

# 暖流集

黎譯偏題



天保民學校家長教師會通訊 21

非賣品



校運會中親子競技遊戲，紅組獲家長會盃



嘉欣：「我好累，我唔跳！」  
先生：「乖啦！跳啦！俾吓面啦！」



黃嘉倫、鄭淑恩、盧海洋、吳嘉駿同學獲提名參加九六／九七年度蜆殼港島青商弱能學童獎勵計劃。鄭淑恩更獲弱能學童獎學金。

# 目 錄

## 專題——健康生活

|                 |             |    |
|-----------------|-------------|----|
| 愛的教育            | 關志民社工       | 1  |
| 健康生活由我創         | 劉仰軒家長       | 2  |
| 我們做得到           | 曾惜深家長       | 3  |
| 牙牙學語            | 張翠珊家長       | 5  |
| 健康的生活(醫生的話)     | 翁嘉瑜家長       | 6  |
| 我當義工的日子         | 梁博喬堂姐       | 10 |
| 健康與你            | 朱俊安家長       | 12 |
| 一點小體會           | 梁碧心家長       | 14 |
| 讓孩子快樂成長         | 李卓縈家長       | 15 |
| 健康成長            | 陳展晴家長       | 16 |
| 健康生活、健康心靈       | 梁博喬家長       | 17 |
| 飲食健康知多少？        | 暖流集編輯小組     | 20 |
| 家長心聲：衷心說多謝      | 張立中家長       | 23 |
| 我兒的改變           | 黃榮傑家長       | 24 |
| 教師心聲：交談、分享      | 鄺美珩主任       | 26 |
| 人物專訪——白衣天使鍾慧雅姑娘 | 伍思捷家長       | 29 |
| 家長會通訊           | 施雍樂家長       | 32 |
| 家長教師會通訊         | 鄭曉嵐家長       | 33 |
| 學校快訊            | 楊銀彩老師       | 34 |
| 學生園地            | 林蕙芳老師       | 40 |
| 海外來鴻            | 許詠妮同學、葉雲標老師 | 41 |
| 趣味篇             | 林蕙芳老師       | 43 |
| 附錄              | 編輯組         | 44 |
| 編後語             | 陳鳳湘老師       | 46 |

本期封面由中三B信李肇恒同學設計

# 愛的教育



關志民社工

深信每個人均希望享有健康美滿的生活，但卻又似遙不可及，不是那麼隨手可得。如何為孩子培養良好的生活習慣，從而建立穩健基礎？「家庭」是扮演十分重要的角色。

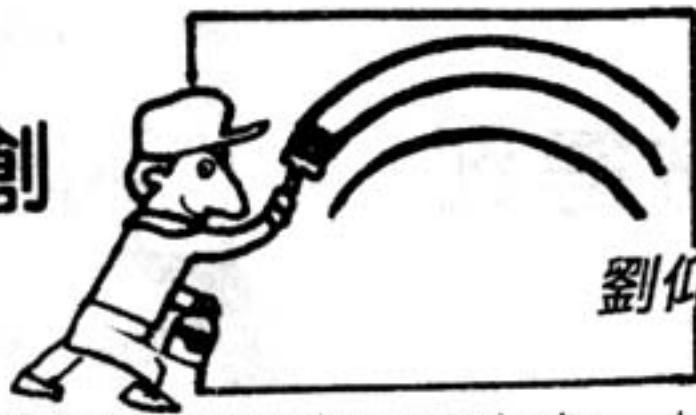
小孩在成長過程中，特別在入學前，他所接受的訓練和教育，主要源自家庭，無論由基本的對或錯觀念、行為習慣、消閒模式、以至衣飾喜好，均每日受著家庭的薰陶和感染，而父母又是孩子主要的模仿和學習對象。

作為父母，應為下一代創造良好的成長環境，亦需時刻關注他們的實際需要，其中更不祇是滿足其物質之要求；愛心與關懷乃是親子關係的重要元素，缺乏這兩項元素，孩子祇能在「空殼」家庭中成長，更遑論甚麼健康生活。

即使已具備愛心和關懷，亦要不時撫心自問，會否愛他反而害他。我們對孩子的愛和期望，是能夠推動他向外探索和尋找自我；假如期望脫離現實，反而會成為孩子的負累。故此，不要盼望孩子活得比別人健康快樂，但願他活得比昨天健康快樂就已足夠。



# 健康生活由我創



劉仰軒家長

在日常生活裡，我們經常要扮演不同角色，如子女、太太、母親、上司、下屬…等，加上我們更要面對一個弱兒，要成功地處理每個角色，著實要花上許多精力，所以非找出一套能平衡身心的生活模式不可。

「健康生活」並非字面看來那麼簡單，我們必須要從身、心兩方面開始，而在這過程中，亦需要莫大的毅力和信心。

身體方面，可從善待自己的身體開始，例如適當的運動，均衡的飲食和定期檢查等。除此之外，避免過份勞累亦是十分重要；因為過勞會使我們的身體容易被病菌侵襲。留意身體的變化，亦有助預防嚴重的疾病。病向淺中醫，總比在身體倒下來時才去醫治的好。

心理方面，學習與人溝通和放鬆自己，亦有助舒緩壓力。而和家人保持親密關係，更能平衡自己在家庭角色中的成就感，令生活更融洽、愉快。除此之外，在適當時候獎賞自己，例如到外地旅遊或購物等，都能令刻板沉悶的生活變得輕鬆。

總之，健康生活並不是一套一成不變的生活模式，只要自己活得開心而又能精力充沛地迎接每一天便可。

# 我們做得到



曾惜深家長

我們一家四口子的家庭生活，本來是樂也融融的，但自從發覺曾惜深大腦有問題後，整個家庭起了很大的變化——太太不惜代價四處找尋什麼專家、氣功治療師、甚至求神占卜；小女兒和我也是忙得團團轉，跟著她倆四出奔走。有段日子，我們每天從家裡駕車到老遠的石塘咀去看氣功醫生，既辛苦又花去大量的金錢，而最終，事實始終不能推翻——我們的家裡增添了一個弱智的孩子。

事實既成，我有一段時間都在逃避，不讓兒子出現於親友面前和不敢帶他在公共場合出現，因為怕他的不正常叫聲和行動會引來奇異的眼光。不過，始終我們都能克服這心理的障礙，我們經常一家人到人多的地方，好讓曾惜深能夠增強社交能力。

到野外旅行是我們一家人在假期的最大嗜好，一接觸到大自然的各事各物，曾惜深都會顯得特別雀躍與興奮。其實，弱智人士也是社會的一份子，我們不單作為他的家人要接受他們，也應該用相對的行動去令社會的其他人去接受他們。

在家裡的時候，教導曾惜深學習也是我們一家人生活的一部份。其實，弱智人士也潛在著很多智慧，只是，要去發掘他們的智慧是較正常的孩子困難，但也不是絕對

的。當曾惜深學懂一些言語或動作時，也為我們一家人帶來了難以形容的喜悅。

弱智人士的家庭，較一般正常的家庭有點特別，但也希望他們能有健康的生活。



# 牙牙學語



張翠珊家長

弱智孩子與正常孩子一樣，需要父母的關心、照顧和愛護。比較不同的地方便是在學一件新事物時，弱智孩子需要更清晰和明確的指引，以及循序漸進的學習。在日常生活裏，以輕鬆自然的方式教孩子怎樣去照顧自己。雖然有些時候像是做孩子的老師，但和諧溫馨的親子關係，始終是孩子學習最有效的原動力。

翠珊的語言發展障礙最大，曾嘗試找多些自然的機會和她作溝通及玩耍，例如洗澡、吃飯及睡前的談話。在街上也鼓勵翠珊跟認識的朋友及街坊打招呼，初時她很害怕，我們需用上三幾年時間來給她習慣，現在她已學會叫「哥」、「姐」、「叔」、「伯」、「姑」、「婆」，並自動跟他們打招呼了。

從小就不要讓我們的寶貝偏食，均衡的飲食習慣對孩子很重要，因為他們要應付繁重的學習壓力。父母始終是最了解孩子及可以給予最多幫助的人。



# 健康的生活（醫生的話）



翁嘉瑜家長

作為一個醫生，又既是一個弱兒的母親，我深感到享有健康的生活並不是必然的，但又絕不是遙不可及的奢望。

弱智的成因很多，其特徵及智力障礙程度因人而異。弱兒比正常孩子除了智能發展較緩慢外，亦往往有較多身體上的疾病，以至家長們疲於照顧。總括來說，弱兒最常見的健康問題包括：

1. 先天性疾病——如心臟病、弱視、弱聽、肌肉萎縮等。
2. 羊癇症。
3. 精神病——根據研究報告弱智人士患精神病的比率較一般人為高，患病包括行為偏差、多動綜合症等。
4. 抵抗力較弱——容易感染如肺炎、中耳炎等。
5. 牙患——牙患是弱兒一個大問題。他們或因下顎未能正常發展而影響牙齒，或往往慣於用口呼吸，弄至口腔容易發炎。一些弱兒小肌肉發展緩慢，未能有效清潔牙齒；亦有弱兒嗜甜食，而有嚴重牙疾。

