

2020

9月

BBG

親子閱刊

免費贈閱

BBG鬆一Zone
兒童運動營養指南

蘑菇星「漫」遊
開學了
小飛周圍LOOK

大眼周圍LOOK
重見藍天白雲

職業聊天室
銀行最前線

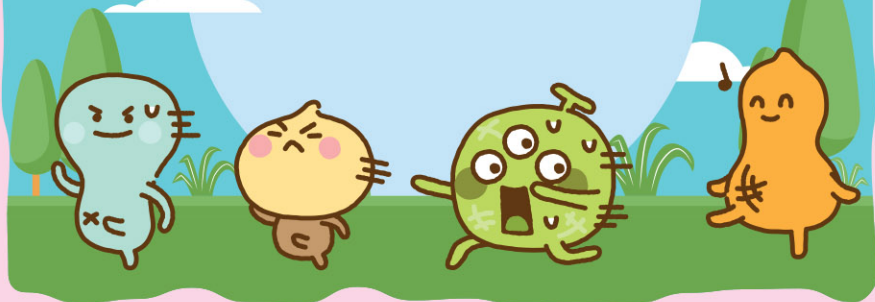
毛毛科學實驗室
水龍捲

Miss Tree通通識
向魚翅說不

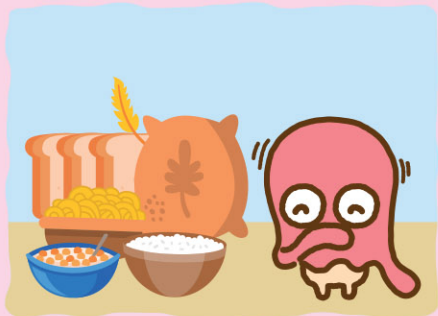
懷懷老師教室
數字長知識

兒童運動營養指南

你知道嗎？運動前身體需要及早作出儲備，運動後也要補充流失的營養，大家一起來看看需要注意的地方吧！



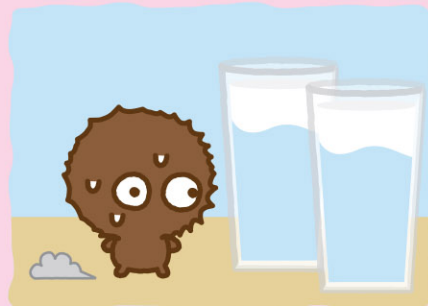
葡萄糖是身體肌肉的能量來源之一。



無論進行任何類型的運動，攝取足夠碳水化合物十分重要。代表食物如麵包、米飯、營養穀物及奶類等，被消化後會轉化成能量，供身體使用。



小朋友的胃部較小，容易感到飢餓，運動前兩小時宜飲水及進食少量食物。



流汗令身體流失水份，一般情況下喝水已經足夠補充，建議運動前後各飲用兩杯清水。



運動前避免進食高脂肪、高纖維的食物，以免消化不良。



也可以最多喝一杯純果汁，補充水份及維他命C等營養成分。

運動飲料能補充身體能量，卻不適宜經常飲用，容易造成肥胖及蛀牙等問題。





重見藍天白雲

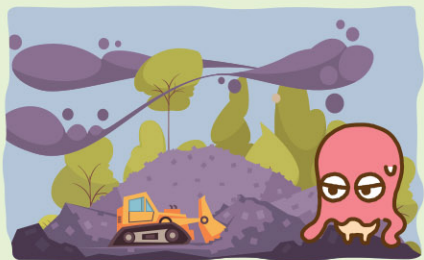
9月7日是國際清潔空氣藍天日，目的是鼓勵大家改善空氣污染，讓天空回復清徹的藍色，同時減少污染物對人類健康和農作物的威脅。



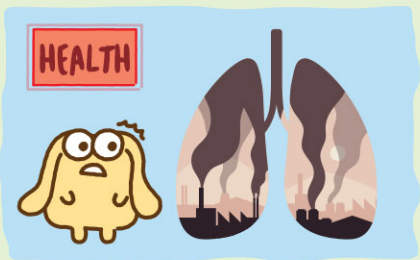
被污染的空氣含有肉眼看不見的極微小顆粒，包括黑碳、甲烷和地面臭氧。



它們會在大氣中停留數天至數十年不等，導致全球暖化。



這些污染物產生的對流層臭氧，嚴重破壞農作物的收成，威脅糧食安全。



污染物又會入侵人體的肺部和血液，造成慢性呼吸道疾病、中風和肺癌。

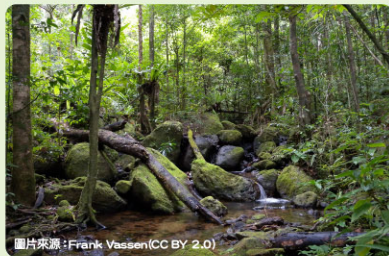
歐洲最長的購物大道

國際清潔空氣藍天日由世界衛生組織全力推動，這個全球知名組織的總部位於瑞士。提到瑞士，她的最大城市蘇黎世曾經被選為世界最佳居住城市，無論在這裡居住或旅遊，一樣充滿著快樂。

