



「計劃」我的2012

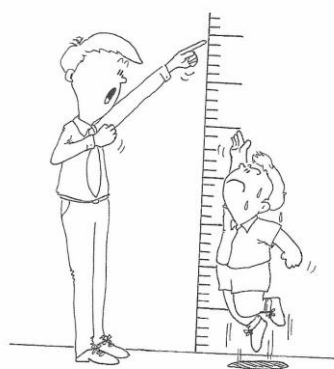
編委 黃婉珊

2012年已經到來，祝大家新年進步！

回顧過去的一年，我與你們一樣經歷了很多事情... 包括全球經濟危機、日本海嘯和國內流感散播，近至筆者的孩子要面對新高中的壓力、親姊姊因為工作不愉快弄至抑鬱症，還有我的要好朋友忽然入院做手術... 一切都是我不想和不能預見的！而給我最大的感觸是人們開始對「未來」是不信、不去想，只有逃避和埋怨！

筆者覺得未來的日子仍要一天一天地過，要繼續向前走。與其整天懷緬着、後悔着過去和擔憂着未來，不如為自己剛開始的「新年」定下一個目標吧！

- (1) 目標時間可以是一季、半年或一年，不要想得太遠，否則便會有始無終！
- (2) 回顧去年有那些事情是你自己最滿意，便應給自己讚許，告訴自己這年是「圓滿」的；至於未如理想的事情，千萬不要着眼去怪責自己，打擊自信，應鼓勵自己會否把它修正一下再作嘗試。
- (3) 思考自己去年有那些事情是想做，卻因某些原因而令你將它擱置下來呢？那就重新想想其可行性，與及會有那些可遇見的困難，有甚麼資源可以用來幫助解決困局。
- (4) 嘗試挑戰自己一些你覺得自己永遠也不能做得好的事情，但緊記不要選擇一些不切實際或遙不可及的事情，那只會使人挫敗。



例如：男的參與烹飪、照顧幼兒、長者或分擔家務，女的就計劃一次香港名勝遊或郊外遠足行程活動，相信你們必可領略到當中的樂趣。



(5) 作中期檢討，對自我作出提醒和鼓勵。

(6) 最重要的還是積極鼓勵自己堅持實行計劃，不輕言放棄，這樣便有一個成功在望的「2012」。

我也定下了一些「2012」計劃，包括誠懇認真地去認識全能的「上帝」、每天做 30 分鐘運動和學習普通話，成功與否，待年底我會告訴你吧！你有沒有計劃也想和我分享呢？



2012 跟孩子蹦蹦跳

想想看，我們會在甚麼時候才會蹦蹦跳，又或看似步履輕盈、飄飄然而行？相信是在心情大好的日子吧！（尤其是年尾出三糧哈哈~~）孩子又如何？他們開心快樂時便會蹦蹦跳，加上仍是小孩嘛，總不會步履艱辛，重重心事壓心頭，跳不起來！

不妨留意身邊甚至自己的小朋友，他/她在走路時是否蹦蹦跳著走？加上雙手跳脫地上下擺動，煞是有趣！若然沒有的話，就想想法子讓孩子回復應有童真，重拾蹦蹦跳的歡樂！

不如就這樣吧！雖然媽咪爸 B 極奊，心情亦不佳；但是對著老闆、客戶，總能擠上一絲親切，收起不少情緒，仍能以笑臉相待，那何況是自己的寶貝孩子？何不在

2012 年立志，每天放工後最少抽出半小時，笑著、放鬆著、順服地跟孩子做孩子想你跟他們做的事，記得別加入你自己所謂的“更有建設性”活動，玩而已，就給孩子揸點主意吧！

不如就這樣吧！雖然面對孩子“慢半拍”(亦可能是我們快半拍)的做事方法，但請先不要快快動怒，面口變差，不如走進廚房一趟，弄兩杯香濃朱古力出來，自己先呷一口，將憤怒冷卻下來；然後再向孩子遞上另一杯，讓他喝著喝著時才加入一點甜言蜜語的意見、指引，就此言罷。相信孩子會因你突如其來的改變、行動而有所得著，信他吧！他會慢慢因你的改變而去改變。

