

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
 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)