建議你到市內的車站大街，這裡不但是歐洲最長的購物大道，也是世界上最昂貴的購物大道之一，與紐約第五大道齊名，街道兩旁種滿椴樹，只有電車允許行走，構成一片非常舒適的步行區。

闖進非洲雨林

從蘇黎世火車總站，大約15分鐘的車程便去到蘇黎世動物園。這個歐洲大型的動物園擁有來自世界六大洲共375種物種，例如：紅毛猩猩、羊駝、雪豹、白色貓頭鷹等，還不時會舉行企鵝遊行、大象游泳和潛水等精采表演。園區設有大型溫室，專程由馬達加斯加帶來了大量的動植物，讓奇異的非洲雨林環繞著你。



圖片來源：Frank Vassen(CC BY 2.0)

蘇黎世動物園把非洲馬達加斯加的雨林帶到瑞士。



圖片來源：Olga1969(CC BY 4.0)

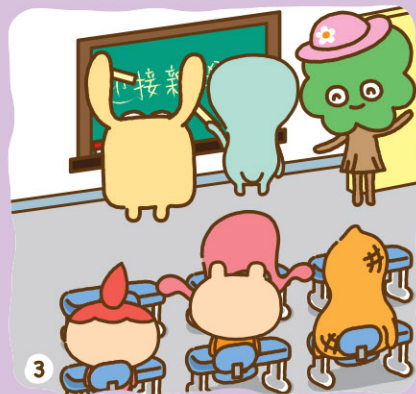
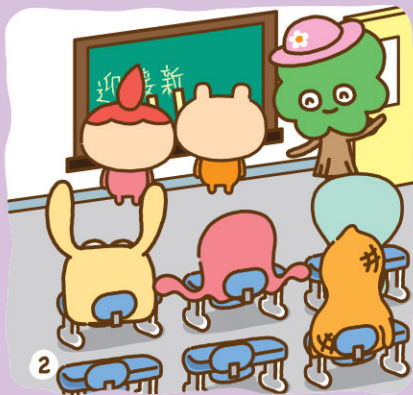
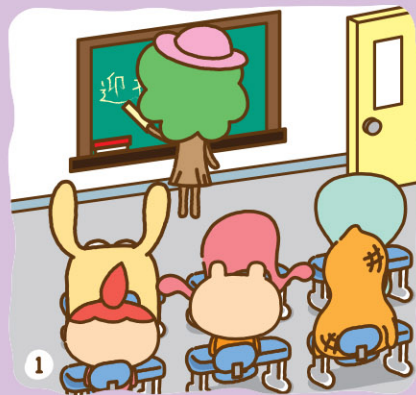
園內的可愛動物區有許多羊駝，因為長相似羊而得名。



圖片來源：Patrick Nuhallier's(CC BY-SA 2.0)

車站大街的遊人如鯽，悠閒與熱鬧俱備。

開學了



小飛周圍LOOK



齊來摺紙風車

摺紙不單有趣，還可以從中學習得到必須按照正確的順序，才能獲得理想的形狀和花樣。

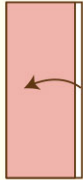
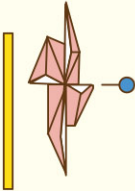
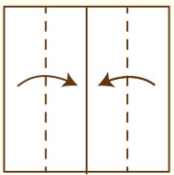
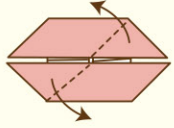
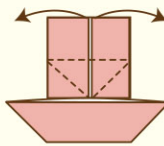
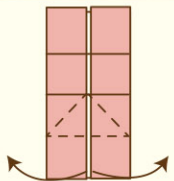
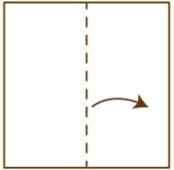
A. 哪些不是摺紙風車的步驟？在數字畫上X。

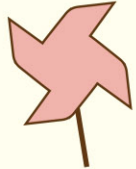
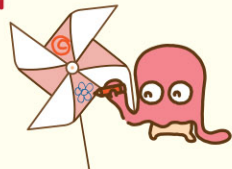
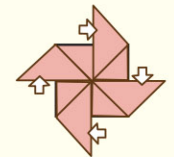
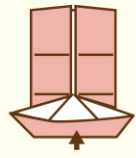
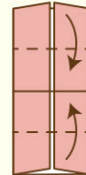
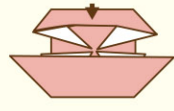
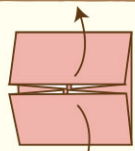
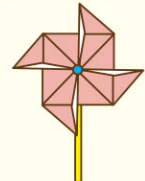
答案：

