

2020

7月

BBG

親子閣刊

免費贈閱

BBG鬆一Zone
彩虹食物

蘑菇星「漫」遊
尋找小寶
髮型師

大眼周圍LOOK
回歸故事

職業聊天室
綠茵賽場的伯樂

毛毛科學實驗室
吸水的杯子

Miss Tree通通識
雷暴警告

憶憶老師教室
和陽光玩遊戲

彩虹食物

蔬果擁有許多不同的顏色，而這些天然的色彩是大自然給予我們的健康禮物，為身體帶來多種益處，一齊來看看吧！



茄紅素能從飲食中攝取



紅色蔬果含有茄紅素，它是超強的抗氧化戰士，保護心血管的健康。

例如紅蘿蔔、南瓜、柿子



橙色蔬果可以找到胡蘿蔔素，有助改善人體的免疫系統，增強對疾病的防禦力。

葉黃素也有助紓緩視覺疲勞



黃色蔬果擁有豐富的維他命C和葉酸，還有保護眼睛血管健康的葉黃素。

西蘭花和奇異果都有葉綠素



葉綠素廣泛存在於綠色蔬果中，有助調節人體內的排毒程序，促進傷口癒合。

蒜素是天然的殺菌物質



蒜素存在於白色蔬果中，幫助身體對抗引發流行性感冒和支氣管炎的病菌。

各種顏色的蔬果還有許多益處留待大家發掘！緊記不能偏食，均衡攝取營養才會令身體健康。



例如藍莓、西梅、茄子



藍紫色蔬果含有花青素，可以清除人體內自由基，護眼明目，也可以改善腹瀉。



回歸故事

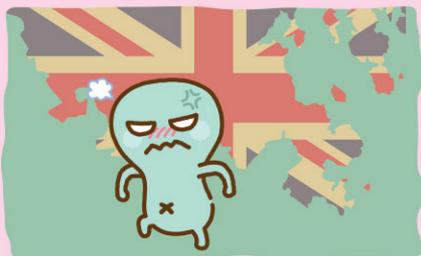
7月1日為香港回歸紀念日，回歸是指中國恢復對香港行使主權。為甚麼會有回歸的出現呢？這就要從清朝於十九世紀中所簽署的三條不平等條約說起。



清軍於鴉片戰爭戰敗，於1842年《南京條約》將香港島割讓給英國。



1898年《展拓香港界址專條》，清政府同意將新界及235個島嶼借給英國99年。



第二次鴉片戰爭爆發，清軍節節敗退，1860年簽訂《北京條約》，將九龍半島割讓給英國。



為期99年的條約到1997年6月30日正式結束，於7月1日香港特別行政區成立。

穿梭香港歷史時空

不經不覺，香港主權移交已經二十多年，也成為了歷史的一部份。提到香港歷史，想詳細了解的話可以到香港歷史博物館。博物館從四億年前的泥盆紀開始至1997年香港回歸作結，八個展區介紹了香港的自然生態、民間風俗及歷史發展，讓大家跨越四億年，穿梭古今歷史。

中西文化薈萃

由於香港在過去的百多年間是英國的殖民地，廣受西方文化影響，交織出融會中西的獨特文化，例如大家會慶祝西方的復活節和聖誕節，又會為中國傳統的農曆新年、端午節和中秋節等進行節慶活動，多元文化和諧並存。

