



中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發



運動樂趣多

石玲老師



中華基督教會基真小學是一所千禧小學，設施比較完善，活動空間大，同學參與運動機會較多。學校提供多元學習經歷，可拓闊學生生活接觸面，這些活動對家庭社經背景較差學生而言更形重要。

每天活動二至三小時對好動活躍學生而言，正好紓緩他們在學業上的壓力重擔。要求較高的家長，期望子女能透過課外活動獲得一些技能——如組織才能、人際關係、領袖才能等。

有意義及有趣挑戰性高的體育活動，有助學生平衡身心情緒，增強學習能力：我們的腦——當進行肢體運動時，腦部會同時分泌出使我們有正面積極感覺的「多巴胺」，以及有助專注集中、思考記憶的神經傳導體「五羥色胺」，對穩定情緒及學習大有幫助。

學習各類運動有助兒童學習處理人際關係和群體事務，擴闊朋輩網絡，建立自我形象，促進師生感情，並增強對學校和團體歸屬感。古語有云：「吃飯減三口，吃了百步走，早起看日出，睡覺不蒙頭，年紀活到九十九！」單獨運動可讓你享受獨處時光；與親朋一同參與運動競技，亦有助聯繫感情。戶外運動可讓你親近大自然，舒暢身心；室內運動則可讓你毋須理會天氣狀況，想運動就運動！運動既可以磨練毅力、耐力、意志力，更可加強對勝敗的正確價值和修養。要能終生享受運動樂趣，必須先學會如何運動。



均衡飲食

編委 蕭浩華

當我們說起飲食健康時，很多人都會知道，或者聽過甚麼是「食物金字塔」或「三低一高」的健康飲食的原則。有關健康飲食的法則，日新月異，當我在互聯網上輸入「健康飲食」之類的字眼，就會找到數之不盡的文章；今次我就把我找到的好東西，整理為一篇小分享。

根據「美國農業部」在2011年的健康飲食指引，以名為「我的餐盤」(My Plate) 取代了使用19年的「食物金字塔」。

「我的餐盤」標誌是一個圓形餐盤，分為四個不等的部分，分別標示為蔬菜(綠)、水果(紅)、穀類(橙)和蛋白質(紫)，蔬菜的部分稍大，旁邊是一杯乳製品(藍)。餐盤把我們日常吃的食物分為五個建議類別：

1. 蔬菜——包括各類瓜、菜、馬鈴薯等；
2. 水果——包括鮮果、乾果及果汁等，蔬菜和水果應佔整個餐盤的一半；
3. 穀類——包括五穀及各類粉麵、麵包；
4. 蛋白質——這一個類別比較特別，表面上很難明白是甚麼，當中包括各類肉類（建議選用瘦肉）、魚類、及豆類等；
5. 乳製品——包括奶類、豆漿、乳酪及芝士等。

除了以上所說的分類外，我們在食物的選擇及烹調上還應注意「三低一高」，就是「少油少鹽少糖高纖」，減少使用煎炸等多油的煮食方法，這樣才食得健康。



美國最新營養攝取建議圖示「我的餐盤」，將一個盤子劃為4份，涵蓋蔬菜、水果、穀類及蛋白質，再加1份乳製品。穀類中應有1/2全穀類食物。





眾所周知，要身體健康，除了飲食均衡，也要有適量的運動。運動能增強心肺功能、強健肌肉骨骼、增加肌肉的柔軟度，減低受傷的機會；亦可促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚；有助舒展身心，消除精神壓力，增加身體抵抗能力。如果兒童從小培養恆常運動的習慣，可減低他們日後患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會。

除了上述的好處外，原來運動也可以抗衰老。在英國，一項對 2400 名雙胞胎的調查發現，每天運動三十分鐘的人，染色體的端粒體比不運動的人長，意味著細胞較年輕。運動可以增加抗氧化酵素的活性，減少自由基的傷害，避免細胞老化。長期運動可以促使新血管生長，增加腦血液流量，減輕腦中風所帶來的傷害。現代人愛美，與其每月要花數百元買化妝品，或買健康食品，倒不如勤做運動，既可保持青春，又可省錢。

每逢過時過節，大家未免會大吃大喝，但吃飽過後，看到自己的腰圍時，又會後悔。但不要緊，在下次大快朵頤前，大家只要記得兩招，就能把罪疚感變為滿足感。第一，緊記聖經說話，「多吃無益，不吃也無損」。第二，吃得太多，只要多做運動，把多餘的能量耗掉，就沒多大問題。

運動無須劇烈，也可促進身體健康。每日的運動量，只要相等於消耗 150 卡路里熱量，已足以令身體獲益。簡單來說，令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重的運動，都可視作劇烈程度中等或適量的運動。要養成做運動的習慣，最重要是恆心和耐性，依照自己的喜好和能力，選擇適合的運動。在日常生活中，增加活動機會，例如多走路、多使用樓梯上落等。日日運動身體好，男女老幼做得到。

參考：

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html (衛生署學生健康服務)

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/physical.php> (康樂及文化事務處—普及健康運動)



週六崇拜歡迎你 內容：詩歌、證道、禱告、互相分享

基真堂

<p>週六崇拜 地點：一樓基真堂 時間：下午 2:30-3:15</p>	<p>第十五次週六聖餐崇拜 日期：2 月 18 日 講題：上帝也後悔？ 講員：校牧岑樹基牧師</p>	<p>第十六次週六崇拜 日期：2 月 25 日 講題：因服從而得拯救 講員：李春萍神學生</p>
---	---	---

備註：週六福音性查經班於崇拜後開始，主要查考「馬可福音」，讓大家更多認識耶穌是誰，時間為下午 3:30-4:30，歡迎參加。



好書推介

編委 黃婉珊

面對人生的 10 堂課--第 1 課《金錢》 簡志忠著

學生雖然不會賺錢，但已經開始有零用錢，他們習慣儲蓄待日後用，還是全部花光呢？金錢對他們來說又是什麼呢？金錢，跟每天的生活息息相關，想要口袋裡隨時有錢，就要懂得管理它。這本書有 30 個故事，都和金錢有關，你有過的煩惱，可能也是他人的煩惱，來看看這裡發生的事情，故事的人物又怎樣做吧！(編號：L201v.1)

歡迎投稿

- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、信仰、感受分享、好書介紹等）一律歡迎，文章字數請勿多於四百字。本刊亦歡迎家長提問有關親子溝通、夫婦相處、教育、健康等問題；一經刊出，將送贈心意禮物一份。
- 來稿請附姓名、學生班別及姓名、聯絡電話。
- 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
- 來稿請擲回學校校務處收，或電郵至基真堂 keichurch@gmail.com。

