

# 紅棉

第四十六期

## 健康生活



匡智翠林晨崗學校家長教職員會

二零一四年六月

# 學科週學習花絮



高小組急口令比賽



高中組古詩朗讀比賽



初小組常識科活動

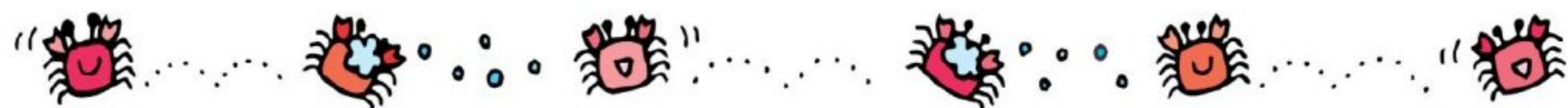


高中故事角色扮演



初中組T恤設計

# 目錄



		頁數
編者的話	劉秀英老師	1
專題	健康生活	洪溢謙家長 3
	行山樂	校護陳卓意姑娘 11
教與學	多做運動身體好	陳詩慧老師 14
	講「心」的霍俊榮校長	廖家進家長 16
	新老師小檔案	劉秀英老師 20
心露	心路	林保琛家長 22
	我的感受	郭駿瑋家長 24
	愛心不變	陳步陽家長 25
服務傳真	家庭暴力	劉潤德社工 26
人物素描	足球小將	受訪者：陳宏照、王子恆 34 訪問者：劉秀英老師
專業人語	親子溝通	劉潤德社工 38
IT Corner	資訊科技網絡安全	蔡偉業老師 41
美食坊	吞拿魚卷	袁慧虹老師 42
親子書介	這樣吃水最有效	廖家進家長 43
學校消息	翠林廣播站	劉秀英老師 44
家長教職員會專訊		劉秀英老師 45
齊來動腦筋		方玉娟老師 46
班級自訂圖書書目活動		孫慕儀老師 49
首爾、沖繩之旅		洪溢謙家長 中間 劉秀英老師、陳煒健老師 彩頁

## 編者的話

劉秀英老師

每個人都希望有健康的身體，但可能未必人人都有健康的生活。我們認識很多健康生活的資訊，但應用可能不多。我們知道有健康的生活對人生是多麼重要，能夠貫徹實行，持之以恆，也確實不易。擁有健康的生活，未必可以擁有一切，但卻能幫助我們建立良好的生活習慣；有健康的身體，減少疾病，也可以享受生活的樂趣。

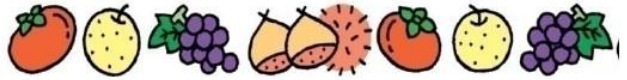
健康的身體，從健康的生活開始。孩子從小建立健康的生活習慣，對他們的成長是很重要。因此，校方今年的關注事項之一，也是培養學生健康的生活習慣。每個返學日的早上，除了



因為下雨，都鼓勵學生早上在操場做運動。校長也身體力行上課前在操場鼓勵同學跑步或行圈的。小息時，老師也會與同學一起打籃球。

為配合學校推行學生健康的生活習慣，今期亦有多篇文章配合介紹；而公民教育科也在第二個主題月以「健康校園」

為主題。除教導學生不同的健康生活知識外，更進行家校合作，實行校園及家中多吃蔬果的獎勵計劃，鼓勵及培養學生多吃蔬果的習慣，成為「健康之星」。單元過後，學生亦能繼續飯後吃水果的習慣呢。



今個學年除了有新老師及校護加入翠林大家庭外，也開始由霍俊榮校長領導學校。透過今期紅棉，大家可以對他們多點認識。

蟬鳴荔熟，炎炎夏日亦已到了，暑假臨近的日子，希望大家珍惜陽光與海灘，多帶子女到戶外活動，身體力行，從暑假開始建立一個更健康的生活。



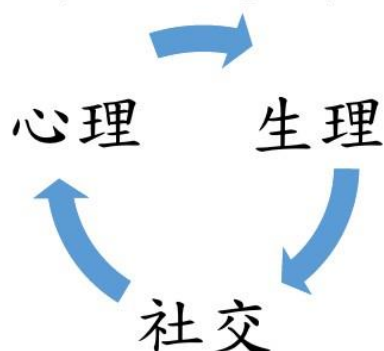
在此，祝大家有一個開心快樂的暑假！

# 健康生活

洪溢謙家長

本文內容摘自 2013 年 11 月 13 日  
匡智會服務經理張杏梅女士於本校之講座

健康的生活是每個人夢寐以求的，但是我們怎樣才可以得到呢？其實，健康的生活不單止狹義地理解為身體機能上的健康，應指為全人健康。那麼，何謂「全人健康」呢？根據世界衛生組織〔WHO-World Health Organization〕的定義，全人健康包括「生理」「社交」「心理」三方面。而這三方面互相影響，關係密切。



世界衛生組織還提出十分具體的健康標誌：

1. 有充沛的精力，能從容不迫地應付日常生活和工作而不感到疲勞和緊張
2. 積極樂觀，勇於承擔責任，心胸開闊
3. 精神飽滿，情緒穩定，善於休息，睡眠良好
4. 自我控制能力強，善於排除干擾
5. 應變能力強，能適應外界的各種變化
6. 能抵抗普通感冒和傳染病
7. 體重得當，身材勻稱而挺拔
8. 眼睛炯炯有神，善於觀察
9. 牙齒清潔，無空洞，無痛感，無出血現象
10. 頭髮有光澤，無頭屑
11. 肌肉和皮膚富有彈性，步態輕鬆自如

為了保持健康，以下五點我們要多加注意：

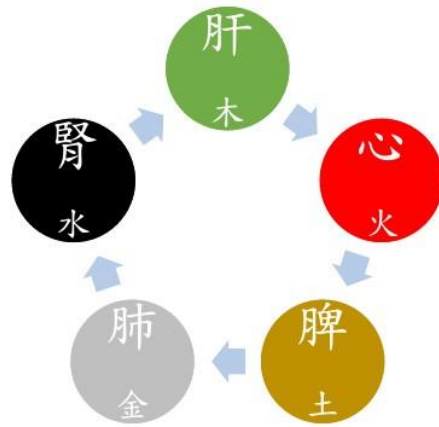


1. 要有均衡的飲食，五色的食物都要攝取。均衡飲食的原則就是：避免攝取不足，防止攝取過多。要遵從金字塔飲食法，緊記健康飲食口訣：

一杯奶類強骨骼，兩個生果抗病魔  
 三碗穀類充體力，四杯清水要乘雙  
 五兩肉類健肌肉，六兩瓜菜便通暢  
 油鹽醬糖少用佳，進食定時又定量  
 均衡飲食做得到，老當益壯笑呵呵

除了要遵從食物金字塔，也要均衡攝取五色的食物，平衡身體不同的需要。該五色包括白、青(綠)、黑、赤(紅)、黃色，各個代表著不同的五行和臟腑，負責不同的功能，當中細分如下：

五行	金	木	水	火	土
食物顏色	白	青(綠)	黑	赤(紅)	黃
臟腑	肺	肝	腎	心	脾
功能	補肺、促使呼吸暢順	補肝、肌肉柔軟	補腎、益骨養肝	補心、活血	提升免疫力 補脾、肌肉
蔬菜	蘿蔔、豆腐竹筍、花菜	生菜、苦瓜西蘭花	茄子	蕃茄、紅椒	南瓜、玉米
肉類	魚、雞肉、鵝肉、蝦		泥鰱、海參烏雞	牛肉、豬肉豬肝、豬血	
生果	梨、荔枝	奇異果、橄欖	紫葡萄	西瓜、蘋果	橙、香蕉
其他	白米、燕麥	綠茶	黑芝麻、黑豆	紅豆	



2. 要持久性運動。運動無須劇烈，中等程度(流少許汗)，做自己喜歡的運動，每天合共 30 分鐘，每次不少於 10 分鐘。適量而定期的運動，可幫助鬆弛緊張的肌肉，令更多血液輸送到腦部，使頭腦清醒，幫助睡眠；並使思想不會被不愉快的事情佔據，同時：

