



閱寫樂

| 周蜜蜜

● 香港兒童文學藝術聯會會長

中國兒童文學的百年百篇

兒童文學，是放飛想像的創作，富有童心的人，必定喜歡閱讀兒童文學作品。根據《簡明不列顛百科全書》第二卷上載：「18世紀下半葉，兒童文學第一次以一種明顯和獨立的文學形式出現。在此之前，它還只處於萌芽時期，到了20世紀，才發展得絢麗多彩。」

而在中國，自覺意義上的兒童文學，則萌於1917年，也就是五·四新文化運動開啓之年。著名的文學家茅盾曾經指出：「『兒童文學』這名稱，始於『五四』時代。」

以「百年」這個坐標，梳理、考察、評估一百年的中國兒童文學發展歷程，是非常有意義的事情。最近，著名的兒童文學評論家和作家孫建江、李學斌，主編了《中國兒童文學百年百篇》叢書，精選100年來的中國兒童文學作品100篇，包括小說卷八本、童話卷六本、非虛構卷三本、童詩卷、寓言卷和幼兒文學卷二本，是一套非常值得珍藏的經典兒童文學書系，因為這一套叢書匯集了100年來中國原創兒童文學的優秀作品，向讀者們展示了中國現當代兒童文學名家創作的藝術風采，同時也可以看到一個世紀以來中國兒童觀和兒童文學觀的發展演進，也可以說是另一種形式的中國現當代兒童文學史。

叢書所選錄的作品，主要是著重於五個方面的準則，包括：一是藝術性，一篇優秀的兒童文學作品，首先必須是一件藝術品，要有好主題、好思想、好構思、好故事、好意境、好形象、好想像、好文字、好修辭、好表述……等等；二是審美性，這也是優秀作品的重要指標，令讀者閱讀之後獲得美感，情感得到淨化和昇華；三是童年性，離不開兒童的心理、生理，離不開兒童的思維方式和認知能力，也離不開兒童的所思、所想、所感、所悟；四是獨特性，每一篇作品都有作家的獨特創造；五是多樣性，作品的題材多樣，手法各異，門類俱全。我在這套叢書中，看到許多兒童文學史上閃光的名字和作品，有前輩作家包蕾、任溶溶、聖野、洪汛濤、宗璞等等，而母親黃慶雲和我的作品，也被收錄在「童話卷」的不同分冊之中，深感榮幸，也希望能和海內外的更多讀者見面。



黑榜

1. 煎炸類
(笑口棗/煎堆角仔/蛋卷)

2. 全盒三寶
(糖蓮子/糖蓮藕/糖冬瓜)

3. 年糕

原因：高卡路里，但營養低

賀年食品紅黑榜



紅榜

1. 果仁類(腰果/杏仁/花生)

2. 瓜子類(紅瓜子/黑瓜子/南瓜子)

3. 蘿蔔糕

原因：果仁瓜子包含好脂肪，有助兒童腦部發展

如何吃得健康啲？

Q：年糕等糕點類當飯食，可以嗎？

- A：一件年糕的卡路里約有260千卡，有機會等同一碗飯的熱量，所以要將年糕等糕點類當作小朋友的正餐，是萬萬不可，因為糕點蛋白質和纖維不足，會導致小朋友營養不均衡。小朋友每日只可吃半件至一件賀年糕點，並適當減少正餐的攝取量。

Q：果仁瓜子是植物籽，所以等於健康食品？

- A：是的，非油焗的原味果仁及瓜子的確較為健康。堅果、果仁、瓜子，不但可提供人體所需的膳食纖維及維他命E，更含有一種好的脂肪，有助小朋友的生長發育，有些果仁更有補腦的作用，對心臟血管同樣有益。但好的脂肪亦是脂肪，熱量是相同的，它們的熱量仍是不容忽視的，為避免攝取熱量過高，建議以小朋友手心為單位，淺嘗即可。

◀ 年糕等糕點類食品熱量驚人，而且蛋白質和纖維不足，不能作小朋友的正餐。

