

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家

三月刊

學校重要活動

適性入學宣導家長場



屏東縣技藝競賽



精彩活動

菸害防制宣導



童軍慶祝大會



科博館在鶴中
我家蟲住民展覽



我的夢農園社團



下期預告

☆3/31-4/1 第一次段考

☆4/1 第 7 節

九年級完全免試入學宣導

☆4/7 八年級專業群科參訪

☆4/12-4/16 校園圖書展

☆4/16 第 3-4 節

八年級家庭教育暨性平教育宣導

☆4/16 第 3-4 節

七年級女生 HPV 疫苗接種

☆4/22-4/23 九年級複習考

☆4/21、4/28 第 3-4 節

七年級樂樂棒球比賽



榮譽榜



賀 109 年全民國防敬軍繪畫比賽

☆國中組第一名 808 謝沛儒



賀 109 學年上學期鶴中晨讀心得比賽

☆第一名 702、第二名 701、第三名 704

☆第一名 808、第二名 805、第三名 807



賀 109 學年鶴中七年級生涯檔案封面競賽

☆701 杜政緯、李佳玲、陳誼蘋、黃悅佳

☆702 林瑋喻、曾郁晴、劉姿宜

☆703 陳淑雯、葉柔圀、蔡文瑄

☆704 施明靚

☆705 李艾蕓、陶雅欣、張簡毓芯

☆706 黃柏霖、林芮語

☆707 林守濂、陳柏霖、簡子宸、郭家蕓



賀 109 學年鶴中生涯檔案內容建置競賽

☆801 張程翔、簡芷鈴

☆802 余琬萁、楊佳昕、劉姿麟

☆803 李怡欣、鄭婷臯

☆805 林佑駿

☆806 蔡承祐、黃筠芸

☆901 邵莉雯、吳宜恩

☆902 古妤安、李沛庭、邱嘉美

☆903 林培恩、簡朝笠、陳郁潔

☆904 郭宸均

☆906 劉佳薰



晨讀心得比賽



賀 109 學年鶴中教室布置比賽

☆第一名 703、第二名 701、第三名 702、第四名 706、第五名 705

☆第一名 808、第二名 807、第三名 804、第四名 802、第五名 801

☆第一名 902、第二名 901、第三名 906、第四名 903、第五名 908



賀 109 年原住民語認證

☆808 歐安瑀 南排灣語中級 合格

☆802 柯悅涵 北排灣語中級 合格

☆904 杜亭緣 南排灣語初級 合格

☆701 柯豐澤 南排灣語初級 合格



教室布置



賀 109 學年屏東縣國中技藝競賽

☆工業配線：第一名 908 陳和煌

☆動力機械：第一名 905 蔡貫承

☆美髮：第四名 904 魏伶誼

☆美髮：佳作 904 林怡君

☆美容：佳作 903 侯茜云

☆美容：佳作 904 黃琬婷



國中技藝競賽頒獎典禮



生涯檔案封面

未成年主張

書竣常隔天有重要考試，前一晚卻耍廢追劇、玩手遊，拿到不及格的成績後，就會告訴自己：「哎……我昨晚都沒複習，所以才考不好，這成績也不意外(ノ_ノ)」這個情況是否很有熟悉感呢？書竣因為害怕自己努力後又失敗，所以乾脆一開始就放棄，面對這樣的困境，他可能會出現什麼情緒？他又可以做些什麼嘗試改變現況呢？

- ☛ 就放棄課業的心態吧~試著找個適合自己的讀書方式，如果真的不行就更努力，像是增加讀書時間之類的。901 余佳嫻
- ☛ 他可能會緊張、沮喪。先試著讀書一個小時，讀完再去玩遊戲。902 方惠芳
- ☛ 會感覺焦慮，不過可以試著讀 40 分鐘，休息 10 分鐘，做一些有興趣的事，放鬆心情或去海邊散散心。告訴自己持續努力，總有一天會有收穫。903 鄭惠育
- ☛ 他應該提早複習，而不是臨時抱佛腳。904 王育庭
- ☛ 他可以減少使用手機的時間，並試著增加讀書時間。905 蔡子宗
- ☛ 他可能感到迷失。可以請父母沒收手機，並坐在他旁邊督促他讀書。906 韓亦聖
- ☛ 他可能對自己感到失望。試著控制自己玩手機的時間，一天 1~2 小時。907 蕭義明
- ☛ 他會感到樂觀，反正考不好就考不好。試著找自己的興趣並學習。908 吳宗祐



(ノ_ノ)不努力，失敗就不那麼糟糕了

心理學有個名詞叫「自我設限」——指在做某件事之前，先給自己設下重重阻礙，並將失敗都推給這些困難，典型的例子像是「故意不準備考試」及「拖延症」。反正不努力，失敗也理所當然，沒什麼好指責自己的。

曾接受自己還不夠好

我們可以接受「懶惰」導致的失敗，卻無法接受自己「能力不足」的事實，害怕那個努力的自己，會在失敗的那一刻像個笨蛋一樣。不過，自我設限帶來的保護是暫時且脆弱的，讓我們失去了自我成長的寶貴機會。

*如何擺脫自我設限？

1. 覺察自我設限行為

每個人心裡的魔鬼都不同，當你遇到「我不能」、「我做不到」的情況，可以多留意自己的內在聲音，探索這些「不」背後的絆腳石是什麼。

2. 專注目前可做的事

別想得太遠，全力以赴並專注現在可以做到的事，從每一小步慢慢累積對自己的肯定。

3. 從經驗中學習

不要以成敗定義自己，即使失敗了也無損你的個人價值，過程中的點點滴滴都給予我們養分，幫助我們成長。

☆BTS 防彈少年團的成員 V 曾分享：

下一次嘗試可能不完美，但第二次會比第一次更好，第三次會比第二次更好，而這時候，我會很開心自己沒有放棄。你的人生一定有相同時刻，你會不斷質疑每個決定，質疑自己是否做出對的決定，質疑自己正邁向成功或踏上失敗。但永遠記得：你是自己人生的主人。請一遍一遍覆誦這句話「我可以做到，我可以做得很好，我做得比任何人都好。」

模範生

109 學年 模範生當選名單

賀 中等學校模範生表揚大會

☛ 805 張駿炎

賀 救國團學校優秀青年表揚

☛ 907 張睿芸

★校園模範生

☛ 703 吳翊誠 ☛ 705 陳思方 ☛ 702 王群英
☛ 805 張駿炎 ☛ 804 吳柏臻 ☛ 808 謝沛儒
☛ 903 林培恩 ☛ 907 張睿芸 ☛ 906 劉佳薰

★班級模範生

☛ 701 許為綺 ☛ 704 吳佳穎 ☛ 706 李侑威 ☛ 707 郭家薰
☛ 801 魏佳穎 ☛ 802 蘇靜俞 ☛ 803 陳宥汝 ☛ 806 蔡承祐 ☛ 807 鄭云瑄
☛ 901 葉語安 ☛ 902 劉根雲 ☛ 904 郭宸均 ☛ 905 黃千熏

