

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 11 月 15 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

捷報



龍星客家合唱團及口說藝術組 參加全國中小學客家藝文競賽北區初賽 獲甲等成績

感謝各位指導老師及班級導師們的協助!



謙恭的故事(滿招損，謙受益)

有一天，英國著名的劇作家蕭伯納到莫斯科旅遊，在街上遇到了一位聰穎的小女孩，兩人十分投緣，便站在街頭聊了起來。臨別時，蕭伯納對小女孩說：「回去告訴妳媽媽，今天妳在街上和世界名人蕭伯納聊了很久。」

小女孩抬頭望了蕭伯納一眼，也學著他的口氣說：「回去告訴你媽媽，你今天和漂亮的蘇聯小姑娘安娜聊了很久。」

小女孩的回答讓蕭伯納大吃一驚，當下就意識到自己的自傲是不當的行為。蕭伯納頗有感觸的說：「一個人不管有多大的成就或地位，對任何人都應平等對待，要保持謙虛。這是蘇聯小女孩安娜給我的教訓，我會一輩子都記得。」所謂「滿招損，謙受益。」謙恭是人際關係中極重要的潤滑劑，謙恭有禮的人，隨時都散發著光明和歡樂的氣息，讓人樂於親近。世上有成就的人，之所以能成其大，皆是因為他們具備了謙虛的特質。樂聖貝多芬曾說：「我只寫下幾個音符罷了！」獲得諾貝爾文學獎的福克納，紐約時報讚譽他是一位偉大的文學家；但他卻說：「我不是文學家，我只是一個說故事的農夫。」

社會急遽成長，大家力爭想出人頭地，彼此之間的競爭更形激烈，所以勝敗之間、榮辱得失也就更加壁壘分明。詩云：「敗壞之先，人心驕傲。尊榮以前，必有謙卑。」因此，要想成為有成就的人，則要培養自己有虛懷若谷的心胸，學習海納百川的寬容，將友善、和諧的光環映照身旁每一個人。

11月各年級品格教育 核心主題及行為準則

★ 謙恭 ★

※低年級-自尊自愛

1. 看到別人有成就，應該歡喜，立志學習。
2. 口說好話。
3. 學習肯付出的態度與行為。

※中年級-敬重自己

1. 不輕視他人。
2. 看重自己。
3. 做人不自大、不驕傲。
4. 穩重的待人接物，不情緒化傷害自己。

※高年級-尊重他人

1. 能反觀自己，改進缺點。
2. 能珍惜與同學共事因緣。
3. 能縮小自己，放大他人。
4. 能以歡喜心面對境界，培養善解。

~~~~~

## Sentence of the Week

### 英語每週一句

I am exhausted.

我累壞了

Cheer up.

振作起來

(羅婕妤老師提供)

敬告各位親愛的家長：

本校近期腸病毒肆虐，衛生福利部疾病管制署就醫統計顯示（10月20日至26日）該週腸病毒門急診人次較前1周上升10.3%，目前已進入腸病毒疫情高原期，預估11月底後才會下降，12月底脫離流行，且此波疫情可能超過春夏。

為防範腸病毒傳播，有效方式為勤洗手：「濕、搓、沖、捧、擦」的洗手(5)步驟，強調洗手(5)時機在進食、接觸嬰幼兒、擤鼻涕、上廁所及看病前後，務必徹底清潔手部，為目前阻斷傳播途徑的最好方法。

環境清潔消毒不可少，腸病毒主要經由腸胃道或呼吸道等人際接觸途徑傳染。其潛伏期長達8-12週之久。

為了守護學童健康，環境消毒可使用市售漂白水進行稀釋消毒，提供比例100cc的漂白水加入10公升清水（500ppm）進行環境擦拭，以阻斷環境接觸感染。

★如您家中寶貝為疑似或經醫師確診感染腸病毒，請您讓學童儘速就醫治療，並於家中休息避免到校或人群聚集處，以防止交叉感染。

### ★重要提醒★

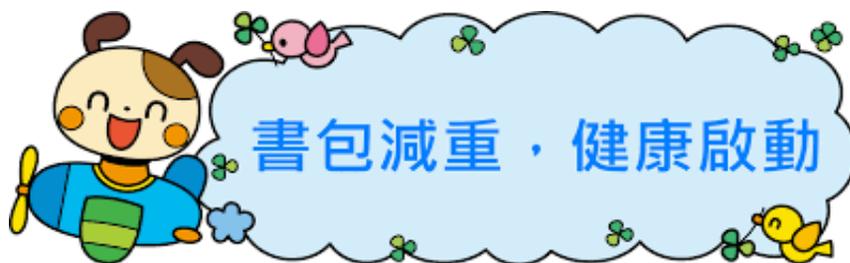
(1). 學童出現不適症狀，如發燒、喉嚨痛伴有水泡、四肢出現紅疹水泡等。

(2). 經醫師診斷腸病毒（含疑似）

請立即告知導師，依本校校網/學生專區/龍星國小學生傳染病通報表單依法進行通報。

~~ 敬祝 闔家健康平安 ~~

龍星國小 健康中心 關心您



根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩10到12歲開始快速成長；男孩在12到14歲開始快速成長。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

學童的書包重量應以體重的12.5%（或8分之1）為上限，即體重二十公斤的小學一年級學童書包重量應少於2.5公斤；體重四十公斤的小學六年級學童書包重量應少於5公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。

一般來說，造成書包過重的原因可能是有的同學不整理書包，就把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。或者是他沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。還有些人會帶玩具或漫畫等雜物到學校，因此增加了書包的重量。除此之外，大部分的人可能書包裡都放著放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。更糟糕的是，有些人因為學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。不管是什麼原因造成書包超重，不外乎都是沒有養成良好的習慣。以下提供幾個書包減重的辦法，請各位同學跟著一起做！

1. 選擇雙肩背負、材質輕的書包，背帶要寬，最好能緩衝減壓。避免使用拖式書包，以方便上下樓梯。
2. 背書包時應調整好背帶，讓書包緊貼腰背。
3. 養成整理書包的好習慣，並善用學校置物櫃，僅攜帶當日所需的學用品中以生活中、學習上及心理與生理之困擾為主。