

學生投稿園地

「我的中秋節」

每年的中秋節，我都會和家人一起快樂地度過，當然，今年也不例外。

每年，我都會和家人到祖父家吃「中秋飯」。算起來，我們大夥兒也有二十來人。晚飯後，我們圍在一起，一邊聊天，一邊吃月餅和看電視，好不熱鬧呢！之後，我們便到樓下的平台上參加一年一度的「中秋晚會」，開心極了。接著，我們到公園玩螢光棒和提著花燈到處逛，直到午夜才盡興回家。

臨走時，我們都有點依依不捨。多麼的期待下一年的中秋節快點兒來臨呢！

6A 關芷晴

“My mid-autumn festival”

This year, the mid-autumn festival is on 22nd of September. On that day, I was very happy.

Every year, we went to the Victoria Park to appreciate the moon, but this year, we could not see the moon simply because it was raining that night. Therefore, we could not but stayed at home to celebrate the festival.

In fact, staying at home didn't seem boring to me, because all my relatives came to join us this year! What did we do at home to celebrate the festival? We ate iced-moon cakes and played lanterns. The lanterns were all hand-made by us, so, they were all beautiful. Suddenly, a voice yelled "Look at the big moon!" my cousin, Amy said. It was very surprise to us that we could see the moon despite the rain. Oh! Actually, there was no moon in the sky at all. It was the moon drawn on the wall by Amy. When she pointed at the moon on the wall, we all laughed.

Afterwards, we played a lot of funny games. My relatives left my home around ten o' clock. I was so tired that I fell asleep at once that night. I made a dream in which I played with a little rabbit in the moon!

All in all, the mid-autumn festival brought me happiness and joy. What about yours? Did you enjoy your mid-autumn festival?

6A Lu Yan Yin

日營生活點滴

星期二那天，我們四年級同學一起到「國民教育中心」參觀。那裡有很多工作人員，我們分組到不同的教室「上課」。我是四丙班的學生。我們先到「盤龍軒」，學會了軍操。之後便到主題展覽館，那裡展示了中國在何年開始進行開放改革，讓我認識到「西氣東輸」那個標誌性的工程，在那裡，我了解到祖國近幾年的發展。

然後，我們到「百草坊」，那裡讓我們認識到中藥的功效，我們還玩了個「執藥」遊戲。接著，我們便到奇悟天地，走進了迷宮，玩了個障礙賽遊戲。在這個「天地」令我有著「奇」妙的領「悟」，那就是人與人之間，互助互信的重要。

大約下午二時許，我們便登車回校。這次參觀很有意義，加深了我對祖國的認識，希望不久的將來，可以重遊此地。

4C 張嘉瑩

日營生活點滴

九月二十一日是四年級參觀「國民教育中心」的日子，我十分高興。八時半，我們便從校園出發，浩浩蕩蕩的朝著日營地點進發。

到了「國民教育中心」，第一個「景點」是「盤龍軒」，在這兒，我們學會了軍隊步操。第二站是參觀主題展覽館，在這裏，我們認識了祖國的行政架構及歷任國家領導人為祖國的貢獻。第三站是「百草坊」，我們初步認識了中國醫學——草藥的功效。最後的一個「景點」就是「奇悟天地」，通過障礙賽令我們領略到互助互信的重要。

