

班別: 上 6B

學生姓名: 甄澤衡

書名: 馬鈴薯變變變

作者: 李大拔教授

出版社: 香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心

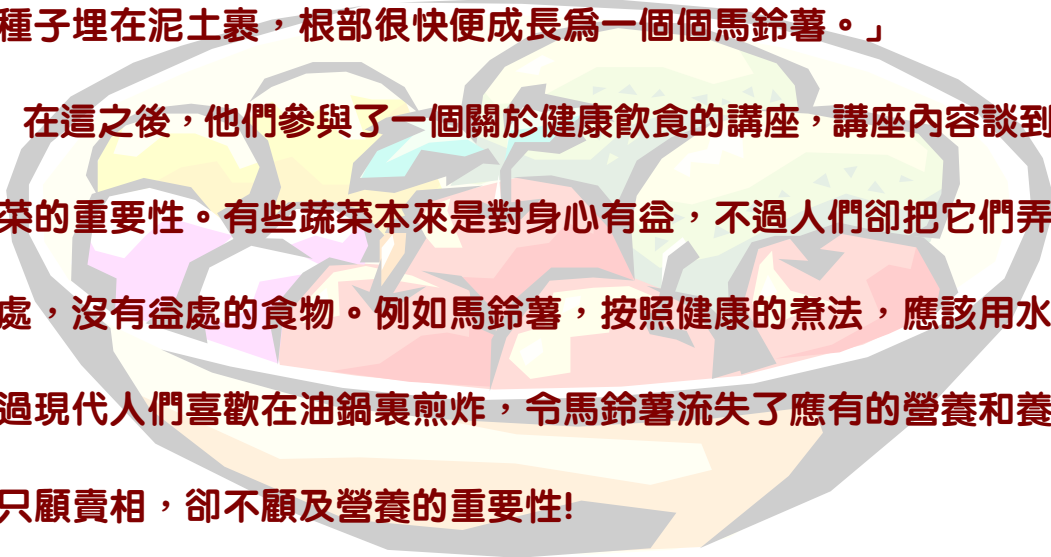
這本書是講述一個小男孩與同學們去到了一個農場，學習當農夫。那個小男孩和他的同學在學習收割的過程中，無意地在地上拾到了一個馬鈴薯，而他的同學更上前觀看，因為他們很想知道馬鈴薯表面的小孔是用來幹什麼的。



他們呆着地站在原處，摸不着頭腦，忽然有一隻手承托在男孩肩膀上，原來他是在農場工作的農夫叔叔，他聽到小男孩和同學們的疑問便回答說：「馬鈴薯表面上的小孔是馬鈴薯的根本，是它的種子，當我們把種子埋在泥土裏，根部很快便成長為一個個馬鈴薯。」



在這之後，他們參與了一個關於健康飲食的講座，講座內容談到了關於蔬菜的重要性。有些蔬菜本來是對身心有益，不過人們卻把它們弄得只有壞處，沒有益處的食物。例如馬鈴薯，按照健康的煮法，應該用水清煮，不過現代人們喜歡在油鍋裏煎炸，令馬鈴薯流失了應有的營養和養分。他們只顧賣相，卻不顧及營養的重要性!



