

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 11 月 26 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

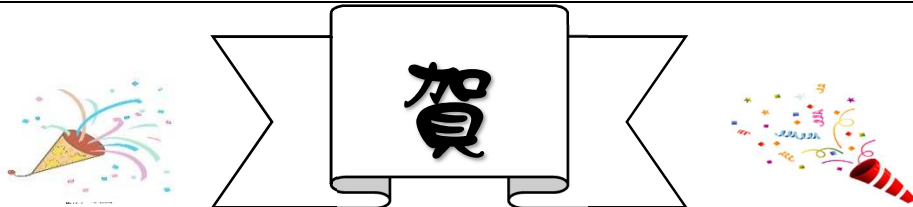
新竹教育大學特教中心：03-5213132-7200 中原大學特教中心：4666304 桃園市家庭教育中心：3334885 全國婦幼保護專線：113  
 桃園市家庭扶助中心：4562195 桃園市婦女保護專線：3322209 長庚兒童醫院心智科：03-3281200-8541 桃園市政府社會局：3378585  
 桃園市鑑定安置輔導委員會：3394572 #12~19 全國家庭教育諮詢專線：4128185 生命線：3589595 中壢張老師：4259955

【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
11月29日(一)	白米飯	全穀雜糧類	6
	★醬淋嫩腐	豆魚蛋肉類	2.5
	番茄炒蛋	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1
	四喜甜湯	油脂與堅果種子類	2
	◆醬淋嫩腐	熱量(大卡)	722.5
11月30日(二)	燕麥飯	全穀雜糧類	5.5
	鹽酥肉魚	豆魚蛋肉類	2.2
	彩繪黃咖哩	水果類	1
	▲有機奶油白菜	蔬菜類	1.4
	黃瓜大骨湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆鹽酥拼盤	熱量(大卡)	757.5
12月1日(三)	麵食	全穀雜糧類	5
	肉絲麵線	豆魚蛋肉類	2.1
	酸菜肉片	水果類	0
	▲時節青江菜	蔬菜類	1.2
	刈包	油脂與堅果種子類	2.4
	◆麵線糊	熱量(大卡)	645.5
12月2日(四)	五穀飯	全穀雜糧類	5.4
	綠咖哩雞	豆魚蛋肉類	2.5
	海帶三絲	水果類	1
	▲有機小松菜	蔬菜類	1.6
	牛蒡蔬菜湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆紅燒豆腸	熱量(大卡)	778
12月3日(五)	糙米飯	全穀雜糧類	6
	黃豆豬腳	豆魚蛋肉類	2.3
	芋香三色	水果類	0
	▲有機黑葉白菜	蔬菜類	1.4
	鳳梨雞湯	油脂與堅果種子類	2.4
	◆黃豆燒素羊肉	熱量(大卡)	798

★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。



本校管樂團參加「110 學年度桃園市學生音樂比賽」，榮獲【管樂合奏】國小 B 組優等！晉級參加全國賽。感謝指揮張鴻宇老師與各分部老師的辛勤指導，以及後援會的支持協助。

◆空氣品質知多少◆

近年來，空氣污染問題日趨嚴重，相關防護工作當然刻不容緩。因此，我們依據空氣品質指標 (AQI) 在學務處前面放置了校園空氣品質旗幟，這是以不同顏色旗幟來表示當天的空氣品質狀況，讓大家可以做好相關防護措施，也提升自我保護意識。小朋友們下課時間想到戶外進行各種活動之前，別忘了先到學務處前面看一下空氣品質旗幟的顏色喔！

旗幟顏色	空氣品質	小口訣	防護措施
綠色	良好	空氣良好是綠旗 戶外運動好安心	可以多到戶外運動！但還是要注意旗幟是否變色喔！
黃色	普通	空氣普通是黃旗 戶外運動要小心	還是可以到戶外運動，但是對空氣敏感、有氣喘的小朋友要注意自己的身體，不能做太激烈的運動喔！如果身體不舒服要跟老師說！
橘色	敏感	空氣敏感是橘旗 敏感體質要留意	一般小朋友還是可以到戶外運動，但是對空氣敏感、有氣喘的小朋友要留意自己的身體，不能待在戶外太長時間，還要多戴口罩喔！身體不舒服要跟老師說！
紅色	不良	空氣不良是紅旗 減少運動多休息	要避免長時間劇烈運動。下課時，多待在教室內休息，敏感體質的小朋友更要注意自己的身體，留在教室內，外出要戴上口罩喔！
紫色	非常不良	空氣危害是紫旗 戶外暫停並小心	容易讓人生病，所以戶外活動也要停止，離開教室最好戴口罩！氣喘或敏感體質的小朋友，更要注意自己的身體，將藥隨時帶在身上！
褐紅	有害	空氣有害是褐紅 戶外停止並小心	避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具！

