

中華基督教會基智中學
中二級 家政科
閱讀計劃

- 請各位同學於下列圖書中選讀其中一本，並完成背面之閱讀報告。

各同學可在本校之圖書館內或公共圖書館借閱以下其中一類書籍完成背面之閱讀

紀錄表：

- 飲食健康
- 健康的瘦身/ 纖體/ 排毒/ 護膚方法
- 保健方法

例如：

1. 維他命聖典=Earl Mindell's vitamin bible / Earl Mindell 著 鍾東明 譯. 台北：笛藤；民87[1998]
2. 香港常見食物營養指南. 香港：明窗；2004
3. 美顏食品 60 種 / 宋紫彤 著. 香港：海濱；2003
4. 食物營養與禁忌 / 孟昭全 著. 香港：科圖.; 2001
5. 越吃越 Fit / Kathryn Marsden 著. 香港：博益；2000
6. 花果美膚事典 / 李韓玲 著. 香港：經濟日報；2004.
7. 食療食物大全 / 鍾庸 著. 香港：萬里；1998
8. 兒童的生長與營養 / 梁淑芳, 何巧嫻 著. 香港：中文大學；1993.
9. 吃得有營 / 鍾素珊 著. 香港：博益；1999
10. 營養與你 / 余文詩 著. 香港：南粵；1987
11. 吃得健康 / 李樂成 著. 香港：明窗；1997
12. 香港常見食物營養指南. 香港：明窗；2004
13. 我要 keep fit 至營瘦身大全. 香港：皇冠；2004
14. 牙齒保健與美容：牙醫問答錄 / 張永民 著. 香港：明窗；2000.
15. 老有所養：老年人營養飲食之道 / 胡令芳 Georgia S. Guldán, 盛玉燕 劉倩芳 許聞宇 著. 香港：中文大學；1999.
16. 識食自然靚. 香港：壹出版；2000
17. 健康貼士 / 趙生 著. 香港：萬里；2004
18. 花果美膚事典 / 李韓玲 著. 香港：經濟日報；2004.
19. 天然排毒 / 凝子.
20. 全天候護膚 / 李聰慧、陳子穎等

以上只是一些參考例子，圖書館還有其他同類書籍可供選擇。

中華基督教會基智中學
中二級 家政科
閱讀報告紀錄表

姓名：	班別：	學號：
-----	-----	-----

書名	
作者	
出版社	

請用不少於 30 字寫出本書帶給你最重要的地方：

請用不少於 50 字寫出你的閱後感想：