

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家 九月刊

學校重要活動

開學典禮



會考祈福之謝禮



精彩活動

鶴小秋祭



幹部訓練



防災演練



花好月圓鶴中秋



下期預告

- ☆10/8 早自修 英聽測驗
- ☆10/13 8:00-11:00 七年級健康理學檢查
- ☆10/14-10/15 第一次評量
- ☆10/19-10/20 九年級大團拍及畢業寫真照
- ☆10/20 圖書館—與作家有約
- ☆10/20 第 3 節 七年級拔河預賽、八年級性別平等暨多元文化教育宣導
- 第 4 節 七、八年級自殺防治宣導
- ☆10/23 親職教育親師座談會
- ☆10/26-10/27 九年級畢業冊證件照
- ☆10/27 第 3~4 節 八九年級拔河預賽、七年級生涯發展教育宣導
- ☆10/28 第 3 節 八、九年級女生接種 HPV



防疫新生活

因應 covid-19 疫情，鶴中繃緊神經，做好準備，大家一起努力，開始一個安全且安心的學習歷程。

在鶴中，我們每天都嚴格遵守防疫規定，「學習成果」與「健康維護」是現階段鶴中的重要任務！



每日量體溫



校園消毒



校園消毒



午餐隔板使用



體育器材消毒

榮譽榜

賀 110 年屏東縣語文競賽(屏東區初賽)

- ▽閩南語朗讀 第一名 804 鄭宜嫻
- ▽寫字 第三名 807 郭家蓁
- ▽國語朗讀 第四名 904 吳佳芸
- ▽國語演說 第四名 908 陳善云
- ▽國語字音字形 第四名 908 王峻麟
- ★感謝：高淑滿老師、黃小榴老師、陳守浩老師、施麗珠老師、王綉如老師、許永宏老師 辛苦指導！

賀 110 年屏東縣敬師賀卡創意設計比賽

- ▽第一名 908 謝沛儒
- ▽佳作 904 吳佳芸
- ▽佳作 807 郭家蓁



未成年主張

羽球選手李洋從小一直不被看好，甚至被爸爸說「你不是那塊材料」。他曾兩次放棄羽球，卻又割捨不下，繼續回到球場練習，在大學前升上甲組、漸漸打出成績。他憑藉球沒有落地前，絕不放棄的態度，終於獲得奧運金牌。如果你是李洋，在不被大家看好時，你會有什麼感覺？你又會如何告訴自己繼續堅持下去呢？

- ☞ 非常難過，努力了這麼久卻還是不被大家看好。告訴自己：「堅持下去，不要放棄。」 901 鄭宇涵
- ☞ 覺得失望和擔憂，因為能力不被看好，擔心自己無法取得好成績。跟自己說：「看著其他人的優勢，渴望和他們一樣擁有自己的舞台，將這些渴望成為動力，繼續堅持下去。」 902 劉姿麟
- ☞ 有些失落和感到受傷，因為希望自己做這些事情可以受到家人的鼓勵與支持，如果被家人打擊的話，會失去信心。跟自己說：「未來的路是自己一個人要走的，不會有人一直陪伴著，所以追隨自己的夢想，跟著自己的心，不要因為別人的話而失去自我。」 903 劉姿綺
- ☞ 覺得沮喪、憤恨不平、想放棄，自己明明很努力，還是追不上其他人。告訴自己：「把每場比賽當作最後一場，盡全力去做，想想自己還有沒有做不好的地方，相信自己，而且其他人一定也很努力，只是自己沒注意到，失敗時對自己說一沒關係，我已經努力過了。」 904 程瑋珮
- ☞ 感到內疚、疲累，覺得自己很爛，配不上其他人。讓自己休息一天，告訴自己堅持下去。 905 黃佩瑩
- ☞ 覺得很傷心。告訴自己：「不要理會其他人的批評，堅持自己的理想。」 906 鄭鄧薰
- ☞ 覺得是不是自己太爛而自責！我會盡我所能努力下去，就算別人不相信我可以，但只要我相信，我就一定可以成功。 907 張欣智
- ☞ 覺得很沮喪，但是也只能自己默默努力，盡量表現自己。告訴自己：「相信自己，別人做得到，我也可以！」 908 陳柏佑
- ☞ 很傷心。告訴自己：「喜歡就持續堅持，追求自己的成就感，而不是跟別人比較。」 909 呂柏昱

🏆 從奧運看「心理堅韌」

暑假時，全民看奧運轉播看得熱血沸騰，選手在比分拉鋸的高度壓力下，仍然能保持專注、發揮自己的實力。「心理堅韌」描述在極度競爭跟高強度壓力下，人們是如何調適壓力，不因壓力而失誤，最終表現出色的成果。就像國中生的我們，在面對考試或達不到自己期待時，都會承受高度壓力，希望能有好的結果，但有時壓力愈大，自己的表現似乎愈失常，因此我們也需要心理堅韌來面對壓力！

💡 如何培養心理堅韌？

1. 不妥協：過程中遇到困難與問題，可以相信自己做得到，投入心力來達成目標。
2. 不害怕挑戰與失敗：認為挑戰是給予自我成長的機會，而非妨礙自己的威脅，從失敗中學習經驗。
3. 對自己有足夠的信心：相信自己有能力達成目標，推動自己往目標繼續邁進。
4. 控制行為跟情緒：有能力控制自身行為，也相信自己能不被負面情緒影響，以正向的態度迎接挑戰。

💖 面對高強度壓力，我可以……

1. 減少批判：過度嚴厲的批評自己，會讓我們對失敗更恐懼，試著肯定自己，跟自己說：我做得很好！
2. 自我疼惜：了解每個人都不完美，接受並理解自己的負面情緒，準備好為下次挑戰做準備。

【李洋曾說：在追求目標的路上一定充滿艱辛與壓力，不要害怕失敗，也不要害怕挫折，要記得——世界上沒有人是完美的，我們或許不是最好的那一個，但我們可以成為最努力的那一個！】



家長會

110 年家長委員會名單

會長：林進明

副會長：陳明凱、林仁傑、謝水樹、陳旭戎、陳秋豪、黃俊傑、王人俊、王智立、許淳蓉、方文靜、陳清浩、林尚義、曹昱霖

常委：柯進雄、陳志明、王乾合、林貴仁、林郁文、蕭凱文、陳俐伶

委員：林美君、黃惠萍、楊立仁、林冠同、戴志翔、邱元逸、蘇奕霖、吳文智、柯文雅、羅芸慧、陳政穎

