

敬啟者：

有關中秋節提早放學、翌日假期及中秋節注意事項

中秋將至，本校為方便 貴家長與子女歡度佳節，特安排於 9 月 24 日（星期一）中秋節當天提早於正午 12 時放學。9 月 25 日（星期二）為中秋節翌日假期，學生不須回校上課；9 月 26 日（星期三）依全日制上課時間表上課。

適逢中秋佳節，校方特別鼓勵學生珍惜與家人團聚的機會，也同時不要忘記為患病、貧窮和無依的人祝福。此外，在歡樂慶祝佳節的時候，校方遵照不同政府部門的建議，提醒家長注意以下各點，敬希垂注。

注意安全

1. 中秋節時，不要讓小童自行燃點蠟燭或攜帶火柴，家長應提醒子女切勿玩火和「煲蠟」。
2. 到公園賞月，可以攜帶使用乾電式的燈籠，代替燃點蠟燭的燈籠，以免燒著公園裏的草木，造成火警。
3. 不要把燃點蠟燭的燈籠掛在樹上，以免被風吹歪或吹倒而引致火警。
4. 不要在草旁燃點蠟燭，以免草木著火。
5. 在戶外地方玩樂後，謹記清理垃圾後才離開。

健康飲食

1. 林林總總的應節食品為中秋佳節增添不少節日氣氛，當中包括月餅、水果、湯圓、稜角等。
2. 我們在享用各種美食之餘，須注意食物的選擇和進食的份量，過量進食不但會引致消化不良，還會影響健康。
3. 切忌大吃大喝，謹記「健康飲食金字塔」之原則。
4. 冰皮月餅以一定份量的脂肪、麵粉和糖製成，因此所含的熱量和脂肪不比傳統月餅為少。
5. 雖然水果較月餅健康，但過量進食亦會使身體吸收過多糖份，多餘的糖份會轉化為脂肪並積聚於體內，容易令體重上升；肥胖人士及糖尿病患者更要控制進食量，熱量較高的水果包括香蕉、芒果等，宜適量進食。
6. 貯存月餅時，要小心掩蓋 / 包裝，以避免交叉污染。
7. 在建議期限內進食月餅。
8. 貯存月餅於雪櫃內，冰皮月餅更應盡快存入雪櫃冰格內冷藏。
9. 切勿將冰皮月餅長時間（超過兩小時）擺放於溫暖的環境或室溫下，以免細菌迅速繁殖。
10. 進食前須洗手，食物、水果須保持清潔。
11. 參考下頁之《健康貼士》。

家長如有查詢，可致電 2432 2789 與林美霞副校長聯絡。

祝願大家佳節快樂，人月團圓，恩典常偕！

此致

貴家長



校長

張昌明

謹啟

二零一八年九月十三日

【回 條】

E38

敬覆者：來函（通告二零一八年度第三十八號）有關中秋節提早放學、翌日假期及中秋節注意事項已悉。

此覆

聖公會何澤芸小學校長

\_\_\_\_\_ 班 學生 \_\_\_\_\_ ( )

家長 \_\_\_\_\_ 謹覆

二零一八年九月 \_\_\_\_\_ 日  
(透過電子系統回覆)

## 健康貼士：月餅方程式，你一定要知

月餅方程式	程式內容	營養師的建議
一個雙黃蓮蓉月餅的熱量 = 1 碟粟米肉粒飯 + 1 碗羅宋湯 + 1 杯凍奶茶	一個傳統的雙黃蓮蓉月餅含有高達 800 千卡的熱量，相約一整份西式晚餐。	以成年人每天攝取 <b>1800 至 2200</b> 千卡來計算，一個月餅提供的熱量已相等或超過一頓正餐的需要了，所以千萬不要把整個月餅吃光，以免肥胖。
一個鹹蛋黃的膽固醇含量 = 每天建議攝取量的 2 倍	成年人每天不宜攝取超過 300 毫克的膽固醇，但一個鹹蛋黃的膽固醇含量高達 619 毫克。	每天不宜吃超過半個鹹蛋黃，有膽固醇過高，高血壓或心臟血管病的人士更應盡量避免進食鹹蛋黃。
一個迷你低糖月餅的碳水化合物含量 = 3 片方包	雖然迷你低糖月餅的糖份比傳統月餅為低，但仍有大量碳水化合物和熱量。	無論是傳統或低糖月餅，糖尿病患者切忌吃過量，迷你低糖裝(80克)每次最多吃半個，傳統裝(190克)每次最多吃八分一個，確實的份量須請教你的醫生或營養師。

\*每個月餅的糖份含量高達 72 克，即 6 湯匙，不宜吃過量。

