域進行了鯨豚資源量調查計畫,在三十個航次中紀錄了八種鯨豚,這樣的資源在全球是名列前茅的。也因為廖老師身為海洋文學作家,又加上討海人的身分,決定讓台灣轉過頭來,讓社會看見海洋。

當然,一個人的力量稍嫌不足,因為這樣的想法才成立了黑潮海洋文教基金會。對一個貧窮的討海人來說,成立基金會所需的基金是一筆非常大的數目,還好有朋友們的支持,最後成功募到款項。有了資金,就需要人力,於是廖老師在大學中舉辦演講,吸引了大學生報名參加。而黑潮海洋基金會最大的目標就是關懷台灣的海洋環境、海洋生態、海洋文化。

後續基金來源·廖老師選擇與賞鯨公司合作·起初很多人認為非營利組織與利益組織合作會有不妥·但到了國外踏查之後·發現基金會得先把錢的事搞定·才能讓基金會繼續走下去。基金會培訓解說員來提供賞鯨船上的解說·賞鯨公司在船票收入裡面回饋給基金會。廖老師堅定的說:「不是不能賺錢·而是不要放自己的口袋·讓基金會可以壽命更長·做更多的事情。」

而賞鯨正是真正的改變,以前的人會吃鯨豚,對於海洋同時台灣動物保育的制度比較不完整,力度也不足,在推廣賞鯨的過程中,越來越多曾經捕殺鯨豚的漁夫們也漸漸改變觀念,而這就是海豚文化重建,如珍古德博士所說的:「面對動物,要先接觸,才有機會了解,接著認同並尊重,進而放下歧視與偏見。」如此讓更多民眾了解海豚就是你我的朋友,比起搖旗吶喊呼號,更能讓人發自內心懂得海洋保育的重要。

結語

「海洋無可預約,但值得期待。」經過大風大浪但卻依然不改 爽朗性格的廖老師,想將這句話送給每位熱愛大海,愛護大海的莘 莘學子們,期許每個有著大海夢的孩子都能手捧海洋筆記本,揚帆 起錨,一同追隨海豚的腳步,與廖老師一同守護這美麗的家園!

性平標章設計比賽得獎作品

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選

班別: 8M 座號: 19 姓名: 虹翔: 27 創作主題: □ 拒絕性顯漫 □ 拒絕性優善 √ 提倡性別平等 □ 拒絕性覇凌



關作說明: 詢以100字以內文字說明設計無滿、特色、圖形及色彩無賴。 男士平等同畫一個同心園,我的創作理念是敘們人類的永續發展,需要有一個 和諧的關係,男社合作也等於一個同心園,一起創造和諧平宙的社會,男生奉者生生 的毛創造出界七平等的情景,我希望能藉由這一張畫表達出點世生都要平等。

■ 特優 - 802 邱珮芯

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選

| 班別: <u>809</u> 座號: <u>18</u> 姓名: <u>北 製 依 庭</u> |創作主題: □ 拒絕性緊擾 □ 拒絕性優害 □ 提倡性別平等 □ 拒絕性覇凌



創作說明:講以100字以內文字說明設計意涵、特色、圖形及色彩意義。

用太陽神和月高世神來表示上帝是公平的,性別不會影響生為人的權利,中間有大大的"性別平等」為主題。 背景有 岐視和齊視 做對比,中間有紅和藍的混合色, 暗喻男女平等。

特優 - 809 沈戴依庭

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選



翻作說明: 詢以100字以內文字說明設計蘸酒、特色、園形及色彩鹽廳。 於團以花孫各自由 均花 一等荣 ,双東徽目由懷寶 俞毅 膝帶 从禾量关不分性訓五白田行。 中心约夷。中容 號序刷关出、至漢學長、劉 紅砂 记。今別代表 B E L 沙哥丁以隔有不同时各種符 寶、並且擁靠专用性別的得到。 椭圆刻 吴代汞号中单的 符笑可以连初成企业干等均。

■ 特優 - 807 廖妘柔

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選

| 班別: 306 | 座號: 26 | 姓名: 1をかい | 女名: 1をかい | 1 | 対象性 |



創作說明:請以100字以內文字說明設計意涵、特色、圖形及色彩意義。

用心形围住男女符號表示互相關懷、愛,來表示平等,兩隻手比大拇 指代表落實實踐,性別平等,同時也是兩隻白色,本平鶴,往天空向上 飛去,除了表示兩性和平外,也是表示飛出舊有思想。外面黑色邊為校/數圖 案表示國風國中會兩性平等。

優選 - 806 潘家悅



性平標章設計比賽得獎作品

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選

班別: <u>30 8</u> 座號: <u>75</u> 姓名: <u>(休 承 ★</u> 創作主題: □ 拒絕性順擾 □ 拒絕性懷害 □ 提倡性別平等 □ 拒絕性關凌



創作說明:關以100字以內文字說明設計意商、特色、圖形及色彩電纜· 也以始多數的 漫畫 自色、未飲為養質來源,不用產色且接著的手代表全色學和 宇華 而彩 紅氣球紅下面的兩個 角色,都可以表徵,性別中穩,而兩個大大的字母「G. E.」 更是可以直接表述主顧。