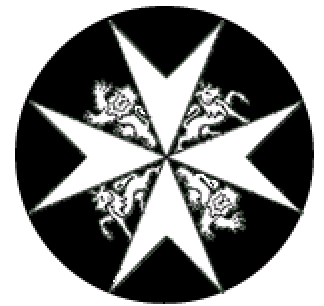
班別: 上 6B

學生姓名: 吳璟韜

書名: 急救手冊

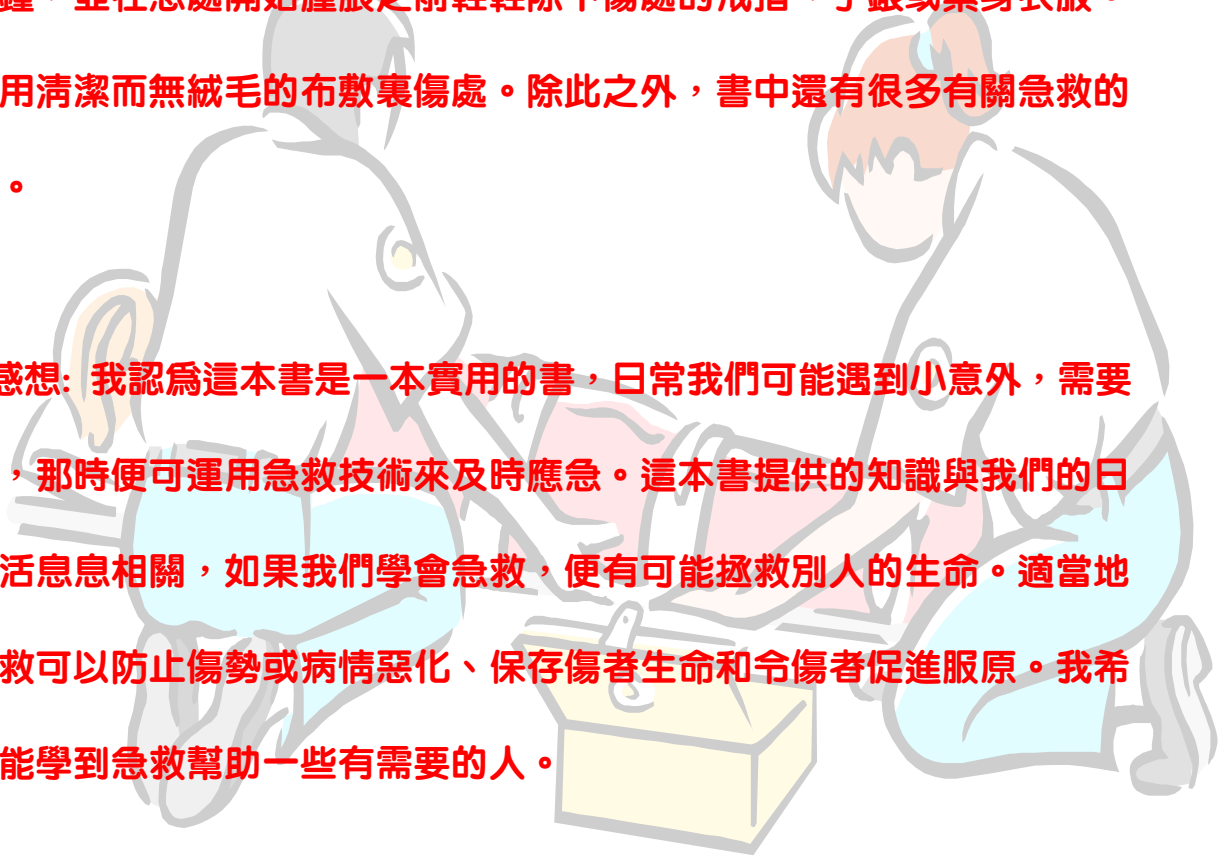
出版人: 聖約翰救傷機構、聖安德魯救傷協會、紅十字會

出版社: 星島出版社



內容簡介: 這本書教導我們急救的正確方法。中國人常認為燙傷及燒傷時應該塗上豉油，其實正確方法是把燒傷部分在緩緩流出的自來水下面沖十分鐘，並在患處開始腫脹之前輕輕除下傷處的戒指、手錶或緊身衣服。最後用清潔而無絨毛的布敷裹傷處。除此之外，書中還有很多有關急救的知識。

感想: 我認為這本書是一本實用的書，日常我們可能遇到小意外，需要急救，那時便可運用急救技術來及時應急。這本書提供的知識與我們的日常生活息息相關，如果我們學會急救，便有可能拯救別人的生命。適當地行急救可以防止傷勢或病情惡化、保存傷者生命和令傷者促進服原。我希望我能學到急救幫助一些有需要的人。



