

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 111 年 2 月 18 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
2月21日 (一)	白米飯	全穀雜糧類	6
	麻油雞	豆魚蛋肉類	2.2
	玉米雞茸	水果類	0
	產銷菠菜	蔬菜類	1
	綠豆仁甜湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆麻油什錦	熱量(大卡)	722.5
2月22日 (二)	麥片飯	全穀雜糧類	5
	蔥香肉燥	豆魚蛋肉類	2.5
	白菜滷	水果類	1
	▲有機廣島菜	蔬菜類	2
	火鍋湯	油脂與堅果種子類	2.4
	◆瓜子干丁	熱量(大卡)	755.5
2月23日 (三)	米食	全穀雜糧類	5
	古早味鹹粥	豆魚蛋肉類	1.8
	椒鹽魚條	水果類	0
	時節鵝白菜	蔬菜類	1.1
	紅豆包	油脂與堅果種子類	2.5
	◆香酥雙拼	熱量(大卡)	625
2月24日 (四)	五穀飯	全穀雜糧類	5
	三杯雞丁	豆魚蛋肉類	2.5
	醬油蒸蛋	水果類	1
	▲有機蘿蔓菜	蔬菜類	1.2
	青木瓜魚丸湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆三杯油腐	熱量(大卡)	740
2月25日 (五)	糙米飯	全穀雜糧類	6
	黑胡椒肉排	豆魚蛋肉類	2.5
	螞蟻上樹	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.2
	大滷湯	油脂與堅果種子類	2.4
	◆腰果素雞	乳品類	0
	熱量(大卡)	745.5	

★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。

### 《龍星國小 110 學年度下學期社團活動通知》



歡迎小朋友參加多元社團，學習更多的運動項目或才藝技能。以下事項，請家長及小朋友留意。

★第一階段報名：自即日起至 2/18(五) 12:00。

★第二階段報名：2/18(五) 17:00 於學校網頁公布可開班及不開班(報名人數不足)的社團名單；並繼續開放報名至 2/23(三)中午 12:00。

★學生將在 2/22(二)前將會收到紙本通知，得知報名社團是否開班成功或是否中籤(報名人數若過多將抽籤)

★3/1(二)前發社團繳費單。

社團一覽表 <在學校首頁的公告訊息>	<a href="http://www.lspstyc.edu.tw/">http://www.lspstyc.edu.tw/</a>	
社團報名網站	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd9IqpQEF58JUSHyS2eGxu4bP1KPBD0Xah-4WF0GuLzDaVt9g/viewform?fbzx=-5505265199214257204">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd9IqpQEF58JUSHyS2eGxu4bP1KPBD0Xah-4WF0GuLzDaVt9g/viewform?fbzx=-5505265199214257204</a>	

### 美麗的櫻花林

校園裡的櫻花隨著春天到來，盡情的盛開著；配上校園的特色建築，形成一幅美麗動人的圖畫。其實全台各地的櫻花，因栽種品種、氣候、海拔、地景樣貌的不同，各自散發獨特風采，造就全台各地不少賞櫻勝地因櫻花的綻放而熱鬧不已。其中分布最廣的是台灣山櫻花，又名「緋寒櫻」的台灣山櫻花為台灣原生種，能適應較暖和的氣候與低海拔地區，是台灣分布最廣的櫻花樹種，也是全世界需冷性最少、花色最為濃豔的品種。而山櫻花重瓣品種--八重櫻，又稱重瓣緋寒櫻，是臺灣原生種櫻花之一，花朵複瓣，花色深桃紅色，花期約為每年 2 月中旬。盛開時，整樹豔麗的桃紅色澤，璀璨耀眼，學校的櫻花樹就是這個品種。



