



我們這一家

五月刊

學校重要活動

九年級排球比賽



108 會考前說明會



精彩活動

職業達人
邱光雄老師



英語單字王競賽



多元戶外教學
原住民文化園區



高中職宣導



下期預告

- ✿ 七八年級紙風車反毒戲劇活動
6/4 第 1-2 節
- ✿ 畢業生炊事活動
6/4 第 1-4 節
- ✿ 畢業生歡送會(卡拉 ok 歡唱)
6/5 第 5-7 節活動中心
- ✿ 畢業典禮預演
6/10 活動中心 第 5-7 節
- ✿ 畢業典禮
6/11 活動中心
- ✿ 八年級英語歌唱比賽
6/19 活動中心 第 3-4 節
- ✿ 屏東高中職免試入學志願選填
6/21 電腦教室 八點-十二點
- ✿ 第三次段考
6/27、6/28

榮譽榜



108 年八年級班際羽球比賽

第一名：808 第二名：805 第三名：804 第四名：801

第 68 屆屏東縣運成績表現

- ✿ 冠軍：棒球隊
- ✿ 跆拳道
- ✿ 金牌：808 曾子芮
- ✿ 銀牌：910 陳昭文、910 陳佶松
- ✿ 銅牌：707 施孟寰
- ✿ 第四名：707 鍾安瑜
- ✿ 第六名：808 蔡毅騰
- ✿ 殿軍：男子團體
- ✿ 殿軍：女子團體
- ✿ 法式滾球
- ✿ 個人射擊 第五名：705 倪宇昇
第六名：706 戴萱玲
- ✿ 國女 3 人組冠軍：706 戴萱玲、705 郭筱君、707 黃宥芯
- ✿ 國男 2 人組亞軍：705 倪宇昇、701 尤紹華
- ✿ 國男 3 人組亞軍：805 林炯廷、705 翁偉修、701 許一成
- ✿ 羽球
- ✿ 季軍：909 蘇佩淇、904 陳思妤、807 宋晨寧、805 葉宸妘、808 王妍筑、910 陳亭卉、707 張睿芸、910 陳紫紜

107 學年度第二學期第二次段考前英語聽力測驗七、八年級優異學生名單

- ✿ 七年級：701 許一成、701 陳勻佑、702 王靖善、702 胡銘佑、706 潘翊軒、706 韓亦聖、706 劉佳薰、707 張睿芸
- ✿ 八年級：804 賴進、806 游士政、806 葉昱呈、806 廖震緯、806 陳韋甄、806 薛涵心、808 邱政翰、808 曹樟翔、808 黃曉筑

107 學年度第二學期校長盃英語單字王競賽優異學生

- ✿ 特優：707 謝杰翰、806 陳韋甄
- ✿ 優等：707 麥淋登、801 楊昕衡、801 陳品臻、801 林謙謙、803 林亭妤
- ✿ 甲等：702 王靖善、701 陳勻佑、707 張睿芸、808 邱政翰、804 李東峻、805 林炯廷、808 曹樟翔、802 陳音廷

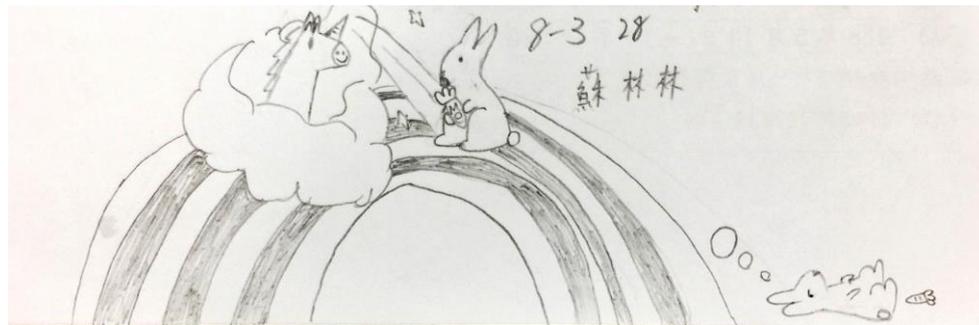
107 學年度第二學期家長會盃自然科競賽優異學生

- ✿ 特優：707 張峻寧、803 潘羿丞
- ✿ 優等：707 謝杰翰、808 黃曉筑、808 邱政翰
- ✿ 甲等：702 古妤安、702 王靖善、705 朱宸毅、804 李東峻、804 賴進、804 陳聿宸、806 廖震緯

未成年 主張

當你對自己沒有自信時，你會怎麼肯定自己？

- ◎認真努力加強自己不足的地方，告訴自己可以贏過別人。701 謝亞柏
- ◎想辦法去證明自己是對的。702 鍾安信
- ◎相信自己可以做得好。703 龔承祐
- ◎幫自己加油打氣。704 蘇俊銘
- ◎努力去溝通。705 盧科全
- ◎找肯定自己的人來幫助自己。706 韓亦聖
- ◎做自己擅長的事情。707 黃宥芯
- ★努力地找回自信。801 官泳儀
- ★和家人、朋友聊聊，並且鼓勵自己。802 杜家較
- ★接受自己並加以改進。803 蘇林林



- ★告訴自己已經很好了，不要想太多~ (' v ') 804 林芳庭
- ★相信自己，不用去理別人怎麼講。٩ (' ω ') ٩ 805 吳婕仔
- ★做自己就好，相信自己的決定。806 梁志榮
- ★相信自己可以做得好。807 吳宣彤
- ★努力去證明，相信自己。808 蘇宥瑜
- ◎我會找更多觀點來證明自己。901 林芸竹
- ◎激勵自己，為自己加油打氣！902 李若慈
- ◎努力說服自己！903 林子庭
- ◎尋找讚同自己的聲音，穩固自信心，直到自信的力量能推翻自卑的勢力。904 黃文揚
- ◎每天對自己說正向的話。905 周奕彤
- ◎在心裡幫自己加油打氣！相信自己可以的！906 林品君
- ◎放著情緒讓它過去，或利用歌詞振奮心情。907 洪聆瑜
- ◎要信不信隨便你，我會找出證據來證明我自己是對的。908 林岱靜
- ◎告訴自己：「我可以的。」909 林美玉
- ◎看著鏡子，對自己說你很棒。910 陳昭文
- ◎我認為沒有對或錯，用自己的方法去應對。911 李冠穎

◎自我肯定小技巧

1. 肯定自己

日常生活中都有許多會對自己感到很棒的經驗，像是幫助別人而熱心的你、冷靜思考而沒有衝動選擇的你、勇敢面對困境的你等等，將這些小事情記在筆記本中，隨時提醒並肯定自己。

2. 尋找阻礙

想想在某一方面沒有自信時，是甚麼阻礙了你，可能是成績差、內向、朋友少等等，然後想想這些理由合不合理，但你要知道，不能因一個缺點就否定自己。

3. 變得自信

找到阻礙的因素後，幫自己想個方法去突破它，可能因內向而沒有自信，就讓自己慢慢地跟別人說話，但是一次失敗並不算甚麼，可能會讓你變得不自信，但這是一個過程，你已經在變得自信的道路上了。