B. 怎樣摺紙風車才正確？大家按照步驟的順序，把代表每一格的數字填寫在方格內。

答案：

1 → → 2 → → → → 7 → → → → → → →

1  預備正方形紙張	2  復原留下摺痕	3  用圖釘把風車釘在軟管上
4  左右各向中間對摺	5  在虛線向外摺	6  重複剛才的步驟，在虛線向外摺
7  在虛線向外摺	8  向右對摺	9  把紙張揉成一團

10  把紙張剪成風車形狀	11  在風車上亂畫圖案	12  稍微打開風車四邊的袋子
13  打開↑的袋子	14  上下沿虛線向中間對摺	15  打開↓的袋子
16  上下復原，留下摺痕	17  風車完成了	18  紙飛機大功告成

數字長知識

大家每天的生活離不開數字，但是知道數字單位的英文寫法嗎？一起跟樣樣老師學習吧！

千
Thousand

1,000



$$A = \frac{1}{2} (P + P') \times a$$

$$V = \frac{1}{3} \sqrt{A_b A_t}$$

平方根
Square Root

十
Ten

一
One

百萬
Million

各位知道這些事物的英文名稱嗎？

1. 數學
2. 分數
3. 兆(數學單位)

百分比
Percentage

十億
Billion

平方
Square

各位小朋友喜歡算術嗎？
不如跟同學分享一下吧！

銀行最前線



主要負責處理顧客的日常櫃檯服務，包括賬戶存取、轉賬、繳費、點算和驗鈔鈔票和支票，以及客戶查詢等。

銀行櫃檯員需要甚麼？



只要符合基本學歷就可以申請。本地院校也開辦相關的培訓課程，教授相關的知識和技能。

如何成為銀行櫃檯員？



根據銀行監管要求和法規，遇到任何可疑的櫃檯交易，必須盡快向公司匯報。

如果收到假鈔怎麼辦？



好囉！你最起碼要善於算術，性格細心，確保在處理金錢時不會犯錯。

我也要像Royal姐姐那樣出色？



向魚翅說不

各位小朋友參加中式筵席時吃過魚翅嗎？下次進食魚翅前，有些事情大家應該要知道，因為鯊魚對保育海洋十分重要。

最大的敵人

漁民常常使用不當的捕魚器具，例如：刺網、拖網、鯖延繩釣和圍網等，把所有魚類一網打盡，同時導致不少鯊魚被捕。



深海掠食者

鯊魚和魷魚一樣屬於軟骨魚綱，即是除了牙齒之外，身體裏面只有軟骨。牠們在海洋裏是最高級的掠食者，位於食物鏈的頂點，卻不敵人類的追捕，備受滅絕威脅。



魚翅來自鯊魚的魚鰭，不幸的是很多鯊魚因為身體上的魚鰭而被盯上，令每年多達一億條鯊魚被捕殺，現今約四分之一的鯊魚及正遭受絕種威脅。

大家減少食用魚翅，保育不同種類的鯊魚，幫助牠們恢復至健康的數量吧！





水龍捲

運動後，毛毛大口大口喝著水，看見瓶內的水迅速減少時，想到了一個小實驗，立即找來材料試試看。

材料：塑膠瓶2個、膠帶、萬能膠水、電鑽、水



《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。



閱讀能增進知識，孩子有機會參與選書，自然對所選擇的書本產生擁有感，閱讀的興趣會大增。另外營造一個優閒舒適的空間，讓孩子有心思找書本閱讀，便自然喜歡陶醉在書海中。孩子們，期望你們都喜愛閱讀。



黃埔宣道小學
李德衡校長

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@bbgprimo.com.hk
*電郵請附上學校名稱、校長姓名及近照

1



用萬能膠水黏合兩個塑膠瓶蓋，待膠水乾透；

2



在瓶蓋的中央鑽出一個大於直徑1厘米的洞，再用膠帶封好兩個瓶蓋；

3



一個瓶子裝滿水，把瓶蓋旋緊，另一個空瓶則倒轉，再旋緊瓶蓋；

4



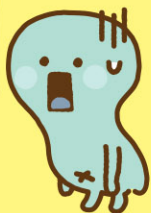
用手握緊瓶蓋連接的部分，有水的瓶子倒立在上方，迅速搖晃轉圈然後靜置，水龍捲出現了！

考考你

轉動瓶子和沒有轉動瓶子，全部清水流光的时间一樣嗎？

裝滿水的瓶子在倒立時，因為瓶口受氣壓影響，水不容易流出。當搖晃轉動瓶子後，水會產生漩渦，漩渦中央會產生空洞，下方瓶子的空氣能夠從空洞跑進上方，水就能夠急速往下流。

*小朋友做實驗時請家長陪同及協助，以策安全。



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。她甚至會將嬰兒所遭受的一切，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。您的愛心和支持，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@ccf.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。謹代表所有受惠者向解囊善長致以衷心謝忱！

(捐款港幣一百元以上可申請免稅)

承蒙《BBG親子閱刊》慨贈版位，特此鳴謝。