

第二十一期

# 恩語

2013 至 2014 年度  
救恩書院編輯委員會出版

## 編者的話

### Foreward from the Editor

*Nowadays, many people in Hong Kong are overweight and they are facing different kinds of health risks and diseases. In this issue, we would like to introduce to you the tips of leading a healthy lifestyle. Also, if you want to find out more about our teachers' lifestyle, just read on!*

社會的減肥風愈吹愈烈，人人口中也說要瘦身，不知這股風氣有沒有蔓延至救恩呢？本期校報就以減肥文化為主題，調查救恩同學有否受此風影響，並深入探討人們走上這條減肥之路的原因、身型肥胖的人是否一定沒朋友沒人喜歡，以及同學們眼中美的標準是甚麼等等。小記們更為大家蒐集資料，讓同學瞭解盲目減肥的惡果。相信這些內容都是不少同學心中的疑問，只要細看今期校報便能得到答案。

除此之外，今期校報更選錄了畢業生的心聲，在救恩六年裏，令他們最回味的是哪些人和事呢？還有每期都不能少的心理測驗，讓同學瞭解自己更多。今期內容豐富，大家千萬不要錯過。



救 恩 書 院

二〇一三至一四年度編輯委員會暨師長合照



### 編輯委員會名單

范嘉妮	蘇曉筠	司徒灝瑩	巫麗娟	吳楚詩	蘇敏瑤	梁悅敏	孟紀欣	葉勵芳
3B	4D	3B	4D	4A	3A	4F	4A	3B

葉梓熙	劉綽楠	羅嘉琳	蔡燦青	賴虹	簡李麗池	陳靜芳	李樂淇	岑靖桐	潘希琳
3B	4B	5B	老師	老師	老師	老師	5D	4E	4C

# Challenge Yourself Q&A



Before trying to lose weight, you must know what your daily maximum calorific capacity is. The maximum for a man is 2350 kcal and that for a woman is 1850 kcal.

Here is some information for your reference:

- A bowl of rice (140g) = 210 kcal
- A chicken wing (200g) = 422 kcal
- A can of Coke = 145 kcal
- A bar of chocolate (100g) = 550 kcal
- An apple = 44 kcal
- Pop corn (100g) = 459 kcal



Q1. Which of the following answers concerning the maximum calorific capacity per day is correct?

- A. both man and woman: 1850 kcal
- B. both man and woman: 2350 kcal
- C. man: 2350 kcal; woman: 1850 kcal
- D. man: 1850 kcal; woman: 2350 kcal

Q2. Arrange the following food in descending order of calories.

- A. a bar of chocolate, pop corn, chicken wing, Coke
- B. a bar of chocolate, Coke, a bowl of rice, an apple
- C. a bar of chocolate, chicken wing, Coke, pop corn
- D. a bar of chocolate, a bowl of rice, chicken wing, an apple

When you choose the food for your meals, please remember to follow the 3:2:1 diet rule. It means the proportion of different foods should follow the pattern: 3 for cereal, 2 for vegetables and fruits and 1 for meats. It helps us a lot to absorb carbohydrates and proteins. It can also prevent constipation. Also, try to follow the 3L1H healthy diet, choose something which is low in salt, sugar and fat while high in fiber.

Q3. Which of the following answers concerning the 3L1H is correct?

- A. The "H" in 3L1H stands for high vitamins.
- B. The "H" in 3L1H stands for healthy.
- C. The "L" in 3L1H stands for low fat, low salt and low cholesterol.
- D. The "L" in 3L1H stands for low sugar, low fat and low salt.

Q4. Which of the following matches the lunch box ratio 3:2:1 correctly?

- A. water : cereal : fruits and vegetables
- B. cereal : vegetables and fruits : meat
- C. vegetables : cereal and water : meat
- D. water : cereal and fruits : meat

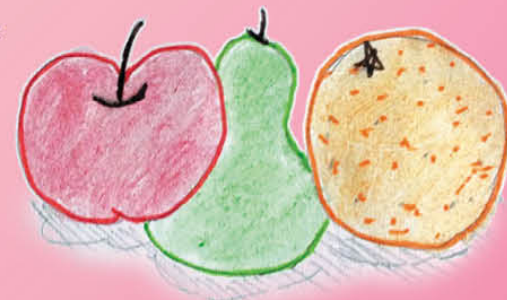
Vitamins have various functions that help to regulate metabolism, prevent chronic diseases such as cancer and heart disease and maintain normal appetite, mental health and immunity.

Vitamins can basically be classified into two categories: The first kind is fat-soluble vitamins. They include vitamins A, D, E and K. They dissolve in fat and are absorbed with the help of fats that are in the diet. The excessive fat-soluble vitamins are stored in the liver.

The second kind is water-soluble vitamins. They include vitamins B and C and they dissolve in water. The excess water-soluble vitamins are excreted through urine and sweat.

Q5. Which of the following concerning the two categories of vitamins is NOT correct?

