家長寧選全日制英語教學
幼稚園報讀法語學生減少

【明報專訊】列治文教育局一份報告指，於本學年（2010/2011年）入讀早期法語課程（Early French Immersion，EFI）幼稚園班的人數下降，原因與家長大多願意選擇以英語教學且全日上課的幼稚園班有關，並估計有部分家長會在明年，才將升讀第1班的子女轉入法語課程，這現象或會造成問題。

列治文教育局在假期後，將於明年1月4日重開會議，並會討論副督學布倫南（Nancy Brennan）呈交的法語課程年報。

列治文學生可在幼稚園或第1班便開始選讀法語課程，即以法語爲主要教學語言的模式上課，稱爲早期法語課程；學生亦可在第6班才選讀法語課程，即後期法語課程（Later French Immersion，LFI）。

報告總結本年度入讀法語課程的學生數目，指本學年申請報讀入讀法語課程幼稚園的人數，一共有254個，而7間小學合共只供應154個學位，超額申請100名。

但報告指，跟往年比較，申請人數其實是下降了15%至20%；在2009/2010年度，有292人申請（供應數目爲213個），而在2008/2009年度，有459人申請（供應數目爲176個）。

布倫南於報告中指，申請人數減少的原因，與今學年部分小學推行全日制幼稚園班有關，因爲法語課程的幼稚園班不設全日制；出現家長寧選全日上學，棄法語課程的情況。報告亦指，由於學生亦可到第1班才轉入EFI，當局估計有部分在今年安排子女入讀全日制幼稚園班的家長，會待子女明年升讀第1班的時候才轉到EFI，但第1班EFI學位供應一向只有5個或以下，這或會產生問題，未能應付所有家長的需。

報告指，全校區本學年一共有245個第1班EFI學位，但扣除升班及兄弟姐妹獲優先取錄的學生人數後，實質只能額外供應42個，但申請人數則有52個。

位於列治文東的Mitchell小學，為其中一間設EFI幼稚園及第1班的學校。（本報記者攝）

列治文教育局

上學時間短需託兒服務
法語班每月開支多200元

【明報專訊】給入讀幼稚園的子女全日上課，還是選讀法語課程，家長各有所需和因應條件去選擇。

陳太的兒子明年9月入讀幼稚園，她會選擇給兒子報讀屬另類課程（Alternate Programs），即早期法語課程或蒙特梭利課程（Montessori）。

她表示，兒子現時的老師指，她孩子的文字及語言能力較優勝，她認爲，選擇另類課程可提高他的學習興趣，若果法語課程幼稚園班的上學時間較常規課程爲短，她預料需每日額外約2.5小時的託兒服務，並預算這方面開支每月會多約200元。

雖然開支會較多，但她以孩子學習能力及興趣爲首要的取捨條件。

另有家長王太指，女兒亦將在明年入讀幼稚園，但她暫不考慮另類課程。

她指，作爲母親的同時，亦需兼顧工作，學校全面推行全日制，對她來說是一個喜訊。

女兒年紀尚幼，另類課程是否最好或最適合的選擇，仍有待觀察；此外，列治文亦設有第6班入讀的法語課程或私校等其他選擇，屆時可按需要才考慮轉讀。

明年9月幼稚園入學註冊在明年1月17日起接受報名，對選擇課程有疑問的家長，報名前可參加當局舉辦的資訊晚會（information evening）了解詳情，全部晚會在晚上7時開始。

晚會日期	資訊主題	地點
1月10日	蒙特梭利幼稚園班	McKinney小學
1月11日	幼稚園班	Kidd及Thompson小學
1月12日	早期法語課程幼稚園班	Anderson小學
1月13日	後期法語課程	Whiteside小學

有關課程及晚會的資料，可查閱教育局網頁www.sd38.bc.ca。

大溫地區天氣預測

今天	12/27 (一)	12/28 (二)	12/29 (三)
小雨 5 – 6℃	小雨 4 – 5℃	小雨 3 – 6℃	晴間雲 0 – 4℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
卡加利	-6 – 3	晴間雲
愛蒙頓	-11 – -6	多雲
溫尼辟	-12 – -9	晴間雲
多倫多	-9 – -6	雪
渥太華	-12 – -7	多雲
滿地可	-11 – -8	多雲
三藩市	9 – 14	雨
洛杉磯	6 – 16	晴間雲
紐 約	-4 – 1	雪
香 港	11 – 17	晴
台 北	9 – 16	晴間雲
北 京	-9 – 5	晴
上 海	4 – 10	晴
廣 州	6 – 19	晴
新加坡	24 – 31	陰間雨
東 京	3 – 11	晴
悉 尼	17 – 21	雨
倫 敦	-1 – 1	晴間雲

649 12月25日 星期六 中獎號碼

2 12 23 26 27 31 **20** 特別號碼

幸運寶號碼 16 36 55 97

BC-49

3 8 9 16 25 26 **48** 特別號碼

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準
查詢可瀏覽彩票局網頁：www.bclc.com

列治文殯儀館
Richmond Funeral Home Cremation & Reception Centre
8420 Cambie Road, Richmond, BC V6X 1K1
(604) 273 3748
A Division of Arbor Memorial Services Inc.

