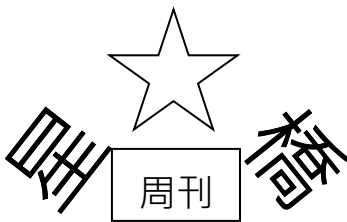


學校電話號碼：03-4797299  
 校長室：分機—110  
 教務處：分機--210, 211  
 學務處：分機--310, 311  
 總務處：分機--510, 511  
 輔導室：分機--610, 611  
 幼兒園：分機—120, 121  
 傳真電話：03-4807374



中華民國 112 年 3 月 24 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
3月27日(一)	白米飯	全穀雜糧類	5.3
	★蒜醬嫩腐	豆魚蛋肉類	2.5
	蔥油鮮蔬	水果類	0
	▲有機苜蓿白菜	蔬菜類	1.2
	綠豆粉圓湯	油脂與堅果種子類	2
	◆醬燒嫩腐	熱量(大卡)	678.5
3月28日(二)	麥片飯	全穀雜糧類	5
	泡菜炒肉	豆魚蛋肉類	2.5
	芝麻豆腐燒	水果類	1
	▲有機青油菜	蔬菜類	1.5
	黃瓜魚蛋湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果		
	◆泡菜什錦	熱量(大卡)	747.5
3月29日(三)	米食	全穀雜糧類	5
	港式風味飯	豆魚蛋肉類	2.5
	餡餅	水果類	0
	雙色花椰菜	蔬菜類	1
	韓式大醬湯	油脂與堅果種子類	2.5
	◆野菇風味炒飯	熱量(大卡)	675
3月30日(四)	兒童節票選菜單	全穀雜糧類	4.5
	番茄義大利麵	豆魚蛋肉類	2.5
	檸檬雞翅	水果類	1
	▲有機高麗菜	蔬菜類	1.1
	玉米濃湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果		
	◆鹽酥雙拼		
	剩餘款加菜-玉米脆片奶酪	熱量(大卡)	702.5
4月6日(四)	白米飯	全穀雜糧類	5
	黑胡椒肉片	豆魚蛋肉類	2.5
	醬油蒸蛋	水果類	1
	▲有機蘿蔓萵苣	蔬菜類	1.4
	蘿蔔羹湯	油脂與堅果種子類	2.5
	水果		
	◆黑胡椒干丁	熱量(大卡)	745
4月7日(五)	糙米飯	全穀雜糧類	5.1
	綠咖哩雞柳	豆魚蛋肉類	2.5
	西芹甜不辣	水果類	0
	▲有機小松菜	蔬菜類	1.3
	海芽魚丸湯	油脂與堅果種子類	2.5
	豆漿	乳品類	0
	◆咖哩烤麩	熱量(大卡)	689.5

★環保蔬食餐◆素食▲有機

- 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」。
- 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。
- 每週五->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。
- 食材來源一律使用國產豬肉。

【星星博士信箱】



親愛的小朋友，你好！

我是星星博士，很高興認識你！

我的興趣是聽故事，如果你心裡有一些事情，不管是難過、生氣、委屈，或者是快樂的事情，只要你想找人說，卻找不到可以訴說的對象時，歡迎你寫信，然後投進輔導室門口的信箱給我，你也可以透過龍星國小網頁—**學生專區**中☺寫信給星星博士，寄送電子郵件，我會替你保守秘密，並且希望可以和你一起想辦法解決！

希望所有小朋友都能過得充實又快樂！

3月各年級品格教育核心主題及行為準則

★誠信★

※低年級-誠實坦白

- 我會說實話。
- 我不隨便拿別人的東西。
- 做錯事，要承認自己的錯誤。
- 做錯事，要真心改過。

※中年級-真誠表達

- 不欺騙自己與他人。
- 答應人家的事要做到守信用。
- 拾金不昧，物歸原主。
- 考試不作弊。

※高年級-重諾守信

- 說話要實在、不誇大。
- 不輕易做出承諾。
- 說到要做到。
- 不隱瞞過失，勇於面對問題。
- 無私心，坦然處事。

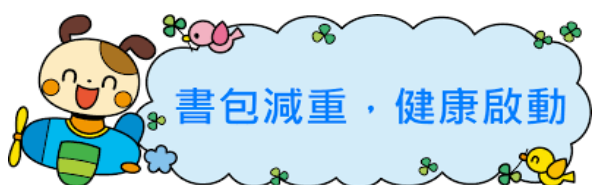
## 書包減重的重要性

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中以生活中、學習上及心理與生理之困擾為主。



## 品格故事：誠實的總統～林肯

美國總統林肯從小家境並不好，摯愛的母親也在他九歲時過世。他曾經在「奧弗特雜貨店」擔任店員。有一天，一個顧客來買東西，不小心多給了六分六釐錢。林肯晚上結帳的時候才發現，為了退還這筆錢，

他走了很遠的夜路，才還給對方。還有一次，他發現磅秤出了問題，茶葉少給了顧客，林肯還特地將短少的茶葉包好，送到那位顧客的家中。就因為這樣，讓他深受老闆與顧客的歡迎。

西元 1836 年，林肯通過了律師考試。由於他精通法律，口才很好，在當地很有聲望。但是他為人辯護有一個條件，就是當事人必須是正義的一方。有一次，一位很有錢的人請林肯為他辯護。林肯聽了客戶的陳述，發現那個人是在誣陷好人，於是就說：「很抱歉！我不能替您辯護，因為您的行為是不對的。」那個人說：「我想請您幫我打這場官司，只要我勝訴，您要多少酬勞都可以。」林肯嚴肅地說：「只要使用一點點法庭辯護的技巧，您的案子很容易勝訴，但是案子本身是不公平的。假如我接了您的案子，我必須站在法官面前撒謊。謊話只有在丟掉良心的時候，才能大聲地說出口。我不能丟掉我的良心！所以，請您另請高明，我沒有能力為您效勞。」

那個人聽了，只能默默地離開了林肯的辦公室。西元 1860 年 11 月，林肯當選總統，外界都叫他『誠實的總統』。

### Sentence of the Week

英語每週一句

It smells so good!

聞起來好香喔！

(陳國英老師提供)