

McDonald's®

Family Magazine



2017
Issue 36

04 親子閱讀樂

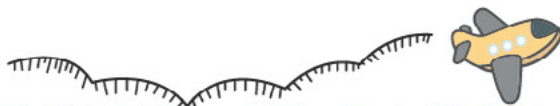
10 麥當勞媽咪會™及麥樂會。
2018年新會員招募

14 麥當勞媽咪會™十周年

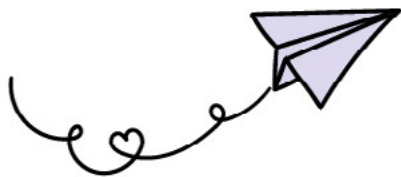
24 親子時光



麥當勞®與林嘉欣推出
「親親小團圓」繪本系列



編者的話



時光飛逝，轉眼間2017年快將結束，麥當勞®本年度仍然秉持初心，用心地為大家服務，希望與大朋友小朋友分享快樂，同時傳遞各種有趣和實用的親子資訊，讓大家一起創造更多歡樂新奇的家庭回憶。

本刊十分榮幸，今期的「封面專題」能再次邀請到星級媽媽林嘉欣小姐參與。這已經是麥當勞第三年和林嘉欣小姐合作繪本系列了，是次還特地邀請了唱作歌手Merry Lamb Lamb和藝術單位凝映設計插畫，令「親親小團圓」系列繪本更錦上添花。新系列繪本從日常生活取材，如果想了解林嘉欣小姐和女兒的日常相處，是次繪本系列更是不容錯過了！

踏入10月，麥樂會®及麥當勞媽咪會™又即將開始新一年的會員招募！2018年的會員招募將會採用全新網上登記的形式進行，我們會在內頁為大家詳細介紹網上登記的方法、各款精美迎新禮品及不同的尊享禮遇，大家要密切留意了！此外，聖誕將至，本期「親子時光」特意請來手作達人向大家介紹立體聖誕卡DIY，更隨刊附贈了DIY卡紙，讓大家閱讀過後可以動動手，親手製作載滿心意的聖誕卡，在普天同慶的節日裡向親朋好友表達心意。

最後，感謝大家一直支持本刊，希望大家可以繼續保持多閱讀和多分享的習慣；我們來年亦會努力為大家搜羅更多親子資訊。年末將至，祝福大家都能在愛和歡笑聲中度過佳節！我們下年再見！

目錄

- 01 封面專題
- 04 親子閱讀樂 -----
- 07 FUN享閱讀
- 08 資訊安全
- 09 網上登記步驟說明
- 10 麥當勞媽咪會™
- 11 麥樂會®
- 12 麥當勞®生日派對
- 14 麥當勞媽咪會十周年



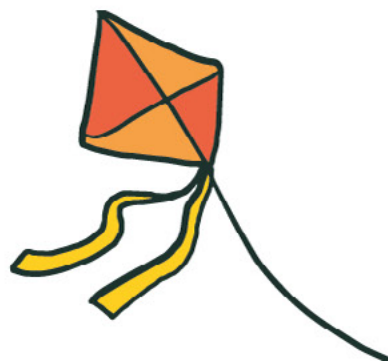
- 至Fit家庭 -----
- 16 親親大自然
- 18 健康快訊



- 親子熱話 -----
- 20 家長教室
- 22 童學童樂
- 24 親子時光



- 26 活動預告





SECRET9 PRODUCTION HOUSE 玖 攝影: CK @ Secret 9 Production House



麥當勞®與林嘉欣再度攜手合作 親親小團圓繪本系列畫出小朋友的未來

出道已獲封為文藝女神的林嘉欣 (Karenna)，如今貴為兩女之母，仍不減對藝術創作的熱誠，過去曾兩度與麥當勞開心樂園餐合作推出親子繪本，作品深受一眾家長及小朋友歡迎。由於反應熱烈，今年嘉欣將再與麥當勞推出一套六本以「親親小團圓」命名的繪本系列。這次嘉欣除了再次與藝術單位Cowrice 9歲成員凝映合作外，更與創作歌手Merry Lamb Lamb組成一隊創意無限的夢幻組合。

將壓力化成推動力



今次是第3年與麥當勞合作推出繪本系列，嘉欣坦言壓力亦比以往大：「壓力是自己給自己的，因為麥當勞每年也會舉辦讀書會，所有家長小朋友提出的閱後感，我全都放在心裡考量，希望汲取這些意見後，未來創作的作品可以繼續為讀者帶來新鮮感。」第2次參與繪畫的凝映，卻反而鬆了一口氣：「去年給自己太大壓力，不停畫覺得有點吃力，今年有爸爸幫手雕刻一些可愛的印章給我，讓我畫得更輕鬆、更開心。」





透過繪本 親親女兒成長片段

談到為何把繪本命名為「親親小團圓」，嘉欣解釋是一家團圓的意思。只要一家人在一起，每天就如歡度佳節般快樂。為了超越舊作的好成績，她今次花了整整一年時間籌備，分別與 Merry Lamb Lamb 及凝映各合作三本繪本；自己與大女 Kayla 及細女 Sofie 的日常生活點滴，更是滿滿的靈感來源：「我經常都會觀察兩個囡囡玩耍，有次家姐與妹妹玩遊戲扮貓咪發脾氣，約定食飯時不可以談話，飯後她們對爸爸撒嬌要一起扮貓，而爸爸只能一臉無奈，我就用了這個作題材寫了《喵喵叫》的故事。」

嘉欣亦盼如時光囊一樣，透過作品記錄兩位女兒的成長點滴：「在《1到5》及《6到10》中出現的怪獸，源於某次兩姊妹看動畫見到有鯊魚在水喉跳出來，嚇得妹妹好幾晚不敢洗澡。之後我就開始思考，怎樣才可以用一個有趣的方法，教導她們征服內心的恐懼，因為小朋友真的很純真。」而 Merry Lamb Lamb 則希望無論大人或小朋友，閱讀過由她繪畫、以羊咩咩做主角的三本圖書後，都可以找出自己的獨特之處，學懂接納及好好愛自己。