- 改善體型及姿態
- 促進身體機能
- 改進心肺功能
- 改進肌肉力量
- 改進肌耐力
- 增進新陳代謝
- 減低血壓
- 促進身體的生長
- 減少癡肥的機會
- 增進體力
- 培養一個積極的人生觀

3. 工作以外，要有適量的娛樂當作休息來減壓。不同的人會有不同的減壓方法。有人選擇唱卡拉 OK、搓麻將、旅行；有人喜歡聽音樂、看書、靜坐。不過要注意有些所謂的減壓方法反而會增加我們的壓力，如賭博、狂吃。因此，要小心選擇真正有效的方法才能令我們鬆弛，以免「適得其反」。

4. 要有充足的睡眠。以下是一些酣睡小貼士：

- 減少飲酒、咖啡、濃茶、汽水，少吃朱古力等刺激性食物
- 避免在晚上吃得過飽
- 不宜在晚飯後做劇烈運動，宜在日間多做運動
- 保持穩定的作息時間，即使入睡時間改變，亦盡量維持同一時間起床
- 除了輪班工作外，避免在日間睡覺



- 為了達到完全放鬆，避免在床上工作
- 在睡前可喝溫暖的奶類飲品
- 調教好適中的溫度，並選擇舒適的床褥
- 睡不著也不用擔心，盡量放鬆，心中想著躺在床上都可以是休息

5. 保持穩定的情緒。壓力影響著我們的情緒，因此我們要懂得處理壓力，才能管理好自身的情緒。

其實壓力不單影響著我們的情緒，還影響到我們的生理和行為。所以我們要好好認識壓力，學習如何與它好好共處，才到達致全人健康，享受健康生活。



壓力是面對外來或內在的突然轉變和刺激，而作出調適的反應。這些突變或刺激未必一定帶來負面的影響。適當的壓力，是一種生活的推動力，可發揮個人潛能。不同的人感受壓力及受影響的程度各有不同。壓力可以來自工作、家庭、朋友，甚至來自生活要面對轉變，例如升學、轉工、升職、結婚、離婚等，壓力都會出現。有些人能輕易適應，有些卻會出現適應問題。

### 壓力測試

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

	從未發生 0分	間中發生 1分	經常發生 2分
1. 覺得手上工作太多，無法應付			
2. 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速			
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作			
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣			
5. 擔心別人對自己工作表現的評價			
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己			

7. 擔心自己的經濟狀況			
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈			
9. 需要借煙酒、葯物、零食等抑制不安的情緒			
10. 需要借助安眠藥去協助入睡			
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣			
12. 與人傾談時，打斷對方的話題			
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡			
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美			
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎			
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎			
17. 覺得自己唔應該享樂			

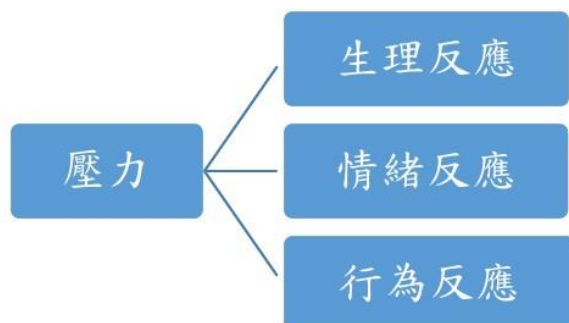
0-10分：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11-15分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

資料來源：香港心理衛生會

面對壓力而出現的反應有以下三方面徵狀：



生理反應：頭痛、腸胃病、肌肉痛楚及各種痛症、無故出汗、高血壓、怠倦、失眠、消化不良、無胃口等。

情緒反應：易怒、坐立不安、難於集中精神、沮喪、情緒低落、有無助感、自信心低落、憂慮、對事情看法帶有負面。

行為反應：較多吸煙、飲酒、性慾降低、容易犯錯、缺席率高、忽略個人儀表、對事情失去興趣。

一些醫生更指出，壓力是 70~90% 疾病的根源 (Stratton, 1984)。與壓力有關的疾病多不勝數，包括心臟病、腸胃潰瘍、關節炎、敏感、腎病、呼吸系統疾病等。由此可見，壓力對我們身心各方面都有著很大影響。那麼，到底我們應該怎樣做才可以適當地調節和處理壓力呢？

### 1. 思考紅綠燈

遇上問題時，首先要亮起「紅燈」，叫自己停下來，冷靜一下，平靜地思考才行動；然後亮起「黃燈」，慢慢思考問題所在，訂立可行的目標，再想出解決辦法，以及推測可能會發生的後果；最後，才亮起「綠燈」，將所想到的最佳辦法付諸行動，把問題解決。

### 2. 放開想法

嘗試緊握拳頭，一直加大力度，只會感覺愈來愈累。但只要放開手，就會即時變得輕鬆。告訴自己同樣道理：壓力只會愈抓愈大，只需放開手，看開些，壓力就會得到釋放。

### 3. 呼吸鬆弛法

選擇一個自己感到舒適的環境，每天抽 5~10 分鐘，全身放鬆，安靜地練習呼氣和吸氣。呼吸要順其自然，不要太快或太慢，留意著呼吸的節拍。

### 4. 肌肉鬆弛法

找一個寧靜舒適的地方坐下，然後閉上眼睛，讓全身放鬆，慢慢將注意力集中在自己的身體上。首先由手部開始：緊握右拳



約 3 秒，然後放鬆 10 秒，會感覺到右拳肌肉拉緊的時候，右臂的肌肉也會同時拉緊。肌肉拉緊放鬆的同時，心裡同時唸著 1、2、3。如是者重覆兩至三次，右手會開始感到鬆弛。完成右手的動作後，接著使用同樣的方法鬆弛左手。接著用同樣方法鬆弛膊頭、面部、雙腳等各組肌肉，使全身也得到鬆弛。完成整套練習約需 15~20 分鐘。

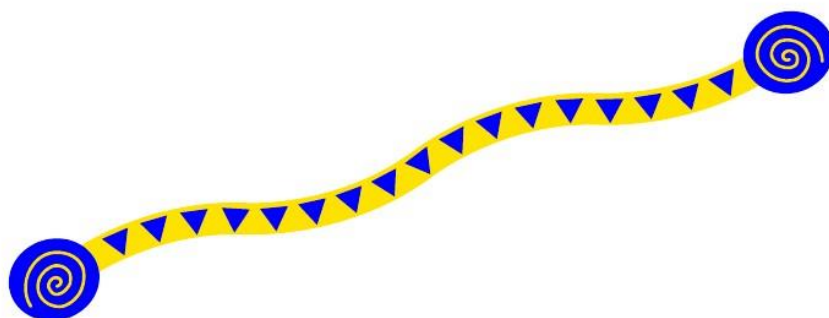
## 5. 運用支持網

有些人以為強者不需要別人的幫助，自己可以處理一切難題，其實真正的強者，應有很好的支持網絡，以至面對困難時，可得到強大的後盾支持。有一些人以為別人幫不了忙，所有問題都應獨力承擔。其實只要群策群力，沒有問題是解決不了的。有了家人、朋友、同儕的聆聽與支持，處理問題時自然信心大增，壓力亦會減少。加上仔細考慮別人的意見，及在有需要時請別人提供實際的協助，問題總可以迎刃而解。

## 6. 舒壓食物

有些食物可幫助舒緩壓力，以下是排行榜前 20 名：

- |       |        |         |         |
|-------|--------|---------|---------|
| 1. 蓮子 | 6. 黃豆  | 11. 地瓜葉 | 16. 鮭魚  |
| 2. 花生 | 7. 豆腐  | 12. 牛肉  | 17. 竹筍  |
| 3. 乳酪 | 8. 紅豆  | 13. 鱈魚  | 18. 奇異果 |
| 4. 核桃 | 9. 雞蛋  | 14. 蝦   | 19. 海藻類 |
| 5. 香蕉 | 10. 柑橘 | 15. 紫米  | 20. 雞肉  |