優選 - 808 陳家蓁

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選

班別: <u>818</u> 座號: 9 姓名: 五芒頓 創作主題: ① 拒絕性騷擾 ② 拒絕性侵害 ② 提倡性別平等 ③ 拒絕性覇凌



創作說明:講以100字以內文字說明設計意涵、特色、圖形及色彩意義。

我目主題是拒絕性騷擾,在表示拒絕用手中用華止圖案歷住機, 质量兩個所則表示男生和女生,不管是男是女都有可能會被騷

播,所以我沒特別強化狼是男或女

優選 - 818 邱慧頻

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選

 班別: 815
 座號: 24
 姓名: 4券申押

 創作主題: 0
 拒絕性驅擾 □ 拒絕性關凌 □ 提倡性別平等 □ 拒絕性關凌



創作說明: 調以100字以內文字說明設計想面·特色·圖形及色彩意識。 以人臉和裝頭表示 色線及性屬優,大刀穿過表示拒絕,畫面只有黑銀台表 不動性騷擾應抱持排黑內台的心態,絕不客對任何模糊地帶文字表 連最基本的訴求,強調"0客忍"

優選 - 815 游沛珊

花蓮縣立國風國中 性別平等教育標章 設計甄選

班別: 918 座號: 18 姓名: 魏雅美

創作主題:□ 拒絕性緊擾 □ 拒絕性侵害 ☑ 提倡性別平等 □ 拒絕性霸凌



創作說明:請以100字以內文字說明設計意涵、特色、圖形及色彩意義。

••••••••••

圖中的以頭像在半為中一性布祥為男性,象徵男好等,而一雙則表示數量 與包容,應色的解黃與鵝黃色讓畫面和溫暖的感覺, Guo Feng 則是園 風的字 樣表在校園中也要提倡性別千等,也用類似彩虹的顏色表示此關念。

優選 - 818 魏雅晨



· 順聽情緒的悄悄語

專任輔導老師 黃惠琳老師

不知道你是否曾經有過類似的經驗:腦中想要忘記某個人· 但難以忘懷?不斷要求自己停止腦海裡的某些想法·沒想到卻 更容易想起?

情緒有時候也是一樣。我們有時希望忽略內心的感受(尤 其是讓我們不大開心的感受),但它似乎更容易出現,使得我 們心神不寧。

因此·面對情緒浪潮來襲·或許我們可以透過以下策略· 練習以非逃避的方式·試著認識情緒·甚至能與自己的心情共處:

一、靜下心:離開壓力現場、調整呼吸等方式・試著讓自己較高張的情緒平緩下來。

- 二、安穩自己:可藉由「物理空間」或「心理空間」,讓自己的身心狀態恢復平穩。因此,若行有餘力,鼓勵你可在日常生活中,先找好屬於自己的冷靜空間,如:安心角落(物理空間);或某件讓自己感到心安的重要信物,作為自己的心理空間連結(如:當你看到/觸摸掛在手腕上的手環,你的心情就能稍微冷靜下來)。
- 三、提出疑問:對「自己的情緒」抱持疑問、感到好奇‧如: 「剛才我心裡不斷冒出厭惡感‧是不是發生了什麼事?」 或可以進一步問問自己:「這件事情的什麼部分‧觸動了 我的厭惡感?」



好書閱讀

班級: 914 座號: 29 姓名: 難官信

點數類別 福爾摩斯先生收作 考可點伯森 概請 工 莫里亞提的來信者 (請老師勾選)

1. 佳句: 雖然為起來距離似乎很遠, 不過他 不擔心,他只是稍微落後而已。每對一個人最大

☑表現極佳(3點) □表現認真(2點)

的傷害不是殺了他,而是奪走他所珍愛的 □完成作業(1點)

老師認證簽名

2.故事大意(又以四) 年的具格街上,一封署名莫/旅被雷朝是平序别先生,我詹·當的 12 生彩彩 电躺在/那一點也不要不掉下來,還能沒著

基務阶。當時的偏敦城中正彌漫著 不安與恐慌, 連續七起古東計程車殺人案件轟動全城 占據5每一份報紙的頭條, 而收信者一番基律師便開

始適著線索 抽練 繭 尋找被隱藏的真相。

川年3月10日

家長簽名回饋 簽名: 越居儀

给孩子的話:

一本从福爾摩斯系列作品為底,亚伸出的另 外故事、文中提到有人以使提福爾薩斯的宿敵

莫里亞提教授的名義、向位於貝格街 221-B律師

事務所的主人一雷基,發來挑戰,内容既懸疑又 有趣,一步步思考、解試的過程也令人不由自主地

跟著 羞腦汁推理, 伤佛置身於事件中, 閱讀發

不懂产生了大大的放就厂、"供中體管到的也该上收獲满满!

The Brothers of Baker Street 221-B. UK.

四、理解情緒:情緒感受其實沒有對錯!有時 候,情緒夾帶「珍貴的訊息」。如果可以, 你覺得情緒要跟你說什麼?或是要提醒你 什麼事情呢?

若想要更認識自己的情緒・希望知道情緒 告訴自己什麼事,或是期盼更了解自己,歡迎 到輔導處與我<u>們聊聊!</u>

最後・推薦三本和情緒有關的圖文書給大 家,也歡迎你到輔導處借閱!







左:《歡迎光臨心情聊天室:給少年的 74 個情緒解方 (家庭篇)》

中:《情緒の解剖圖鑑》 右:《給中學生的情緒管理術》



語文資優班作品欣賞



我從金桔樹上學到的事 ■717 邱昱嬛

在我家門口有一株金桔樹,那是爺爺送給我們的,爺爺説長滿黃澄澄的金桔象徵的「大吉大利」,要我們好好照顧它。剛種在門口時,它只有五十公分高,枝幹非常細,看上去好像一陣風就會把它吹斷似的,葉子也長得稀稀疏疏的,在零星的葉子中間還掛着幾顆黃黃的小金桔,看起來很需要被呵護,於是我跟弟弟每天都幫它澆水和它聊天,希望它能快快長大!

