

學生健康標語創作

◆平常吃得健康，安全衛生我做到。

黃明慧同學

◆勤洗手，多運動，沙士病毒遠離我。

黎英偉同學

◆我們跑步身體好。

梁家瑜同學

◆平衡飲食與運動，安心安樂活其中。

何俊釗同學

◆遠離污垢與病菌，平安生活可保障。

楊金鑾同學

◆天天運動身體好。

梁卓植同學

好書刊介紹

書名：五體不滿足

作者：乙武洋匡

●莊子

「奇妙的身體，是上天送給我最有創意的禮物！」

乙武洋匡有著一個「奇妙的身體」- 天生沒手沒腳，可是，他沒有因此而放棄了生命，相反，他活得比一般人更精彩。

憑著勇氣，他成為了籃球隊隊員；憑著毅力，他考入了早稻田大學；憑著一顆好奇心，他與朋友到美國自由行；憑著……因為他深信「既然有殘障者做不到的事，應該也有只有殘障者才做得到的事。」就這樣，他活出了精彩豐盛的生命，不但實踐了自己的夢想，還激勵了不少「正常人」。

編委成員

顧問：吳水麗先生 胡淑星小姐

督印：蘇建群校長

委員：曾艷玉老師 蕭麗萍老師
潘詠儀老師 黃金玉老師

多源於關懷

點滴都是恩情

香港基督教服務處自1952年成立以來，一直為市民提供多元、專業和人性化的社會服務。無論長幼、傷健、性別、階層、宗教或種族，只要有需要就可以找服務處。

服務處於過去不同年代開創了無數嶄新服務，往後仍必敏銳辨識社會需要，致力提供卓越服務。

服務處的經費主要來自政府及公益金的資助，另外便有賴各界捐款以推行一些嶄新服務及政府未能全數資助的項目，以回應社會的需要。

歡迎您使用我們的服務，或者透過分享行動表達您的關懷。無論是善款支持、物資捐贈、義務工作，或參加「服務處之友」，都能直接支持服務處的事工，為有需要的人帶來新希望！

A. 行動支持

我願意

☐ 捐款以支持香港基督教服務處的事工

☐ HK\$100 ☐ HK\$200 ☐ HK\$500 ☐ HK\$1,000 或 ☐ \$

☐ 成為「服務處之友」

☐ 購買「情繫神州萬用咭」，支持發展內地社會服務事工

☐ 提供物資捐助

以上請聯絡本處(852) 2731-6212

☐ 參與義務工作 請聯絡本處(852) 2731-6284

B. 付款方法 (請儘量以中文填寫)

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「香港基督教服務處」)

銀行名稱：

支票號碼：

☐ 直接於銀行存款：

匯豐銀行 181-4-003883 (請將存款存根一併遞交)

存款日期：

填妥表格後，請傳真 (852) 2731 6363，或寄回
「中國香港特區九龍加連威老道33號香港基督教服務處」
於香港境內亦可寄「香港基督教服務處簡便回郵69號」(無須貼郵票)

☐ 現金 (請將捐款投進本處服務單位內的捐款箱)

(捐款港幣\$100或以上將發收據供申請免稅用)

查詢電話：(852) 2731-6212

C. 個人資料 (請儘量以中文填寫)

姓名：姓 _____ 名 _____ (先生/女士)

郵寄地址：_____

聯絡電話：_____

D. 關於個人資料的處理

本人同意及完全明白香港基督教服務處收集本人個人資料將會保密處理，並作為寄發收據及與本人通訊用。

簽名：_____ 日期：_____

☐ 若您日後不需要收到本處任何資料，請於方格內加上 ☒ 號

8



香港基督教服務處 培愛學校

校訊

二〇〇四年二月 第八期

中國香港特區新界屯門第三十九區顯發里 電話：2490-2955 圖文傳真：2490-6187 網址：http://www.hkcs.org



●蘇建群校長●

健康生活

一場非典型肺炎，帶來了一場災難，亦喚醒了全港市民意識到衛生、清潔與健康重要，激勵了全民對清潔高度警覺。一時間，清潔口號和衛生守則，如：勤洗手、1比99等，為全城的衛生帶來了新貌。然而，隨著非典型肺炎的過去，香港的衛生情況倒退了。叫賣點心的再次口沫橫飛，圍枱共膳的「公筷」也失了踪影，港人對傳染病的警覺，大概已變得煙消雲散了。

