為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

公開組(高級) – 季軍
Open Category (Senior) – Second runner-up

陳雯青 CHAN MAN CHING

愛您

「為家人設計一個健康計劃」，對於呢個題目，我好自然就想到「衣，食，住，行」4 大原素。

「衣」- 由字面睇好簡單直接，大家都會覺得係講緊我地著既衣服。不過，衣服又點解會列入健康計劃之一，原因好簡單，因為我地住係香港，一年 365 日分為四季，天氣由 5-35 度不等，如果每日都著同一類的衣物，身體未必及時散熱或保暖，因而著涼或生病，這樣就直接影響到自身健康。另外，唔岩尺寸的衣服都會影響到身體。因此，合適既衣物係健康既其中一樣重要原素。

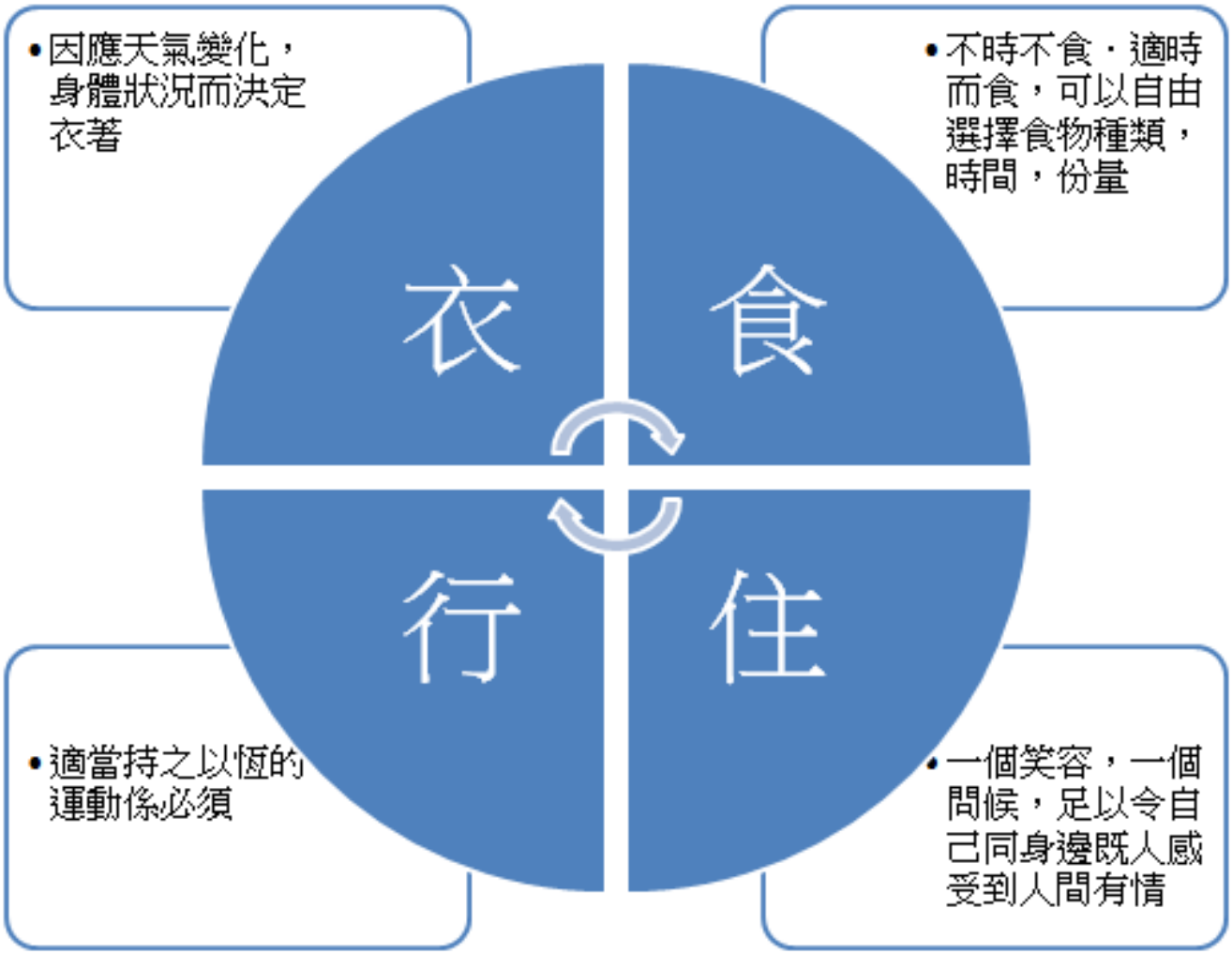
「食」- 人一日至少要食 3 餐，如果要加埋下午茶同宵夜，可能一日至少食 5 餐。食物係可以直接提供到養份比身體，好似盆栽一樣，有水，肥料，陽光，植物就自然快高長大，而人亦都一樣，食物等於我地既肥料，有營養我地先可以身體健康，不過亦要留意，肥料太多或冇益既肥料，不但影響健康，反而身體加重負擔，增加毛病。我地要有健康，首先必須注意飲食，所謂「不時不食．適時而食」，我地可以控制食咩，幾時食，食既份量等。