出門時,我們會小心翼翼的摸摸它,給它加油打氣!每天為金桔樹澆水、常常幫它施肥,經過我們精心地照料後,它的外表與以前不同了,樹幹明顯的粗壯起來,葉子也茂盛了。葉子的顏色層次變化豐富,深淺綠色交疊,葉片光滑發亮,摸起來非常舒服,綠意盎然得盆栽上,開滿鮮豔的小白花,花謝後結出金黃纍纍的金桔樹幹上帶著錐狀的小刺,有淡淡的果香味,金黃的果實,由綠轉黃成熟後,外皮嚐起來有酸甜的味道,香氣宜人,引人入勝。早晨,我要去游泳晨訓時,聞到了金桔的香氣撲鼻而來,茂密的綠葉中,金黃的果實若隱若現,真是美麗極了!

冬天,許多植物葉子都剝落了,原本我還擔心金桔樹會受不了寒風吹襲,可是我家的金桔樹依然在寒冬中屹立不搖,我 跟弟弟都覺得太神奇了!我們每天都和金桔樹談天説地,甚至還把心事告訴它,雖然它不會説話,但我知道它能跟我感同身 受,一邊嗅著金桔樹的清香,一邊感受金桔樹跳動的生命,家裡瀰漫著一股淡淡的果香,使人神清氣爽,這是種愜意的享受 和身心靈的滿足!

金桔樹在寒風中守衛著我們的家門,不怕寒冷、不怕風雨,仍綻放著金黃的果實,為寒冬增添一份美麗的色彩,彷彿在告訴我要堅定信念,遇見困難時,不要低頭,要抬頭挺胸,勇敢接受挑戰!

補習銘 ■807 賴可峮

學不在廣,有深則精,錢不在少,有效則宜。

斯是補習,勤學不停。

筆記皆用心,學生盡全力。

實驗要小心,作文看細膩。

可以論學識、解難題。無師長之逼迫,無作弊之嫌疑。

校內衝排名,校外拼才藝。

老師云:「讓我放假!」

孤城銘 ■806李依珊

燭不在多,有火則明,飾不在多,有龍則尊。

斯是孤城,覽盡更迭。

萬千將士守,窮盡骨肉血,

長煙落日時,一朝帝王逃。

可望蕭條,憶從前,無歌之喧囂,無忠臣之諫言。

秦時咸陽都,唐朝長安城。

庚信云:「寒鳥歸處。」

916 邱楷哲

The meaning of life is to make memories and achieve accomplishments. Traveling is an important way to make memories. It not only lets us see the scenery outside, but also brings us closer to one another. Especially for people traveling with best friends, we get to know each other more. Having some intimate friends may also be one of the meanings of life. The graduation trip in junior high school was the most memorable experience I have ever had.

On the first day, we went to an amusement park in Hsinchu. I played lots of rides which were stimulating. Playing with some friends was more fun because we shouted, screamed, laughed and made jokes. I remember when I was playing in a water ride with my friends,



he kept saying "We are done, we are done. No." I turned my head and said, "I don't want to die with you; now please shut up." Suddenly, the canoe that we rode dropped from a 15-meter tall waterfall. "Fxxk" "Dxxn it" "Sxxt" all the words you can emphasize feelings came out. After experiencing the closest time to death, the water splashed on our faces. I was so happy that I didn't die. When I opened my eyes, the first man I saw was Chairman Kao. We were all wet, so some of my friends that didn't play paid a hundred dollars for us to get dry with a dryer.

At night, all of my friends didn't sleep. We played mobile games, listened to music, exercised and chatted. Achen, who I often wrote in my grammar worksheets, is my best friend. During the trip, I knew that he was crazy about a V-tuber. He was watching the V-tuber while others were playing games. Thus, I asked him what a V-tuber was. He said, "It is a kind of live host. They use anime characters to represent themselves, and their real appearance is invisible. They all have a cute voice, and they speak Japanese. Most of them play video games such as Minecraft and Apex live. Some of the famous V-tubers get millions of dollars for donation in a live stream." I was shocked. I can't imagine that he will watch this kind of thing. Maybe he just can't get rid of the lovelorn.

A journey makes a memory. You may forget your teachers or classmates, but you will never forget this unforgettable experience.

My Experience

With Foreigners

■ 709 張甄芸

Just like Auggle said, "The Earth is big enough for all kinds of people, people of all have different colors, and people who walk and talk differently." In our life, a lot of

people are from different countries and also we speak languages. If you try to talk with them, you'll know about some interesting things or some legends from their countries. It is the good way to know about the other countries.

I have never forgotten that it was my first time to talk with girls from

other countries. When I was ten years old, my parents, my sister and I traveled to a zoo in Australia. There were a lot of visitors; everyone spoke different languages and also had different colors. Two girls came and tried to talk with us; they introduced their names and said they're from the UK. At that moment, I felt very nervous and amazing because it was my first time to talk with strangers in English. Then I introduced our names to them, too. Although I couldn't speak English very well, I would try it because it was a nice chance to practice my English.

Talking to foreigners is an interesting, but it is also a hard thing because sometimes we speak different languages. Try to talk with them, and then you will think their lives are amazing, and there will be a lot of things that you don't know before. As a result, you don't need to feel afraid to talk with foreigners!

