

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 3 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
 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
3月21日 (一)	白米飯	全穀雜糧類	6
	蔭冬瓜蒸魚片	豆魚蛋肉類	2.5
	蔥香菜脯蛋	水果類	0
	產銷履歷青菜	蔬菜類	1
	摩摩喳喳	油脂與堅果種子類	2.2
	◆蔭冬瓜蒸豆腐	熱量(大卡)	731.5
3月22日 (二)	糙米飯	全穀雜糧類	5.3
	黑胡椒豬柳	豆魚蛋肉類	2.4
	麻香鮮蔬	水果類	1
	▲有機青江菜	蔬菜類	1.9
	蘿蔔香芹湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果	熱量(大卡)	771
	◆黑胡椒豆腸		
3月23日 (三)	麵食	全穀雜糧類	5
	肉絲麵線	豆魚蛋肉類	2.5
	韓式炸雞	水果類	0
	蒸蘿蔔糕	蔬菜類	1
	時節綠豆芽	油脂與堅果種子類	2.5
	◆麵線糊	熱量(大卡)	675
3月24日 (四)	小米飯	全穀雜糧類	5.2
	沙茶雞丁	豆魚蛋肉類	2.5
	番茄蛋豆腐	水果類	1
	▲有機荷葉白菜	蔬菜類	1.3
	南瓜鮮蔬湯	油脂與堅果種子類	2.4
	水果	熱量(大卡)	752
	◆沙茶四色		
3月25日 (五)	糙米飯	全穀雜糧類	5
	麵筋燒肉	豆魚蛋肉類	2.5
	枸杞絲瓜	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.8
	日式味噌湯	油脂與堅果種子類	2.4
	◆麵筋燒油腐	乳品類	1
	光泉保久乳	熱量(大卡)	815.5

★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 學年度親職教育日活動

★活動時間：111 年 3 月 26 日 (星期六) 8:00~15:20

★活動對象：龍星國小全體教職員生及家長

★活動內容：

- 一、開幕式及講座：親職講座(視疫情狀況調整舉辦)。
- 二、園遊會：三至六年級各班擺攤。
- 三、親師座談：親師溝通，促進親師良性互動
- 四、作品欣賞：藝文展場、穿堂及校園角落「各年級藝術創作品」、各班教室「學生學習成果展」。

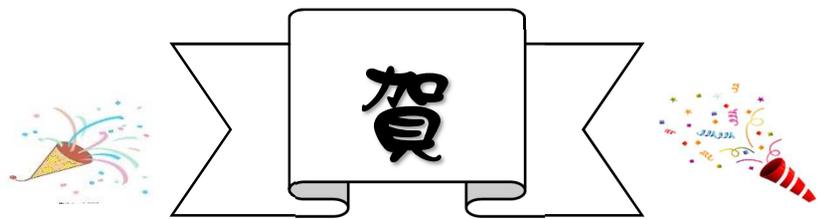
親職教育日活動程序表

項次	起訖時間	活動內容	活動地點	負責單位 支援單位	說明	兩天備 案內容 及地點
1	08:00-09:30	班級時間	各班教室	各班導師	各班級自行運用	同左
2	08:30-09:30	親職講座	視聽館	輔導室	全校家長自由參加 -數位性暴力宣導 -專輔	同左
3	9:00-09:30	各班攤位準備	各班選定	各班導師	1-2 導師指導活動 場地路線，3-6 年 級導師指導攤位布 置準備	同左
4	09:30-11:30	園遊會	各班選定	各班導師	全校親師生參加	同左
5	11:30-11:50	環境整理	各班環境區域	各班導師 學務處	各班導師指導學生 進行環境整理	同左
6	11:50-12:30	午餐	各班教室	各班導師 學務處	各班於教室用餐	同左
7	12:30	放學	各班教室	各班導師	各班放學	同左
8	08:00-11:30	親師交流	各班教室	輔導室 各班級	各班導師與家長進 行親師交流	同左
9	08:00-15:20	展覽	各展場	教務處 各班級	穿堂：各學年教學 成果展 各班教室：「學習 成果展」。	同左



竭誠歡迎各位家長蒞臨參加





本校管樂團參加「110 學年度全國學生音樂比賽」，榮獲【管樂合奏】國小 B 組優等！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。

!!!圖書館報報!!!

浩瀚星空中，你知道太空可是有許多神秘的故事喔！不只是我們熟知的星座，還有好多我們沒有聽過的星體，更不可思議的是，竟然有人生活在外太空呢！走一趟星空書展，保證你大開眼界！還可以抽獎喔！（周一因行動書車蒞校，無書展導覽活動喔）

星空漫步 主題書展闖關單- 年級 班級 姓名_____

Sentence of the Week

英語每週一句

You are the top. 你是最棒的
Give him a big hand. 給他熱烈的掌聲

(陳國英老師提供)

孩子這些行為改變恐因被網路霸凌！

醫師：家長先聆聽

網路霸凌在數位世代愈來愈頻繁，面對無孔不入的霸凌事件，醫師提醒家長可從情緒、睡眠變化找尋徵兆，並用傾聽教導孩子適時發出求救訊號，最後給予正向支持，迎戰網路霸凌。

網路霸凌影響情緒、睡眠，甚至可能懼學

台北醫學大學附設醫院精神科主治醫師黃宇銳說，隨著數位時代的來臨，霸凌行為更是無孔不入，除了留言嘲笑，甚至被肉搜、公布姓名等，更讓網路霸凌一發不可收拾，一旦遭受霸凌影響，包括情緒、睡眠、作息等都有可能改變。黃宇銳指出，最常出現的情緒徵兆是異常焦慮，進一步影響生活作息與睡眠；他在門診也發現，青少年常會以身體不適為藉口，主要是因為不想面對學校端或是同儕端的環境壓力，出現拒學心態，更嚴重的話會衍生出懼學行為。

書田診所精神科主任醫師施佳佐則說，較容易受到網路霸凌影響的孩子主要出現在國中、高中階段，因為這階段需要同儕認同，網路使用較為活躍；而青少年較不會處理情緒問題，時常聽聞甚至有自殘狀況等極端行為發生。

施佳佐表示，網路霸凌最常出現的徵兆就是行為改變，有人會從個性活潑變得畏縮。她建議，家長可以很明顯觀察到小朋友比較心神不寧，注意力不集中，行為也會變得比較極端，像是之前愛用網路現在不愛用，或者是以前不看留言，現在則是每分每秒盯著網路。

陪孩子面對網路霸凌，家長要先聆聽

當孩子出現相關徵兆時，黃宇銳建議，家長一定要先定下心來聆聽，不要太快給予建議、批評或是定論，「先聆聽才有機會讓小孩願意表達」，他說；下一步就是要鼓勵孩子把感受表達出來，不論是失望、難過、生氣、憤怒等，讓孩子學會觀察自己正確的情緒。黃宇銳說，處理網路霸凌，感性必須走在理性之前，才能照顧到孩子的心情、獲得孩子的信任，讓他感覺到有人來幫助他。其中最重要的一點就是要教會孩子怎麼求救，也許不一定都必須告訴家長，有時候要好的朋友、親戚、老師等，甚至學校的防治專線，都是很好的求救管道。

施佳佐提醒，青少年本來就比較叛逆，過多介入只會讓孩子覺得不被認同，家長必須給予較多的時間、耐心與空間，也學會信任小孩，教導他們如何去找尋協助資源。只要讓孩子覺得，需要幫助時，爸媽隨時都在，有了安全感，心態上自然就可以變得比較沉穩成熟，建立面對網路霸凌正確的態度。

—本文摘擷自親子天下