另外，也有些減壓湯水可幫助舒緩壓力：

#### 薄荷蜜飲

材料：薄荷葉一錢(也可用新鮮的)、  
適量蜜糖

做法：以滾水泡浸薄荷葉 3~5 分鐘，  
待稍涼後可加入蜜糖

功效：疏肝理氣，鬆弛神經，  
潤腸通便

#### 素馨花圓肉茶

材料：素馨花一錢、圓肉 10 粒、  
紅茶適量

做法：以滾水沖洗一次，  
然後浸泡 10 分鐘

功效：疏肝解鬱，健脾安神，  
常見頭暈人士適用

#### 夏枯草杞子忘憂湯

材料：夏枯草八錢、杞子五錢、  
金針葉一兩、蜜棗 3 粒、  
豬脰半斤

做法：將豬脰出水，材料洗淨，  
放入煲內加適量水，  
煲 30 分鐘可飲

功效：舒肝解鬱，清肝明目

#### 桑椹紅棗水

材料：桑椹一兩、紅棗 6 粒(去核)、  
葡萄乾五錢

做法：材料洗淨，  
放入煲內加適量水，煲 30 分  
鐘，加適量蜜糖，即可飲用

功效：補血安神，減壓以及  
舒緩神經

#### 桂圓(龍眼)靈芝湯

材料：桂圓(龍眼)八錢、靈芝四錢

做法：桂圓洗淨，靈芝稍為沖洗，放  
入煲內加 3 碗水一起煮，  
待煮成一碗即可飲用

功效：幫助睡眠，美顏，  
減壓以及鬆弛神經



# 《行山樂》

校護陳卓意姑娘

根據 2012 年公布的「普及健體運動 — 社區體質測試計劃」調查結果，遠足是最多市民參與的體能活動之一。調查結果亦顯示，如父母較多參與體能活動，子女相對較為活躍；然而，有近半數的父母在過去一年內沒有參與任何形式的體能活動，另有接近八成的青少年在過去一年的周末或假日沒有定期(每月至少一次)與家人參與體能活動。遠足屬於中等強度的有氧活動。以累積時間計算，每天參與中等至劇烈強度體能活動至少 30 分鐘（每次活動不少於 10 分鐘），可為身體帶來莫大裨益，包括增強心肺功能、促進血液循環、減低患上冠心病、高血壓、糖尿病及大腸癌的風險，並有助消耗過多熱量，維持健康體重。以體重約 70 公斤的 45 歲成年人為例，遠足一小時約可消耗 410 千卡。



## 遠足安全注意事項：

1. 避免在酷熱、濕度高、無風或空氣污染水平甚高/嚴重的日子遠足。
2. 應留意當天的天氣報告和預報，並應避免在雷暴/暴雨警告信號生效或天氣不穩定時遠足。
3. 遠足人士應在出發前自行選擇最合適的交通路線。
4. 切勿單獨遠足，宜至少四人同行；應預先把行程告知沒有同行的家人或朋友，一旦發生意外，他們可代為通知警方和尋求協助。
5. 如與遠足經驗豐富的領隊同行，應依從其決定和指示，切勿中途離隊。
6. 在起步前做足熱身運動。
7. 切勿食用野果或飲用山水。
8. 不要逗玩或餵飼流浪貓、狗或野猴，以防被襲。
9. 切勿隨意步入沒有路牌指示的草叢或樹林。
10. 切勿隨意離開原定路線或嘗試行走野草蔓生的捷徑，以免迷途或發生意外。
11. 切勿站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景，並須遵守有關當局豎設的告示，免生意外。
12. 暴雨時或連日豪雨後，切勿走近/停留在峻峭的山坡或涉足溪澗，也切勿在河道附近的橋樑下避雨，以免山洪暴發時走避不及。



13. 切勿在指定燒烤地點以外的地方生火或煮食。
14. 切勿吸煙，以防山火。
15. 如遇山火，應保持鎮定，立即遠離現場並致電 999 報警。
16. 切勿在指定露營地點以外的地方露營。
17. 沿途應留意政府部門豎設的危險告示牌。
18. 一旦遇到意外，遠足人士可使用沿途設置的固定網絡緊急求助電話，或使用流動電話撥 999 或國際救援電話號碼 112 求助。求助時應清楚提以下資料：
  - (a) 意外性質、肇事原因；
  - (b) 肇事時間、地點；
  - (c) 位置、方位/座標和最近的標距柱號碼；
  - (d) 附近地形或特別景物；
  - (e) 傷病者資料(包括姓名、年齡、性別、電話號碼和傷勢)；
  - (f) 已施行的急救；
  - (g) 天氣情況；以及
  - (h) 同行者人數、情況和去向。
19. 長期病患者(例如患有心臟病、哮喘的人士)宜先徵詢醫生的意見，才決定是否遠足，並請醫生告知須注意的事項。

資料來源：康樂及文化事務處網頁





# 多做運動身體好

陳詩慧老師

根據世界衛生組織(WHO)的建議，5-17歲的兒童、青少年應每天累計至少60分鐘中等到高強度的身體活動。身體活動除了學校的體育課和運動訓練外，也可以在家庭和社區中進行，例如在遊樂場玩耍、參與社區的體育運動、做家务等。



運動是達致身體健康的重要元素。在健康方面，多做運動可以提升抵抗力，減少疾病、保持理想體重；在身體方面，可以增強心肺功能，鍛鍊肌肉，強健骨骼，增加關節靈活及柔軟度，避免跌倒及受傷；在情緒方面，可以紓緩壓力，增強自信。

此外，與家人一起做運動也可以增進親子感情，家長可以於星期六、日或假期，與子女一起到公園散步、運動場跑步、行山等，多做運動對大家的身心健康也有好處。



康樂及文化事務處有一個普及健體運動的網頁，如果想知道更多有關資料可參閱以下網址：

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/>

**日日運動身體好 男女老幼做得到**

# 普及健體運動

活動簡介  
社區體質測試計劃  
體質測試日 2013  
互動遊戲區  
運動與健康  
普及健體大使  
跳舞強身  
跳繩樂  
行山樂  
優質健行  
運動與健康巡迴展覽  
健體計劃

- 兒童
- 長者
- 殘疾人士

工作間活絡伸展操  
忙裏偷閒做運動  
婦女健體指南  
普及健體運動教室  
下載區  
康樂事務

## 「普及健體運動」的目的

「普及健體運動」是康樂及文化事務署（康文署）與衛生署自2000年4月起推行的全民運動，以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為宣傳口號，旨在提高市民對運動的興趣，鼓勵他們勤做運動，了解常做運動對身體健康的好處。

普及健體運動  
Healthy Exercise for All Campaign

日日運動身體好 男女老幼做得到  
Daily exercise keeps us fit! People of all ages can do it!

「普及健體運動」是康樂及文化事務署與衛生署自2000年4月起推行的全民運動，以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為宣傳口號，旨在提高市民對運動的興趣，鼓勵他們勤做運動，了解常做運動對身體健康的好處。

The Healthy Exercise for All Campaign aims to encourage the public to exercise regularly. The programme is jointly organized by the Leisure and Cultural Services Department and the Department of Health. It has been running since the launch of the LEOS in 2000. For more information, please visit the programme website at [www.lcsd.gov.hk/healthy](http://www.lcsd.gov.hk/healthy) or visit the public information hotline at 2633 0117 or visit the public information website at [www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk).