■ 716 楊得愛

To me, foreigners have always been an interesting and fresh existence. They have different looks, different languages, and even different cultures with us. Sometimes interacting with them will also

bring some additional gains.

Last summer, my parents took us to the United States, and I've got a chance to join the YMCA summer camp. All of the people there were so friendly to me, they made me feel warm and happy.

One of the interesting things was to teach them Chinese. In that camp, there was only an Asian—me, so some classmates asked me to

teach them Chinese, and in exchange, they would teach me English. First, we started from numbers. There was a boy who was naughty and asked me how to say "idiot" in Chinese. I didn't know what he wanted to do, so I taught him. Then, he called "idiot" to everyone he saw except me. This is the biggest mistake I've ever made.

Another boy asked me how to say "I love you" in Chinese. This time, I asked him what it was for and he said it was for me. All of a sudden, I blushed because all of my friends laughed. On the remaining days, he said "I love you" every time he saw me. Therefore, he knows how to show his love for Asian girls.

Having these fun experiences with foreigners is always impressive, and sometimes we can make friends through these communications in an easy way. Some people might think it's difficult to talk to foreigners, but actually it is not. As long as you are willing to take the friendly step, I believe everyone is willing to be friends with you, and so are the foreigners.

Looking Back on the Good Old Days During My Junior High School

■ 907 林君 ~~

Times goes on soon. My life of junior high school is going to end in one more month. I feel I am just staying in this school not too long, but it is almost time to say goodbye. Although I want to stop the time, everything is still moving on. When I wrote this article, I recollected many things that appeared in my school life. These things made me grow up a lot.

On the first day I entered my new school, and went into the

new classroom. I saw a lot of strangers. Everything was fresh to me. I was excited about the new studying environment. I wanted to try things that I had never tried before. Luckily, I was elected to be the class leader. I thought I could achieve everything I want to do. But I was wrong. In fact, I needed to do many things that I didn't want to do. What's worse, I even couldn't take a rest at lunchbreak. At that time, I thought I was a poorest kid in the world. For a while, I finished my mission of being the class leader. I found out a problem---none of my classmates could remember my name because they used to call me "class leader". I felt being a class leader was a wrong choice again because of it. It was a busy and unhappy experience.

When the time came to the eighth grade, I joined in the science club. That was the hardest time in my junior high school life. In the beginning, I thought it was just a "science club," but I knew I was wrong soon. Every member in this club had to join a science competition. I must join, too. On the following days, I needed to spend my time after classes, even my whole holiday on investigative fire. The time I stayed in laboratory was longer than that I stayed my home. I felt tired and bored every day at that time. I even thought of giving up. I started hating to go to school because of everything about the science competition.

Time flew to the ninth grade. I took the first important exam in my life. I felt pressure growing up fast apparently. I had more and more lessons, tests, and expectation from others. Although my performance was like before, the inside part of me was already very nervous. I was always worried about my grades. I thought if I couldn't take a great grade, everyone would be disappointed at me. I kept having butterflies in my stomach until I saw the quote, "Grades aren't our whole life. They can't define who we are. Process is more important than result." This sentence made me think a lot.

For example, even being class leader wasn't always happy, but I learned how to deal with classmates. I got some skills to lead members. After the science competition, my patience grew up much. I spent long time focusing on a thing. I even could spend my time on things that I didn't like. Studying experiences let me know lot of knowledge and made me realize how to manage my time and my emotions.

Everything that happened in our life has its own meaning. After many things happened in my life, I believe that the meaning might be understood later but it won't disappear. Maybe we can't feel it right away, so we need to give it some time. Time will answer many problems in our life.



教務處榮譽榜

■ 第61屆全國中小科學展覽會

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
物理科	國中組	火龍升起 - 探討火龍捲的特性	大會獎佳作	907 807	林君 賴可裙	黃耀輝
生活應用科(二)	國中組	環給地球新希望 - 環保吸管的製作與探討	大會獎佳作	801	林恩慈	黄依萍

■ 第十八屆 JHMC 國中數學競賽

比賽項目	組別/類別	名次/獎項	班級	學生	指導老師
		團體優良獎	916	邱楷哲	
			807	賴可峮	
團體數學競賽	國中		811	張登富	蕭明安
			701	蔡茗寓	
		個人優良獎	811	張登富	

■ 110 學年度全國學生美術比賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
西畫類	國中美術班組	心旋	佳作	818	邱也庭	湯香櫻
平面設計類	國中美術班組	網命之徒?	佳作	918	林昕儒	林家瑜

■ 第十四屆全國原住民兒童繪畫比賽

組別/類別	名次/獎項	班級	學生
國中	特優	718	曾莘澄

■ 110 年蘭亭大會全國賽

比賽項目	組別/類別	名次 / 獎項	班級	學生	指導老師
硬筆書法	國中組	優選	705	蔡東宸	蔡家怡
「「「「」」	太 國中組	佳作	910	唐佑寧	張志中
	國中組	優選	703	陳品妤	蘇湘芬
書法		優選	818	邱也庭	趙翠榕
香法		優選	912	鍾予瑄	曾育馨
		佳作	717	邱昱嬛	張志中

■ 花蓮縣慶祝 111 年元宵節花燈比賽

比賽項目	組別/類別	名次/獎項	班級	學生	指導老師
		第二名	705	蔡東宸	藝家怡
		第二名	705	謝秉澔	宗
彩繪燈籠	國中組	第三名	910	謝承峻	謝忻汝
		第三名	718	陳羿庭	黄景瑋
		佳作	802	邱珮芯	謝孟珊

