

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家

三月刊

學校重要活動

適性宣導—家長場



圖書館—聲援烏克蘭



技藝競賽集訓



下期預告

- ☆4/6 第3-4節 七年級與作家有約活動、八年級性侵害暨性剝削防治宣導
- ☆4/11~4/15 校園圖書展
- ☆4/13 第5-7節 八年級專業群科參訪
第6-7節 七年級樂樂棒球比賽
- ☆4/19-4/20 九年級複習考
- ☆4/20 第3節 七年級敬老樂活宣導
- ☆4/27 第3節 八年級營養教育宣導
第3-4節 七年級樂樂棒球比賽



榮譽榜

賀 110 學年度國中硬式棒球聯賽—縣內第一名，獲得全國賽代表權！

★感謝馮文龍教練、詹佳勳教練 用心指導★

賀 2022 年港都盃全國田徑錦標賽

♫國女跳高 第7名：803 黃靖雅(1m50·全中運達標)

賀 110 年屏東縣防災戲劇競賽活動—口說藝術徵件比賽

♫第三名：703 林逸宸、703 盧家浚 (第一、二名從缺)

★感謝劉家得老師指導★

賀 111 年屏東縣中小聯運

⚡跆拳道

♫第一名：707 陳閔君、807 彭亮碩、908 蔡承恩、807 陳妤芯、908 邱柏勳、908 陳乃華

♫第二名：908 劉靜慈

♫第三名：707 林陳宥融

♫第五名：807 林閔鈞

⚡跳高

♫冠軍：806 林芮語

♫亞軍：803 黃靖雅

♫殿軍：702 馮茜

⚡跳遠

♫第四名：806 林芮語

♫第五名：803 黃靖雅

⚡羽球

♫男團第六名

♫男單第六名：901 楊振銓

賀 110 年第八屆中信杯全國棒球錦標賽

♫906 王佑騏 榮獲三振王

賀 110 學年度英語讀者劇場比賽—榮獲優等！

♫702 李友詳、702 蘇靖芸、704 王泓翔、704 喬湘甯、707 蘇鴻儒、801 翁世銘、801 許為綺、806 李佑威、806 陳品嫻

★感謝方惠權老師 辛苦指導★

賀 110 學年度屏東縣國中技藝競賽

♫工業配線【專班】第一名：909 何善淳

♫工業電子【專班】第一名：909 李昭宏

♫電子電路【專班】第一名：909 鄭詠銓

♫化工【抽離】第三名：901 張程翔

♫化工【抽離】第四名：905 康博任

♫設計【抽離】第三名：905 張珈睿

♫設計【抽離】佳作：903 陳宥汝

♫美髮【抽離】第三名：903 鍾云彤

♫美髮【抽離】佳作：901 黃雯寧

♫美容【抽離】第五名：905 李靜嫻

♫美容【抽離】佳作：903 林渝婕

★感謝屏東高工—簡圭鈺老師指導電機電子職群★

★感謝中山工商—陳威仁老師指導化工職群★

★感謝屏東高中—陳怡廷老師指導設計職群★

★感謝民生家商—張鳳琪主任指導家政職群★

賀 111 年阿猴盃全國跆拳道錦標賽

♫對練第二名：707 陳閔君、908 陳乃華

♫對練第五名：908 邱柏勳、707 林陳宥融

♫品勢第一名：704 湯丞茵

♫品勢第五名：707 陳閔君、707 李秉蔚、807 徐謙豪



中小聯運



中小聯運



英語讀者劇場



技藝競賽



技藝競賽得獎作品

未成年主張

薇芯最近不想來上學，覺得班上人際關係讓他心好累，似乎到處都是地雷，不管怎麼做同學都看他不順眼。他覺得自己在班上常聽到同學未指名道姓的閒言閒語(但薇芯感覺就是在說他)，或是同學刻意孤立、不跟他互動，令他受傷也感到筋疲力盡。如果你是薇芯，你會如何調整自己的想法或做些什麼讓自己感覺好一點呢？