## 講「心」的霍俊榮校長

廖家進家長

「學生在學校裡，校長、教師便是他們的代父母，我希望他們有好的發展、好的成長。」為霍校長進行專訪期間，



他反覆的說出這句說話，相信這是霍校長投身教育的座右銘了。

擁有博士學位的霍校長對翠林第一印象是：翠林的學生整體很乖、很有禮貌；教職員都很有心；特別是學校有很高質素的教材及教學理念。

「翠林的教學策略真的做得很好，這是毋庸置疑。」



霍校長笑言，翠林已有一定的基礎，如何令這所學校發展得更好，確是一個挑戰，但一切從心出發，應該沒有問題。

如果大家有留意學校網頁，會發現在最右邊多了一個「專業心聲」的圖像，只要按入去便會看到很多老師寫下的

教學理念。這是霍校長到任後建議各位老師寫下來的。「在專業成長中，有心及有信念是很重要的，要老師寫下來，一方面可讓老師更新一次自己的信念，發表出來也可以讓各同事

互相提醒。



## 教育信念

~ 霍俊榮校長

每個人都是獨特的，而生命是他存在最寶貴的資產。教育的首要目的，是協助及陪伴每個人去尋找、並發現自己生命的意義，是一份尊貴的工作。作為多年教育工作者，本人堅信「人生而平等」，每個人都擁有不可侵犯的天賦尊嚴，必須竭力維護。同時，「天生我才必有用」，除了智能外，每個人皆有其他才能，等待發展。雖然每個人學習能力不同，進度快慢不一，但仍享有不能剝奪的學習權利。故此，必須因材施教，善用他們的強項以彌補其弱項，從而提高個人自尊感和自信心，找到自己存在價值及發展方向。最後，本人身為兩子之父，體驗「幼吾幼以及人之幼」的情懷，從而自我推動，因愛之故，無私地為學生進一步付出心力，建立他們成為樂於學習、勇於成長的獨立個體。

霍校長相信，當教師的個人發展成功，亦能有助教學，對學生有所裨益，學校也自然可以發展得更好。但「工欲善其事、必先利其器」，課程及評估工具也不能忽視。



熟悉香港教育及課程改革的霍校長也在構思如何令翠林的課程更臻完美，例如 IEP 個別學習計劃，他正構思如何在學生每個不同範疇內設計階

段性目標；重整班級架構，讓小班教學發揮得更好，更具效果。

此外，他又希望加強術科發展，包括體育、音樂及視藝科。「這些科目很重要，例如音樂及視藝都可舒緩情緒，體育科除可練體魄，亦可訓練耐力，更重要是我們都希望能透過這些術科發掘學生的強項。」



文質彬彬的霍校長原來也是一名運動健將。今年3月他組成了一支足球隊參加了匡智會第一屆八人足球賽，我校得到季軍。此外，去年，他更陪同他舊校的一位學生，參加香港賽馬會特殊馬拉松5公里男子挑戰盃賽，結果他與該名學生以30分25秒跑畢全程，成為第20位到達終點的參賽者。



最後談及學生行為情況時，霍校長說：「除了一般獎勵計劃外，我希望能為每名學生安排一些職務，而且可以自我提升的。職級包括見習、正職及領袖，當做得好時，便讓他們升職，這樣對增加他們的自信心很有幫助。」



而對於一些違規的學生，霍校長認為，教師也要先反省，是否未能明白或滿足學生所需呢？必須尋求原因再作處理。

「日後我們會為每個學生設立個人檔案，除記錄他們的行為情況，也會把他們的強弱項記下來。我希望在學生畢業時，我們可以送一個故事給他，這個故事的主角是他們自己。」  
霍校長說。

### 霍校長小檔

學歷：香港大學教育博士

到任前職位：匡智獅子會晨崗學校校長

家庭：太太及兩名兒子

嗜好：運動、讀書看報、郊旅逛街；周末看英超、  
周日返教會。



# 新老師小檔案

劉秀英老師

## 1. 陳君兒

- 畢業於香港教育學院-浸會大學中文科-數學科
- 嗜好：製作小食、甜品
- 喜愛運動：跑步、踏單車
- 健康生活心得：多吃水果、每星期做運動



## 2. 馬俊賢

- 畢業於香港教育學院 - 數學及教學法碩士，  
香港浸會大學 - 通識及倫理學碩士
- 嗜好：烹飪、郊遊
- 喜愛運動：踢足球、跑步、游泳
- 健康生活心得：少食多餐、常常保持心境開朗、多吃水果



## 3. 蕭君寧

- 畢業於香港教育學院 - 視覺藝術教育學士
- 嗜好：做義工、閱讀、旅遊、參觀博物館
- 喜愛運動：壁球
- 健康生活心得：工作時：尋找工作間的樂趣和喜悅；假期時：保持健康生活和飲食習慣。保持生活平衡、多做自己喜歡的事，維持良好的身心狀態。



#### 4. 夏雅怡

- 畢業於香港教育學院 - 特殊教育
- 嗜好：手工藝
- 喜愛運動：游泳
- 健康生活心得：充足睡眠、均衡飲食



#### 5. 蘇燕婷

- 畢業於香港教育學院 - 主修中文
- 嗜好：聽音樂、跳舞
- 喜愛運動：游泳、跳舞
- 健康生活心得：多喝水，每天 5 份蔬果



#### 6. 蔡雅倩

- 畢業於香港教育學院 - 主修常識
- 嗜好：閱讀
- 喜愛運動：跑步、踩單車
- 健康生活心得：除了做運動外，我覺得早睡早起非常重要，平時我晚上十時便睡覺，早上六時便起床。這樣建立作息定時的習慣，使我有足夠的精神和體力面對一天的生活，不容易病倒。



#### 7. 陳卓意

- 畢業於澳洲 La Trobe University-主修護理學
- 嗜好：行山、旅行
- 喜愛運動：乒乓球、踏單車
- 健康生活心得：每天進食足夠的蔬菜水果







林保琛家長

「幸福不是必然的！」這句話很多人都懂得說，但多少人能夠真正感受到這句話的意思呢？相信如果家中出現一位有特殊需要的小朋友，你一定會深深感受到！

還記得十一年多前，我懷著期待的心情等待新生命的來臨，但迎來的是一個被診斷為患有唐氏綜合症的BB。當時我對唐氏綜合症只是一知半解，而且又得不到家人的體諒和支持，無助及失落令我痛不欲生。但兒子幸運地能夠入讀協康會的特殊幼兒中心和匡智翠林晨崗學校，讓我認識到好社工、好老師、好姑娘和姐姐們。他們不但悉心教導我的兒子，也讓我學懂了不少訓練兒子的技巧，同時令我對唐氏綜合症、自閉症和有特殊需要的小朋友有更深入的了解。

兒子的學習於入讀特殊學校後有了很大的進步。然而，數學是兒子的死敵。他每次看見數學功課都會面露難色（苦瓜乾的臉！）。幸得老師邀請我入班協助教學，我也



從中學習老師的教學方法。每天在家中替兒子做訓練。在短短的一個學期，兒子有了很大的進步。這次體驗令我領略到家校合作精神和明白家校合作的重要性。只要按著老師和治療師的指示進行家中訓練，共同尋求有效的方法協助孩子，對他們的努力和進步給予鼓勵和稱讚，孩子必定有很大的進步。



四年來，我積極參與學校的義工行列。義工服務在我心中是一個很好的學習機會。我除了協助自己的兒子做訓練外，也協助學校其他小朋友做訓練。這些年，我參與了學校的不同家長義工服務：圖書館義工，協助言語治療師做口肌訓練和言語訓練，以及在校護舉辦的「Fat to Fit」健體計劃（體適能訓練）中提供協助。最令我印象深刻的是與另外一位熱心家長一起幫助一位有嚴重情緒行為問題的小朋友做按壓運動及在早上做緩步跑運動，以舒緩他的情緒。經過幾個月的不斷努力，小朋友的情緒和行為問題漸有改善。我和那位家長都感到十分開心！

透過義工服務，我深深感受到幫助他人是一種學習機會，也是喜樂的泉源！



# 我的感受

郭駿瑋家長

我兒時常埋怨父母不明自己，自己也不懂表達想法和感受。曾立志如有幸成為媽媽，一定要對孩子了解，陪伴其成長，與他維繫濃厚的親情。然而，四個兒子出生後問題一浪接一浪，我已身心俱疲，感到束手無策，遑論做個理想媽媽。

