

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家

We are a family.

二、三月刊

校長的話

不服輸其實是種堅持，讓我們能持續在同條道路上努力不懈。若不清楚自己為了什麼努力，只是一味地漫無目的前行，這種情況下的堅持並非不服輸，而是硬撐。

不服輸與硬撐往往只一線之隔，兩者之間的差別，在於是否對事情的「信念」。

不服輸指的並非不願面對失敗，而是在確實付出努力以前不允許失敗。



Success is the ability to go from failure to failure without losing your enthusiasm.

(成功是在歷經一次次失敗後仍舊保有熱忱的能力。)

—英國首相邱吉爾



對於外在的人事物，要能夠輸得起，唯有認清自己的不足才有動力更上層樓；而對於內在的信念，則是要能夠不服輸，讓自己有繼續嘗試的決心。同學們，人生中的跌宕起伏多得是，勇敢面對失敗，若因跌倒就失去爬起來的勇氣，難免可惜了沿途的風景。

鶴聲國中校長 陳亮谷 114.03.21

榮譽榜

賀

114 年「全國棒球聯賽國中硬式組」屏東縣初賽-冠軍(取得屏東縣代表)

賀

屏東縣 113 年度推動全民國防教育繪畫四格漫畫暨標語比賽

標語大專社會組 第二名:鶴聲國中 張宜珍老師

賀

114 年屏東縣中小學聯合運動會

跆拳道

國男總成績 亞軍

國男 45 公斤級 第一名:907 黃晟璋

國男 73 公斤級 第一名:907 陳于諾

國男 45 公斤級 第二名:708 崔主昊

國女 42 公斤級 第二名:806 林宥謹

國女 42 公斤級 第三名:708 謝嘉純

國女 44 公斤級 第三名:806 李沛芸

國武術

國男國武術南棍 第一名:803 洪啟賢

國男國武術奇兵器 第一名:803 洪啟賢

國男國武術甲組南拳 第二名:803 洪啟賢

國男國武術擂台掛技第三量級 第三名:803 洪啟賢

賀

113 學年度屏東縣技藝競賽【抽離】

美容 第二名:902 菅美希

美髮 第四名:902 潘子稜

美容 佳 作:904 羅紹綺



賀

114 年南瀛盃全國跆拳道武藝錦標賽

國中女子對打 42-44 公斤級 第二名:907 李苡濤

國中女子對打 39 公斤級 第三名:708 謝嘉純

國中女子對打 39-42 公斤級 第三名:806 林宥謹

國中女子品勢 第三名:806 李沛芸

國中女子品勢 第三名:907 許以蓁

國中兩人品勢 第三名:806 宋庭丞、806 李沛芸

國中三人品勢 第三名:907 李苡濤、907 許以蓁、

806 林宥謹

賀

屏東縣 113 學年國中英語讀者劇場比賽

國中 B 組 甲等

801 徐宏毅、803 李品寬、803 郭恬羽

804 許聖禾、805 董品蓁、806 林洵慈

708 蘇彥翰、708 張羽忻、708 簡唐荷

賀

114 年屏東縣三五童軍節活動

114 年度績優童軍隊長:804 于淑媛

114 年度吳兆棠博士紀念獎學金:805 董品蓁



全國棒球聯賽屏東初賽



屏東縣中小聯運



屏東縣技藝競賽



英語讀者劇場



三五童軍節活動

為什麼我總覺得自己錯過了什麼？

你有沒有這樣的經驗，打開 IG，看到朋友出去玩、參加聚會、吃大餐，而你只能坐在家裡，然後突然覺得超落寞，心想：「為什麼大家的生活這麼精彩，我卻什麼都沒做？」這種怕自己錯過什麼的感覺，其實就叫做 FoMO (Fear of Missing Out)，中文叫「錯失恐懼」。簡單來說，FoMO 就是會害怕成為朋友圈裡的局外人，總是擔心錯過任何事情，經常感到焦慮，害怕錯過任何動態。

快來測看看你有沒有 FoMo！

請看看下面的描述，自行統計有幾項符合。

1. 我擔心我的朋友的經歷比我更有意義/有趣。
2. 當朋友在沒有我的情況下都玩得很開心時，我會感到擔憂。
3. 當我不知道朋友在做什麼時，我會感到焦慮。
4. 理解朋友之間的笑話對我來說很重要。
5. 當錯過與朋友相聚的機會時，我會感到煩惱。
6. 當我玩得開心時，能在網路上分享是很重要 (例如：發限動)。

*如果 3 題以上回答「是」，你可能有點 FoMO 的狀況喔！



四個小撇步教你遠離 FoMo!

1. **限時滑手機**: 滑手機時可以設個時間限制，像是每天 30 分鐘，避免一滑就是一小時。
2. **做點自己喜歡的事**: 專心做自己喜歡的事，像是畫畫、聽音樂、閱讀，比一直羨慕別人更快樂。
3. **和朋友真正相處**: 和朋友面對面的聊聊天、走走路，比一直看手機更有溫度。
4. **每天想三件開心的小事**: 像是「今天早餐超好吃」、「考試比想像中簡單」、「朋友跟我說謝謝」，這些都可以讓你覺得自己也很幸福。

FoMO 是很多人都會有的狀況，最重要的是，記得照顧自己的心情，別讓別人的生活影響你自己和對自己的看法。如果有相關的問題或是困擾，也歡迎你到輔導室諮詢輔導老師！



模範生

113 學年鶴聲國中模範生名單

賀 中等學校模範生表揚大會

♣907 王祥叡

賀 救國團學校優秀青年表揚

♣806 蘇湧升

★校園模範生

♣907 王祥叡 ♣905 黃心成 ♣903 古弘庭
♣806 蘇湧升 ♣801 廖婉棻 ♣802 陳宥臻
♣708 蘇彥翰 ♣702 吳宗諺 ♣701 徐儀家

★班級模範生

♣901 施季勳 ♣902 陳竑捷 ♣904 謝涵真 ♣906 蔣允喆
♣803 葉懿萱 ♣804 王沛暄 ♣805 洪曉雪 ♣703 許丞
♣704 陳奕勳 ♣705 康育哲 ♣706 林聖恩 ♣707 王彥翔



學校 重要活動

精彩活動



性別平等宣導



校園圖書展



林鶴聲烈士春季



三五童軍節活動



模範生選舉



技藝博覽會



適性入學宣導



菸害與健保宣導



下期預告

- *4/02 八年級 HPV 疫苗接種
- *4/09 八年級營養教育宣導
- *4/16 七年級樂樂棒球比賽
- *4/16 八年級專業群科參訪
- *4/17-18 九年級第四次複習考
- *4/23 八年級羽球比賽
- *4/30 七年級樂樂棒球比賽
- *4/30 七八年級生涯宣導