- A. water-soluble vitamins are vitamins A and B
- B. water-soluble vitamins are excreted through urine and sweat
- C. fat-soluble vitamins do not dissolve in water
- D. fat-soluble vitamins are stored in the liver



# Ideas from Ms Lane

Recently, we interviewed our school teacher Ms. Lane about her daily habits. (E: Editor L: Ms Lane)



**E:** Do you eat breakfast every morning? If you do, what do you eat usually?  
**L:** Yes, I eat breakfast every morning. Usually, I eat lots of fruits, such as apples, pears and bananas. I also like oat, boiled eggs or poached eggs. Sometimes I'll have yoghurt and muesli.

**E:** What about your lunch and dinner?  
**L:** I often cook healthy meals with some vegetables and bring my own lunch-box to school the next day.

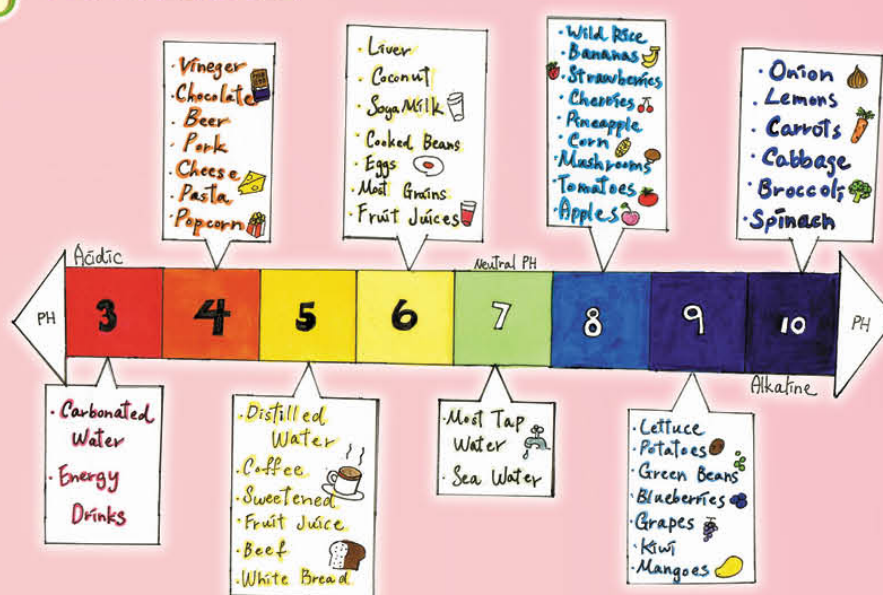
**E:** You are very healthy as many of our students would not bring food from home!  
**L:** Thank you. As for today, I've brought some vegetable soup. It is warm to have it under the cold weather.

**E:** Can you introduce some methods of keeping fit or having a healthy diet?  
**L:** Sure! Did you know all foods can be identified as acidic or alkaline forming foods? Acidic forming foods, like processed foods and beef should be eaten less frequently. And alkaline forming foods like broccoli, sweet potato and lentils can be eaten more often. I try to eat a lot of vegetables and some fish too, but only a little meat. Organic or fresh grown vegetables are great as they contain more nutrients than those that have been stored for long periods of time.

**E:** Which sports do you usually do?  
**L:** I usually do yoga, jogging and also aerobics. In summer, swimming is also one of my choices. I like cycling and hiking in Sai Kung and on Hong Kong Island - I'd rather be outdoors than indoors.

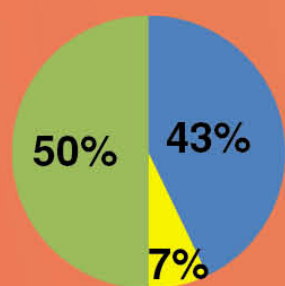
**E:** How often do you do exercise?  
**L:** 3 to 4 times a week, for about 1 hour each time. However, in the holidays, I do exercise almost every day.

**E:** Thank you for sharing so much with us!  
**L:** You're welcome!



## About Our Teachers

### Time of doing exercise per week

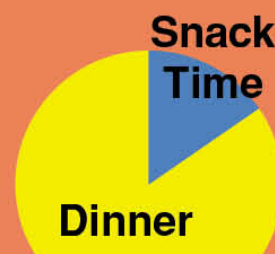


The statistics show that 6 of them spend 91 minutes or more doing sport.

This is a healthy sign. One of them spends 61-90 minutes doing sport. 7 of them don't do exercise regularly. As a result, these teachers do not have the regular habit to do exercise.

- 91 mins or above
- 61-90 mins
- not regularly

### Meals of having five grains

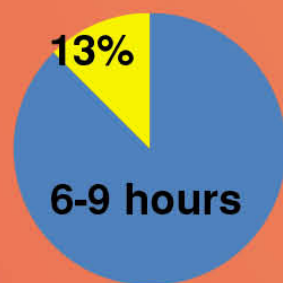


The number of teachers having five grains for dinner is 11, which is the highest. It seems most of the teachers have a normal diet. However, the number of teachers having five grains in snack time is 2, which is the lowest.

Only two teachers are having five grains in every meal!