飲食文化也會萃中西，創造出獨特的香港特色，現在大家隨處嘗到的奶茶和蛋撻就是好例子。建議大家四處探索一下，相信很快發掘出融合中西的香港特色。



香港歷史博物館還原了上世紀香港常見的士多的模樣。



唐樓是香港上世紀中期的本地特色，融合中式和西方的建築風格，現今仍能隨處可見。



舞獅是香港的傳統文化之一，常見於農曆新年和慶典儀式。



尋找小寶



髮型師



安全郊遊 樂無窮

遠足可以親近大自然，
認識豐富的生態環境。
要享受愉快的郊遊
樂趣，大家必須注意
安全。

出發

1 穿著合適服裝和帽子

2 準備足夠食物和水

3 攀過圍欄

4 出發前留意天氣預告

5 跟父母一起遠足

6 跟父母一起遠足

7

8 出發前留意天氣預告

9 攀過圍欄

10

11

12

13 準備足夠食物和水

14

15 翻轉圍欄起舞

16

17

18

19

20

21

22 一馬當先，亂開迷路了

23

24

25

26 郊遊真有趣

27

28 遇見綿羊，只顧自拍

29

30

31

32 在河道嬉水

33

34

35

36

37 狂風暴雨，跑到樹下躲避

38

39 山頂的风景真美

40 **終點**

和陽光玩遊戲

夏日陽光普照，氣溫炎熱，也是換上游泳衣，戴上游泳鏡，跟爸爸媽媽和好朋友到沙灘游泳，互相追逐玩耍的季節。

游泳鏡
Swimming
Goggles

游泳褲
Swimming
Trunks

游泳衣
Swimsuit

泥鏟
Trowel

沙灘球
Beach Ball

沙灘墊
Beach Mat

棕櫚樹
Palm Tree

沙灘模具
Sand Castle
Mold

各位知道這些事物的英文名稱嗎？

1. 太陽油
2. 游泳圈
3. 沙灘帽

各位小朋友喜歡去沙灘暢泳嗎？不如跟爸爸媽媽分享一下吧！

1. Sunscreen 2. Float Ring 3. Beach Hat

答案：

綠茵賽場的伯樂

歡迎大家來到BBG馬房，我是練馬師Tommy哥哥，今日會為大家介紹一下我的工作。

挑選具潛質的馬匹，照顧牠們的日常飲食及訓練競賽技巧等，以達到最佳比賽狀態。

練馬師的工作是甚麼？

馬匹頑皮嗎？

馬匹好像賽跑選手有不同的性格和長處，練馬師要觀察馬匹的身體語言，嚴格訓練同時疼錫牠們。

建議從賽事見習學員開始累積經驗，當符合條件，通過嚴格評核及面試成功，就正式成為練馬師。

如何成為練馬師？

還是學員的時候，必須每日凌晨四時起床工作，由最初手忙腳亂到熟能生巧，確是難得的經歷。

Tommy哥哥最難忘的事情是甚麼？

雷暴警告

轟隆！轟隆！天空烏雲密布，突然刮起狂風驟雨，伴隨變幻莫測的閃電及巨大的雷聲。事實上這是夏季常見的天氣現象，每年的四月到九月，天文台每月平均錄得五天雷暴。



為了提醒市民雷暴可能在一至數小時內影響香港境內任何地方，對戶外活動人士構成生命危險，天文台會及時發出雷暴警告，呼籲市民留在室內。

雷電暴雨來臨時，切勿在樹下避雨。因為閃電常會擊中最高的物體，若站在樹下避雨會大大增加被雷電擊中的機會，若被擊中有可能引致灼傷甚至心臟停頓。

當雷暴伴隨猛烈陣風，天文台會在雷暴警告中提及「強烈狂風雷暴」，提醒市民留意。

雷雨交加時不要在戶外空曠地帶停留，盡快返回室內方為上策，因為香港的樓房大都裝有避雷針，有效將雷電傳送到地底，保障我們的生命和財產的安全。



吸水的杯子

毛毛今天來到大眼的生日派對，當看見大眼吹滅生日蛋糕上的燭光時，想到了一個小實驗，立即找來材料試試看。

材料：玻璃杯、蠟燭、平底盤、打火機、水



1 燃點蠟燭，在盤子中央滴幾滴蠟油以固定蠟燭；



2 在盤子注入約1厘米高的水；



3 用玻璃杯罩在蠟燭上；



4 燭火熄滅後，水竟然跑進玻璃杯內！

考考你

如果不把蠟燭點亮，結果又會怎樣？小朋友試一試吧！

這個小實驗涉及兩個現象。盤子裡的水讓玻璃杯內部造成密閉的空間，當杯子內的氧氣被燭火耗光後，燭火就會熄滅。同時，由於杯子內的空氣減少，盤子的水會跑進杯內，填補杯子裡的空間，水位會漸漸上升。

*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。



陪伴你們成長
就是最幸福的事

在和煦的陽光下，我站在不遠處看著小孩子在玩，他們走過來，問我：「校長，你最愛誰？」

我回答說：「我最愛你們，看見你們說說笑笑，唱唱歌，猜猜謎語，講講故事，吃吃糖……，陪伴你們成長，就是最幸福的事。」



聖伯多祿天主教小學
周詠詩校長

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。她甚至會將愛兒所遭受的一切，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，使他情緒低沉，更使他負上沉重的經濟重擔。龐大的醫藥費用，令家庭經濟日趨拮据。

加時工作本可略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愛兒，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漠不關心，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。

憑着過往的經驗，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，更盡力給予癌病兒童最完善的照顧。

我們的工作雖然艱巨，但卻極有意義。您的愛心和支助，是鼓舞我們的力量！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@cct.org.hk 網址：www.ccf.org.hk

本人樂意捐贈港幣 _____ 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，本基金即儘速函覆答謝。謹代表所有受患者向解囊義長致以衷誠謝忱！

(捐款港幣一百元或以上可申請免稅)

承蒙《BBG親子閱刊》慨贈版位，特此謝函。