班別：上 6A

學生姓名：梁筠聆

書名：愛與關懷

作者：秋千

這本書的內容是講述三兄弟的健康，他們各有不同的性格和不良的飲食習慣，因而導致他們健康出現問題。

小美患了輕微糖尿病，因為她最愛吃零食，吃晚飯時又只愛吃肉類，不喜歡吃蔬菜和水果，時常引起肚子痛和便秘等情況，久而久之，身體積聚了大量脂肪，變成了一個胖女孩，常常被同學們取笑。媽媽爲了讓小美多吃蔬果，特別做了一盤別緻可口的蔬果沙律給小美吃。

欣欣是一個脾氣暴躁的女孩子，從來不懂得控制自己的情緒，常常爲一些小事和別人爭吵；不懂得跟別人相處，又不太喜歡吃東西，因而身體一天比一天瘦弱，還差點兒患了厭食症。媽媽爲欣欣做了一個蛋糕，還對她說，吃美味可口的食物會令人心情開朗。

東東從不喜歡做運動，他整天只愛躺在沙發上看電視，動也不動。尤其在學校的陸運會，想起要跑步，他就害怕得全身顫抖，每次比賽，他都是最後一個到達終點，所以他最害怕做運動。幸好東東得到媽媽的鼓勵，每天早上，媽媽陪伴東東到公園跑步。不久，東東漸漸克服了做運動的恐懼。

在日常生活中，健康對我們來說，是最重要的，我們從小便要養成良好的飲食習慣，不偏食，就能獲取均衡的營養，多做運動，運動可以促使神經、心血管、內分泌以及其他系統的活動更加活躍，幫助我們身心健康地成長，運動還可以鍛鍊我們的恆心和克服困難。在成長過程中，誰都會遇到困擾和不安，可以嘗試找朋友傾訴，好讓自己不安的情緒得到共鳴和宣洩。



班別：上 6B

學生姓名：庄安琪

書名：學習必勝心理攻略

作者：陳頌恩

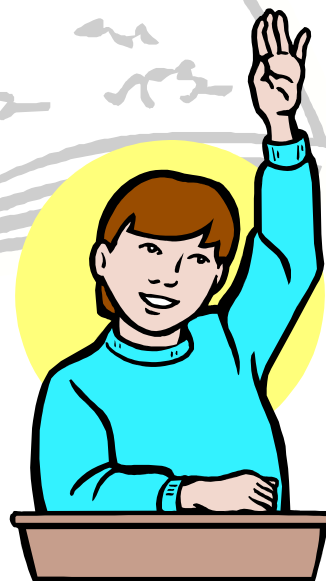
出版社：明窗出版社

內容簡介：香港的教育制度千瘡百孔，一直都受盡了批評。學生唸書的目的，彷彿只是爲了應付考試——把課本未經消化的知識囫圇吞棗，然後在試場上困難地「大吐特吐」。

學生和家長在此香港的教育下委曲求存，以致身心都承受着極大的壓力。雖然未能改變教育制度，但是學生面對的心態是可以轉變的。可是該從何處入手呢？莘莘學子要打破困局，並在學業上突圍而出，切切需要捧讀《學習必勝心理攻略》這本書。

讀後感想：

未看之前我已經覺得這本書的書名很特別了，看完之後更加覺特別。令我覺得最特別不僅是書名，還有這本書的題材。我喜歡這本書的原因是因爲它幫助轉變了我們這些學生的心態，改變了我們對考試的想法。這本書也許可以幫我們打破困局。我希望日後會有更多說出我們心態的書，能幫助我們的學業。