大自然激發無窮想像



另外，以 Kayla、Sofie 及 Merry Lamb Lamb 作造型靈感的繪畫手機程式遊戲，亦將於10月在麥當勞 Happy Studio App 中推出。嘉欣深信畫畫可以啟發小朋友的創意，豐富他們的想像力：「你可以很實際地帶小朋友上畫班，但我喜歡帶囡囡行山接觸大自然，觀察大地受季節影響的顏色轉變，看着瀑布、水塘等寫生。大自然本身是一個強大的靈感泉源，可以激發創意。」嘉欣慨嘆現今不少本地家長因為忙於工作，能分給小朋友的時間並不多，但父母的陪伴，絕對比提供物質重要。只有9歲的凝映也深表認同：「爸爸媽媽就算再忙，每天都會抽時間陪我畫畫，一齊玩一齊笑，感受到他們給予的支持，才讓我有動力讀書、繼續畫自己喜歡的東西。」下班後雖然累，但家長們回家後只要肯抽點時間陪陪小朋友，優質的親子時間，絕對是啟發小朋友創意思維及健康成長的最佳養分。

以歌保持赤子心



林嘉欣與 Kayla 今次再以母女檔上陣，攜手設計書中多個有趣小遊戲，嘗試給讀者建立一個互動的想像空間，讓小朋友能融入其中。麥當勞今次亦搞搞新意思，邀請 Merry Lamb Lamb 操刀為繪本創作主題曲《蝦蝦蝦》。

Merry Lamb Lamb 表示盼透過天馬行空的歌詞，讓各位能在成長中保持純真的一面：「希望大家聽後可以會心微笑；而今次繪本是我們三個一起創作，如果只有我一個唱會好孤獨，所以邀請了嘉欣及凝映合唱，這樣就真的是三隻蝦了。」已13年未有踏足錄音室的嘉欣則大呼緊張，笑言錄音時彷彿患上空間窒息症，要凝映拖手給予鼓勵。



快啲嚟帶「親親小團圓」繪本系列返屋企啦！



由10月27日至11月16日期間，凡惠顧開心樂園餐®

即可隨餐獲贈「親親小團圓」繪本乙本。

每星期會輪流推出兩款繪本，各位爸媽與小朋友快點儲齊一套，一起度過溫馨的閱讀時光吧！每本繪本更附有簡單遊戲，增加與親子互動的機會！

由10月27日起

《1到5》
《Happy?》



由11月3日起

《6到10》
《愛咩咩》



由11月10日起

《喵喵叫》
《影子樂》



除了閱讀繪本外，由10月27日起各位爸媽和小朋友更可以於Happy Studio App內親手繪畫繪本人物，嘗試各種不同遊戲，一起開心互動！



(數量有限，換完即止)



一起來餐廳 享受閱讀的樂趣

麥當勞近年致力提倡多元化閱讀，為了提升小朋友對閱讀的興趣，除了定時更新指定餐廳內的圖書櫃外，餐廳內更有專人和小朋友一起說故事、玩手偶。大家快點來麥當勞，一起享受閱讀的樂趣啦！





捐好書 分享愛

您發覺家中有些仍甚新淨、棄之可惜的圖書嗎？
到底應該如何處置這些圖書，才是既環保又最有意義的方法？

除了在餐廳推廣閱讀外，麥當勞近來積極推行書本回收計劃。為了進一步宣揚閱讀的好處，大家可以把家中的圖書帶到餐廳，並交至顧客服務組，我們會把適合的圖書放置在餐廳的書櫃，讓其他顧客取閱。透過捐書行動，我們可以把愛和知識透過書本分享到他人手中，同時減少資源浪費，為保護環境出一分力。

從現在起，就讓我們一起查看家中有沒有適合的書籍，把愛和知識傳遞開去，讓更多人可以感受到閱讀的快樂吧！



小朋友現在可以把適合的圖書（如兒童繪本、青少年讀物、勵志或休閒文學等）拿到餐廳，並交到顧客服務組手上。



圖書會被放置在餐廳的書櫃，其他小朋友可以隨時取閱。



掃描以下QR code，
查看麥當勞餐廳地址：



詳情請與顧客服務組查詢。



聽麥當勞叔叔®說故事

除了把圖書分享給別人，令閱讀變得更有意義外，麥當勞叔叔來年將會出現在您意想不到的地方，和大家開心見面！麥當勞新一年將會推行流動書櫃計劃，麥當勞叔叔會去到不同地方，與大家交流閱讀心得和說故事。當然，麥當勞叔叔仍然會在麥當勞餐廳和您見面！有興趣的朋友要記得密切留意麥當勞叔叔的動向啦！





FUN享閱讀

我們鼓勵家長們和小朋友要多閱讀、多分享。讓我們來看看3位小朋友推介哪本圖書吧！**各位讀者一起來投稿吧！**

陳俊峰小朋友 推介



書名：**無人島探險記**

作者：崔德熙 繪者：余遠鎧

出版社：21世紀出版社

推介原因：這本圖書藉著簡單易明的漫畫形式，把沉悶難懂的科學知識變得有趣。閱讀時，我會把自己當作書中的主角，思考在無人島求生的方法，體驗刺激之旅！

書名：**《動物的祕密—嗯，我在便便》**

作者：鐵皮人科技

出版社：世界出版社

推介原因：我想把這本圖書推薦給平常喜歡閱讀許多科普讀物的朋友，這本書的作者把便便的不同用途以有趣生動的故事表達，讓我們可以學習到有關動物的常識。

陳珀灣小朋友 推介



書名：**小小地球人**

出版社：泛亞文化出版社

推介原因：這本書會以不同生活化範疇的知識作主題，而且書內有不同的小遊戲引發思考，幫助培養多角度的思考模式，讓我可以有趣地學習。

鄧懿行小朋友 推介



想和大家FUN享好書？

歡迎各位爸媽和小朋友以照片、圖畫等等不同形式與我們分享(如照片以電郵投稿，須為解像度300dpi、檔案大小1mb以上的照片檔案)，並寫上1)書名、2)作者、3)出版社、4)推介原因(不少於30字)、5)投稿人姓名(作刊登之用)，連同聯絡電話寄到北角英皇道651號科匯中心1105室，或將資料電郵至mothersclub@bcmhk.com。封面及標題請註明「《麥當勞。愛在家庭生活》FUN享閱讀 - 我有好書FUN享！」。當選者將會獲專人通知領取精美禮物乙份。

