暖流

97

2013.2.1

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

武漢文化之旅

梁勝棋校長

每年都會安排學生境外交流，每次都是踏足國土，讓學生親親神州大地。我們到過北京，遊過故宮長城；去過上海，嚐過城隍美食；去過西安，見過秦俑兵馬；去過台灣，見證總統大選。去過連南，細味瑤族風情.....

今年選址武漢（武昌、漢陽、漢口三鎮合稱，湖北省省會），除避免重複外，有四大原因。

一. 歷史感，這是辛亥革命武昌起義的發源地，推翻腐敗的滿清政府，就在這裏打出第一槍。我們帶學生走上「楚望台」（當年軍械庫所在，是革命軍第一時間攻佔的目標，用奪來的大炮轟擊湖廣總督府，成功控制全城），路過「鄂軍都督府」，進入「辛亥革命博物館」參觀，重溫那段驚天動地、壯濶波瀾，可歌可泣的歷史，為學生上了寶貴歷史的一課。

二. 文化感，黃鶴樓位於武昌蛇山，面臨長江煙波浩翰，唐代詩人崔灝寫下了千古絕唱的詩句，教人悠然神往：

昔人已乘黃鶴去，此地空餘黃鶴樓。
黃鶴一去不復返，白雲千載空悠悠。
晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲。
日暮鄉關何處是，煙波江上使人愁。

其後李白同樣以黃鶴樓為題的「黃鶴樓送孟浩然之廣陵」：

故人西辭黃鶴樓，煙花三月下楊州，
孤帆遠影碧山盡，惟見長江天際流。

詩中有畫，畫中有詩，更是畫龍點睛。

「黃鶴樓」也因此成為「天下第一樓」。此行我們師生四十餘眾站「天下第一樓」上，一起朗誦唐詩，既浪漫，又壯觀，兼別具意義。

三. 地理感，武漢位於湖北省，位處我國中心地帶，正好讓學生上上地理課。我指著地圖，用一對一對的排列方法，一口氣從南到北，從東到西向學生介紹了九個非常容易記的省份，不消一盞茶，人人學會，那就是：

廣東、廣西　　湖南、湖北
山東、山西　　河南、河北
陝西

湖指洞庭湖，貫通長江，是湖南湖北的分界線；河指黃河，分隔河南河北。我們到武漢，看的自然是長江。

四. 此程捨飛機而乘高鐵，由廣州南站至武漢，車程只需四小時，穩定舒適，又是另一體驗。

其實選址武漢，豈止上述原因，武漢以外，行程尚包括荊州和宜昌(古稱夷陵），更是三國演義的舞台：路過當陽，講「趙子龍百萬軍中藏阿斗」、「張翼德喝斷長板橋」故事；在古荊州的城樓，講「劉備借荊州」，「關雲長大意失荊州」，歷史，在夷陵路上，講三國三大戰役之「夷陵之戰」（陸遜火燒連營七百里)，「八陣圖」和「劉備白帝城託孤」。情景交匯，盡致淋漓。又帶學生乘船遊覽長江三峽大壩、葛州壩及西陝峽。並體驗「輪船上樓梯」（大壩將長江分隔，上下水位落差超過一百米，船隻通航要經過多次水閘，經閘內調節水位（升高或下降），才能通航，遠望就像輪船會爬樓梯，其實是水閘內的水位升降。

船過西陵峽時，除飽覽風光外，正好對應情景，與學生一起朗誦李白的絕世好詩：
朝辭白帝彩雲間　千里江陵一日還　兩岸猿聲啼不住　輕舟已過萬重山.....