■ 花蓮縣 110 年語文競賽

比賽項目	組別/類別	名次/獎項	班級	學生	指導老師
朗讀	客語朗讀	特優	807	廖妘柔 (備註:參加全國賽)	李惠敏
防碘	國語朗讀	特優	918	王楷甯	吳香瑩
寫字	寫字	特優	912	鍾予瑄	陳淑玲
字音字形	字音字形	特優	910	唐佑寧	陳淑芬
寫字	寫字	優等	902	林允成	陳淑玲
演說	國語演說	優等	815	周珍宇	莊璦竹
	阿美語朗讀(南勢)	優等	801	張季羚	林秀女
朗讀	噶瑪蘭族語朗讀	優等	914	葉澦賢	施玉珠
	太魯閣族語朗讀	甲等	913	李庭瑄	鍾王秀娟
演說	客語情境式演說	甲等	813	游浩寧	李惠敏

■ 全國 110 年語文競賽

比賽項目	組別/類別	名次/獎項	班級	學生	指導老師
朗讀	客語朗讀	特優	807	廖妘柔	李惠敏

■ 110 年度花蓮縣學生英語文閱讀能力競賽

比賽項目	組別/類別	名次 / 獎項	班級	學生	指導老師
		特優	808	邱羽岑	楊筑雅
造句	國中組	甲等	901	張紘恩	尚文華
		甲等	907	潘育哲	余曼林
作文	國中組	優等	809	許庭瑋	楊筑雅
1FX	國十組	甲等	902	林允成	張珮玲

■ 太平洋盃110 學年度全國中小學網路小論文專題暨本土使命式行動研究競賽

比賽 項目	組別 / 類別	主題 / 作品名稱	名次 / 獎項	班級	學生	指導 老師
社會 人文	國中組	從勞工文學看台灣勞工之困境 以《做工的人》、《靜寂工人 - 碼頭的日與夜》為例	金獎	807	廖妘柔 羅震祺 賴可峮	蘇怡臻
// X		從《簪中錄》一書看唐代服飾	銀獎	806	賴亦柔 李依珊	
各類	國中組	環保新「吸」望 - 環保吸管探討	金獎	801 716	林恩慈 吳宜蓁	張烜瀚 黃依萍
議題	國中組	惡地環境下提高復育植物之存活成效 之研究 - 以亞泥新城山礦場為例		706 710 708 714	羅品涵 李歆苹 羅品昀 陳萱芸	黃耀輝 張烜瀚
		同形同螺?	銀獎	814 812 806 806	沈忻穎 王宜澄 黃彗紜 陳品妤	潘恩勤
自然 科學	國中組	黑水虻之初探與應用	銅獎	915 909	邱韋樺 劉婷俐	蔡欣吟 林靜君
		留下美麗的瞬間 - 昆蟲琥珀標本製作之研究	銅獎	709 716 709	程睿宇 張淳淇 潘宗緒	李漢昌
本土	國中組	海廢在七星潭	銀獎	815	游沛珊 廖冠昇 謝尚晏 潘宥呈	王錦懋 邱齢瑩
關懷國中組		城市裡的「肺」- 田浦生態池的活化再利用	銅獎	709 713	張甄芸 盧思蓉 伊姳微	李漢昌
原民 專題	國中組 B 組	太魯閣歲時祭儀「Mgay Bari- 感恩祭」 之探究與省思	銀獎	801	陳祈祥	

■ 2021 花蓮縣太平洋盃無人機運算思維賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
			第一名	715	譚伊宸	
程控障礙賽	國中組	程控障礙賽	第一名	704	張佳蓉	黄立雙
			第一名	713	李品緣	

■ 2021 花蓮縣太平洋盃無人機運算思維賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
老师	田山和	凌~~~ = 2 = 2 = 2 = 2 = 2 = 2 = 2 = 2 = 2	第一名	801	陳祈祥	rhή .Ν. 4/4
遙控立體迷宮障礙賽	國中組	遙控立體迷宮障礙賽	第一名	801	議 晉蓋	曾心怡

■ 第八屆青少年發明展

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
農糧技術 國		「海」好有你, 海藻酸鈉穴盆製作	第一名	801	林恩慈	戴淑萍 李漢昌
	國中A組	AI 植物栽培箱	佳作	701 701 716	姜力云 葉書妍 曹希彤	李漢昌 黃立雙
		防疫智慧郵箱	第二名	705	李承恩	李漢昌
安全健康 國中 A 組		全能防疫外送箱	佳作	709	潘宗緒 黃丞佑	学 漢 白 曾 心 怡
運動育樂	國中A組	炫「風」腰包 - 超級無敵 酷炫的「智能」風扇腰包	佳作	713	李品緣	李漢昌 黃立雙

■ 2021 太平洋盃科技教育競賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
創意創客	國中組	防疫外送箱	銀獎	709	潘宗緒 黃丞佑	
		炫風智能腰包	銀獎	713	李品緣	
		防疫智慧郵箱	金獎	705	李承恩	1
		智慧植物栽培箱	銀獎	701 701 716	姜力云 葉書妍 曹希彤	李漢昌
物聯網創客組	國中組	懶人昆蟲飼養箱	銅獎	709 713	張甄芸 盧思蓉 伊姳微	子庆日
		自動上傳體溫額溫槍	佳作	701	賴品言 蔡茗寓	
		運動水杯臂套	佳作	709 716	程睿宇 張淳淇	1

