

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家

We are a family.

十二、一月刊

校長的話



每日上學，校長期待同學們能學習新事物，上學是愉快的，是令人期待的。校長在國中畢業、高中畢業時，學校頒個「全勤獎」給我，以前讀書從未拿過獎狀的學生，竟然在畢業當天獲得，讓自己更是期待每日能夠到學校的日子。

成長是對恐懼的內心不斷的突破，如果你什麼都怯懦，那就只能一直讓自己待在角落；遇到自己能解決的事情，不用害怕，遇見超越自身限度的恐懼，其實害怕也沒有用。

如果你真的很想改變，真的很想過自己想要的生活，那必須面對恐懼，開始態度積極、情緒樂觀、內心堅定勇敢，恐懼之外，藏著的並不是狂風暴雨，更多的是你從沒看過的迷人風景。

校長期待同學們，不停的好奇就能持續學習，不斷的學習就能持續成長。

鶴聲國中校長 陳亮谷校長 113.01.08

榮譽榜

屏東廚神爭霸戰-學校營養午餐創意料理秀競賽

本校榮獲 屏東縣 第三名 感謝簡佩句營養師、祖美琴廚神



112 學年鶴中語文競賽

曾字音字形

- 第一名:706 邱偉哲、805 劉妍岑
- 第二名:703 洪啟賢、807 周家羽
- 第三名:705 曾彥瑜、801 黃羽彤

曾作文

- 第一名:704 王沛暄、801 張嘉珍
- 第二名:702 許為欣、805 顧珮慈
- 第三名:705 王泱云、802 陳雅靜

曾寫字

- 第一名:704 柯 靚
- 第三名:705 朱湘蓉、805 蘇泓智

曾英語朗讀

- 第一名:706 林宥謹、801 黃羽彤
- 第二名:705 許祐誠、806 李冠郁
- 第三名:702 許為欣、805 陳柏廷

曾英語演說

- 第一名:706 宋庭丞、807 李苡湊
- 第二名:704 許聖禾、803 吳俐蓁
- 第三名:705 朱湘蓉、806 黃渤恩

曾國語朗讀

- 第一名:801 陳珂敏
- 第二名:706 邱偉哲、803 古弘庭
- 第三名:702 黃永凌、801 劉貞儀

曾國語演說

- 第一名:706 林子純、802 陳雅靜
- 第二名:806 王恩毅
- 第三名:801 施季勳

曾閩語演說

- 第一名:706 蘇湧升、805 許一慈
- 第二名:702 簡子暘、806 呂承駿
- 第三名:703 洪啟賢、801 何冠勳

曾閩語朗讀

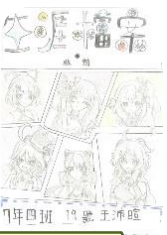
- 第一名:704 林秉亨、805 蘇泓智
- 第二名:705 董品蓁、803 戴清瑤
- 第三名:706 李彩琳、801 洪子翔

112 學年鶴中七年級生涯檔案封面競賽

- 701 林羽祈、黃羿騰、何宥霈、余晨妍、廖婉棻、羅文蔚
- 702 曾鼎鈺
- 703 洪羽柔、黃嘉裕、葉懿萱、賴奕璇
- 704 于淑媛、王沛暄、柯 靚
- 705 許祐誠
- 706 張亦均、林宥謹、蔡季蓁

2024 南投宜居城市盃跆拳道公開賽

- 青少年男子組 45 公斤級 第二名:807 黃晟璋
- 青少年男子組 68 公斤級 第二名:907 陳閔君
- 青少年女子組 44 公斤級 第二名:807 李苡湊
- 少年男子組 57 公斤級 第三名:706 宋庭丞
- 少年女子組 41 公斤級 第三名:706 李沛芸
- 少年女子組 41 公斤級 第三名:706 林宥謹



生涯檔案封面競賽作品

南投宜居城市盃

屏東廚神爭霸戰



兒福聯盟 2023 調查國高中生中，有 64.7%表示他們目前生活中有壓力困擾，前三名分別為學校課業(76.9%)、未來前途(67.3%)及交友人際(43.0%)。面臨壓力大時可能會有焦慮、情緒不穩、失眠等症狀，甚至影響日常生活；若未能即時紓解壓力，更可能導致上課無法集中注意力，影響學習效率與身體健康。當面臨壓力時，你嘗試過使用哪些方式來紓解壓力呢？進行這些事情是怎麼樣改善壓力的？你的感覺如何呢？



