

送禮要健康 緊張迎豬年



親子More天倫

廖惠雯

消費者委員會最近一項公布，緊張的家長緊張地討論。

癌症Vs糖尿病

「消委會話，九成賀年禮品可以致癌。九成咁多，好恐怖！」家長A說。

「消委會不是檢查全部禮品，只檢查了食品。」家長B說。

「都錯，消委會只是抽查了曲奇餅和酥餅，你們有沒有看清楚？」家長C說時頗神氣。

「還有蛋卷。」坐在家長C旁的男士插口，說完繼續讀他的報紙。

「即是糖果沒事，今年買糖果好了！」家長D開始發言。

「孩子吃糖果不好，吃完會咳，又會蛀牙。」家長B說。

「點止，吃得太多會患糖尿病。小時候多吃糖，日積月累，長大就出現問題。」家長C接着說，她看來是這個群組的「意見領袖」。

當大家都把「擔心」掛在臉上時，家長C繼續說，「所以我只送麵食。」

消委會報告睇真啲

以上的熱烈討論，除了反映出一班家長緊張孩子的健康，也揭示了不少緊張家長一知半解。

幾位家長說得最準確的，是消委會今次查驗的食物，只包括曲奇餅、甜酥餅和蛋卷，總共五十八款，而且多款是暢銷牌子。然而，消委會發現的是部分貨品含有基因致癌物，不等同一定會令人生癌。嚴

格來說，只是溫馨提示有風險。

再看深入些，消委會舉了一個例子，說某個牌子蝴蝶酥，成年人一天吃二十個，有害物質的攝取量才超出歐洲所訂的安全標準，卻仍未超出世界衛生組織所訂的每天可容許攝取量。試問大家會不會一天吃二十個蝴蝶酥呢？大家有必要恐慌嗎？

還有一點，家長C對糖尿病的認知，未免太膚淺了。衆所周知，我們很多主食都含有糖分，糖分亦是人體必需的營養之一，吃太多糖果當然不好，但糖尿病成因是多方面的，毋須「聞糖色變」吧！

腸仔早餐的啟示

想起一件類似的往事。幾年前，孩子愛吃的腸仔也被衛生組織列進可致癌的食物清單。那時，我和行醫的好友積茜吃早餐，都帶着孩子來，都點了美味的英式早餐。

「腸仔都列入致癌險食品了，你還敢讓孩子吃？」我問這位兒科醫生。

「不吃，吃什麼好？有致癌風險的食物多的是，不過大都只含微量有害物質，你會天天吃、三餐吃、大量吃嗎？」積茜說。

「很多緊張的家長驚聞可致癌，都禁止孩子吃。」我笑說。

「我見得多，都是三分鐘熱度，下個月就把禁制令忘得一乾二淨。」積茜說完，我們都笑了。

「怕致癌，先改變一下烹煮方法吧！」我說。



爸媽想一想

- 1 過時過節子女多吃了糖果，你容許嗎？
- 2 向孩子灌輸資訊常識前，應先求證嗎？
- 3 應該如何培養子女建立良好飲食習慣？

親子話

帶孩子到超市選購賀年禮物，也是不錯的實境「消費教育」。

作者簡介

小學副校長、拒絕做虎媽的媽媽

貓爸與小貓

貓爸

呢Like的爸

貓爸：小貓，有沒有上facebook看爸B貼了你的相？
小貓：有，你放了很多張。
貓爸：喜不喜歡？爸B拍得不錯吧！
小貓：爸B都是想我答喜歡啫！我真心喜歡！
貓爸：若果真心喜歡，為何不給like？
小貓：說出重點了，原來爸B想呢like。
貓爸：別呢呢聲，多啲人like，開心啲。
小貓：好，為滿足你的需求，一陣狂like。我已經很少上facebook畀like了。
貓爸：小貓一向喜歡人like嘅！
小貓：是少上facebook，我們經常玩Instagram。
貓爸：我們？即是你和同學？
小貓：對，我們都用Instagram，玩

facebook好out。
貓爸：吓！爸B都有用Instagram，用家沒有年齡界限。
小貓：那麼你為何不把相片放上Instagram？
貓爸：爸B的朋友慣用facebook嘛！講開又講，Instagram有什麼好玩？
小貓：識睇相梗係睇Instagram啦！
貓爸：計爸B話，facebook更好，一次過放得更多相。
小貓：Instagram好啲，以相為主，咁睇就like。
貓爸：即係小貓都認愛呢like啦！
小貓：社交平台本來就是呢like地，好似舞台，人人做主角。
貓爸：爸B始終認為facebook好，睇埋新聞。
小貓：講新聞，報紙足夠詳盡呀，爸B。
小貓這一句，擺明呢貓爸like。

相聚一刻

圖：橋爸爸



孩子是映照父母行為的鏡子——斯賓諾莎

統一派位「大抽獎」小秘訣

好媽Sharing

樂媽媽



今年九月入讀小一的統一派位，將於周六及周日（26日及27日）辦理選校手續。如果小朋友去年十一月於自行分配學位階段落空或者是報讀直資、私立學校仍未有着落的家長，可到所屬派位中心為子女選校。