事實上，良好的衛生習慣，有賴從小培養和訓練。有見及此，學校把本年的教育主題訂為：「健康生活」，期望透過它提升各人的健康意識。

健康與生活的關係，相信大家都很清楚，執行起來亦非難事，然而要持之以恆，則是一個考驗，特別是我們的學生，會因個人的一些限制，而變得容易放棄。因此，家人與師長可從不同的層面予以協助：

1. 無論家長或老師都應以身作則，樹立良好的健康習慣和榜樣，譬如說：均衡的飲食。成年人盡量避免以個人喜好，影響學生的飲食習慣。
2. 多鼓勵學生使用和發展不同的能力，如：與成人一起參與部份清潔的工作，使養成良好的衛生習慣。
3. 協助學生訂定健康目標，例：每日散步若干時間或訂立若干健體項目等，使學生能朝正確方向進發，建立健康的體格。

從今天起，就讓我們坐言起行，在個人、家居及學校三方面，為學生訂出健康生活的一些具體目標，締造一個健康的人生吧！

編委的話

自從香港出現「非典型肺炎」後，全城都特別注重清潔衛生和健康的生活。本年度，學校亦以「健康生活」為全年主題，旨在令學生更留意自己的健康，從而將健康的訊息推廣至家中和社區裏去。

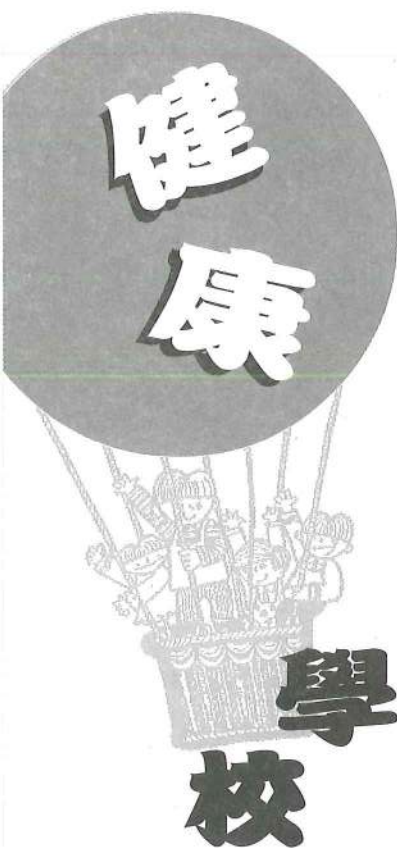
除了教導學生做適量的運動和保持良好的坐立姿勢外，學校還舉辦了「健康之星」的選舉，以鼓勵同學要有良好的飲食習慣，也要保持個人清潔，想知道比賽的結果，請詳讀內文的介紹。另外，同學在學校做了一個訪問調查，內容是有關同學的飲食習慣、生活習慣和儀容整潔，藉此提高同學在這幾方面的意識。

為配合「健康生活」而設的標語創作和海報設計，可以看到同學們的創作意念實在很豐富；另外，魏守賢家長和培愛同工為我們設計了「健康食譜」，大家不防試着做，成功了，便與我們分享！

祈願各位有健康的身、心、靈！成為健康大使，推廣健康的訊息，讓更多人擁有健康的生活



何麗冰老師



根據世界衛生組織的定義，健康是指「生理上、心理上及社會上的完全安寧美好狀態，而不僅僅祇是免於疾病或虛弱」。所以健康教育應包含個人、家庭、學校及社會四個層面。

學校是兒童成長的地方，學校在健康教育及健康推廣方面所扮演的角色非常重要；除了要灌輸正確的知識外，亦要顧及學童的品格、價值觀、技能、態度及體能發展。故此，世界衛生組織於一九八六年提出健康推廣學校的概念。學校應以全面及全校性的政策去推廣個人、家庭及社區健康，而健康教育課程則與學校的健康服務、環境及校風互相配合，以發揮最大效用。