■ 111 年度全國貓咪盃 SCRATCH 競賽

比賽項目	名次/獎項	班級	學生	指導老師
國中遊戲組	第二名	701	賴品言 蔡茗寓	± -> ee
國中動畫组	第一名	911	邱雅欣 孟慶珊	黃立雙

■ 2022 IEYI 世界青少年創客發明展暨臺灣選拔賽

_						
比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
		「海」好有你 · 海藻酸鈉穴盆製作	金牌	801	林恩慈	戴淑萍 李漢昌
農糧技術	國中A組	AI 植物栽培箱	銀牌	701 701 716	姜力云 葉書妍 曹希彤	李漢昌
		防疫智慧郵箱	銀牌	705	李承恩	李漢昌
安全健康	國中A組	全能防疫外送箱	銅牌	708 709 709	王于睿 潘宗緒 黃丞佑	李漢昌曾心怡
運動休閒類	國中A組	炫「風」腰包 - 超級無敵 酷炫的「智能」風扇腰包	銅牌	713	李品緣	李漢昌 黃立雙

■ 花蓮縣第 62 屆中小學科學展覽

- 10223057	<u>-</u>	117字17字成兒				
比賽項目	組別 / 類別	主題 / 作品名稱	名次 / 獎項	班級	學生	指導老師
		星狀網路點擴展運算 漢米爾頓容錯性質研究	第一名	811 701	張登富 蔡茗寓	張烜瀚
		矩形好費氏—外擴密鋪圖之探討	佳作	812 814	沈忻穎 王宜澄	潘恩勤 陳定邦
數學科	國中 甲組	變形積木滾動中	佳作	710 710 710	蔡囷諺 劉泓佑 孟鉉恩	潘恩勤
		坐迴來	入選	815 809 809	謝尚晏 陳音慈 李顏岑羽	王錦懋
物理科	國中甲組	離子·轉轉轉~探討電解中的離子 在磁場作用下的旋轉及流動變化	第二名	708 709 709	王于睿 程睿宇 潘宗緒	邱齢瑩 林藝暐
		防震未來式 - 懸浮技術的抗震	第一名	813 807	陳奕穎 陳奕帆	李漢昌
生活與應用 科學科(一)	國中	喝水鳥的啟示 - 從地表的廢熱中擷取能量	第二名	701 716	姜力云 曹希彤	黃耀輝
17-9-17 ()	TML	OpenCV 車牌辨識 - 形態學方法與機器學習方法研究	入選	815 809 809	謝尚晏 陳音慈 李顏岑羽	張烜瀚
生活與應用	國中	茶金土金 - 化肥與有機肥對土壤性質的影響	第一名	803 801 801	戴恩喆 林宇晟 簡嘉辰	莊能傑
科學科(二)	甲組	「土」然「餘」見你 - 探討親手製作廚餘並改良土壤品質	第二名	804	江宥葳 高明妤 陳語潔	徐志豪
化學科	國中甲組	「鈣」世英才 - 探討海藻酸鈉與 鈣離子生成海藻酸鈣的交聯反應	第一名	809	范芯寧 許佩岑 魏劭宇	戴淑萍



學務處榮譽榜

■ 110 學年度全國學生舞蹈比賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	指導老師
現代舞	B 團體甲組	那一年暑假	特優(備註:北區)	唐尉慈
現10季	B 團體乙組	Day in Day out	優等	店刷戀

■ 110 學年度全國學生音樂比賽暨花蓮縣 110 學年度學生音樂比賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	指導老師
絲竹室內樂合奏	國中團體 B 組	慶神醮、沙漠玫瑰	特優	陳錦怡 潘恩勒 吳伯軒
國樂合奏	國中團體 B 組	羽調、絲綢之路	特優	深頭官 准思勤 天旧町
直笛合奏	國中團體組	Original Rags · Sinfonietta	特優	周宜蓁

■ 花蓮縣 110 學年度師生鄉土歌謠比賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	指導老師
東南亞語系	國中團體組	Desaku · Tao Tao Po and Leron	特優	廖汝欣

■ 花蓮縣 110 學年度學生音樂比賽 - 國樂獨奏

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次 / 獎項	班級	學生	指導老師
二胡獨奏	國中A組	楚頌(選段)/李博禪	特優第一名	712	黃泓源	
		駱駝與少女 / 黃石	優等	912	羅芷瑜	
	國中B組	第一二胡狂想曲 / 王建民	優等	713	謝侑錚	
		揚州小調 / 朱昌耀	甲等	905	潘歆雅	陳錦怡
中胡獨奏	國中B組	三門峽暢想曲/劉文金	甲等	707	羅允辰	潘恩勤
	國中A組	梆笛協奏曲(選段)/馬水龍	優等	710	李姍霓	相心動
笛獨奏	國中B網	鬼湖戀(選段)/劉貞伶	優等	905	唐曼瑄	
	國中 D 細	熱情與冷漠的邂逅 / 李博禪	優等第一名	916	呂宥萱	
笙獨奏	國中B組	天山狂想曲/錢兆熹	優等第一名	703	俞家恩	

■ 花蓮縣 110 學生音樂比賽個人賽鋼琴獨奏

比賽項目	組別/類別	名次/獎項	班級	學生
	A 組	甲等	701	田耕全
		優等	713	謝侑錚
鋼琴獨奏		甲等	712	黃泓源
到今知关	B 組	甲等	707	林愷晴
		甲等	704	李誼緁
		甲等	901	張紘恩