*所有書本資料、內容及相關圖片均為讀者來稿分享，與香港麥當勞立場無關。

**投相者賦予香港麥當勞權利刊登該相片於《麥當勞愛在家庭生活》雜誌。

***MHK Restaurants Limited保留最終決定權，相片刊登與否概不發還。



電郵保安小知識

網絡世界陷阱多，但您知道使用電子郵件亦有很多事項需要注意嗎？即使是簡單地查看個人電子郵件亦不可掉以輕心！趕緊記下以下數點，慎防電郵騙案，保障自己的安全吧！

1 未經收件人同意的電子郵件，除了對收件人造成滋擾外，也可能含有行騙及欺詐的成分。如果跟從郵件裡的指令，可能會使你的電腦感染病毒，身份資料被盜竊，甚至是金錢上損失。這樣的欺騙訊息稱為「詐騙電郵」。

2 於電郵騙案中，騙徒大多利用駭客技術入侵受害人電郵戶口，查看受害人與商業伙伴的電郵，再以相同或類似的電郵戶口向受害人發出電郵，聲稱付款銀行戶口已更改，並要求受害人將指定金額匯入騙徒指定的銀行戶口。有些受害人亦因此受騙，蒙受巨額金錢損失。

3 若收到可疑電郵，應在匯款前主動以電話、傳真或其他方式確認對方真正身分或該項要求的真確性，以防受騙。

4 香港警務處也在他們的網站上提供了一些建議來避開這些欺詐性的電郵所設的陷阱。

如欲查詢更多保安知識，可瀏覽香港特別行政區政府「資訊安全網」。

鳴謝及資料來源：香港特別行政區政府「資訊安全網」



入會費用
港幣 \$45
(有效日期至
2018年12月31日)

2018年麥當勞媽咪會™及麥樂會® 全面推行網上登記!

登記成為新會員前，
請先準備以下資料及工具：

新會員網上登記注意事項

領取新會員禮遇



註冊電郵地址



流動數據 或
Wi-Fi 連結



智能手機 或
電腦 或 平板電腦

掃描QR Code或輸入網址：
<http://www.mcdonalds.com.hk/ch/clubs.html>
登入新會員網上登記的頁面

輸入個人資料並確認條款

選擇領取禮物的餐廳

付款*

*可選擇網上付款或到所選餐廳完成付款手續

到電子郵箱查收確認信



請掃描以下QR Code
觀看新會員
網上登記的詳細教學影片



只須攜帶確認信前往於
登記時所選擇之餐廳，
即可領取豐富禮遇。

(未能於網上完成付款手續的會員須於
領取禮遇時一併繳付入會費用。)

優先登記禮遇



2018年麥當勞媽咪會™
新會員招募日期：
2017年
11月3日

迎新餐
免費



板燒雞腿飽 + 蘋果批 + 汽水(中)

麥當勞媽咪會

2017年

10月27日[#]
至11月2日



麥芝蛋飽 + 汽水(細)

麥樂會

2017年

11月24日[#]
至11月30日



漢堡飽 + 汽水(細)



2018年麥樂會。
新會員招募日期：
2017年

12月1日

迎新餐
免費



麥芝蛋飽 + 蘋果批 + 粒粒粟米杯(細) +
Minute Maid®橙汁(細)

麥當勞媽咪會入會
禮品總值高達
港幣 \$130*

麥樂會入會
禮品總值高達
港幣 \$128*

圖片只供參考

*優先登記將於當日上午9時30分後正式開放。

*產品及價格資料只供參考，價格及食品款式可因應餐廳有所不同。價格以各餐廳之訂價為準。

MHK Restaurants Limited對禮品派發次序及價格資料保留最終決定權，數量有限，送完即止。



麥當勞媽咪會™
新會員招募
2018

於**11月3日**開始接受申請，
入會即享豐富禮品及禮遇！

入會費用
港幣**\$45**

(有效日期至2018年12月31日)

麥當勞媽咪會入會
禮品總值高達

港幣**\$130***

1 迎新禮物



免費

2 優先登記禮遇

凡於2017年11月2日或之前透過
網上成功登記成為2018年麥當勞
媽咪會會員，到指定麥當勞餐廳
出示確認信，即可獲得特別禮遇券
乙張。數量有限，換完即止。

免費



3 迎新餐



免費

4 生日激賞禮遇



免費

5 續會尊享禮遇

只限2017年會員



免費

1 麥當勞薯條手挽袋

3 板燒雞腿飽 + 蘋果批 + 汽水(中)

5 熱朱古力

2 麥芝蛋飽 + 汽水(細)

4 McCafé 熱意大利泡沫咖啡(中)



麥樂會® 入會港幣 \$45
費用 (有效日期至2016年12月31日)

2018

新會員招募

於12月1日開始接受申請，
入會即享豐富禮品及禮遇！

麥樂會入會港幣 \$128*
禮品總值高達

1 迎新禮物



2 優先登記禮遇

凡於2017年11月30日或之前透過網上成功登記成為2018年麥樂會會員，到指定麥當勞餐廳出示確認信，即可獲得特別禮遇券乙張。數量有限，換完即止。



3 迎新餐



4 生日激賞禮遇



5 續會尊享禮遇

只限2017年會員



1 麥當勞叔叔樂園人物系列膠杯(選其一)

2 漢堡飽 + 汽水(細)

3 麥芝蛋飽 + 蘋果批 + 粒粒粟米杯(細) + Minute Maid橙汁(細)

4 麥樂雞(4件) + 熱朱古力 + 新地筒

5 熱朱古力

圖片只供參考

*產品及價格資料只供參考，價格及食品款式可因應餐廳有所不同。價格以各餐廳之訂價為準。MHK Restaurants Limited對禮品派發次序及價格資料保留最終決定權。數量有限，送完即止。



MR. MEN LITTLE MISS

來到麥當勞®生日派對！



MR. HAPPY 快樂先生

他永遠都是那麼開心快樂，典型的樂觀主義者。**MR. HAPPY** 凡事都會向好的方向想，從未試過情緒低落，身邊的朋友都可以依靠他得到快樂。



LITTLE MISS SUNSHINE 陽光小姐

跟**MR. HAPPY**一樣，永遠都是那麼陽光開朗，最希望令周遭的每一位都感到快樂，她是大家最喜歡的好朋友。

CHEERS!