6. 痴肥——部份弱兒喜歡進食，兼且動作緩慢以至體重偏高，並引發其他痴肥的併發症。

要克服及戰勝種種健康上的障礙，有賴醫護人員、專業治療師、弱兒、弱兒父母及學校老師、社工的彼此扶持和互相鼓勵。

### (一) 專業的輔助和支持

弱能兒童很多身體上的頑疾確實需要專業的意見及治療。家長為免擔負過多的憂慮，最重要的是自幼替弱兒尋求整體性的護理計劃，善用社會可提供的資源，並和醫護人員(包括牙醫)、治療師建立持久信賴的關係。

### (二) 積極學習進取

除倚重醫護人員的治療外，父母在照顧弱兒的日常生活中有更重要的任務。父母及弱兒教育工作者應多積極參與一些健康講座，閱讀有關書本，對弱兒身體上的需要，早期發病病徵及一般預防方法等有更多正確認識。

### (三) 體能訓練

一般弱兒體能活動較正常孩童緩慢。我們若能積極訓練弱兒的體能發展，如鼓勵參與各項運動，游泳、舞蹈等，不單能強健體魄，促進智能發展，更能增強孩子的自我評價。

其實，為了親力親為協助弱兒的起居訓練，家長本身亦有需要有良好的體魄和健康的身心，所以家長更應有適量和持久的運動。最理想的是選擇一項舉家都能參與的活動如攀山、遠足、游泳等；既可鍛鍊體魄，舒展身心，亦可培養家庭成員的感情。

#### (四) 飲食營養

弱兒因偏食、嗜食或牙齒健康、咀嚼、吞嚥能力等因素，往往有很多營養上的問題，如痴肥、營養不良、發育不全等。營養對孩童身體及腦部的發展很重要，近年更有研究發現食物會影響孩子的情緒，弱兒家長應多花心思，聽從營養師的建議，為小孩設計一天的均衡、有益又色味俱佳的餐單。

此外，培養兒童良好的起居生活習慣，如適當休息，避免過度疲勞、注重個人衛生、提供安靜清潔的環境等，也是十分重要。

#### (五) 做個積極快樂的父母

每位弱兒父母都經歷過無比的悲痛、失望、焦慮、歉疚及疲乏。我們要克服種種心理上的困擾，才能真真正正做個積極快樂的父母，好能與弱兒共享健康的生活，我們要學習：

- 一方面接受孩子的限制，另一方面又絕不放棄，明白縱然進展緩慢，仍全力以赴
- 不斷充實自己，吸取訓練弱兒的知識及技能
- 家庭成員要彼此分擔，互相體諒
- 千萬不要責備自己，凡事只要盡力而為，不要自我要求過高
- 多交朋友，以能彼此支持。發展多些興趣，善用各樣減壓方法，不忘娛樂以能保持心境舒泰

培養弱兒是一條荊棘滿途的路，但只要我們能積極努力及保持豁達開朗的心境，我們和我們的弱兒是可享有健康的生活的。



# 我當義工的日子

梁博喬堂姐

「要做一個為大眾服務，積極貢獻社會的人不易。」對這話，我有深刻的體會。我在偶然的機會下，這項活動向我招手，邀請我參加，甚至成為其中一份子。

暑假是學生們認為是游手好閒，可以放縱自己的時候。大家可有想：渡過一個既充實又健康的假期？這個假期我勇敢的，獨個兒參加了「社區中心」舉辦的義工團。

第一次聚會，我帶著又驚又喜的心情踏進208室。我坐在最後的一排座位上，聆聽講座、玩遊戲；首先參加者互相介紹，怕羞的我手忙腳亂的對著陌生人說話；相信我當時定是面紅耳熱了，大家都照顧我，幫助我，令我增加了自信，這對我日後的表現很有幫助。而且令我認識到「多為人設想」，「人要群體合作」的道理。

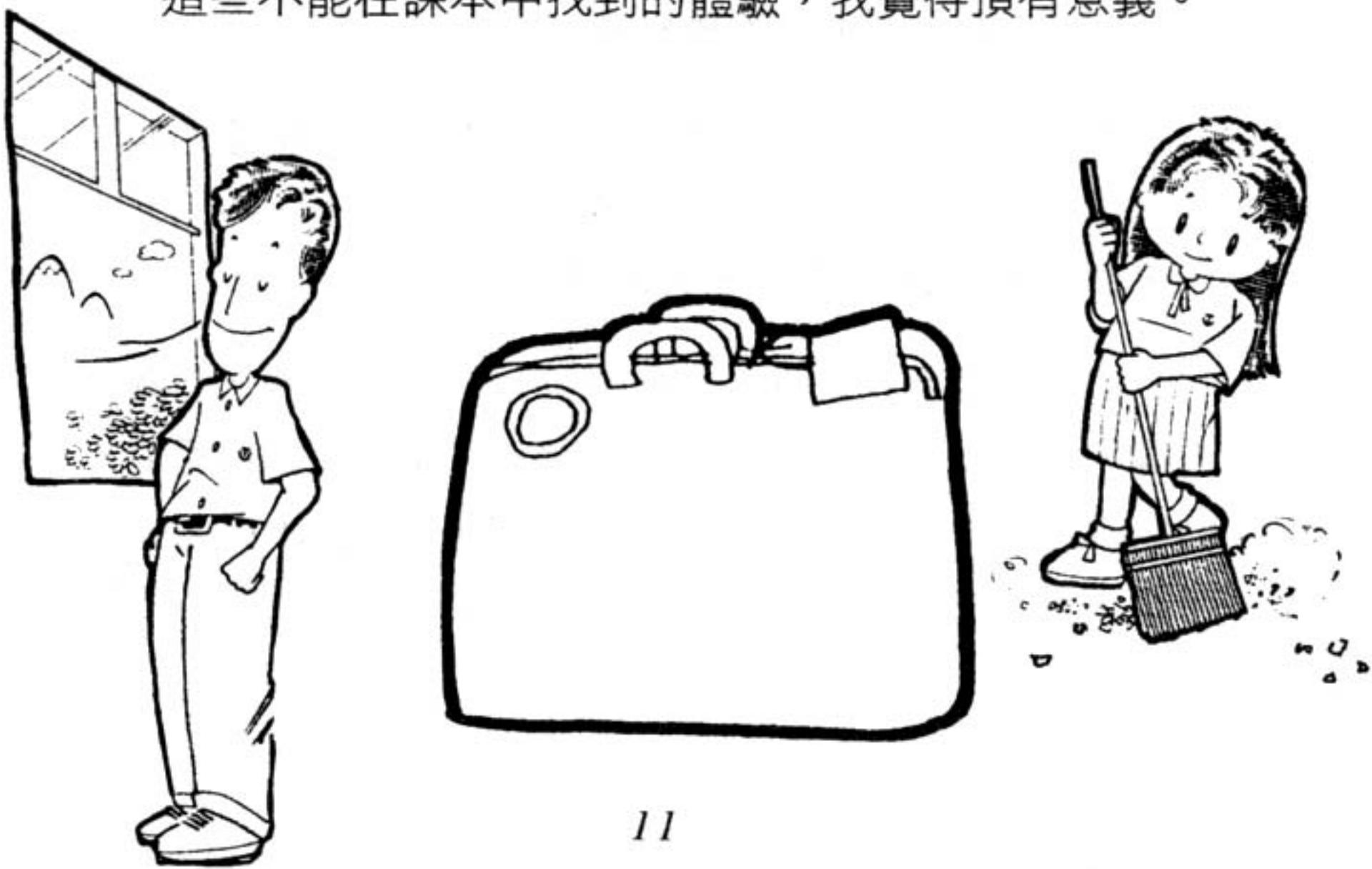
接受了各種訓練後，整隊青年義工已成了最優秀的隊伍，準備隨時進入作戰階段。在總部的指揮下，我們分成十多隊先鋒部隊到獨居老人家中探訪。

老人家聽到門鈴，立即前來迎我們進去；臉上佈滿著燦爛的笑容；這一切都令我們感動。在整個探訪過程中，他彷彿沒有停止過「笑」。這位老人居住在一所十層高的天台屋，那地方尚算寬敞，只是較為陰暗，房間裡面沒有

窗，那時正是夏天，我實在透不過氣來；這兒由於沒有正式的洗手間，每天晚上，他只好到附近的公共廁所洗澡，十分不便。聽老人的申述時，他無可奈何地說：「前幾天颳起大風，又下大雨，我們搭在屋頂上面的鐵皮，都被吹下來了，弄得我衣櫃、用品等東西都濕透。」隨即還帶我們去察看被雨水造成的損毀情況。我苦笑著，對於老人晚年這種無保障的生活，真感到惋惜和同情。

前後幾次去探望過六、七個獨居老人，更一起到戶外旅遊，我們認識日深，感情也越來越濃厚，大家建立一份不可磨滅的友誼，雖然回校上課迫使我停止這項有意義的活動，但相信明年必定可以再與這些需要我們愛護、關心的老人家相聚。

這些不能在課本中找到的體驗，我覺得頂有意義。





「健康就是財富」這句名言，相信任何人士都明白箇中道理。但怎樣才可以保持強健體魄？基本上，我們對如何保持身體健康都有一定的認識，例如均衡飲食、充足休息、適當運動等。知道和實行是兩件事，需要時間和決心，但香港人多數未能遵從以上基本健康因素去做。