- Snack Time
- Dinner

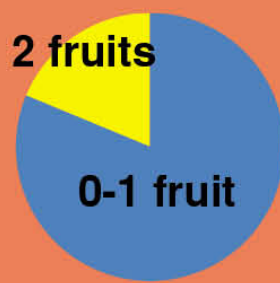
### Sleeping time per day



Most of them sleep 6-9 hours per day while 2 of them sleep 2-5 hours per day. An adult should spend 8 hours sleeping every day. Maybe some teachers are too busy with schoolwork. On the other hand, nobody sleeps less than 2 hours or more than 10 hours per day. Sleeping 2 hours or less is an unhealthy habit. Luckily, none of them has this problem.

- 6-9 hours
- 2-5 hours

### No. of fruits eaten per day



Most of the teachers have 0-1 fruit each day. The rest of the teachers each has 2 fruits per day. Everyone should take at least 2-3 fruits a day to take enough dietary fibre and vitamin C. The lack of these food substances can lead to some diseases.

- 0-1 fruit
- 2 fruits

# 專題：你都想減肥??

近年社會鼓吹瘦身文化，不論電視、雜誌、地鐵站都遍佈瘦身廣告，不少女孩整天嚷著減肥，當中的減肥方法更是千奇百怪。為深入了解這股減肥風氣，我們向救恩的同學一共發出708份問卷，其中637份有效，而在全校同學中，只得127人表示自己有減肥經驗。

## 為何要減肥??

最多同學選擇減肥是因有個人需要和健康需要，其次是因被人取笑及受社會風氣影響，較少同學會因朋輩關係和男女朋友要求而減肥。

## 如何減肥??

至於減肥的方法，大部分人也是從食量及運動方面入手。此外亦有極少數同學嘗試利用減肥餐單，這些餐單大都取自網上。至於在曾減肥的同學中，絕大部分都指自己未有吃過減肥藥，僅得1.2%稱曾試過，藥物的來源均是各大連鎖店，這相較網上商店為安全。

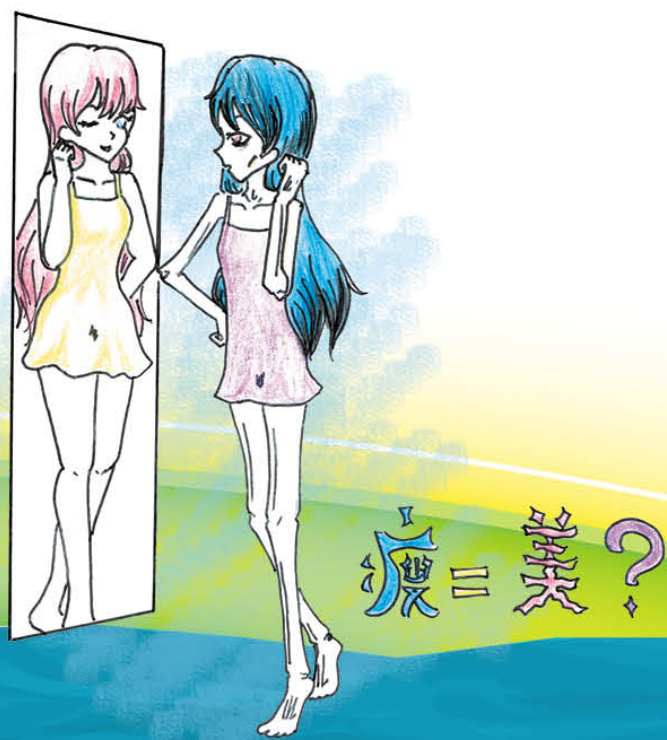
## 為何不減肥??

據調查所得，有8成同學都沒有減肥。其中以「沒有需要」及「身形適中」兩項因素各佔接近一半。此外，有一半以上的同學不贊成身邊的人使用減肥藥來加快減肥效果。

## 肥就代表沒朋友、沒人耍??

正所謂「各花入各眼」，每個人判斷事物美與醜均有不同標準，我們就著「美的標準」去進行調查，大家都認為「美」的首要條件是擁有良好性格，其他較多同學選擇的條件分別是五官端正和體重適中，反映救恩同學注重內在美多於外在美。

此外，不少身型肥胖的人或會擔心因外表而影響社交，本校近九成同學都表示不會以對方的身型作為擇友條件之一，而且，近500位同學都認為BMI超標和食量過大的人才需要減肥，可見各同學毋須太過緊張身型，只要不影響個人健康，實在沒有盲目減肥的必要。



## 結語

簡單來說，不論什麼年齡，適量的運動都是需要的，加上發育時期的我們更要多吸收些營養，即使比其他人食量大也份屬正常。再者，不論朋友還是另一半，若果是真心為你設想，亦不會鼓勵你盲目減肥而導致健康受損，所以，不要因別人的三言兩語改變原本的「你」。

# 探討減肥文化

所謂減肥，是指採用人為手段減少體內的脂肪，故意降低體重。由生理或疾病造成的自然體重下降，醫學上稱為消瘦，但如今社會上興起的「消瘦」卻是鼓吹人為或以藥物造成。減肥的原因主要是健康考慮和美容兩種，以「美」作最終目的者最為常見，加上愈來愈多香港人意識到身體過胖不但有損儀容，而且對健康造成極大的威脅，減肥文化隨之而盛。然而，要成功減肥，是要靠適當的飲食和適量的運動，而並非走「捷徑」。

