

學校重要活動

全縣科學展覽



志願選填 試探與輔導



精彩活動

社區服務



群科參訪



音樂饗宴



童軍團集會 親子活動



下期預告

- 全縣科展頒獎典禮
5/2 活動中心
- 七年級樂樂棒球比賽
5/2(第 3、4 節) 操場
- 七八年級菸害防制宣導
5/11(第 3、4 節) 活動中心
- 七八年級校長盃單字王競賽
5/15(早修)
- 七年級消防演練
5/16(第 3、4 節) 活動中心
- 七八年級社會競試
5/22(早修)
- 七年級音樂比賽
5/23(第 3、4 節) 活動中心
- 九年級參訪活動
5/23 屏東高中、5/30 中山工商
- 九年級排球比賽
5/23(第 5、6 節) 排球場
- 五年級(第 5、6 節) 排球場
- 八年級羽球比賽
5/30(第 3、4 節) 活動中心

榮譽榜

校際新創藝大賽榮獲佳績

國中男子組第三名：910 黃禾

106 學年學生棒球運動聯賽榮獲佳績

國中硬式組：第四名

屏東縣原住民語言能力認證考試成績優異

中級：809 楊世偉

初級：908 章紘瑜、907 杜家璋、906 阮文武、903 張仲凱、803 張仲辰、803 許少捷

屏東縣第 58 屆國民中小學科學展覽會榮獲佳績

數學科 第一名：『質』接『槓』上幾何/808 蘇子庭、810 陳亭卉、810 陳品鈺

★指導老師：陳勝仕老師、張鑑堂老師

數學科 佳作：撞"翻"的幾何---對稱探討/810 蔡牧樺、810 蘇宸均、810 范嘉和

★指導老師：簡銘宏老師

物理科 佳作：美得冒泡/803 洪歆雅、803 林于庭、803 黃妍霓

★指導老師：陳冠琳老師

生活與應用科學科 佳作：令人畏懼的氫氫-PM2.5 自保之道/708 曹韓翔、708 邱政翰

★指導老師：劉朴桓老師、李菁紋老師、708 黃曉筑



未成年 主張

感到考試焦慮與壓力時，你會如何調適自己或紓解壓力呢？

- ☆我會聽音樂、看書。701 黃浚宸
- ☆我會聽音樂來紓解壓力。702 康博安
- ☆聽英文歌。703 藍毓晴
- ☆我會聽歌或和同學去遊樂園紓壓。704 林滋語
- ☆我會用聽音樂的方式來紓解壓力。705 林宜潔
- ☆聽音樂、看電影。706 陳佳君
- ☆聽音樂、打球。707 宋晨寧
- ☆打球、看小說，放鬆心情。708 王妍筑
- ★找朋友聊天或是聽音樂。801 鄭芊好
- ★我會去打球或睡覺。802 陳思賢
- ★畫畫。803 徐佩吟
- ★我會出去散散心或看自己有興趣的書。804 許云榕
- ★我會調整讀書和休閒的時間，讓自己不會太勞累。805 章品睿
- ★我會去聽音樂紓解自己的壓力。806 徐昀柔
- ★開心面對然後認真讀書。807 黃秀怡
- ★我紓解壓力的方法是聽喜歡的音樂，讓壓力變小。808 邱家芸
- ★我會睡覺來紓解壓力。809 蘇郁倫
- ★我不會對考試產生壓力。810 蔡牧樺
- ◎我會去找朋友聊天，或者彈鋼琴。901 陳姿佑
- ◎冥想、靜坐和閱讀。902 許蕙晴
- ◎聽音樂或跟朋友訴苦、這樣就能讓我放鬆許多。903 高怡臻
- ◎聽音樂、出外走走放鬆心情，找朋友訴苦！904 林采萱
- ◎聽歌或睡覺。905 蘇晏哲
- ◎我會出去運動、聽音樂、找家人或朋友聊天。906 曹雅萱
- ◎我會適時的運動。907 陳彤瑾
- ◎看 Youtube 或吃甜的食物，有時也會看小說。908 許惠晴
- ◎玩手機。909 郭元佐
- ◎讀書前先小睡 20 分鐘，讀書就會更有精神 OuO。910 許洵綸

家長會

感謝家長會贊助成立 屏東縣立鶴聲國中 「基本學區」入學獎助金

- 一、實施對象：
本校基本學區國小（鶴聲、建國、復興、前進與大同國小）畢業生。
- 二、獎助資格：
國小應屆畢業成績各班前五名學生，以畢業典禮頒獎項目為資格審查依據。
- 三、獎助金額
（一）第一名：每人 5000 元獎助金。
（二）第二名：每人 4000 元獎助金。
（三）第三名：每人 3000 元獎助金。
（四）第四名：每人 2000 元獎助金。
（五）第五名：每人 1000 元獎助金。
- 四、獎助金申請：請符合獎勵資格的國小畢業生於 107 年 6 月 14 日（星期四）8 點本校新生報到時，向本校教務處繳交該國小畢業典禮頒獎得獎名單或得獎獎狀提出申請之。

處理方法

◎練習克服焦慮的具體方式

引導學生能在考試預備期就先預作克服焦慮的準備與練習，具體步驟如下（Tamar Chansky, 2012）：

- 步驟一：暫停並重貼標籤：當引發焦慮的想法出現時，不需強迫自己「正面思考」，只要腦中出現另一個念頭讓自己轉念，告訴自己事情沒有想像的怎麼糟，跟自己多說好話「或許…」。
- 步驟二：挑出真正的問題：在焦慮想法出現時，都會把事態嚴重性過於放大，所以這一步就是要先清楚事實，把想像中的嚴重度縮小，聚焦到具體的事實上。
- 步驟三：找到最佳作法：保持彈性，想想其他可能性，可以找老師或是有過經驗的同儕，然後把自己經過步驟二具體化的事實告訴他們，尋求最佳作法。
- 步驟四：展開行動：在經過前面三個步驟後，你先重新標籤了焦慮，然後具體知道問題沒想像中大，也找了有經驗的人協助，剩下就是去行動處理它。