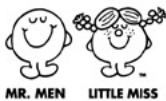
MR. STRONG 大隻佬先生

人如其名，**MR. STRONG** 力大無窮，可以將一支畢直的鐵棒打結。不過雖然他像個超級英雄一樣強大，卻十分謙卑，不會以自己的天賦神力而變得驕傲。



MR. BUMP 撞板先生

難以想像他有多容易發生意外，任何可以打破的東西，他都會必撞無誤。不過他從不會為此失落太久，很快又會收拾心情，再次展露出笑臉。





MR. MEN and LITTLE MISS 已經登陸2018年的麥當勞®派對，預備好和大家見面！能夠成為人見人愛的經典人物，他們不只造型可愛逗趣，鮮明的性格更充滿親切感。讓我們齊來認識部分經典主角吧！



**LITTLE MISS
CHATTERBOX**
健談小姐

她總是喜歡講個不停，只要有人隨便開始第一句說話，健談小姐便能與他們說個沒完沒了。

他們將會與
MR. BIRTHDAY
和



LITTLE MISS BIRTHDAY
一起，和大家一起舉辦
愉快的生日派對！



今年生日，就讓**HAPPY**和
MR. MEN and LITTLE MISS
與您一起慶祝吧！



2018年生日派對預訂詳情將於不日公布，
記得密切留意！

詳情請與顧客服務組查詢。





麥當勞媽咪會™

十周年了!



麥當勞媽咪會每年均有不同的迎新禮物，美觀又實用，定能受到媽咪的喜愛。

不知不覺，麥當勞媽咪會™已經成立十周年，陪伴不少家庭同步成長。今期雜誌找來麥當勞媽咪會會員周女士分享對於麥當勞媽咪會的期許和感言，更大談為人母親的心聲及在職母親的感受，並和大家一起展望將來。



麥當勞媽咪會歷年的會員卡每一張都別具意義，載滿周女士一家的回憶。

創辦十年 母親的最佳夥伴

無論是全職母親還是在職母親，有時候都需要別人幫忙。麥當勞媽咪會正好扮演這個平台，讓母親們交流心得。周女士指由於居所附近有麥當勞餐廳，以往每星期都會抽空逗留，與其他媽媽交換「子女經」。機緣巧合，她被店員邀請加入麥當勞

媽咪會，除了不同的禮遇和優惠，後來更發現麥當勞媽咪會會定期舉辦活動，與會員度過快樂時光。作為加入了十年的資深會員，周女士指，麥當勞媽咪會勝在優惠多，入會後有贈券或贈品，滿足全職母親精打細算的一面。



活動發展漸趨多元化

隨著孩子長大，周女士雖然投放更多時間於家人身上，但是依然關心麥當勞媽咪會的一舉一動。

麥當勞媽咪會不時舉辦活動，部分更讓會員免費參與。眾多活動中，周女士最高興的是能夠和各位會員朋友一起到場，享受有趣的活動並能獲得豐富禮物，充滿著歡樂回憶，可以說是滿載而歸。

近年，麥當勞媽咪會的活動漸趨多元化，除了餐廳活動外，更會在主題公園舉辦活動。周女士亦建議麥當勞媽咪會可以嘗試規劃一些行程簡單的本地旅行團，例如外出參觀或是野外郊遊，讓子女和家長一起參加，進一步豐富活動種類。此外，麥當勞媽咪會人數眾多，如果安排義工活動，也是益助社會、發揚善心的好選擇。



周女士經常參加麥當勞媽咪會舉辦的活動，每次均能盡興而歸。

溫馨回憶 寄望將來

除了自己是麥當勞媽咪會的會員外，周女士的兩名兒子在年幼時也曾是麥樂會的會員，現在他們都已長大成人，一個二十來歲，一個三十多歲了，麥當勞媽咪會和麥樂會見證著他們的成長，載滿了他們的點滴回憶。周女士與區內麥當勞餐廳的顧客服務組關係不錯，平常見面也會閒聊數句，像朋友一般相處。

周女士曾在麥當勞為家人舉辦生日會，留下珍貴難忘的回憶。



周女士一家人十分支持麥當勞，兒子在年幼時也曾成為麥樂會的會員。



提及到來年麥當勞媽咪會將會推行網上登記會員，周女士認為這是一個新嘗試，要繼續保持宣傳，充分利用不同平台吸納會員。適逢十周年紀念，周女士希望麥當勞媽咪會可以繼續維繫著媽咪們的感情與關係，讓大家陪伴孩子和家庭健康成長。

十年來，麥當勞媽咪會一直見證著周女士和家人的成長和溫馨故事。在未來，麥當勞媽咪會一定會繼續陪伴大家，和大家一起步向另一個十年。



親子觀星營

感受大自然的浪漫氣息

天邊一顆閃星星，海邊一顆閃星星，或睡或現，閃爍不停。如何透過親子觀星營讓家長及小朋友愛上星星？且聽可觀天文館的天文統籌許Sir為大家介紹觀星營及基礎天文知識，讓大家了解觀星的浪漫詩意。

