



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。



### 環保小貼士

編委 蕭浩華

「環保」這個名詞相信對現今社會的人都不會陌生，而我們身為地球上的小小一員，對環保的工作又能做到甚麼呢？由今期起，我們為大家獻上一些環保的小貼士。

#### 「低碳」、「節能」與「環保」

繼「環保」後「低碳」和「節能」成為新一代的環保新名詞，對底這「低碳」和「節能」對環保有多重要呢？早前，我們常會聽到「溫室效應」和「全球暖化」這類問題；而「溫室效應」是指，地球在正常的狀況下，有能力自行散熱，但當大氣層受到污染時，散熱的能力大減，情況就如同加上一件保溫外衣，這就是「溫室效應」；當「溫室效應」發生後，我們無法為地球散熱，地球的溫度會越來越高，這就是「全球暖化」。

別少看這些問題，我們近年聽到，南北兩極冰川融化，影響一年四季正常的天氣，夏天更熱，颱風會更多外，以下是一個令大家更易明白的實例。最近中國有大面積的凍雨，全中國面對嚴寒，甚至部分很少下雪的地方下大雪；可能你們會以為是不是「全球暖化」問題不再了？其實不是，反之是在北極，有一塊極為巨大的冰慢慢融化了，變成冰水南下，到了中國後再變成雨下到地上，再結回冰；一塊能夠令半個中國結冰的冰融了，是多可怕的事。



而「低碳」和「節能」是指我們減少製做污染、二氧化碳，節省能源（因為我們使用不同的能源也會做成或多或少的污染和二氧化碳），同時燃燒能源也會提升地球的溫度，加速暖化；「低碳」和「節能」正是我們能為地球做的小小工作。

#### 環保小貼士「照明篇」

如何能在家居做到「低碳」和「節能」呢？以一個四至六人的客廳為例（八呎乘十呎），為方便理解，我會將不同的照明工具的耗電量轉換成每小時的電費（中電）以作比較：

- 100W 電燈泡（舊式家庭會比較多，其實不是太光） = 100W (\$0.09)
- 24 / 100W 慳電膽（用 24W 的電會有 100W 的效能） = 24W (\$0.02)
- 4 x 40W 電燈泡（大多的吊燈都是這種） = 160W (\$0.14)
- 4 x 8 / 40W 慳電膽（同先前一樣） = 32W (\$0.03)
- 4 x LED 燈（換上上面的吊燈） = 16W (\$0.014)
- 4 呎（1.2m）長光管（不少家庭都用） = 28W (\$0.025)
- 4 呎（1.2m）長 LED 光管 = 14W (\$0.012)

從以上的數字看來，LED 燈/光管的确是慳電（節能）的照明工具，但因為價錢比較昂貴，而一般的家庭都只會晚上用燈，不像辦公室需要整天照明，所以我覺得還是用慳電膽和光管最為化算。



### 好書推介

編委 麥德清

今期推介的好書是《學習壓力 Bye Bye》，由德國 Jorg Knoblauch 博士著，是德國最受歡迎的學習減壓手冊。這本書適合想幫助家中小朋友學習的家長。書中介紹了「粗、問、細、寫、測」的學習方法，如有家長想問，怎樣才可以幫小朋友溫默書？



是一天之內溫兩次效果好，還是兩天之內各溫一次的效果較好？怎樣提高小朋友的閱讀理解成績？小朋友的房間和學習空間怎樣佈置？怎樣保持精力充沛？營養、疾病、腦力與工作效率之間有什麼關係？怎樣合理分配日常時間，養成良好的學習習慣？怎樣和老師打交道？書中都有分析、解說。小學時期是養成小朋友學習習慣的重要階段，良好的習慣可幫助小朋友減少讀書壓力及更易取得佳績，希望這本書能幫助家長和小朋友，（基真堂家長資源中心索書號 Y302）。



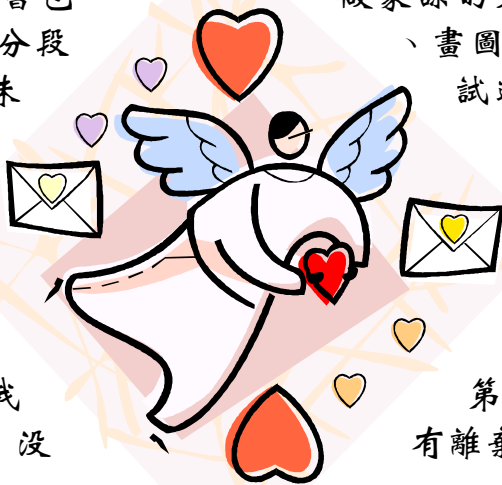
## 親愛的老師：

您好！我們已一年多沒見面了，相信你仍然會記得我。在過去一年的中學生活磨練中，全賴有你以往的教導和鼓勵，使我勇敢面對重重的挑戰。

還記得小學六年級時，我長得肥胖貌蠢，極不受人喜愛；更不幸地，我就讀於一所着重成績操練的小學，老師們為催谷成績，每天給我們最少十種功課，又常強迫我們把中文和常識書課文背誦，否則要罰抄寫、留堂等……每天我都重複受罰，我憎恨和討厭老師們從不理會我的能力和感受，只懂責備、懲罰。漸漸地，我討厭上學，欠交功課；考包尾和見家長，是司空見慣的事，老師們亦視我為「無藥可救」的學生。

後來，或許是學校的壓力，爸媽只好聘請補習老師希望我有所改善。而你已是我第五個補習老師了，以前的補習老師每每看到我無藥可救的程度，很快便會迅速離開。這時，你出現了，我心想你也會跟他們一樣的。接著，你每晚都會準時來我家，還耐性地教導我如何執拾好書包，做家課的先後次序等。如有默書的話，你着我早些準備，教我用分段、畫圖像、唱歌，甚至說攪笑的故事去幫助我記憶，我以前從未試過，真感謝你對我的耐性。

然而，使人恐懼的程度明顯比其他同學惰和放棄，我自認是「無得很堅定的告訴我：你不會放棄自己，我們要盡力。結果，這是我當時真的很感動，你是「唯一」沒的成績，也修補了我的自尊。



「呈分試」快要來臨，低，壓力使我又想懶救」的「蠢蛋」。但你我，也叫我不要放棄自第一次取得英文科及格，我有離棄我的人，你不但修補了我的

我明白你不會永遠在我身邊，因仍有許多小朋友等着你用「愛」去幫助他們。我慶幸遇到你，只因你堅持「一個都不能少」的信念，使我重拾自信去走未來的路，你的愛我會銘記於心！謝謝您！

您的學生敬上

（編者的話：希望各位老師們堅持着這份「一個都不能少」的信念，有教無類繼續為教育作出貢獻！）



## 家長學堂

日期：2011年1月22日（星期六）

講題：「藥到病除？」—藥物的安全性、服用與忌宜

小朋友與成年人生理上的差別不止於身形，他們對藥物的反應往往與成人不同，錯誤用藥的後果可以非常嚴重，不容忽視。家長自己掌握兒童用藥的知識，才是直接確保小朋友用藥安全的不二法門。講者將講解常見的成人及兒童藥物（如退燒藥、化痰止咳藥、止鼻水藥等）的安全問題，並探討一些藥物和健康食品的安全陷阱。參加者可帶同有關藥品或名稱即場提問。

主講：簡偉強先生（註冊藥劑師）

時間：晚上 8:00-9:30

地點：基真堂

費用：免費

報名請參閱學校 7/1 通告 081 號，查詢：2958-0958 基真堂

# 歡迎參加！

