

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家



十二、一月刊

學校重要活動



精彩活動



一月活動

衛武營藝文活動



技藝博覽會



八年級群科參訪



BNT 疫苗施打



七八年級露營活動



九年級志願試選填



九年級畢業旅行



長照體驗課程



- * 1/14 早自修 英聽測驗
- * 1/19-1/20 第三次段考
- * 1/20 休業式
- * 1/21 九年級慈惠醫專營隊
- * 1/21-1/22 職探中心營隊
- * 1/22 八九年級中山工商營隊
- * 1/24-1/27 七八年級科學教育營隊
- * 1/24-1/27 小六生科技教育營隊
- * 1/24-1/28 九年級寒假學藝活動
- * 1/27-1/28、2/7 創意戲劇競賽-全國決賽集訓

榮譽榜



硬式組：2021 年第二屆聖母盃青少棒錦標賽—榮獲冠軍！

2021 年第五屆曾紀恩盃全國青少棒錦標賽—進入八強！

軟式組：2021 年第五屆曾紀恩盃全國青少棒錦標賽—榮獲亞軍！

♣908 陳奕翔 獲得本屆曾紀恩盃打擊王！

★感謝馮文龍教練、詹佳勳教練 辛苦指導★



110 學年度全國學生創意戲劇比賽屏東縣初賽—榮獲特優，並取得全國決賽參賽權！

♣801 陳逸宸、801 周可凡、802 林懿廷、803 吳昱辰、804 王筱寧、804 施明靚、804 陳宥錡、804 陳婉瑜

♣805 沈譽聖、805 尤佑慈、805 李艾蕓、805 林幼暄、805 陳思方

♣806 林秉頡、806 陳品珊、806 陳若恩、806 劉真玟

★感謝劉家得老師辛勤付出、無私奉獻地指導★

★感謝康杏聆主任、王依瑩組長帶隊照顧團員，協助指導場佈與安定軍心★



110 學年鶴中七年級生涯檔案封面競賽

♣701 李昱璇、陳宥璇、陳昱玟、劉宜鑫

♣702 黎濬瑞

♣703 李健銘、洪廷輔、王懷萱、黃苡臻、龔珞筠

♣704 周思云、陳好恩、湯丞茵、黃茵

♣705 周雋穎、洪裕翔、蘇盈華

♣706 楊宗祐、黃采琳

♣707 侯沅蓁



110 學年鶴中八九年級生涯檔案內容建置競賽

♣801 何秉觀

♣802 翁唯中、王馨、劉姿宜

♣803 葉柔困、蔡文瑄、鄭芮珈

♣804 王筱寧、謝姍珊

♣806 李宥蓁

♣901 黃雯葶

♣902 余琬葶、楊佳昕、劉姿麟

♣905 林佑駿、康瑞珍

♣906 蔡承祐、黃奎菴、江欣穎

♣907 陳思勻



110 年屏東縣年輕無 C 肝 肝炎不要來-中學生海報設計比賽

♣第一名 908 謝沛儒

★感謝蕭菁惠老師指導★



2021 年 農科園區觀賞水族展示廳想像力大解封繪畫比賽

♣國中創作組優等 706 黃采琳

★感謝方惠權老師指導★



生涯檔案封面



想像力大解封繪畫比賽



全國學生創意戲劇比賽



聖母盃青少棒錦標賽



曾紀恩盃全國青少棒錦標賽



個人打擊王



海報設計比賽

未成年主張



給對生涯迷惘的你，所有跌跌撞撞都是過程

孝綸是個九年級的學生，面對未來他感到茫然，不知道自己國中畢業後要讀什麼。

雖然爸媽叫他去讀高職，學習一技之長，未來比較好找工作，但他其實不知道自己的興趣或擅長的事情。

孝綸找好友 Pinky 說自己的生涯煩惱，因為面臨志願選填，他很心急又焦慮，好希望自己能趕快做出決定。

如果你是 Pinky，聽到孝綸的煩惱，你會怎麼安慰他？又會如何幫助他尋找生涯目標呢？

- 👉 如果我是 Pinky，我會建議他跟家人談，也可以上技藝課程體驗不同職群，找到自己的興趣。901 楊晉榮
