

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 12 月 24 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	
12月27日 (一)	白米飯	全穀雜糧類	6	
	花生燒烤麩	豆魚蛋肉類	1.5	
	繽紛洋芋起司	水果類	0	
	▲有機苜蓿白菜	蔬菜類	1	
	粉圓豆花	油脂與堅果種子類	2.5	
	◆花生燒烤麩	熱量(大卡)	670	
12月28日 (二)	小米飯	全穀雜糧類	5	
	香酥魚丁	豆魚蛋肉類	2.5	
	泡菜炒蛋	水果類	1	
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.4	
	白菜雙菇湯	油脂與堅果種子類	2.5	
	水果	熱量(大卡)	745	
12月29日 (三)	◆香酥雙拼			
	麵食	全穀雜糧類	5.5	
	大千咖哩麵	豆魚蛋肉類	1.9	
	椒鹽毛豆莢	水果類	0	
	雙色花椰	蔬菜類	1.3	
	醬燒小肉包	油脂與堅果種子類	2.2	
12月30日 (四)	◆大千咖哩麵	熱量(大卡)	659	
	糙米飯	全穀雜糧類	6	
	蔥香肉燥	豆魚蛋肉類	2.5	
	芝麻豆腐燒	水果類	1	
	▲有機廣島菜	蔬菜類	1.1	
	玉米濃湯	油脂與堅果種子類	2.4	
12月31日 (五)	水果	熱量(大卡)	803	
	◆香椿肉燥			
	放假一天	全穀雜糧類		
		豆魚蛋肉類		
		水果類		
		蔬菜類		
油脂與堅果種子類				
乳品類				
熱量(大卡)				

★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

紅火蟻叮咬後處理三步驟 --冰敷、不抓、快就醫

在很多草地或農田都曾出現紅火蟻，一不小心就會被咬傷，引發過敏甚至會有生命危險。衛生局表示若遭紅火蟻咬傷目前沒有特殊解毒劑，主要為症狀治療，若症狀輕微，可用清水或肥皂水清潔，並自行在傷處冰敷，或在醫師的指示下，使用抗組織胺藥物、類固醇軟膏等藥物治療，若有水泡或膿泡請勿擠破，以免造成二次細菌感染變成蜂窩組織炎或留下疤痕化的傷口。如出現過敏性反應時，應立即就醫治療，以免危及生命。依據衛生局統計，去(103)年醫療院所共通報 4 例遭紅火蟻咬傷的病例，調查發現被咬傷的地點多來自田埂、公園及校園，患者經妥善治療後皆無大礙。

台灣火蟻有 4 種，除了原有 2 種原生的「獵食火蟻」與「知本火蟻」外，另 2 種為外來的「熱帶火蟻」及「入侵紅火蟻」，其中入侵紅火蟻是台灣外來種火蟻中最危險的螞蟻，原生地為南美洲，於 2003 年侵入台灣，由於此類紅火蟻毒液含有大量蟻酸及多種毒蛋白，咬傷後常會出現局部性膿泡，產生如蜂蟻般的劇烈灼熱感，皮膚亦會產生紅疹、皮膚癢及水泡；如果被大量的紅火蟻叮咬，毒素累積過量可導致局部組織壞死、溶血等嚴重併發症；部分體質敏感的人會因毒液中的水溶性毒蛋白，產生蕁麻疹、臉部、眼睛與喉嚨腫脹、胸痛、呼吸停止、說話困難模糊、麻痺及心臟病等過敏性反應，嚴重者會造成過敏性休克而死亡。

一般辨識入侵紅火蟻最簡單的就是從蟻巢中存有大小不同個體，用肉眼可看到蟻的前端紅褐色尾部黑(相關圖片可至 <https://fireant.baphiq.gov.tw/RedFireAnt/> 資源下載/國家紅火蟻防治中心出版品項下下載)。衛生局提醒，在野外活動時若有可能出現紅火蟻的地區應著長袖衣服、長褲、鞋襪、戴帽子及手套，如發現蟻丘應立刻通報區公所農經課，千萬不要踢弄，以免驚動紅火蟻，遭蟻群叮咬。民眾如有相關問題，可撥打 1999 市民諮詢服務熱線。

Sentence of the Week

英語每週一句

Read by yourself. 自己讀

Never give up. 別放棄

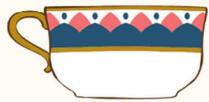
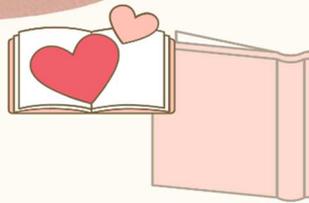
(陳國英老師提供)



閱、讀、獎、勵 PARTY

Polabooks Online Bookstore

你今天 閱讀了嗎?



你知道借閱系統中有一個

【借閱排行榜】嗎?