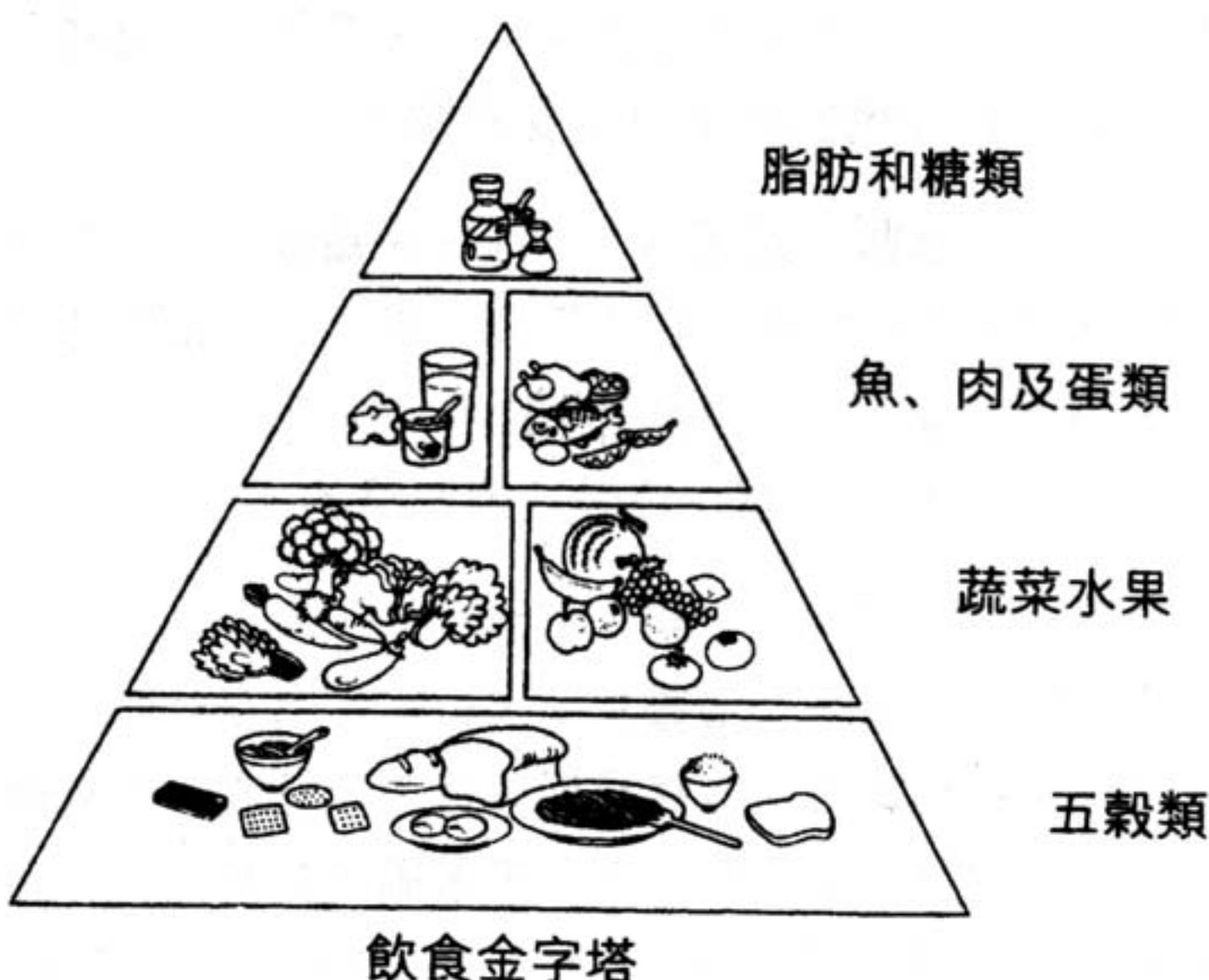
我們生活在香港，這一備受國際關注的繁榮城市，長期以來因地少人多，住的環境狹窄，可供活動的空間甚為缺乏，到處都是高樓大廈，如處身於石屎森林。繁忙的交通導至空氣污濁，路經市區任何地方，都予人一種透不過氣的感覺，對身體的健康肯定受影響。

香港生活指數日趨高漲，一般市民每天忙於工作，抓緊賺錢機會。日出而作，日入而息，是今日大部份香港市民生活寫照。處於這麼緊迫的生活，食無定時，缺少運動，對維持健康的身體往往是被迫忽略的。

我是一名職業婦女，雖然日間忙於工作，回家後，又要打理家務及教導兒子讀書寫字，根本沒有空餘時間，但無論如何，我都盡量爭取每星期游泳二至三次，適量運動可保持身體健康。在飲食方面，盡量攝取營養飲食和充足睡眠。倘若生病，便立即看醫生。堅決遵從這些規律生活，最主要是我比別人更需要健康，因為我兒雖已長大不

少，在自我照顧方面都可以應付。但不知為何，我心裏仍對他的成長，生活細節及學習方面還是甚為牽掛，心裏老想著我一定要活得健康，在他成長過程中，讓我有足夠的體魄和精神來繼續關注和教導他。我這份感覺，相信家長們都有同感。

既然健康對我們是這樣重要，因此，大家雖然都忙於工作或學業，我們都應注意日常飲食習慣，盡量爭取時間休息及運動，讓我們有健康身體過身心愉快的生活。



## 一點小體會



梁碧心家長

這個星期日，想想已很久沒有帶孩子到郊外活動一下了，就啟程到沙田馬場的彭福公園。雖然公園談不上有很多活動設施，但一瓶「吹波波」的肥皂液，一組色彩燦爛的攀登架已令小女兒玩個不亦樂乎。加上空氣較市區清新，一家大小頓覺身心舒暢。

平日，總是嚷著工作很忙，很少和孩子進行戶外活動。到假日只是「例牌」的週日喝茶、行百貨公司、商場。其實這對小孩的身心成長並沒有太大的裨益。反而外婆在這方面做的比我這個媽媽還要多。外婆著實肯花心思，碧心放學回家後就帶她到公園玩，活動筋骨，並且發洩了過盛的精力。儘管如此，近來大家還是覺得碧心著實是太胖了。為了要幫她減肥，外婆除了控制她的食量外，還每天抽半小時帶她走樓梯級；又經常提醒我帶孩子到泳池去游泳。較之我這個母親還著緊。我慚愧之餘，也深刻體會到要孩子能健康地成長，家長的投入、心思是不可或缺的。



# 讓孩子快樂成長



李卓縈家長

卓縈快要十六歲了！回想起當我們夫婦二人知道她是弱智兒童時均不能接受。但事實終歸是事實，卓縈一直到四歲大，還是不會講話和走路。由於她還未被安排入讀特殊學校，每天我得抱著她到屯門一間有特殊學位的幼兒院就讀，每天如是。後來覺得這不是辦法，於是帶卓縈看醫生，他說卓縈的手和腳發展比較慢，建議我們帶她到公園爬樓梯和繩網，讓她的手腳肌肉多一點活動。

想起那些日子雖然辛苦，但是有價值；現在的卓縈說話流利，手和腳也算發展得好。到現在，我們每逢假日都會帶她出外活動，讓她多接觸外面的世界，希望對她的身、心、靈都有幫助。

我在這裏也要鼓勵一些弱智兒童的家長，對這些孩子我們要多關懷，給他們認識更多事物。不要老是將他們困在家裏，多出外面看看，學習處世的態度。雖然他們將來未必能對社會有貢獻，但最少不會成為社會的寄生蟲和家庭的負累。試問若我們都不能接納他們，其他人又怎能接納他們呢？讓他們在關懷和健康中成長，比起抱怨上天對我們怎樣不公平，或想放棄他們更為重要。



# 健康成长



陳展晴家長

在六、七十年代，為人父母者滿以為把孩子養得「肥嘟嘟」便是健康。稍為消瘦一點便驚怕孩子營養不良，發育不健全。

時至今天九十年代，孩子並不是吃得多，長得胖便為之健康。相反，長期過量攝取豐富的營養，不但使孩子過胖(癡肥)，還會導致他們身體器官不能負荷而生病，最常見如糖尿病，高血壓和膽固醇過高等。

所以，我們不論孩子的胃口大小都應該注重食物的質和量，以均衡營養為原則；切不可今天見孩子偶然一餐胃口不好，吃得少，怕影響健康，便縱容他吃他喜歡的食物，這樣久而久之，只會對孩子健康有損無益。其實當孩子感到真正的肚餓時，他會飢不擇食，我們絕不可見他胃口不好而去遷就他。以我的孩子為例，他是唐氏綜合症兒童，通常唐氏綜合症的兒童比較容易肥胖，而內分泌失調的比率比一般兒童為高；因此對於他日常的飲食我特別注意，不會給予過量，有需要時我會要他節食外，還要配合一定的運動量，務求使他看上來瀟洒一點；同時我亦鼓勵他去嚐試新的食物，不讓他養成偏食的習慣，我覺得這樣才有助他健康成长，體魄強健。



# 健康生活、健康心靈

梁博喬家長

營養均衡的飲食習慣，良好的居住環境，適當的運動，可使身體健康。

然而，生活在節奏快速的香港，每分每秒都在與時間競賽，容易導致神經衰弱和心臟病等……所以我們必須保持身心平衡，讓「悠閒」加入緊張的生活中，讓快速跳動的脈搏舒緩下來，讓心情舒暢。