本港的推廣計畫由香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心主辦，是本港首個獲取世界衛生組織西太區認可的健康推廣學校計畫，並獲得教育統籌局、香港津貼中學議會、津貼小學議會及香港特殊學校議會的全力支持。

參考資料

李大拔主編 2003 年 《健康促進學校工作指引》精要版

香港中文大學公共衛生學院健康教育及促進健康中心

網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>

根據一九九五年世界衛生組織成員國的指引，為健康推廣學校計畫訂立了六個標準範圍，包括：學校健康政策、學校環境、校風／人際關係、社區關係、個人健康技能和健康服務。學生在良好的環境下，體魄及身心有健全的發展；除能獲得更好的學術成績外，做人更為主動、更有信心、更具創造力，並有恰當的技巧及資料作重要的人生及健康抉擇，從而更能掌握自己的未來。

而本校今年的全年主題是「健康生活」，理念與健康推廣學校相符。所以本校會有以下的活動配合：健康生活標語設計、體能大比拼、健體小組、運動角、健康之星、健康大使等。

要成功地推行此計畫，需要大家的共同努力、學習及宣揚健康訊息，以及注重個人身心健康以作兒童的榜樣。



健康大使

全年主題小組

「健康大使」的活動，一方面是回應學校今年的全年主題 - 「健康生活」，提升同學對健康生活的意識，另一方面是增強同學的語言表達能力。健康大使共有十四位同學，分成三組，負責不同的題目 - 飲食習慣、生活習慣及儀容整潔。從設計問卷、訪問、數據分析、設計和製作展板，到口頭報告，都是同學彼此合作，並在導師的引導下完成的。訪問主要在小息時間進行，被訪者都是校內的同學，共 48 人。

根據調查所得，我們有以下的結果：

飲食習慣

1. 同學偏向喜歡吃水果和零食。
2. 同學餐單尚算均衡，大部份同學每天都有吃魚、肉、菜、飯和水果。
3. 每天喝足夠水份(八杯)的同學較少。
4. 所有被訪者都有天天吃零食的習慣。

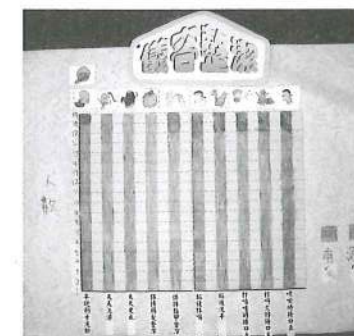
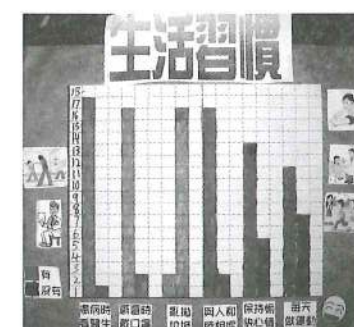
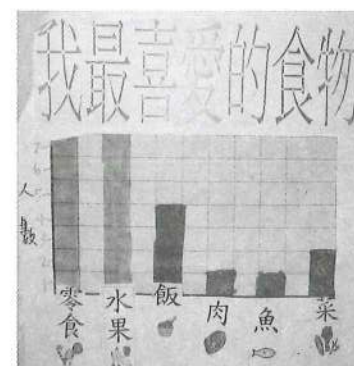
生活習慣

1. 同學在環境衛生和人際關係上的表現不錯。
2. 近半被訪者沒有天天做運動的習慣，顯示同學比較忽略運動的重要性。
3. 大部份同學在平日都能保持早睡早起的習慣，但也有部份同學較遲睡覺，以致未能得到足夠休息。
4. 同學在假日一般傾向遲睡遲起，若長時間維持這種作息習慣，可能會影響健康及假期後的適應。