## 健康有效的減肥方法

**第一種：最簡單直接的方法，是從食量方面入手。**

減肥者得保證一日三餐，早餐不可不吃，因為會使午餐吸收得更多，晚餐可以減小高脂食物以及澱粉質。除此之外，亦可以以新鮮的蔬菜、水果、穀物代替每日所食用的含脂肪食物(如奶油等食物)。專家認為，如果做到每天只吃20—40克脂肪，可以在2個月內減輕體重10磅。然而，不是每個人少吃脂肪都能減肥，如果碳水化合物食用過多，也會使體重增加。

**第二種：除了控制食量，還須加以運動。**

每週進行3—5次固定鍛煉，不失為減少體內脂肪、減輕體重的方法。跑步，每週5次，每次45分鐘，每分鐘170米的速度；還有游泳、騎自行車也是可選的健康運動。如果以前沒有進行過固定的鍛煉，開始時要少做一些，以防傷害身體，而且，運動量過大，會增加食量，這樣也達不到減肥的目的。

## 盲目減肥的後果

**第一種惡果：失去本有的自然美**

怕胖而盲目進行節食減肥，會對正在發育的身體造成傷害。青年若忽視了自身的自然美，盲目追求時髦和減肥，反使原本擁有的健美身材變得枯瘦和呈現病態，失去了本有健美的體態。



**第二種惡果：疾病叢生**

盲目減肥的後果除可導致貧血、甲狀腺機能亢進等營養性疾病外，還會引起內分泌功能失調，使身體機能發生紊亂，甚至導致神經性厭食症，或致死亡。如果為減肥而盲目節食、挑食、偏食，就會造成營養不平衡、營養缺乏，會促使腦細胞早衰，無法應付繁重的學習。

不少人為了減肥，只吃零食不吃正餐的方法並不可取，尤其是早餐更要吃好，因為早上要精力充沛，為大腦提供足夠的熱能，蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質都是提供能量的原料。不吃早餐會使血糖降低，嚴重的出現心悸乏力，影響智力和健康。

因此，青年勿以自己的健康和生命作代價。如果確實是超過標準體重，也要在醫生指導下進行減肥，如果控制好進食量和體力活動的消耗，減肥是能夠做到的。

# 心理測驗：你是哪種人？



請依現在此時此刻的心態來作答，而不要依過去的心態來選取答案。

## 1. 你何時感覺最好？

- (a) 早晨 2分
- (b) 下午及傍晚 4分
- (c) 夜晚 6分

## 2. 你走路時是……

- (a) 大步的快走 6分
- (b) 小步的快走 4分
- (c) 不快，仰著頭面對著世界 7分
- (d) 不快，低著頭 2分
- (e) 很慢 1分

## 3. 和人說話時，你……

- (a) 手臂交叉的站著 4分
- (b) 雙手緊握著 2分
- (c) 一隻手或兩手放在臀部 5分
- (d) 碰著或推著與你說話的人 7分
- (e) 玩著你的耳朵、摸著你的下巴、或用手整理頭髮 6分

## 4. 坐著休息時，你的……

- (a) 兩膝蓋攏 4分
- (b) 兩腿交叉 6分
- (c) 兩腿伸直 2分
- (d) 一腿捲在身下 1分

## 5. 碰到令你發笑的事時，你的反應是……

- (a) 一個欣賞的大笑 6分
- (b) 笑著，但不大聲 4分
- (c) 輕聲的咯咯地笑 3分
- (d) 羞怯的微笑 5分

## 6. 當你去一個派對或社交場合時，你……

- (a) 很大聲地入場以引起注意 6分
- (b) 安靜地入場，找你認識的人 4分
- (c) 非常安靜地入場，儘量保持不被注意 2分

## 7. 當你非常專心工作時，有人打斷你，你會……

- (a) 歡迎他 6分
- (b) 感到非常惱怒 2分
- (c) 在上兩極端之間 4分

## 8. 下列顏色中，你最喜歡哪一顏色？

- (a) 紅或橘色 6分
- (b) 黑色 7分
- (c) 黃或淺藍色 5分
- (d) 綠色 4分
- (e) 深藍或紫色 3分
- (f) 白色 2分
- (g) 棕或灰色 1分

## 9. 臨入睡的前幾分鐘，你在床上的姿勢是……

- (a) 仰躺，伸直 7分
- (b) 俯躺，伸直 6分
- (c) 側躺，微卷 4分
- (d) 頭睡在一手臂上 2分
- (e) 被蓋過頭 1分

## 10. 你經常夢到你在……

- (a) 落下 4分
- (b) 打架或掙扎 2分
- (c) 找東西或人 3分
- (d) 飛或漂浮 5分
- (e) 你平常不做夢 6分
- (f) 你的夢都是愉快的 1分

請將各題分數相加，然後對照以下的分析：

### 【低於21分：內向的悲觀者】

人們認為你是一個害羞的、神經質的、優柔寡斷的，是須人照顧、永遠要別人替你做決定、不想與任何事或任何人有關的人。他們認為你是一個杞人憂天者，一個永遠看到不存在的問題的人。有些人認為你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是這樣的人。

