

56%港媽曾「陀住BB去旅行」

享受最後的二人世界 醫囑帶產檢報告方便外地生產

孕婦旅遊宜忌

■飛行期間，孕婦最好帶備厚靠墊保護腰脊，每隔1.5小時做伸展運動及飲水

■旅途中，孕婦注意切勿浸溫泉及按摩，因為媽媽體溫每上升一度，會使胎兒心跳加快；按摩則有機會不小心按壓到胎兒

■孕婦避免食用魚生，因為三文魚有細菌，而吞食魚則含較多水銀

■旅程前查閱當地的醫療設備及附近醫院位置，及帶備詳細的個人醫療記錄

■由於孕婦不能注射瘧疾等多種傳染病疫苗，因此不應選擇到較落後的城市及地區旅行

資料來源：婦產科醫生靳嘉仁
製表：記者 翁麗娜

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）上一代普遍認為孕婦應避免舟車勞頓，以免動「胎氣」，但新一代未必這樣想。兩位80後媽媽鄭凱琳及Hilda都試過懷孕期間搭飛機外遊，自言是「旅行發燒友」的鄭凱琳笑言，為了在兒子出生前，爭取與兩個大女兒的相處時光，去年懷孕期間先後到泰國及日本旅行。有婦科醫生提醒，孕婦宜帶備超聲波圖及產檢報告，萬一臨時在外地生產，亦可為當地醫生提供完整病歷。

近年不少準媽媽把握生產前的「自由身」到外地旅遊，這股新興潮流名為「Babymoon」。網上旅遊公司「Expedia」委託機構於今年1月至3月網上訪問404名18歲至45歲、已生育或現正懷孕的女性。結果發現，56%受訪者曾在懷孕期間到海外旅遊，當中九成人表示享受旅程；而未試過的受訪者，有七成表示希望將來懷孕時嘗試「Babymoon」。

近三成想「坐BB監前叫一叫」

其中352名希望嘗試「Babymoon」的受訪者，最多人表示「喜歡去旅行，不管是否懷孕都會去」（37.5%），其次是「坐BB監之前叫一叫，享受女皇式服侍」（29.5%），再者是「與另一半享受最後浪漫二人世界」（28.4%），最後是「食新鮮及好奇」（4.5%）。不過，亦有52名受訪者表示不會嘗試「Babymoon」，主要是「怕危險會動到胎氣」。

鄭凱琳表示，未為人母前，每月都會去一次旅行，由於首度懷孕是孖胎，故不便成行，但去年再度懷孕時，分別於第三個月及近第七個月，到訪泰國及日本，出發前亦做足準備，如帶備孕婦可服用的藥物及醫生信，並搜索當地的醫院地址及資料，以防萬一。

她建議想外遊的準媽媽，可以選擇東南亞等短線旅遊，認為只要行程不急趕，以悠閒為主即可。不過，她指母親曾對此有微言，但笑言「無人可以阻止到我」。

Hilda的丈夫長期於外地工作，因此兩度懷孕均多次坐飛機往返外地與香港進行產檢。她建議孕婦選擇較好的航空公司，以免座位太窄，如果坐廉航可主動要求坐前排；另應隨身帶備醫療記錄，預先查清旅行地點醫院位置。

醫生：Babymoon每月逾十查詢

婦產科醫生靳嘉仁表示，有醫學文獻指孕婦懷孕第三十七周前，是乘坐飛機最安全的時間，認為旅遊有助孕婦放鬆心情，準媽媽在懷孕第十三周至第二十八周最適合外



■Hilda（左一）與鄭凱琳（右一）均認為，只要預備充足，Babymoon是愉快旅遊經驗。

遊。不過，他提醒準媽媽預先準備適航證明，因為部分航空公司會要求知悉孕婦懷孕周數及預產期等資料。他又指，每個月約有十多宗孕婦查詢Babymoon事宜，長短途旅遊各佔一半，短途以日本、台灣、新加坡為主，長途主要是紐約、巴黎及倫敦。