- G 我會做一些自己喜歡的事情，像是：放空滑手機、玩遊戲、和朋友聊聊。讓自己比較放鬆下來。 901 陳昱玟
- G 面臨壓力的時候，我會嘗試玩手機遊戲或是和朋友互動，增加歡笑來轉移注意力。過程中可以忘記自己煩惱壓力的事情，在其中享受快樂。 902 蔡艾琳
- G 目前沒有什麼壓力的困擾，但如果有的話，我會跟老師或同學傾訴我的狀況。講完之後，老師會提供一些建議，照做之後也有些改善，是個很不錯的方法，大家也可以試試看。 903 蔡妮蓓
- G 如果有壓力的話，我會聽音樂、大哭、看漫畫……等，有很多方式可以使用。情緒可以隨著音樂慢慢改變，將壓力紓解與釋放出來，看漫畫沉浸在劇情中，心情也會慢慢變好。 904 黃茵
- G 有這種狀況時，我會選擇去運動打球或是看影片。運動的時候能夠分散注意力，把壓力忘掉，流汗後也會讓我覺得比較舒服；看影片可以專注在影片當中，不去想那些有壓力的事情。 905 徐振嘉
- G 我會嘗試吃東西、玩遊戲或是和朋友聊聊。吃東西會讓我感到開心；和朋友玩遊戲，邊玩邊笑，笑著笑著就忘記壓力了；和朋友聊一聊也會讓我感到很舒適，也可以一起討論如何面對這些壓力。 906 倪樟翔
- G 通常有壓力的時候，我會聽音樂來紓壓。聽音樂可以放鬆心情，按照當下的心情選擇合適的音樂，像是可以選擇輕快的旋律讓心情變好，或是聽慢節奏的歌讓心情平靜下來。 907 張博皓

面對壓力可以試試這 6 步!!!

運動：利用空間與零碎時間運動，可以自己伸展身體、跑步、騎車或是和朋友打球……等，提升體內的多巴胺及腦內啡，增加快樂因子，流汗也可以促進新陳代謝。

營養均衡的飲食：吃東西會讓人感到愉悅，可以選擇營養均衡的飲食，多吃蔬菜與營養素；避免過度攝取垃圾食物與飲料，以白開水代替飲料，身體會更加健康。

適度紓壓：為自己製造 Me time(專屬自己的時間)，主動為自己安靜幾分鐘，感受今天自己的狀況，亦可以適度宣洩自己的情緒，哭泣也是可以的，或是記錄下自己的心情，也是一種紓解。

做有興趣的事：多從事自己喜歡的事，放鬆身心，像是看影片、聽音樂、玩遊戲、看漫畫……等，也須自己注意時間，避免過度沉迷。

找信任的人傾訴：可以嘗試找信任的同學、朋友、老師或是家長，聊一聊自己的壓力，說不定也可以得到不錯的建議與回饋參考，訴說完也會比較輕鬆。

提升內在資源：面對壓力的能力是可以培養的，我們能從一件壓力事件好好完成的過程中，提升自己的能力，一點一點培養自己的抗壓性與挫折容忍力；選擇用不同的觀點面對壓力也能提升自己的內在資源，像是把壓力當作挑戰！

學校 重要活動

精彩活動



聖誕節活動



童軍團專科章考驗

九年級升學宣導



技藝博覽會

九年級戶外教育



七八年級露營活動

營養教育宣導



環境教育宣導



下期預告

- * 1/17-18 第三次段考
- * 1/19 休業式
- * 1/22-26 九年級寒假學藝活動
七八年級學習扶助
- * 1/22.24 八九年級數學成長營
- * 1/23-24 八年級生物科學營
- * 1/25-26 七年級 Let's talk
- * 1/22-2/2 技藝競賽選手集訓
- * 2/15 全校返校日
- * 2/16 開學日
- * 2/17 補課日

