

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 12 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：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

【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
1月1日(一)	元旦放假		
1月2日(二)	小米飯	全穀雜糧類	6
	醬燒豬排	豆魚蛋肉類	2.5
	番茄炒蛋	水果類	1
	▲有機純秀白菜	蔬菜類	1
	綠豆薏仁湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果		
	◆醬燒素雞	熱量(大卡)	805
1月3日(三)	麵食	全穀雜糧類	6
	什錦炒飯條	豆魚蛋肉類	2.5
	香滷雞排	水果類	0
	時節綠豆芽	蔬菜類	1.6
	結頭菜湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆香滷豆包	熱量(大卡)	760
1月4日(四)	白米飯	全穀雜糧類	5.3
	玉米燒鴨	豆魚蛋肉類	2
	筍干麵圈	水果類	1
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.2
	紫菜金針湯	油脂與堅果種子類	2
	水果		
	◆玉米燒凍豆腐	熱量(大卡)	701
1月5日(五)	糙米飯	全穀雜糧類	6.5
	鹹水雞丁	豆魚蛋肉類	2
	韓醬拌年糕	水果類	0
	▲有機美松菜	蔬菜類	1.6
	關東煮湯	油脂與堅果種子類	2.5
	保久乳	乳品類	1
	◆鹹水什錦	熱量(大卡)	882.5

- 本校午餐一週供餐 5 天，本週供應 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；本週五開始更換為『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。

【112 學年度校內英語朗讀比賽成績公告】

中年級組

名次	三年級	四年級
第一名	305 劉○希	407 吳○璇
第二名	301 薛○倫	403 林○庭
第三名	303 張○源	405 林○薇

高年級組

名次	五年級	六年級
第一名	506 陳○謙	607 謝○臻
第二名	502 李○琳	602 林○彤
第三名	503 林○桐	605 彭○瑄

感謝蔡惠如老師、陳國英老師、羅婕妤老師及各班導師的指導與協助！

【112 學年度上學期期末評量期程】

年 級	1 月 9 日(二)		1 月 10 日(三)	
	一、二年級	三到六年級	一、二年級	三到六年級
第一節	國語	國語	英語	社會
第二節		自然	數學	數學
第三節		英語		

Sentence of the Week

英語每週一句

Every day is not Sunday.

好景不常在。

(蔡惠如老師提供)

## 12月各年級品格教育核心主題及行為準則

### ★ 感恩 ★

#### ※低年級-心存感激

1. 我會幫忙做家事。
2. 家人幫忙我，我會說謝謝。
3. 用言語表達對師長的感謝。
4. 用具體行動表達對師長的感謝。

#### ※中年級-知福惜福

1. 瞭解他人對自己的付出
2. 感受別人對我的恩情
3. 體會別人對我們的付出。
4. 常說感恩的話。

#### ※高年級-知恩圖報

1. 知福惜福、飲水思源，以感恩的態度面對生活。
2. 尊重自然，以開放的心胸擁抱生命。
3. 樂於助人，不求回報。
4. 主動關懷周遭人事物。

### 感恩小故事

#### 手術費＝一杯牛奶

一個生活貧困的男孩為了積攢學費，挨家挨戶地推銷商品。傍晚時，他感到疲憊萬分，飢餓難捱，而他推銷的卻很不順利，以至他有些絕望。這時，他敲開一扇門，希望主人能給他一杯水。開門的是一位美麗的年輕女子，她卻給了他一杯濃濃的熱牛奶，令男孩感激萬分。

許多年後，男孩成了一位著名的外科大夫。一位患病的婦女，因為病情嚴重，當地的大夫都束手無策，便被轉到了那位著名的外科大夫所在的醫院。外科大夫為婦女做完手術後，驚喜地發現那位婦女正是多年前，在他飢寒交迫時，熱情地給過他幫助的年輕女子，當年正是那杯熱奶使他又鼓足了信心。

結果，當那位婦女正在為昂貴的手術費發愁時，卻在她的手術費單上看到一行字：手術費＝一杯牛奶。

## 【防制數位性暴力及兒少性剝削宣導】

### 網路交友停看聽

#### 「隱瞞」不是最好的處理方式

打開電視及報紙的新聞，幾乎每隔一段時間就會看到網路交友的受害案例，不是被網友詐騙錢財，就是人身安全受到傷害，使得「網路交友」與「危險」之間似乎劃上了等號，大部分的同学因為害怕家長反對，往往會向家長隱瞞自己結交網友的事實，但這樣一來反而提高了網路交友的危險性。其實，網路交友和在現實生活中交朋友一樣，都應該以「誠信」為原則，但因為透過網路結交朋友時我們看不到對方，光是靠雙方聊天的內容或是交換的照片，很難判斷對方是否真的和我們腦海中塑造出的形象一致，所以我們在網路交友時更應該以「安全」為前提。

在這裡提供大家一項口訣 - **STOP**，在透過網路結交朋友時，可以想想這個口訣，保護自身的安全。



**Secret**：記得保護你的「秘密(秘)」不讓自己對個資外洩！

**Tell**：告知你信任的家長師長，也記得跟他們說網友的基本資料喔！

**Open**：跟網友見面要在「公開」空間，時間挑選在白天



**Person**：交友「對象」可以先透過跟他的對話了解對方的交友態度，如果剛認識對方就一直獻殷勤、主動送禮應該要保持警覺喔！