### 【21分到30分：缺乏信心的挑剔者】

你的朋友認為你勤勉刻苦、很挑剔。他們認為你是一個謹慎的、十分小心的人，一個緩慢而穩定辛勤工作的人。如果你做任何衝動的事或無準備的事，你會令他們大吃一驚。他們認為你會從各個角度仔細地檢查一切之後，仍經常決定不做。他們認為對你的這種反應一部分是因為你的小心的天性所引起的。

### 【31分到40分：以牙還牙的自我保護者】

別人認為你是一個明智、謹慎、注重實效的人，也認為你是一個伶俐、有天賦有才幹且謙虛的人。你不會很快、很容易和人成為朋友，卻是一個對朋友非常忠誠的人，同時要求朋友對你也有忠誠的回報。那些真正有機會瞭解你的人會知道要動搖你對朋友的信任是很難的，但相等的，一旦這信任被破壞，會使你很難熬過。

### 【41分到50分：平衡的中道】

別人認為你是一個新鮮的、有活力的、有魅力的、好玩的、講究實際的、而永遠有趣的人；一個經常是群眾注意力的焦點，但你是一個足夠平衡的人，不致於因此而昏了頭。他們也認為你親切、和藹、體貼、能諒解人；一個永遠會使人高興起來且會幫助別人的人。

### 【51分到60分：吸引人的冒險家】

別人認為你是一個令人興奮的、高度活潑的人、有相當易衝動的個性。你是一個天生的領袖、一個做決定會很快的人，雖然你的決定不總是對的。他們認為你是大膽的和冒險的，會願意試做任何事至少一次；是一個願意嘗試機會而欣賞冒險的人，因為你散發的刺激感，他們喜歡跟你在一起。

### 【60分以上：傲慢的孤獨者】

別人認為對你必須「小心處理」。在別人的眼中，你是自負的、自我中心的、是個極端有支配慾、統治慾的人。別人可能欽佩你，希望能多像你一點，但不會永遠相信你，會對與你更深入的來往有所躊躇及猶豫。

# 感恩是個大家庭

S6E班 鄭子琳



畢業班我有say

Miss chan(陳綺薇老師):

謝謝您多年的教導，即使我的英文那樣差，您也沒有放棄我，依然盡心盡力地教導我，建議我應如何改善，真的十分謝謝您。



陳Sir(陳森安老師):

謝謝您多年來的教導，諄諄善誘。特別多謝您的《心安大法》，使我無論面對任何事情都可以保持心境平和，安心面對。



簡太(簡李麗池老師):

感謝您的包容和忍耐，對我這種踮一腳才走一步的學生，您仍然毫不放棄的給我多方面的意見，好讓我繼續創作下去。還有您對藝術的熱誠給我很大的激勵。謝謝您！



黃慧儀 6A (31)

最令我難忘的地方是天幕，因為這幾年的午膳，天幕也為我們遮風擋雨。我與朋友於天幕有許多美好的回憶，而且，多次班會聚餐和送別均在此舉行，是見證中學友誼的地方。

邱梓龍 6D (28)

在中學的六年間，我一直有參加劇社的活動。在劇社的時間可說是我最享受的時光之一，因着劇社我的中學生涯起了重大的轉變，由一個平凡的人變成為別人帶來歡笑的演員，亦認識到不少原本並不可能認識的朋友，如一些中四及中五的同學，如果不是劇社，我並不會認識到這些令我生命色彩更繽紛的朋友。

黃穎菁 6A (38)

中一時，一次團契聚會，每個同學都很開心，因那次是玩“融冰”遊戲，要每一班用自己的手掌心融冰。我們1C班人數最多，所以最快融了冰。這一次經歷令我覺得大家都用盡全力，很有1C的精神，即使碰着冰塊，但1C眾人的手掌心卻是暖的。

## 快樂的回憶

6B班 高凱文

光陰荏苒，轉眼間，我已在救恩書院生活了六年。讓我留下深刻印象的，除了老師和同窗外，還有排球校隊和視覺藝術科。

自中二開始，我放學後留在美術室的時間逐年增加。中六時，甚至有同學向我笑說“美術室就像你第二個家”；我也很同意這個說法。另外，我又在母校認識到一群熱愛排球的朋友。在排球場上，我們一同練習，一同比賽，一同經歷成功與挫敗，當中有笑聲，有哭聲，這份情誼非筆墨所能形容！

最後，感謝老師，職工和同學，因為有你們的陪伴和鼓勵，我的校園生活變得更豐富，並留下快樂的回憶。

蕭劍豪 6D (20)

初中時候，上楊曉艷老師的中文堂時，不小心舉手叫了一聲“媽咪”，其實我是想叫“Miss”的，結果讓同學捧腹大笑了。



陳浩賢 6D (1)