忙碌地工作了一天，晚飯後作點歇息最為重要。

黃昏過後氣溫稍降時，帶小孩子到平台玩耍，讓他們舒緩一下，小心靈便感滿足；活動一下大小肌肉，可使身體強健和肌肉發達。小女兒更是個外交家，很多玩伴都是在這裏認識的。

週末及假期可作郊遊或遠足。

香港雖然是個石屎森林，但也不乏可供旅遊遠足之地，新界各區的郊野公園，除了有怡人的景色，更有適合一家大小步行遠足的家樂徑、適合活力充沛且有豐富行山經驗人士的麥理浩徑；我們大可抒展筋骨，活力一番。

如果體力不勝，可乘車子往新界遊車河，從沙田北上，往元朗兜一個圈，悠閒地欣賞沿途風景也是賞心樂事。山脈原是極具觀賞價值的景物，北部的山脈形態險

峻，跟沙田圓圓如饅頭般的山峰截然不同。八仙嶺更是秀氣得很，高低起伏的山巒，線條甚是優美，遠看像仙子舞弄著長長的絲帶，在空中飛舞。

西貢的浪茄灘環境幽美，但由於位置偏遠，且須從萬宜水庫的水壩登山，繞過山腰後，下了山坡才到；而且山坡極斜，只有體力充沛的人，才能輕易到達；以致遊人稀少，沙灘非常清潔，可是水太淺，不宜游泳。但卻是露營的好地方。

坐在沙灘上，看看碧海藍天，或是閉上眼睛，聽聽海的旋律、聽聽孩子的歡笑聲，皆叫人悠然神往。

此外，還要培養各種興趣。

發展各方面的潛能，可以增強自信；有了自信，自我價值便得以提升。孩子們要發展潛能，我們也要啊！健康的孩子，由媽咪開始，所以，不要放棄培養興趣的機會，興趣班一定要參加！！



# 速寫：高山之旅

作者：梁博喬家長



# 飲食健康知多少



暖流集編輯小組

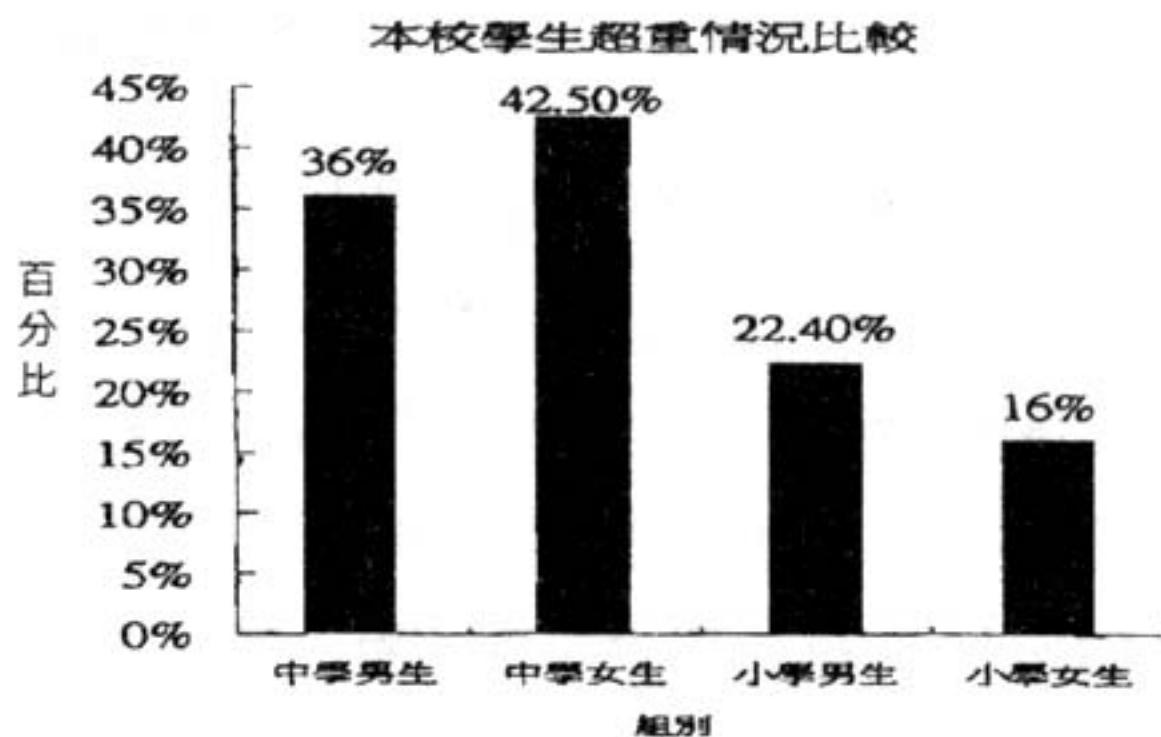
「肥肥白白」不一定代表孩子身體健康。傳統的觀念認為「食得是福」——小孩子能吃多少就讓他吃多少，否則有礙正常發育及身體健康。但近年的研究指出香港有肥胖傾向的兒童正迅速增加，而兒童過度肥胖若延至成年，更可能引發很多與肥胖有關之疾病如高血壓，糖尿病等。(家長如有興趣可翻看附錄(一)摘自星島日報教育版之剪報文章)如此看來，「肥肥白白」與「健康」可能是兩碼子的事了。

有見及此，暖流集編輯小組聯同駐校護士鍾姑娘向全校學生發出問卷，目的在了解本校學生之超重情況與生活習慣的關係。

調查於97年10月進行，對象為本校全校學生，共發出問卷280份，收回239份，回覆率為85.3%。

調查結果顯示全校平均有26%同學超重，而其中以中學女生超重情況最為嚴重，該組有42.5%即接近一半同學有過重的情況。

而其他組別同學過重之情況，詳見下圖。



在過重的中學同學中，有55%即超過一半同學表示自己平日絕少運動或根本完全不運動。由此可知，除了過度進食外，缺少運動未嘗不可能是孩子過胖的主因。

此外，我們又調查了學生吃零食的習慣，其中只有8%的同學表示完全不吃零食。可見絕大部份的同學都有吃零食的習慣。而他們又喜歡選擇什麼作日常小食呢？

### 心愛小食龍虎榜

| 名次  | 食物    | 人數  |
|-----|-------|-----|
| 第一位 | 薯片    | 133 |
| 第二位 | 雪糕/雪條 | 131 |
| 第三位 | 果汁/汽水 | 116 |
| 第四位 | 蝦條    | 105 |
| 第五位 | 餅乾    | 96  |
| 第六位 | 朱古力   | 78  |
| 第七位 | 糖     | 76  |
| 第八位 | 曲奇餅   | 75  |

調查結果顯示，同學們的日常小食都有高糖份，高鹽份或是高脂肪的毛病。其實，吃零食未必一定有損健康，只要選擇得宜，零食也可以補充體力及營養。

在本刊的附錄(二)「選得恰當，吃出健康」筆者節錄了衛生署發行的宣傳單張中所建議的健康小食以供家長參考。

其實兒童肥胖症，糖尿病的發生是與飲食缺少膳食纖維有關。膳食纖維存在於植物的細胞壁內，主要是穀類(糙米、全麥粉、燕麥)、豆類(黃豆、豌豆)、硬殼果類(杏桃、花生)以及蔬果類(菜心、芥蘭、西洋菜、蘋果、梨、桃、西梅)等食物都含有極豐富的纖維素。這些食物價格便宜，烹調方便，家長可根據孩子的喜好任意搭配。如黃豆糙米飯，青菜粒燴飯，炒素什錦等，好吃又有營養；點心也可選擇全麥餅乾，薏仁麥片，紅豆棗湯，芝麻糊等。孩子愛吃零食，家長不妨到超市選擇水果、西梅乾、提子乾、杏脯等來代替純熱量而無其他營養素的朱古力、糖果和高脂肪的炸薯片、炸薯條等。有些高纖維食物，家長根本不用花時間去準備，如孩子早餐可給快熟麥片加個蛋再加二片全麥麵包；或者眉豆，麥米，糙米粥；這樣的早餐既經濟又美味有營養，孩子吃了保證一個上午不會感到飢餓。家長們，為了下一代的健康，多給孩子吃點含纖維多的食物吧！

(以上建議取材自中文大學的兒童飲食與健康)

# 家長心聲 衷心說多謝

張立中家長

追憶兩年多前立中(自閉症)幸運地得天保民學校收留培育。當年立中腦子裏何等一遍空白，甚至連鸚鵡式說話亦不會。父母有其子者，可想其心之痛。

自閉兼弱智，在此不需要多說，閱暖流集便能明瞭身受者及家人的心境。通過天保民學校的校長、老師、言語導師、自閉症輔導老師、社工以及幕前幕後每一位熱心工作者，兩年多悉心哺育培養，將立中腦子裏生鏽窗頁慢慢打開，讓立中開始看見無窮盡的事與物。由鸚鵡式的對答進展至起步對答。由不懂學識至慢慢理解。祇要他能進步一點點，理解一點點，為父母者亦感同身受。