- 👉 如果我是 Pinky，我會跟他說：「不要太氣餒，你可以試著想想你做什麼樣的事，你會比較放鬆或開心，或許這就是你的興趣。」902 許楷佑
- 👉 如果我是 Pinky，我會建議他去找老師，觀察他在哪些課堂上回答和發表的較踴躍，就代表他的興趣。903 翁永成
- 👉 如果我是 Pinky，我會建議他去當兵，國家會花錢培養你，加油！904 宋鴻明
- 👉 如果我是 Pinky，我會跟他說：「如果真的找不到的話，可以先去自己覺得好的高中或高職，等要上大學時再想。」我也會建議他去找老師或去問學長姐。905 張珈睿
- 👉 如果我是 Pinky，我會跟他說：「未來的路很長，就算沒有目標，也要努力把每一天過好，這麼一來說不定就能闖出自己的一片天。」906 蔡以昕
- 👉 如果我是 Pinky，我可以叫他不要擔心，也能向導師或輔導室詢問意見。907 蘇于榛
- 👉 如果我是 Pinky，我會叫他別害怕，和導師、家人聊看看自己適合哪個興趣。908 林照棠
- 👉 如果我是 Pinky，我會跟他說：「不要急！天生我材必有用，人生很長，總有一天能找到自己的目標，現在找不到沒關係。當局者迷，旁觀者清，自己找不到特別的地方，可讓同學、家人、老師告訴你一些建議。」909 何善淳

◇生涯迷惘怎麼辦？

1. 透過心理測驗更認識自己：

八年級時，我們會做性向測驗、興趣測驗，這些心理測驗都可以協助你更認識自己。

2. 磨練「忍受模糊」的能力：

生涯目標常是模糊且不確定性高的，人生本來就沒有固定的公式。如果可以的話，多看看別人的故事、多加嘗試體驗、多了解不同的職群和工作，正因為你親身經歷、用心走過，你會更清楚自己喜歡什麼、適合什麼。

◇面對生涯迷惘我可以～

1. 認識並接納模糊感

(如：我還不確定自己喜歡電機電子還是動力機械，可以藉由參加技藝學程來確認)

2. 多了解各個職群、學校、工作的相關資料

(如：我可以用網路搜尋土木與建築職群要學哪些內容，我對這些內容有興趣嗎？)



←104 工作世界 QR Code

▲推薦同學使用「104 工作世界」網站：可認識不同職業對應的職群，需學習的內容及能力，還可了解工作的薪水及所需證照。

3. 建立階段性小目標

(如：我計畫寒假參加高職舉辦的營隊，體驗不同職群的課程，再思考自己有興趣的職群，蒐集更多資訊了解)

4. 別擔心～你的決定不會是最終結局

沒有什麼是「最好的決定」，你所能做的就是選擇當下看起來還行的選項。而且你的決定都有挽回、修改、更動的機會，不會因為一個選擇就此決定你的未來。所以，請帶著勇氣踏出第一步，勇敢嘗試吧！

★邁向人生的下個階段總是帶著緊張、盼望與不安，或許會有些跌撞，也或許會很順利。無論如何，記得身邊都有朋友、家人、老師陪伴著你，走過這段有點迷惘的旅程，你不是孤單一人獨自面對生涯徬徨的時刻★

衛生宣導

若你的牙齦在刷牙或用牙線潔牙時，出現疼痛或出血，或者你口氣中一直有怪味，發生以上任一種狀況，都代表你的口腔保健可能出了問題，請找你的牙醫師檢查。

▲如何做好口腔保健？

維持良好的口腔衛生是你能為牙齒與牙齦所做最重要的一件事，健康的牙齒不只讓人覺得神采奕奕，同時也可以讓你進食與說話時都能順暢無礙。良好的口腔保健，對你整體的身心健康非常重要。每日的預防保護包含正確的刷牙與牙線使用方式，配合定期讓牙醫檢查牙齒(或洗牙)，才能在口腔問題出現前阻止其發生，不會像治療時那般疼痛、昂貴且令人憂心。

每個人都可以利用幾個簡單的方法大幅降低齲齒、牙周病及其他口腔問題，這些方法包含：

1. 每天三餐後徹底刷牙兩次，並且每天用牙線潔牙。
2. 飲食均衡並節制正餐間的零食。
3. 用含有氟化物的產品，如：牙膏。
4. 按照牙醫指示使用含氟漱口水漱口。



護理師入班協助指導潔牙



健康課教導口腔知識



學生練習潔牙步驟