



我們這一家 十一月刊

學校重要活動

體適能檢測



運動會



精彩活動

鶴中童軍團集會



童軍搭設精神堡壘



七年級交通安全宣導



八年級職業群科參訪



下期預告

- 語文能力競賽-1 12/4 第 3-4 節
- 家長盃自然科競試 12/10 早自修
- 英語單字王競賽 12/17 早自修
- 技藝博覽會 12/14 千禧公園
- 七八九年級學生戶外教育 12/18-20
- 語文能力競賽-2 12/25 第 3-4 節
- 國語文測驗 12/31 早自修
- 九年級志願作戰手冊專題 12/31 早自修 活動中心

榮譽榜

賀 2019 年屏東縣國小體促盃巧固球錦標賽榮獲佳績
 ◎國中男生組第 3 名：706 蔡承峻、901 劉祐宏、901 鍾昱翔、902 王立揚、902 李宗珉、903 陳柏凱、905 蘇國寬、909 李翊銘

賀 108 年屏東縣縣長盃跆拳道錦標賽
 ◎女子對練 59 公斤級第 3 名 807 施孟寰
 ◎女子對練 49 公斤級第 1 名 908 曾子芮
 ◎女子對練 46 公斤級第 2 名 807 侯佳好
 ◎女子對練 44 公斤級第 3 名 706 曾郁慈
 ◎女子對練 42 公斤級第 3 名 707 劉靜慈

◎男子對練 68 公斤級第 2 名 807 湯宸毅
 ◎男子對練 63 公斤級第 3 名 701 邱柏勳
 ◎男子對練 59 公斤級第 1 名 807 鍾安瑜
 ◎男子對練 48 公斤級第 3 名 807 麥淋登
 ◎男子對練 45 公斤級第 3 名 708 蔡承恩
 ◎男子對練 45 公斤級第 7 名 807 周柏豪

賀 108 年屏東縣全民盃跆拳道錦標賽
 ◎品勢男子三人團體組第一名：908 蔣秉峰、908 蔡毅騰、908 邱政翰
 ◎品勢女子三人團體組第一名：908 曾子芮、807 侯佳好、807 施孟寰
 ◎品勢混雙組第一名：908 蔣秉峰、807 侯佳好
 ◎品勢混雙組第二名：908 蔡毅騰、807 施孟寰
 ◎品勢混雙組第三名：908 邱政翰、908 曾子芮

◎品勢女子黑帶一段第 1 名 908 曾子芮
 ◎品勢女子黑帶二段第 2 名 807 施孟寰
 ◎品勢女子黑帶二段第 3 名 708 謝沛儒
 ◎品勢女子黑帶三段第 1 名 807 侯佳好
 ◎品勢女子紅黑帶第 1 名 706 曾郁慈
 ◎品勢女子紅帶第 1 名 707 劉靜慈
 ◎品勢女子黃藍帶第 1 名 708 林千恩
 ◎品勢男子黑帶一段第 1 名 908 蔡毅騰
 ◎品勢男子黑帶二段第 1 名 807 麥淋登
 ◎品勢男子黑帶二段第 2 名 908 邱政翰
 ◎品勢男子黑帶三段第 1 名 908 蔣秉峰
 ◎品勢男子紅黑帶第 1 名 807 簡仕恩
 ◎品勢男子紅黑帶第 2 名 708 蔡承恩
 ◎品勢男子紅帶一段第 1 名 807 周柏豪
 ◎品勢男子紅帶二段第 1 名 807 湯宸毅

賀 2019 市長盃數學競賽獲獎名單
 ◎九年級組第一名：908 黃曉筑 ◎八年級組第二名：807 張峻寧 ◎八年級組第三名 807 謝杰翰
 ★指導老師:郭萩萍老師、簡銘宏老師。

賀 108 年度屏東縣環境教育在地特色影音創作徵選
 ◎第三名：801 陳建君、801 尤紹華、902 王立揚、902 李宗翰★指導老師:許莉廷老師、李慧娟老師。

