

精彩回顧



模考獎勵 早餐會



運動會- 跆拳道表演



運動會- 拔河



運動會- 加油部隊



跆拳道隊 全國原住民運動會慶功



教師節- 敬師活動



桃園 國際移民日活動



原民說唱 藝術比賽



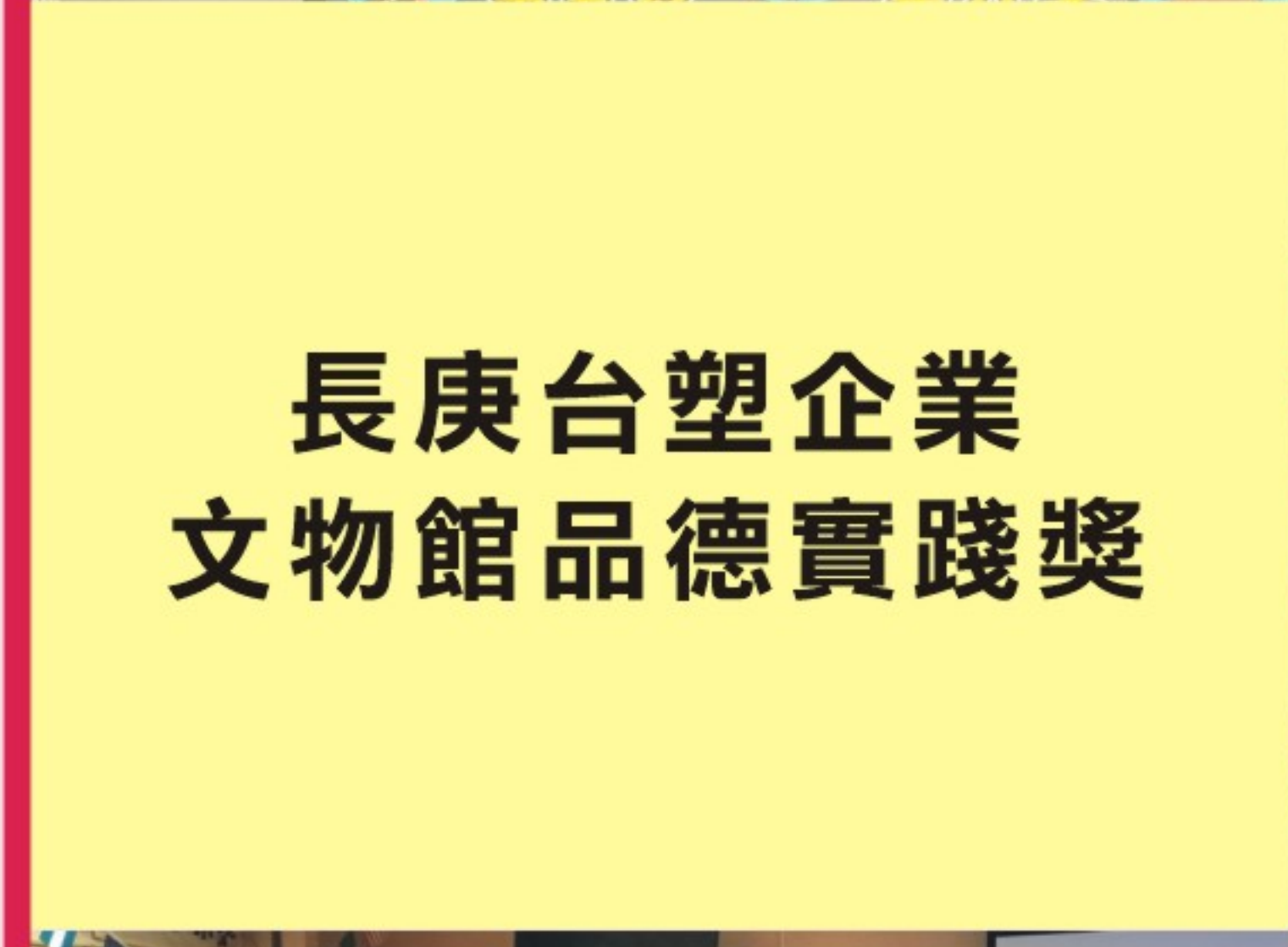
食農教育 校外教學



桃園市 環境知識 競賽



幸福拔河 出征仁美



長庚台塑企業 文物館品德實踐獎



技職宣導- 家長場



生涯講座- 打造A++國中生活



幸福至

中華民國110年9月24日
 發行人：莊文凱校長
 總編輯：翁幸宜主任
 編輯群：輔導室
 校址：桃園市龜山區中興路100巷20號
 電話：(03) 3298992
 網址：http://www.hfjh.tyc.edu.tw



管教多點愛，拉近親子距離

校長莊文凱



一位成功大學航太所教授景鴻鑫，從小對兒子期望高，卻常用負向的語句對孩子說話與體罰。結果孩子長大出國留學後，與家裡斷絕一切音訊。這位教授後悔自己說了太多負面言語，讓孩子心靈受傷，為此出了一本書：「孩子謝謝你——一個父親的懺悔」自我反省並向兒子道歉。