



我們這一家 十月刊

學校重要活動

精彩活動

急救專科章訓練考驗營



七年級大檔案小手冊建置說明



超級南教育設計展
雷雕台灣拼圖體驗活動



七年級健檢理學檢查



超級南教育設計展
學生志工展現表達力
自信向處長解說物聯網



八年級珍重生命宣導



下期預告

- 七年級交通安全宣導 11/6 第 5-6 節
- 八年級專業群科參訪 11/6 第 5-7 節
- 運動會預演 11/13 第 6-7 節
- 校慶運動會 11/14-15
- 家長盃數學科競賽 11/19 早自修
- 英聽測驗 11/22 早自修
- 七、八年級反毒宣導 11/29 第 6-7 節

榮譽榜

賀 108 年屏東縣軟式聯賽縣內賽，七、八年級鶴聲小將組成的軟式代表隊於預賽中拿下二連勝，取得分組冠軍資格。



賀 108 學年教師卡得獎名單

- 第一名：708 謝沛儒、804 郭宸均、905 徐宸緹
- 第二名：704 程瑋珮、803 邱宥禎、902 趙珈榕
- 第三名：708 陳相妤、804 陳薈晴、902 林芯琪
- 佳作：702 余琬葶、704 羅佳貞、706 許湘琦、708 陳善云、804 王育庭、803 林冠忠、806 翁遠均、908 王妍筑、904 黃于庭、903 鄭廷蓁。

賀 108 學年度新式健康操比賽得獎名單

- 第一名：705 第二名：701 第三名：704 第四名：708 第五名：702

賀 107 學年度晨間閱讀日誌得獎名單

- 第一名：908、803 第二名：907、802 第三名：902、906、807

賀 108 年屏東縣童軍會急救專科章訓練暨考驗營表現優異名單

- 童軍急救專科布章、基本救命術證書乙張：804 黃宇玄、806 楊詔安

賀 108 年屏東縣世界童軍空中大會表現優異名單

- 701 紀丞陽、701 林佳鋒、704 吳柏臻、704 黃嘉賢、705 楊羽婷、705 顏家玉、706 陳昱安、707 黃鵬壬、802 高于淳、802 邱嘉美、804 黃宇玄。



未成年 主張

小米是一位性格開朗的男孩/女孩，平常跟老師同學都相處得很融洽，最近小米家裡時常發生爭吵，他/她說他/她總是心情不好，每天都很想哭，很累，很想睡覺，不想來學校，吃不下飯，如果你是小米，你會透過什麼方法來面對、

處理它呢？你覺得有效嗎？

- ★如果是我，我會跟家人溝通，有效。701 簡芷羚
- ★找朋友或家人聊天，多少有效。702 王晴柔
- ★跟同學或朋友訴苦，聽音樂，有效。703 李怡欣
- ★希望有人會來關懷自己、關心自己，有效。704 黃嘉賢
- ★聽一些音樂和看一些好笑的影片來調適心情。705 黃佩瑩
- ★我會一個人去離家裡遠一點的公園裡走一走，尋找能讓自己開心又心動的區域，找一個地方坐下來聽音樂。706 江欣穎
- ★找老師或同學跟他說這件事，聽他的說法，有效。707 蘇于榛
- ★可以跟老師說或尋求他人的幫忙，應該有吧。708 王峻麟

◎當你覺得世界是一坨屎的時候，做些讓你覺得活著的事：

1. 早晨起床去散步。
2. 朝空中快速揮拳，握緊拳頭，不斷地猛烈揮拳(不傷害自己、他人為原則)。
3. 在地板上躺平，在黑暗中聽音樂。
4. 讀一首直擊內心深處的好詩。
5. 迷失在小事物的美麗當中，例如：某個人額頭上的一道皺紋，一個酒窩，一張明信片。
6. 如果你哭了，不需要道歉。你可以哭泣，這沒有什麼不對。

◎如果你的親友正在陷落，能力範圍內的暖心陪伴：

1. 傾聽，或許你沒有辦法讓他們高興起來，也並不是失敗。
2. 如果有事情讓你感到不舒服，或是令你擔憂，要告訴第三人，不要抓狂或是失蹤。
3. 如果他們的生命有危險，尋求專業的介入。你不是受過訓練的心理治療師，這不是你的責任。
4. 確認當你自己需要的時候，你也有其他可以談話抒發的對象。

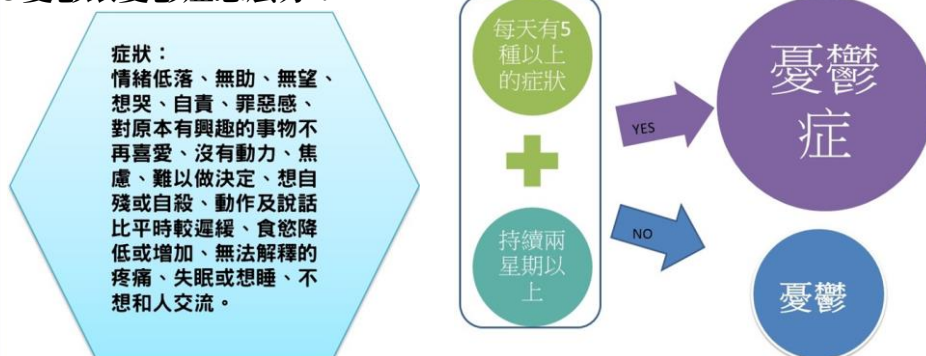
◎和小米有相似情況的同學，歡迎來輔導室找老師聊聊天，或是向導師、同學、家長說說妳/你的心情喔。

☺張老師專線 1980 ☺生命線 1995 ☺小鬱亂入 <https://depressytrouble.tw/>

☺憂鬱症-防治關懷網 <https://lightmylifesite.com/>

☺台灣憂鬱症防治協會 <http://www.depression.org.tw/>

◎憂鬱跟憂鬱症怎麼分？



家長會

108 家長委員會名單

會長：許淳蓉

副會長：林仁傑、陳秋豪、謝水樹、曹昱霖

榮譽會長：魏穩讚

家長會顧問：蘇毓才、鄧文達

★家長委員會第二次會議暨家長會授證典禮，辦理時間 108 年 11 月 8 日 (五) 晚上 6:30 分。