只要有時間便會涉獵育兒書籍、參加講座、與其他媽媽分享經驗等。實在有些幫助，但仍覺力有不逮，心裏有很多疑問。學校正好滿足我的需要，我明白到育兒的關鍵在於無條件的愛，堅持信念與價值觀，以及如何把這些元素融入日常生活。在此我感謝學校、老師、社工所付出的努力與支持，令我對這項生命工程充滿希望。



# 愛心不變

陳步陽家長

步陽，我家的孩子今年四年級了，在這片快樂、美好的學習園地裡（學校），他快樂的成長、飛躍的進步！孩子的進步，讓我們身邊的親朋好友驚訝咋舌！可想而知，孩子的進步是多大呀！

在此，我衷心謝謝所有的教職員、社工、工友，你們辛苦了！特別是跟我們班連升兩年的林惠儀老師。在林老師的帶領下，姐弟妹似的相處下，適時的教導、適時的鼓勵、適時的指引，孩子們都樂翻了，吸收了老師的技巧、教導，超快進步了！好感謝林老師，真佩服你！你年輕，卻能這麼有把握的把孩子們教導得這麼貼服！

這兩年以來，你無私付出的愛，讓我們感恩不盡，而且是大小兼顧。你也擔心我們家長，你要百忙之中來傾聽家長的心聲、關心我們、體貼我們……真的，這就是真誠的愛、永遠的愛！林老師你是我們永難忘記的恩人、親人，謝謝！

我們一定會繼續努力、加油，不會辜負你對我們孩子的一片愛心！由於學校所有老師們、校工們、社工李姑娘的細心、愛心，我不能在此一一說盡。總之謝謝，沒有您們，就沒有我們這些進步的孩子！





# 首爾之旅



日期:2014 年 5 月 14~17 日

在今年五月中，本校的老師、家長和同學衝上雲霄，感受韓風，到韓國的著名城市首爾進行境外培訓。除了遊盡明洞、東大門和南山公園外，還吃了當地有名的人參雞湯和韓國燒烤。在此和大家分享一下旅程中一些愉快的時刻。

## Day 1

香港 → 仁川機場 → 63 大廈 → 汝矣島漢江公園 → 光化門廣場  
→ 戰爭紀念館





## Day 2

南山韓屋村 → 南山塔 N Tower → 韓國文化體驗館 →  
明洞購物區







### Day 3

愛寶夢幻樂園



### Day 4

青瓦台總統府 → 青瓦台舍廊房 → 東大門購物區 → 仁川  
→ 香港





# 沖繩之旅

日期：2014年5月14~17日

翠林晨崗學校的老師今年帶著同學和家長們乘坐飛機，衝出香港，到風景優美的日本沖繩進行境外培訓。大家心情十分興奮！沖繩五月份氣溫適宜，天清晴朗，是到訪的好時節。有賴老師的帶領，導遊的安排，同學和家長們的合作，整個行程十分順暢和開心！在此和大家分享一下當中一些歡樂的時刻。

## Day 1

香港 → 沖繩那霸 → 樹包屋 → Shabu Shabu 晚餐



Day 2

万座毛 → 玻璃船觀賞海底 → 水果王國午餐 → 美之海  
水族館 → 自助燒烤晚餐



Day 3

波上宮神社 → 福州園 → 嘉手納美軍基地瞭望台 → 健康食品  
自助午餐 → 首里城 → Eisa 傳統舞蹈晚餐



Day 4

沖繩世界文化王國 · 玉泉洞 → Ashibinaa Outlet 購物中心

→ 香港



# 家庭暴力

輯錄：劉潤德社工

家庭暴力(domestic violence)，是指家庭成員間實施身體或精神上的傷害行為。家庭暴力往往由於現實之親屬關係與利益的約束而出現一定程度的隱蔽性。家庭暴力的侵害行為可包括了實際攻擊、傷害、虐待等直接實施暴力或在精神上威脅家庭成員，其涉及的成員可以指：配偶、前配偶、父母、子女、繼父母帶來的孩子、有血緣關係家人、同居伴侶、殘疾者與照顧者、情侶關係。

根據保護兒童資料系統和虐待配偶 / 同居情侶個案及性暴力個案中央資料系統(中央資料系統)統計資料顯示，2013年1月至12月新呈報的虐兒、虐待配偶 / 同居情侶及性暴力個案統計數字如下：

新呈報虐待兒童個案(二零一三年一月至十二月)

個案種類	(二零一三年一月至十二月)
	個案數字(%)
身體虐待	452 (46.9%)
疏忽照顧	100 (10.4%)
性侵犯	357 (37.1%)
精神虐待	16 (1.7%)
多種虐待	38 (3.9%)
總數	963 (100.0%)



施虐者與受害人的關係	(二零一三年一月至十二月)
	個案數字(%)
父母	561 (56.9%)
兄弟姊妹	14 (1.4%)
繼父母	33 (3.3%)
祖父母	12 (1.2%)
親屬	25 (2.5%)
家族朋友/朋友	92 (9.3%)
照顧者	26 (2.6%)
老師	8 (0.8%)
補習老師/教練	37 (3.8%)
同住租客/鄰居	20 (2.0%)
無關係人士	105 (10.6%)
未能識別人土/其他	53 (5.4%)
<b>總數*</b>	<b>986 (100.0%)</b>

\*由於一名施虐者可能虐待多於一名兒童及一名兒童可能被多於一名施虐者虐待，因此施虐者的數目與受虐兒童的數目並不相同。

受害人性別	(二零一三年一月至十二月)
	個案數字(%)
女性	571 (59.3%)
男性	392 (40.7%)
<b>總數</b>	<b>963 (100.0%)</b>

現時，本港為家庭暴力的受害者提供不同類型的服務，以提供支持和援助予個案受害人及其家庭，以協助他/她們克服由於家庭暴力事件所帶來的創傷。服務對象包括虐兒、虐待配偶/同居情侶及性暴力個案的受害人及其家人。



## 福利服務

本港有一系列由社會福利署(社署)及非政府機構提供的政府資助或非政府資助以支援虐兒、虐待配偶 / 同居情侶和性暴力受害人的福利服務。以下是一些有關服務的簡介：



### 保護家庭及兒童服務課

社署保護家庭及兒童服務課是由經驗豐富的社會工作者提供服務的專責單位。社工會為虐兒和虐待配偶 / 同居情侶個案的受害人、施虐者及其家人提供一系列一站式的服務，包括外展、背景調查、危機介入、法律保護、深入個案和小組治療。如有需要，社工亦會安排各項服務轉介，例如法律援助、學校和宿位安排等。

#### 保護家庭及兒童服務課(觀塘)

地址：九龍九龍灣臨樂街19號南豐商業中心5樓502室電話：  
2707 7681

#### 保護家庭及兒童服務課(黃大仙及西貢)

地址：九龍黃大仙正德街104號黃大仙社區中心三樓  
電話：3188 3563



## 綜合家庭服務中心/綜合服務中心

社署接到的虐兒和虐待配偶 / 同居情侶個案會由保護家庭及兒童服務課的社工處理，而非政府機構營辦的綜合家庭服務中心/綜合服務中心亦會為虐兒和虐待配偶 / 同居情侶個案的受害人及其家人提供輔導和實質援助。

社署及非政府機構的綜合家庭服務中心/綜合服務中心會為遭受性暴力侵犯的人士，提供輔導服務、危機介入、治療及支援小組、陪同報警(如有需要)及安排其他服務轉介，包括臨床心理服務、經濟援助、法律服務、學業和就業安排、住屋安排（例如體恤安置、有條件租約計劃）。

## 家庭暴力受害人支援計劃

由保良局營辦的翠林中心，為全港推行「家庭暴力受害人支援計劃」。在與社工配合下，為家庭暴力受害人提供一系列的資訊、情緒支援及陪伴服務，減輕受害人在面對司法程序及生活突變所引致的徬徨和恐懼。





## 婦女庇護中心

現時本港有五間地址保密的婦女庇護中心提供臨時居所和支援服務予面臨家庭暴力或家庭危機的婦女及其子女，分別是維安中心、和諧之家、恬寧居、昕妍居及曉妍居。庇護中心會提供廿四小時入住宿舍服務。