■歐盟駐港澳辦事處與國際廚藝學院合作舉辦廚藝比賽，邀請來自西班牙廚師協會廚師Vito Chiavacci即場示範三道西班牙傳統菜式，再由8名學員比試廚藝。 曾慶威 攝

歐盟派食譜 舌尖上推廣文化



■歐盟駐港澳辦事處主任彭家傑表示，食譜由歐盟28個成員國駐港澳總領事館及榮譽總領事館合作選出。 曾慶威 攝

香港文匯報訊（記者 岑志剛）歐盟駐港澳辦事處昨日發佈新一期《美味歐洲 Taste Europe》，收錄28道來自歐盟國家的特色食譜，同時與職業訓練局國際廚藝學院合作舉辦廚藝比賽，由學員重現食譜中的傳統西班牙菜式，冀以此推廣歐洲的飲食特色，以及風土文化的多樣性。

該食譜包括來自歐盟28國的傳統歐陸菜式，當中不乏港人耳熟能詳的代表食物，例如英國炸魚薯條、法國費南雪蛋糕、德國黑森林蛋糕、比利時朱古力慕絲、葡萄牙海鮮煲及瑞典肉丸等。

歐盟駐港澳辦事處主任彭家傑表示，歐洲、香港及澳門都以多元化且獨特的美食聞名全世界，歐洲的地形及歷史對本身飲食文化有直接影響，從低地到山區、海岸到內陸，都是歐洲美食多元化的來源，這些相異之處除了反映歐洲文化多樣化外，也印證歐盟的座右銘「多樣化中的和諧」。

彭家傑指出，食譜由歐盟28個成員國駐港澳總領事館及榮譽總領事館合作選出，反映歐陸地理及文化多樣性，食譜內更收集每個歐盟國家的小檔案，讓讀者在享受美食的同時，增加對國家的認識。食譜於歐盟駐港澳辦事處免費派發，地址於中環花園道33號聖約翰大廈19樓，市民亦可到辦事處的facebook專頁索取。

辦廚藝比賽 重現歐名菜

辦事處昨日亦與職業訓練局國際廚藝學院合作舉辦廚藝比賽，邀請來自西班牙廚師協會，並曾於多間米芝蓮餐廳及酒店工作的廚師Vito Chiavacci，即場示範三道西班牙傳統菜式，分別是西班牙式煎蛋餅、傳統西班牙凍湯及加泰羅尼亞忌廉，並講解烹調要點，再由8名國際廚藝學院學員即場重現菜式，互相比拚。經過一輪激鬥，比賽最後由歐陸廚藝文憑學生林鎮燭勝出，將有機會參與本月9日的歐盟日活動。

KAWAI 日本肝油丸贊助「愛心獎」

第八屆（2013）愛心獎得獎人

陳荭校長論教育公義

我提倡有教無類的教育公義，因我認為教育應以「學生為本」，每名學生都是獨立的個體，有不同的需要，教師的職責就是關心每名學生，不放棄，不看輕任何學生，讓每个孩子都擁有平等的學習權利，並得以在學習中進步成長。

陳校長免費補習天地網址：
<http://hknc.org.hk/>

重溫第10屆頒獎典禮片段

2015年12月9日於TVB舉辦隆重頒獎典禮 愛心獎得獎人、主禮嘉賓合照。

KAWAI 健康成長系列

KAWAI 健康成長系列

f KAWAI 日本肝油丸

KARORI 日本卡宜糖

天然提煉 0升糖值

f KARORI 卡宜天然糖

HiPP 喜寶

For the most valuable in life.

全球銷量第一有機嬰兒食品

f HiPP HK

泰山企業貿易公司：電話：852 2388 6395 按“0” 傳真：852 2388 5962 網址：www.taisan.com 電郵：info@taisn.com