藉暖流集一角，立中全家再一次多謝以上各位工作者，更多謝社會熱心爆棚人士對學校，立中的援助和支持。

期望立中與他一起在讀的同學們，成長的朋友們，有更大的進步與復康，願主保祐，阿們。



# 我兒的改變



黃榮傑家長

榮傑是個有自閉傾向的小朋友，當他初入天保民學校時，我非常擔心他能否適應新環境？因傑仔未能控制情緒，連說話都有很大困難及有行為問題。在初期傑仔每天放學下車，都會即時除褲在街上小便，連媽咪說不准他都不理。後來班主任黃先生知道了，就打電話來和我討論這問題，並給了一個好辦法，就是替傑仔買有皮帶及有拉鍊的褲。我聽後便立即買了兩條拉鍊褲。第二天早上給他穿上。初時穿了也照樣在街小便，我也向他多加解釋，經過第四天放學，傑仔再沒有在街小便了。

開學初，傑仔回家做功課時，他也不能自己去做，每次他都要求捉住媽咪手，表示要我教他做功課。在那些日子，不但做家長辛苦，做先生也辛苦。過去一年，很多時在小息、早上或放學後，我會打電話給黃先生或社工甄姑娘，以了解傑仔在校情況。有時黃先生、甄姑娘也主動打電話給我，把傑仔在校發生的事，一一講給我知，在此我很多謝黃先生及甄姑娘，傑仔有今日是全賴你們的。現在傑仔能主動自己做功課，也能主動用說話來表達。例如在每晚睡覺前，他都會行近我身邊，叫“媽咪幫我唧牙膏”我一聽了就說他乖仔，他聽了也很開心。我與他便一齊刷牙洗臉去。之後，傑仔自己開心地去睡覺了。

在今年，傑仔的學習實是進步了很多，連行為及情緒也改善很多，做父母也覺開心。本人在此非常多謝黃先生、陳先生、劉先生、岑先生、甄姑娘和各位老師及各位社工，積極扶持，好有愛心和耐性去教導他。真是要說聲多謝你們。



# 教師心聲

## 交談、分享



鄺美珩主任

我想，健康的生活是包括了與人溝通、分享的時候。我在校主教言語治療一科。曾幾何時，我已將教學目標專注於學生在表達方面訓練，因為在大班上課，老師需要將每位學生表達的時間均分，故此在個別上課的時候，我總會安排一個環節作師生交談。學生能表達，分享日常生活便是達到言語治療教學其中重要目標之一。

如何與學生(大部份是中度弱智)作交談呢？有些學生不願說，有些學生不懂說，而大部份學生已慣於在別人的提問下作答的模式，要訓練他們能主動表達，真個是漫漫長路。

交談這個環節就這樣開始吧：

「老師：而家我哋玩飲茶、食嘢、傾偈呀。」

禽晚你做乜嘢呀？」

……你有無嘢話比我知呢？」

學生反應：或眼定定、或沉默、或搖頭、或說「無」

老師：呀。我有嘢話你知……」

為了給他們交談說話的模式，我自己得作出範例和營造氣氛。於是因應教學目標和學生的程度，與他們分享自己的日常生活。

以下是我和他們所分享的部份記錄：

老師：「放假、去街。你呢？」

「新耳環，靚唔靚呀？」

「同朋友飲茶，開心……」

「哥哥死咗，唔開心……」

「傷風、飲水、瞓覺、祈禱、好番囉。」

「落雨、D衫濕晒、激氣。」

理念上我希望他們能作出模仿，又希望他們能感應到交談的氣氛而作出回應。

在其他師長的配合教導下，真是日子有功，幾年歲月後，他們開始有反應了。以下是他們在交談中的部份記錄：

嘉倫：（聲音加上手語）「星期五、跑步、獎牌、第二。」

學華：（說話加上手語）「工作、冷氣機、第尾、爸爸。」

註：爸爸公司的冷氣機壞了。

楷杰：「大哥搭巴士，楷杰搭巴士，買蠟筆小新……錶……重有呀……」

嘉宏：「老豆、送貨、唔食飯、媽媽、我去飲。」

文基：「牙痛。」

玉英：「我唔開心，婆婆死咗，我識有幾個人人都死咗……」

亞耀：「XX……XX……」(臉帶憂戚)

以上說話雖然簡短，不完整，甚或不能被明白，但是由他們起初不願意，不懂表達以至此時的「言中有物」和個中的分享情懷，已是令人鼓舞。

當學生願意發聲說話時，教手語和發音就有了推動力，學生的學習和自覺力會提高，這方面的學習和教學便會事半功倍和有趣得多了

我享受與學生交談這個教學環節。



## 人物專訪

# 白衣天使鍾慧雅姑娘



伍思捷家長

伍：很多謝鍾姑娘就「健康生活」主題接受訪問！首先，請你介紹一下以往的工作經驗，讓大家對你有多些認識。

鍾：在未入職本校之前，我曾在九龍城獅子會學生健康中心工作。此中心是為踏入中小學階段的學生而設，前身即學生保健。但鑑於預防更為重要，健康中心便肩負向家長及學生提供有關疾病知識，並透過接觸及早找出生理和心理上的問題。所涉及的範圍包括學童身體發展、父母管教、學童社交、學業上面對的問題及壓力，甚至是家庭、姻親關係對父母、子女身心的影響。總括來說，是對全人健康的關注。

伍：聽起來，護士所擔任的工作並非僅限於我們日常所知道的「護理」角色，可否澄清一下？

鍾：其實用護理的概念去理解也是對的。只是護理工作應包括三方面，即生理 (Physical)、心理 (Psychological) 及社交／靈性 (Social/Spiritual) 方面。生理上的護理正是一般人最易察覺的，但對個人心理及社交方面的關注其實也很重要。我以前曾服務老人科，服務對象的

復康照顧必須倚賴家人的支持及合作。這就是所謂的社交支持；試舉另一個例子，一個切除了乳房的乳癌病人，她所需要照顧的則包括了心理方面的自我形象、身體形象的考慮。

伍：既然我們已進入對全人健康的探討，請鍾姑娘論述一下健康的標準，讓家長可以作出反省。

鍾：健康是一個進程，就好像一條直線，一端是不健康慢慢邁向健康的另一端。故此我們希望可以做到的是邁向健康生活。其元素不外乎以上所談及生理、心理、社交／靈性三方面。三方面正構成三個緊扣的圓圈似的，少了那方面都未夠完滿。就算非教徒，其實也會追尋靈性上的寄託。而有關健康生活，我可就飲食、睡眠及運動量給大家一點意見：

(1) 飲食：香港由於社會富裕，一般人多吃肉少吃蔬菜，而食肆提供的食物油份亦是很多。家長本身未必有良好的飲食習慣，要改變子女飲食壞傾向更是有心無力。如果以健康為尚，應選擇蒸煮方法烹調，而減少煎炸食物，進食也要定時。

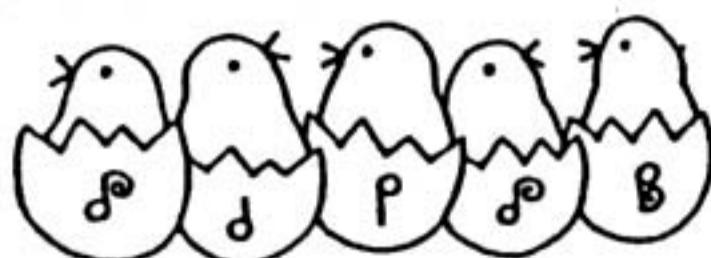
(2) 睡眠：香港生活緊張，一般小朋友讀書也

很緊張。天保民的學生反而較為幸福，功課壓力不大，休息時間可以長些。當然父母遲睡也會給子女帶來壞的影響。

- (3) 運動：理論上，每人每日要有15-20分鐘劇烈活動才可以令身體血液循環暢通，然後經新陳代謝將體內廢物排出。小朋友只是在家中來回走動，不能算是達到運動目的。若礙於環境、時間的限制，也務必在週末或週日，讓孩子有機會連續劇烈地活動15-20分鐘，直至他們有氣呼呼或心跳加速的情況出現。

伍：因應天保民學生情況，未知可否給家長一些意見？

鍾：由於入職日子尚淺，現在我仍在摸索中。我會邊了解本校學生健康情況，邊對外聯絡其他特殊學校護士及搜集有關資料意見。目前已取得聯合醫院營養師的協助，將於未來日子舉辦講座，教導學生及家長怎樣吃得更健康，如：在快餐店選擇一些有利身體的食物。最後，我想表達對本校家長由衷的讚賞，他們與校方、老師能緊密聯繫，付出愛心努力去幫助小朋友成長，是值得欣賞的。



# 家長會通訊

施雍樂家長

九七、九八年度家長會的活動，經過家長會委員和學校商討後，擬定下列的活動，有些活動亦如期舉行了，家長們也很踴躍參加，日後的活動還希望各家長繼續支持。

| 擬定日期         | 活動名稱         | 地點      |
|--------------|--------------|---------|
| 9/5/97       | 新生家長日        | 天保民學校   |
| 1/98         | 玩具圖書館活動      | 天保民學校   |
| 10/97,3-4/98 | 插花班/剪髮班/普通話班 | 待定      |
| 1/98, 6/98   | 暖流集          | 天保民學校   |
| 11/13/97     | 家長會委員/義工聯誼日  | 聯福酒樓    |
| 2/98         | 家庭日營         | 西貢戶外康樂營 |
| 5/98         | 父母親節自助餐      | 待定      |
| 6/98         | 周年大會及聚餐      | 天保民學校   |
| 7/98, 8/98   | 暑期游泳班        | 九龍仔泳池   |
| 7/98         | 樂智協會 - 嘉年華   | 理工大學平台  |
| 7/98         | 閒暇活動 (A)     | 待定      |
| 8/98         | 家庭營          | 待定      |
| 8/98         | 閒暇活動 (B)     | 待定      |