機構名稱	熱線電話	網址
維安中心	8100 1155	<a href="http://www.poleungkuk.org.hk">http://www.poleungkuk.org.hk</a>
和諧之家	2522 0434	<a href="http://www.harmonyhousehk.org">http://www.harmonyhousehk.org</a>
恬寧居	2381 3311	<a href="http://www.cfsc.org.hk">http://www.cfsc.org.hk</a>
昕妍居	8100 1155	<a href="http://www.poleungkuk.org.hk">http://www.poleungkuk.org.hk</a>
曉妍居	8100 1155	<a href="http://www.poleungkuk.org.hk">http://www.poleungkuk.org.hk</a>

## 危機介入及支援中心（芷若園）

東華三院營辦的芷若園是一項危機介入支援服務，主要為性暴力受害人，面臨家庭暴力或其他家庭危機的個人或家庭，提供全面的援助，包括 24 小時熱線（18281）、外展服務和短期住宿服務。

網址：<http://ceasecrisis.tungwahcsd.org>



## 家庭危機支援中心（向晴軒）

香港明愛營辦的向晴軒，旨在提供避靜設施及綜合服務，協助受到極大壓力或面臨危機，包括家庭暴力問題的人士，處理本身情緒和尋求積極解決家庭問題的方法。



（向晴熱線：18 288 [24 小時] 網址：<http://fcsc.caritas.org.hk>）

## 施虐者輔導計劃

除了為虐待配偶 / 同居情侶個案的受害人提供保護外，曾向配偶 / 同居情侶使用暴力的施虐者亦可接受輔導服務。

「施虐者輔導計劃」大多為心理教育小組。其主要目標為協助施虐者控制以身體暴力及其他形式虐待配偶 / 同居情侶。其他目標包括學習控制情緒，以非暴力方式處理衝突及改善與伴侶的關係等。

## 熱線服務

社署熱線<2343 2255>設有全日二十四小時運作的互動話音系統，讓來電者查詢福利服務資料及索取資料傳真。



## 男士熱線

明愛男人熱線：2649 1100 [星期三下午二時至五時]

網址：<http://family.caritas.org.hk/ser/hotline.html>

和諧之家 MAN(男士)熱線：2295 1386

[星期一、三、五：下午二時至晚上十時]

網址：

[http://www.harmonyhousehk.org/chi/serviceimage/service5\\_chi.htm](http://www.harmonyhousehk.org/chi/serviceimage/service5_chi.htm)

保良局男士輔導熱線：2890 1830 [24 小時]

網址：

<http://www.poleungkuk.org.hk/20090826522/integrated-family-services/hotline-service.html>

## 婦女熱線

和諧之家 24 小時婦女熱線：2522 0434

網址：<http://www.harmonyhousehk.org/index.asp>



## 虐待兒童

防止虐待兒童會：2755 1122

[星期一至五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時]

網址：<http://www.aca.org.hk>

護苗基金：2889 9933

[星期一至五：上午十時至下午六時]

網址：<http://www.ecsaf.org.hk/Chinese/index.php>



以上介紹只是提供給受家庭暴力影響人士的部份服務。有關詳情，可瀏覽支援虐兒、虐待配偶 / 同居情侶及性暴力個案受害人服務網頁。(網址：

<http://www.swd.gov.hk/vs/chinese/intro.html>)

最重要的是，為了令家庭暴力受害者的身心受到適切的保護，家庭暴力的受害者及其家人須挺身而出，尋求適當的幫助，以免家庭暴力惡化！

# 以上資料輯錄自支援虐兒、虐待配偶 / 同居情侶及性暴力個案受害人服務網頁。(網址：<http://www.swd.gov.hk/vs/chinese/intro.html>)



# 足球小將

受訪者：王子恆、陳宏照同學

訪問者：劉秀英老師

四年一度的世界盃，將於6月13日在南美洲的巴西舉行，這次世界足球盛事，信必引起各地球迷關注。無論男女老少對足球熱愛的人士，這項盛事都會帶給大家無比興奮和期待。而本校亦有對足球熱愛及具潛質的學生，每星期到足球場接受訓練。他們是高年班的王子恆及陳宏照同學。他們能夠多年參與訓練，並出外比賽，確實不易。今期紅棉人物素描專訪他們，讓大家了解他們在足球訓練過程中的苦與樂，和認識他們對踢足球的熱愛。





劉老師：你什麼時候開始喜歡踢足球？未入匡智翠林晨崗學校前，你是否已開始踢足球？

子恆：我在初中時已開始喜歡踢足球，在以前的學校也有參加足球比賽，也曾獲獎。

劉老師：你覺得現在參加比賽和以前有什麼不同？

子恆：以前只是代表學校參加比賽，但現在是代表香港出外比賽，所以壓力也大一些。

劉老師：你每星期受訓時間有多長？

子恆：我現在每星期受訓兩次，逢星期三及星期日。如果有比賽，就要加時訓練。例如6月17日我會和陳宏照同學去中國南昌參加足球比賽，就要在星期五加班訓練。

劉老師：多年受訓，你覺得好玩定辛苦？

子恆：我覺得都好辛苦，有時下雨也唔可以停止要練波。但我希望繼續有訓練，因為我喜歡踢足球。

劉老師：家人有無反對你足球訓練？

子恆：家人沒有反對我踢足球，也很支持我接受訓練。

劉老師：你將來有什麼目標？

子恆：我希望終身成為一個足球員，代表香港到世界各地參加比賽。但暫時希望畢業後會接受辦公室訓練，同時亦會繼續接受足球訓練。





劉老師：宏照，你運動表現都好出色，你覺得自己最喜歡哪一項運動？

宏照：我喜歡踢足球、打籃球和跑步，但最喜愛的是踢足球。

劉老師：你今次參加足球比賽要去中國南昌，同你一齊參賽隊員有幾多人？

宏照：一共有十個人，除了我和王子恆，其他隊員是另外學校的學生。

劉老師：你對今次參賽有什麼期望？

宏照：我希望我哋香港隊可以取得第一或第二名。

劉老師：你覺得足球訓練辛苦嗎？你有無想過放棄？

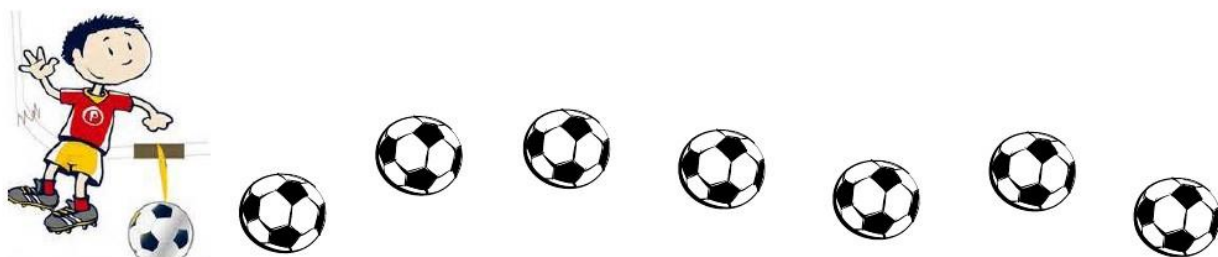
宏照：雖然我覺得足球訓練都好辛苦，但我亦覺得開心，所以沒有想到會放棄。

劉老師：家人有無反對你足球訓練？

宏照：家人沒有反對我踢足球，而且好支持我。爸爸希望我成為一個出名的足球員。

劉老師：你認為怎樣才是一個出名的足球員？

宏照：一個出名的足球員一定要技術好，有禮貌，有好形象和不驕傲。



劉老師：將來有什麼目標？

宏照：我自己也希望成為一個出名的足球員，所以我會繼續努力練習。但目前我希望畢業後會去學酒店的房務。有機會我也想教一些小朋友踢足球。



後記：兩個對足球熱愛的年輕小伙子，都希望將來成為一個出色的足球員。盼望他們能努力不懈，有一天能達成理想和目標。在此亦祝福他們6月在南昌比賽能旗開得勝。

加油!