這次參觀令我獲益良多。

4C 張芷儀

參觀國民教育中心



這就是「奇悟天地」。同學們，你在這裡有甚麼奇妙的領悟？



同學們站在小珠子上面幹甚麼呢？原來是感受一下位於「腳板底」的穴位如何給小珠子頂著走路的滋味。



難得到此一遊，北官學生來張大合照以作留念。

N.P.G.P.S.
北角官立小學

北官
學生報

http://www.npgps.edu.hk

第五十三期

2010年10月6日 星期三
今期出紙A4雙面一大張

北角官立小學
英皇道888號
北官小記者出版

「月餅知多少？」



「月餅的由來」

月餅是中秋節的應節食品，也是團圓的象徵，如果一家人能在中秋節同吃月餅，便有一家團聚的意思了。原來，月餅也曾擔任過重要的歷史任務呢。

相傳元朝時，蒙古人壓迫漢人。到了元朝末期，漢人奮起反抗。有一次，率領民眾反抗的主將朱元璋要將反抗的信息祕密傳到百姓手裏。於是他的軍師劉伯溫想出一條妙計，他裝扮成賣餅人，將紙條放進月餅內，上面寫著：「中秋夜，齊動手，殺撻子。」結果成功把反元的信息祕密傳播開去。想不到，看似平凡的月餅卻曾肩負不平凡的任務。

「月餅的種類」

大致可分成四大類：台式月餅、廣式月餅、蘇式月餅 和港式月餅

台式月餅和廣式月餅不同的是：廣式月餅皮通常多放了黑色的轉化糖漿，吃起來比較甜軟，顏色較黑，有點焦糖味道，油油亮亮的。

而台式月餅皮比較白白的，像一些鄉下送的喜餅、大餅的做法。兩者口感不一。所用的材料也不盡相同，現在西洋餅店做廣式月餅較多，而只有一些傳統老字號餅店還會做台式月餅。

蘇式月餅基本上是油酥油皮做法，但是習慣將皮沾上芝麻，壓扁，且一面烤熟後，翻面再烤。所以口感比一般的油酥皮脆且香（芝麻香）。至於蘇式月餅的餡料可隨意變化，不過最特別的是蘇式椒鹽月餅，其中加入糖粉，熟麵粉，冬瓜糖，黑芝麻粉。是一種老式，口味特別且好吃的月餅，不過現在很少有餅店在做了，可能是太麻煩了！

港式月餅倒是容易做，只要控制好火溫和皮該鬆弛的時間，只要在餡作變化，就可變化出各種口味，也是值得嘗試的。

油脂的使用差別

在油酥皮上，最大的不同是所用的油。豬油是最常用的，它的酥性很好，油也軟，好做又好吃。只是現在的人不太敢吃。奶油做出來的，吃起來較軟而不酥。酥油則是太硬不好操作，融合性也差。所以各有優缺點。所以你初次嘗試，建議你用豬油或白油，較好操作！

其他月餅

還有許多新口味的月餅，例如：冰皮月餅、日式饅頭月餅、福沙月餅；還有「Q餅」，這種月餅的餡料是包麻薯的。

「月餅的營養價值」

月餅是屬於高糖份、高脂肪和高熱量的食物，是長者健康飲食的大敵，長者如果要進食，就要有節制地控制份量。

一個標準雙黃蓮蓉月餅的熱量約有800卡路里，當中約含有8茶匙油。健康飲食指引建議每天攝取3-4茶匙的油，進食半個月餅已吃掉整天油的可用量。

一個雙黃蓮蓉月餅含有6湯匙糖，即約等於1碗半飯的澱粉質份量，進食半個月餅等於進食大半碗飯的澱粉質。一些低糖月餅的總碳水化合物份量和普通月餅相若，最終都會轉化成身體的糖。

一隻鹹蛋黃的膽固醇含量超過600毫克，而一隻雞蛋黃的膽固醇含量不超過250毫克。成人每天不宜攝取超過300毫克。患有心血管毛病的人士更應留意進食份量。

雖然，吃得是福，注重健康的長者，勿因節日而忘掉保衛健康的重要，而在歡樂中多吃了月餅。

腦筋急轉彎之「猜謎語」

1. 謎面：落花流水（猜一字）
2. 謎面：合二而一（猜一字）
3. 謎面：九十九（猜一字）
4. 謎面：暗淡無光（猜一字）
5. 謎面：列列火車運如來（猜一香港百貨公司）
6. 謎面：含愁復含笑（猜一成語）

（謎底於第54期學生報公布）