父母親說的負向語句，都像一把刀插在孩子的心坎上。而一句負向的語句，大約需要十句以上正面語句才能稍微彌補孩子受傷的心靈，父母親不得不謹慎啊！大腦有鏡像神經元，孩子會像鏡子一樣模仿家長處理情緒的方法、語氣、語句與身體動作等。家長太常用負向語句對待孩子，日後孩子在家長與同儕時，也會不經意地流露出與父母相同的粗魯語言或肢體動作。不但會增加親子衝突，也會影響孩子的情緒控制能力及人際關係。

現今的醫學研究，也指出心靈上的傷害會影響大腦神經元的發育。當大腦神經元發育受影響，便容易造成人格和心智的損傷。「大腦產生觀念，觀念引導行為，行為改變大腦」，每一位孩子都需要多一些正面的經驗，讓孩子的未來能多一些美好。所以，請父母務必練習使用以下3種正面的語句：

- 一、具體的讚美：不要一句籠統的「你很棒!」，而是具體的例如：「你這次願意花時間認真地完成工作」。
- 二、體貼的語句：當孩子主動出現好的行為時，家長適時給予體貼的肯定話語，例如：「你把房間整理過，房間乾淨多了也舒服多了」。
- 三、愛的言語：父母不是只有在管教孩子時才去思考要用肯定句的方式來溝通，而是在每一天日常生活中就要時常用愛的語言來增加親子間的情感存款，像是「你是我的乖寶」、「我好愛你」等等。