## 親子溝通

劉潤德社工

你可曾遇過以下的情景：一班朋友相約吃晚飯，同桌的朋友各自忙著看自己的流動電話 - 上網、玩電子遊戲、用 WhatsApp；大家沒有太多的言語上的交流，沒有太多有意義的互動，大家習以為常，一切好像自然而然地發生。



我也曾讀過一篇報紙專欄的報導，描述一對情侶的溝通方式：男女在一間餐廳對坐著，男女雙方使用 WhatsApp 詢問對方吃甚麼，吃飯的過程中全程只用 WhatsApp「溝通」，沒說一句話！專欄所說的情況是否屬實，我不得而知。然而，我們可曾想過，我們可能浪費了不少與家人(尤其是子女!)的溝通機會？

大家應該看過有關親子溝通的政府宣傳短片。短片鼓勵父母安排時間與子女溝通，說說心底話。我們或許會推說自己很忙，沒有時間；但只要我們細心想一想，我們真的騰不出時間嗎？抑或像上述情況一樣，白白浪費了溝通的機會而不自知。事實上，只要我們肯花心思，我們定能騰出一些時間關心子女，與他們談天說地。



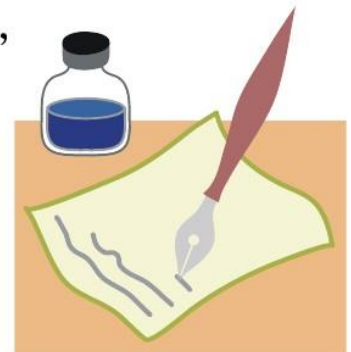
曾聽過別人這樣說：「現在你不與子女傾偈，日後他們長大後也不會找你傾偈！」這句話倒真有它的道理！假若我們希望

子女長大後與我們「有偈傾」，我們必須與子女自小建立良好的親子關係；而良好的溝通是良好親子關係的重要元素。家長或許會說：「我就是不懂得與子女溝通！」但我會說：「每個人都會溝通，只是溝通不得其法而已！」



作為父母，父母的角色自然而然地賦予我們父母的權威（authority）；再者，我們都是大人，我們自然覺得自己較子女懂得多，自己所做的一切較子女完善；由於子女未有能力做決定，我們所做的一切都是為子女著想！如果你有這樣的想法，我坦白地告訴你，這是錯誤的！試想想：你是否急於表達自己的意思，而忽略了孩子的意見？你有沒有使用命令、批評、責備、恐嚇、嘲笑、貶損等方式教導子女或與子女溝通？例如說：「你真蠢，什麼也不懂做！」這些都是不良溝通的做法，是良好親子關係的毒藥。

怎樣才能建立良好的親子關係？家長必須有足夠的準備與孩子建立良好而有效的親子溝通。主動找孩子傾談，鼓勵他/她說出心底話。開始時，可以與孩子閒話家常，無所不談。只要與孩子建立了傾談的習慣，當他/她與你信任逐漸增加，感覺自己受尊重及得到認同的時候，他/她便會吐露心聲。此外，在與子女的溝通過程中，家長亦需要學會積極聆聽。積極聆聽是一種嘗試瞭解對方感受的技巧。父母若能充



分瞭解子女的感受和想法，孩子便覺得父母明白他們。例如：孩子說：「我不喜歡同學陳小明！」你會怎樣回應孩子的說話？能夠積極聆聽的家長便會鼓勵孩子說說原因和感受，以及了解孩子與同學相處的情況。

大家再細心的想想，當孩子的行為不合我們心意的時候，我們是否容易被激怒，說出一些令子女受傷害的說話，例如：「你可否聽話些？！你令我很氣憤！」、「你真係蠢，教極都唔識！」這些以「你」開首的訊息帶著指責的語調，孩子聽到後或會感到愧咎，令他們的自信心和自我形象受損。父母應平心靜氣，以「我覺得…」為開始，強調自己對事件的感受，讓孩子明白行為的後果，使他能接納父母的感受和看法。例如孩子夜歸，母親向孩子說：「我覺得很焦急，因為我沒有你的消息，我擔心有甚麼意外。」「我」的訊息能減低孩子的防衛，讓你和孩子能坦誠地溝通。

親子溝通其實很簡單。家長須作好心理準備，隨時隨地都是親子溝通的好機會。只要我們能夠以開放的態度，設身處地從子女的角度出發，多用鼓勵的說話，簡單回應他/她的感受，他/她會樂於向你傾吐心聲。且不要忘記，在適當的時候（當子女有好表現的時候！）給予子女真誠的讚賞，以及來一個的擁抱，甜蜜而溫馨的親子關係因此打好穩固的根基。



# 資訊科技網絡安全

蔡偉業老師

互聯網發展可謂一日千里。我們透過互聯網可以更快掌握不同資訊，能與朋友保持聯繫及進行各式的電子交易，使我們生活得到前所未有的方便。但同時，網上世界亦隱藏大量陷阱，一不小心，便會輕易墮入圈套，從而招致生命、財產或其他方面的損失。所以，我們必須提高警覺，安全使用互聯網，加強自我保護意識。



## 網絡安全須知：(註 1)

- 切勿發布可供信用卡或銀行網站核證身分的個人資料。
- 應安裝抗電腦病毒及抗惡意程式碼軟件，以及定期更新電腦病毒識別碼檔案。
- 切勿將即時通訊帳戶設定為自動接受檔案傳送。
- 網上聊天時，應封鎖或不要理會不認識或不信任的人。切勿與認識不深的網友見面及透露太多個人資料。

## 免費的抗電腦及抗惡意程式碼軟件：(註 2)

1. ESET NOD32  
<http://www.eset.hk/threat-center/online-scanner>
2. Symantec  
<https://security.symantec.com/sscv6/GetBrowser.asp>
3. Avast  
<http://www.avast.com/index>
4. AVG  
<http://free.avg.com/ww-en/homepage>
5. Avira  
<http://www.avira.com/zh-tw/download/product/avira-free-antivirus>



註 1. 於 2014 年 5 月 8 日擷取自

<http://www.gov.hk/tc/residents/communication/infosec/socialnetworking.htm>

註 2. 於 2014 年 5 月 8 日擷取自

<https://www.hkcert.org/security-tools>

# 吞拿魚卷



袁慧虹老師

今期為大家介紹一款健康小食，家長可以與子女一起做。

## ▲材料：

1. 方包 1 磅
2. 吞拿魚 1 罐
3. 沙律醬 6 湯匙
4. 牙籤 24 支



## ▲ 做法：

1. 隔去吞拿魚的水份
2. 利用叉將吞拿魚壓碎，加入沙律醬拌勻
3. 在方包一端抹上少許吞拿魚，然後捲起
4. 利用牙籤固定，再切成3份



\*可加入粟米、青瓜粒、蔬菜等健康元素



書名：這樣吃水最有效

作者：霍華慕勒 Harword Murad, M. D.