儀容整潔

1. 同學整體表現不錯，大部份的日常儀容整潔習慣均有良好表現。
2. 需多加注重餐後的清潔，如飯後洗手及抹嘴。

綜合以上調查結果，同學在飲食習慣、生活習慣和儀容整潔方面均需要改進，如果同學能戒掉天天吃零食的習慣，建立常常做運動和早睡早起的習慣，亦注意餐前飯後的清潔衛生，同學便可以擁有更加健康的身體和生活。





運動知多一點點

物理治療師梁嘉敏姑娘

由於本校的學生大部份患上腦麻痺症，引致他們的肌肉張力不正常，控制的能力較弱，雖然他們在校均會安排於治療堂做運動，可是這是不足夠的，家庭方面的配合同樣重要，因此，治療師會為每位學生設計合適的家居運動，除了使學生的體能有進步外，也可培養學生從小養成做運動的習慣。

以下介紹兩款常做的運動，分別是單膝跪和起身蹲下，而在做這兩個動作時，有些地方是需要特別注意的。

◆單膝跪



(✓)

動作介紹

- * 雙腳適當的分開，大約肩膊闊度。
- * 保持腰部及臀部挺直。
- * 主要用膝部着地的腳受力，重心也在這腳。
- * 提起的腳要保持膝部及腳尖向前，不可外轉或內轉，膝關節屈曲成90度。



(✗)



(✓)



(✗)

◆起身蹲下

動作介紹

- * 雙腳適當的分開，大約肩膊闊度。
- * 蹲下時雙腳放平，腳跟著地，雙膝分開，避免雙腳內轉。



(✗)



(✓)

- * 保持腰部挺直，主要用雙腳受力，如學生的平衡力較佳，雙手可離地。

鳴謝黃影貽同學的示範

健康之星

全年主題小組

要有健康的生活，除了要多做運動外，還要注意飲食健康和個人衛生及儀容整潔，故此，今年特別舉辦了「飲食之星」及「整潔之星」的選舉。

(一)「飲食之星」-「班際飲食之星選舉」

目的：培養學生建立健康飲食習慣，如進食時專心，不偏食或浪費食物，保持個人衛生及整潔等。

日期：由6/10至31/10，為期四星期。

規則：於每天午膳時段，由當值教職員觀察各學生之飲食習慣及態度並加以評分，如學生能恆常做到以下幾項，就能成為第一階段飲食之星，此項選舉為班際活動，以班內全組同學的表現為準則。

1. 進食時專心，速度適中。
2. 沒有偏食或浪費食物。
3. 飯前洗手，飯後整潔。
4. 保持枱面清潔。

結果：經過四星期的觀察，是次班際飲食之星為望組及恩組的同學。

(二)「飲食之星」-「個人飲食之星選舉」

目的：培養學生建立每天飲水習慣，在校內每個小息最少飲一杯水。

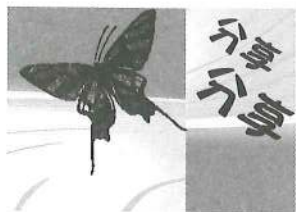
日期：由20/10至31/10，為期兩星期。

規則：於小息時段，由當值教職員觀察各學生飲水情況。如學生於兩個小息都有飲水（每次最少一杯），便能得到一張貼紙以作鼓勵，如連續兩星期都能維持這良好習慣，且加上午膳時有良好的飲食記錄，該學生便能成為「培愛飲食之星」。

得獎者：鄭偉富、林伊婷、梁家瑜、黃皓暉、龍心怡、黃影貽、黃家俊、N.ALI

由於截稿時仍未完成「整潔之星」的活動，暫時未有結果，有待下期校訊才公佈詳細情形及結果。

我們期望透過「飲食之星」及「整潔之星」選舉，讓學生無論在學校或在家中均能養成健康的飲食習慣，並保持個人衛生及儀容整潔，成為擁有健康生活的人，並能將這習慣感染其他人，使人人都能擁有健康的身體和生活。



