

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 113 年 10 月 18 日
 發行：龍星國小
 校長：陳秀惠
 編輯單位：輔導室
 編輯人員：陳芳蓉、杜惠玲
 投稿信箱：fiat19892001@ml.lsp.tyc.edu.tw
 網址：http://www.lsp.tyc.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及 SOS 專線

桃園市家庭教育中心諮詢專線：4128185 全國家庭教育諮詢專線：4128185 生命線：1995 中壢張老師：1980, 代碼 21 全國婦幼保護專線：113
 桃園市家庭扶助中心：4562195 桃園市家庭暴力暨性侵害防治中心：3322111 龍潭家庭服務中心：4790231 長庚醫院兒童心智科：03-3281200-2479
 緊急救難專線：110 112 119 全國保護專線：113 反霸凌專線：1953/0800-200-885 安心專線：1925 反詐騙諮詢專線：165

龍星國 112 學年度學校暨社區親子運動會

時間：10 月 19 日(六) (10 月 21 日(五)補假一天)



~~歡迎家長踴躍參加~~



10 月份各年級品格教育

★禮節★

禮節的故事：當頭互撞

有一天，布朗先生行色匆匆，因為他得在七分鐘內趕到火車站去接朋友，他沿著街埋首疾步，另一位懷特先生也有要事，趕著到另一個地方去，時間只剩三分鐘。這兩位先生忙著趕路，就在街轉角的地方當頭互撞。剎那間，懷特不禁火冒三丈，心想：那個鬼傢伙，如此冒失，竟擋住我的去路？於是雙拳緊握，眼看布朗先生就要「砰」地挨上一拳時，沒想到布朗先生對著懷特先生用和悅友善的聲音說道：「親愛的先生！我不知是你撞到我、或是我撞到你，如果是我撞到你，那麼請你接受我的道歉原諒我；如果是你撞到我，不礙事，沒關係，我們都沒受傷最重要！再見！希望能再見您。」說完後，懷特先生怒氣全消，歉然報以微笑，二人互相行禮後，繼續分頭趕路。

生活在現代的人似乎天天都處在極端繁忙的日子裏，偶爾的碰撞意外，都不是任一方故意的過錯，但我們可以表現得溫文有禮，以適當的禮貌和關心化解意外的衝突。美國著名哲學家愛默生曾說：「禮貌是人與人之間快樂相處的方法」。禮貌，能構築人與人之間的心靈橋樑。與人相處時，除了要遵循應有的禮節之外，更重要的是要保有一顆真誠與恭敬的心，這是人我之間相互信任的重要關鍵。



Sentence of the Week

英語每週一句

It's not a big deal.

那沒什麼(那沒關係)

This way, please.

這邊請

(羅婕妤老師提供)

班級	暑假作業優良學生名單				
201	鍾曦	黃○樂	黃○暘	陳○宇	林○塵
202	曾○捷	黃○婷	林○榆	邱○鈞	陳○萱
203	黃○喬	莊○樺	陳○伊	陳○媛	徐○碩
204	劉○玥	鍾○愷	林○辰	韓○妤	吳○瑜
205	胡○晟	吳○緯	黃○維	楊○宸	鍾○喆
206	王○宸	李○業	劉○佑	林○萱	李○霈
207	張○綺	賴○綺	洪○琇	吳○辰	蘇○宴
301	徐○綺	胡○安	黃○珊	黃○儒	劉○允
302	陳○涵	傅○澈	王○安	簡○恩	王○柔
303	陳○璇	張○愛	許○維	張○霏	劉○晴
304	高○嘉	張○毓	游○安	張○菲	陳○鴻
305	王○竣	薛○恩	林○晞	尤○庭	張○喬
306	張○翔	劉○安	徐○恩	王○菁	林○雯
307	楊○晰	范○溱	張○薇	唐○瀚	吉○晞
401	薛○倫	魏○璇	楊○閔	張○謙	張○榆
402	梁○恩	楊○晴	鍾○騰	江○綸	劉○庭
403	陳○宇	陳○霖	陳○婕	張○華	吳○銓
404	彭○寬	楊○安	黃○葳	劉○圻	邱○昀
405	陳○麒	蕭○文	江○秦	葉○桀	盧○霖
406	范○瑞	黃○喬	張○葶	李○丞	林○潔
407	邱○宥	黃○珈	吳○妮	戴○泰	鍾○妤
501	林○羽	張○怡	邱○榕	李○緯	陳○軒
502	林○萌	談○絮	張○瑄	陳○萱	孫○詣
503	張○程	吳○璇	黃○箴	吳○典	李○芪
504	陳○榆	卓○諺	曾○歆	張○棠	楊○橙
505	李○霆	范○喬	吳○樂	梁○甯	吳○芹
506	陳○菲	湯○芸	徐○妮	楊○語	田○安
507	黃○湘	曾○楓	魏○侑	陳○虔	古○瞳
601	劉○實	王○暄	魏○珊	潘○瑄	陳○靜
602	陳○汝	黃○晴	詹○雨	謝○芮	邵○皓
603	林○桐	詹○甯	韓○灃	吳○恩	隋○潔
604	劉○秀	陳○陸	彭○馨	石○晴	黃○紘
605	徐○蓁	廖○瑜	葉○利	莊○杰	陳○淳
606	陳○謙	楊○淇	鄒○璇	吳○貞	王○翔
607	王○予	蔡○翰	張○亞	謝○芸	洪○甯

