

話你知

太子參藥性平和

太子參又名童參、孩兒參，顧名思義，就是連孩子也能吃的參。太子參有益氣健脾、生津潤肺之功效，和其他參相比，如人參、黨參，太子參補氣的力量較弱，但是貴在藥性平和，特別適合孩子、老人家以及虛不受補者。

實驗研究證實，太子參可以提高免疫力，改善心臟功能。常服用太子參可以增強實體體質，長期服用未見有副作用。

*註：因每個小孩子的體質均有不同，具體的食用方法和食用量請諮詢醫生。

無花果防病抗老

無花果原產於地中海沿帶，栽培歷史已超過五千多年，因外觀不見花只見果，故名無花果。

無花果營養豐富，在古希臘，無花果被當成奧林匹克運動員訓練時必吃的水果，又有「生命之果」的美稱。

《本草綱目》中記載：「無花果味甘平，無毒，治五痔、利咽喉、消腫痛、解瘡

毒」，而《醫林纂要》則記載：「益肺，通乳」。無花果當中含大量的醣類、維生素以及胺基酸、蘋果酸、檸檬酸、水解酶，還有豐富的礦物質鎂、膳食纖維等，具有抗發炎、消水腫、促進消化、抗癌、降血壓及降血糖、潤腸通便等功效。

無花果除了鮮食，還可以燉雞湯、煮粥，是防病抗老的最佳食療水果。

材料

● 無花果 50克

● 茨實 50克



● 太子參 20克

● 蜜棗 2個

● 豬脰 400克

● 生薑 3片

● 食鹽適量

做法

1

豬脰洗淨切塊，焯水後瀝乾備用。

2

太子參、無花果、蜜棗等食材洗淨備用。

3

湯鍋中加入適量清水煮沸，將所有材料放入湯鍋，武火煮沸後，轉文火煮1-1.5小時即可。食用前可根據個人口味，加入適量食鹽。



Teen財有道

| 莊太量

● 香港中文大學劉佐德全球經濟及金融研究所常務所長

國際學校淺談

近日受新冠肺炎疫情影響，全球經濟不景氣，連帶效應下，很多在港工作的外籍人士因應公司的緊縮政策，紛紛返回老家，令到近年炙手可熱的國際學校出現學位空缺，很多家長在網上討論，是否趁機將孩子轉到國際學校就讀，恰好筆者對香港的國際學校有點認識，可與大家分享一二。

首先，即使國際學校因外籍學生退學而造成學位空缺，但並不代表本地學生有更大機會能轉入國際學校，因為教育局規定，在港開辦的國際學校應把最少70%的學額編配與非本地學生。教育局於2019年提交財委會的文件顯示，全港52所國際學校中，有18所學校超收本

地生，由於情況已引起教育局的關注，再大幅超收本地生的可能性不大。

學費之外 需購買債券

另外，很多家長會有一種誤解，以為用萬多元學費讀國際學校就可以學好英文，然後扣除孩子在本地學校就讀時，補習英文的費用，兩者可能只是相差數千元，認為對家庭開支不會造成太大壓力。

首先，香港的國際學校絕大部分均要求入學時購買債券又或者每年繳付資本建設費（capital levy），債券大部分由數十萬起跳到數百萬不等，資本建設費大部分為每年一萬多元。債券分為可

轉讓，不可轉讓／不可退還兩種。很多年前曾經有一個傳聞，有家長購買了一間國際學校的債券，十數年後在孩子畢業時出售債券，由於債券升值了，賣出後賺了一大筆，變相免費讀了十多年國際學校。但鑒於近年國際學校債券升幅可觀，很多學校都在出售債券予家長時增添了一項條款：假若債券升值，學校要與家長對分出售的利潤，所以現在想靠債券賺足十多年學費，應該是不太可能了。

資助減少 學費波動大

至於學費方面的問題，香港最大的國際學校——英基國際學校協會，正逐

步失去政府的資助，儘管現行學費仍比絕大部分國際學校便宜，但可見將來極有可能會有比較大的加幅。

除了英基以外，大部分國際學校均會每年調整學費，加幅約為5%，所以除非家長財政比較穩健，有不錯的收入，並且在可預見的將來，每年的收入均有所增加，否則很難追上國際學校學費加幅的步伐，甚至影響家庭生活質素。

所以在做決定前宜謹慎考慮，畢竟孩子的求學生涯十數載，頻密的改變對孩子來說不是一件好事。

（讀者可前往莊太量教授論經濟的YouTube頻道觀看更多精彩內容）