班別：上 6B 學生姓名：沈凱晴

書名：愚弄全球的食物〔揭開危害心智的飲食真相〕

作者：卡洛.西蒙泰哥

出版社：先覺出版社

內容簡介：我們不只要擔心吃進肚子裏的食物，是不是有些致癌身質、農藥，會讓令人體變差等問題，原來錯誤飲食，更會令心智受損！作者是美國國家檢定合格營養師，他告訴我們，汽水、冰淇淋、穀類食品、罐頭食品等等，甚至自稱以健康為導的阿斯巴甜、嬰兒奶粉，都有人工色素、香料或防腐劑，不但沒有營養，還充滿毒素，根本就是「假食物」。消費這些食物，花錢又傷身。書中為我們揭發醜陋的真相，提出專業的呼籲，更針對各個年齡，提供實用和真實營養學知識與食譜，想為全家人選擇健康的食物，改善身體健康狀況，這本書一定幫到你！

感想：我讀過這本書之後，知道食物並非我們想像的那安全，很多食物都含有致癌物質，現在這個世界，魚類有孔雀石綠、家禽類有禽流感、菜會有農藥……人把這些不良物質放進去食物裏，最終落在自己的身上。上天給了我們那麼多美味可口的食物，為什麼人們還不好珍惜？試想想一些在貧困國家生活的人，例如：非州、埃塞俄比亞……，他們都在水深火熱之中，食物對於他們來說是很重要。一些不負責任的商人，為了令食物的外觀或味道更佳，用上這些有害物質，最終不但令人們身體受損，還會造成浪費。我認為商人應著重改善食物的質素而非用上大量添加劑。請生活在這個美麗星體的人，好好地去珍惜大自然提供給我們的食物吧！



班別：上 6A 學生姓名：張縵芯

書名：另類健康

在我的記憶中，我只聽說過做運動可以預防疾病、飲食均衡可以保持身體健康，卻從未聽說過利用香薰來增強免疫力、喝茶對健康有好處等等。這本書就帶給我這些新奇的知識。



人人都知道香薰的功用有很多，卻不知道原來香精油是可以預防和治療疾病。例如：大家都熟悉的薰衣草油，是可以消除精神緊張和抑鬱，令人放鬆及容易入睡，加快循環。如果我們利用它的最佳使用方法——局部使用或在浸浴中加入十滴，效果將更佳！我認為這種香精油是十分適合香港人的，因為我們常生活在壓力中，不能放鬆自我，所以我極力推薦此香精油給大家。

這本書有一個好處我不得不提及，就是它會考慮到各方面。作者好像預料到會有讀者是對香薰敏感，特地增加一項內容——喝茶妙用。很多人都喜歡品茗喝茶，更視為習慣。其實，茶葉裡有一種名為兒茶素的化合物，能保護細胞免受自由基這種有害份子損害。除此之外，茶葉裡的複合物，亦有助於減肥呢！

新奇的知識多不勝數，怎樣都說不完，一定要靠自己發掘！

班別: 上 6B

學生姓名: 黃曉昕

書名: 戰勝卡路里

潮流與瘦身，由幾歲的小女孩到五十多歲的大人都嚷着要減肥，而減肥的方法多不勝數，還是卡路里減肥最實際的！近日，我看了一本書，書名是<<戰勝卡路里>>。

這本書是說怎麼控制卡路里的攝取量和配合適當的卡路里消耗方法。首先介紹女士和男士的攝取量，女士每天應控制卡路里的攝取量不多於一千五百，而男士則不可多於一千八百。

飲食方面，每種食物的營養成份不同，有的脂肪較多，有的熱量較多，有的碳水化合物較多，要達到健康的飲食，必先要做到知己知彼，知道各類食品的基本營養素，方可百戰百勝，步出成功減肥第一步。

我說了那麼久，你們知不知道什麼是卡路里呢？不知道不緊要，讓我來解釋一下吧！「卡路里」是熱量的計算單位，但是卡路里高，不代表營養價值高，例如雪糕的卡路里高，但只代表雪糕所提供的熱量高，而不是指雪糕的蛋白質、維他命等營養價值高。

