

亞 軍

木耳雙拼 王學梅女士(趙琪媽媽)

材料：
木耳、白玉茹各50g、菠蘿 30g、紅蘿蔔、蔥段各10g、紅椒1/4個、薑片5g、蝦仁50g、魷魚60g

調味料：
鹽適量、白醋、麻油 1小匙、橄欖油2小匙。

烹調方法：
1. 將海鮮以外的材料洗淨，切片備用。
2. 在魷魚表面輕輕劃數刀之後，和蝦仁一併放入滾水中，汆燙後撈起。
3. 熱鍋放入橄欖油，放入蔥段、薑、紅椒，再放入白玉茹、紅蘿蔔炒勻，火速放入蝦仁、魷魚及調味料即可起鍋。



南瓜香芒青紅椒燴牛仔粒

黃英娣老師

材料：
牛仔肉(80克)、南瓜(1/4個)、青甜椒(1個)、紅甜椒(1個)
芒果(1個)、草菇(80克)、蒜頭
清湯5湯匙
生粉芡(3茶匙生粉加2湯匙清水調勻)

烹調方法：
1. 牛仔肉切粒，以1/4茶匙鹽、生粉醃過，飛水備用。
2. 將南瓜、青甜椒、紅甜椒、芒果及草菇切粒，飛水備用。
3. 蒜頭切碎備用。
4. 燒紅鑊，下油，爆香蒜蓉，加入牛肉粒、南瓜、青甜椒、紅甜椒、芒果、草菇、1/4茶匙鹽、糖、清湯，炒熟後埋生粉芡，即可上碟。



活

動

花

絮

2012-10-17新舊家長對對碰



2012-12-08聖誕聚餐及燈飾遊



2013-5-13家長義工探訪



2012-11-14家長講座



2013-3-13阿'翁'整餅



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



保良局羅氏信託學校家長教師會

DoLeungKukLaw'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

第二十期2013年七月

編者的話

根據衛生署防護中心的公布，一些傳染病如流感、呼吸道疾病、水痘、手足口病及諾如病毒感染等不時於院舍及學校爆發。

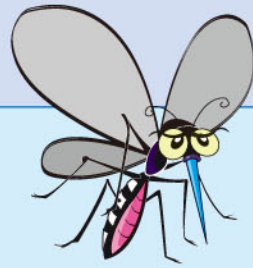
為增進家長對健康衛生常識的了解，以及切合家長在照顧孩子在健康方面的需要，護理部於二〇一三年一月二十五日於校內為本校的家長們舉辦了一個有關預防傳染病的專題講座，題目為“預防傳染病系列（家長篇）”。講座內容包括一般疾病的傳染途徑、流行疾病的簡介包括流行性感冒、病毒性腸胃炎、手足口病、水痘、猩紅熱、預防傳染病的一般方法和發燒的處理。

為了讓更多的家長對有關方面的認識，本期將重溫有關內容，待大家作好準備，為一個健康的家庭生活努力。

“預防傳染病系列（家長篇）”

1. 一般疾病的傳染途徑：

傳染途徑	過程	傳染病例
直接接觸	與患者直接的身體接觸，如集體遊戲時的直接皮膚接觸；或間接接觸被病原體污染的物件，如共用毛巾、梳和衣服	手足口病 結膜炎（紅眼症） 頭蝨 疥瘡 水痘 [#]
飛沫傳播	吸入或接觸到患者打噴嚏、咳嗽、吐痰和講話時噴出的飛沫，或從染有病原體的手觸摸口、鼻、眼等的黏膜時傳播	流行性感 傷風 急性細支氣管炎 肺炎 嚴重急性呼吸系統綜合症（「沙士」）
空氣	病原體附在空氣中的微塵或水點上浮一段時間，再經呼吸道進入身體內	水痘 [#] 麻疹 肺結核
食物/食水傳播	進食受污染的食物或食水，或使用受污染的食具	病毒性腸胃炎 食物中毒 霍亂 桿菌性痢疾 甲型肝炎 戊型肝炎
病媒（昆蟲）	病原體在病媒如昆蟲體內寄居一段時間，進行繁殖後，才具傳染性。昆蟲亦可在足部或口部沾上病原，再將之傳播。	由蚊傳播 • 登革熱 • 瘧疾 • 日本腦炎
血液/體液傳染	通過輸血、紋身、穿耳或性行為傳播	乙型肝炎、愛滋病、性病
空氣	病原體附在空氣中的微塵或水點上浮段時間，再經呼吸道進入身體內	