<參考資料：嬰兒與母親-練習對孩子說好話！3種方式讓你感受到肯定句的教養力量>

// 師生榮譽榜 //

榮譽事項	參賽人員	指導教師	榮譽事項	參賽人員	指導教師
109學年度素養導向第一組群英語領域得獎教案第二名	李青蓉老師		教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組63公斤級第三名	簡佳樂	蔡宜亨教練
109學年度素養導向第一組群數學領域得獎教案第三名	林瑞展、蔡宜君、高中玉、丁女娟老師		教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組68公斤級以上第三名	石怡均	蔡宜亨教練
109學年度素養導向第一組群自然領域得獎教案第二名	余思慧、黃建福、林孝柏老師		教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 品勢組女子團體品勢 第三名	陳雅欣、林紅鳳、徐慧甄	蔡宜亨教練
第八屆品德教育實踐獎	黃玉如老師		教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 品勢組男子團體品勢 第三名	盧俊惟、林智樂、鄭偉傑	侯羽庭教練
109學年度國中社會領域素養導向試題徵選	王俐媛、朱加思老師		110年全國原住民運動會 品勢組女生團體品勢 第一名	陳雅欣、林語恩	侯羽庭教練
桃園市109學年度國中技藝競賽餐旅職群(烘焙組)佳作	林羽真	黃筱雯	110年全國原住民運動會 品勢組雙人配對品勢 第一名	陳雅欣	侯羽庭教練
桃園市109學年度國中技藝競賽機械職群(鉗工組)第四名	李秉桓	江文馨	110年全國原住民運動會 品勢組男生團體品勢 第一名	羅毅	侯羽庭教練
桃園市109學年度國中技藝競賽機械職群(鉗工組)佳作	李至軒	黃筱雯	110年全國原住民運動會 品勢組女生個人品勢 第二名	陳雅欣	侯羽庭教練
桃園市109學年度國中技藝競賽機械職群(織圖與製圖組)第五名	曾鈺涵	黃筱雯	110年全國原住民運動會 對練組55公斤級 第一名	潘晏妃	蔡宜亨教練
109年農友社會福利基金會〈2020繪畫徵選競賽〉佳作	杜玟晴	江玉塘老師	110年全國原住民運動會 對練組63公斤級以上 第一名	石怡均	蔡宜亨教練
109年度桃園市英語讀者劇場第二名	劉怡廷、陳恩慈、陳鈺家、葉央勇、王睿麟、陳柏鈞、李存博、劉顯銘	黃懷萱老師、曾妤如老師	110年全國原住民運動會 對練組59公斤級 第二名	林語恩	蔡宜亨教練
第十一屆靈鷲山全國普仁獎	黃文龍	黃筱雯老師	110年度全國中等學校運動會 國中男子組對練78公斤 銅牌	林冠艇	蔡宜亨教練
靈鷲山桃園普仁小太陽獎	黃文龍	黃筱雯老師	109年全國中學校際籃球賽國女組 第一名	女籃隊	吳俊瑩教練
2021年總統教育獎-奮發向上獎	黃文龍	黃筱雯老師	109乙級籃球聯賽 桃園市 乙級 第二名	女籃隊	吳俊瑩教練
教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組國中女子團體亞軍	跆拳道隊	蔡宜亨教練	109年全國風城盃籃球賽 第二名	女籃隊	吳俊瑩教練
教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組55公斤級第一名	潘晏妃	蔡宜亨教練	109年市長盃籃球賽 第三名	女籃隊	吳俊瑩教練
教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組68公斤級第一名	康湘琪	蔡宜亨教練	110年全國原住民運動會女籃全國第三名	女籃隊	吳俊瑩教練
教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組78公斤級以上第一名	黃兆駒	蔡宜亨教練	110年桃園市市長盃籃球錦標賽國中女子組 季軍	女籃隊	吳俊瑩教練
教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組78公斤級第二名	林冠艇	蔡宜亨教練	110年度全國中學籃球賽國女組 冠軍	女籃隊	吳俊瑩教練
教育部體育署選手培訓計畫110年北科盃全國跆拳道錦標賽 對練組44公斤級第三名	蕭又慈	蔡宜亨教練	110年全國原住民運動會傳統拔河男子組決賽 銀牌	拔河隊	林吳俊教練
			110年全國原住民運動會傳統拔河混合組 金牌	拔河隊	林吳俊教練

Hsing-Fu Junior High School
真善美 幸福人

109技藝競賽

機械識圖與製圖組
第五名-903曾鈺涵

烘焙組
佳作-903林羽真

鉗工組
第四名-904李秉桓
佳作-903李至軒



機械識圖與製圖組第五名

曾鈺涵

在這次的技藝競賽中，我得到第五名的成績，這讓我覺得在比賽前做得準備沒有白費。在每個禮拜二整天和禮拜三的下午，都要看著電腦計算角度和長度；在每天的午休時間都要練習筆試，因為題目是固定的250題中隨機抽出50題，所以一定要拿到滿分。