「111」策略 增機會利「叩門」

雖然統一派位俗稱「大抽獎」，但家長應掌握填表要訣，以增加抽中機會。除重讀生及自行分配學位後，學校餘下的學位將用於統一派位，10%用作甲部「不受學校網限制」，最多填寫全港任何三間官津小學；90%學額則用作乙部「按學校網」，家長須填寫住址所屬校網，有30個選校空格。

家長填表宜採用「111」策略（即自

行分配學位、統一派位表格中的甲、乙部首志願均為同一所學校）增加入讀機會，就算在「大抽獎」階段落選，亦有利往後「叩門」。

在甲部「只填最好，不填次好」，如第二及第三志願非心水，建議可以留空不填，因為即使落空「甲一」首選，亦可博「乙一」首選。乙部選校表中，在「乙一」填入最心儀學校後，第二及三志願則要較保守，可考慮學校學額數量及熱門程度。提醒大家，切忌所有志願都只填一間學校，此乃「自殺式」做法。

統一派位會按學童的住址，分區按校網選校，不少家長為求子女入讀心儀學校，會借用他人地址，甚至租用「假地址」，教育局設有查核機制，確認申請兒童是否屬於所填報的校網，並設熱線電話（28327700）收聽市民舉報懷疑個案。去年就有九宗虛報住址的個案，有關小一入學申請亦被作廢。今年統一派位結果將於6月1日公布。

由自閉兒變科學家

融洽教育

文深



衆多有特殊學習需要的學童中，近年以自閉症學童最受關注，主要是他們的行為特徵比較明顯，不懂表達自己、說話時不會看着對方、行為固執、說話直接以及興趣單一。若對自閉症毫無認識，或會認為對方「怪人」、「毒男」，但事實上他們並不惡意，反而比任何人更率真。

專注執著愛鑽研

到底什麼是自閉症？自閉症範疇可以非常闊，據衛生署刊物所載，自閉症是一種先天的發展障礙，患者在社交溝通、語言及行為，即固執的行為以及較單一的興趣，而這三方面都有不同程度的困難。按其嚴重程度和徵狀種類可分為自閉症、自閉症傾向和亞氏保加症（或稱為高能力自閉症）。

自閉症幼兒、學生，部分特別喜愛記下巴士路線、數字或地鐵站名，有些

小朋友甚至喜歡定神看着一樣物件，怎樣勸導也不能讓他們離開；而他們性格亦相當固執，需要家長掌握他們的喜好，以耐性、重複地向他們解釋。因着這些特質，其實不少自閉症人士因有着固執、對邏輯執著、對事物單一喜愛鑽研，都是出色的科學家。

男女比例約8比1

同事不時會接觸自閉症個案，有的自幼兒階段已被確診；有的因智力正常，但因中、小學時無法與同學相處，才被發現有自閉傾向，然後接受診斷及治療。有趣的是，媽媽從而了解到自閉症人士特徵，漸漸更發現原來丈夫也有同樣特質，懷疑丈夫也是自閉症人士，當然丈夫不會願意接受診斷。

類似的情況不時會聽到媽媽分享時提到，而衛生署轄下兒童體能智力測驗服務的資料顯示，在2006年確診患有自閉症、自閉症傾向或亞氏保加症的新症中，男女比例約為8比1，即以男士較為常見。當然並非所有身邊看到的「毒男」、巴士迷或鐵路迷也是自閉症人士，但不妨嘗試多體諒、多欣賞。

何謂「友情」？

問：紀子你好，我叫Hayley，就讀中一。班上還有兩個同學跟我同一小學，開學時常常「三位一體」。但近兩個月，她倆因參加學會，認識了新朋友，我沒有跟她們參加同一學會，漸漸，我有一種被疏遠了的感覺。看見她們在假期時參加學會活動，在Instagram上載相片，我卻連有這些活動也不知道，好似被孤立一般，很不開心。到底是我太敏感？還是我不懂交朋友？有沒有方法跟她們回復到以往一樣的關係呢？
~Hayley

答：Hayley，「友情」這東西，並不是時常膩在一起才算是朋友，而是要互相扶持，彼此尊重，一起成長，慢慢建立起來的。「友情」也最忌比較，沒有誰跟誰更要好，只有你願意付出信任和義氣，包容與關懷，不計較回報，才是最珍貴的情誼。

至於妳，不是不懂交友，只是對「三位一體」似乎有點太理想化，又或者，妳太依賴兩位好朋友，讓你不用跳出「舒適圈」去結交新朋友？想回到過去，不如向前看，放下別人對妳的看法，勇敢主動一點，試試參與學校活動，拓寬社交圈子，可能有意想不到的收穫呢！
~紀子

電郵：keizi.lovebox@gmail.com