

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家 十一月刊

學校重要活動



精彩活動



與作家有約—答菁



環保的再生與創生



流感疫苗施打



七年級健康操競賽



職業達人—吳文睿導演



校慶



鶴中技藝成果展



自立童軍多元探索體驗營



下期預告

☆12/6~12/10

九年級生涯發展規劃專題週

☆12/7 早自修 自然學科競試

☆12/8 第 3 節

七年級營養教育宣導

☆12/15、12/22 第 3~4 節

校內語文競賽

☆12/15 第 3~4 節

全校環境教育宣導

☆12/21-12/22

九年級畢業冊證件照

☆12/28-12/30

七八年級露營活動

九年級畢業旅行活動

榮譽榜

賀

教育部第四屆「我的未來我作主」微電影競賽—榮獲全國銀牌獎！

☆801 翁世銘、802 曾品睿、804 王筱寧、804 施明靚、804 鄭宜姍、804 陳宥錡、805 洪峻皓、805 李艾蓁

★感謝學務處團隊與劉家得老師指導★

賀

110 年屏東縣運暨公教聯合運動會 (黃底為取得 111 年中全運代表權)

跆拳道

☆對練團體 國中男子組：冠軍

☆對練 第一名：707 陳閔君、807 彭亮碩、807 陳妤芯、908 蔡承恩

☆對練 第二名：707 林陳宥融

☆對練 第三名：807 林閔鈞、908 邱柏勳

☆個人品勢 第三名：707 陳閔君

☆個人品勢 第五名：707 李秉蔚

☆個人品勢 第六名：908 劉靜慈

☆團體品勢 第一名：707 陳閔君、707 李秉蔚、807 徐謙豪

☆團體品勢 第三名：707 李郁汶、807 郭家蓁、807 陳妤芯

法式滾球

☆男子 3 人組 第二名：901 陳豐泰、903 楊承祐、905 林佑駿、906 陳昱安

☆女子 2 人組 第三名：904 洪瑜君、805 尤佑慈

☆個人射擊男生 第一名：901 陳豐泰

☆個人射擊女生 第二名：904 洪瑜君

☆個人射擊女生 第四名：702 黃怡榛

田徑

☆跳高國女 冠軍：806 林芮語

☆跳高國女 亞軍：803 黃靖雅

☆跳遠國女 第四名：803 黃靖雅

棒球 男團 季軍

羽球

☆女團 第四名

☆男單 第六名：901 楊振銓

☆女單 第六名：807 徐睿婧

微電影競賽



屏東縣運



賀

110 年 10 月鶴中書卷獎

☆第一名：706 劉書弘、807 蕭宇辰、904 傅純亭

☆第二名：701 陳亭華、805 尤佑慈、904 吳岳軒

☆第三名：705 何俊逸、806 黃柏霖、909 溫家矜

賀

110 年屏東縣長盃跆拳道錦標賽

☆國中男子對練：冠軍

☆國中女子對練：季軍

☆男子 73 公斤級 第一名：707 陳于浩

☆男子 51 公斤級 第一名：707 陳閔君

☆女子 44 公斤級 第二名：707 林陳宥融

☆女子 44 公斤級 第三名：707 李郁汶

☆男子 45 公斤級 第一名：807 彭亮碩

☆女子 46 公斤級 第二名：807 陳妤芯

☆男子 63 公斤級 第一名：908 邱柏勳

☆女子 52 公斤級 第一名：908 陳乃華

☆男子 55 公斤級 第二名：908 蔡承恩

賀

110 年全國少年跆拳道錦標賽

☆第一名：807 林閔鈞

☆第三名：807 徐謙豪

☆第五名：807 彭亮碩

☆第七名：707 林陳宥融



未成年主張

孟成和浩婷是好朋友，但每次吵架後，孟成都悶著不說話，想一個人靜一靜，浩婷則希望能把話說開，了解彼此在想什麼。兩人對溝通的期待不一樣，雖然一段時間後就會和好，但其實每次吵完架兩人都覺得好累，要一直互相猜測對方的想法，猜錯了對方又會不開心，乾脆不要當朋友算了……。