最後，我覺得健康最重要的是均衡飲食，不要吃那麼多的零食，「少吃多滋味，多食壞肚皮」。



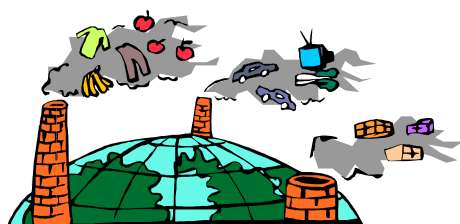
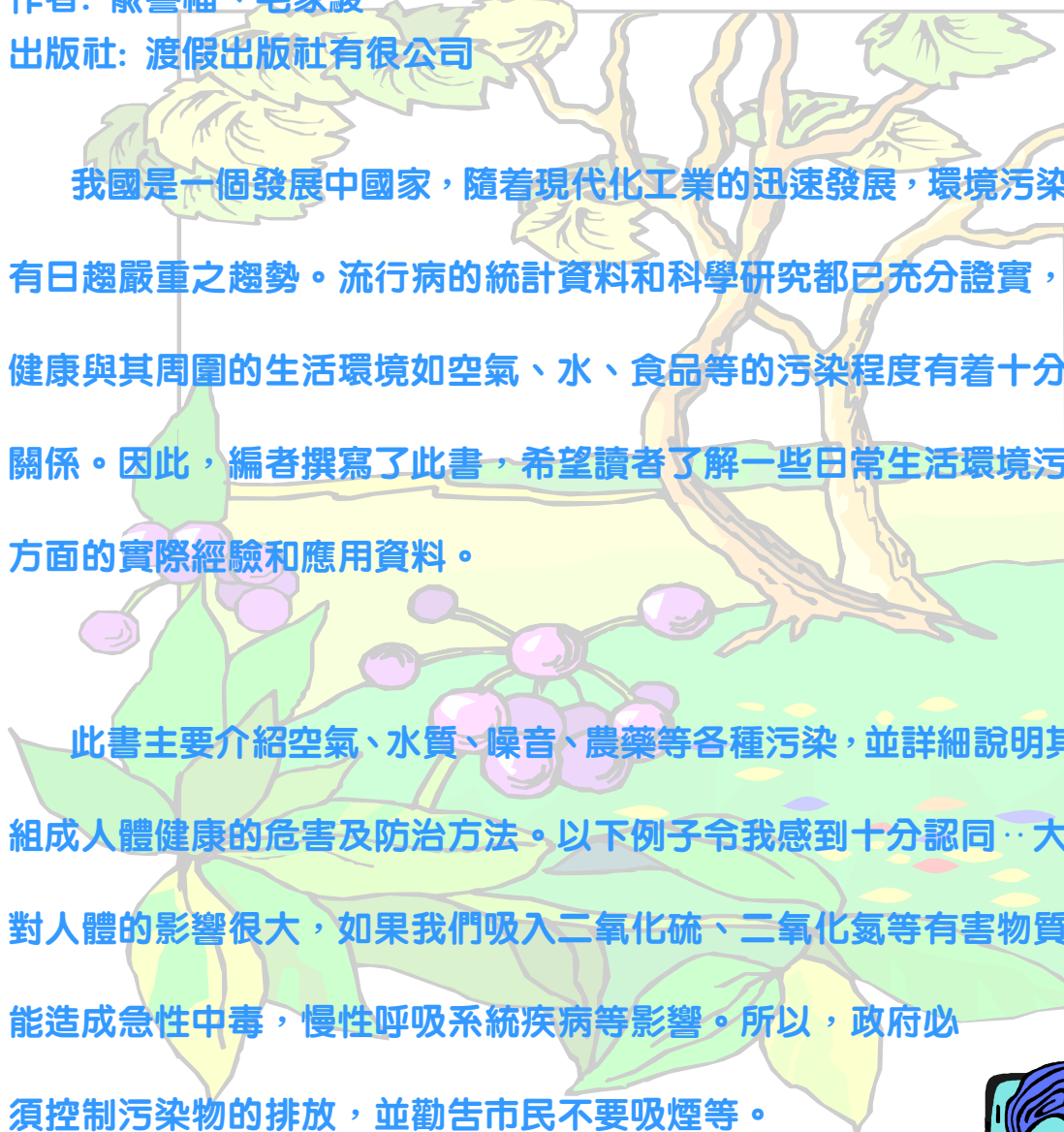
班別：上 6B 學生姓名：吳嫻同