杞子紅棗木瓜湯

培愛同工

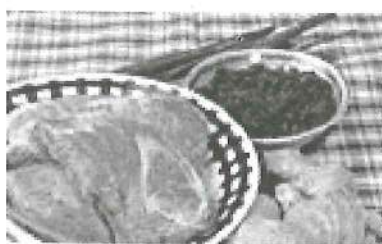
材料：杞子 適量
紅棗 適量
木瓜 一個
魚/豬肉/煲湯骨（視乎個人喜好）

步驟：

1. 木瓜去皮去瓢，切粗粒。
2. 紅棗及杞子洗淨。
3. 水滾後將所有材料放入煲內，煲約一時，便可飲用。
（如加魚，先將魚用薑煎香）

功用：

1. 杞子補腎益精，養陰明目，治肝腎不足。
2. 紅棗補心血，滋潤肌膚，補氣血。



黃金海鮮扒冬瓜

魏守賢家長

材料：冬瓜 一斤
草菇/冬菇/甘筍 半斤/一條
蒜茸 一茶匙
蝦仁、鮮魷 各二兩
粟米粒 半磅

醃料：鹽 1/4 茶匙
（海鮮）
麻油及胡椒粉 少許

汁料：
清水 半杯
糖 半茶匙
胡椒粉 少許
生粉 兩茶匙

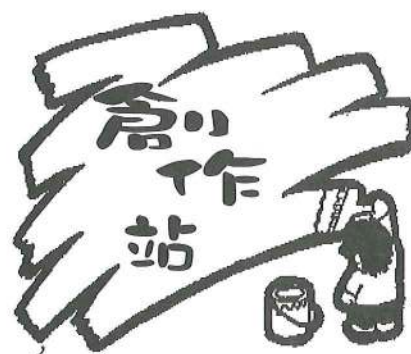
步驟：

1. 冬瓜去皮去瓢，切粗粒，甘筍切粒，盛碟內，注入半杯清水蒸熟，取出，濾出汁液，可作獻汁用。
2. 蝦仁及鮮魷分別處理好，拌入醃料。
3. 燒兩湯匙油，把蝦仁及鮮魷炒熟，取出。
4. 剩餘油（兩湯匙），加入蒜茸、粟米粒及草菇/冬菇，加汁料煮滾。
5. 把海鮮放回汁內拌勻，淋於冬瓜粒及甘筍粒上。

介紹這兩味清清的餸給大家嚐試
飲食要健康，適量的運動也需要。
祝大家身心健康。

海報設計

上美勞課的時候，老師邀請了忠組的同學，為全年主題 - 「健康生活」的「標語創作」繪畫海報，名為「平安小姐」，然後影印給全校同學，讓同學在海報的空白處加上標語，便成為這些既漂亮又有意義的標語海報。



海報設計：Saddam 同學
標語及填色：黃子奇同學



海報設計：馮蓓蓓同學
標語及填色：吳宇華同學



設計：馮蓓蓓同學
及填色：蔣曉君同學

健康的心靈

曾艷玉老師

我媽媽的身體一向健壯，但是，在二零零零年十一月，媽媽卻證實患上大腸癌，醫生立刻為她安排手術，我們一家極為擔憂。

手術前一晚，我們一家人和教會的牧師均圍在媽媽的病牀邊，為她禱告，我們都哭了，唯有媽媽一個人沒有哭，她還安慰我們說：「不要哭，生命是神所賜的，祂要取回，便取回吧！」真的佩服媽媽的信心。

「捱」完手術，又「捱」過六次化療，媽媽現在的身體狀況雖然較前差了，但她卻堅持要跟着教會的牧師到處探訪，和不同的人分享她的經歷。

經過這件事後，我深深體會到，要有健康的生活，除了有健康的身體外，還要有一個健康的心靈，無論順境或逆境，均能勇敢地去面對。

慧言集

早睡早起，使人健康、富有、而明智。

富蘭克林