## ～鳴謝啟事～

鳴謝已移居美國的甘潤嫦老師，捐出20美元資助出版暖流集

# 家長教師會通訊



鄭曉嵐家長

本年度家長教師會已於九月二十六日舉行首次會議並作委員互選，結果：

|     |   |
|-----|---|
| 主 席 | 葉校長   |
| 文 書 | 社工組   |
| 委 員 | 許副校長、沈主任、馮主任、甄社工、<br>梁社工、徐嘉祥家長、梁博喬家長、<br>李同憲家長、鄭曉嵐家長、劉仰軒家長。 |

新的學年又開始了，家長教師會的活動一直得到校方和家長的支持，今年的活動，希望家長們踴躍參加，從活動中大家可以互相認識和增進親子關係，本年家長教師會的活動如下：

| 日期       | 活動名稱  | 形式                             |
|----------|-------|--------------------------------|
| 19/12/97 | 家長教師日 | 書展、玩具展及專題講座<br>(講座由職業治療師負責。)   |
| 28/2/98  | 烹飪比賽  | 比賽組別：家長組、<br>教職員組、師生組、<br>親子組。 |
| 28/3/98  | 球類同樂日 | 乒乓球、籃球、競技遊戲。                   |



### 體育方面

#### 校運會

本校第十屆校運會已於十月十六日假九龍仔公園運動場舉行。承蒙教育署高級督學洪家樂先生，九龍城民政事務處署理高級聯絡主任丁天生先生，本校校董余林如君女士，銀禧中學陳志欽校長及本校家長會會長高唐維珠女士作頒獎禮主禮嘉賓。校監黎澤倫先生，九龍城民政事務處聯絡主任主管林陳翠芹女士，香港弱智人士體育協會代表，各友校校長，裕通旅遊巴士公司黃桂鴻先生及全校師生、家長、友校師生均有出席是次盛會。

為增加現場氣氛，本年增設「金牌龍虎榜」。但見參賽健兒精神奕奕全力以赴，在場同學投入支持，紛紛為參賽者打氣。結果金牌榜首分別由小六B班及中三A愛班獲得，並獲頒校董會盃。

是日比賽，除各田徑項目外，尚有親子競技遊戲及友校接力邀請賽。本校同學並於接力賽中榮獲中度男子第一名、中度女子第二名及輕度男子第二名獎項、親子競技組紅組獲家長會盃。

## 特殊奧運會分區比賽

第二十二屆香港特殊奧運會分區田徑賽，本校亦取得優異成績，共取得獎牌一百三十八面。分別為金牌四十七面，銀牌四十四面，銅牌四十七面，接力方面同獲佳績，分別取得輕度男子第一名、中度男子第一名及輕度女子第三名。同學們仍會繼續努力，準備在香港特殊奧運會城市邀請賽中再創佳績。

## 精英訓練班

為增加同學對體育活動的興趣，並發揮其運動潛能，本校二十三位同學參加了由弱智人士體育協會 (HKSAM) 主辦的體育訓練班。訓練班包括了滑冰、體操、田徑、羽毛球、游泳等項目。訓練班活動詳情如下：

### 已完成的訓練班(9至11月)

| 活動名稱    | 訓練地點 | 日期                  | 參加學生                          |
|---------|------|---------------------|-------------------------------|
| 游泳精英訓練班 | 九龍公園 | 2/9-16/10<br>(逢二，四) | 施雍樂 鄭詠心<br>張詠恩 劉詠祈            |
| 游泳技術改良班 | 深水埗  | 9/9-30/10           | 陳嘉誠 關志為<br>劉仰軒 陳良鵬<br>吳嘉駿 李志輝 |
| 初級滑冰訓練班 | 太古城  | 7/10-5/11<br>(逢二，三) | 卓惠蘭 梁舒恒<br>蕭煦寧 梁博喬<br>高 樑     |

## 仍在進行中的訓練班 (9/97-1/98)

| 活動名稱  | 訓練地點          | 日期           | 參加學生    |
|-------|---------------|--------------|---------|
| 體操    | 沙田            | 9/9-28/11    | 胡文健     |
| 精英訓練班 | 香港體育學院 (逢二，五) |              | 張泳強     |
|       |               |              | 姚家安     |
| 游泳    | 九龍公園          | 21/10-27/11  | 施雍樂 鄭詠心 |
| 精英訓練班 |               | (逢二，四)       | 劉詠祈 張詠恩 |
| 游泳    | 深水埗           | 3/11-26/1/98 | 施雍樂     |
| 精英訓練班 |               | (逢一)         |         |
| 田徑    | 沙田            | 10/9-10/12   | 林 磻     |
| 精英培訓班 | 香港體育學院 (逢三，五) |              |         |
| 羽毛球   | 九龍公園          | 4/11-9/12    | 許之銳 李玉華 |
| 精英訓練班 |               | (逢二，五)       | 徐誠佑 鄭淑恩 |
| 游泳    | 九龍公園          | 2/12-22/1/98 | 劉仰軒 李志輝 |
| 精英訓練班 |               | (逢二，四)       | 陳嘉誠 關志為 |
| 游泳    | 九龍公園          | 2/12-22/1/98 | 張詠恩 施雍樂 |
| 技術改良班 |               | (逢二，四)       | 鄭詠心 劉詠祈 |

## 美勞方面

\* 全校共廿七位學生的作品獲選參加九七年六月樂智協會舉辦的「傷健攜手顯關懷」填色比賽。

參選名單如下：

| 學童組     | 青年組                    |
|---------|------------------------|
| 袁嘉良 羅志滔 | 張美然 楊欣欣 陳耀             |
| 鄧景文 何柏麟 | 張淑清 鄭志勇 溫兆球            |
| 劉仰軒 陳煒霖 | 李惠玲 李同憲 潘大行            |
| 李菁 黃錦超  | 李錫汶 黃嘉倫 鄧秀芳            |
| 黃海玲 陳家豪 | 鍾穎聰 張詠恩 黃婉詩<br>張劍浩 趙曉暉 |

其中更有三名同學在是次比賽中獲取獎項。

李菁(學童組季軍) 黃海玲(學童組優異獎)

張淑清(青年組優異獎)

\*全校共十九位同學的作品參加匡智會舉辦「一九九七年弱智人士藝術比賽」。

參選名單如下：

李珈蔚、石佩琪、孫耀萍、朱俊安、李仕培、  
陳煒霖、李菁、鍾小玲、張美然、梁敏儀、陳耀、  
盧海洋、李惠玲、黃嘉倫、王頌平、黃幸兒、胡文健、  
盧美琪、黃曉義



黃幸兒同學（左二）獲九七年弱智人士藝術比賽之優異大獎，黃同學於頒獎典禮中留影

於是次比賽中，本校學生取得優異成績，其中六位同學：陳煒霖、黃嘉倫、李菁、王頌平、孫耀萍、梁敏儀、獲選入圍。而黃幸兒及張美然同學之畫作，更取得優異大獎。



張美然同學於九七年弱智人士藝術比賽中獲優異大獎

## 蜆殼／港島青商弱能學童獎勵計劃

本校四位同學鄭淑恩、黃嘉倫、盧海洋、吳嘉駿獲提名參加九六／九七年度蜆殼港島青商弱能學童獎勵計劃。並於九七年十一月十四日，應邀出席頒獎禮暨午餐聚會。其中鄭淑恩同學更獲弱能學童獎學金。鄭同學並將個人畫作「香港文化中心」致送予主禮嘉賓特首夫人董趙洪娉女士。夫人對鄭同學之作品甚為欣賞。



