

慢讀樂趣

作者是一位不平凡的家長，孩子出生時因為要留院治理，她要把孩子留在身邊悉心教導，這段經歷，讓她發展了一套開心快樂的家中幼稚園計畫。

文：王文宇 圖：摘自《我家孩子不上幼稚園》、星島圖片庫、新華社



棄起跑綫育兒法

拒上幼稚園

想起自身經歷

翻開《我家孩子不上幼稚園》就幾乎感動到過...

「大亂」之後市況開始穩定，我的出生可能為...



作者Esther Chu(右)認為毋須追趕起跑綫，決定不將兩愛兒送上幼稚園。

穿漂白水味校服

我真幸福，與作者Esther的孩子一樣，開始有學習能力的時候...

王臺公園的活動，有幾張是我和不同的外籍小朋友合攝的...

我幾時入學？準確日子不記得了，但那一幕場景卻忘不了...

那些年一切得來不易

看這本書，令我重溫了人生可能最美好的一章...

媽媽處身當時的社會，沒可能達到作者的前衛思想水平...

香港動植物公園(又稱兵頭花園)，滿載筆者童年回憶。



你有多久沒帶小朋友遊大尾督？

我可有時間去大會堂嗎？幾時一家人去過大尾督水塘？...

書中第二章有一節《負評王》，作者指出：「其實很多父母，如我一樣...



Info 《我家孩子不上幼稚園》

作者：Esther Chu 出版：紅出版(青森文化) 售價：\$98

館長有SAY

荒失失雜技團



電影《荒失失奇兵》系列差不多幾年才上映一集，但竟然能...

這個聖誕，奧海城將以《荒失失奇兵》系列為主題...

迪奇推介「荒失失空中飛人體驗場」，有機會感受一下飛上六米高的刺激體驗...



迪奇

dicky.lau@singtaonewscoop.com

中產晴報 WED

三米巨鹿迎聖誕



臨近12月，不少商場都開始着手準備聖誕布置...

凡於商場消費滿指定金額更可免費參與「手作小確幸...

文：鍾晴 查詢：2561 1864 / 2476 9920

健康港 HEALTH

鹽陣以待 自救減鈉食

預先包裝產品的自願性「低鹽低糖」標籤計畫，剛落實將於明年第四季推出...

文：衛兒 部分圖片：星島圖片庫

健怡食物也高鈉？

「很多人都知道鹽、豉油、蠔油之類調味料含高鈉...



如韓式紫菜，一包約5克便含600毫克鈉...

麵食方面，部分的鈉含量也不低...



鉀質食材去鈉

詹佩鳳指，除每天應喝約八杯水外，食用含豐富鉀質食物...

經常外出飲食人士建議多進食高鉀質蔬果...

Table with 3 columns: 蔬果, 分量, 鉀(毫克)

改善中風後遺症食療(五)

吳錦乃中港資深中醫，多年來致力研究中醫藥防治癌症的方法。

中醫信箱



吳錦

山楂具有消滅血脂功效，適量食用黑木耳，可降低血液中膽固醇的含量...

●山楂生地黑木耳粳米粥 材料：生地十五克、山楂十克、黑木耳五克...

- 1. 將生地洗淨後切片，以少許水把生地及山楂一同煮取汁...



●山楂是消滅血脂常用食材。

功效：具有防中風佳效，以及可幫助預防再次中風。 服法：每日食用一至兩次。

註：食用前請諮詢醫生意見。

註：所有產品價錢僅作參考，以商戶最新公布為準。以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。