



0-2

3-4

5-6

7+

2020年  
06月刊

端午節  
立蛋的科學  
好教養



與「粽」不同  
的好滋味  
好家庭



柴米油鹽  
愛，在每一天  
好夫妻





好家庭

## 與「粽」不同的好滋味

每到端午節，就是南北粽大戰的時候；其實，文化多元的臺灣，還有許多「粽」的存在，像是：甜甜的客家鹼粽、包著綠豆粉的越南粽、有椰子的柬埔寨粽、原住民祭典迎賓用的阿拜（吉拿富）等，啊！還有，年輕人拍照打卡愛用的「星冰粽」。

不同的「粽子」代表不一樣的文化，「團聚」一起吃粽子，正是在餐桌上傳承「文化」、品嚐各式「好滋味」的時機，這些節慶裡累積的分享與味道，都會成為孩子長大或是家庭成員離鄉背井時，最懷念也最慰勞人心的鼓勵。事實上，粽子大戰也就是：記憶中的味道大戰，反倒為「家庭的多樣貌」增添更多色彩。

《橫山家之味》



### 與「粽」不同的端午三寶

生活越是忙碌，與家人相處的時光越是珍貴。趁著端午假期，全家一起來打造：屬於我家與「粽」不同的「端午習俗」：



#### 第一寶「包心意」

試試看：創造我家的私房粽！親手手作也可以用飯糰代替粽子，讓備料、步驟變得更簡單。接著包入家人喜愛的餡料，如：妹妹喜歡的肉鬆、媽媽喜歡的小黃瓜、爺爺喜歡的豆干...等，將心意親自送到家人手中。

除了包粽子，也越來越多人選擇上街購買，可以帶著孩子，透過買不同樣子、口味的粽子來感受家人的「家鄉味」，加倍感受文化的多樣性。



#### 第二寶「話當年」

趁著吃粽子、掛艾草的團聚時光，不妨一起「話當年」，聊聊爺爺、奶奶、爸爸、媽媽當年如何度過端午節，如：你知道家人是哪裡人嗎？你知道他們小時候的端午節是怎麼過的嗎？有甚麼故事或傳說嗎？



#### 第三寶：「祝今天」

從採買、清洗、備料到粽子上桌，需要耗費許多精力與時間，要好好感謝為全家辛苦準備餐點的家人；飯後也別忘了，一起收拾喔！

回憶珠寶盒



小提醒：粽子以糯米為主，較難消化、熱量高，除了細嚼慢嚥，還要注意別過量；而對有心血管疾病的長者而言，更要適量攝取喔！



好教養

# 端午節，立蛋的科學



端午節立蛋的習俗流傳已久，如果能在端午節的正午時將雞蛋直立起來，表示未來的這一年會有好運的到來。

據說在端午節正午，最容易將蛋立起來，為什麼呢？從科學角度來說，太陽在這天直射北半球，因此太陽引力會作用在蛋上，使蛋容易被立起來。

但是，一定只有正午時刻成功的機率比較高嗎？其實不是的，太陽作用力對立蛋能否成功的影響其實非常小，找到適合立蛋的表面及蛋的重心才是關鍵，只要運用一些科學的小撇步，隨時都能將雞蛋立起來！



## 隨手玩的科學遊戲



有趣的科學遊戲，其實不需要特別準備精準的儀器，從隨手可得的身邊物品上手，就能看見有趣的科學現象！

端午節的立蛋，也可以是有關的節慶科學小實驗，透過跟孩子一起挑戰立蛋的過程，親子同樂、腦力激盪，透過實際操作的過程，讓孩子在記憶中畫下愉快的實驗經驗，不僅可以促進親子互動，也可以讓孩子自然而然的去體驗不同的自然原理。



0~2歲

## 用感官與動作做實驗

0-2歲的孩子處在運用感官認識世界的階段，對於這個階段的孩子來說，可以透過多元的媒材來認識「什麼是蛋？」父母可以提供給孩子不怕打破的皮蛋、或是煮熟的水煮蛋讓孩子摸一摸、聞一聞；也可以透過繪畫的方式讓孩子練習畫圓圓的蛋；又或是可以一起閱讀繪本，看看蛋可以變出什麼不同的樣子？