六年學業生涯，最難忘的是各位教導我們的老師，尤其兩位班主任。黃SIR用心良苦的教導，不但教我們知識，還把我們當作子女一樣教導我們做人的道理。縱然我們成績不好，但黃SIR總說只要有進步都值得安慰，他給了我們一種動力向上爬。還有MISS NG的用心對待，讓我們感動。她上課常不厭其煩地叮囑我們，投放了很多心血、精神在我們班。畢業在即，高中三年相處所建立的感情，使我對離開校園感到不捨。感謝班主任、感謝老師們，也要感謝三年的好戰友好隊友：6D班可愛的同學仔！



王素怡 6B (37)

班中有位同學的書不放在儲物櫃，書包足有一個人的重量，有次趁他不在，我們班便舉行了舉重大賽，儘管是男生，有的也單手舉起撐不過五秒。我們為各“參賽者”計分，計分表一直畫在那位同學座位前的白板上，但他卻什麼都不知道。

聶甘霖 6D (18)

中五、中六這兩年是我中學生活最充實的兩年，因為我有幸可以在學校的舞台上表演。雖然只有兩次機會，但是都使我難以忘懷。組織樂隊使人興奮，看着台下的同學為我們的表演歡呼，令我熱血沸騰，使我有表演的衝動。





中六甲班 張鏗嵐

由剛踏入救恩書院校園的那一刻開始，我便期待著畢業典禮的來臨，之後可以自由追尋屬於自己的夢想。可惜，事與願違，因為一場意外令原本去年畢業的我，在救恩書院多待一年。今日回首，過去一年，我得到的是滿滿的恩典。

七年來，我不斷成長，從昔日的稚嫩變成今日的成熟。有時候，回望過去，也會為自己的稚拙而感到慚愧。幸好，路途上，一直有老師指導著我，讓我辨明過錯，找到人生的路向。另外，也有同學和好友陪著我一起學習；面對挫敗時，又彼此扶持和鼓勵。在此，我衷心感謝老師和同伴們的幫助！

去年，看著同班同學完成中六課程，離開救恩書院這個大家庭，心中難免感到不捨。不過，當我九月重返中六甲班的課室，新同學都很友善並協助我儘快適應新環境。雖然只是短短的一年，但我與同班同學已建立了深厚的友誼，因為得到他們的陪伴和支持，我可以重拾幹勁，為前程奮鬥。

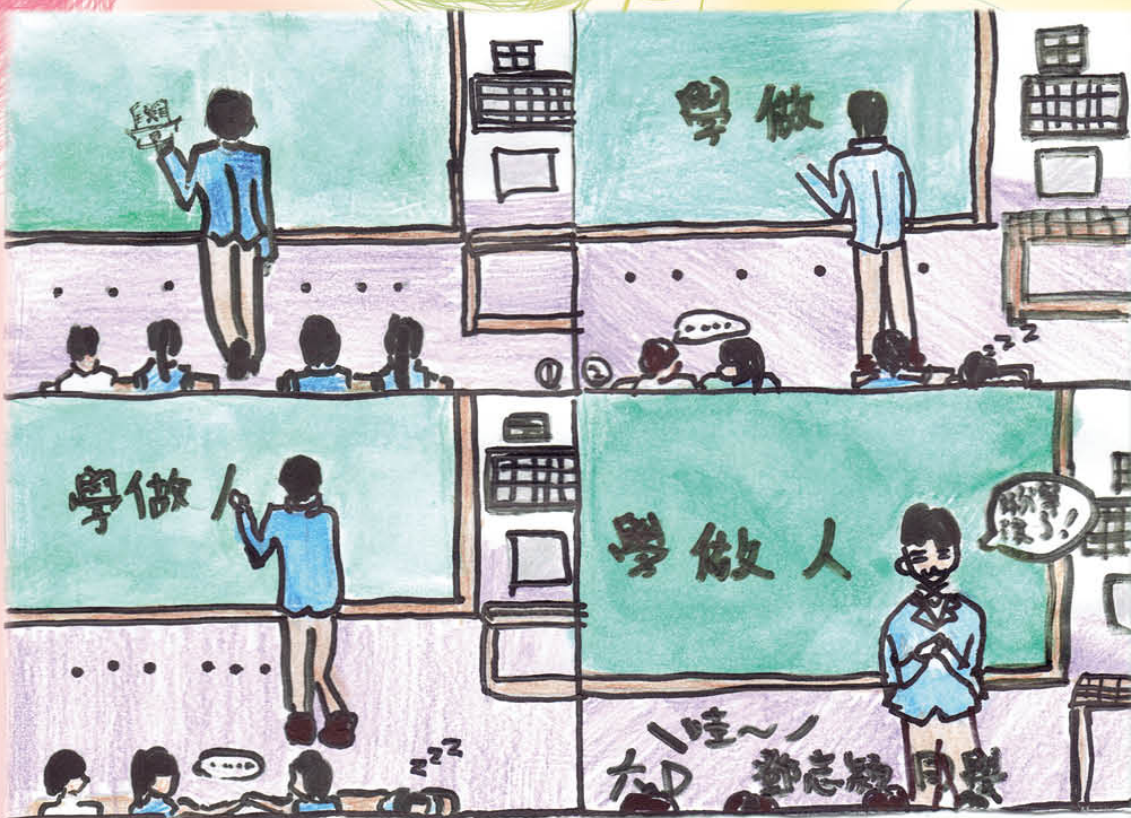
這場意外的確讓我經歷不少的改變和沮喪，但同時也為我帶來意想不到的收穫。今年，我第二次以中六學生的身份參與救恩書院的畢業典禮。我相信，我只是畢業，不是離開。最後，再次感謝救恩書院的校長、老師、職工和同學！

