

英政府獎賞胖人運動減肥

累積分數換禮品 曼城率先試行

【本報訊】綜合外電十一日消息：鑑於國民身體欠佳，英國政府決定在九個城鎮推行全民健康計劃，曼徹斯特市將成為第一個試點，率先實施「減肥獎賞積分計劃」。此計劃生效後，市民進行許多有助減磅的活動都可以刷優惠卡獲取積分，以換取食品、體育用品等禮品回贈。據悉，送子女步行上學等另類的減肥方式也包括在計劃之內，使不少人對這項「瘦人補貼人」的政策大表不滿。

英國衛生部十日宣布將斥資三千萬英鎊（約三億六千二百萬港元）推行一項「健康城鎮」計劃。癡肥問題嚴重的曼徹斯特將會利用其中四百六十萬鎊（約五千五百六十萬港元）設立一個減肥優惠卡系統。市民進行了特定的減肥活動後，可以累積優惠卡分數，從而換取各項食品、體育用品、健身室場租折扣等禮品回贈。

目前，在指定的零售店購買健康食品已經可以獲取積分。市政府將會邀請市民參加運動班或減肥班，參加者每出席一課便可得到一定分數，成功減去的磅數越多者，得到的額外積分則越多。部分優惠卡刷卡機設於公園，市民緩步跑時，里數越多積分越多。另外，家長徒步送子女上學可以刷卡取分。不過，乘坐公共交通工具送子女上學也可以換禮品——因為走到巴士站或火車站也被當作運動。

癡肥關注組織「全國癡肥論壇」的主管塔姆·弗里

稱讚這計劃「非常理智」，不過他也說它「在許多方面上都做得太少、太遲了」。

另外，這計劃最明顯的漏洞是市民可以不誠實地隨便刷卡。稅務政策監察組織「納稅人聯盟」的主管馬修·埃利奧特批評計劃愚蠢，因為乘私家車送子女上學的市民也可以自稱步行，在學校刷卡。他揶揄說：「健康人士即使不賄賂癡肥人士（減肥）、不把錢這樣塞進進袋中，要付的稅也已相當足夠了。」

據悉，更多類似計劃將會在包括曼徹斯特在內等九個城市中分別實行。

衛生大臣莊翰生稱，英國國民健康面臨的挑戰以癡肥為最，全國每年有九千人因與癡肥而早死，十一、二歲的兒童中有三分之一過重，故此減肥政策事在必行。專家指出，英國的癡肥人口比率將於二〇五〇年前達到六成。



▲在英國曼徹斯特，送子女上學可換領獎品 (互聯網)
▶不少英國人不滿政府動用公帑幫肥人減肥 (互聯網)



◀兒童癡肥是嚴重的社會問題 (互聯網)

胖童減肥十策

- 1.不買垃圾食品：只要櫃子內沒有糖果和高卡路里的小食，小孩怎麼纏繞父母也沒用。
- 2.檢查標籤：有些食品的脂肪含量和糖分高得驚人。進食前宜先細讀食品包裝上的標籤，以了解各種成分在食品中的百分比。
- 3.少車多行：盡量要求小孩養成步行往返學校和住所的習慣，這樣既省父母的錢，又能確保小孩健康。
- 4.鼓勵多吃蔬果：堅守每天吃五份水果或蔬菜的原則。父母可用把蔬果切碎拌入飯菜的妙招、積分獎勵或易入口的產品（如焗豆），來鼓勵小孩多吃蔬果。
- 5.限制看屏幕時間：限制小孩看電視、打遊戲機或使用電腦的時間。家長可以把已用去的這些時間記錄下來，以了解小孩使用這些時間的多寡。
- 6.多在飯桌進食：研究顯示一個人對着電視時的食量較圍坐桌子時多。
- 7.多做運動：在公園踢足球或踏單車等簡單運動即可。天氣不好則可以轉玩室內運動。
- 8.請小孩幫廚：煮食時請小孩幫忙。小孩有份幫忙做菜時，會吃得健康一點。
- 9.以身作則：小孩擅於察覺雙重標準。家長不身體力行，很難要求小孩吃健康食品 and 做運動。
- 10.不要封殺快餐食品：完全禁止小孩吃快餐食品只會製造更大的誘惑。外賣只應該偶一為之，而不是一家人的習慣。

(英國《太陽報》網絡版)

