

屏東縣立  
鶴聲國中

# 我們這一家

We are a family.

九、十月刊

## 學校 重要活動

## 精彩活動

林鶴聲烈士秋祭



九年級拔河競賽



預防登革熱



童軍多元探索營



生命教育宣導



防災宣導及演練



## 下期預告

- ☆11/01 第 3 節 七、八年級拔河複賽
- ☆11/01 第 4 節 家長盃數學競試
- ☆11/08 第 5-7 節 八年級群科參訪
- ☆11/08 第 6-7 節 七年級新式健康操
- ☆11/15 第 3 節 九年級會考宣導(班級內)
- ☆11/15 第 3-4 節 八年級生涯發展教育宣導
- ☆11/15 第 6-7 節 校慶運動會預演
- ☆11/16 下午-17 全天 校慶運動會
- ☆11/22 第 3 節 七、八年級高齶齒衛教說明
- ☆11/28-29 第二次評量
- ☆12/02 技藝博覽會

## 榮譽榜

### 賀 112 年屏東縣語文競賽

☆807 王祥觀 閩南語情境式演說 第一名 (進入全國賽)

### 賀 112 年屏東縣環境知識競賽

☆907 蘇泓儒 第五名 (進入全國賽)

☆706 蘇湧升 第七名

☆張宜珍老師 社會組 第一名 (進入全國賽)

### 賀 112 學年度全國學生美術比賽屏東縣初賽

☆704 柯靚 國中組 書法 佳作

### 賀 2023 年全國中小學童軍大露營活動

☆生活教育榮譽獎

☆分營區營火榮譽獎

### 賀 鶴中 111 學年度歡送畢業生海報競賽

☆第一名: 904、806

☆第二名: 902、803

☆第三名: 905、805

### 賀 屏東縣 2023 熱帶農業博覽會

☆802 魏怡庭 攝影比賽 特優

☆802 魏怡庭 徵文比賽 優等

☆802 鍾芸芸 徵文比賽 優等

### 賀 原住民族語認證合格

☆110 年度原民族語中級認證合格:903 馬芽妮

☆110 年度原民族語初級認證合格:906 王秀如

☆112 年度原民族語中級認證合格:807 黃安田

### 賀 112 年全國青少年跆拳道錦標賽

☆男子對打 63 公斤級 第五名:907 陳閔君

### 賀 112 年屏東市「市長盃」棒球錦標賽-冠軍



屏東縣語文競賽



環保知識競賽



臺東市市長盃跆拳道錦標賽



原住民族語認證



市長盃棒球錦標賽

### 賀 112 年屏東縣主委盃跆拳道錦標賽

☆男子對練 68 公斤級 第一名:705 莊承杰

☆女子對練 40 公斤級 第二名:706 林宥謹

☆女子對練 37 公斤級 第二名:706 蔡季蓁

☆女子對練 37 公斤級 第三名:706 李沛芸

☆男子品勢 第一名:706 宋庭丞

☆男子品勢 第二名:705 莊承杰

☆女子品勢 第一名:706 林宥謹

☆女子品勢 第二名:706 蔡季蓁

☆女子品勢 第二名:706 李沛芸

### 賀 臺東市 112 年市長盃全國跆拳道錦標賽

☆男子對練 73 公斤級 第一名:907 陳于浩

☆男子對練 68 公斤級 第一名:705 莊承杰

☆男子對練 68 公斤級 第三名:807 陳于諾

☆男子對練 63 公斤級 第一名:907 陳閔君

☆男子對練 58 公斤級 第一名:706 宋庭丞

☆男子對練 45 公斤級 第一名:807 黃晟璋

☆女子對練 46 公斤級 第一名:907 林陳有融

☆女子對練 44 公斤級 第一名:907 李郁汶

☆女子對練 42 公斤級 第二名:807 許以蓁

☆女子對練 42 公斤級 第三名:807 李苡溱

☆女子對練 37 公斤級 第二名:706 李沛芸

☆男子品勢 第一名:807 李秉蔚

☆男子品勢 第二名:706 宋庭丞

☆男子品勢 第三名:705 莊承杰

☆女子品勢 第一名:807 李苡溱

☆女子品勢 第二名:706 李沛芸

☆女子品勢 第二名:907 李郁汶

☆女子品勢 第三名:807 許以蓁

## 未成年主張



小鶴最近看起來怪怪的，體貼的你關心小鶴的狀況，小鶴提到他常常有這些想法：「剛剛小花又在轉頭看我了，是不是又跟他們那群在說我怎樣？」、「我段考考那麼爛，真的是學渣。」、「我昨天有發限動，去學校，那些討厭的人又要開始講了。」、「我總覺得其他人都很優秀，我都比不上他們，什麼事都好難喔！」.....