王凱瑩 6B (35)

中學生涯中有一位令我難忘的老師——鄧大偉老師，他平日總會和學生站在教員室門前討論數學題目。他除了有認真的一面，也有孩子氣的一面。中六最後一年的陸運會，鄧老師和我合照了他所學的「港女十式」。此外，在聖誕聯歡會上，他又扮李奇跟我們開玩笑。我相信亦師亦友的鄧老師是我六年學業生涯中遇見最難忘的人。

潘靜鎔 6A (27)

六年以來最令我難忘的是陳鳳英老師，特別是冬天的時候，許多同學都穿著運動服外套而被陳老師沒收，使我們每次見到她都戰戰兢兢的。直到中四時，我們才發現她其實是一位可愛風趣的老師，即使遇到不認識的同學她都會上前聊天，鼓勵我們努力讀書。自從她離開救恩後，我便少了一份面對她又愛又恨的感覺，也少了一份戰兢的心，沒有陳老師的救恩，少了一份熱鬧，也成了一個不完整的救恩。



鄧志穎 6D (22)

當年，記得一位老師，用一枝完整的粉筆，寫其名字，寫完，粉筆已剩下一半，再寫三個字：“學做人”，這三個要學一辈子的字寫畢，粉筆就整枝用完了。這位老師真的神力驚人啊！

# 校園趣事漫畫創作比賽得獎作品

## 入圍作品

2A 吳栩妍 Teacher in a Rash



## 入圍作品

1B 張以琳 三心兩意



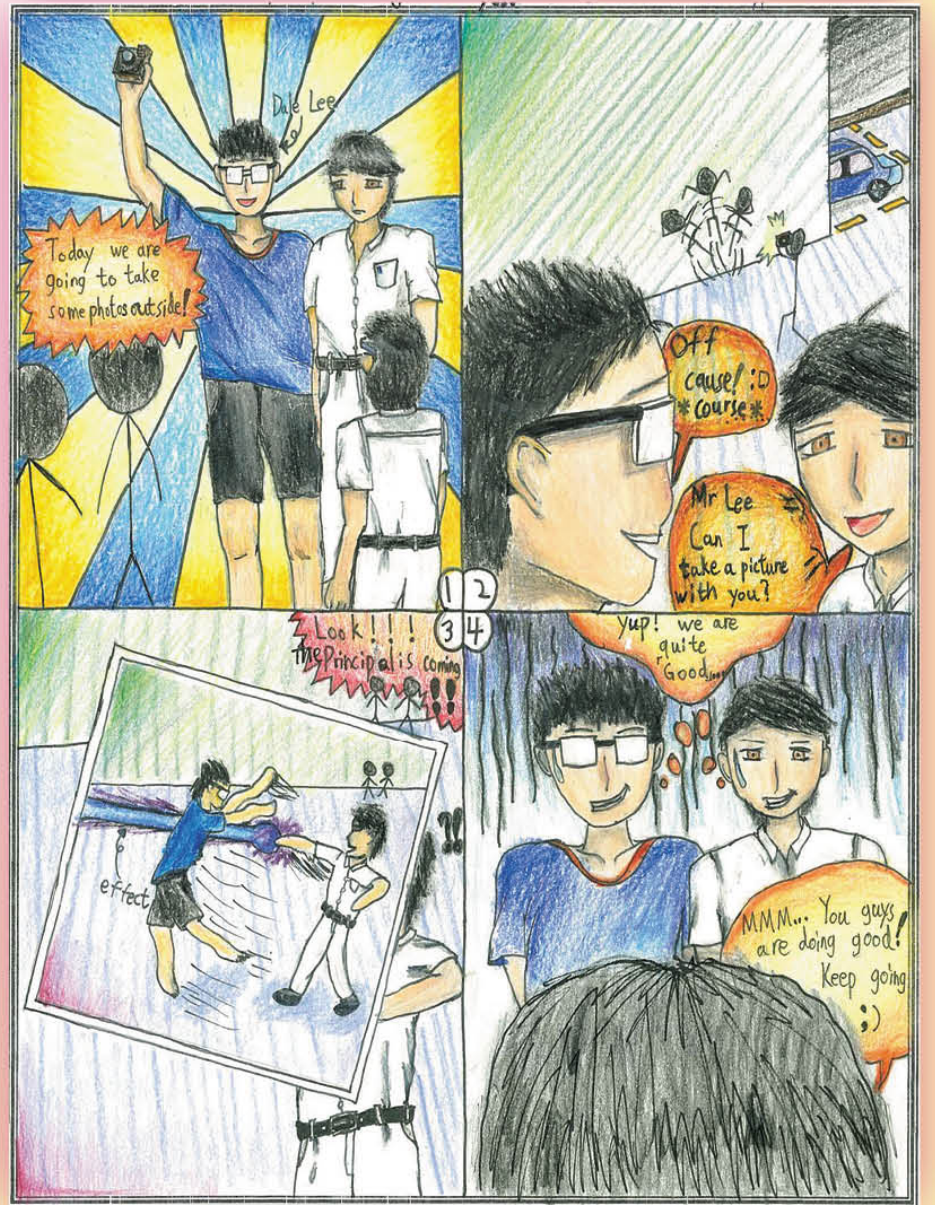
## 入圍作品

2A 李建芯 GOD BLESS YOU



## 入圍作品

3A 梁振東  
When the Principal is coming seriously ...