不如就這樣吧！雖然看著孩子打機上網滿有刺激樂趣，但這樂趣只從坐著坐著又坐著而生，十分影響雙腿的蹦蹦跳能力；跳動的只有螢光幕沒有生命的畫面，亦危機重重。想孩子重投蹦蹦跳的生命力，爸媽責任重大，要穿上全套運動裝，與孩子來個----

“You Jump, I jump!”跟孩子一同跳出去，雖然所需能量體力不少，但絕對能長遠補充，到時大家也身心康泰！



2012年還想怎樣？做父母當然要好好善待自己、欣賞自己，給自己十個“叻叻叻叻叻叻叻叻”；還得抽出一點私己錢來買禮物獎勵自己；每天更需最少半小時的自我空間，記緊門外掛上「請勿搔擾！」孩子也進不了來哈哈~~~真好！

取自

<http://blog.yahoo.com/BAINSCPP2YFNY7Z3MAUSKB63Wl/articles/489550/category/博師奶論事>



11月份家長學堂—家居急救常識

急救訓練導師 鍾志剛

意外的發生是難以完全避免的，家居本應該是我們最安全的地方，可惜導致受傷的意外往往就在家居中發生。萬一受傷的意外發生後，得不到正確的處理，可能會小事變大，大事變悲劇了。

家傳的急救方法可能幾有效，但是有時卻會弄巧反拙，適得其反。所以學習一些有醫學研究背景的急救常識更能事半功倍，大事化小，小事化無。

日常常見的家居意外有被蒸氣燙傷，傷口一般呈現紅色，嚴重的會出現水泡，患者感到痛楚。正確的做法是首先離開產生熱蒸氣的地方，以較低溫的清潔物品，如在雪櫃內取出罐裝飲品，用已消毒的紗布包著，再放在受燙傷的皮膚上，可以替傷處降溫，減低患者痛楚，同時減慢燙傷部位深層皮膚組織進一步受破壞的情況。當然，嚴重的必須送醫院接受進一步治療。切勿在傷處塗上任何油類及藥膏，特別是準備送院求醫，避免傷者受到第二次皮肉之苦。



另一個常見的家居意外是流鼻血。若傷者有經常不明的流鼻血情況，應及早求醫，尋求專家意見。在流鼻血時，首先要保持鎮定，患者應稍為向前垂下頭，讓血液自然流出，同時用清潔吸水的物品掩著出血的鼻孔，可以用另一鼻孔或口呼吸。此外，可以在雪櫃內取出罐裝飲品，用已消毒的紗布包著，再放在鼻樑上，可以有效協助止血。

以上只是一些簡單的例子，在進行急救時必須依據下列三個原則次序作抉擇：（1. 保持生命；2. 防止傷勢惡化；3. 促進復原）

當然，最積極的方法是正式上急救課。香港有很多機構都會提供有質素的急救訓練，總有一個適合你。今天用少少時間學習，可以減少意外後因處理失當而產生的巨大損失及遺害。

祝各位龍精虎猛，出入平安。

有關資源：

參加紅十字會或聖約翰救傷隊的急救訓練課程：

https://www.redcross.org.hk/tc/firstaid_healthtraining/firstaid_training/description.html

<http://www.stjohn.org.hk/b5/firstaid.shtml>



週六崇拜及基真堂活動歡迎你

編委

週六崇拜
（齊來認識神）
地點：一樓基真堂
時間：下午 2:30-3:15

第十二次 週六聖餐崇拜
日期：1月21日
講道題目：幸福的根源
講員：校牧 岑樹基牧師

29/1 新春戶外崇拜暨大旅行
（上午九時至下午三時半）
地點：西貢斬竹灣
（車費每位\$20）

28/1 週六崇拜取消

報名查詢：29580958 基真堂



好書推介：

編委 黃婉珊

《健康家庭工程師》區祥江——本書是希望家長作一個聰明的工頭，掌握建立健康家庭的基本元素，包括認識健康家庭的外貌、家庭的結構分工、氣氛營造、和諧運作等。作者引進一些家長應該明白和容易掌握的系統理論、真實的家庭生活片段，還加插了不少可實踐的習作。如果我們都成為精明的「家庭工程師」，為家庭打好根基，即使少年與家長中年的暴風期來臨，我們的家也不至於動搖，甚至「倒塌」。

（歡迎到家長資源中心借閱；編號：F217）