天文統籌許浩強老師
舊色園主辦
可觀自然教育中心暨天文館



觀星營分類 宿營和露營

要在夜晚觀測天文現象，市區並不適合，因為光污染嚴重阻礙觀星，故此大家都選擇前往郊外觀星營。觀星營分為宿營及露營，按大家能力及習慣而定。揀選宿營，大嶼山南面、西貢及長洲營地較為適合。至於露營，塔門、西貢再對出的島嶼和西貢的灣仔營地等都是好選擇。宿營和露營的主要分別，

是前者較為舒適，有房間及餐廳等配套，有些營地會甚至配有天文望遠鏡。

不過宿營非常搶手，可能要早大半年預訂，隨時要抽籤中選才可參加。至於露營則較適合習慣戶外活動的人士，自由度較大，而且不用和別人擠在一起，適合喜歡親親大自然的大朋友和小朋友。





學天文知識 由賞月開始

小朋友學習天文知識，舉頭望明月是入門基本。彎月、半圓、全圓，觀看月亮形狀變化，是最簡單的天文知識入門。除了欣賞月亮，數星星亦是非常有趣的天文活動及親子活動。尋路找地圖，觀星靠星圖，除有原始的紙本星圖可以用來當作觀星的依據之外，現時坊間有大量手機都有免費軟件滿載星圖及天文知識。由賞月開始去到尋找星座，已是提升到另一個層次。



城市人平常多顧著手機，做低頭族，忽略天空之美。家長如果帶著小朋友在夜間於大自然活動，在宿營、露營的空間欣賞星星、月亮，甚至有可能看到螢火蟲，這些全部都是珍貴的親子時間。也許有些小朋友不習慣在晚上黑暗的大自然活動，家長可以帶著他們接觸夜晚的世界，感受日與夜的大分別。夏天看到星星遍佈的大區域，這就是外界所說的銀河，屬於夏天獨有景象。秋冬天清氣爽，星座特別明亮，百看不厭。

因光線太強會令眼睛不舒服。帶備細電筒，包一個紅色膠袋或紅色玻璃紙，照出來是紅色光線，眼睛較易適應，保持一定夜視能力。

政府加民間 觀星營眾多

坊間有不少觀星營活動，政府及民間機構任君選擇。康文署度假營不時有觀星活動，例如麥理浩夫人度假村、曹公潭度假營、鯉魚門度假中心等。不過政府營期很搶手，建議大家提早預約，隨時要抽籤才可被選中。至於坊間天文組織，例如香港天文學會、坐井會、星匯點、觀天會等，只要繳交基本入會費便可以參加他們的活動。現時一般活動如觀星營大約有三十至四十人參加，較搶手的項目可能是一百人以內，例如每當有流星雨出現，大家的反應便特別踴躍。

夜間去觀星 照明用紅光

其實幼稚園學生已經可以隨大人一起參加觀星營。參加觀星營的最佳季節是夏天、秋天和冬天。但是，野外觀星要留意幾點，一是防蚊，二是氣溫，三是照明。帶備蚊怕水、風褸和電筒，足可應付問題。不過要留意一點，帶上電筒時不要用大光燈，

鳴謝及圖片來源：
可觀自然教育中心暨天文館
網址：<http://www.hokoon.edu.hk/>
查詢電話：2413 7122





轉季預防鼻敏感

控制環境減不適



每逢轉季，氣溫反覆，身體一時未能適應，許多小朋友都會鼻水長流，甚至出現鼻塞、打噴嚏、咳嗽等情況，這些都是鼻敏感的徵兆。雖然鼻敏感並非大病，但確實為生活帶來不少困擾。耳鼻喉科專科陳鍵明醫生解釋，鼻敏感雖然較難根治，但只要家長為小朋友做好環境控制，絕對可以改善鼻敏感帶來的不適。



耳鼻喉專科醫生
陳鍵明醫生

致敏原誘發敏感

鼻敏感，又稱過敏性鼻炎，是自體一種過敏的症狀。陳鍵明醫生表示，這是身體對某些致敏原有過敏反應。「當人接觸到致敏原，如塵埃、塵蟎、黴菌、毛髮等，或溫度出現變化，身體的免疫系統出現過敏，從而引發連鎖反應，鼻內出現發炎，引致鼻黏膜腫脹，會出現鼻塞、流鼻水、打噴嚏等情況。」由於鼻敏感屬自體過敏反應，部分病人更會同時出現哮喘、皮膚敏感、濕疹等。

家長對小朋友出現病症分外緊張，見到小朋友不停打噴嚏或流鼻水，有時未能分辨屬傷風感冒或鼻敏感。陳鍵明醫生表示，傷風感冒持續的時間會較短暫，一般出現三至七天，其他病症也會較多，如周身骨痛、疲累、發燒、喉嚨痛及咳嗽等；而純粹的鼻敏感，病症只局限於鼻，情況更可能持續多年。

鼻水長流打噴嚏

鼻敏感可簡單分為兩類，一種為全年性，一種為季節性。「全年性一般是指全年都會出現的致敏原，如塵蟎、毛髮等；季節性則是短暫時間才會出現的致敏原，如花粉症，一般較多在外地發生，香港則較少出現。」症狀出現少於四天的，可稱為輕微；如症狀多於四天，或鼻敏感嚴重影響生活、學習、工作或睡眠等，就可定義為嚴重。

鼻敏感的症狀主要有流鼻水、打噴嚏、鼻痕及鼻塞，有些甚至影響至眼睛也感覺痕癢，或是流眼水。如患者有哮喘，更可能同時出現咳嗽及氣促的情況。因鼻敏感流出的鼻水，一般會較清或以白色為主。若有併發症、急性鼻竇炎或演變成慢性鼻竇炎，便有可能出現黃或綠色鼻水。



環境控制助改善

鼻敏感暫時沒有根治方法，若患者出現的症狀嚴重，醫生會以藥物控制為主。若鼻敏感情況嚴重，部分醫生更會利用皮膚測試或抽血檢查，為患者找出致敏源頭。但假如患者是因溫度轉變而出現的鼻敏感，測試便未能找到病因。不過陳鍵明醫生強調，要改善鼻敏感症狀，環境的控制更為重要。此外，患者也應保持健康，注意均衡飲食，增強抵抗力，從而減少因鼻敏感而出現併發症的機會。