# 校園趣事漫畫創作比賽得獎作品

## 優異獎

1C 余欣兒 預言



## 優異獎

3D 葉筠寧 冇返學的舉手



## 優異獎

2B 冼詠珊 許願蛋



## 優異獎

3A 李淑媛 Can you see I'm smiling



# 校園趣事漫畫創作比賽得獎作品

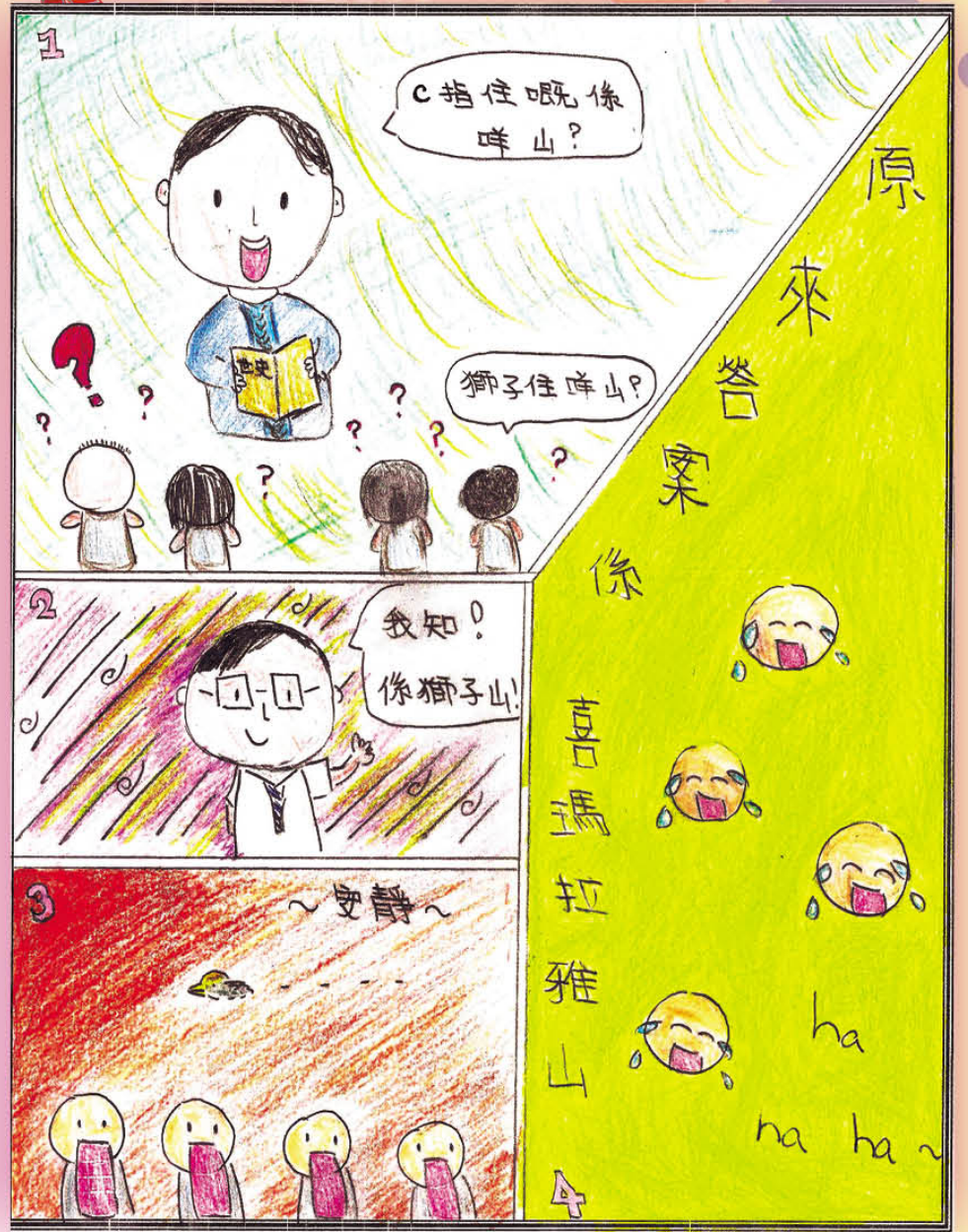
**冠軍**

2D 廖詠怡 科學堂的趣事



**亞軍**

1D 蔡靖妍 獅子山



**季軍**

3A 譚玲奈 The Toxic Flower



**季軍**

2A 趙泳恩 Keung Sir



校園趣事