傳統殯儀服務 各類宗教儀式
代辦遺體寄運 禮堂莊嚴寬敞
茶座優雅舒適 大型專用車場
專業華語服務 態度誠懇親切

服務社區超過60年，全新裝修。特設中式禮堂，設備齊全！附設火爐可供燃燒香燭冥鏹。代聘誦經、代訂花圈花籃。附設陳列室，預售、即售均可。

Gillian Wong 黃秀冰 手提：778-239-9999
Raymond Sun 孫立民 手提：604-817-1723

歡迎查詢、預約參觀

前中國男排國家隊隊員、加拿大註冊健身教練william表示，只要花15分鐘，節日期間也可以有效「抗肥」。

前中國男排隊員

教你「瘦」過節

節日健康系列二之一
特稿 明報記者熊澤廷

溫哥華這個聖誕新年期間，又雨又冷，大家派對玩吃太飽又不想外出去運動怎麼辦？本報一連兩天從健身與營養角度，給你歡樂假期的健康小貼士。今天先由本地健身教練爲民眾出招，特別示範幾個動作，只需2平方米的空間和利用簡單器具，15分鐘就可燃燒多餘脂肪。不過教練也提醒，「持之以恒」最重要，養成良好的生活習慣才能長保健康。

前中國國家男子排球隊隊員、加拿大註冊健身教練William劉表示，節日期間民眾容易產生慵懶情緒，很多人選擇暫時放鬆一下，想吃什麼就吃什麼，酒精飲料都來者不拒，吃飽喝足後又選擇看電影、打電動遊戲等室內活動，腰、腹部的肥肉就自然而然地倍增。但其實民眾在家裏就可以有效「抗肥」，利用自身重量或是簡單的家具、器械，15分鐘就能達到燃燒多餘脂肪的效果。

他舉例稱，喜歡打電動遊戲的朋友可以將坐沙發或躺椅，改成坐在有彈力的健身球（exercise ball）上，這樣需要用腰力來控制球的滾動，無形中就有鍛煉的效果。

又比如大家可以做「改良版」的仰卧起坐運動，首先平躺，雙腿雙手都伸直，然後上半身和雙腿同時向上收縮，共同擠壓腹部脂肪，動作要盡量緩慢，最好擠壓時間固定1-3秒，15-20次爲一組，建議做1-2組，特別注意用力時要呼氣等。

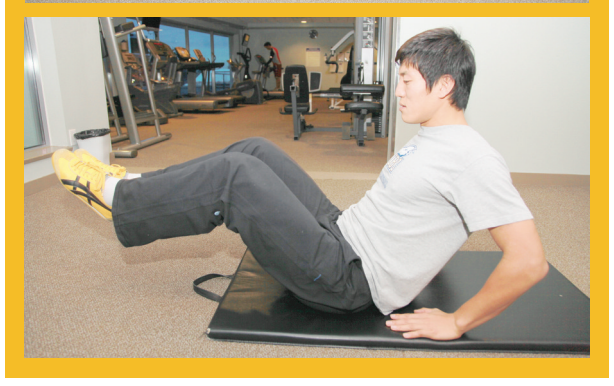
女孩子如果擔心上述動作的強度過高，則可以平躺下，雙腳做「踩單車」地運動，又或是將雙腿屈膝固定，上半身提起，用手摸膝蓋等，也能達到很好效果。

William強調，民眾需要更正一個認識，節假日的突擊鍛煉可以產生一定的鍛煉效果，但人體的生物鐘不是一天養成，一旦被打亂就需要很長時間調整，所以培養良好的生活習慣最重要。

他說，改變飲食習慣，食物要營養搭配並能「少吃多餐」，不要等到很餓時再去吃東西，讓作息的時間規律化等，這樣才能保持健康體魄，感覺精力充沛。

招式1：看電視也能縮小腹

「改良版」的仰臥起坐，腿和身體都要動起來，共同擠壓腹部脂肪。



招式2：客廳就是有氧教室

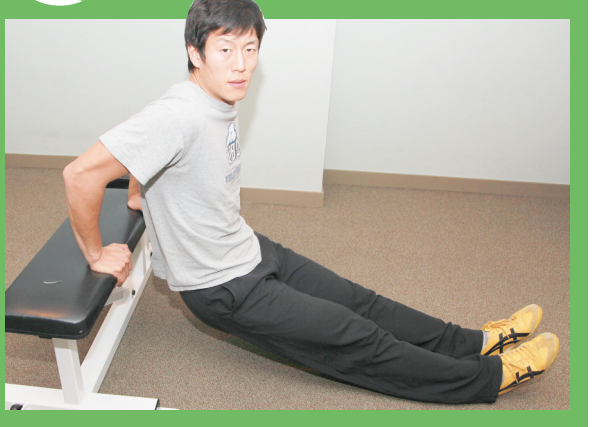
適合女生的原地抬腿腿運動，看似簡單的動作，能帶動全身肌肉。

招式3：大小球考肌力

「加強版」的伏地挺身，除了手臂與胸肌獲得鍛鍊，也考驗平衡力。

招式4：矮凳也能練功

利用椅子或矮桌可簡單訓練臂力、腰腹力。



（本版圖片由熊澤廷攝）