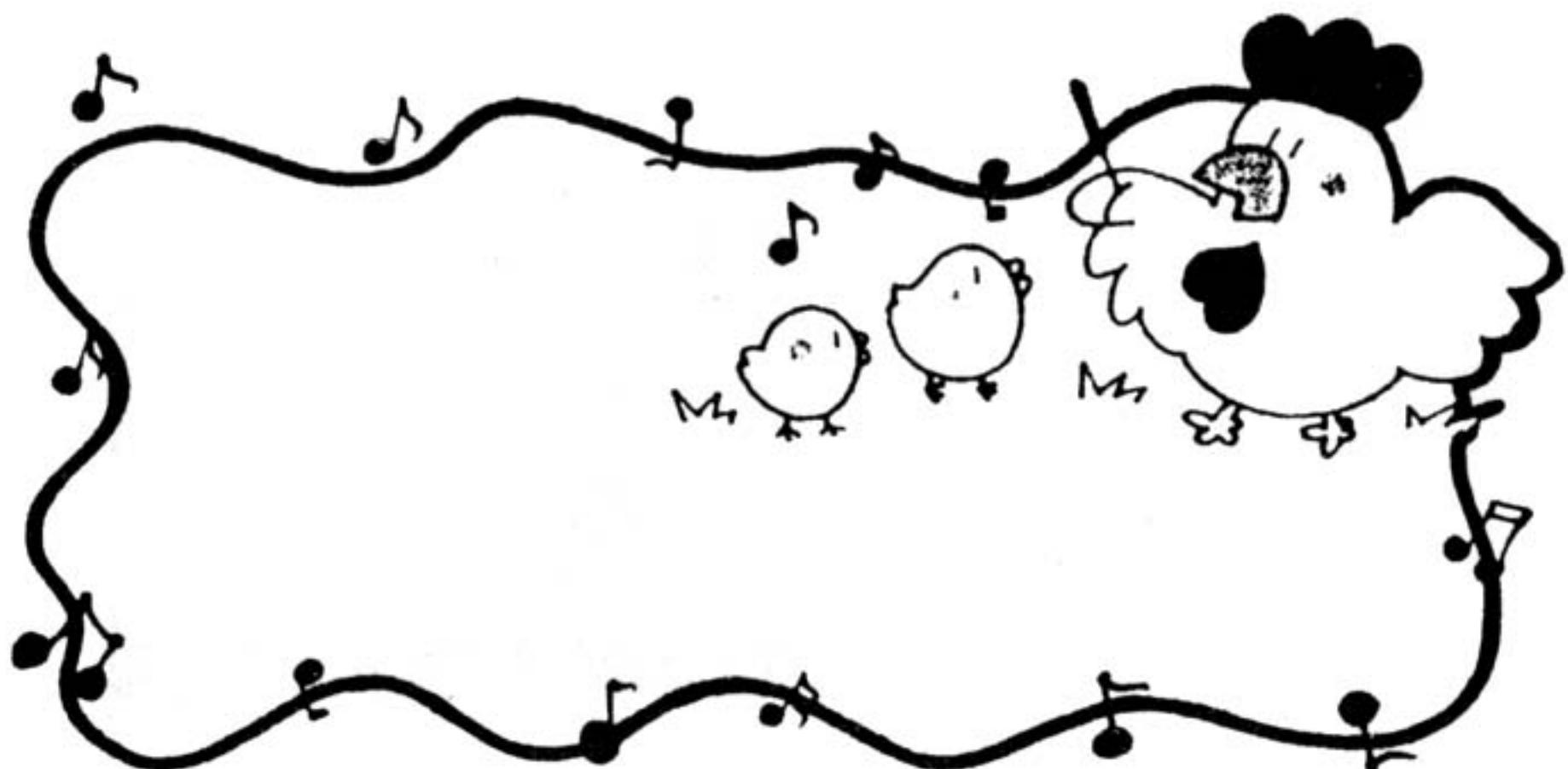
鄭淑恩同學與特首夫人董趙洪娉女士於蜆殼港島青商弱能學童獎學金頒獎典禮中留影

## 圖書館

圖書館改建工程經已竣工。並於本學期開始使用。新圖書館安裝冷氣，更新檯椅設備，圖書擺放改開架式，借閱書本，更加方便；同學在此舒適寧靜的環境下閱讀，倍添樂趣。

## 教學資源室

隨著教學資源不斷增加，原放於教員休息室之教具櫃已不敷應用。本學期校方撥出玩具圖書館部分範圍改作教學資源室；添置櫃架存放教材，教師在運用教學資源及製作教材上，更感便利。



# 學生園地



YUMMY!  
YUMMY!

林蕙芳老師

P.5A 俞振邦

我最喜歡  
吃火腿煎蛋  
通粉。



S2B 文嘉慧

我的早餐三大治可樂

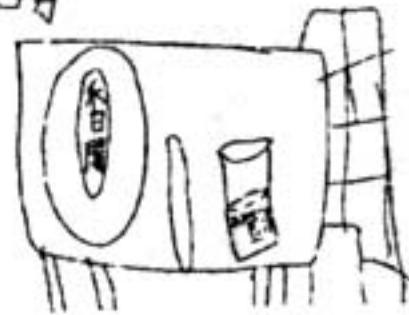
我食粥  
香那魚食包

P.4B 蕭鈞庭



我吃香腸和  
飲橙汁

P.4B 張曉晴



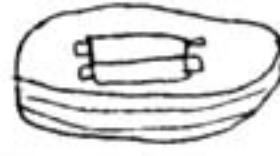
P.5B 盧海洋

水果我吃香蕉啤梨西瓜。



朱俊安 P.5B

假期飲來我愛吃雞扒叉燒包、  
腸粉皮蛋瘦肉粥。



我食粥  
香那魚食包

P.4B 蕭鈞庭

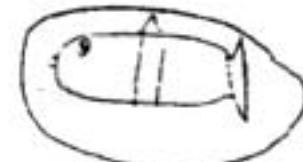


金蓮頭胞中二B

我喜歡吃壽司

P.2B 鄭家怡

|    |         |
|----|---------|
| 早餐 | 一杯汽水和薯條 |
| 午餐 | 要火腿飯    |
| 晚餐 | 魚 蛋 雞湯  |



# 海外來鴻



許詠妮同學

黃先生、黃太太

Christmas greetings  
and best wishes,  
for the  
New Year

許詠妮

十二月廿九日

新嘉坡 1997年12月29日

蒙校園，計劃恢復，各種老師及各工友，  
你們好！轉眼又到聖誕，在此祝各位  
聖誕快樂，新年進步。許詠妮在奧克蘭住  
處附近，不遠，在校宿舍天約有一小時會說  
來來去去的語言，老是喜歡講地，因她不懂  
的語言是山東話，她喜歡學先唱起，她唱得  
自己作主張，想到自己做主，倒也。我獨  
自住在市中，她和她到國泰食館是常客，她竟獨  
太自喜，她說出在找地時，她已在同  
舍中，找到國泰食館查詢時，事已空虛。  
她漸獨居，不到是豪華，奧帝理在  
間的放暑假，他回國渡假，因爸爸  
來奧市，我和許詠妮仍留在宜賓讀書  
漫尼的假期，還好，我現在已跑到  
和許詠妮一起遊玩的地方，  
希望各位收到信件：許詠妮家



葉校長、許高橋及各教職員：

Season's Greetings  
and Best Wishes for a  
Happy New Year

祝  
新年進步！



葉雲標

12,12,97(4)

離開天保民差不多四個月了，相信大家的教務生活依然的忙碌；但還有不多幾天，又是一個長假期了，想大家都早已安排好了有關的節目。自己今年的“暑假”放得特別長，現在還放着，前些日子往本地的教育局面試，是時候結果。而我的太太，她則“重出江湖”、“重操故業”，來書“新”不久，便往一家神學院圖書館當副圖書館主任；所以，現時由我在家“玩藝飯仔”。

說了一些我們的近況了，不知學校又如何呢？根據有關的報導，香港近日發現「鳥型流感」，不知學校的鳥籠是否有甚麼的特別措施呢？中三班的“生活技能”，和「工作技能」科，想必更多精彩、豐富！下回再談！  
(附上“過”照乙張，是重陽節時，齊智明老我們家吃飯時拍的。)



# 趣味篇

林蕙芳老師



從校園一草一木，知多一點點——

**玫瑰花**：理氣解郁，和血散瘀、治肝胃氣痛

**天竺葵**：抗真菌，抗抑鬱及防腐、能治療濕疹和內分泌疾患

**金銀花**：清熱解毒、治溫病發熱、腫毒、痔漏、預防中暑感冒及腸導傳染病

**桂 花**：化痰、散瘀、治痰飲喘咳、牙痛、口臭

**菊 花**：疏風、清熱、明目、解毒、治頭痛、眩暈、心胸煩熱、利血氣

**槐 花**：清熱止血、治腸風便血，並用於預防中風

**白 蘭**：止咳、治慢性支氣管炎、前列腺炎

**葡 萄**：補氣血、強筋骨、利小便、治氣血虛弱、心悸盜汗、浮腫、枝的汁液可製眼藥水

**楊 桃**：治高血壓、齦炎

**黃 皮**：消食、化痰、治食積不化、痰飲咳喘

**番 茄**：生津止渴。健胃消食、治口渴

**菩提樹**：樹皮可治牙痛、枝葉可治皮膚病、果實為溫和輕瀉劑

**酢漿草**：具收斂、利尿、可治感冒、發燒和泌尿系統疾病

**綠薄荷**：可助消化、減少胃腸氣脹、抗菌、發汗、治痛症

**蘆 薈**：清熱、治肝火、通便、殺菌、便秘、鼻炎

**香 茅**：治胃痛、腹瀉頭痛、發燒及流行性感冒、並有抗菌能力

你想認識這些植物，請到校園走一走，找找看！

參考選自：江蘇新醫學院編「中藥大辭典」、Lesley Bremness 編寫之「藥用植物大觀」



# 好吃懶動營養不均衡 肥仔超重情況嚴重

艾登警告，兒童過度肥胖的現象若延至成年，可引致高血壓、心臟病及糖尿病、關節炎等，故建議兒童減少上述零食，多做運動。

戈登解釋，男童整體超重情況較女童嚴重與中國的傳統有關，由於中國人認為男孩子高大強壯是健康的象徵，故往往在食物上加以「進谷」，導致「超重」，但對於九至十二歲的文學童而言，正是發育時期，能量往往消耗在增高上，「超重」情況便相對較輕微，情況與西方國家相似。另據調查資料顯示，香港學童在正餐以外最經常食用的食物依次是汽水、薯片、餅乾及麵包等食物。