賀 108 學年度國中英語讀者劇場比賽榮獲佳績
 ◎甲等：905 林炯廷、905 蔡詠翔、908 王妍筑、801 謝昀蓁、802 王靖善、807 麥淋登、807 張睿芸、704 羅佳貞、706 蔡以昕、708 陳善云 ★指導老師:方惠權師。

賀 108 年學年度全國師生鄉土歌謠比賽屏東縣初賽表現優異
 ◎客家語系國中團體組優等 ★指導老師:王依瑩組長、陳麗芳老師。



未成年 主張

吃年夜飯的時候，父母常拿我們和別人比較（ex. 爲什麼人家彼得考全校第一，你考這麼爛），在家中，我們拿別人的父母和自己的父母比較（ex. 尚博的爸媽都不會叫他做家事，爲什麼你們都要我做）。你有過這樣的經驗嗎？

面對各種比較，可以用什麼方法調適心情？或者我們可以怎麼跟父母說我們的感受？

✪跟班級名次較前面的同學相比，有壓力、心情不好，會做一些運動放鬆心情把這些事情忘掉。

801 徐敬智

✪因爲姐姐考上還不錯的學校，所以我很擔心未來如果我沒有考上和她差不多的學校會被拿來比較，有一次跟媽媽說這件事，但她跟我說不要在乎別人的眼光，做自己就好了，我就比較放鬆了。

802 方惠芳

✪會拿我和同學比成績，感覺很煩，越唸越不想讀書，只要講到成績我就會很反彈，不要在意就好，但很難做到。

803 王子芮

✪父母會拿我跟表哥比較成績，我遇到這種狀況我都會不理他們，也不會不開心，只會更認真上課。

804 劉宇翔

✪被比較的時候很不開心，不會把這件事放在心上，努力做好每件事就好。

805 林紘安
✪父母會拿我的成績和班上第一名比，說考這麼爛，就有一點生氣，但我還是會冷靜地聽，不會放在心上，因爲這只會讓心理壓力變大。

806 劉哲圻

✪比成績，當下我覺得很煩，因爲其實我有努力了但爸媽總覺得不夠，現在我想要再更努力讀書，減少遊戲時間。

807 湯宸毅

每個人都有自己存在的價值，有各種不同類型的優勢，因此每個人在不同事情上各有所長。我們有時需要停下自己跟別人比來比去的心，我們可以幫自己打造出很多很多的角色與特質（例如：我的長相、我的財力、我的能力、我的車、我的成就之類的），但核心是，這些都不是那個本身的你，你是一個有意識、有情緒、有想法也能行動的個人，你的自我可以擺在很多的標準下作比較，但就算移除這些標準，你依然還是存在在那，而不會因爲沒有了財力、沒有了成就、沒有了能力，你就什麼都不是了！所以我們都可以在任何時刻做出選擇，我們內心浮現的比較只是背景，他無法阻止我們爲自己寫下不一樣的故事。

◎自我價值提升的方法：

設定目標 - 爲自己想做的事情設立目標，一步一步完成，獲得成就感。

好事日記 - 每一天結束的時候，記錄當天發生的好事，發現生活中的美好。

避免競爭 - 提醒自己每個人都有自己的價值，不需要和他人比較，期待今天的自己比昨天的自己更進步。

幫助他人 - 透過協助他人獲得自我價值感。

獎勵自己的成功 - 以獎勵肯定自己完成事情(EX:幫助別人、完成目標)

閱讀 - 透過閱讀看見不同的世界，發現自己的價值。

聽勵志的音樂 - 提醒自己充滿了希望。

◎放鬆的方法：

☑深呼吸運動 ☑散步 ☑伸展肩膀、胸、背的肌肉 ☑泡熱水澡 ☑聽音樂 ☑旅遊 ☑畫畫

◎資源：

如果有什麼想聊聊的，歡迎來到輔導室找老師

◎網站：

女人迷 - 放鬆身心好健康

長榮大學諮商中心 - 10 個放鬆妙方

遠見雜誌 - 10 種最能放鬆壓力的簡單方法

家長會

108 學年度家長會授證典禮