插圖 1：黃鶴樓　　插圖 2：黃鶴樓前誦唐詩　　插圖 3：荊州城上說故事

親子對談—健康，由家開始(上)

編委 梁溢珺

相信不少家長也曾面對以下困擾：子女偏食、喜歡吃零食……家長可以怎樣為子女建立良好的飲食習慣呢？是次筆者邀請到麥德清女士（5A 班黃雅怡家長）分享其心得，如何為孩子提供健康的飲食。

筆者認識了麥女士數年，發覺她在教養子女上有一套頗特別的手法，當中以安排子女的飲食尤為謹慎。她認為慢性疾病的出現，通常與飲食有關，故均衡飲食及正確烹調方法，能提昇我們的精神狀態，改善情緒。

多喝湯水、涼茶

麥女士會按天氣和個人身體需要，預備各式湯水、涼茶，讓孩子多喝補充水份之餘，更能改善體質。在選擇食物方面，麥女士會用心挑選，多買蔬菜，少吃紅肉，原來蔬菜屬鹼性食品，既可預防便秘，亦有助抗癌。

揀選烹調工具

烹調工具直接跟食物接觸，如用上了會脫漆的平底鍋、釋放有害物料的膠碟，都會影響健康。麥女士多採用低溫烹調，盡量以蒸、焯等方式煮食，可減少用油，清潔時便會少用化學劑去污，減少家人接觸化學品的機會。

只吃七八分飽

普遍家長會覺得孩子在發育期必須吃得飽，麥女士也有這個考慮，曾每天煮很多食物，後來她發現孩子吃得飽後容易產生睡意，做事變得慢下來，所以在煮食方面寧可少一點，及至孩子感到肚餓，再提供適量小食，使孩子有精神地做事。

揀選天然小食

煮食方面，麥女士會依照飲食金字塔建議，多吃五穀蔬果，少吃油鹽糖。而孩子吵著吃小食的時候，麥女士會提供麥包、麥片、蛋糕等給孩子，如果孩子覺得乏味，可以加入芝士、乳酪、果肉，令孩子吃得健康又安心。麥女士每週會禁食一餐，以專心做好一件事或為重要事禱告，她希望為孩子作榜樣，將來也能效法母親。

珍惜、享受食物

要孩子愛上健康飲食，麥女士為此下了不少功夫。麥女士曾帶孩子參觀農場，體驗農夫的工作，明白要珍惜食物；平日會帶孩子到街市買餸，讓孩子分辨食物是否新鮮，不會因買了變壞的食材而影響健康；有空會跟孩子一同煮食，教導孩子烹飪，學會自我照顧。透過一番親子活動，孩子已懂得烹飪及為食物而感恩。

放手自由選擇

給孩子自選食物時，他們會揀好味無益的食品嗎？麥女士在這方面正經歷此掙扎，在孩子買零食時，既說出由他們選擇，自不能阻止，只好給予孩子勸勉，道出或會對身體不好罷了。麥女士接受孩子偶爾一次的放縱，當孩子吃過無益食物後，自會發覺影響身體健康，這確是一個很好的反面教育。

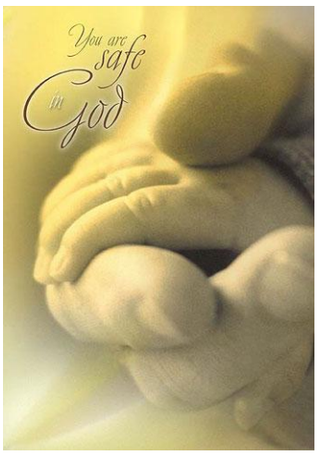
關顧心靈健康

健康不只是關注身體，心理也很重要，精神病是社會一大疾病，所以麥女士很著緊孩子的心靈健康。每當她察覺孩子精神恍惚或情緒沉默時，她會立刻放下手上的工作，主動上前關心問候，盼望能及時疏導時孩子的情緒。另麥女士平日都會抽時間跟孩子談天說地，盡量了解孩子的生活，從而鼓勵孩子。

傳道書 5：18「我所見為善為美的、就是人在上帝賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。」祝願各位都有健康的身心，享受每一天！

