



社會福利署

Social Welfare Department

# 珠珠要減肥!



# 前言

肥胖所引致的嚴重影響可分生理和心理兩方面，生理方面例如心臟病、高血壓、睡眠窒息症等；心理方面例如自尊及自信受損、情緒壓力、社交孤立感等。

鑑於本港幼童肥胖問題有不斷上升的趨勢，社會福利署中央輔助醫療服務課物理治療隊特別編寫「珠珠要減肥」兒童故事集，教導兒童肥胖有損身心的健康知識，並透過故事主人翁珠珠的運動範例及飲食案例，協助幼兒建立體重管理的概念，促進幼兒健康成長。

吳秀珠 (6歲)

花花幼兒園高班學生

高1.2米，重30公斤

比同齡小孩健康體重超出20%，

需由物理治療師處方運動控制體重

我要減肥！



1

珠珠，  
你為甚麼哭呀？



2

林老師！同學笑我大  
肥妹，跑得慢，唔同  
我玩呀！

3

珠珠，同學唔應該取笑別人太肥妹、太肥仔，所以我會教導同學。不過珠珠，太肥也是不健康的，林老師覺得珠珠你應該要減肥。



2

肥胖也是一種病。肥胖的孩子會較容易患上心臟病、高血壓、糖尿病和睡眠窒息症等，嚴重的話會危害生命。

1

點解我要減肥呀？  
媽媽話唔食嘢會病。



肥胖會令你身手不夠敏捷，如玩跳繩和打波時都會感到十分吃力，令你少咗機會和同學玩，同學亦會取笑你。珠珠，你都唔想俾人笑㗎？



2

珠珠，你要減肥成功，就要聽醫生、物理治療師和營養師嘅吩咐，養成健康嘅飲食習慣，同經常做運動。

1

林老師，我唔想俾人笑，亦唔想有病呀！我要減肥！



7



物理治療師話，運動是脂肪嘅剋星；除此之外，運動又可以強化心肺功能，助長骨骼發展，強化免疫系統，還可以鍛練意志力同增強自信心。珠珠，運動真係有好多好處㗎，你明唔明白呀？



林老師，我明白晒啦，由明天開始，我要食得健康，努力做運動，我要減肥成功！



第二天早上

1 早晨呀珠珠，今日我哋  
要開始做運動，首先在大  
肌室內慢行3個圈。

3 你真聰明！

2 這是不是叫熱身  
運動呀？



珠珠，以下是大肌活動時間(約30-45分鐘)，你可在六項活動中選擇二至三項你喜歡的作訓練，累了可休息一會，老師會幫你計時。

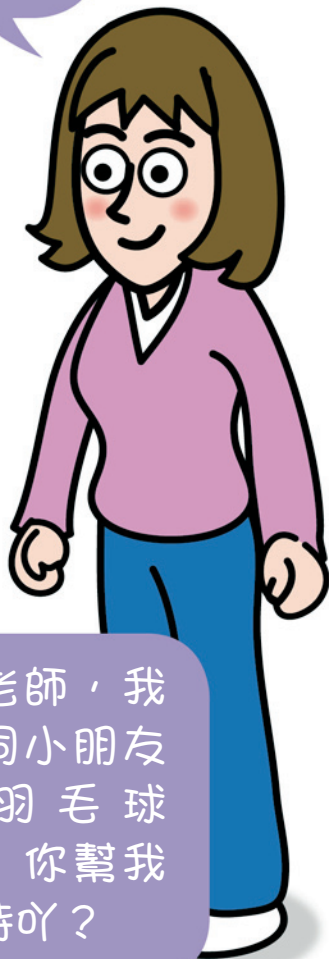
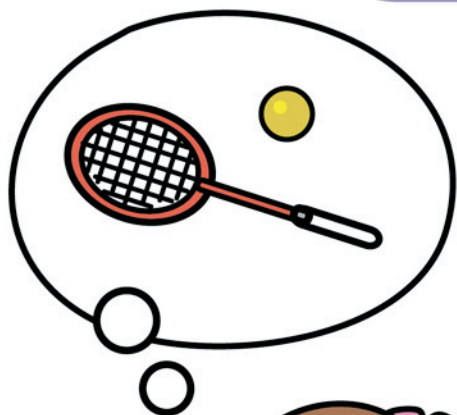
### 大肌自選活動