## 龍星國小 110 學年度下學期 行事曆簡曆

日期	活動項目 (如有異動, 另行公告)
111 02/11(五)	開學日/正式上課/課後班開始上課/友善校園宣導/晨讀開始/社團報名
111 02/16(三)	六年級職業探索/ ipad 教學應用研習/模範生選拔/網路公布社團成功開班
111 02/23(三)	期初校務會議/期初特推會/期初性平會/五年級交通安全宣導/社團報名截止
111 02/25(五)	家長會常委會議 19:00
111 02/26(六)	2/26~2/28 和平紀念日連假 3 天
111 03/01(二)	學習扶助開始/寒假作業展 (3/1~3/11) /小小書評家課程
111 03/02(三)	第一次領域會議/期初午餐推行會
111 03/04(五)	親職教育講座 19:00~21:00
111 03/05(六)	周六社團開始上課
111 03/09(三)	第一次課程發展委員會/六年級愛滋教育宣導/周三四課後社團開始上課
111 03/10(四)	四年級戶外教育
111 03/15(二)	防震演練/第一次特殊學生個案研討(3/16)
111 03/22(二)	一年級戶外教育
111 03/23(三)	教師特教知能研習/模範生表揚/一年級硬筆字比賽/五年級菸檳教育宣導/三年級建築之美導覽課程
111 03/25(五)	3/25(五)~3/26(六)小一新生入學資格審查 (08:00~16:00)
111 03/26(六)	親職教育日
111 03/28(一)	三年級健康上網宣傳活動
111 03/29(二)	四年級躲避球賽/小小書評家課程【2】
111 03/30(三)	高年級資安講座/四年級營養教育講座/親師聯絡
111 03/31(四)	兒童節, 上下課大翻轉&社團動態成果展
111 04/01(五)	親職教育日補假 1 天
111 04/04(一)	4/4(一)兒童節及 4/5(二)清明節放假
111 04/06(三)	法治教育常識測驗/教職員工 CPR+AED 研習
111 04/07(四)	4/7、4/8 六年級期中考
111 04/13(三)	第二次領域會議/六年級 CPR + AED 學理課程/四、五年級 CPR+AED 影片觀看
111 04/20(三)	自治市長政見發表會/4/20-4/22 六年級畢業旅行
111 04/21(四)	1~5 年級期中考(4/21、22)
111 04/27(三)	第二次課發會/低年級說故事競賽/四年級學年藝展/課後班會議
111 04/28(四)	三年級戶外教育
111 05/04(三)	性別平等宣導/親師聯絡
111 05/07(六)	運動會
111 05/09(一)	運動會補假 1 天
111 05/10(二)	二年級戶外教育/小小書評家課程
111 05/11(三)	自治市長選舉/第二次特殊學生個案研討
111 05/12(四)	五年級戶外教育
111 05/18(三)	教科書評選/二至六年級作文檢測
111 05/21(六)	龍潭區語文競賽(暫訂)
111 05/25(三)	周三周四社團結束 5/25(三) & 5/26(四)
111 05/31(二)	六年級畢業考(5/31-6/1)/六年級畢業美展 (5/30-6/10) /小小書評家課程
111 06/01(三)	第三次領域會議/四年級「口腔癌防治-拒菸檳宣導」
111 06/03(五)	6/3~6/5 端午節連假 3 天
111 06/08(三)	第三次課發會/市長獎與市長合影/期末午推會/六年級 CPR 實作課程
111 06/10(五)	六年級畢業典禮 PM7:00 (暫定)
111 06/15(三)	教師媒體素養增能研習
111 06/18(六)	週六社團結束
111 06/21(二)	一至五年級期末考 6/21~22/與作家有約一四年級書評課程/作文簿或寫作檔案查閱(一~五年級)
111 06/22(三)	期末校務會議/期末特推會
111 06/24(五)	期末家長聯席會 19:00
111 06/27(一)	一、二、三、五年級節奏樂表演
111 06/30(四)	結業日/低年級 12:30 放學, 中、高年級 15:20 放學; 當天課後班不上課
111 07/01(五)	暑假開始

## ♡ 拒菸「天龍八不」, 教你拒絕吸菸 ♡

面對外來的誘惑與壓力, 或許會讓人不知道該如何拒絕菸品。以下提供「天龍八不」拒菸法, 讓我們可以遠離菸品, 共同創造一個無菸的健康環境。

### 第 1 不：告知理由法

「醫生說我對香菸成分過敏, 所以不能吸菸。」  
 「吸菸是違法的, 你不要害我。」  
 「我爸媽管很嚴, 要是被他們知道就慘了。」

### 第 2 不：轉移話題法

「你看, 這個點心好好吃喔! 要不要試試看!」  
 「今天播的卡通有吉胖喵, 好有趣唷! 你知道嗎?」

### 第 3 不：堅持拒絕法

「不行, 我真的不想吸。」  
 「我不做違法的事情。」

### 第 4 不：反說服法

「吸菸會上癮很難戒, 你沒看到電視上說很不好, 你不要吸啦。」

### 第 5 不：反激將法

「你們說我沒膽量我就吸, 那我就真的太沒主見了。」  
 「你們說我遜我就吸, 那我就真的太遜了。」

### 第 6 不：遠離現場法

「時間太晚了, 我必須回家, 我先走了。」  
 「我先打個重要電話, 先離開了。」  
 「我覺得身體不舒服, 先回家休息了。」

### 第 7 不：自我解嘲法

「沒辦法, 我就是很害怕啊, 不要嘗試算了!」  
 「不行啦, 我真的很膽小, 不敢試啦!」

### 第 8 不：友誼勸服法

「我們是好朋友, 我不希望你吸菸啦!」  
 「不要吸菸啦, 這對身體不好, 我們都不要嘗試好嗎?」



## Sentence of the Week

### 英語每週一句

Wash your hands. 去洗手

Brush your teeth. 去刷牙

(陳國英老師提供)