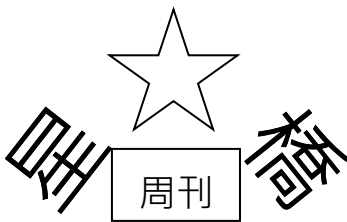


學校電話號碼：03-4797299
 校長室：分機—110
 教務處：分機--210, 211
 學務處：分機--310, 311
 總務處：分機--510, 511
 輔導室：分機--610, 611
 幼兒園：分機—120, 121
 傳真電話：03-4807374



中華民國 112 年 11 月 17 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

【食】在龍星

日期	菜名	營養分析	份數
11月20日(一)	白米飯	全穀雜糧類	6
	可樂豬腳	豆魚蛋肉類	2.5
	鮪魚炒蛋	水果類	0
	產銷黑葉白菜	蔬菜類	1.2
	綠豆地瓜湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆鮑菇燒花干	熱量(大卡)	750
11月21日(二)	燕麥飯	全穀雜糧類	5.5
	瓜仔雞丁	豆魚蛋肉類	2
	番茄年糕	水果類	1
	▲有機廣島菜	蔬菜類	1.7
	海芽菇湯	油脂與堅果種子類	2.5
	椪柑		
	◆沙茶豆腸	熱量(大卡)	750
11月22日(三)	麵食	全穀雜糧類	5
	柴香鍋燒麵疙瘩	豆魚蛋肉類	2.5
	卡茲肉排	水果類	0
	時節綠豆芽	蔬菜類	1
	豬肉餡餅	油脂與堅果種子類	2.5
	◆素蘿蔔糕	熱量(大卡)	675
11月23日(四)	地瓜飯	全穀雜糧類	5
	清蒸魚片	豆魚蛋肉類	2.5
	田園咖哩	水果類	1
	▲有機小白菜	蔬菜類	1.3
	關東煮湯	油脂與堅果種子類	2
	香蕉		
	◆樹子蒸嫩腐	熱量(大卡)	720
11月24日(五)	糙米飯	全穀雜糧類	5
	梅干扣肉	豆魚蛋肉類	2.2
	鮮蔬拌冬粉	水果類	0
	▲有機小松菜	蔬菜類	1.7
	黃瓜排骨湯	油脂與堅果種子類	2.5
	保久乳	乳品類	1
	◆梅干干片	熱量(大卡)	795

★環保蔬食餐◆素食▲有機

- 本校午餐一週供餐5天，本週供應3-4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。
- 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。
- 每週一次乳品，每週五→夏天：供應冰鮮奶；冬天：供應光泉保久乳。
- 食材來源一律使用國產肉品、菜單中的豆製品一律採用『非基改豆製品』、雞蛋皆採用具有溯源標章洗選蛋。

賀

本校參與桃園市 112 年度國小科學基本能力競賽進入決賽，感謝黃雅君老師辛苦指導參賽學生 601 許○睿、603 莊○諺、604 邱○瑜、黃○嬋，也謝謝以上班級導師的支持與配合。



★校內語文競賽「書寫類」比賽訂於 11/22(三)08:00 舉行，請四、五參賽學生攜帶用具並準時至比賽地點大會議室集合，謝謝!

競賽時間	8:00-8:10			8:00-9:30	8:00-8:50
項目	國語 字音字形	閩語 字音字形	客語 字音字形	作文	寫字

新進教師介紹—黃紫綾老師

大家好，我是黃紫綾，很高興加入龍星國小這個大家庭，我主要是教自然科，平時也喜歡親近大自然，疫情前常會去拍瀑布、星空、雲海、螢火蟲等大自然的圖片。每次看到這些美景，都覺得非常放鬆、療癒，期待在課堂上適時的和小朋友們分享，讓小朋友們也感受到大自然的美。

現在 AI 技術越來越成熟，也是未來趨勢，我個人對 AI 也非常有興趣，有空都會關注一下相關知識，希望可以應用在教學上，讓小朋友提早接觸到人工智慧，在課業上達到輔助學習的效果，在生活上也開始應用 AI 軟體、工具變得更便利。

開學這段時間以來接觸到龍星的小朋友們，發現他們大部分都很活潑，上課也很勇於表达自己的想法，我會努力讓他們可以快樂的學習又尊重班上秩序，也請各位老師們多多指教!



11月各年級品格教育
核心主題及行為準則

★ 謙恭 ★

※低年級-自尊自愛

1. 看到別人有成就，應該歡喜，立志學習。
2. 口說好話。
3. 學習肯付出的態度與行為。

※中年級-敬重自己

1. 不輕視他人。
2. 看重自己。
3. 做人不自大、不驕傲。
4. 穩重的待人接物，不情緒化傷害自己。

※高年級-尊重他人

1. 能反觀自己，改進缺點。
2. 能珍惜與同學共事因緣。
3. 能縮小自己，放大他人。
4. 能以歡喜心面對境界，培養善解。

~~~~~

【認證訊息】

★客委會將於112年3月16日(星期六)辦理客語能力初級認證，113年3月23日(星期六)及10月5日(星期六)各辦理1次「客語能力中級暨中高級認證」，請有興趣的同學及老師踴躍參加。

★教育部113年3月份辦理閩南語認證，報名時間自112年10月23日至11月20日止，A卷訂於113年3月2日(星期六)舉行；B、C卷於3月3日(星期日)辦理，考試專屬網站(<https://blgjts.moe.edu.tw>)可查詢相關訊息。

Sentence of the Week

英語每週一句

Please keep my secret.

請為我保守秘密。

(蔡惠如老師提供)



【謙恭小故事- 禪師與小偷】

有一位老禪師在深山的草蓬裡修行。一個中秋節的夜晚，他靜靜地坐在那裡念佛，突然來了一個小偷，翻箱倒櫃地找遍了整間屋子，卻只找到兩個銀幣，於是他就「順手牽羊」地拿了銀幣，想從窗子跳出去。

老禪師明知有小偷進來翻箱倒櫃，還是如如不動地坐著念佛，直到小偷要從窗子跳出去時，老禪師才出聲說：「小哥，你為何不從門口走出去呢？你怎能從錯的地方來，又從錯的地方去呢？做人要光明正大，要從正確的地方出去啊！」

小偷乍然聽到這些話，大吃一驚，回頭看到老禪師，非常平靜又很誠懇地看著他，這才定下來。

當他要開門出去時，老禪師又說話了：「小哥，你拿了人家的東西，應該要說聲謝謝啊！」小偷聽了，心頭又是一震，貪念頓時掃除，趕緊到老禪師的跟前叩頭懺悔。

老禪師說：「同樣的東西，你用偷的有一個「賊」名，我用送的則對你有一分恩德。不要認為取到別人的財物是你的本領，要知道這也是人家的恩惠啊！」

老禪師以仁愛之心對待這位小偷，並且用謙虛的態度，很有智慧地教育對方，小偷的良心一經啟發，頓時醒悟，從此再也不當小偷了。

後來這位小偷抱著感恩心很努力地工作，事業有成後，還成為佛教界一位慈善的大護法。