- ◎ 如果我是薇芯，我會選擇不用理他們、不用聽他們說。801 柯豐澤
- ◎ 如果我是薇芯，我會選擇去別班找其他朋友，感覺不會那麼孤單。802 倪靖凱
- ◎ 如果我是薇芯，我會選擇不要想太多、不要太在意他們的話，試著放鬆心情，好好過日子。803 宋屏生
- ◎ 如果我是薇芯，我會選擇不要聽，找機會跟他們他們說清楚，好好解決這件事。804 陳苡晴
- ◎ 如果我是薇芯，我會選擇詢問同學，了解自己做錯什麼事，然後改進自己的缺點。805 林幼暄
- ◎ 如果我是薇芯，我會選擇不用理他們，做好自己，不用去在意他們。806 林芮語
- ◎ 如果我是薇芯，我會選擇去找別班的同學交朋友，這樣就會有伴，不會感到孤單。807 徐睿晴

★人際關係好難……

朋友冷眼回應你的打招呼、同學在旁邊大聲炫耀自己的成就、網友總是一整天沒回應你的訊息……等，對於這些社交情境，你會如何解讀呢？

1. 傾向認為他們的情緒是因為他們自己的問題，自己只是剛好碰到地雷？→**合宜的社交理解**
2. 傾向認為他們都在針對自己，自己似乎是個不被喜歡的人？→**人際關係受害者傾向**

★測測我的人際關係受害者傾向 (1分-完全不同意~5分-完全同意，分數加總愈高，愈有受害者傾向)

- ☐ 我希望傷害我的人能夠知道—我正受到不當的對待、(‘_’)
- ☐ 我覺得自己對待他人比較有良知，不像其他人都故意針對我、攻擊我 (ö_ö_)
- ☐ 如果有人覺得我傷害到他，我必須說清楚我才是對的 (。ö_ö)
- ☐ 我常想起別人對我的不公平，並希望他們受到懲罰 (≠○Δ○)

→如果分數高於 16 分，可能有心理學家所說的「人際關係受害者傾向」。



★受害者傾向的人，會在人際關係更辛苦

1. 習慣把錯歸咎於自己，容易把一些中立、模糊的細節放大解讀。
2. 把人分為天使和惡魔兩個極端，欺侮自己的都是惡魔，自己是道德高尚者，失去了自我覺察和思考能力。
3. 因自己的受害者身分，無法同理其他人，覺得自己受的苦已經夠多，沒義務去關心別人的痛苦和折磨。
4. 對自己的受害鑽牛角尖，反而加重痛苦，使自己陷入痛苦的惡性循環，失去了寬恕、和解的機會。

★我可以如何調整呢？

1. 我們無法改變別人，卻可以改變自己的情緒和對事情的看法，試著看到別人行為背後的正面意圖。
2. 想想我們可以怎麼做？這個方法行不通，那還能做什麼呢？將焦點放在解決問題的行動上，減少耽溺在情緒中。
3. 練習為自己的行為負責，思考這些人際關係的針對性自己是否須負點責任？可如何調整自己的人際互動模式。

★不是所有人際關係都能永遠維持下去，如果你的關係正維持，那麼恭喜你~

如果沒有維持，也不是誰的錯，只是因為你們都是彼此生命的過客，下一個更適合與你相處的人正在未來等你!

特教報報

§過動兒的特徵：

1. 注意力難集中
2. 活動量過多
3. 控制衝動力差
4. 心智及協調發展失衡
5. 情緒障礙多
6. 社會行為不良
7. 伴隨學習困難

§過動兒的教養與法寶

1. 集中注意力訓練

過動兒的行為異常明顯，原因是缺乏專注的能力。無法集中注意力，做起事來不能有始有終，在教學上首要工作是從事注意力集中的訓練，以改善缺乏專注的毛病。

2. 學習環境與課業輔導

好動是過動兒的行為特徵，他在任何活動無法持久貫徹，因此在教學上實施各項訓練，如：分段學習、從事動態服務、一次只做一件事等，可改善好動兒的偏差行為。

3. 促進人際關係訓練

由於過動兒容易出現反抗及跋扈專斷的偏差態度，經常有不講理、攻擊同學、欺凌朋友等不成熟的社會行為，較一般兒童有更多人際關係問題，可給予人際關係訓練改善。