出版社：商周出版

以往我們一直所知的都是每天要飲 8 杯水，才能讓身體得到充足水份，但本書作者卻提出進入身體內的水有廢水及健康水之分，健康水可被保留在細胞內，令細胞得到保濕，活化細胞；相反廢水則只遊走於細胞與細胞之間，不單無法讓細胞吸收，更會積聚起來，令身體出現浮腫。

作者霍華慕勒先生是一位專業的藥劑師，美國加州大學洛杉磯分校葛芬醫學院的臨床副教授，一直研究細胞保水性的問題，提倡以膳食補充的方式促進皮膚健康。



此書所說的健康水是指透過進食新鮮蔬果而吸收水份。「我們在吃新鮮水果和蔬菜時，吃下的水份是被封存在食物結構裡、讓我們在消化時徐徐灌注到體內的水；也是被鎖在食物中，富含抗氧化物及其他重要營養素的水，能保護與促進細胞的完好度。」

書中亦論述了數十種蔬果不同的營養素及功效，例如青菜花、椰菜花等十字花科蔬菜含有能幫助肝臟分解有害的雌激素類型的成分，使之能被安全地排除掉，即可以幫助身體排毒。

此外，書中加插了檢測健康的測試，及養生抗老食譜與 10 日膳食計畫。





## 翠林廣播站



劉秀英老師



- ⦿ 本校黃正豪老師、黎美琪老師分別弄璋之喜，誕下可愛的男嬰。
- ⦿ 一月二十一至一月二十三日中四班同學參加了【三天工作體驗計劃】，到外間機構作短期實習，藉此汲取工作經驗，作為將來就業的準備。
- ⦿ 一月十四日至一月二十四日中五及中六班同學參加了【職場配屬計劃】，到外間機構作短期實習及職業評估，作為將來就業的準備。
- ⦿ 學校於五月十四日至十七日舉辦了日本沖繩及韓國首爾境外學習遊，家長、學生、校長及教師一同體驗了四天親子同遊的樂趣。
- ⦿ 五月二十二日匡智會舉行了聯校畢業典禮，中學組全體同學出席，一同分享畢業同學的喜悅。家長看見子女畢業，不禁滿心快慰。

## 家長教職員會專訊



劉秀英老師

1. 大型康樂活動「[大佛大嶼山親子遊]」已於12月8日舉行。當天參加活動的家長、學生及老師共106人，當天天氣不錯，活動緊湊，行程順利，齋菜亦可口。家長吃豆腐花及買海味，表現開心，大家開心歡度愉快一天。
2. 3月4日本校有7位家長參加匡智會家長工作執委會(香港區)舉辦「家長逍遙遊」活動。
3. 本會於1月7日舉辦的家長興趣班「培植水仙花」，已順利完成，出席的家長均積極投入參與。
4. 第二次大型康樂活動「家樂徑親子遊」已於3月30日舉行。當天參加活動的家長、學生及老師共58人。當天天氣良好，行程愉快，大家在雲泉仙館吃午膳齋菜，開心歡度愉快一天。
5. 第十二屆家長教職員會選舉已順利舉行，新一屆的委員將於六月二十二日之家長日暨家長教職會周年會員大會上進行就職典禮。
6. 本會主席林保琛家長較早前參與「親子共融滿校園」嘉許計劃，獲評審團選為特殊學校組的「感動校園」個案之一。她將會出席於27-9-2014(星期六)在香港理工大學賽馬會綜藝館舉行的嘉許典禮接受嘉許。我們衷心祝賀林保琛家長獲此殊榮！



# 齊來動腦筋

小學初小組

請替喜羊羊填上顏色。



姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

請將填妥之表格交社工劉先生。答中者可獲精美禮物一份。

# 齊來動腦筋

小學高小組

請由 ↓ 走出迷宮到這裏 ↓，你可以嗎？



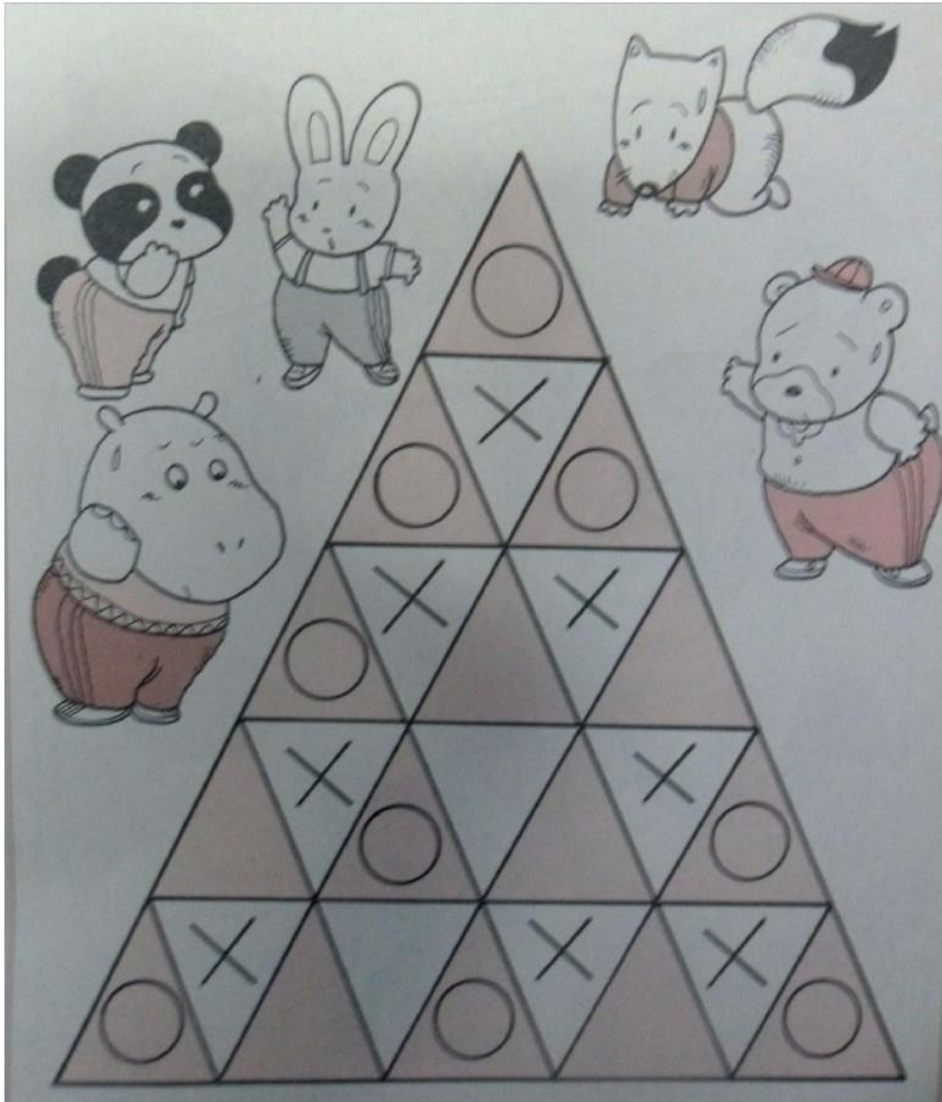
姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

請將填妥之表格交社工劉先生。答中者可獲精美禮物一份。

# 齊來動腦筋

中學組

動動腦筋，接順序空格中該放什麼圖形呢？



姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

請將填妥之表格交社工劉先生。答中者可獲精美禮物一份。

## 班級自訂圖書書目活動

孫慕儀老師

本年度圖書組舉辦了《班級自訂圖書書目活動》，讓同學提出購書建議，以提升閱讀興趣及發展自我倡導之能力。為讓家長也一同參與，歡迎家長提出寶貴的購書建議。家長可於本年度9月前填妥下表交回學校圖書組。

請盡量填寫此表格中每個項目（附有\*號的項目為必須填寫的資料）。

*書名	
作者	
出版社	
出版地及年份	
國際標準書號	

你從何處獲悉此資料？

---

\*推薦原因

---

學生姓名：\_\_\_\_\_

（多謝你把閱讀此書的經驗與我們分享或告訴我們推薦此書的原因。）

本通訊歡迎各位家長及教職員投稿，題材不限，字數以不超過1000字為合。如欲投稿，請將稿件交劉秀英老師收。稿件將會在本校之網頁上刊登。如不欲在該網頁刊登者，請在來稿中註明。所有稿件，除特別聲明外，將不獲發還。



本通訊內稿件將會在本校網頁上刊登。各家長可以瀏覽以下網址，欣賞有關文章：  
<http://www.hcmstl.edu.hk>

## 「紅棉」編輯委員會

顧問：霍俊榮 校長

委員：家長

陳曼儀 關家歡 李祥佩 何秀嬌

教職員

劉潤德 劉秀英 方玉娟

孟廷欣 陳煒健

打字：鍾小雁

排版：鍾小雁



粗茶淡飯消化好，生活規律精神足，  
扭腰伸腿體力佳，一日三笑快樂多。



PSA 大佛大澳親子遊



PSA 家樂徑親子遊