衛生署衛生防護中心（2009）

- 流行性感冒~由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知的流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型，其中香港以H1N1及H2N2兩種甲型流感最為普遍；流感病毒會不時變種，近年出現的有沙士、禽流感、人類豬流感和最近在中東發現的新型冠狀病毒等
- 病毒性腸胃炎~腸胃炎是指腸胃（包括小腸及大腸）發炎，若腸胃炎由病毒所引致，這稱為病毒性腸胃炎，可由多種病毒引致，最常見的是“諾如病毒”和“輪狀病毒”。
- 手足口病~同樣是由病毒引致的腸道疾病，常見於兒童，通常由腸病毒如“柯薩奇病毒”和“腸病毒71型（EV71）”引起，能引致嚴重併發症如病毒性腦膜炎、腦炎、類小兒麻痺癱瘓，甚至死亡
- 水痘~水痘由“帶狀疱疹病毒”引起，若婦女在懷孕初期染上水痘，可導致胎兒有先天性缺陷；水痘病毒可潛伏於身體的神經之內，多年後再活化而引致「帶狀疱疹」，俗稱「生蛇」，香港有水痘疫苗注射，約九成接受防疫注射的人士可以產生免疫能力
- 猩紅熱~由甲類鏈球菌引致的細菌性感染，有機會引致併發症如中耳炎、咽喉膿腫、肺炎、腦膜炎、骨或關節毛病，亦可對腎臟、肝臟和心臟造成損害，和引致較罕見的中毒性休克綜合症；現時並沒有疫苗可以預防，但抗生素可有效治療。

榮譽共享

保良局傑出學校獎

繼零五/零六年度，今年本校再獲殊榮，蒙【保良局】董事會頒授【傑出學校獎】，表揚我們在學業及學業以外的卓越成就，外界對學校的認受性與對教育界之貢獻，再次肯定本校在學與教上為學生作出的努力。



第九屆嚴重智障兒童學校聯校演藝交流活動

我校的師生多才多藝，今年，我們以「我的志願」一劇參加了「第九屆嚴重智障兒童學校聯校演藝交流活動」，同學們精彩的演出，得到評判團一致讚賞，榮獲【最具創意演譯獎】【最佳合作獎】兩項銀獎，更勇奪【最佳整體演出獎】銀獎。



關愛校園榮譽

本校積極推動關愛校園文化，對推行「關愛」有明確和宏觀的藍圖。除了如以往一樣，建立適切課程，締造美好環境，直接支援學生外，我們特別從支援家長和教職員兩方面著手，以【關愛三角形】為主題，重點發展一個師、生、家人的支援網絡。

本學年我們再度參加由【香港基督教服務處】主辦、【教育局】協辦的「關愛校園獎勵計劃」，榮獲【關愛校園】榮譽。



傑出藝術老師獎 2012/13

本校多年來積極推行藝術教育，讓學生在多元創意的校園裏快樂地成長，展現潛能。

今年，龍綺華老師及黃育德老師更榮獲由【香港藝術發展局】頒發【傑出藝術老師獎】，表揚他們積極和持續地協助學校推動多元化的藝術發展，鼓勵與帶領學生參與校內外的藝術活動，以及在藝術教育的卓越表現和貢獻。



家長、教職員『有“營”食譜設計比賽』

五色野米雞卷 區鳳珊老師

冠軍

材料：
五色野米（紅糙香米、粉紅茉莉糙香米、茉莉糙香米、紫糙糯米、糙香米及茉莉香米）（1/4碗）
甘筍（1/2個）、青瓜（1/6個）、乾蔥（1粒）、花生（2湯匙）、
菜籽油（2茶匙）、去皮雞肉（50克（約11/2兩））、
越式春卷皮（3塊）、清水（3茶匙）、唐生菜（6片）、
芽菜（20克（約1/2兩））、九層塔葉（9片）

酸辣醬汁材料：
蒜肉（1粒）、指天椒（1隻）、青檸（2個）
調味料：
鹽（1/5茶匙）、糖（1茶匙）、米醋（1茶匙）、白開水（3茶匙）

烹調方法：
1. 五色米洗淨，浸約1小時、加適量水蒸熟。
2. 甘筍、青瓜切絲備用。
3. 乾蔥切片，將乾蔥及花生放焗爐焗香，將花生壓碎備用。
4. 蔥切粒後，將油燒熱淋上蔥花，備用。
5. 將雞焗熟，切絲備用。
6. 春卷皮掃水待軟，放上2塊唐生菜，之後平均鋪上五色飯、甘筍絲、青瓜絲、芽菜、花生碎、乾蔥片、蔥花油和九層塔葉。
7. 用力從外皮卷起，切走頭尾，一開為二，伴上酸辣醬汁即可。

酸辣醬汁做法：
將蒜肉及指天椒切碎，青檸搾汁加入米醋、糖、鹽及白開水混合攪溶即可。