如果你是孟成或浩婷，你會如何跟對方溝通？請用正向溝通的四個要點試試看～

- ♣ 如果我是浩婷，我發現孟成都自己一個人，不跟同學說話。我覺得很難過，希望可以把話說清楚，期待吵架完，先跟對方道歉，再了解為什麼會吵架。801 許苑苓
- ♣ 如果我是浩婷，我發現孟成都自己一個人坐著不說話，我會覺得很孤單，希望他可以跟我面對面把話說清楚，也期待孟成主動過來找我溝通。802 曾咨穎
- ♣ 如果我是浩婷，我發現孟成都不說話，我會覺得不知所措、疲累，希望他可以和我多溝通、把話講開來，期待他冷靜後不要只會逃避問題，有事可以用電話好好說清楚。803 黃靖雅
- ♣ 如果我是孟成，我發現浩婷一直跟我講話，我覺得好吵、很煩，希望等我氣消後再互相溝通，期待可以多傳訊息溝通。804 鄭祐廷
- ♣ 如果我是孟成，我發現浩婷一直想跟我說吵架的原因，我覺得很煩，希望他不要理我，可以遠離我，讓我一個人靜一靜。805 董睿
- ♣ 如果我是孟成，我發現浩婷一直找我，我覺得很不安、緊張，希望他能給我一些空間靜靜，當我很難過的時候，他可以給我一些空間，氣消過後再安撫我。806 簡元璋
- ♣ 如果我是孟成，我發現浩婷一直跟我講話，我會覺得他很煩，希望他能安靜一點，要看場合說話。我期待師長可以協助我們，把吵架的事情說開。807 郭家堯

人際關係會一直好好的嗎？

人際關係包括朋友、家人、情侶等，這些關係並不會一直都好好的，而是需要不斷溝通協調、互相了解與改變的過程。人際關係最可怕的殺手就是變成「誰對誰錯的爭執」及「互相猜測」，而「溝通」是改善人際關係最重要的環節。

為什麼人際關係需要溝通？

溝通不是「對方要更懂我」或「我要多付出一點」這種單向的循環，而是邀請對方，共同來檢視「我的需要是什麼？」「你的需要是什麼？」，還有「要怎麼做，才可以讓我們都更滿意一點點？」

當溝通上出了差錯，就必須加以補救。好的關係不代表不會發生爭吵，而是在每次需要溝通時，能夠了解彼此的感受、需求，維持兩人之間的正向情感連結。

正向溝通四大要點：

觀察 + 感受 + 需求 + 請求

- ✓ **觀察**：不帶偏見的說出客觀事實。(如：你晚到了 15 分鐘)
- ✓ **感受**：覺察自己的情緒，以「我…」開頭，說出你真實的感覺。
(如：我覺得有點難過、我感覺生氣。不要責怪對方「為什麼你都不接我電話，害我很生氣！」)
- ✓ **需求**：思考自己的需求到底是什麼？這個需求不要太大，也不能是無法達成的，記得要考慮對方喔～
(如：我希望我們兩個有更多相處的時間、我希望你能更重視我的感受)
- ✓ **請求**：根據你的需求說出請求，注意！請求必須好達成、有一點小改變就可做到，最好具體說明「可以怎麼做」，而不是制止「不要這樣做」，讓人不容易接受。
(如：當我說我很難過時，你可以用擁抱安撫我)

★正向溝通除了「技巧」外，說話的口氣、臉上的表情也非常重要。請記得維持溫和的語氣、表情，帶著耐心不壓迫的方式與人溝通。重要的是——話要好好說，才能好好維繫彼此的人際關係～★

家長會

110 學年度家長會新舊任會長交接暨授證典禮

