

# 鶴聲國中

# 我們這一家 十一月刊

## 學校重要活動

台灣母語日  
科技嘉年華



童軍  
海洋生態探索營



## 精彩活動

生涯講座  
國際花藝大師吳尚洋



多元學生  
統一超商產業參訪



校內語文競賽



屏東縣科技  
領航月展覽



## 下期預告

- 12/4 校內自然競試 (七八年級抽離)
- 12/5 校內語文競賽 (英語朗讀、演說)
- 12/14 七年級戶外教學
- 12/12-14 八年級童軍露營
- 12/12-14 九年級畢業旅行
- 12/15 屏東縣英語歌唱比賽
- 12/19 七八年級交通安全宣導
- 12/24-28 九年級生涯統整面面觀專題週

## 榮譽榜

賀 澎湖縣〈菊島盃〉全國法式滾球錦標賽榮獲佳績。  
國中組第七名：701 許一成、705 郭筱君、706 戴萱玲 ★指導教練徐蕙昭

賀 107 年屏東縣運暨公教運動會表現亮眼成績卓越。

跆拳道

對練：

國男 55 公斤級第一名 910 陳佶松

國男 59 公斤級第一名 910 陳昭文

國女 63 公斤級第一名 910 覃盈蜜

國男 45 公斤級第四名 707 麥淋登

國女 42 公斤級第四名 707 侯佳好

品勢：

國中男子組第一名：

808 邱政翰、808 蔡毅騰、808 蔣秉峰

國中女子組第一名：

808 曾子芮、707 侯佳好、707 施孟寰

國男個人第一名 808 蔣秉峰

國男個人第三名 808 邱政翰

國女個人第一名 707 侯佳好

國女個人第五名 910 覃盈蜜

國女個人第七名 808 曾子芮

棒球：

國男團體第二名

羽球：

國男團體第六名

國女團體第四名

田徑：

國男 1500 公尺第五名：803 黃聲侑

法式滾球：

國女個人射擊第六名：705 郭筱君

國男三人組第二名：

805 林炯廷、701 許一成、705 翁偉修

國男二人組第二名：

701 尤紹華、705 倪宇昇

國女三人組第二名：

705 郭筱君、707 黃宥芯、706 戴萱玲



賀 屏東縣 107 學年度技藝博覽會 Logo 設計大賽，方惠權組長技冠群倫、榮獲全縣教師組第一名殊榮。

賀 屏東縣 107 學年度英語讀者劇場備受評審肯定，榮獲優等佳績。

801 陳品臻、801 劉語禾、805 林炯廷、808 邱政翰、808 吳宜錚、702 王靖善、707 張睿芸、707 麥淋登。 ★指導老師方惠權組長

賀 107 學年度拔河比賽得獎班級

第一名：704、801、905 第二名：702、804、902

第三名：701、802、907 第四名：703、805、909

## 未成年 主張

問問自己，你是這樣的人嗎？我經常壓抑自己的感覺/有時候我會暴怒，變得不像自己/老是想很多、想很遠，卻不快樂/常常不知道自己到底怎麼了/習慣性討好，覺得累又停不下來/不想要現在這樣，又害怕改變/這些看似無關的問題，其實背後都蘊含了同樣的議題：你無法好好做自己，總是活在別人的期待裡。而且更悲慘的是，儘管你已經如此在意別人了，你還是不快樂，還是常常累積壓抑到一個點之後，炸傷身邊重要的人。那該怎麼辦呢？

⊙除了關心別人還要調整自己！701 李欣凌

⊙我覺得自己有時候暴怒，但我會透過一些娛樂來化解暴怒。702 李沛庭

⊙自我安慰。703 李雅燕

⊙做自己，但也要顧到別人的感受。704 沈佳儀

⊙我有時候會用聽音樂來壓抑自己的感受。705 郭筱君

⊙提醒自己要好好做自己，不要活在別人的期待裡。706 林怡君

⊙想辦法變回自己吧。707 張峻寧

⊙做自己，認知自己的缺點，知錯能改。801 許鈺凌

⊙安慰自己。802 陳亭甄

⊙找一些事情做，讓自己放鬆壓力不要這麼大。803 蔡依軒

⊙做自己喜歡的事。804 陳聿宸

⊙做自己該做的事，讓自己開心最重要，不用太在意別人的想法。805 邱姿瑜

⊙不要太在意別人，做自己就好。806 陳宣晴

⊙做自己就好。807 施佩吟

⊙跟這個情緒當朋友。808 蔡毅騰

★勇敢做自己。901 高家珍

★不要再去想那些事情，讓自己好好休息。902 張頤江

★不要活在別人的期待裡，做自己就好。903 陳佳萱

★找出需要改進的地方以及改變的地方。904 陳珽瑗

★跟家人或朋友講，說出來會比壓抑自己強。905 張欣慈

★找出事情解決的辦法，勇敢做自己。906 曾榆倩

★找回快樂的自己，不要在乎別人的眼光，做自己才是最快樂的。907 林柏竣

★試著在自己和別人有不同想法時，直接的表達出來，不要壓抑自己。908 蘇子庭

★針對每一個問題去做改善。909 林財佑

★聽音樂、玩手機、睡覺。910 陳昭文

★沒有發生，所以不知道怎麼辦。911 鄭皓元

◎你可以試著讓情緒平衡

1. 生氣的時候，把怒氣想像成結冰力(讓場面不失控，一切都可以掌控；只是暫時停止，一切可以復原)：當你先練習讓自己停下來，慢一點才有反應，會比當場口出惡言好得多。
2. 獨處的時候，召喚分身(再來你可以請人來幫忙你，就是你內在比較冷靜、自在的自己。)：需要關心時，我的分身可以觀察到此刻的我，有沒有在向我要的生活靠近。如果沒有，他可以問我：「怎麼了？」「為什麼？」想一個你一直不太服氣的大道理，如「男大當婚女大當嫁」，或「好馬不吃回頭草」等等。選好之後，讓分身問你「為什麼」，如果你答不出來，那表示這個道理，就不該再扮演你的生活重要準則。這時你可以下點功夫，去尋找更值得你信賴的、更適合你的其他準則。

## 家長會

屏東縣立鶴聲國中 107 學年度家長會授證典禮

地點屏東市水月齋樓

時間 107 年 11 月 9 日