心情溫度計

BSRS-5

守護你的心甘知影

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」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：

心理 / 身理狀況評估	不會	輕微	中等	嚴重	非常嚴重
1.睡眠困難 譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2.感覺緊張或不安	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

1-5題總分： 分，★自殺想法： 分

0-5分 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話，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業輔導

★「有無自殺想法」單項評分：2分以上時，建議尋求精神醫療諮詢。

衛生福利部 24小時安心專線 1925
桃園市政府衛生局 免費心理諮詢面談 (03)332-5880
桃園市社區心理衛生中心

【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

頭蝨的防治與認識頭蝨

一、近日接獲桃園市學校反映學童罹患頭蝨的情形，一般而言，頭蝨鮮少引發嚴重的疾病，但會造成罹患頭蝨、過敏、抓傷頭皮及失眠等不愉快的經驗而影響生活品質。

二、頭蝨 (head louse, Pediculus humanus capitis) 介紹：

(一)為爬行移動，不會跳也不會飛，可以在乾的頭髮上快速移動，只寄生於人類，並以血液為食，成蟲寄生在人類的頭髮中約可存活 30 天，離開人體因無法進食約 1 至 2 天後即會死亡。

(二)傳染方式：

1. 感染者的頭對頭近距離接觸為最常見的傳染方式，尤其學童在學校或家中進行團體活動或遊戲時，經常發生頭對頭 (頭髮對頭髮) 的接觸傳染。

2. 由於頭蝨可能爬行或附著在感染者的服飾或物品上，因此共同使用感染者的梳子、髮飾、衣物 (如帽子、圍巾、毛巾等)，或是躺在感染者使用過的枕頭、床鋪、地毯、絨毛玩偶等，也有感染頭蝨的風險。

(三)症狀：初次感染或輕微感染時，可能沒有症狀。頭蝨叮咬後可能引起過敏反應，最常見的症狀為頭皮發 (第一次感染頭蝨約 4 至 6 週才會出現發癢的症狀)，可能會造成睡不安穩或失眠。

(四)治療：

1. 經醫師診斷確定後，使用衛生福利部核可去除頭蝨專用之洗髮劑或藥品 (pediculicide)，但要依照所標示的方法及注意事項使用，沖洗頭髮時應避免身體其他部位接觸到藥品。

2. 接受治療 8 至 12 小時後可使用密梳 (梳齒間距小於 0.3 mm 為佳) 梳理頭髮，以除去頭髮上的頭蝨或蟲卵。若接受治療 8 至 12 小時後頭蝨的活動力仍十分活躍，請再次就醫尋求專業協助。

3. 接受治療後每隔 2 至 3 天使用密梳檢查頭髮，應持續檢查 2 至 3 週，以確認頭蝨及蟲卵已完全去除。

4. 開始接受治療前 2 天內，感染者使用的衣物及床被單等均須用 60°C 以上的熱水清洗並以高熱乾燥，或進行乾洗，無法清洗或乾洗的衣物，密封於塑膠袋至少 2 週。感染者使用的梳子則可於 60°C 以上的熱水浸泡 10 分鐘。房間建議使用吸塵器清理。

5. 建議感染者的家人及親密接觸者均應接受檢查，若有發現感染頭蝨必須同時接受治療，以避免互相傳染。

(五)預防：

1. 避免與他人有頭對頭 (頭髮對頭髮) 的近距離接觸。

2. 避免與他人共用梳子、髮飾及衣物 (如帽子、圍巾、毛巾等)。

3. 避免接觸感染者使用過的枕頭、床鋪、地毯、絨毛玩偶等。

三、為即時監測校園傳染病事件，倘本校發生學童罹患頭蝨，須於知悉後至教育部校園安全暨災害防救通報處理中心及本市學校暨機構傳染病通報系統完成疫情通報作業。

四、建議學生必要時應暫停到校，本校主動知會衛生單位，以利進行家庭及社區防治工作，避免學生返家後又遭家人感染而致疫情反覆發生。