兵捉賊	10分鐘
踢足球	10分鐘
拍球及射籃	10分鐘
跳繩	5分鐘
打羽毛球 (可用氣球代替)	15分鐘
跑步	10分鐘



2

如果覺得太累，  
又或者身體有唔  
舒服，就要話俾  
我知，知道嗎？



1

林老師，我  
想同小朋友  
打羽毛球  
呀，你幫我  
計時㗎？

3

明白晒！

15分鐘後

2 你先休息5分鐘，  
喝點水，然後再自  
選另一項運動。

1 林老師，我好  
勁呀！不過好  
好玩呀！



3 原來做運動係好好  
玩㗎！休息完之  
後，我想玩「兵捉  
賊」呀，林老師你  
幫我計時㗎？

再10分鐘後

做完運動後，要慢行多  
5個圈，讓身體慢慢緩  
和下來後，才好坐下休  
息呀！



1

記得提媽咪明天要步行返學，步行放學呀。期間行過公園，可以玩公園內的運動設施15分鐘，作為日常訓練。



2

林老師，我明天都要和小朋友一齊做運動呀，我要做個健康嘅小朋友！我要減肥成功！



第二日早上

2 早晨呀珠珠，你今天是不是步行返學呀？

1 林老師早晨！



3 係呀，我今天步行返學，我又同媽咪講我同小朋友打羽毛球嘅事，媽咪讚我叻女呀！

我會同你媽媽商量你的運動大計。其實不論在屋企、學校、公園或運動場館，都可以做運動㗎。



1

珠珠，如果你能夠每星期都有五天做運動，而又持續到三個月的話，你就可以得到由校長送出嘅一張「飛躍健康獎狀」。



好靚呀！我好想得到張獎狀，我一定要減肥成功！

2

珠珠，這是你的  
運動記錄表，用  
來幫助你記錄這  
三個月的表現。



1

你每完成一個項目，  
就可以畫上「✓」號，  
明白嗎？

2

我明白了！



# 高纖食物



1

珠珠，除了多做運動外，還要注意飲食健康，要少鹽、少糖、少油，還要食多啲高纖食物。你知道哪些是高纖食物嗎？



2

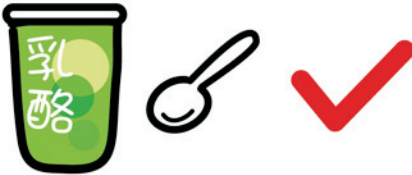
高纖食物，即係蔬菜和水果，對嗎？

3

答對了！珠珠你咁叻，我現在就給你一個小測驗，考考你對健康食物的認識！

1

雪糕、奶昔和乳酪，  
你會選擇哪一款？



2

我選乳酪！

3 答對了，雪糕和奶昔都含有  
很高的脂肪和糖份，容易令  
人肥胖，乳酪就較為健康。

1

雜菜沙律、薯片和炸雞翼哪一款健康啲？

2

雜菜沙律！

3

答對了，薯片和炸雞翼都經過油炸，含有很高的熱量。不過，沙律醬亦含有高熱量，所以不可加入太多沙律醬到雜菜沙律呀。





1

通粉、即食麵和炒河粉，哪一款健康啲？



2

通粉！



3

答對了，即食麵和炒河粉都含有很多脂肪，容易令人肥胖。



2  
白麵包！



1  
那麼蛋撻、忌廉蛋糕和白麵包，你會選擇哪一款？



3  
答對了，蛋撻加入了大量糖份，蛋撻皮和忌廉都含有很多脂肪，容易令人肥胖。

1

汽水、果汁和低脂牛奶，你會選哪一款？

3

答對了，汽水、果汁都加入了大量糖份，容易令人肥胖；另外亦要緊記少吃糖果和朱古力呀。



2

低脂牛奶！



三個月之後  
吳秀珠 (6歲)  
高1.23米，重25公斤  
體重已回落至健康水平

1

珠珠，恭喜你減肥成功！你而家瘦咗、活潑咗，真係好叻呀！



2

林老師，我而家跑得快又跳得高，其他同學都喜歡同我一齊玩，我真係好開心呀！

校長在全校同學前頒發「飛躍健康獎狀」給珠珠，以表揚珠珠的努力！





社會福利署

Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課

物理治療隊編印

九龍九龍灣宏光道39號

宏天廣場10樓1001室

電話：2314 3311

傳真：2730 5252

E-mail：cpmsenq@swd.gov.hk

我們的編輯隊伍

何應輝

李玉儀

苗大業

葉曉康

二零一四年版