學期末我們將邀請認真閱讀
的小讀者，一起來場「聊書
下午茶」喔!

圖書館邀請您一起來閱讀

金鳥

有一個樵夫，每天上山砍材，日復一日，過著平凡的日子。

有一天，樵夫跟平常一樣上山砍材，在路上撿到一隻受傷的銀鳥，銀鳥全身包裹著閃閃發光的銀色羽毛，樵夫欣喜說：「啊！我一輩子從來沒有看過這麼漂亮的鳥！」於是把銀鳥帶回家，專心替銀鳥療傷。

在療傷的日子裡，每天唱歌給樵夫聽，樵夫過著快樂的日子。有一天，鄰人看到樵夫的銀鳥，告訴樵夫他看過金鳥，金鳥比銀鳥漂亮上千倍，而且，歌也唱得比銀鳥更好聽。樵夫想著，原來還有金鳥啊！從此樵夫每天只想著金鳥，也不再仔細聆聽銀鳥清脆的歌聲，日子越來越不快樂。

有一天，樵夫坐在門外，望著金黃的夕陽，想著金鳥到底有多美。此時，銀鳥的傷康復，準備離去。銀鳥飛到樵夫的身旁，最後一次唱歌給樵夫聽，樵夫聽完，只是很感慨的說：「你的歌聲雖然好聽，但是比不上金鳥；你的羽毛雖然很漂亮，但是比不上金鳥的美麗。」銀鳥唱完歌，在樵夫身旁繞了三圈告別，向金黃的夕陽飛去。

樵夫望著銀鳥，突然發現銀鳥在夕陽的照射下，變成了美麗的金鳥；夢寐以求的金鳥，就在那裡，只是，金鳥已經飛走了，飛得遠遠的，再也不會回來。

但是～～人常常在不知不覺之中成了樵夫，自己卻不知道。不知道...原來金鳥就在自己身邊.....只希望大家都不要無意間變成了樵夫。

如果以後...你在生活中看到了樵夫，那就...將這篇寓言寄給他吧！不屬於自己的，常常心存慾望；握在手裡了，又懷念未擁有前的輕鬆；生命若不是現在，那是何時！！愈是簡單的快樂，愈可以經久不變，不用苦苦追求快樂，就是一種幸福！！

「感恩」才是快樂的來源

懂得「感恩」，才是快樂的泉源。當你懂得感激、對外在事物充滿感恩，你就不會被困難打倒，而會將它視為一種人生的挑戰。「感恩」的重要性超乎我們的想像，如果你想過得快樂、獲得成功，那麼就得學會感恩。

1. 感恩每一天你還活著

每天你張開眼的那一剎那，你是否覺得今天又是美好的一天，還是你不這麼覺得？當你懂得感恩，把每天都當成美好的一天，你就會變得比較開心。下次早上醒來，不妨大口呼吸一下新鮮空氣，感謝自己還活著，感謝今天可以活出自己的生命，當你能夠以感恩的心來面對每一天，你將會發現自己變得更快樂。

2. 感謝已經擁有的

許多人看不見自己已經擁有的，卻抱怨自己沒有的東西。其實，只要努力看看自己周遭，就會發現自己擁有的東西還真不少，對於還沒擁有的東西，抱怨是沒有用的，想要，就只能努力爭取。

3. 給予越多，得到越多

記得，給予越多，你將來得到的越多。許多人總是希望自己先得到些東西才付出，其實這是錯誤的想法，如果你不先付出，何來得到？你總得先證明你值得擁有更多。那些懂得先給予付出的人，最後總是能夠得到更多。

4. 生活就是接受改變

每一個你經過的時刻都不會再重來，生活就是要懂得接受改變，並且學會感恩。你永遠不知道明天會發生什麼事，你今天擁有的很可能在明天失去，而今天失去的，將來很可能再度擁有，因此，接受生命就是充滿改變，但要懂得活在當下。

5. 懂得感恩，才能學會放下

真正懂得感恩的人，不會對過去的事物感到後悔，因為他們明白過去發生的事已無法再改變，因此，我們能把握的只有此時此刻。從過去學習，但不要住進去了，學會感恩，你就會把過去的經驗視為人生的一種經歷、一堂課，而不會久久無法忘懷。

6. 感恩，就是懂得回饋

感恩，意味著你能夠付出、回饋一些東西。任何曾經幫助過你的人，要試著回饋對方；任何向你伸出過援手的人，要找機會償還；如果你不懂得感恩，就會將別人的幫助與付出，視為一種理所當然。

7. 感恩，就不會將一切視為理所當然

真正的感恩，就是不將一切視為理所當然，包括別人的幫助與給予，包括老闆是否該替你加薪，因為你懂得這要自己爭取；懂得感恩，你就不會認為別人一定得要幫助你。真正的感恩，是付出大於給予。

