



中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發。



家長如何保持良好精神及心理健康

校牧事工幹事 梁溢珺報導

自懷孕一刻開始，父母就不停為孩子預備各樣的事。幼兒時候父母已提供生活的基本需要，長大一點則擔心他們的學業成績，子女在成長過程中又恐怕他們會學壞，父母總會時刻記掛著子女，相信「養兒一百歲，長憂九十九」這句話正道出了歷代作為父母的心聲。

一月份家長學堂邀請了資深社工盧松標先生，分享一些舒緩壓力的方法，題目為「家長如何保持良好精神及心理健康」。講者引用不少的生活例子，指出家長教導子女的工作非一人能承擔，乃要父母彼此協調，加上藉一個大群體互相守望才能成功。

席中有家長坦然表示，教養子女非常困難，滿以為全心教導他們，豈料他們作的都不合乎自己心意，不知怎麼辦？講者隨即作出精要的回應：沒有父母天生就懂得教養孩子，為人父母者都在成長中汲取經驗，如透過自己的父母，有時更會在不自覺的情況下做出與自己的父母相近的行為。因此要成為好父親好母親，我們要先反省自己的成長歷程，檢討自己與父母的關係。

隨著時代變遷，有些教養子女的方法已顯得不合時宜，如打打罵罵，不易被子女接納，效果亦欠佳；加上大多數父母要外出工作，經過整日的勞碌，回家後欲照顧子女，可惜子女的行為作息未如理想，自然令父母氣憤，輕易破口大罵或責罰。父母後悔之餘，慨嘆沒有更好的方法去教導他們，心中的辛酸又可向誰傾吐呢！

要釋除無形的壓力和擔子，講者提到「情緒」一詞。情緒是一種與生俱來的感覺和反應，我們的情緒更會因應不同的場合而有所改變。有時我們會將一些負面感覺藏於心底並累積起來，一旦遇到不如意的事，積壓的情緒就會爆發，甚至可能做出一些叫我們後悔的事。教導子女前，我們應先了解自己的情緒狀況，若然不合適教導的話，就應交由配偶或其他家人負責。盧先生不贊成作父母的打孩子，因為體罰無助教導子女，更會造成雙方的關係破裂，令子女自尊受損，缺乏安全感。到他們為人父母時，甚有可能演變成隔代的惡性循環。



要成為健康父母，講者有以下的建議：父母要善於表達自己的情緒，能觀察自己的身體變化，重視建立良好夫妻關係，了解個人成長背景，並需擁有健康支持系統及自我空間等。教導子女非一人之力可及，倘若大家在教導子女上仍有難題，可以尋找社區網絡支援。學校和教會是一個不錯的選擇，家長可參加教會的團契小組，閒時互通消息，既可多一個朋友傾訴，亦可在鄰舍中互相支援。



活動預告 — 3,4月「家長學堂」內容

家長學堂預告

三月份學堂：『信·可改變未來』福音晚會

日期：3月31日（星期三）

時間：晚上 7:30-9:30

主講：基真小學主任校牧鄧達榮牧師

四月份學堂：『學習記憶法、擺A有妙法』

日期：4月25日（星期日）

時間：上午 11:00-12:30

主講：基真小學駐校教育心理學家張敏彤姑娘



七大秘訣教孩子開心用餐

校牧岑樹基宣教師

每個家長都希望自己的孩子能吃得好、吃得健康。不少家長經常抱怨：「我甚麼都愛吃，為甚麼要孩子吃東西卻是那麼難呢？」尤其是在傳統的中國家庭，食飯是一項重要的家庭活動，每年的那餐團年飯更是維繫著家庭的團結及關係呢！孩子不好好吃一頓飯，對家長來說無疑是極大的壓力和困擾。在這裡和家長分享一些小貼士。

1. 家長作好榜樣

孩子最有效的學習方法正是「模仿」。作為家長，你的飲食習慣如何？要孩子吃得好、吃得快樂，你也該在吃飯時樹立好榜樣。不少家長因為工作需要，不時讓孩子獨自在餐桌前「電視送飯」，這種安排是否可以調節而加以改善呢？「同枱食飯」絕對是一項家庭重要活動，不可輕言放棄。



2. 不要自相矛盾

若你不希望孩子進食某些會物（包括一些零食），那就徹底狠心地不要買回家。很奇怪，很多家長不滿意孩子吃的東西，卻繼續為家中的廚櫃及雪櫃添置這些食物，如薯片汽水等等。

3. 不要分門別類

不要將食物刻意分為「健康有益」和「不健康」，食物就是食物，吃的種類和份量多寡應由家長在孩子還小時控制。當你每天特別搬出一些「健康有益」的食物要孩子進食，例如蔬菜，並加以教訓一頓，孩子多會逆你心意，並會漸漸討厭這個類別的食物。其實只要經常改換食物花款，孩子反而會在不知不覺間改善了挑吃的習慣。



