

烤旗魚入菜 北士林吃高鈣健康餐

▶ 臺北市士林國小學生吃「地中海健康餐」(右圖)。下圖是地中海健康餐菜色。
圖片提供/士林國小



高修民/臺北報導
臺北市士林國小長期重視學生的營養需求，致力於設計多樣且均衡的午餐菜單，讓學童吃得健康又美味。日前士林國小「地中海健康餐」榮獲教育部一一三年度學校午餐科技創新計畫的「高鈣料理組——午星獎」，這個菜單的特色在於挑選富含鈣質

的食材，專為學童成長發育需求設計。
校長吳明郁表示，學校有中央廚房，研發的「地中海健康餐」結合臺灣與地中海地區的特色，烤魚片成為菜單的亮點之一，選用CAS認證的旗魚，富含omega-3脂肪酸，對學童的眼睛和腦部發育有助益。
學生成恩表示，他從一年

級開始吃學校營養午餐，媽媽也幫忙監廚，每個月與校長、主任等，開會討論菜單；媽媽有時也會預告下個月的驚喜菜色，例如蔬食特餐、萬聖節特餐、地中海風味餐等。

學生力埔分享，喜歡吃烤旗魚塊和炸薯條。印象最深刻的是，六月的畢業特餐，在校生和學長姐一起享用，老師說這個特餐具有祝福和期許的含意。

中 翁子看荒野機器人 小說、電影同樣感人



▶ 臺中市翁子國小到電影院，欣賞故事書改編的電影。
攝影/張彩鳳

張彩鳳/臺中報導
臺中市翁子國小為了幫助學生培養深度閱讀與學習能力，四年級教師推出「閱書讀影·愛無限」活動，學生先閱讀《荒野機器人》，再運用紙箱創作造型機器人，書寫閱讀心得，昨天前往電影院欣賞電影。
學生張恩樞說，讀《荒野機器人》這本小說就覺得好看，到電影院看生動

的畫面，更是精采。
學生蔡羿非分享，電影中最令人感動的是，荒島上的小動物有些是掠食者，牠們只要遇到彼此就會吵架，但是為了度過寒冬，卻能互相幫忙，覺得很溫馨。
學生李竑逸的觀影心得是，不論是機器人還是動物，彼此雖然是不同物種，個性也不同，但最後都接納彼此，並和諧共處。

宜 岳明分享赴尼泊爾當志工 珍惜讀書可貴

李庭芝/臺北報導
宜蘭縣岳明國中小在今年八月，帶領國中學生遠赴尼泊爾波卡拉山區，在當地偏鄉學校進行為期十天的教學志工服務。日前學生在學校舉辦志工服務學習分享會，分享在尼泊爾生活的酸甜苦辣。
教師邱以正說，他帶領的那一組學生，第一天上完課後，就有人受到挫折，不想再教學生，但是在夥伴鼓勵下，表現越來越

好。領隊教師劉婷萱表示，每個夥伴都像搭乘巴士，前往「成為更好的自己」路上，藉由彼此扶持支援，以及自己反思，抵達屬於自己的目的地。
學生李承軒說，以前常搗亂、惹老師生氣，自己當老師後，才知道不容易。學生蘇廷展提到，到尼泊爾學生家裡訪問，看到學生的家很簡陋，為了到校讀書，全家都非常努力，激勵自己更認真讀書。



▶ 宜蘭縣岳明國中小師生在尼泊爾進行教學志工服務。
圖片提供/岳明國中小