



保良局羅氏信託學校家長教師會

Do Leung Kuk Law's Foundation School Parent-teacher Association

地址：新界元朗公園南路26號 保良局羅氏信託學校轉交

電話：24810828 傳真：24841085

Address: c/o PLK Law's Foundation School, 26 Town Park Road South, Yuen Long, New Territories

第十九期 2012年8月

編者的話

大家好！今期家長教師會會刊主題為「弱有所得」。今年，我校榮獲香港藝術發展局頒發「藝術教育獎——金獎」。這個獎項是要表揚在香港文化藝術界有傑出成就及貢獻的藝術工作者團體。我校是全港首間奪得這項榮譽的特殊學校，今次獲獎取得重大突破，意味「藝術」無分界限，亦是對我校的努力予以肯定，實在值得慶賀。今期，我們邀請了黃育德老師撰文，與大家分享成果。

另外，為了配合學校發展計劃，今年，我們邀請了護理部鍾敏良姑娘舉辦了一個關於食物營養的專題講座，也舉辦了《有營食譜設計比賽》及家長健康烹飪比賽。在這裏與大家重溫精彩的活動內容。

藝術教育獎

黃育德老師

每個人都應該享有發揮、欣賞藝術的權利，即使是特殊學校也不例外，更不應將他們標籤為弱勢社群。為此，我校積極爭取與其他學校、社區組織合作，並籌辦不同類型的藝術活動交流活動，讓校內學生接觸多元藝術，走向社區。

今年，我校榮獲香港藝術發展局頒發「藝術教育獎——金獎」，是全港首間獲得該獎項的特殊學校，實在值得慶賀。

一如以往，我們邀請藝術家到校舉辦工作坊，學生所完成的藝術作品，更被展覽於元朗大會堂及大型商場(K11)作義賣，也有用於參與大型社區巡遊嘉年華當中，好讓學生能透過藝術作品，與市民及參觀者近距離接觸。

而我們亦積極爭取機會，帶領學生進行公開演出。本年度就以歌舞劇「童聲魅影」在香港電台主辦的「太陽計劃」開幕典禮中演出。在香港體育館的大舞台上，在數千名公眾面前一展所長。

除此之外，我校更再創先河，以「弱有所得」為主題，舉辦巡迴學校戲劇工作坊，讓學生到訪主流學校進行戲劇活動，切磋交流，好讓傷、健共融，互補長短，各有所得。

我們學校一直嘗試將藝術活動引入課堂及校內活動之中，今年度決意跳出學校的層面，使學生藉著藝術邁向社區，通過藝術擴闊他們的生活體驗，用藝術在各人的生命中劃上更精彩的一筆。

2011 香港藝術發展獎頒獎禮

Hong Kong Arts Development Awards 2011 Presentation Ceremony

香港藝術發展局
Hong Kong Arts Development Council

RTHK
香港電台

2012年6月10日（星期日）
下午三時三十分
無線電視藝藝台
10/6/2012 (Sun) 3:30 p.m. TVB Jade



點先至有營？

護士鍾姑娘

為配合今年的教學主題和一連串的膳食比賽活動，護理部於今年的十二月二十日為家長開辦了一個有關食物營養的專題講座，雖然參加是次講座的家長人數不多，但在講座的整個過程裡面，家長們都十分投入，她們不但專心聆聽，而且積極發問，在問答比賽的環節裡面，家長們都能找到正確的答案，氣氛踴躍。作為講員的我，亦十分珍惜和享受這次和家長們的近距離交流。我想，除了健康知識以外，她們對烹調食物的經驗和才能都會比我豐富，如有機會都很希望和各位家長們交流更多的煮食心得，對此必能使我獲益良多。

在當天講座的內容裡面，我們提及衛生署建議每人每日最少進食**兩份水果和三份蔬菜**，而在營養學上，蔬菜又大至可分為五個主要類別，我們稱之為**五色蔬菜**，由於不同顏色的蔬菜水果各自含有不同的維生素、微量原素和抗氧化物，它們在我們日常的均衡飲食裡面扮演著重要角色，只要我們能夠每天進食不同種類和顏色的蔬果，身體便會更加健康。

五色蔬菜的分類：

綠葉蔬菜——包括一般深綠色蔬菜如菜心、西蘭花、菠菜等，含有豐富葉酸和鈣質，保障血管和骨骼健康

橙色蔬菜——包括一般橙色的蔬菜如甘筍、南瓜等，含有豐富胡蘿蔔素，可增強抵抗力

澱粉類蔬菜——包括一般根莖類和多含澱粉質的蔬菜如粟米、薯仔、青豆等，是食物中熱量的主要來源

乾豆類蔬菜——包括一般豆類如大豆、紅豆等，含豐富蛋白質，能幫助細胞及身體健康成長

其他蔬菜類——包括其他不同顏色的蔬果如蕃茄、西芹和菇菌類等，它們各自含有不同種類的抗氧化元素，有助預防癌症和增強免疫能力

健康食物推介：

魚類——含豐富蛋白質，能促進人體生長發育，其中深海魚類更含豐富奧米加3脂肪酸(Omega-3)，能促進心臟健康，降低中風的風險

蕃茄——含有多種維他命和豐富的抗氧化物茄紅素，能有效預防前列腺癌及多種癌症；蕃茄亦有助抵抗皮膚被紫外線晒傷，對抗衰老；蕃茄最適宜用來做菜，因為茄紅素須經過加油烹煮才能被釋放出來，要達到功效，蕃茄必須熟食。

