



閱寫樂

| 周蜜蜜

● 香港兒童文學藝術聯會會長

## 筆端少年 悅閱碩果

近年來的每一屆香港書展，匯聚了兩岸四地的中小學生，舉行的大型系列閱讀活動「我們一起閱讀的日子」，今年昂然進入第八屆了。由於我是從首屆就有幸受邀參加了的，被朋友們喻為這個活動的「元老」，開辦九年來從未缺席，這真是與有榮焉！九年以來，我確實是親眼看着這個活動的參與人數不斷增加，從最初的200人、500人、600人，增至連續三年橫跨兩天活動的1000人。誠如活動的主持人所言，這些連續舉行的閱讀推廣活動，「足以讓一個牙牙學語的孩子步入小學、讓一個初上學堂的孩子長大為少年，更讓一個稚氣未脫的初中女孩成長為亭亭玉立的少女。活動讓不少從未踏足書展的孩子圓夢，讓來自內地山區的小孩第一次見到大海，更讓一些曾經害怕寫作討厭看書的學生愛上寫作、與書海結緣」。

令人更為驚喜及受到鼓舞的是，主辦方再次把參加活動的小讀者們在現場寫下的作品結集成書，最新出版的一本書名為《筆端少年》，展現在大大小小讀者們的眼前，再一次掀起閱讀——悅讀的高潮。

翻開這本書，可以看到出自小學生手筆的文字：

「莎士比亞說過：『生活裏沒有書籍，就好像沒有陽光；智慧裏沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。』從兩歲到現在，我在書的陪伴下快樂地成長。書不但使我的知識豐富，也讓我的心靈充實起來。」

再看看中學生寫的：

「書，它是清晨的太陽，照亮我們的心靈；它是一位知識淵博的老師，教會我們為人處世的道理；它是身邊的好友知己，同我們訴說著世界的美好。但它也是一劑苦口良藥，閱讀就如同在品一杯清茶，流入口中的是苦澀味，但餘味卻是甘甜味，令人回味無窮。」

「閱讀，既是一種享受，也是精神上的滋養，俗話也常說：活到老，學到老。的確，一輩子都在學習的人，一定是有學問，有內涵，閱歷豐富的人。閱讀的滋味，是簡單而美好的。讓我們一起去閱讀，學會閱讀，在書的海洋中，尋找你想要的百變滋味。」

從這些字裏行間，可以證明他們是真正領略了閱讀的喜悅和真諦。這一本結集，更可讓更多的人分享從閱讀到悅讀的豐碩成果，這正正是我們喜聞樂見的。



皮膚過敏

秋季是萬物豐收的季節，植物的花粉、種子、動物毛髮、皮屑都會隨風飄散，沾到人身上，容易引起過敏。秋天本身空氣乾燥，幼兒亦容易皮膚過敏，起初皮膚會瘙癢，其後可能會誘發紅腫等問題。

除貼身衣物外，床單和被鋪也容易孳生致敏原塵蟎和霉菌，家長應經常更換，必要時可用熱水清洗。另外，嬰幼兒的鼻黏膜亦會因此類致敏原受到刺激，而導致孩子患上過敏性鼻炎，出現鼻癢、打噴嚏、流涕、鼻塞等症狀。

所以家長要注意保持家中衛生，多清潔室內的灰塵，維持良好的通風，以及避免兒童使用有刺激性的肥皂盒洗手液等。如果出現嚴重過敏，應及時就醫，檢查家中可能存在的過敏源，例如花草、地氈、毛毛玩具、寵物、食物等。同時，家長亦應避免或減少孩子進食冷凍食品和飲品。如孩子出現過敏問題，家長要讓孩子遠離工業廢氣、動物、花粉等常見過敏源。

清潔有貼士  
防蟎於未然



床墊、室內地氈和家居套是塵蟎孳生的主要地方，如有充足的食物和水分供給，塵蟎可孳生於室內任何場所，人類肉眼沒辦法發現。雖然塵蟎分布在室內數量多又看不到，但想清理牠們亦不是一件難事，在家多動手，即可「防蟎於未然」。

### 通風乾燥

塵蟎生存需要一定的水分條件，所以想要除蟎，先要保持室內房間通風透光，將室內濕度控制在50%以下，保持相對乾燥，可從整體環境上抑制蟎蟲的孳生。

### 勤快除蟎蟲

室內清潔要勤快，定期用濕布或吸塵器清潔家居，避免用乾布或掃把清理導致塵埃飛揚。人經常接觸的床墊和布藝沙發亦須定期打掃，防止塵蟎蟲積聚。

### 高溫

蟎蟲耐不住高溫，在清潔床單、枕套、毛氈、沙發套、窗簾等棉織物時，需要用60℃以上的水浸泡10分鐘後再清洗，方能殺死蟎蟲及蟲卵。其次，正午12時到下午2時陽光中的紫外線，亦能有效殺死蟎蟲、微生物及各種蟲卵，所以像棉被等不能水洗的物品，可靠曬太陽清除蟎蟲。