從繪本《古利與古拉》認識蛋的不同型態





好教養

# 端午節，立蛋的科學



端午節立蛋的習俗流傳已久，如果能在端午節的正午時能將雞蛋直立起來，表示未來的這一年會有好運的到來。

據說在端午節正午，最容易將蛋立起來，為什麼呢？從科學角度來說，太陽在這天直射北半球，因此太陽引力會作用在蛋上，使蛋容易被立起來。

但是，一定只有端午節的正午成功的機率比較高嗎？其實不是的，太陽的作用力對立蛋能否成功的影響其實非常小，找到適合立蛋的表面才是關鍵，只要運用一些科學的小撇步，隨時都能將雞蛋立起來！



## 隨手玩的科學遊戲



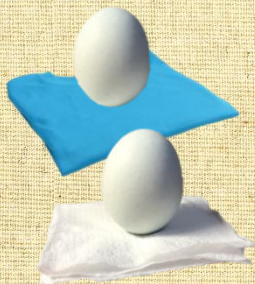
有趣的科學遊戲，其實不需要特別準備精準的儀器，從隨手可得的身邊物品上手，就能看見有趣的科學現象！

端午節的立蛋，也可以是有關的節慶科學小實驗，透過跟孩子一起挑戰立蛋的過程，親子同樂、腦力激盪，透過實際操作的過程，讓孩子在記憶中畫下愉快的實驗經驗，不僅可以促進親子互動，也可以讓孩子自然而然的去體驗不同的自然原理。

**3~4 歲**

## 孩子是天生的觀察家

在這個階段的小朋友對於科學的概念還在探索「表面上」可見的事情，因此需要透過實際操作來認識一些抽象概念。立蛋時，可以觀察蛋在不同材質的摩擦力作用下，哪種比較容易成功立起來？父母可以提供給孩子玻璃面、衛生紙、毛巾、衣服等不同的立蛋平面，讓孩子在實際的操作下去認識不同物品的摩擦力！





好教養

# 端午節，立蛋的科學



端午節立蛋的習俗流傳已久，如果能在端午節的正午時能將雞蛋直立起來，表示未來的這一年會有好運的到來。

據說在端午節正午，最容易將蛋立起來，為什麼呢？從科學角度來說，太陽在這天直射北半球，因此太陽引力會作用在蛋上，使蛋容易被立起來。

但是，一定只有端午節的正午成功的機率比較高嗎？其實不是的，太陽的作用力對立蛋能否成功的影響其實非常小，找到適合立蛋的表面才是關鍵，只要運用一些科學的小撇步，隨時都能將雞蛋立起來！



## 隨手玩的科學遊戲



有趣的科學遊戲，其實不需要特別準備精準的儀器，從隨手可得的身邊物品上手，就能看見有趣的科學現象！

端午節的立蛋，也可以是有興趣的節慶科學小實驗，透過跟孩子一起挑戰立蛋的過程，親子同樂、腦力激盪，透過實際操作的過程，讓孩子在記憶中畫下愉快的實驗經驗，不僅可以促進親子互動，也可以讓孩子自然而然的去體驗不同的自然原理。



《爸媽跟我一起玩》  
試試不同的科學遊戲

### 5-6歲



5-6歲的孩子已經可以進行一些經驗的歸納與統整，進行立蛋遊戲時，可以提供不同材質的立蛋表面，像是：玻璃桌面、毛巾、衛生紙、衣服等不同摩擦程度的表面，讓孩子在不同的材質上測試相同的次數，並記錄下成功與失敗的次數，來看看什麼樣的材質上立蛋才是最容易成功的呢？

