

2021

5月

# BBG

## 親子閣刊

免費贈閱

BBG鬆一Zone  
識飲識食識選擇

磨菇星「漫」遊  
母親節快樂

大眼周圍LOOK  
香港印藝傳奇

職業聊天室  
事件最前線

毛毛科學實驗室  
有趣的浮水印

Miss Tree通過識  
極冬動物

懷憶老師教室  
我們的浴室

## 識飲識食識選擇

兒童要全面健康成長，除了遵從健康飲食金字塔的原則外，如果能夠加上一些小秘訣，吃得更滋味，也吃得更健康。



漢堡包這類快餐食品也一樣。



薯條、炸雞腿和薯片等油炸食物含有豐富的熱量，大量進食會轉化成脂肪積累在身體，導致肥胖。



拒絕重口味。兒童的味覺特別發達，從小養成低鹽飲食的習慣，會為健康留下良好基礎。



肉類含有的激素比較多，尤其是積聚在內臟，過量進食會影響兒童成長，出現早熟現象。



用豆製品代替肉類，例如豆腐、枝竹、腐竹等能為身體提供蛋白質，同時減少攝取有害的激素。



菜心和芥蘭等屬於綠葉蔬菜。

宜多吃綠葉蔬菜，為身體提供葉酸、纖維和鐵質。瓜類也含有大量水份和纖維，兼具飽腹感。



蔬菜大餐可以讓兒童吃得清淡、健康又營養豐富，遠離不良的飲食習慣。

芒果、火龍果和奇異果味道酸甜，清爽可口。

水果色彩奪目，味道酸甜清新。煮菜加入水果元素特別吸引，令人食慾大增。



# 香港印藝傳奇

活字印刷術是中國古代四大發明之一，與造紙術共同對人類文化知識的傳播起了關鍵作用，今次就帶大家進一步認識印刷術。



碑石拓印術是用濕紙覆蓋著石碑，用軟槌輕輕敲打出凹陷的文字，再用小包蘸上墨汁，把文字拓印出來。

雕版印刷是最早在中國出現的印刷方法。現存最早的雕版印刷品是唐代印製的《金剛經》。



平版石印是把文稿平鋪在一塊石板或金屬板上，利用油和水不相容的原理，將字畫按原樣印在空白紙頁上。

活字印刷是使用可以移動的木刻字、金屬或膠泥字塊，塗上墨後覆蓋紙張刷印，取代了無法大量重複使用的雕版印刷。

## 尋根究底話印刷

雖然活字印刷技術在香港印刷業幾近消失，但是由即日起至2021年7月26日，各位小朋友可以到香港文化博物館的專題展覽館參觀「字裡圖間——香港印藝傳奇」，認識瀕臨失傳的印刷技巧及它們背後的小故事。又可以看到多位現代的藝術家如何運用創意，保存傳統的活字及活版印刷，並帶來全新面貌，令印刷術「活」得更有意義。

## 了解世界彼此

印刷術與文字、書本、海報和其他印刷品息息相關，讓當地的文化知識傳播至世界各地，同時吸收世界各地的文化和知識，促進彼此之間的了解。位於銅鑼灣的香港中央圖書館，樓高12層，館藏超過2,500,000項，無論是兒童圖書、中英文書籍、多媒體讀物及研究資料等一應俱全，是喜歡閱讀的人的大寶庫。圖書館內有一個羅旭蘇爵士頭像，以紀念他的家族對香港文化事業的貢獻，大家可以在圖書館內尋找看看。



圖片來源: Shallowell (CC BY-SA 4.0)

碑石拓印術在中國有接近二千年的歷史，為保留古代文化作出巨大貢獻。



圖片來源: BWilli Heidelbach (CC BY 2.5)