「住」- 單單一個字「住」，好易理解就係有個地方可以比你落腳既地方，香港人而家好重視住既地方，就算百多尺至三千多尺，只要有地方就已足夠。不過身心健康既腳既地方又樣建立? 人出世就係由爸爸媽媽帶您黎尼個世界，屋企人相信大部份人都有，但係有落腳地方有冇幫手執屋打理? 有冇與同一屋詹下既人溝通?有冇與身邊既鄰居打招呼?一個笑容，一個問候，就足以令自己同身邊既人感受到人間有情，健康就隨之而黎。 所謂千里有緣能相聚，珍惜眼前人，珍惜屋企給你既一切。

「行」- 做運動，尼個係必然令身體健康既定律。身體有吸收就自然需要消耗，如果食多左，冇消耗就會令身體有負擔，久而久之，身體一定唔會健康，而且會增加疾病風險，所以，要身體健康，一定要做適當運動，仲要持之以恆。

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。

為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health



SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。

為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th colspan="2">星期一至五</th><th colspan="2">星期六</th><th colspan="2">星期日</th></tr>
<tr><th>老公</th><th>老婆</th><th colspan="2">老公</th><th colspan="2">老婆</th></tr>
<tr><td>0600</td><td colspan="2">起身</td><td colspan="4" rowspan="6">瞓教</td></tr>
<tr><td>0605</td><td>刷牙洗面</td><td>煮早餐</td></tr>
<tr><td>0615</td><td>食早餐</td><td>刷牙洗面</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">GOODBYE KISS</td></tr>
<tr><td>0640</td><td>出門</td><td>食早餐</td></tr>
<tr><td>0700</td><td rowspan="3">搭車</td><td>洗碗</td><td colspan="4">起身</td></tr>
<tr><td>0720</td><td>用壓力煲煲湯</td><td colspan="2">刷牙洗面
煮早餐</td><td colspan="2">刷牙洗面</td></tr>
<tr><td>0735</td><td>出門</td><td colspan="4">食早餐</td></tr>
<tr><td>0800</td><td colspan="2">工作</td><td colspan="4">行山</td></tr>
<tr><td>1200</td><td colspan="2">自備愛心飯盒</td><td colspan="4">煮午餐</td></tr>
<tr><td>1400</td><td colspan="2">工作</td><td colspan="4" rowspan="9">陪屋企人/
行街/
約朋友/
睇戲/
買日常用品</td></tr>
<tr><td>1810</td><td colspan="2">放工</td></tr>
<tr><td>1820</td><td>搭車</td><td>買餸</td></tr>
<tr><td>1920</td><td colspan="2">回家</td></tr>
<tr><td>1930</td><td>洗白白</td><td>煮飯</td></tr>
<tr><td>2000</td><td>煮飯</td><td>洗白白</td></tr>
<tr><td>2030</td><td colspan="2">愛心晚餐</td></tr>
<tr><td>2200</td><td>洗碗</td><td>洗衫執屋</td></tr>
<tr><td>2235</td><td colspan="2">刷牙洗面</td><td colspan="4">刷牙洗面</td></tr>
<tr><td>2245</td><td colspan="2">瞓教</td><td colspan="4">瞓教</td></tr>
</table>

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。