



中秋節快樂

HAPPY MID-AUTUMN FESTIVAL

中秋節小典故

中秋節有悠久的歷史，和其他傳統節日一樣也是慢慢發展形成的。古代帝王有春天祭日，秋天祭月的禮制，早在《周禮》一書中，已有“中秋”一詞的記載。中秋節才成為固定的節日。

《唐書太宗記》記載有“八月十五中秋節”，已與元旦齊名，成為我國的主要節日之一。

吃月餅慶團圓

中秋佳節烤肉及月餅都是高油、高糖、高鹽、高熱量，請酌量食用，吃太多容易造成身體健康的負擔，尤其有糖尿病及高血壓的朋友們更要減少月餅及烤肉的食用。

而中秋當季水果「文旦」果肉富含蛋白質、維生素B1、B2、C、P、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵及醣類、酒石酸、檸檬酸等。特別是維生素C的含量，為百果之冠，高於檸檬三倍，蘋果七倍，又有豐富的纖維，可以促進腸胃蠕動，更可以降低膽固醇。是一個健康應景的好水果。

中秋防疫守則

- 1 勤洗手、戴口罩、與不特定人士保持社交距離。
- 2 遵守現行戴口罩規定，除例外情形(如：飲食需求、拍照等)。
- 3 外出應全程配戴口罩，不得逐桌敬茶敬酒，如有症狀請勿參加。
- 4 未接種疫苗之長者、幼兒，不建議參加

另外提醒您因消防設備靈敏及家戶通風不易，在陽台及戶內烤肉容易引起火災更會導致二氧化碳中毒，請注意防範以免發生危險！

為維護本社區公共安全及環境衛生，切勿於住宅及陽台使用炭火烤肉，謝謝您的配合！