■ 110 學年度全國學生音樂比賽 - 國樂獨奏

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
二胡獨奏		楚頌(選段)/李博禪	特優	712	黃泓源	陳錦怡
笛獨奏	國中B組	熱情與冷漠的邂逅 / 李博禪	優等	916	呂宥萱	深頭 写伯軒
笙獨奉	國中B組	天山狂想曲 / 錢氷喜	優等	703	企	天旧町

■ 111 年宜蘭市市長盃跆拳道品勢錦標賽暨全民運動大會跆拳道錦標賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
		51 公斤級	第一名	717	李昱泓	
		78 公斤級	第一名	917	羅敏峻	
	國中男子組	45kg 以下級	第二名	717	蔡秉翃	
		68 公斤級	第二名	717	吳佳軒	
		68 公斤級	第三名	717	黃柏喻	
		46 公斤級	第一名	717	陳雨嫣	
	國中女子組	49 公斤級	第一名	817	陳呂欣慈	
跆拳道	國中又丁組	55 公斤級	第一名	717	林承恩	陳廖霞
四字坦		68kg 以上級	第一名	817	胡巧妮	PAK NSO FEE
		黑帶一段	第二名	817	楊亞諾	
	品勢	色帶 3-4 級	第一名	717	蔡秉翃	
	國中男子組	色帶 5-6 級	第一名	717	黃柏喻	
	品勢 國中女子組	色帶 7-8 級	第一名	717	吳佳軒	
		色帶 7-8 級	第一名	717	陳雨嫣	
		色帶 5-6 級	第一名	817	陳呂欣慈	
	國中又丁組	黑帶二段以上	第四名	717	林承恩	

■ 111 年全國中等學校運動會

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
D. 类道	國中組跆拳道	女子團體組	第三名	909	楊秉臻	
		女子團體組	第三名	817	林紫微	
		又丁國 腹粗	第三名	817	王佩慈	
		男女雙人賽	第三名	917	楊千誼	陳廖霞
	國中組品勢		第三名	909	楊秉臻	保修程
		男子團體組	第五名	917	林睿鋐	
			第五名	917	林晉緯	
			第五名	917	楊千誼	

111 年花蓮縣縣長盃暨全少、全青花蓮縣代表隊選拔賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
		78 公斤級	第一名	917	盧丞楷	
		59 公斤級	第一名	917	林晉緯	
		55 公斤級	第一名	917	林晉凱	
	選拔青少年男子組	51 公斤級	第一名	917	楊千誼	
		48 公斤級	第一名	817	張詠熏	
		45 公斤級	第二名	917	林睿鋐	
		51 公斤級	第二名	717	李昱泓	
		52 公斤級	第一名	817	王佩慈	
	選拔青少年女子組	59 公斤級	第一名	717	林承恩	
		49 公斤級	第三名	817	林紫微	
	色帶男子組	73 公斤級	第一名	917	羅敏峻	
		45kg 以下級	第一名	717	蔡秉翃	陳廖霞
跆拳道		68 公斤級	第一名	717	吳佳軒	
四字坦		45kg 以下級	第二名	817	楊亞諾	
		68 公斤級	第二名	717	黃柏喻	
		45kg 以下級	第三名	717	楊亞閔	
	色帶女子組	49 公斤級	第一名	817	陳呂欣慈	
		68kg 以上級	第一名	817	胡巧妮	
		46 公斤級	第一名	717	陳雨嫣	
		黑帶三段	第一名	917	楊千誼	
		黑帶二段	第一名	917	林睿鋐	
		紅一	第一名	917	羅敏峻	
	品勢國中男子組	紅二	第一名	817	楊亞諾	
		藍紅帶	第一名	717	楊亞閔	
		藍帶	第一名	717	黃柏喻	
		黃藍帶	第一名	717	蔡秉翃	

		黃帶	第一名	717	吳佳軒	
	品勢國中男子組	黑帶三段	第二名	917	林晉緯	陳廖霞
	加勢國甲男士組	黑帶二段	第二名	917	林晉凱	
		黑帶一段	第二名	717	李昱泓	
跆拳道	國中女子組	黑帶三段	第一名	909	楊秉臻	
四字坦		紅帶	第一名	817	陳呂欣慈	
		藍紅帶	第一名	717	陳雨嫣	
		黃帶	第一名	817	胡巧妮	
		黑帶一段	第三名	817	林紫微	
		黑帶二段	第三名	803	陳采穎	

■ 111 年太平洋網基盃全國青少年網球錦標賽 (B-4 公開級)

				,	
比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生
14 歳男子組	雙打	(B-4 公開級)	季軍	801	柯辰澔

■ 111 年度第 19 屆總統盃全國溜冰錦標賽

比賽項目	組別/類別	名次/獎項	班級	學生
前溜雙足S型	速度過樁選手菁英	第三名	901	黃秉鈞

■ 111 年花蓮縣縣長盃空手道錦標賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生
	國中男子七年級	一般甲組個人型	第一名	708	干干睿
	國中男子一般甲組	第三量級自由對打	第一名	708	丁)月
	國中男子九年級	一般甲組個人型	第一名	915	周恩祐
	國中男子一般甲組	第一量級自由對打	第一名	915	同志和
	國中男子乙 B 組	個人型	第一名	715	葉昊軒
	國中男子乙 B 組	自由一招	第一名	715	朱天軒
	國中女子九年級	一般甲組個人型	第一名	917	蘇妍瑄
	國中女子一般甲組	第二量級自由對打	第一名	917	州木刈ノ戸
空手道	國中男子九年級	一般甲組個人型	第二名	914	吳張智
	國中男子一般甲組	第一量級自由對打	第二名	914	天妆自
	國中男子一般甲組	第三量級自由對打	第二名	910	謝承峻
	國中男子七年級	一般甲組個人型	第二名		鍾旻宸
	國中男子七年級	一般甲組個人型	第三名		林家紳
İ	國中男子一般甲組	第三量級自由對打	第三名		17P-3K.6PP
	國中男子九年級	一般甲組個人型	第三名	910	謝承峻
	國中男子一般甲組	第二量級自由對打	第三名	705	謝秉澔
	國中男子一般甲組	第一量級自由對打	第二名		鍾旻宸