如果你是小鶴的朋友，會怎麼安慰小鶴呢？如果你，會怎麼面對這些情況呢？



- ☞我會跟小鶴說：「別人的嘴巴長在別人身上，我們沒辦法管別人要說什麼，但我們可以選擇要不要聽。」我不會把那些放在心上，往好的方向想，說不定他是覺得我哪裡很好，只是沒有直接表達。701 邱靜萱
- ☞我會告訴小鶴不要理他們，每個人都有不同的特點，一定有我很棒的地方。我不會去理會那些人，因為他們說的可能不是真的事實，我相信自己的能力，也了解自己。702 陳一真
- ☞我會和小鶴分享考不好沒關係，我自己也考不好呀！但我還是可以開心地過日子。如果是我，我會忽略那些話，當作沒聽到，不將那些言語放在心上。703 郭恬羽
- ☞我會和小鶴說說話，了解他現在心情的狀況。如果我是小鶴，我會跟朋友說說話，一起做些有趣、好玩的事情，讓自己的心情快樂起來。704 蘇衍辰
- ☞我會邀小鶴一起玩遊戲，可以放鬆心情，轉移注意力，讓他不要想太多。我不會去理那些人，要相信自己是有優點的，並且要練習冷靜應對這些狀況。705 簡建豪
- ☞我會陪伴小鶴，和他聊天、玩手機、一起做我們喜歡的事情、一起放空、放學陪她去買東西。如果是我，我會和大人或老師討論，問問他們的想法並想辦法調整自己的心情。706 林宥謹

## 提升自我價值感試試這六點!!!

自我價值感是指一個人看重自己的程度。自我價值感良好的人，相信自己是有意義的，可以看重自己、維持情緒穩定且有良好的互動關係，同學們可以慢慢提升自我價值感，成為更好的自己來應對生活中的挑戰！

**1 設定目標：**我們可以為自己設定目標，將目標拆解成小目標，提高完成的可能性。例如目標是「當個樂觀的人」，小目標可以是「面帶微笑」、「和正向的朋友相處」。

**2 自我肯定：**觀察自己，寫出自己的優點，深入認識自己、肯定自己，感受自己是有價值且獨一無二的存在。

**3 做有興趣的事：**我們可以多投入時間在自己有興趣的事情，如果沒有也可以嘗試新的技能學習，像是：繪圖、程式編碼、音樂.....等。投入好奇與熱情，讓自己找到喜歡的領域。

**4 做有意義的活動：**嘗試進行一些有意義的活動，像是擔任志工、幫助他人，透過這些活動，讓自己感受到內心滿足與成就感，進而肯定自己。

**5 健康的生活習慣：**充足的睡眠、均衡的飲食、維持運動習慣與適當的舒壓活動，都與提升心理健康有關。可以開始嘗試建立新的健康習慣，例如：早睡早起、不喝含糖飲料。

**6 尋求支持：**花時間和你感覺良好的人相處，朋友間互相支持肯定，提高正能量。需要時，也可以向老師或輔導老師尋求協助。

## 家長會

## 112 學年家長委員會芳名錄

會長：胡瑋倫

副會長：林仁傑、曹昱霖、黃俊傑、李世璿、林瑋玲、邱妙玉、黃慧君、劉信章

常委：陳俐伶、劉文士、王乾合、陳惠珍、簡志全、柯文雅。

委員：王逸宇、曹宏益、吳文智、黃盟誠、陳政穎、黃惠萍、江樂芬、羅芸慧、洪士景、蘇豐仁、陳清浩、李恩慈、邱玉郎、陳雅玲、邱馨梅、于志業、莊介郎、朱俊傑。