被獲准不接受治療 英絕症少女贏得「等死權」

【本報訊】據英國《每日電訊報》網絡版十一日消息：英國一名身患不治之症的少女，在違反其意願下被醫院向法院申請強制令，強逼她接受心臟移植手術，但最終獲准選擇不接受治療，與家人在平靜中過餘生。

十三歲病人瓊斯五歲時被診斷出患有一種罕見的白血病，其後的藥物治療令她的心臟出現一個洞。

她因心臟受損而停止癌症的治療。但她的心臟太脆弱，隨時可能丟掉性命，家人都希望她能活着度過二〇〇八年的聖誕節。瓊斯原想有尊嚴地離開人世，但兒童保護官奉命介入，警告她要脫離她父母的監護，要她接受手術。保護官的做法有可能剝奪該兩夫婦作為父母的決策權，當局也可以獲授權決定要採取下一步行動。

醫生提議瓊斯接受換心手術，但她諮詢過專家意見後，還是決定拒絕了，因為手術的風險很高，她有可能就此一命嗚呼，而且移植手術本身有可能導致她死亡，因為這會削弱她的免疫系統，令她以往患的白血病翻發。

即使院方在高等法院展開申請強制令的程序，瓊斯仍然執意不接受任何進一步的治療。

瓊斯八年間進出醫院，即使換心成功，也有可能要接受進一步的手術，而且要不時服藥。

現在，赫里福德醫院終於改變主意，同意她可以與父母、十一歲的弟弟和十歲的妹妹在一起，平靜地度過餘生。

瓊斯的四十三歲父親安德魯說：「院方竟然以為我們真的沒考慮過女兒的安危，實在太可惡。她早已受夠了，但還要為可能要出席法庭聆訊承受額外的壓力，又或者被強行送院，真是可恥。」

瓊斯家人目前在爭取尋找保險公司投保，讓瓊斯可以一圓到美國佛羅里達州迪士尼樂園遊玩的夢想。



▲身患絕症的十三歲女孩瓊斯唯一的願望是與家人共度餘生 (英國《每日郵報》)

以色列發現耶穌時期耳環

【本報訊】據新華社耶路撒冷十日電：以色列文物部門十日宣布在耶路撒冷發現一隻兩千年前的精美金耳環。

考古發掘負責人多龍·本一埃米說，這隻耳環發現於耶路撒冷舊城牆附近一座拜占庭式建築內。據估測，耳環製造於距今兩千餘年的古羅馬時代，與耶穌時期相若，經代代相傳，才流入這座拜占庭式建築。

這隻耳環工藝十分精美。耳環上端是一顆鑲嵌在金絲環繞中的大珍珠，下方垂下兩組由綠寶石和小顆珍珠連成的小球。

「它一定屬於耶路撒冷某位精英。這樣貴重的物件不可能是普通人所有。」本一埃米說。

文物部門發表聲明說，這隻耳環「保存完好得令人吃驚」。美國考古學家希蒙·吉布森說，這隻耳環十分珍貴，因為耶路撒冷歷史上政權更迭頻仍，貴重金屬經常被變賣或熔化，致使「古代珠寶在耶路撒冷很難完整保存下來」，發現這隻耳環「豐富了耶路撒冷歷史的可見部分」。

本一埃米說，隨着發掘繼續，考古工作者有望發現更多小件珍寶。



▲考古學家在耶路撒冷發現一隻距今兩千年前的精美金耳環 (美聯社)

「金融海嘯」可嚇壞兒童 孩子的恐懼或因父母而起

【本報訊】據《泰晤士報》十一日消息：最近一份報告顯示，就連小至八歲的兒童也在擔憂今天的世界，三分之一的十歲至十一歲兒童則關注信貸緊縮。與此同時，政府剛宣布說，學校將獲得四百五十萬鎊額外經費，用來教學生認識恐怖主義和暴力極端主義。在此背景下，蘇塞克斯大學心理學家們則開始研究成年人如何把焦慮及恐懼傳遞給兒童。

雖然研究仍不完整，但研究結果可能會證明很多父母直覺上的感覺：兒童不僅認真對父母所說的潛在危險，而且警惕對那些不是用言語表達的微妙情況。蘇塞克斯大學的安迪·菲爾德說：「焦慮的家長是否有把可能觸發兒童焦慮的視覺線索傳達給兒童？家長是否忽略了兒童焦慮的跡象？」