書名：生活環境與人體健康  
作者：俞譽福、毛家駿  
出版社：渡假出版社有限公司

我國是一個發展中國家，隨着現代化工業的迅速發展，環境污染問題已有日趨嚴重之趨勢。流行病的統計資料和科學研究都已充分證實，人類的健康與其周圍的生活環境如空氣、水、食品等的污染程度有着十分密切的關係。因此，編者撰寫了此書，希望讀者了解一些日常生活環境污染防治方面的實際經驗和應用資料。

此書主要介紹空氣、水質、噪音、農藥等各種污染，並詳細說明其來源，組成人體健康的危害及防治方法。以下例子令我感到十分認同。大氣污染對人體的影響很大，如果我們吸入二氧化硫、二氧化氮等有害物質，便可能造成急性中毒，慢性呼吸系統疾病等影響。所以，政府必須控制污染物的排放，並勸告市民不要吸煙等。

我看過此書後，不但學會了許多有關環境與健康的知識，而且懂得運用在日常生活中，真是一舉兩得。



班別：上 6A 學生姓名：楊美雪

書名：吃出毒菌

出版社：黃巴士出版有限公司

感想：

我們的健康會受到外界的各種因素而影響。尤其是飲食，人人也說飲食均衡、健康，但似呼卻忽略了食物本身的安全，如果吃一片發霉的麵包，不但失去了它本來的營養，還會令人鬧肚瀉，可想而知，細菌對我們的健康也會構成影響。這本書介紹了不同食物所含有的細菌、細菌的種類、保鮮的方法……例如大家知道「產氣莢膜梭狀芽胞桿菌」是什麼嗎？原來它是豬肉裏燙不死的毒菌！吃了它不但危害健康，還會肚瀉大作！幸好書中有一個「解毒方法」，並教你如何預防這種細菌，令我獲益良多。

通常知識性的書籍也會很乏味，我也不喜歡，但這本書的作文利用輕鬆幽默的方式表達原意，例如：「禍蟲口入」和「禍從口入」的分別，惹人發

笑，卻又能明白箇中的意思，的確巧妙！

這本書老少咸宜，而且令我吸收更多知識，我誠意推介給各位同學。



**班別：上 6A      學生姓名：陳琛麒**

**書名：人體百科全書**

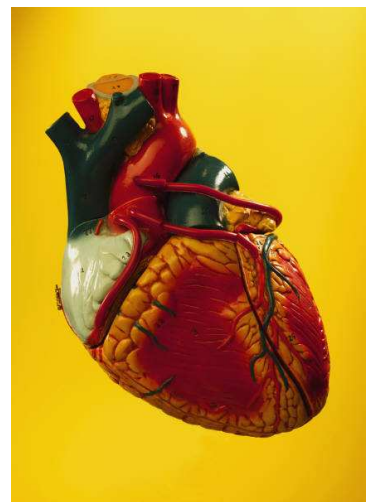
**出版社：萬里機構**

### **讀後感**

**這本書是講述人體內各種大小器官。它詳細描述器官的基能、功用和結構，還提供大量保持身體健康的方法。**

**這書對一些身體狀況欠佳的人有很大的幫助，如患有冠心病的人士應避免進食高膽固醇的食物，要多吃蔬果。這些小「貼士」非常實用。當然，一家大小也非常適合閱讀此書，對身體有更深入的了解。**

**大家不妨閱讀這書，進入身體的奇妙世界。**



班別：上 5A      學生姓名：駱穎彤

書名：每天多做一點點

作者：舒天 谷志杰

出版社：石油工業出版社

內容簡介：

這本書的注要內容是想告訴我們，「勤」也就是比別人多做一點點，即付出更多的勞力、努力。不要小看這「小點點」，如果我們確實實地做到每天比別人多做一點點，日積月累，就是比別人取得更大的成就，擁有更多的收獲，這本書幫了廣大青年掌握人生成功的方法。