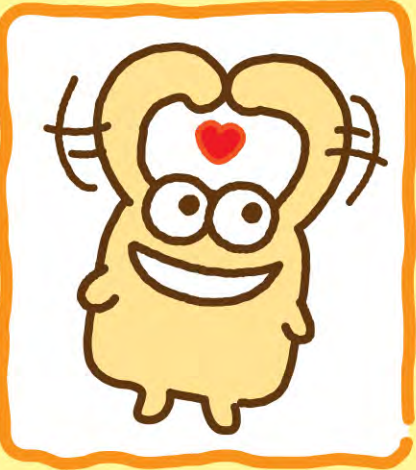
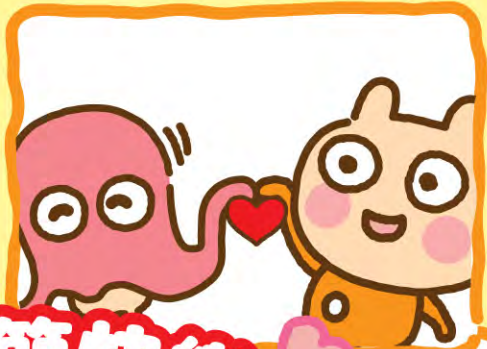
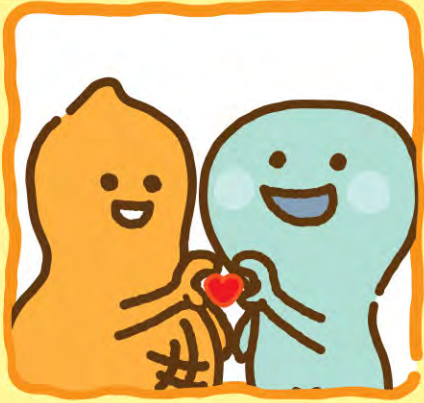
活字印刷術不但惠及中國文字和文化的傳播，也讓世界的文化廣傳開去。



圖片來源: Wing1990hk (CC BY 3.0)