比賽當天，從規則說明開始就緊張了，在結束繪圖時，我的圖並沒有完全完成，所以以為會沒有名次，所幸大部分選手也沒有完成，而我的筆試也完全拿下滿分。

希望在往後的比賽中，我也能像這次一樣是認真準備，並且能夠拿下亮眼的成績。

烘焙組佳作

林羽真

很意外自己竟然當上選手，還得了佳作，謝謝老師們給的機會與鼓勵，過程中，真的感到很累也想放棄，但其實真的學習到很多，還可以有參加校外比賽的特別經驗，每一次練習可以看到自己越做越好，心情真的很開心。

原本對這次比賽毫無興趣，也一點都沒有把握的我，變得開始重視了，也主動向老師要求更多去成功工商練習的機會，過程中很努力的付出，最後的成果也真的讓我覺得很值得，也謝謝老師的指導。

鉗工組第四名

李秉桓

對於這次的技藝競賽，很高興能夠代表學校擔任鉗工組選手，在這一多久的練習期間相當辛苦，請了很多天公假，也被許多補考和功課追著，甚至午休期間還要到電腦教室訓練筆試。

北科附工練習的這段時間，感謝北科老師花費許多時間陪著我們練習，甚至假日加班陪著我們訓練，最後，也要感謝另外兩位選手，在比賽前教會我如何磨平這塊工件，否則也不會獲得第四名。

在這段辛苦的日子裡，不論起了多少水泡，它都化為我最好的回憶。

鉗工組佳作

李至軒

關於我參加技藝競賽的心情是非常緊張的，起初只是參加技藝班而已，沒想到如今的我可以當上選手，這真的是非常喜悅的一件事，假如能獲得名次，還會多了技優甄審的升學管道。

比賽時，雖然場地狀況不是很好，但我依然盡力去完成作品，雖然沒有進前六名，只有佳作，我還是很感謝北科附工優秀的家績老師費心指導。



面對孩子的生涯選擇時，家長的角色並不是指揮者，而是一個諮詢者，要當一個諮詢者，就要對相關資訊有所瞭解，以下提供15類群科相關資訊及影片，希望各位家長及學生，都能善加運用。

群科歸屬表(110學年度適用)

111年國中畢業生適性入學宣導網站			
類別	群別	現有科別	介紹影片
工業類	機械群	機械科、鑄造科、板金科、機械木模科、配管科、模貝科、機電科、製圖科、生物產業機電科、電腦機械製圖科	
	動力機械群	汽車科、重機科、飛機修護科、動力機械科、農業機械科、軌道車輛科	
	電機與電子群	資訊科、電子科、控制科、電機科、冷凍空調科、航空電子科、電子通信科、電機空調科	
	化工群	化工科、紡織科、染整科、環境檢驗科	
	土木與建築群	建築科、土木科、消防工程科、空間測繪科	
商業類	商業與管理群	商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、電子商務科、流通管理科、農產行銷科、航運管理科、水產經營科、不動產事務科、電競經營科(107試辦)	
	外語群	應用英語科、應用日語科	
農業類	農業群	農場經營科、園藝科、森林科、野生動物保育科、造園科、畜產保健科	
	食品群	食品加工科、食品科、水產食品科、烘焙科	
家事類	家政群	家政科、服裝科、幼兒保育科、美容科、時尚模特兒科、流行服飾科、時尚造型科、照顧服務科(96試辦)	
	餐旅群	觀光事業科、餐飲管理科	
海事水產類	水產群	漁業科、水產養殖科	
	海事群	輪機科、航海科	
設計與藝術類	設計群	家具木工科、美工科、陶瓷工程科、室內空間設計科、圖文傳播科、金屬工藝科、家具設計科、廣告設計科、多媒體設計科、室內設計科、多媒體應用科、美術工藝科	
	藝術群	戲劇科、音樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、西樂科、國樂科、電影電視科、表演藝術科、多媒體動畫科、時尚工藝科、劇場藝術科、原住民藝能科	