

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 31 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
4月4日 (一)	兒童節		
4月5日 (二)	清明節		
4月6日 (三)	麵食	全穀雜糧類	5
	越式檸香豬肉米苔目	豆魚蛋肉類	2.5
	椒鹽鱈香魚	水果類	0
	醬燒小肉包	蔬菜類	1.2
	時節油菜	油脂與堅果種子類	2.5
	◆椒鹽地瓜百頁	熱量(大卡)	680
4月7日 (四)	白米飯	全穀雜糧類	5
	泡菜燒肉	豆魚蛋肉類	2.5
	醬香蒸蛋	水果類	1
	▲有機小白菜	蔬菜類	1.5
	蘿蔔絲冬菜湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果	熱量(大卡)	747.5
4月8日 (五)	糙米飯	全穀雜糧類	5.5
	綠咖哩雞肉	豆魚蛋肉類	2.5
	西芹甜不辣	水果類	0
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.2
	海芽魚丸湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆綠咖哩油腐	乳品類	1
	光泉保久乳	熱量(大卡)	840

★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。



1. 感謝徐玉樹市議員 111 年度補助本校 66 萬 5 千元購置 ipad 平板電腦 50 臺及充電車 2 部。
2. 感謝教育部及教育局補助建置 12 間智慧教室 86 吋觸控屏幕設備經費 99 萬元整。

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

親職教育日捐款芳名錄

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
陳志鵬	壹仟元整	鍾隆君	伍佰元整
劉益利	壹仟元整	黃仲強	壹仟元整
馬鏡瑄	壹仟元整	張建彬	參佰元整
林文豪	壹仟元整	陸虹如	貳仟元整
3-2 黃睿濠家長	壹仟元整	廖麗君	壹仟元整
謝其安	壹佰元整	陳如麟	陸仟元整
賴詠鈴	壹仟元整	吳秋君	壹仟元整
私立頂尖兒童課後 照顧服務中心	貳仟元整	陳婉萍	壹仟元整
余承學	壹仟元整	談麗華	貳仟元整
張佑維	壹仟元整	鍾佩真	伍佰元整
鍾佳倩	壹仟元整	邱佩潔	伍佰元整
張裕政	伍佰元整	曾元佐	壹仟元整
林偉銘	伍佰元整	陳雅欣	伍佰元整
2-7 劉炫宇家長	參仟元整	徐玉樹議員	壹仟元整
鍾隆一	伍佰元整	蔡成傑	壹仟元整
龍潭國中黃寒楨校 長	壹仟元整	游立芳	伍仟元整
蔡詩弘	參仟元整	劉志盛	伍佰元整
林樹彬	壹仟元整	莫雲惠	伍佰元整
翟美雲	壹仟元整	佳音英語	壹仟元整
武漢國中鐘啟哲校 長	壹仟元整	李德遠	伍仟元整
呂美惠	壹仟元整	翁珮華	壹仟元整
袁翔賀	壹仟元整	蔡文淇	伍佰元整
陳勝彥(2-1 戴依 辰)	壹仟元整	秦志蕙	伍佰元整
曾方君	壹仟元整	王紫彤	伍佰元整
曾聖宏	壹仟元整	莊秀櫻	伍佰元整
林麗花	貳仟元整	鍾佳彤	壹仟元整
4-5 孔令承家長	貳仟元整	吳翼轅	捌仟元整
羅煥明	貳仟元整	李子祥	貳佰元整
許小清	壹仟元整	彭苡喬	貳佰元整
湯玉如	伍佰元整	黃聖豐	伍佰元整
喜樂文教中心	參仟元整	徐天浩	壹仟元整

~感謝各界對家長會與學校的支持，若有名字誤植或遺漏請洽本校總務處更正，感恩~



Sentence of the Week

英語每週一句

It's time for class. 上課了。

Be on time. 要準時。

(蔡惠如老師提供)

親職教育日 4-6 廖元興老師

3/26 學校園遊會那天，全校熱熱鬧鬧，大人小孩每個都歡歡喜喜，各班攤位賣的東西琳琅滿目，大家都逛得很開心！其中最引人注目的就是我們 4-6 班小朋友的街頭表演。4-6 班劉湘妘、羅偉誌、劉康韶、張瑄育、吳涵晏 4 位小朋友在二樓藝展區跳了半天的街舞，募得約 7、800 元的款項，全部捐進學校的愛心存錢筒。看著孩子們把錢投入基金筒裡，心中無限感動與歡喜；他們小小年紀能有這樣表現，做了這麼一件很有意義的事，相信在小朋友心中，已埋下一個善念。我不禁要向他們說：孩子！你們是最棒的！



勵志小故事——不要讓昨日的沮喪，令明日的夢想黯然失色

在一次討論會上，一位著名的演說家沒講一句開場白，手裡卻高舉著一張 20 美元的鈔票。面對會議室裡的 200 個人，他問：「誰要這 20 美元？」一隻隻手舉了起來。他接著說：「我打算把這 20 美元送給你們中的一位，但在這之前，請準許我做一件事。」他說著...同時將鈔票揉成一團然後問：「誰還要？」仍有人舉起手來。他又說：「那麼，假如我這樣做又會怎麼樣呢？」他把鈔票扔到地上，又踏上一隻腳，並且用腳碾它。爾後他拾起鈔票，鈔票已變得又髒又皺。「現在誰還要？」還是有人舉起手來。「朋友們，你們已經上了一堂很有意義的課。無論我如何對待那張鈔票，你們還是想要它，因為它並沒貶值，它依舊值 20 美元。」

人生路上，我們會無數次被自己的決定或碰到的逆境擊倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我們覺得自己似乎一文不值。但無論發生什麼，或將要發生什麼，在上帝的眼中，你們永遠不會喪失價值。在他看來，骯髒或潔淨，衣著齊整或不齊整，你們依然是無價之寶。」

孩子：生命的價值不依賴我們的所作所為，也不仰仗我們結交的人物，而是取決於我們本身！我們是獨特的——永遠不要忘記這一點！