南瓜——南瓜甜美可口，內含豐富的維生素A，能夠強化黏膜，預防感冒，同時防止皮膚粗糙，有美容、健身的效果，還可預防角膜乾燥症、夜盲症等；另外，南瓜中含有微量元素鈷、鋅、銅和果膠等，能促進人體胰島素的正常分泌，有效防治糖尿病、高血壓以及肝臟和腎臟的一些病變，能增強抗貧血、抗癌的能力，可清除體內細菌毒性，減少結腸癌的發病危險，預防和治療動脈粥樣硬化。

紅蘿蔔——含豐富β-胡蘿蔔素和維生素A，不僅能夠保護基因結構，預防癌症，還能改善皮膚，增強視力，對於預防夜盲症和感冒很有幫助。

苦瓜——含豐富的維生素C、維生素B1、生物鹼、半乳糖醛酸和果膠，而苦瓜中的苦味來源於生物鹼中的奎寧。這些營養物質具有促進食欲、利尿、活血、消炎、退熱和提神醒腦等作用。現代科學研究發現，苦瓜中的“多肽-P”物質是一種類胰島素，有降低血糖的作用。美國科學家還發現，苦瓜中含有一種蛋白脂類物質，具有刺激和增強動物體內免疫細胞吞噬癌細胞的能力，它能同生物鹼中的奎寧一起在體內發揮抗癌作用。

香蕉——香蕉是碳水化合物含量最高的水果，內含各種各樣的微量元素，能阻止糖份迅速進入血液，其中鎂含量豐富，吃一隻香蕉便能滿足人體24小時所需鎂元素的六分之一；從中醫角度，香蕉性甘寒，具有清熱止渴、清胃涼血、潤腸通便、降壓利尿的功效。

防癌小錦囊(能讓癌細胞睡著的食物)：

1. 咖喱的重要成份「薑黃」(抗癌成份是「薑黃素」)
2. 辣椒(抗癌成份是「辣椒素」)
3. 姜(抗癌成份是「薑油」)
4. 綠茶(抗癌成份是「兒茶素」)
5. 大豆(抗癌成份是「異黃酮」)
6. 蕃茄(抗癌成份是「茄紅素」)
7. 葡萄(抗癌成份是「白藜蘆醇」)
8. 大蒜(抗癌成份是「硫化物」)
9. 高麗菜(抗癌成份是「indole」)
10. 花椰菜(抗癌成份是「硫化物」)



有營養任比賽

冠軍

王學梅女士



五色彩耳

材料及份量：

1. 木耳 50g
2. 新鮮淮山 50g
3. 胡蘿蔔 50g
4. 香干 50g
5. 西芹 50g

調味料：

鹽半茶匙、橄欖油2茶匙、糖適量。

烹調方法：

1. 將木耳、胡蘿蔔、西芹、香干、淮山切絲備用。
2. 將作法放入滾水中燙熟後，泡冷開水待涼瀝乾。
3. 熱鍋放油，將所有材料快炒並加入鹽及糖炒勻即可。

亞軍

王莉莉女士



芝麻沙律

材料及份量：

1. 雞腿菇 半磅
2. 木瓜絲 半個
3. 柚子肉 半個
4. 蒜蓉 少許

調味料：

芝麻沙律醬適量。

烹調方法：

1. 將雞腿菇切絲，用蒜蓉炒熟，放涼。
2. 加入木瓜絲及柚子肉，再加芝麻沙律醬攪勻即可。

季軍

范香球女士



什錦炒魚蓉

材料及份量：

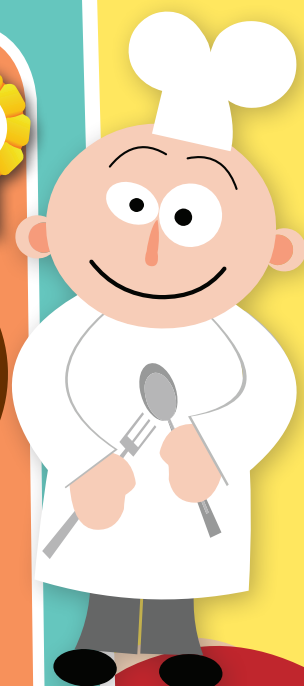
- | | |
|--------|-------|
| 1. 雲耳 | 2. 青瓜 |
| 3. 胡蘿蔔 | 4. 魚蓉 |
| 5. 蒜蓉 | 6. 薑片 |

調味料：

橄欖油1湯匙、鹽、糖適量。

烹調方法：

1. 將雲耳、青瓜、胡蘿蔔、切細件備用。
2. 將以上材料逐一放入滾水中飛飛水。
3. 熱鍋放油，先炒香蒜蓉薑片，再將所有材料炒勻後加入適量鹽糖即可。



活動花絮



健康美食DIY



家長旅行



新舊家長對對碰



家長講座——點先至有營



宿舍新春晚會



新春團拜



海洋公園同樂日



環校跑



第十四屆會員大會



聖誕燈飾遊

督印人：黃國球校長
保良局羅氏信託學校家教會編輯小組
教育局家庭與學校合作事宜委員會撥款津貼