

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 12 月 16 日
 發行：龍星國小
 校長：張定貴
 編輯單位：輔導室
 編輯人員：范美萍、何淑芬
 投稿信箱：iammao581118@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

第 17 週午餐菜單-【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
12月19日 (一)	白米飯	全穀雜糧類	6
	冬瓜滷肉	豆魚蛋肉類	1.7
	黃瓜貢丸	水果類	0
	▲有機山茼蒿	蔬菜類	1.8
	花生薏仁湯	油脂與堅果種子類	2.5
12月20日 (二)	◆冬瓜滷豆腸	熱量(大卡)	705
	燕麥飯	全穀雜糧類	5.8
	麻油雞	豆魚蛋肉類	2
	咖哩鵪鶉	水果類	1
	▲有機廣島菜	蔬菜類	1.4
	海芽針菇湯	油脂與堅果種子類	2.5
12月21日 (三)	水果		
	◆麻油凍豆腐	熱量(大卡)	763.5
	麵食	全穀雜糧類	5
	魷魚羹麵	豆魚蛋肉類	2.3
	酸菜肉片	水果類	0
	刈包	蔬菜類	1.4
12月22日 (四)	▲有機青松菜	油脂與堅果種子類	2.5
	◆素肉羹麵	熱量(大卡)	670
	地瓜飯	全穀雜糧類	5.2
	青椒肉片	豆魚蛋肉類	2.5
	南瓜蒸蛋	水果類	1
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.2
12月23日 (五)	冬至鹹湯圓	油脂與堅果種子類	2.5
	水果		
	◆青椒油腐	熱量(大卡)	754
	米食	全穀雜糧類	5
	日式散壽司	豆魚蛋肉類	2.5
	蒲燒鯛	水果類	0
12月23日 (五)	▲有機青油菜	蔬菜類	1.2
	柴魚味噌湯	油脂與堅果種子類	1.5
	義美黃豆奶	乳品類	0
	◆醬燒豆包	熱量(大卡)	635

★環保蔬食餐◆素食▲有機

1. 本校午餐一週供餐 5 天，本週供應 4 天有機蔬菜，1 天具溯源標章蔬菜，每週二、四提供水果，每月最後一個週三供應桃園在地產銷履歷豆漿；菜單中的豆製品一律採用『非基改豆製品』。
2. 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。
3. 夏天：供應冰鮮奶；冬天：輪週供應豆漿及保久乳，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。
4. 食材來源一律使用國產豬肉。
5. 12/23 本週五為聖誕節特餐。



本校管樂團參加「桃園市 111 學年度學生音樂比賽」，榮獲【管樂合奏】國小 B 組優等、【打擊樂合奏】國小不分組優等。

參賽學生：

【管樂合奏】

- *單簧管—4 年 1 班黃詠晴、3 年 3 班初雨芯
- *長笛—6 年 1 班宋芷妍
- *薩克斯風—5 年 3 班古振濰、5 年 4 班呂承昊
- *小號—6 年 3 班馬君翰、6 年 3 班張鴻遠
- *法國號—4 年 1 班蔡禮全
- *低音號—6 年 2 班林敬惟、6 年 3 班初奕均
- *打擊—6 年 4 班吳韋辰、5 年 2 班蔡京妤、3 年 6 班吳韋樂、5 年 4 班謝佩宇、3 年 1 班張恩慈、2 年 7 班蔡艾霏、2 年 7 班邱秀茹

【打擊樂合奏】

- 6 年 4 班吳韋辰、5 年 2 班蔡京妤、3 年 6 班吳韋樂、5 年 4 班謝佩宇、3 年 1 班張恩慈、2 年 7 班蔡艾霏、4 年 1 班蔡禮全

恭喜以上獲獎同學，感謝張指揮鴻宇、黃于珊、楊朝翔、李欣穎、彭佳惠、林姿綺、陳馨晴、林怡婷、王淑端、李培銘老師指導，以及後援會的支持協助。



新進教師介紹—陳柏翔老師



大家好，我是輔導室新來的專任輔導老師陳柏翔，我來自台南，一個被稱為美食之都的好地方，我畢業於國立屏東大學教育心理與輔導學系，所以，來到學校服務不僅是讓我學以致用，也是讓我夢想成真的一步，我很喜歡與孩子們互動，所以可以來到龍星跟你們在一起我很開心。

龍星是一個充滿客家風情的學校，對於身為閩南人的我來說十分新奇以及特別，平時我會坐在輔導室裡，如果你們心情不好，或是有話想跟我說，歡迎你們來找我，如果你不好意思直接走進輔導室，你也可以寫信投入星星博士信箱，我也會找時間回覆每一位來信的，很開心能來到龍星，也希望能跟大家好好相處。

聖誕節的由來



每年的12月25日是大家期待已久的「聖誕節」，在開心慶祝之前，你知道聖誕節為什麼在12月25號嗎？聖誕節又稱「耶誕節」，是西方傳統節日。聖誕節由來是宗教的習俗活動，基督徒把耶穌誕辰這天當作神聖的日來紀念。

聖經記載耶穌誕生於夜晚，所以12月24日晚上稱為「聖誕夜」或「平安夜」。聖誕節這天也是西方世界與其他地區的公共假日喔～

聖誕節這一天，世界各地的基督教，都會舉行一場特別的禮拜儀式，以慶祝耶穌誕辰之日，但是現在的聖誕節和宗教並無太大關聯，不是基督教的人們，同時也會舉辦大大小小的慶典活動，而後政府、學校甚至商人也都來湊一腳，一起搭上這個「順風車」，紛紛推廣各式各樣的活動與商品，舉凡新北耶誕城、台中耶誕嘉年華影展、高雄夢時代的耶誕嘉年華等，一起慶祝之外，也促進各地經濟的繁榮。



~~書包減重的重要性~~

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩10到12歲開始快速成長；男孩在12到14歲開始快速成長。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

學童的書包重量應以體重的12.5%（或8分之1）為上限，即體重二十公斤的小學一年級學童書包重量應少於2.5公斤；體重四十公斤的小學六年級學童書包重量應少於5公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。

一般來說，造成書包過重的原因可能是有的同學不整理書包，就把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。或者是他沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。還有些人會帶玩具或漫畫等雜物到學校，因此增加了書包的重量。除此之外，大部分的人可能書包裡都放著放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。更糟糕的是，有些人因為學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。不管是什麼原因造成書包超重，不外乎都是沒有養成良好的習慣。以下提供幾個書包減重的辦法，請各位同學跟著一起做！

1. 選擇雙肩背負、材質輕的書包，背帶要寬，最好能緩衝減壓。避免使用拖式書包，以方便上下樓梯。
2. 背書包時應調整好背帶，讓書包緊貼腰背。
3. 養成整理書包的好習慣，並善用學校置物櫃，僅攜帶當日所需的學用品。

Sentence of the Week

英語每週一句

Here you are.

給你，你要的東西在這裡
(陳國英老師提供)

