

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家

十二月刊

學校重要活動



精彩活動

童軍自然探索營



生涯統整面面觀



技藝博覽會



七八年級校外教學



八年級群科參訪



九年級畢業旅行



一月活動

- ※ 1/6 第 3 節 七年級拔河複賽
- ※ 1/8 早自修 英聽測驗
- ※ 1/14-1/15 第三次段考
- ※ 1/18 第 1-2 節 運動會預演
- ※ 1/19-1/20 校慶運動會
- ※ 1/20 休業式
- ※ 1/21 寒假群體動力營
- ※ 1/21-1/28 寒假科技教育研習營
- ※ 1/25-1/29 九年級寒期學藝活動
- ※ 1/25-1/29 九年級語數社團活動
- ※ 1/26-2/5 寒假技藝我最行營隊



榮譽榜



賀 鶴中七年級健康操競賽

- ♣第一名：701 ♣第二名：703 ♣第三名：707
♣第四名：705 ♣第五名：706



賀 109 學年度全國學生創意戲劇比賽屏東縣初賽—榮獲優等，並取得全國賽參賽權！

- ♣803 楊甲生、林祐葦、陳宥汝、朱以庭、鐘云彤、張柏翌
♣804 曾若雅、程瑋珮、羅佳貞、廖紳驊、傅純亭、凌佩佩、余季襄
♣805 康瑞珍、林雅菁、駱泓元、黃佩瑩、李偉樞、程玟慈、李瀟嫻

★感謝劉家得老師 辛苦指導！



賀 鶴中 11 月份圖書借閱比賽—書卷獎

- ♣七年級：第一名 704 劉冠鴻、第二名 704 吳佳穎、第三名 705 辛家愷
♣八年級：第一名 804 傅純亭、第二名 804 吳岳軒、第三名 804 廖紳驊
♣九年級：第一名 901 尤紹華、第二名 906 蔡泓均、第三名 904 馮柄鈞



賀 109 年法務部「炎夏『漫』活，創意說『畫』」徵件活動

- ♣國中組佳作：808 謝沛儒



賀 109 年高中職均質化屏中盃數學競賽

- ♣國中組接力賽第三名：901 吳昭緯、張紀綸、許一成、謝昀蓁 902 王靖善、林芳丞 907 張峻寧、謝杰翰、張睿芸
♣達鶴隊個人賽第一名：907 張峻寧
♣國中組個人賽第七名：907 張峻寧

★感謝郭菽萍老師、王柏翔老師 辛苦指導！



賀 109 學年度鶴中家長會盃—自然學科競賽

- ♣特優：703 吳翊誠、802 許楷佑
♣優等：702 蘇柔伊、707 簡子宸、801 張程翔、804 吳柏臻
♣甲等：705 李艾蓁、莊雁翔、706 李侑威、801 陳豐泰、803 陳宥汝、806 蔡以昕、807 林忻禪



賀 109 學年度鶴中家長會盃—數學學科競賽

- ♣特優：702 王群英、706 李侑威、802 許楷佑
♣優等：701 何秉叡、陳宥榮、801 陳豐泰、804 吳岳軒
♣甲等：702 翁唯中、703 葉柔因、707 陳柏霖、802 余琬寧、805 林佑駿、807 廖道耘、808 陳善云



賀 109 學年度國中英語歌謠發表會—902 代表鶴中榮獲優等！

★感謝陳國慶老師、蔡幸紋老師 辛苦指導！



全國學生創意戲劇比賽屏東縣初賽



屏中盃數學競賽



鶴中七年級健康操競賽



國中英語歌謠發表會

未成年主張

小廷最近因失戀，出現情緒低落、吃不下飯、晚上睡不著等情形。

他覺得自己很沒用、什麼都做不好，所以對方才會跟他分手。

找好朋友欣欣訴苦時，小廷透露出「只要我消失，所有問題就會結束」的想法，如果你是欣欣，聽到了這些話你會有什麼反應？又會如何幫助小廷呢？

- 🐱 我會覺得震驚，叫他放鬆，並跟他說過去的事就過去了，不一定是你的錯。801 陳豐泰
- 🐱 聽身邊的朋友因失戀而心情低落，我會告訴他：「對方失去的是一個愛他的人，而你失去的只是一個不愛你的人。」802 劉士寬
- 🐱 我會覺得不知所措，但我會多陪他，讓他開心點。803 陳亮恩
- 🐱 我會感到焦慮，不過我會一起幫助小廷，多陪陪他，跟他講笑話，讓他不會那麼難過，不要為了這點小事就想不開。804 陳東宇
- 🐱 如果我是欣欣，我會感到擔憂，但我會尋求老師的幫助並陪他玩。805 溫子煊
- 🐱 我會擔憂小廷不知道會做出什麼事，不過我會告訴輔導老師，希望能找他談談。806 錢立文
- 🐱 我會感到擔憂和震驚，也會跟他說感情這回事就是這樣，如果他真的覺得你沒用，那你不要理會，你想想啊……世界上如果有 1% 的人喜歡你，那就表示有很多的人認可你~~807 吳紫淇
- 🐱 我會覺得擔憂，但冷靜思考後，我會跟他好好分析他所發生的問題，讓他的心理感覺好受一些。808 謝沛儒

結束生命是從「想法」到「行動」的漸進過程。在出現結束生命的行為之前，通常會透露線索或警訊，可能從口語、行為或狀態表現出來。因此，當發現同學情緒較低落時，請多一些關心和陪伴。

問：「主動關懷、積極傾聽」

- 聆聽同學的煩惱及痛苦，讓他放心自在地說，感覺有人願意了解他。
- 不要急著提供問題的解決方法、爭辯想法是對是錯、發誓保守秘密，也不要以半開玩笑的方式詢問：「你該不會想要結束生命吧？」、「你怎麼會有這種想法！」

應：「適當回應、支持陪伴」

- 嘗試了解同學的感受，並適時點頭、拍拍肩膀，讓他感到自己並不孤單，有人願意陪伴、支持他。
- 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，不批判同學的感受，也詢問他需不需要協助？可以幫他什麼？

轉介：「資源轉介，持續關懷」

- 陪同學到輔導室或找信任的老師聊一聊，「我陪你」的動作，會給同學勇氣，願意接受幫助。
- 轉介後仍繼續關心同學，聽他想說的、想哭就讓他哭，一起陪伴他走過情緒低潮。

如果陪伴久了，自己出現無力感怎麼辦？

- 身為陪伴者，我們常忽略自己的身心狀態，當撐不住想撤退時，其實對彼此都會造成傷害。別忘了照顧好自己，在時間和心力上有適度的界線，出現無力感時別硬撐，退居二線傳貼圖也是關心！
- 你不是孤單一人，當自己有情緒時，可請求其他夥伴支援，用輪流排班的方式一起陪伴同學。

家長會

109 學年度家長會環境踩踏暨親師座談活動

日期：109.12.05

地點：新埤鄉鄉頭庄水農場