感想：

我看完這本書後，令我學懂了不少。令我明白到世界上沒有人是十全十美，每個人都有這樣或那樣的缺點，也有可能犯不同的錯誤，因此人們必須經常自覺地反省自己，改正缺點，修正錯誤，並且努力把這種行為培養成一種好習慣。

而且還令我知道健康的重要，有健康的體魄是創造一切事情的基礎，是人生最重要的財富，無論你是一個清道夫或是一個億萬富商，都必須擁有一個健康的身體。凡是一些有志於成功的人，也應該

積極地參加體育運動，保持身體健康，身心健康。經

過這次，我會看更多這類型的書，吸收更多知識。



班別：上 5A 學生姓名：陳玗琪

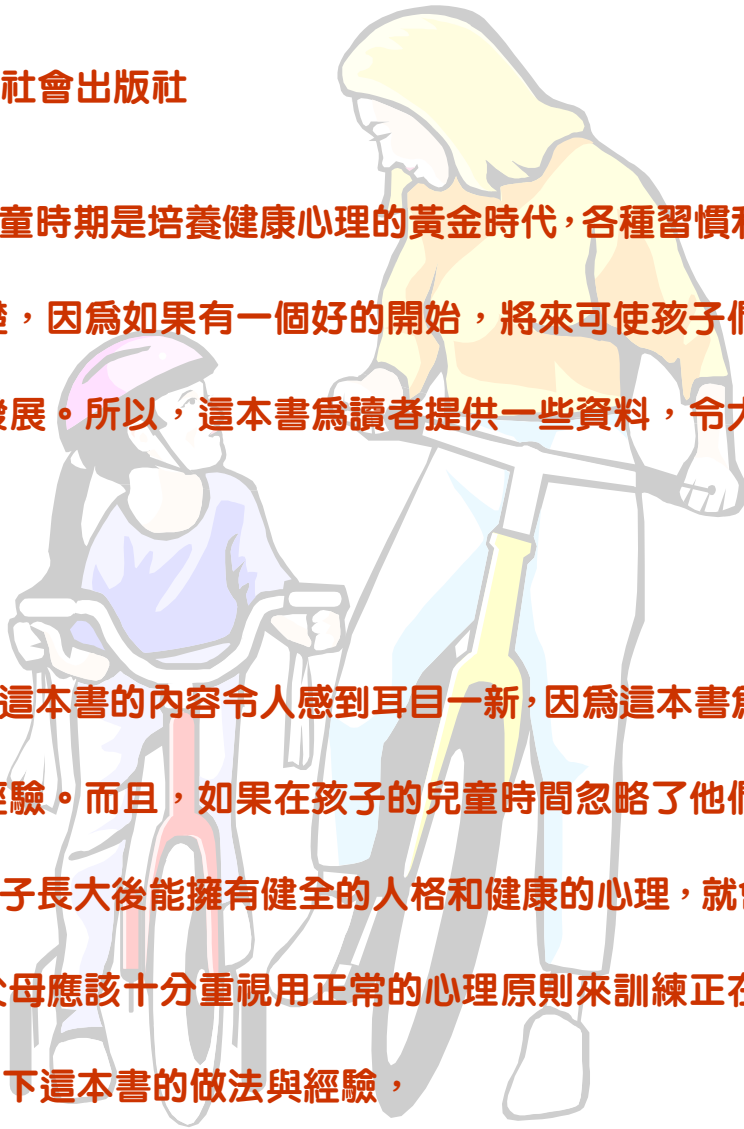
書名：你的孩子心理健康嗎？

作者：王立升

出版社：中國社會出版社

內容簡介：兒童時期是培養健康心理的黃金時代，各種習慣和行爲模式都在這時奠定基礎，因爲如果有一個好的開始，將來可使孩子們的品德和智力得到健康的發展。所以，這本書爲讀者提供一些資料，令大家能明白兒童的心理。