香港中央圖書館藏書極之豐富，種類包羅萬有，定會找到適合你的圖書。

母親節快樂



# 猜猜畫畫

圖中有許多小圓點，各位小朋友  
順著次序把它們連結起來，看看會  
出現甚麼？



## 我們的浴室

每天早上醒來後刷牙和洗臉，放學後脫口罩和洗手，晚上睡覺前洗澡和洗頭髮等等，浴室是我們日常生活中的重要場所。

抽水馬桶  
Toilet Bowl



毛巾  
Towel



鏡  
Mirror



牙膏  
Toothpaste

牙刷  
Tooth Brush



洗臉盆  
Washbasin



浴巾  
Bath Towel



浴室墊  
Bath Mat



花灑  
Shower Head



各位知道這些事物的英文名稱嗎？  
1. 水龍頭  
2. 排水口  
3. 梳

各位小朋友喜歡自己家的浴室嗎？不如跟同學分享一下吧！

# 事件最前線



出外採訪新聞，經整理後作出報導，還要搜集資料、聯絡採訪對象及預備採訪資料，以撰寫新聞稿。

新聞記者的工作是甚麼？

不是囉。新聞記者的職責是前往事件發生現場或採訪當事人，遵循真實、客觀、公正的原則，竭力把事實向大眾報導。

喜歡寫甚麼都可以嗎？

也可以在通訊社、電視台、廣播電台、網絡媒體或網站等機構工作。

是否只在報社工作？

除了考獲合資格學歷外，也要有良好的邏輯分析力，處事細心和有責任感，這樣你會成為優秀的新聞記者。

我要像Megan姐姐成為新聞記者！



# 極冬動物

在北極的40種哺乳動物中，有12種會全年留守，堅持面對極北之地的嚴寒氣候，包括了北極熊、麝牛、雷鳥、北極狐和企鵝等。

因為這些溫血動物體內有可調節溫度的恆溫機制，令體溫維持約37°C，這一抵禦氣溫變化的能力，成為牠們在極其寒冷的條件下求生的關鍵。

## 氣候與生命

生命對於氣溫的變化非常敏感，在熱帶和溫帶，植物繁茂，動物豐富多樣。然而在寒帶特別是兩極地區，生物卻大為減少，寥寥無幾。

## 小動物大智慧

在茫茫大雪下，旅鼠和田鼠拒絕冬眠，依靠在雪下挖洞築道和挖食草根，在極北之地存活下來，反映這種小型啮齒類動物的堅毅。





# 有趣的浮水印

毛毛忘記了帶雨傘，冒雨回家後，發現美術室繪畫的圖畫的顏色化開了，突然想到了一個小實驗，立即找來材料試試看。

材料：宣紙2張、臉盆、筷子、棉花棒、墨汁、水



1 注入一半清水，用蘸了墨汁的筷子輕輕碰觸水面；



墨汁會慢慢擴展成一個圓形；



3 棉花棒在頭皮上摩擦三次，然後輕碰墨汁圖案的圓心；



4 宣紙輕輕覆蓋在水面上，再緩緩拿起，竟然出現心形圖案！

## 考考你

還可以用其他方法做出有趣的浮水印嗎？小朋友試一試吧！

由於棉花棒摩擦頭皮時會沾上少量油份，在碰觸墨汁時影響水分子互相拉引的力量，墨汁會被擴展成不規則的圓圓圖形，最後在宣紙上呈現同心圓圖形的浮水印。

\*小朋友做實驗時請家長陪同及協助，以策安全。

## 校長的話



《BBG親子閱刊》邀請了不同學校的校長們，與大家分享學習路上的點滴，鼓勵大家開創未來。



「種樹護其根，教育善其心。」

幼兒教育是孩子學習與成長的根基，而其中最重要的一環是教導孩子明辨是非。小孩如水無常態，遇圓則圓，逢方則方。他們是最容易被塑造的，若孩子從小建立善良的品格，長大後自然能具有健全的人格，造福社會。



佛教慈光幼稚園  
蔡文娟校長

本刊誠邀各學校校長書寫100字以內的說話鼓勵全港的小朋友，歡迎將文字電郵至 info@bbgpromo.com.hk \*電郵請附上學校名稱、校長姓名及近照



# 兒童不幸患上癌病， 多少人跟他同受煎熬？

他所有的家人，將與他同受煎熬。



## 母親

作為一個母親，她愛兒女甚於自己的生命。但嬰兒竟不幸患上可怕的癌症，她感到痛不欲生。她甚至會將兒女所遭受的一切，歸咎到自己身上，使自己陷於極度痛苦中，不能自拔。

她既要照顧病榻中的嬰兒，又要料理留在家中的子女。兩者之間，實在很難取得一個平衡。力有不逮的時候，丈夫又能否加以援手，給予體諒和關懷？

## 父親

兒子患上癌病，使他情緒消沉，更使他負上沉重的經濟重擔。龐大的醫療費用，令家庭經濟日趨拮据。

加時工作本可應為幫補入不敷出的情況，但妻子不在時，又有

誰照顧留在家中的孩子？

身為父親，他似乎對目前困境束手無策，心中的愧疚令他的脾氣日益暴躁，一發不可收拾。這不但傷害了家中的妻兒，更影響了日常的工作。



## 兄弟姊妹

兄弟姊妹中有人患上癌病，其他成員同樣受到影響。

首先，父母費盡心力照料患病的嬰兒，根本無暇聆聽其他子女的需求。

他們開始埋怨甚至憎恨患病的成員。為求重獲關注，他們不惜佯裝生病，荒廢學業，甚至離家出走。

但這樣依然於事無補，因為經已心力交瘁的父母可能顯得漫不關心，或只會嚴加責備。

一個大好家庭從此支離破碎！



## 一點支持

幸而目前在香港，這些不幸家庭還未至絕望。因為，兒童癌病基金向他們伸出了援手。

基金是一個由醫生、護士、臨床心理學家、註冊社工、癌病兒童父母及熱心人士組成的志願團體。我們深切瞭解以上家庭所面對的困難，因為在基金的成員之中，確有曾經此苦的家庭。

憑藉過往的經驗，我們可以為有需要的家庭提供適當的輔導，幫助他們渡過情緒上的難關，更盡力給予患病兒童最完善的照顧。

我們的工作雖然艱巨，但卻極有意義。您的愛心和支持，是鼓舞我們的力驅！請慷慨捐助，使我們更加有效地幫助不幸患上癌病的孩子。

請踴躍支持，謝謝！



## 兒童癌病基金

香港干諾道中125號東寧大廈702室

電話：(852) 2815-2525 傳真：(852) 2815-5511 電郵：ccf@ccf.org.hk 網址：www.ccf.org.hk

本人樂意捐贈港幣 \_\_\_\_\_ 元予兒童癌病基金。

捐款人姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

通訊地址： \_\_\_\_\_

透過基金網站捐款或以劃線支票抬頭請書明「兒童癌病基金」。  
俟捐款收妥，本基金即儘速函覆寄謝。謹代表所有受患者向解囊善長致以衷誠謝忱！

(捐款港幣一百元或以上可申請免稅)

承蒙《BBG親子閱刊》慷慨應允，特此鳴謝。