其他成年人也會使兒童焦慮恐懼，尤其是在涉及社會的問題上。

兒童早期的成長環境也可能很重要。隨着他們日漸長大，他們的情緒往往是他們的環境的晴雨表。

家長的任務，是向孩子解釋世界。「但是，必須與孩子的情緒維持一種平衡，還需要向他們表明焦慮之外存在着另一個世界。」也許，還需要在適當時刻分散他們的注意力。

當我們發現孩子憂心忡忡時，我們最好採取什麼辦法來應付呢？曼徹斯特大學的薩姆·卡特賴特-哈頓說，首先是要你養育孩子的大環境。「一個敏感的孩子需要平靜、清楚、溫暖和前後一致的環境。應避免叫喊和唉聲嘆氣。」要讓孩子覺得你有信心，即使你實際上沒有。「如果你怕狗，請盡量不要見到狗就跳到半空中。要保持冷靜。」要注意你對兒童講的話，不管是關於環

境、經濟還是爬蟲。 「盡量不要告訴孩子有些事情是多麼可能和危險，除非他們正處於可怕和危險中。」如果你自己的恐懼是如此大，應尋求其他人幫助。

千萬別以為等孩子長大以後會自動克服恐懼，因為恐懼通常陪伴一生。



▲家長應好好了解恐懼對兒童成長的影響 (互聯網)

小孩通常害怕什麼？

為父母，應多了解孩子對周邊事物的看法。其實，不同階段的兒童有不同的恐懼，例如：
0-2歲：水、高的地方、爸爸媽媽不在
3-5歲：鬼、怪物、給狐狸吃掉、給怪獸擄走、壞人
5-8歲：別的動物、周圍環境的變動、壞人
9-10歲：受傷、打針、壞人
11-13歲：社交恐懼、受朋友排斥

允前夫與養子見面

麥當娜列「十二戒」作條件



這是麥當娜列出的條件，要求里奇本周在倫敦與孩子們團圓時須遵守。
■在任何情況下都不可讓他們讀報紙、雜誌或看電視或錄像。
■他們必須在任何時候都只能吃健康食品、蔬果和有機食物，不可吃任何加工或提煉的食品。
■他們飲用的水，都必須是卡巴拉水（受她信奉的卡巴拉宗教領袖祝福的山泉），即使是用來稀釋有機果汁的水也不例外。

【本報訊】據《每日郵報》十一日消息：麥當娜與前夫分開，使養子大衛成為單親兒童。蓋伊與麥當娜十月中旬宣布打算離婚以來，洛可和大衛便很少與父親相見。分別數周後，激動的蓋伊·里奇今天早晨在倫敦一個機場與兒子洛可和大衛團圓。

但是，當蓋伊在離別數周後首次緊緊擁抱兒子們的時候，他的離異的妻子在大西洋另一邊亦加緊控制。

據悉，五十歲的麥當娜列出一系列要求，讓蓋伊在倫敦會晤孩子時遵守。包括不許看電視、不許吃非

有機食物和必須穿她寄來的衣服。八歲的洛可看上去很高興可以跟父親在一起，他在走過機場的閘門之後便一頭撲向父親，與父親擁抱。大衛是他二〇〇六年在馬拉維領養來的。

據了解，麥當娜準備離開一家人在倫敦的基地，返回美國。她還有一個十二歲女兒生活在紐約，她父親卡洛斯·列昂住在紐約。麥當娜不能把孩子們永遠帶到美國留在身邊，除非她獲里奇的允許或有英國法庭准許她帶走孩子。

◀麥當娜(右)要前夫蓋伊答應遵守規條才應允讓他跟養子大衛相見 (英國《每日郵報》)

麥當娜所列的「十三戒」

- 他們必須穿麥當娜隨他們所坐的飛機寄來的衣服，這些衣服不可含有人造纖維。
- 他們如果去公眾場所，他們的手必須定時用消毒劑消毒。
- 不可給他們買不符合靈性和倫理的玩具。
- 蓋伊不得與他們討論離婚事情。
- 麥當娜一天中最多可用電話與孩子們聯絡三至四次，具體時間由她決定。
- 不可把孩子們介紹給蓋伊的新朋友，尤其是任何他在分手後新認識的女性朋友。
- 麥當娜鼓勵蓋伊多與孩子們在一起太多時間。
- 孩子們與蓋伊在一起時不得拍照。
- 蓋伊有責任安排保安，確保他們不被拍照。
- 上床時，蓋伊必須讀麥當娜寫的《英國玫瑰》系列書給大衛聽。