“

預防鼻敏感小貼士：

- 保持家居清潔，避免塵埃積聚。
- 使用防塵蟎的寢具。
- 以高於攝氏六十度的熱水清洗寢具。
- 以百葉簾代替棉質布簾，並保持清潔。
- 使用可過濾塵蟎的吸塵機。
- 避免給予兒童毛絨玩具，如有亦應以膠袋套好。
- 避免飼養毛髮較長的寵物，如有需要以飼養短毛寵物較佳。
- 避免於空氣污染指數偏高時外出，如有需要亦應減少劇烈運動，或戴上口罩。
- 當出入溫差較大的地方時，可穿上禦寒衣服，亦要避免鼻子直接吸入冷空氣。
- 保持身體健康，均衡飲食，減少出現併發症的機會。

”



將孩子的 壓力 變為動力

你有壓力，我有壓力。在香港這壓力重重的社會，連年紀輕輕的小朋友，也會對家長表示讀書有壓力，生活有壓力。這除了影響孩子的心理健康外，亦會影響親子關係和家庭生活。到底壓力是甚麼？父母應為孩子消除壓力嗎？不如由專家為大家逐一解答，讓孩子化壓為動力。



顏瑋林先生
協康會教育心理學家

壓力並非一件壞事

小朋友的壓力大多源自學業成績，也會源自功課或測驗次數過多。此外，如果父母或身邊人的言行並不一致，也會令小朋友在建立自己的價值觀時形成壓力。年紀大一點的孩子，則會在朋輩相處上，或對未來未知的方向感到憂慮，尤其是在遇上一些較重大的轉捩點時，如升上中學、轉班、考公開試等。

壓力雖然是引致精神健康問題的危機因素之一，協康會教育心理學家顏瑋林（Neo）表示其實壓力本身並非壞事，好的壓力能為人帶來動力，如運動員面對適量的壓力時，會推動自己向前。不過，當小朋友遇上過多壓力，家長就需要留意。「壓力過大時，身體會出現相對的反應，如小朋友會出現心跳加速、呼吸急促、肌肉繃緊等情況，有時亦會在晚上發惡夢、無故瀨尿，或出現肚痛的症狀。有些小朋友甚至會抗拒上學，感到焦慮，嚴重時更可能出現自殘，或有自殺的傾向。」



放鬆身體 調節情緒

Neo強調，家長應與孩子一起找尋處理壓力的方法，將壓力調節為健康的程度。

「最簡單的方法可以參考運動員，當覺得小朋友感到壓力，可以教導他們將身體放鬆，如做深呼吸，或先緊握拳頭

再放鬆，從而讓肌肉放鬆。身體的行為與思想互為影響，身體的放鬆有助減輕心理的壓力。」



習慣從小養成，而小朋友處理壓力的方法，正正源自家長。Neo表示，家長最重要是以身作則。「小朋友會觀察家長處理壓力的方法，假如家長是以扔東西或吵架作發洩，小朋友自然從中學習。因此，家長應多以溝通的方法，教導小朋友處理壓力，例如與伴侶或小朋友多交談，了解彼此的想法，亦要以身作則，在日常生活中示範放鬆的技巧，如感到壓力時會深呼吸及逐步放鬆肌肉，作思想轉移。小朋友看到家長的正面處理方法，自然懂得學習。」

父母溝通 化壓為力

除了透過身體調節壓力，家長亦可以用其他方法幫助孩子轉移注意力，如孩子在專注考試時感到過大壓力，家長可以讓他們從難關中尋找興趣，包括讓孩子將學習到的東西重新對家長講解，在過程中孩子知道自己已學到很多，從而幫助溫習。平日亦應與孩子多作溝通，甚至問孩子對不同問題或生活上的意見，這樣除了尊重孩子外，也以身作則，讓孩子看到原來可以從尋求幫助的過程中，找到解決的方法，從而建立支援的網絡。對年紀較小的孩子，父母可以為他們講故事，或以公仔製作不同角色，如放鬆精靈、減壓戰士等，幫助他們放鬆。

Neo表示，情緒乃自然反應，父母也要教導孩子找合適的方法接受自己的情緒，如與孩子認識多點詞彙，讓他們有正確的詞彙表達感受。與年紀較大的孩子，父母則要多點溝通，了解他們的能力，不時調節自己的期望。平日可與他們一起製作時間表，讓孩子加入做自己喜歡的事的時間，從而放鬆心情，更可讓他們參與家務及重要決定，增強自信心及家庭中存在感。

