



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。



### 「藥到病除？」—藥物的安全性、服用與忌宜

編委 梁溢珺報導

近日正值流感高峰期，察看身邊的人或許會出現咳嗽、流鼻水等徵狀，就連公立醫院的求診人數也持續上升，輪候時間居然長達五小時。此時大家不禁地說，身體健康最重要，而這祝福在兔年中可是不少人的祝願。在此借用聖經的話祝福各位：「親愛的朋友(弟兄)，願你事事順利，身體健康，正如你的心靈安康一樣。」(約翰參書 2 節，新漢語譯本)

相信不少人在病徵初現時，曾自行到藥房購買成藥服用，但你有否想過哪些藥才適合自己，或是因朋友介紹而去試用？在坊間傳出中西藥合併服用效果更佳，但你又是否知道兩者會否產生衝突？而常見的情況是患者因病情好轉而自行停用醫生所開的藥物，幸運的話或無大礙，否則可能會令病情惡化。



其實病徵出現正好反映身體的不協調，大家要留心身體的警號，採用合適的藥物去治療，所謂用藥有道，才真正藥到病除。我們邀請到簡偉強先生，現為註冊藥劑師(亦為基真小學校友及基真堂會友)，於一月份家長學堂中，為大家介紹有關使用藥物的事宜。

在服用藥物前，大家先要了解病徵，例如是咳、發燒、喉嚨痛……或是其他的病徵，至少你要針對特定的病徵才去服藥，總不會有人在咳嗽時反倒去服用治肚痛的藥！其次是要摸索病根，病徵的出現不一定跟生病有關，就如運動時過於劇烈，可能會引致肌肉疼痛，難道我們是生病、發燒嗎？



大約掌握病情後，我們可以怎樣選購藥物呢？簡先生為我們提供了五個貼士，分別是**問藥名**，要清楚知道藥物名稱，不要弄錯，有時名字上差少許，治療所針對的疾病經已完全不同。**知成效**，簡單知道服用的藥物能否幫助舒緩病情。**問用法**，這要視乎病人是誰，以及怎樣使用。**用多久**，一般的藥物會列明每天服用/使用的次數和劑量，或有需要時才使用。**注意事項**，須細心看使用藥物時應注意的地方，方可減低服用藥物的風險。

胡亂購買及服用藥物非最理想的治療方法，始終生病或有不適都是向醫生查詢方為合適。經過醫生的診斷，給予處方藥物後，為了盡快令身體康復過來，大家切記要在生活上作出調整，保持衛生、均衡飲食、多休息，還要正確地完成整個服藥療程，那麼大家就不用擔心身體，亦可令家人安心了。

講者在最後帶出另一個有關藥物的問題，就是藥物成癮。這個問題正日趨年輕化，據了解，有服用(濫用)藥物的年齡低至只有 7 歲，可見藥物成癮不再單是青少年的標誌。一般成癮的原因分為三類：試用性、社交性和偶發性使用。不論是那一種，不正確使用藥物都會帶來嚴重的後果，如神經系統受破壞、肚痛和下尿道疾病等，這都是永久的損害。「凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。」希望各位能正確地使用藥物。



### 環保小貼士「交通工具篇」

編委 蕭浩華

衣食住行乃我們生活所需，今期就以「行」為先，我們如何能在「行」街之餘，又能實踐多一點環保呢？今次我不會以數字來顯示不同交通工具的特性，我只會給你幾個小貼士：

1. 載客越多越環保——理由很簡單，行走的交通工具有一定的能源消耗成本，所以載客越多，相對花費基本能源越少；
2. 越慳錢越環保——消費在乘搭交通工具上的金錢，大部份是用於能源消耗的成本上，所以收費越便宜的交通工具，相對花費的能源也越少；
3. 用電比用汽油好，用腳比用電更好——近來有很多針對電動車的科技，都是為了令汽車更節能，或者把多出來的能源充回電池，和用汽油的汽車比較，電動車環保很多；
4. 乘坐升降機多等一會人——沒想過這一點也是環保，和第一點相同，多載幾位人客，對升降機所用的能源不會多太多的，所以這是我們都能做到的小事。下次當有人叫你「等埋！」的時候，可以的話就等一等，想不到等這十秒也是環保小貼士。