■ 111 年全國北區游泳錦標賽

比賽項目	組別/類別	主題 / 作品名稱	名次/獎項	班級	學生	指導老師
		100 公尺蝶式	第4名	817		
		200 公尺蝶式	第6名	817		
		100 公尺仰式	第7名	817	羅子晉	
		100 公尺自由式	第8名	817		
		200 公尺自由式	第8名	817		
		200 公尺蛙式	第3名	817	張耀擎	洪士洋
	國中男子	100 公尺蝶式	第5名	717		六工件
	國十五丁	400 公尺自由式	第5名	717		
		200 公尺自由式	第6名	717	謝鎮安	
		100 公尺自由式	第7名	717		
		200 公尺混合式	第8名	717		
游泳		200 公尺蛙式	第5名	717	張鈞凱	
101 1/15		50 公尺仰式	第8名	705	蔡東宸	
		50 公尺蛙式	第8名	705	宗米成	
		200 公尺自由式	第3名	817		
		100 公尺蛙式	第3名	817		
		50 公尺蛙式	第6名	817	洪宥涵	
		200 公尺混合式	第7名	817		
	國中女子	100 公尺自由式	第8名	817		張育銘
	國中又丁	100 公尺蝶式	第7名	817	陳品蓉	拉图项
		200 公尺自由式	第8名	817	然吅谷	
		50 公尺仰式	第5名	717	邱昱嬛	
		100 公尺蝶式	第6名	717	劉柔佑	
		50 公尺仰式	第4名	717	朱清毓	

瞄導處祭譽榜

■ 第 52 屆全國技能競賽北區分區技能競賽青少年組

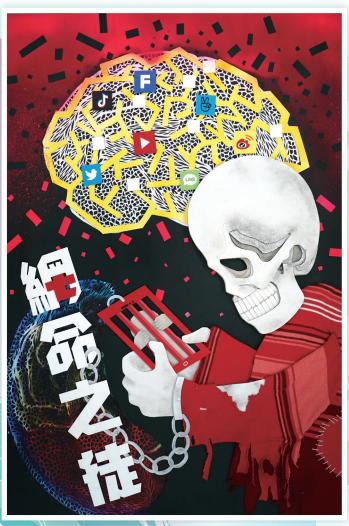
組別/類別	名次/獎項	班級	學生	指導老師
	第二名	701	潘李洲	
3D 數位遊戲藝術	佳作	718	黃振侑	李漢昌
	性威雲川 佳作		陳羿庭	子庚曰
	4± 1/c	710	坚安析	

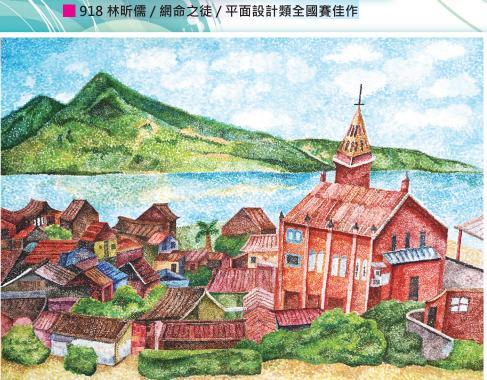
■ 花蓮縣 110 學年度國中技藝教育學生技藝競賽

組別/類別	名次/獎項	班級	學生	指導老師
機械職群	第二名	920	陳雯	魏 凯.
1950 1790 1990 12+	第三名	920	賴柏旭	女毛 301
食品職群	第六名	921	林芷瑄	賴永沂
DC 011 PRO 0+	佳作	921	黃文泓	和人小川
農業職群 - 農業資源	第一名	920	陳湘渝	
辰来嘅什"辰来貝///	第二名	920	陳鉉澕	魏凱
農業職群 - 寵物飼養保健	第二名	920	游泓哲	
	第一名	903	莊宜蓁	張文權
餐旅職群 - 中餐	第三名	903	林雨蓁	李政家
医瓜鸡 十二十四	第六名	903	趙少萱	子以水
	佳作	912	游湘盈	張文權
電機與電子職群	第二名	920	曾祥鈞	魏凱
	第一名	921	康祐愷	
土木建築職群	第二名	921	吳舜凱	
	第三名	921	廖昱淨	賴永沂
	第一名	921	黃筠鈞	根が別
化工職群	第二名	921	林安婕	
	第三名	921	歐靖騰	
家政職群 - 美容	第一名	916	曾錚	蘇翊涵
家政職群 - 美髮	第五名	916	蔡函妍	張瓊方

■ 2022 數感盃青少年數學寫作競賽

組別/類別	主題 / 作品名稱	名次 / 獎項	班級	學生	指導老師
國中新詩類	恬然自適的腳步聲	銀獎	807	賴可峮	潘恩勤





■ 818 邱也庭 / 淡水遠眺 / 西畫類全國賽佳作