

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 110 年 10 月 29 日  
 發行：龍星國小  
 校長：張定貴  
 編輯單位：輔導室  
 編輯人員：陳淑紋、林雪蓮  
 投稿信箱：[csw25290@gmail.com](mailto:csw25290@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

### 【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
11月1日 (一)	白米飯	全穀雜糧類	5.5
	蒙古炒肉	豆魚蛋肉類	2.5
	柴魚蒸蛋	水果類	0
	▲有機甜白菜	蔬菜類	1.1
	水果麥茶	油脂與堅果種子類	2
	◆麻油炒素絲	熱量(大卡)	690
11月2日 (二)	小薏仁飯	全穀雜糧類	5.1
	黑胡椒雞肉	豆魚蛋肉類	2
	冬瓜肉羹	水果類	1
	▲有機青松菜	蔬菜類	1.8
	海芽吻魚湯	油脂與堅果種子類	2.4
	水果	熱量(大卡)	720
11月3日 (三)	麵食	全穀雜糧類	5
	炸醬麵	豆魚蛋肉類	2.5
	韓式炸雞	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.2
	人蔘糯米湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆韓式炸素雞丁	熱量(大卡)	680
11月4日 (四)	紫米飯	全穀雜糧類	5.5
	花生豬腳	豆魚蛋肉類	2.2
	榨菜炒肉絲	水果類	1
	▲有機優愛菜	蔬菜類	1.8
	清香藥膳湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果	熱量(大卡)	767.5
11月5日 (五)	糙米飯	全穀雜糧類	5
	豆酥魚丁	豆魚蛋肉類	2.5
	咖哩四色	水果類	0
	▲有機青油菜	蔬菜類	1.2
	紫菜蛋花湯	油脂與堅果種子類	2.4
	鮮奶	乳品類	0.5
	◆豆酥嫩油腐	熱量(大卡)	738

★環保蔬食餐◆素食▲有機

1. 本學期乳品：每週五供應 1 次。
2. 本校午餐一週供餐 5 天，每週二、四提供水果；豆製品採用非基改豆製品。
3. 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。
4. 夏天：供應冰鮮奶；冬天：供應豆漿及保久乳，4 月起天氣漸熱乳品改為每週每人供應養樂多冰鮮奶一瓶。
5. 食材來源一律使用國產豬、牛肉。
6. 本週供應四天有機蔬菜：本週二三四五。

### 【110 學年度上學期期中考通知】

#### ★ 期中考試排程

	11月4日(四)		11月5日(五)	
	二年級	三~六年級	二年級	三~六年級
第一節	國語	國語	數學	社會
第二節		自然		數學
第三節		英語		

請各位小朋友多加複習、準備喔！

### 書包減重的重要性

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。

## 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。

### 《品格故事》

一天，一個青年來到寺廟參加浴佛節法會，看到一個相熟的法師就打招呼寒暄起來。法師看到他面色不好，就問他生活如何？青年對法師說：「我一心想要學國畫，但至今還沒找到一個滿意的老師。許多人徒有虛名，有的人畫技，不過爾爾。」

法師聽了笑笑：「老僧雖不懂作畫之技，但頗愛收集名家作品。既然你不比那些名家差，就請為老僧畫一幅吧！」年輕人問：「畫什麼呢？」

法師說：「可否畫一個茶杯和茶壺？」

於是年輕人鋪開宣紙，不久畫成了一個精美的水壺和一個造型古樸的茶杯。一股茶水正徐徐注入茶杯中。年輕人問：「這畫如何？」

法師搖了搖頭：「你畫的不錯，只是壺與杯的位置顛倒了，應該是杯在上，壺在下啊。」年輕人聽了笑道：「老和尚糊塗了，杯在上壺在下，如何往杯裡倒水？」

法師說：「你說得對，既然想往杯子裡倒入香茗，就不能把杯子放得比茶壺還高？澗谷放低地位，才能得到一泓流水，人放低姿態，才能吸納別人的智慧和經驗。」青年恍然大悟。

### Sentence of the Week

#### 英語每週一句

No talking.

請勿說話

Come to the front.

到前面來

(陳國英老師提供)

## 親職教育日

22屆畢業生--翁安好

小學的六年轉眼間就要結束了，這次是在龍星的最後一次的親職教育日。大家都早早就到了學校，一進去校門就感覺到了比平常更熱鬧的氣氛，我看到有許多家長帶著小孩開心的走進校門，當然還有已經畢業的學長姊們來到學校來幫忙。到教室後我們先完成了各自的打掃工作，就開始等待令人期待的闖關活動啦！

開始之前我們先在教室分組，我們是按照教室的組別分隊，老師宣布每一組闖完的關有十五關，就可以加教室裡的小組分數，小組分數最高的那組寫圈詞的時候就可以少寫，當然學校也有發獎勵卡之類的獎品。開始闖關時，我們四個人分成兩個兩個分別行動，但是因為沒有戰術，所以就變成一直跑來跑去。我們先從教室衝到圖書館，再到一樓，闖了幾關又跑到四樓闖了兩關，又直接從四樓跑到地下室，真是累死人了！我覺得大部分的關卡都挺簡單的，有些動動腦筋就可以過關了。我闖的關都是比較少人排隊的，簡單又快速。早上的闖關活動兩節課就結束了，先到一樓買點東西吃就準備要繼續下個活動了。

學校安排了一場演講是要給家長聽的，所以有兩節課的時間可以讓我們看影片。剛好課文裡面提到了大自然，宮崎駿的作品中，有一部叫做《魔法公主》，和大自然很有關聯。女主角叫做小桑，是一個被狼養大的人類，同時也痛恨人類，因為人類總是為了自己，想擁有一切——即便大家都是為了生存。男主角叫做阿西達卡，他因為被詛咒而不得離開家鄉，看到小桑為了森林而戰爭，她一直不能明白為什麼人和自然不能變得和平。雖然最後他們兩個沒有真正的生活在一起，但是劇情很刺激，是一部很不錯的電影。後來我們看了作曲家久石讓在日本武道館現場指揮管弦樂團表演的影片，在他巧手揮動指揮棒下，製造出一首首扣人心弦的歌曲，真是太厲害了。接著打了鐘，吃了飯，一個上午也就飛快的結束了。

雖然只有半天的時間，卻過得特別充實。到了下一次的親職教育日，大家都升上了國中了。不知道之前親職教育日的時候我都在幹嘛，可能是最後一次的關係，所以讓我特別的印象深刻。尤其闖關很累，還好最後成功的拿到分數。我覺得這次的時間安排得很剛好，不會很趕也不會很無聊，明年就換我們回來幫忙了，要是沒事，回學校是一定要的啦！

上學期因為疫情臨時停課，學長姐的文章來不及刊登。為了讓他們用心寫的文章能被看見，也讓大家能藉由他們的文章回味一下上學期熱鬧的親職教育日，星星橋將會不定時刊登他們的作品喔！