家長投稿——孩子，我很想你知道……　　Victor Chung（1E 班 鍾朗家長）

朗朗：



爸爸很想您知道……世界是多麼的美好，只在乎您是否懂得去欣賞？人生是可以多麼精彩，只在乎您怎樣去過？

爸爸最近聽到一句說話：「生命是一個過程，可悲的是它不能夠重來，可喜的是它不需要重來。」在每一個人的成長路上必定會遇到很多挫折、很多不開心的事情，我們可以因此而感到傷心、哭泣，這都是很正常的。但請別忘記，在我們的成長路上，也同時會遇到很多開心的事情、遇上很多值得我們珍惜的人，不同的經歷，能夠讓我們知道日子是可以過得很精彩。或者，您可能每天都會遇到很多不同的難題，一時間也找不到解決的辦法。但您要相信自己，盡力去學、盡力去做，正如您由出生、嬰孩、到現在已經是一個小學生的日子裡，您已經成功克服了很多個難關。只要您心存盼望，即使今日的天氣不太好，明日的天氣也會是晴朗。

爸爸

編者回應：多謝鍾先生的來稿。人生真的很精彩，每天所面對的挑戰和考驗盡都不同。感謝主，祂讓我們有學習的機會，而且這些事情是我們能承受、能跨過的。人生沒有解決不了的事，在乎我們用怎樣的心態去面對，就如一個水杯內裝了半杯水，倘若我們抱著樂觀的心，認為這半杯水足以解渴，感到滿足，整個人生就變得有盼望，同樣地面對難關也能找到機遇，生活亦能過得安然。帶著希望踏上人生旅途吧！

親子賀年食譜　　梅凱玲姊妹（5C 班黎欣幸家長）

編者：又到了中國新年，家家戶戶都是辦年貨的時候，不知有多少人會在家自行做一些賀年食品，今次我們誠邀了 2012 年基真小學盆菜宴得到甜品冠軍的 5C 班黎欣幸同學及家長，提供了一個簡單易做的賀年食譜，適合家長和小朋友一起做。

笑口棗

材料：

麵粉 6 安士，發粉 2 茶匙，沙糖 3 安士，豬油 1 湯匙，冷開水約 6 湯匙，白芝麻 1 杯

做法：

1, 將麵粉及發粉篩勻，加入沙糖及豬油，用適量冷開水水拌成一軟滑粉糰，放置冰箱內半小時，備用。

2, 將粉糰搓長，切成 24 小粒，將之搓圓，掃濕後再沾上一層白芝麻，搓圓。

3, 燒油至七成熱，離火，放入笑口棗，炸至浮面後開中火，炸至笑口棗爆裂及呈金黃色，盛起，瀝乾油分，待冷即可入罐。

心得及貼士：

豬油可以到雜貨舖或烘焙用品店購買，或以牛油代替；

篩粉、搓粉等工序可由小朋友協助，甚至讓小朋友自由發揮，做不同形狀笑口棗；

離火放入笑口棗，可免芝麻煮得過火及可將笑口棗炸透；但不要太遲回火，否則笑口棗會吸油過多而變得肥膩。炸時要經常使用鏤鏟或籬轉動笑口棗。

單位轉換表	
1 安士	25 克
1 茶匙	5 克
1 湯匙	15 克
1 杯	250 克

上學期暖流比賽「我真的需要你」結果，恭喜各得獎家庭

初級組（一、二年級）	中級組（三、四年級）	高級組（五、六年級）
冠軍：1A 余政聰	冠軍：3B 關佩恩	冠軍：5B 鄭滙雋
亞軍：2E 陳愷晴	亞軍：4A 黃穎雯	亞軍：6B 余妍葦
季軍：1C 康卓鋒	季軍：3A 羅采樺	季軍：5A 黃雅怡
優異：2C 鄧諾璋	優異：4A 鄭諾彥	優異：5A 黃梓忻
優異：1D 李海彬	優異：4A 陳映彤	優異：5C 李穎彤
優異：1A 袁焌琋	優異：4B 蘇佩芝	優異：5A 鄧凱琳