鳴謝：協康會

網址：<http://www.heephong.org/>

查詢電話：2776 3111

孩子減壓小貼士：

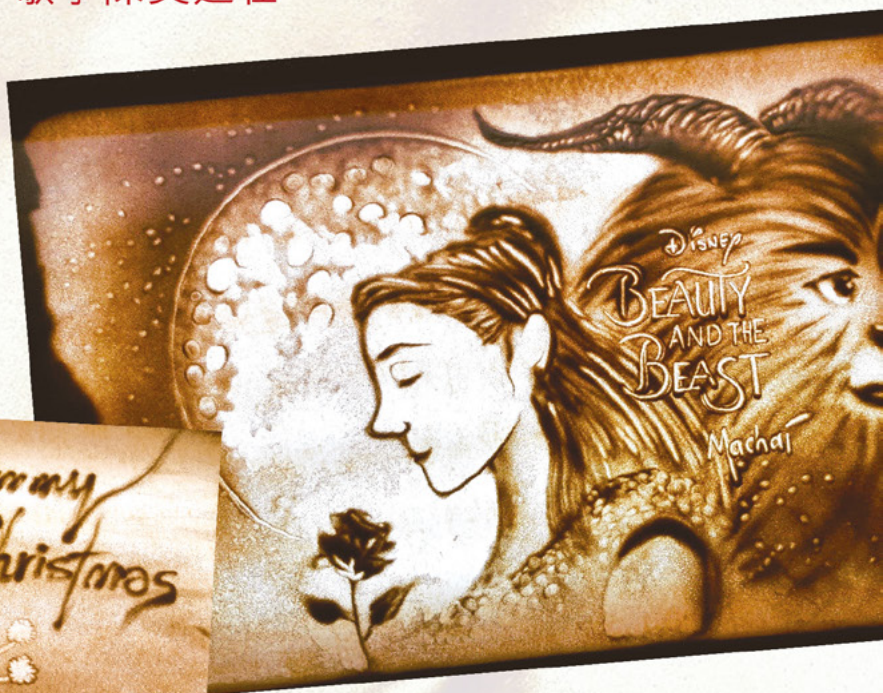
- 1) 深呼吸，放鬆肌肉。
- 2) 讓孩子轉移注意力。
- 3) 與孩子溝通，了解他們的壓力來源。
- 4) 教導不同詞彙，讓他們學懂表達自己的情緒。
- 5) 創作放鬆精靈、減壓戰士等，幫助他們放鬆。
- 6) 以身作則，正面處理自己的壓力。
- 7) 與孩子一起討論日常活動的安排，加入他們的興趣，從而抒壓。





從小學習沙畫 幫助思維發展

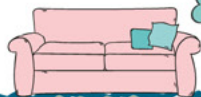
沙畫於香港興起，源於2010年歌手陳奕迅在《一絲不掛》的MV中找來藝術家海潮先生創作，從此令大眾接觸這項新興藝術。今期欄目找來沙畫藝術家馬穎章(馬仔)介紹，讓大家一起揭開沙畫的神秘面紗。



光影加沙粒 對照成圖畫

按馬仔介紹，海潮先生在陳奕迅MV中的沙畫創作，令到大家認識這項光影與沙粒構成的藝術品。馬仔正是在2010年接觸沙畫然後自學，其後更授徒將這門創作藝術廣傳開去。到底何謂沙畫？其實它是利用燈箱背景板為畫紙，再用沙粒作顏料，用光影對照創作出不同作品。沙畫

可以用燈製作成黑白畫，也可以幻化成立體雕塑，2D或是3D效果都可以，形式不拘一格，有別於傳統畫作以畫筆、顏料及畫紙創作圖畫。



沙畫無框框 創作隨心去

沙畫創作的好處是沒有框框，小朋友可以自由創作，在沒有壓力的情況下表達自己的創造力。沙畫較著重整體效果和線條勾勒，而且著重創意，可以幫助小朋友培養思維發展。

強調自由創作的沙畫，取意不取形，每次打開燈箱背景板用沙粒創作，小朋友便會盡情投入其中，渾忘一切。小朋友在創作沙畫時會運用手部不同部位，例如指尖、手掌、手背等，然後運用推(用手掌推開沙堆)和刮(用手的不同部位刮走沙粒)等技巧，讓沙粒在燈箱背景板上塑造不同風景及圖畫。



親子齊學習 生命教育堂

其實，父母和孩子可以一起學習沙畫，這樣可以增加親子互動，讓家長學懂欣賞小朋友的想像力，鼓勵小朋友面對失敗，將學到的各種相處模式套用在日常生活之中，令親子關係更加和睦。沙畫除了是藝術創作之外，也是生命教育課堂，幫助孩子學懂如何透過畫作表達自己所想，同時學習如何和身邊人溝通相處。

不少孩子在日常生活可能非常活躍，不習慣坐下來學習或工作，但是學習沙畫卻可以令他們專心地創作一個多小時，日積月累地培養專注力及耐性。另外，也有不少人在創作沙畫的過程中釋放情緒及壓力，漸漸學懂情緒管理。

礦物石英砂 小心弄傷臉

那麼，學習沙畫其實有沒有年齡限制呢？其實學藝無分年齡，但是建議在小學三年級、大約八歲時開始去學更好。因為小朋友在小學二年級前自理能力不是太高，去到八歲比較有能力處理微細的沙粒。沙畫所用的沙其實是礦物砂，即由礦物石頭切割而成的石英砂，不是普通沙粒。這些微細粉狀的沙粒其實要小心處理，所以小朋友創作前後切勿用手隨便觸及眼睛、鼻子或面部，以免被沙粒弄傷。



馬穎章先生
沙畫藝術家

鳴謝及圖片來源：

馬穎章先生

網址：<https://www.facebook.com/machaisandpainting/>



手作達人
上官茶小姐

聖誕將至，是時候為親友送上祝福，家長能與小朋友一起，製作特色聖誕禮物，為親友送上愛和喜悅。大家不如試試親手做一張聖誕卡？今次請來手作達人「純茶手作」的上官茶（茶茶）教授大家製作親子立體聖誕卡，簡單又便宜。還不快快拿起紙張顏色筆，一起享受溫馨親子時光？

自製賀卡 心意滿分

在聖誕節這歡樂的時刻，送贈禮物絕對可以表達對親友的祝福與關懷，不過有時買回來的禮物不一定合心意。以手作卡及精品於網絡成名的「純茶手作」茶茶表示，讓孩子親手製作賀卡，可為他們建立正確的價值觀。「自己製作賀卡，靈活度十分高，可以自己揀選材料，不用太昂貴，但已經可以發揮無限創意。同時在製作過程中，可訓練小朋友的耐性。」

茶茶笑說自己從幼稚園便開始為自己製作玩具，到小學時更會走到圖書館，借閱一些手作工具書，看書自學完成書中所有手工。自此以後，每逢節慶

日子，她都會自製手製賀卡及精品，送贈親友。「手作賀卡及禮品成本不會很高，我亦因此節省了不少金錢。」

聖誕臨近，茶茶鼓勵各家長可與小朋友一起製作賀卡，增進親子關係。「製作賀卡以簡單為主，不需要太複雜及誇張，以免難以完成，減低興致。」賀卡最重要是心意，茶茶表示，家長可預備紙張、顏色筆、剪刀、絲帶、貼紙、照片等，與孩子一起開始製作聖誕卡。「過程中家長要有耐性，切勿心急搶著為孩子完成，應放手讓孩子製作。」