查報告批評，父母容許子女花長時間看電視，而不鼓勵或與子女一同參與體育活動，加上父母並不經常注意良好營養，忽視營養標籤，並為子女提供營養欠佳的零食如薯片、汽水等，有礙學童健康。

（記者劉美麟報導）不少家長常以「肥肥白白」作為子女健康的指標，但一項調查發現，香港小學生過分偏食脂肪、能量高及鈣質不足的食物，導致過胖，當中尤以男童為甚，若延至成年可引致心臟病、糖尿病等頑疾，由此可知「白胖胖」的真面目，可以與「健康」是兩碼子的事情。是項調查由香港中文大學進行，成功訪問了兩所小學的八百六十八名學童，年齡介乎九至十二歲，並研究學童的飲食及體育活動模式。

## 兒童飲食欠均衡

中大生物化學系助理教授戈登指出，香港小學生普遍吸收能量充足，但蛋白質及脂肪的進食偏高，而碳水化合物的進食量偏低，也缺乏鈣質。

除欠缺均衡飲食外，百分之九十六的學童寧願每天平均花三點七小時坐着看電視，缺乏體育活動，故造成過度肥胖的現象。

據資料顯示，就學童過胖程度而言，女童的情況與一九九三年的調查相若，即約有百分之十的女童有過胖情況，但有過胖情況的男童則由百分之十八增至百分之二十三，其中以十一歲的男童「超重」情況最嚴重（見附表）。

## 肥仔數目有增無減



| 年齡     | 男童過胖比率 |       | 女童過胖比率 |       |
|--------|--------|-------|--------|-------|
|        | 1993   | 1997  | 1993   | 1997  |
| 9      | 15.2%  | 21.4% | 10.7%  | 6.0%  |
| 10     | 17.7%  | 23.1% | 11.9%  | 9.4%  |
| 11     | 21.4%  | 23.8% | 9.7%   | 11.2% |
| 12     | 16.0%  | 22.3% | 8.1%   | 13.0% |
| 9 - 12 | 17.6%  | 23.0% | 10.2%  | 10.3% |

\* 摘自《星島日報》一九九七年十月二十四日

## 附錄（二）

### “選擇恰當，吃出健康”



#### 小食

- |        |   |           |
|--------|---|-----------|
| ☒ 炸薯片  | → | ✓ 梳打餅     |
| ☒ 炸蝦片  | → | ✓ 焗栗子、熟花生 |
| ☒ 炸芝士圈 | → | ✓ 粟米片加果仁  |

- |         |   |           |
|---------|---|-----------|
| ☒ 牛油曲奇  | → | ✓ 馬豆糕／紅豆糕 |
| ☒ 糖     | → | ✓ 提子乾、杏脯乾 |
| ☒ 朱古力   | → | ✓ 生果      |
| ☒ 雪糕、雪條 | → | ✓ 豆腐花、乳酪  |

- |       |   |            |
|-------|---|------------|
| ☒ 炸雞脾 | → | ✓ 焗雞脾、滷水雞脾 |
| ☒ 炸雞翼 | → | ✓ 雞肉蔬菜沙律   |
| ☒ 腸仔  | → | ✓ 茶葉蛋      |
| ☒ 炸春卷 | → | ✓ 壽司／三文治   |

#### 飲品

- |        |   |             |
|--------|---|-------------|
| ☒ 汽水   | → | ✓ 鮮果汁加有氣礦泉水 |
| ☒ 紙包果汁 | → | ✓ 鮮果汁、豆漿、牛奶 |

\* 摘自衛生署宣傳單張「小食怡情用心思，選擇得宜多益處」

## 編後語

陳鳳湘老師

生活在香港這個緊張、繁忙的都市裏，人們只顧忙於工作而忽略了對自己的一些需要。本期之主題為「健康生活」，但怎麼樣的生活才算得上是健康呢？當然均衡的飲食是重要，但適量的運動和充份的休息亦是不可缺少的。

從本校的學生健康調查結果中，發現沒有做運動的同學佔41.4%，故此家長應鼓勵孩子多做運動，甚至可把運動列為家庭的日常活動之一。經常運動，除可消耗體內的脂肪和熱能外還可發展體能及減少壓力，亦可使孩子有多姿多彩的家庭生活和社交生活。

今天，我們不妨來檢討一下自己的生活習慣，以斷定什麼才適合作孩子的榜樣。如我們是否可以改吃健康的食品？是否可以多做些運動？家庭的氣氛是否和諧，還是常有衝突，對孩子造成壓力？這些都是值得我們去想一想。



## 編輯委員會

主 編：葉肇和校長、許瑞梅副校長

編 輯：許瑞梅副校長、陳鳳湘老師、陳少慧老師、  
林蕙芳老師

校 對：許瑞梅副校長、梁博喬家長、伍思捷家長、  
施雍樂家長、李卓縈家長

插 圖：楊銀彩老師

聯 絡：朱愛嬪社工、鄺美珩主任

印 刷：香港傷殘青年協會(樂富電腦工作坊)

督 印：黎澤倫校監，葉肇和校長

## 暖流集工作小組成員

梁博喬家長、伍思捷家長、施雍樂家長、  
李卓縈家長、陳少慧老師、陳鳳湘老師、  
林蕙芳老師、鄺美珩主任、楊銀彩老師



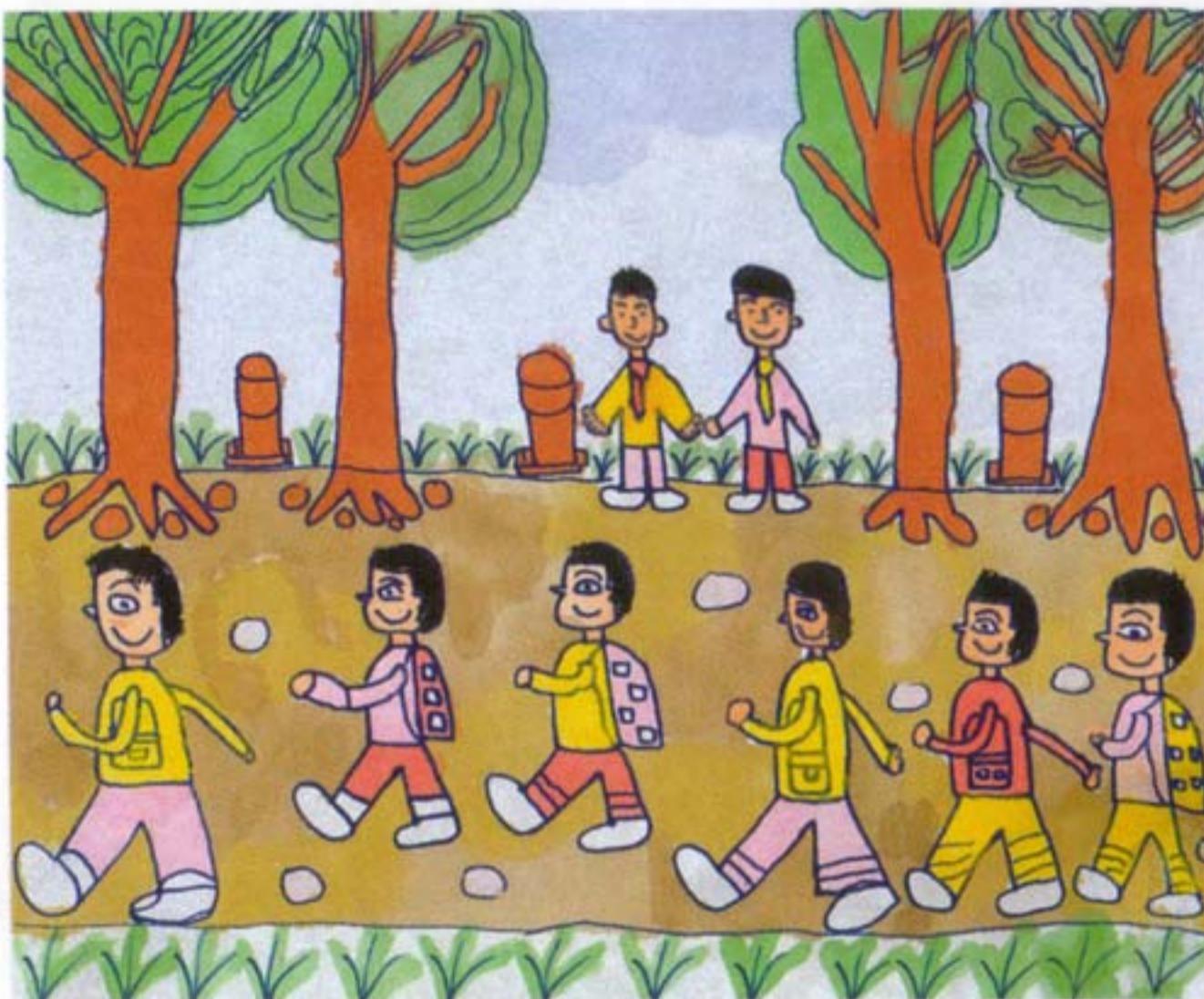
鄧政源同學自彈自唱“似水流年”  
(攝於輕歌妙舞樂逍遙活動)



蔡同軒同學於輕歌  
妙舞樂逍遙獻唱



圖書館改建後新形象



中三B 溫兆球同學 畫



中三B 盧美琪同學 畫

本刊由家長與學校合作事宜委員會資助出版，特此鳴謝！