## 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。

### 《品格故事》

#### 《故事一》

一個初春的夜晚，大家已經熟睡，一對年邁的夫妻走進一家旅館，可是旅館已經客滿。

前台侍者不忍心深夜讓這對老人再去找旅館，就將他們引到一個房間：「也許它不是最好的，但至少你們不用再奔波了。」老人看到整潔乾淨的屋子，就愉快地住了下來。第二天，當他們要結帳時，侍者卻說：「不用了，因為你們住的是我的房間。祝你們旅途愉快！」

原來，他自己在前台過了一個通宵。老人十分感動地說：「孩子，你是我見到過最好的旅店經營人。你會得到報答的。」侍者笑了笑，送老人出門，轉身就忘了這件事。

有一天，他接到一封信，裡面有一張去紐約的單程機票，他按信中所示來到一座金碧輝煌的大樓。原來，那個深夜他接待的是一個億萬富翁和他的妻子。富翁為這個侍者買下了一座大酒店，並深信他會經營管理好這個大酒店。這就是著名的希爾頓飯店和他首任經理的傳奇故事。

#### 《故事二》

曾有一個佛陀，乘船渡江，不想風大浪高，把船打翻了。佛陀像一片樹葉般的在江中沉浮了許久，才筋疲力盡爬上岸來。到了岸上的第一件事，它不是責罵船家的無能讓他丟失隨身攜帶的一切，也不是詛咒惡風浪差點要了他的命，而是跪在沙灘上遙拜師傅：“謝謝師傅！”有人不解地問：“你為什麼不謝謝菩薩？”佛陀說：“原來我並不喜歡游泳的，都是師父每次強把我拉入水中，教我學會的。不是師父，我命今日休矣！”

遇了難，不是責備任何一個人，而是心存感激。

## 寫給植物的一封信

4-7 林堃恩

九層塔你好：

我是你的好鄰居，每當媽媽在廚房煮菜時，我都很期待能看見你的身影，你那陣陣撲鼻而來的香氣，總是能讓我食指大動。

聽媽媽說你是今年夏天來到我家院子的。因為媽媽喜歡你的味道，所以特別拜託外公準備一個盆子讓我們把你種在院子裡，只要料理時有需要，馬上就能新鮮現採，加入其他食材中。

我喜歡媽媽把你做成各種菜餚，例如；九層塔煎蛋、九層塔蚵仔湯、九層塔炒蛤蜊……等。因為你的特殊香氣，即使是簡單的料理，只要加上一把九層塔，立刻就能美味加倍。其他像青醬義大利麵、瑪格莉特披薩，也都是我喜歡的食物。尤其是你的最佳拍檔——鹹酥雞，當你們一結合，那美味程度更是爆表啊！

非常感謝你來當我的好鄰居，每次吃著用你做成的料理時，就能感受到一股幸福的味道，讓我念念不忘。希望你能生生不息，一直陪伴我長大。祝：

產量大增 健康成長

你的好鄰居林堃恩敬上

### Sentence of the Week

#### 英語每週一句

Louder, please. 大聲一點

Say it again. 再說一次

(陳國英老師提供)

### 好笑的冷笑話猜謎，答案揭曉

1. 透明的劍是什麼劍？

答：看不見(劍)

2. 小白很像他哥哥，知道為什麼嗎？(猜一成語)

答：真相(像)大白

3. 有兩個人掉到陷阱？死的人叫死人，活的人叫什麼？

答：叫“救命”

4. 橡皮、老虎皮、獅子皮哪一個最不好？

答：橡皮，因為橡皮擦(差)

5. 什麼麒麟最好吃？

答：冰淇淋(麒麟)