



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。



家長學堂—「智營」水果食法

編委 麥德清

10月23日晚，家長學堂邀請了健療美容中心何惠先女士主前來分享「『智營』水果食法」。當晚大約有百多位家長和小朋友參加，有些家長還帶了生果來，至於四年級以下的小朋友則參加了活動小組，讓家長們可以專心地聽講。



何女士說吃生果時要留意內、外因素，「內」即我們本身的體質。人的體質有寒、熱之分，「寒底人」不愛喝水，愛喝溫熱飲品，臉色蒼白，怕冷怕風；「熱底人」就喜歡喝冰水，人也十分怕熱，身體強壯，聲音宏亮。當我們大致能分辨出自己的體質後，可按體質選取合適的食物加以調理身體。

「寒底人」應吃溫熱性的食物，如紅豆、大蒜、韭菜、辣椒、柑桔、南瓜等，可以令身體變得溫熱，增加活力。「熱底人」應多吃寒涼的食品，如綠豆、番茄、木耳、菠蘿、黃瓜、白菜、蘿蔔、冬瓜、竹筍、茶等，可以讓體內毒素容易排出體外。

「外」是指因自然氣候的不同而使生果有不同的寒、熱、燥、濕等性質。即使是同類的生果亦可以有不同的屬性，譬如芒果，產於大陸的因氣候濕熱而帶濕熱的屬性，然而來自菲律賓的呂宋芒，則因其區域乾燥而帶有滋補的作用。我們可因應著四季氣候的變化而吃不同的生果。春冬吃溫熱或乾品生果，夏天吃西瓜，秋天乾燥吃木瓜，而潮濕天氣就可以吃山竹。



生果應適量地食用，不宜多吃。凡生果都含有維生素 C，好處是清肝熱，止牙血，清雀斑，解脂肪，增加胃酸分泌；壞處是果酸太多會破壞胰島素，損耗鈣質和腎功能，容易造成骨質疏鬆，引發糖尿病等，跌打人士更是忌食。何女士也介紹了人體的血液循環時間，對應吃生果的不同功效，例如低血糖睡不著，可以睡前吃個甜橙。



在講座結束前的問答環節中，家長們反應熱烈。我們常聽聞「飯後果」一詞，這個概念對嗎？應在甚麼時間吃生果對身體最有益呢？何女士認為飯後吃水果對身體沒有益處，正確應是在兩餐之間食用。又有家長問吃多了生果會怎樣，何女士說在日積月累下，到老年時容易因骨質疏鬆而經常腳軟。

學堂最後設有家長交流時間，分四組討論。大家分享了有關吃水果的食法心得，及對何女士講座的不同看法，基真堂亦向家長介紹了家長學堂即將來臨的一些活動。筆者認為，吃生果應有適當份量，讓我們對上主所賜給我們豐足的飲食和美好的健康存感恩的心吧！



活動推介—11月份「家長學堂」內容

十月份學堂：

日期：11月27日（星期六）

時間：晚上 8:00-9:30

主講：基真小學駐校教育心理學家

地點：一樓基真堂

主題：家長與子女的情緒互動（暫定）

記得報名參加喇！家長也計算出席率，有「勤到獎」哩！

想培育孩子成為快樂的新一代？方法有很多，但當中關鍵之處就是必須由父母做起，因為孩子往往通過父母的身教學習得來。
讓我們與孩子在生活中共同創造正向和快樂。



家長們您好！還記得在第 51 期《暖流》中，梁校長指出積極培育學生們養成「課外閱讀」習慣的重要性，也鼓勵他們善用餘暇。編者深深體會到校長的苦心，那麼我們也應以身作則給孩子們一個好榜樣，今天就讓我們也一起閱讀吧！

今期為大家介紹兩本由何萬貫教授主編的書：《我的父親》和《我的母親》。何教授是「每日一篇」中文閱讀網站的創辦人。這兩本書是通過不同的作者描寫自己的「父母」來反映父母的愛。閱讀這兩本書後，才發現原來父愛可分為「有聲」和「無聲」兩種；作媽媽的大都喜歡討價還價、「說謊」；還有「媽媽的需要總排在孩子的後面...」看罷書裏描述的日常事情和人物，真教人會心微笑呢！



參加家庭團契的感受

學生 6C林靜 / 5C林詠

我參加了家庭團契學會了很多知識，例如：烹飪、下棋……在這過程中，我和其他參加家庭團契的小朋友也玩得很投入，雖然有部分的遊戲我覺得不適合我玩，但是為了遷就年紀幼的小朋友，也要一齊參加，我期望家庭團契有多點日子能夠安排烹飪活動。

林靜

我好開心可以認識到上帝，為什麼我可以認識到上帝呢？因為我返了基真小學內的基真堂，它可以教一些上帝的知識給我；同時，我也參加了基真堂的基督少年軍，這個活動不單可以讓我認識上帝，也可以使我認識到來至世界各地的知識。令我最開心的是參與家庭團契，因為那裡有好多小朋友和我一起玩，又有一位導師（Kitty 姐姐）帶領我們一班小朋友去做手工、舉辦大食會、查經、玩一些群體遊戲……這些活動都很好玩，亦會有一些由家長做的茶點給我們吃，真是十分美味！這些活動令我知道何謂包容、合作、體諒、關懷……等，我十分開心可以返到基真堂！

林詠

編者註：Kitty 姐姐就是我們的編委梁溢珺姊妹，也是基真堂的校牧事工幹事。



11 月週六晚「家庭團契」· 歡迎父母一同參加

日期：6/11 星期六 時間：7:30-9:15p.m. 地點：基真一樓活動室（111 室）
 內容：小組分享、生活錦囊、聖經信息、孩子主題活動、茶點
 主題：「有偈傾」的父親（資深演員廖啓智的家庭故事）

在過去的一個星期裡，你曾經和兒女傾偈的事情是甚麼？

在親子路上，你與另一半經常「拍住上」做的是甚麼事？

你倆夫婦間，在教養兒女上經常有「拗撬」嗎？所因何事？

廖啓智（智叔）說：「孩子跟神的關係好，犯錯的機會自然少；沒有任何東西比『跟神的關係』更重要。」你認同嗎？如何實踐？

詳情請致電 2958-0958 基真堂一校牧岑樹基牧師或曾詠珊姑娘查詢。



歡迎投稿

- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、感受分享、好書介紹等）一律歡迎，文章字數請勿多於五百字。本刊亦歡迎家長提問有關親子溝通、夫婦相處、教育、健康等問題。
- 來稿請附姓名、學生班別及姓名、地址及聯絡電話。
- 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
- 稿件一經刊登，校牧部即送出心意小禮物乙份，聊表謝意。
- 來稿請擲回學校校務處，或電郵至基真堂 keichurch@gmail.com 暖流編委會收。