明信片		衛生紙		衣服	
成功✓	失敗✗	成功✓	失敗✗	成功✓	失敗✗
哪種材質最容易成功呢？					



好教養

# 端午節，立蛋的科學



端午節立蛋的習俗流傳已久，如果能在端午節的正午時能將雞蛋直立起來，表示未來的這一年會有好運的到來。

據說在端午節正午，最容易將蛋立起來，為什麼呢？從科學角度來說，太陽在這天直射北半球，因此太陽引力會作用在蛋上，使蛋容易被立起來。

但是，一定只有端午節的正午成功的機率比較高嗎？其實不是的，太陽的作用力對立蛋能否成功的影響其實非常小，找到適合立蛋的表面才是關鍵，只要運用一些科學的小撇步，隨時都能將雞蛋立起來！



## 隨手玩的科學遊戲



有趣的科學遊戲，其實不需要特別準備精準的儀器，從隨手可得的身邊物品上手，就能看見有趣的科學現象！

端午節的立蛋，也可以是有興趣的節慶科學小實驗，透過跟孩子一起挑戰立蛋的過程，親子同樂、腦力激盪，透過實際操作的過程，讓孩子在記憶中畫下愉快的實驗經驗，不僅可以促進親子互動，也可以讓孩子自然而然的去體驗不同的自然原理。



《爸媽跟我一起玩》  
試試不同的科學遊戲

7歲以上



這個階段的孩子已經可以根據具體的經驗，進一步思考解決問題的方法。在立蛋時，可以在不同材質的表面讓孩子實驗：在相同次數下，哪種表面的成功次數更多？紀錄下過程並歸納出結果。並且進一步觀察為什麼這樣的材質更容易成功？可以引導孩子思考可能的原因，是因為他摸起來粗粗的嗎？並試著依據此原則，尋找其他可以用來測試的材質。

明信片		衛生紙		衣服	
成功✓	失敗✗	成功✓	失敗✗	成功✓	失敗✗
哪種材質最容易成功呢？					



好夫妻

## 柴米油鹽・愛，在每一天



你和另一半最難忘的吃飯經驗是什麼呢？

「吃」是我們每日必行之事，但你知道：一頓好吃的飯，不單只是因為桌上的佳餚美饌或是餐廳氛圍，根據研究：在用餐過程中我們所感受到的快樂，它會縈繞在我們的腦海中好幾天，甚至好幾週，形成我們日後所記得的「美味回憶」。

或許在平日，兩人因著工作、孩子或各種生活要事，很久沒有一起享受吃飯時光了，其實：不論是平日孩子睡後的雙人小酌、一起送小孩去才藝班時短暫的咖啡小憩，或是假日外出放鬆的餐廳時光，何時吃、吃什麼、吃多少都是小事，只要能夠與另一半享受彼此陪伴與放鬆的時光，才是創造美味回憶的重點！

共享吃飯的好日子

### 心意與回憶的美味餐點



在工作與家庭忙碌之餘，試試不同的用餐點子！一起分享回憶、共創記憶，將充滿愛意與珍視的心情傳達給家人。



#### 全家餐：攜家帶眷的美味時光

1. 憶起童年的食物：帶伴侶、孩子一同品嚐自己兒時最喜歡吃的店家或是美食，聊聊與這個食物有關的童年趣事。
2. 創造回憶的食物：下一次吃飯時，選擇一種全家人都沒有吃過的食物或餐廳，一起嘗鮮、創造回憶。

讓家庭幸福的秘密



#### 雙人餐：吃出心意的用餐小儀式

1. 收手機：在這一次的用餐過程中，專心陪伴另一半、聆聽彼此說話。
2. 聊生活：用餐的20分鐘內，先避開小孩的話題上，聊一聊彼此的工作與生活中，最近遇到開心或感到有挑戰的事。

讓我們的關係增溫



和樂共親職電子報2020年6月



各期電子報



訂閱電子報



發行 / 教育部委託辦理家庭教育數位加值計畫

總編輯 / 林如萍 執行編輯 / 劉晏辰 責任編輯 / 余佳玟 編撰群 / 宋采臻、陳家容、劉晏辰