簡易DIY製作



絲帶聖誕卡

不用繪畫，只需穿上絲帶，即使是對畫功沒自信的人都可輕易製作的聖誕卡！

材料：白紙、顏色底紙、綠色及啡色絲帶、膠紙、雙面膠紙

工具：鉛筆、尺、錐子、錘子、剪刀

1. 在紙張畫上三角形，像聖誕樹般，在預算穿絲帶的地方畫點。
2. 根據點的記號，以錐子和錘子在紙面上打上小孔，洞不用太密。
3. 絲帶從頂端開始穿過洞，像穿鞋帶般。若使用多種綠色絲帶製造層次，可誇洞穿孔。
4. 在聖誕樹底部畫底座，穿洞，再穿上灰色或啡色的絲帶。
5. 將卡反轉，以膠紙黏著絲帶尾部，以防鬆開。

大家不妨利用附贈的卡紙，嘗試親手製作絲帶聖誕卡吧！



6. 在反轉的底部黏上雙面膠紙，再黏在顏色底紙上。

注意：買絲帶時注意絲帶的厚度和質料，可選用5mm粗的絲帶。家長可協助年紀較小的孩子以錐及錘穿洞，其餘步驟皆可由小朋友完成。

微立體日曆聖誕卡



聖誕卡上有不同日子，於不同日子打開就會出現不同祝福句子及相片！

材料：咭紙 (A5)、照片、針筆、水彩或木顏色、雙面膠紙、圖案膠紙

工具：剉刀、鉛筆、擦膠、尺

1. 以電腦打印一張分成不同方格的照片，或剪出不同大小的照片，黏在紙上。
2. 在另一張咭紙畫出不同方格，不同方格的位置打開後可放到一張照片。
3. 以針筆將不同方格畫成一個禮物盒。
4. 以水彩或木顏色為禮物盒填色。
5. 以剉刀剉開禮物盒的三邊，留一邊做連接。
6. 反轉咭紙，在每個禮物盒的後邊寫上相關祝福句子。
7. 在背面加上雙面膠紙，再黏上照片紙上，可在四邊黏上精美圖案膠紙。

注意：剉開三邊時，可留一小點作連接，讓開禮物盒的人自行打開。不妨選擇多款趣怪照片，讓收卡者在打開禮物盒時有所期待。

鳴謝及圖片來源：

純茶手作PureTeaHandmade

網址：<https://www.facebook.com/pureteahandmade/>





麥當勞媽咪會™ 十周年活動

適逢麥當勞媽咪會™成立十周年，我們早前亦舉辦了不同活動與會員慶祝，與大朋友和小朋友一起開開心心地度過了快樂時光。5月我們舉辦了母親節慶祝活動，讓各位媽咪可以愉快地享受悠閒下午；在早前的中秋佳節，我們亦在指定餐廳籌備了慶祝派對，會員朋友只需繳交港幣\$10，就可一起玩親子遊戲，並獲得精美紀念品，與大家一起慶團圓！

為了讓大家有更多機會參與我們的慶祝活動，我們會在十二月舉辦聖誕派對，各位會員記著要密切留意最新消息！媽咪會期待與大家一起製造更多快樂時刻！





果汁·果肉
佛羅里達州
源自美國



靚橙地

靚橙味



飲出好生活

"Minute Maid" and 「果粒橙」 are trademarks of The Coca-Cola Company.



Lactacyd®

WHAT'S BEST FOR US

全球銷量第一女性衛生品牌¹

給予特別部位

24小時

無味保護²



不含
致敏MIT



由朝到晚
都咁爽!

- **全新草本配方** 加入蕁麻、玫瑰及7大植物萃取等研製而成
- **革命性3重保護方案** 去除、阻隔及預防引致異味的細菌³
- **通過皮膚專家測試⁴** 性質溫和，適合每天使用

全新 ALL DAY FRESH
全日清爽女性潔膚液

SAHK.LAC.17.04.0090

1. Nicholas Hall's Global OTC database, DB6 2016 which provided 2015 sales in 6mn of manufacturer's sales price (MSP) 2. 462名用家之意見調查, Ipsos Shopper 2016

3. Sample Information Report, CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ VÀ THƯƠNG MẠI NAM KHOA 4. Clinical Trial Management & Testing Associates, Inc, 2017

SANOFI 



2018

2017

November 十一月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

December 十二月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

January 一月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

February 二月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

March 三月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

April 四月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

May 五月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

June 六月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

July 七月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

August 八月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

September 九月

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

October 十月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November 十一月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

December 十二月

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



- 2017年 聖誕節 12月25日
- 2018年
- 農曆年初二 1月1日
 - 耶穌受難節 2月17日
 - 春節 3月1日
 - 清明節 4月5日
 - 佛誕 5月22日
 - 香港特別行政區成立紀念日 7月1日
 - 國慶日 10月1日
 - 聖誕節 12月25日



- 聖誕節後第一週 同日 12月26日
- 情人節 2月14日
- 農曆年初四 2月19日
- 復活節星期一 4月2日
- 勞動節 5月1日
- 父親節 6月17日
- 中秋節 9月24日
- 重陽節 10月17日
- 聖誕節後第一週 同日 12月26日



- 農曆年初一 2月16日
- 耶穌受難節 3月30日
- 兒童節 4月4日
- 母親節 5月13日
- 端午節 6月18日
- 中秋節翌日 9月25日
- 冬至 12月22日

黏貼部分



McDonald's®
Family
 Magazine

2017
 Issue 36

記低每個特別日子，
 麥當勞®繼續陪您度過開心每一天！

大家只要沿著紅色虛線，剪下後頁的月曆卡和卡座部份，
 並把卡座部份沿著綠色虛線摺成三角形，
 再把月曆卡放上去便可輕鬆完成座檯月曆。



完成品



Merry

X'mas