感想：我認爲這本書的內容令人感到耳目一新，因爲這本書爲讀者提供了借鑒與學習的經驗。而且，如果在孩子的兒童時間忽略了他們的心理衛生，這樣，希望孩子長大後能擁有健全的人格和健康的心理，就會比較困難了。所以，作爲父母應該十分重視用正常的心理原則來訓練正在兒童時間的孩子們，參考一下這本書的做法與經驗，了解今天的孩子並爲他們培養健康的心理，迎接兒童新時代，和他們一起探索健康新渠道。而且，兒童的心理健康也是父母不容忽視的。所以，我認爲這本書對父母的幫助很大。



班別：上 5A      學生姓名：馬詠詩

書名：台上台下的小豬：一個小孩認識正確體重控制

作者：陳覺恩

出版社：香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心

內容簡介：故事中的主角嘉嘉被同學推選擔任話劇中的小豬角色，因此，嘉嘉認為一定是自己很肥胖的關係，所以她立志要減肥，而她所採用的方法是每天早上不吃早餐。一星期後，嘉嘉在上課的時候不適，於是，媽媽帶她去作身體檢查。醫生告訴嘉嘉她的體重屬於正常，而她的減肥方法亦對身體有害。之後，嘉嘉才發現同學推選她做小豬是因為她與小豬的性格相似。最後，她更得到「最具潛質演員」此獎項呢！

感想：近年社會鼓吹「瘦就是美」的錯誤觀念，小朋友也嚷着要減肥。但我認為，我們不能以主觀直覺來判斷肥瘦。如果我們發現自己過重，也不應胡亂減肥，應找醫生或註冊營養師作出專業的體重分析。而故事中的主角嘉嘉，以不吃早餐來減肥，其實不吃早餐不但不能減肥，更大人影響我們的健康、學習能力、情緒及人際關係。有研究更指出習慣進食早餐能提升兒童的整體營養狀況，減低患心臟病及肥胖症的機會。因為以上的理由，我認為我們不應胡亂減肥。閱讀此書後，令我明白早餐的重要性。



**班別： 上 5B      學生姓名： 周頌軒**

**書名： 運動與保健**

**作者： 蔡博輝**

**內容簡介：**

運動不但可以增加身體血液循環，還可以促進新陳代謝，所以做運動非常有益身心。很多人每天的運動量不足夠，而抵抗力也會因而減弱，因此，缺乏運動的人會比較容易生病。人們都經常以工作忙碌、沒有時間等作為不做運動的藉口，但是，只要每天拿三十分鐘來做運動，身體就會更健康。此外，這本書還介紹各項運動怎樣預防受傷的貼士呢！

**讀後感：**

這本書特別介紹幾種普及的運動，具體解說各項運動應注意的常識及如何預防和護理運動所帶來的創傷，希望大家看後提高對體育運動的認識和興趣，提高安全意識。這本書最適合喜愛運動的人士。



班別：上 5B 學生姓名：徐樂珩

書名：你說苦，我說是甜

作者：無憂

在這本書中，作者寫了很多故事，但這些故事中，其實作者都想我們領略同一個道理。書裏其中一個故事是講述有一個叫艾利的男孩很喜歡車，但憑他的收入根本不可能買一輛車。有一天，艾利和他的朋友一起的時候，他的朋友叫他買彩票，他使用了五元買了一張彩票，結果他中了二獎，他用獎金買了一輛車。

有一天，艾利把車泊在樓下，半小時後他發現車被盜了。朋友安慰他，但艾利仍然大笑地說：「如果你丟了幾塊錢，會不會不開心？」他們說當然不會。艾利笑着說：「是啊！我只是丟了五元吧！」其實這故事想說換一個角度來看事物，就可以看得快樂。我們應該丟掉生活中的負面情緒，建立承受挫折和煩惱的胸懷。



在現實中，很少人會能夠如艾利般輕易放下不開心的情緒，變得那麼開懷，如果每一個人都能夠這樣，世界就會變得美好和平，每一個人都很開心。

