

學校電話號碼：03-4797299
 校長室：分機—110
 教務處：分機--210, 211
 學務處：分機--310, 311
 總務處：分機--510, 511
 輔導室：分機--610, 611
 幼兒園：分機—120, 121
 傳真電話：03-4807374



中華民國 112 年 10 月 20 日
 發行：龍星國小
 校長：張定貴
 編輯單位：輔導室
 編輯人員：范美萍、何淑芬
 投稿信箱：iammao581118@gmail.com
 網址：http://www.lspstyc.edu.tw/
 校址：桃園市龍潭區中正路 269 號

龍星國民小學輔導資源網聯絡電話

新竹教育大學特教中心：03-5213132-7200 中原大學特教中心：4666304 桃園市家庭教育中心：3334885 全國婦幼保護專線：113
 桃園市家庭扶助中心：4562195 桃園市婦女保護專線：3322209 長庚兒童醫院心智科：03-3281200-8541 桃園市政府社會局：3378585
 桃園市鑑定安置輔導委員會：3394572 #12~19 全國家庭教育諮詢專線：4128185 生命線：3589595 中壢張老師：4259955

龍星國小第 9 週午餐菜單

日期	菜名	營養分析	份數
10月23日(一)	白米飯	全穀雜糧類	5.5
	蒜泥白肉	豆魚蛋肉類	2.2
	番茄炒蛋	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.1
	綠豆QQ	油脂與堅果種子類	2
10月24日(二)	◆醬燒嫩腐	熱量(大卡)	667.5
	小米飯	全穀雜糧類	5.5
	粉蒸肉	豆魚蛋肉類	2.5
	★筍白筍炒肉絲	水果類	1
	▲有機千寶菜	蔬菜類	1.1
	高纖火鍋湯	油脂與堅果種子類	2.4
10月25日(三)	椪柑		
	◆粉蒸麵腸	熱量(大卡)	768
	米食	全穀雜糧類	5.4
	日式散壽司	豆魚蛋肉類	2.5
	香炸肉排	水果類	0
	時節綠豆芽	蔬菜類	1
10月26日(四)	柴魚味噌湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆香炸芝麻球*2	熱量(大卡)	703
	燕麥飯	全穀雜糧類	5.3
	蠔油蒸雞翅	豆魚蛋肉類	2.5
	麻婆豆腐	水果類	1
	▲有機甜白菜	蔬菜類	1
10月27日(五)	玉米蛋花湯	油脂與堅果種子類	2.4
	香蕉		
	◆蠔油雙瓜	熱量(大卡)	751.5

運動會補假一天

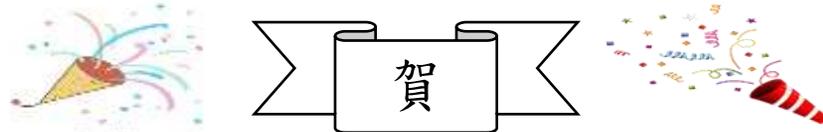
★環保蔬食餐◆素食▲有機

- 本校午餐一週供餐 5 天，本週供應 3-4 天有機蔬菜，1 天具溯源標章蔬菜，每週二、四提供水果，每月最後一個週三供應桃園在地產銷履歷豆漿。
- 每月最後一週(週一)配合市府環保蔬食政策提供 1 次無肉蔬食餐；除此之外素食餐亦採取分鍋分勺方式烹調。
- 每週一次乳品，每週五→夏天：供應冰鮮奶；冬天：供應光泉保久乳。
- 食材來源一律使用國產肉品、菜單中的豆製品一律採用『非基改豆製品』、雞蛋皆採用具有溯源標章洗選蛋。★筍白筍由農業局提供學生為龍潭當地當令盛產的在地新鮮食材。

龍星國小 112 學年度學校暨社區親子運動會

時間：10月21日星期六(10月27日(五)補假一天)

~~歡迎家長踴躍參加~~



五年級英語劇場初賽前三名

名次	班級	學生姓名
第一名	五年 4 班	張○浚、謝○翰、劉○語、蔡○全、劉○秀、邱○霏、梁○巧
第二名	五年 3 班	魏○斌、張○源、鄧○涵、韓○濤、王○弦、詹○甯、林○桐
第三名	五年 7 班	徐○至、林○希、張○亞、吳○恆、王○予、賴○晴、謝○芸、汪○岑

【112 學年度上學期期中考通知】

★ 期中考試排程

日期	11月9日(四)		11月10日(五)		
	年級	二年級	三到六年級	二年級	三到六年級
第一節	國語	國語	數學	社會	
第二節		自然		數學	
第三節		英語			

Sentence of the Week

英語每週一句

Make up your mind.

下定決心吧!

(蔡惠如老師提供)



10 月份各年級品格教育 核心主題及行為準則

★禮節★

※低年級-生活禮儀

1. 看見師長同學要問候
2. 常說請、謝謝、對不起
3. 認識中西用餐禮儀，禮貌用餐。
4. 飲食均衡不偏食。

※中年級-待人接物

1. 口不出惡言，常說「請、謝謝、對不起」。
2. 看場合、時間說話。
3. 衣帽、鞋襪穿著整齊。
4. 能表現合宜的行為舉止。

※高年級-治身處世

1. 欣賞同學長處，並讚美其優點。
2. 不在背地裡道人是非。
3. 與人交往，互相禮讓，減少紛爭。
4. 主動關心並協助異國朋友。
5. 認識、尊重與接納多元文化。

禮節的故事：一束花

有一個人在擁擠的車潮中駕車緩緩前進，在等紅燈時，一個衣服破爛的小男孩，敲著車窗問他要不要買花，他遞出兩塊美金，由於綠燈已亮，而後面的人正猛按喇叭催著，因此他粗暴的對正問他要什麼花的男孩說：「什麼顏色都可以，你只要快一點就好。」

那男孩十分禮貌的說：「謝謝你，先生。」

在開了一小段路後，他有些良心不安，他粗暴無禮的態度，卻得到對方如此有禮的回應，他把車停在路邊，回頭走向孩子表示歉意，並且又再給了兩塊美金，要他自己買一束花送給喜歡的人，這個孩子笑了笑並道謝接受。

當他回去發動車子時，發現車子故障了，動也動不了，在一陣忙亂後，他決定步行找拖吊車幫忙，正在思索時，一輛拖吊車已經迎面駛來，他大為驚訝，司機笑著對他說，有一個小孩給了我四塊美金，要我開過來幫你，並且還寫了一張紙條，他打開一看，上面寫著：「這代表一束花。」

人與人之間以禮相待，常說「請、謝謝、對不起」，社會自然充滿祥和。所謂「禮多人不怪」，一個有禮節的人，必定能留給別人良好的印象，相信龍星國小的學生都是有禮節的孩子。

【心情溫度計】



◎什麼是『心情溫度計』？

心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale，以下簡稱BSRS-5)的俗稱，主要在作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信效度。

◎如何善用『心情溫度計』？

在我們關心他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。心情溫度計為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。

◎『心情溫度計』適用的年齡層？

心情溫度計是主觀自填的量表，所以只要被測量者可以識字，一般經驗小學以上的人，均可以順利的填寫量表。

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明(1-5題總分)

0-5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

【有自殺的想法】

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。