頒獎禮將於 23/2(星期六下午 3:30)家長學堂內進行；

得獎作品將刊於 1/3《暖流》號外特別版(第 98 期)。

家屬同行復元路

編委 梁溢珺

隨著社會發展、生活環境轉變，情緒病已變成都市病之一，單是香港約有 120 萬人有明顯情緒病的徵狀。據近年統計資料顯示，平均每五名香港人，就有一位受到不同程度的精神問題的困擾，而女性較男性患抑鬱症的機會亦高出一倍。若不及早進行適當的醫治，情緒病可以引致嚴重的後果，實屬不能忽視。基真堂於去年 16/12 舉辦精神健康講座第二講，由新生精神康復會行政總裁游秀慧女士與我們講解家人情病患關顧的要訣。

當發現家人患上精神病或情緒病，整個家庭定會受到影響，最明顯是家庭生活會變得緊張，家人可能會感到震驚、懷疑、否認、內疚等。其次是出現憂慮，患者普遍不願意服藥、覺得無出路；而家人則會擔心患者不能自理、經濟變得困難等。作為家屬的應了解精神病、體諒及接納患者，一同尋求支援團體的協助，幫助患者走上康復之路。

「復元」的概念

要重過健康快樂的生活，患者需經過復元階段，包括：

1. 重新認識自我身份：患者漸漸能與身邊人多交往，重投生活圈子，不再封閉自己。
2. 活出有意義的生命：由於患者多會胡思亂想，參與不同活動有助他尋找生活意義。
3. 減輕患病的歧視和限制：限制患者的行為想法，只會令他感到被歧視，家屬可鼓勵他做回昔日的工作，讓他面對社會，恢復自信。

如何幫助患者「復元」

我們應怎樣在日常生活裡幫助患上精神病的家人親友呢？

病徵管理

家人可幫助患者/康復者以不同渠道去減輕精神壓力。家屬應鼓勵康復者增加自我了解及學習自我管理，而非事事管制他；當他的情緒行為出現異常，切忌將所有行為歸於病徵或復發，反之要鼓勵他表達情感，疏導他的情緒和包容他，或提早約見覆診。

藥物使用

服食藥物是其中一種病徵管理的方法，但不少患者對此都感到抗拒。家屬和患者有權利知道所服藥物的功能及副作用，一同分析服藥的好壞處，繼而提高接受藥物治療的意願。若選擇了服藥，家屬應鼓勵患者表達服藥後的影響，如睡眠質素、記憶力等有否變化。

日常生活技能

患者本身有個人優點及長處，家屬可從這方面鼓勵他多發揮其優勢，給予其生活的盼望和動力。當患者在生活上嘗試開放自我，大家要欣賞患者的微細進步。除日常生活外，可鼓勵患者參與不同活動和學習新技能，以充實生活。

家屬支援

家有精神病患者/康復者，家人的支持和關愛是十分重要的，不單能改善患者情緒、減低復發及入院的風險，整個家凝聚了愛可大大減低家庭壓力。在彼此鼓勵和學習下，別氣餒或互相指責，每個人的生活總有高低起伏，在乎能否克服難關，我們要緊記彼此支持。

「復元」的概念涉及身、心、靈及社會各層面，強調全人的重要性及各個部分的互相依存。所以我們看患者是否完全康復，無需等待病徵完全消減，乃是協助他重拾個人身份和投入社會內。透過提高康復者的自主權、獨立性和資源控制權，讓他決定自己的復元路，活出自決的生命。家屬在旁提點他人生滿有盼望，相信他更有力量跨越所面對的困難和障礙。

主耶穌曾說「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們，我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（約十四 27）倘若你們有任何問題、困擾，除了找家人朋友互相傾訴外，歡迎你到基真堂尋求幫助，將生活擔子交託神。

「堂校」二月份活動預告・歡迎大家報名參加

1. 家長學堂二月份專題為「孩子知道你愛他嗎？」
   23/2 星期六，下午 3:30-5:00，一樓禮堂。

2. 基真堂新春戶外崇拜暨大旅行
   24/2 星期日，上午 9:00-下午 4:00，馬鞍山郊野公園，車費每位$20，食物自備，可認識教會牧者及弟兄姊妹。有興趣的朋友可向基真堂查詢 2958-0958。