親愛的家長們，你們有否時常要催促孩子……「快一點！」、「來不及了！」、「等一下！」或「又做不完了！」的經驗呢？當中的原因是孩子們缺乏對『時間』的管理觀念。一天只有二十四小時，該怎樣分配才好？按步就班，還是臨急抱佛腳；怎麼沒有做什麼，但時間一下子就過去了……等等。這本書裡的三十則故事，都和時間有關，從故事當中讓大家明白如何能掌握『時間』，並要告知孩子們。只要善用時間，人生就能過得充實、愉快；虛度光陰，將來必定生活空洞、乏味！請快些到家長資源中心借閱啦！（書名：面對人生的10堂課 02—時間，編號：L201V.2）



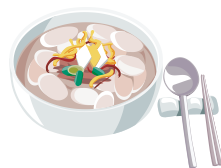
## 處理剩餘賀年食品有妙法

編輯室

過年小朋友最欣喜是搵紅封包，其次是食各種的賀年食品。相信不少家庭為了應節或取其食品的寓意，總會在全盒內放置糖冬瓜、糖蓮藕、瓜子、果仁等，不過這些食品不是糖分很高，就是含高脂肪，所以新年過後自然剩下不少。

年假過後得要清理家中的食品，要是將這些賀年食品掉棄，感覺有點浪費；若是勉強地吃下，那就是辛苦了自己。因此，我們會向各位提供簡單的建議，既可將這些食品有效地處理，亦可轉化成美食，開心地吃一頓。

1. 竹蔗馬蹄茅根甘筍糖冬瓜水 — 清熱利尿，春天飲用有助精神爽利。
2. 蓮子五寶茶 — 甜美之中帶有紅棗及桂圓肉的香味，煮熟的冬瓜及蓮藕咬落更軟脆，是一道美味的糖水。
3. 星洲炒蘿蔔糕 — 入口美味而香辣，蛋汁令蘿蔔糕更加滑溜，而菜甫就增加了口感。



本文並非教大家如何煮一頓美食，旨在鼓勵大家珍惜食物，有效地處理賀年食品。如有大家興趣，可到網上搜尋「處理食剩糖果」。「施比受更為有福」，若大家家中有全新的禮盒食品，亦可考慮捐贈予社福機構，將這份暖意帶進別人的家。在此祝賀各位在兔年蒙福，主恩常在。



## 活動推介—2月份「家長學堂」內容

有效的情緒處理，指在適當的時候以可接受的方式表達情感，並達到自我疏導和紓緩的效果。孩子在學習的過程中，家長需引領他們認識這個社會普遍接納的情緒表現規則。例如社會普遍接受一個人生氣時拂袖而去，卻不會接受攻擊別人或吐口水。家長也須默默支持孩子，幫助他們建立信心和能力駕御情緒，而非受情緒所控制。家長處理自己情緒的方法對孩子起了潛移默化的作用，但竅門在哪裡呢？



日期：2011年2月26日（星期六）  
 講題：和孩子建立一道良好溝通的橋樑—處理情緒的技巧  
 主講：本校學生輔導主任 張德賢姑娘  
 時間：晚上 8:00-9:30（7:50p.m. 報到）  
 地點：一樓基真堂  
 費用：免費 查詢：2958-0958 基真堂



## 「恩臨我家」暖流填色/創作比賽結果及獎項

### 初級組（一、二年級）

冠軍：2A 梁君朗 亞軍：2E 林樂宜 季軍：1C 彭兆堃  
 優異：2A 伍惠玲、1A 毛宇軒、1A 關佩恩

### 中級組（三、四年級）

冠軍：4A 鍾慶玲 亞軍：3E 鄧佩怡 季軍：3B 鄭滙雋  
 優異：4B 曹秀萍、4C 杜環妃、3A 鄧凱琳

### 高級組（五、六年級）

冠軍：6A 勞穎祺 亞軍：6C 林芷茵 季軍：5A 謝慧琳  
 優異：6B 何嘉怡、5A 石欣羨、5B 雷斯祈



1. 頒獎禮將於在 26/2（星期六晚）家長學堂內進行，由校方邀請有關家長及同學出席領獎。
2. 得獎作品將刊於《暖流》號外特別版（第 61 期）。