4. 聆聽相信孩子

當孩子說吃夠了，就讓他/她結束這一頓飯罷，不要叫他們「再吃多一啖」。意覺自己何時飽腹是一項重要生活技能，能避免長大後反過來變得不懂節制。要培養這種技能，你可以做到的就是從小尊重孩子「我飽了」這句話，然後在正常飯餐之外不提供太多其它雜糧。

5. 不應強逼進食

當孩子生病或胃口不佳時，絕不強逼他們進食，只預備一些稀粥等易消化的食物就可以了。

6. 飯餐快樂時光

成人在輕鬆愉快的心情下，會吃得特別好，小孩亦然。經常面對壓力，胃口也會變差。吃飯應該是開心的時刻，若真有需要訓斥孩子的地方，也絕不應在吃飯時進行。

7. 不要灰心放棄

如果孩子不肯吃某種食物，不要放棄，不小題大作，也不必在親友面前強調。偶爾弄一點擺上餐枱大家開心地吃，也用小碟分一些給孩子。若他/她真的不願意吃，就讓食物留在碟子上。當孩子見食物在碟子上三幾遍，而大家又很自然地享受，他可能會試著嘗一嘗。

「淡而無鹽的食物有甚麼好吃呢？蛋白有甚麼味道呢？.....我必不肯嘗。但願我得著我所祈求的，願上帝賜我所盼望的。」（約伯記六章 6, 8 節）

「所有活著的動物都可以作你們的食物，我把這一切都賜給你們，好像我把青菜賜給了你們一樣。」（創世記九章 3 節）



隔週六晚「家庭團契」· 歡迎大家參加

地點：基真一樓活動室（111 室）

時間：7:30-9:15 p.m.

內容：小組分享、生活錦囊、聖經信息、孩子主題活動、茶點

日期 主題

6/3 化腐朽為神奇的媽媽

20/3 真有神嗎？ 詳情請致電 2958-0958 基真堂一校牧岑樹基宣教師或曾詠珊姑娘查詢。



過年後仍保健康，你都可以

簡偉強弟兄（註冊藥劑師）

相信你我期望新年長假本是休閒、團圓、聚會的好機會，但這時難免要迎來送往，吃喝玩樂，因此打破正常的生理和營養規律，往往超過身體的承受能力。你可能會大魚大肉、開懷暢飲，讓腸胃大受刺激；你也許晚睡晚起，身體不知覺飽經摧殘；你亦可能會蔬果吃得少，纖維素攝入不足，造成大量毒素在體內堆積；你或和我一樣選擇出門旅行，奔波千里，勞累不堪。所以很多人在年假後有身體乏力、消化不良、肚脹噁心、牙痛或口瘡、便秘、痘痘、嘴角糜爛等各種健康問題，正是吃壞了胃，喝壞了肝，勞累過度引致的後果，真的不是味兒。

腸胃不適、胃脹、消化不良如何應對

若腸胃不適症狀比較輕時，其實可以通過飲食調節，臥床休息，少吃辛辣及粗糙的食物，少服對胃腸有刺激性的藥物等，一日三餐不需過飽。有些人會選擇先進食粥、新鮮果汁等清淡的流質、半流質，然後逐漸增加一些少油膩的蛋白質食物，待胃腸道功能恢復後，再開始正常飲食。胃脹患者可以適當飲茶或酵素飲料，有解油膩促消化之功效。

爛嘴角、便秘、痔瘡怎麼辦

最好先不要著急吃各種治療藥物，應在飲食方面加以調節，一日三餐最好增加新鮮蔬菜攝入和多喝水。個人來說我會補充足夠的膳食纖維如 All-Bran 來舒緩以上脾胃運化不佳的問題。

無精打采，頭暈嗜睡怎麼辦

長假過後，你可能會感覺起床是一件很困難的事情。營養專家指出：「吃了早餐的人注意力更加集中，解決問題的能力更強，智力表現、記憶力和心情也更好。此外，吃早餐的人更具活力，身體協調性更好。」所以切記不要錯過早餐。

另外可補充酪氨酸讓大腦保持敏銳。新鮮的魚肉、雞肉、海鮮、豆腐、酸乳酪等食物也是酪氨酸的良好來源。適度運動如快或慢跑、柔軟體操、太極拳等，亦大大加快大腦處理資訊的反應速度，促進我們精力，回復我們原來的醒目狀態。

吃火鍋致牙痛、臉腫怎麼辦

新年期間你或者會吃過多次火鍋。火鍋的麻、辣、燙，以及羊肉等熱性涮料，致使不少人牙肉腫痛。此時不妨早晚用一些鹽水嗽口，清潔口腔，可以的話，多吃清涼解毒的決明子、金銀花、洋參泡茶等，當可減輕不適。

新年睡眠嚴重不足、多引起滿臉痘痘

對此，亦可考慮多吃具有清涼祛熱功能的食品，如菠菜、芹菜、木耳、洋參、蘆薈等都有利於皮膚狀況的恢復。

在此，祝大家能調整飲食，適度運動，過年後瞬即恢復健康，主恩滿載。