暖流

157

2016.3.1

中華基督教會基真堂/基真小學　　堂校家庭通訊，逢每月十五及三十日派發

中華基督教會基真小學

2015/16 年度 3 月份家長通訊

親愛的家長：

踏入三月，春回大地，處處充滿生機。

春天帶給我們「重生」的意義，不單在大自然中的反映，也在即將到來的復活節，讓我們有更深層的體會。

復活節是在每年春分月圓之後第一個星期日，象徵重生與希望，紀念耶穌基督於二千多年前被釘死後第三天復活的事蹟。

其中一首詩歌《因祂活著》(Because He Lives)，就是這節日中經常唱頌的聖詩之一。

詩歌作者比爾・蓋瑟（Bill Gaither）和他的妻子哥羅莉亞・蓋瑟（Gloria Gaither）是知名的福音歌手及詩歌創作者。1959 年，美國開始大舉參與越戰，到了 60 年代末，許多百姓因著反戰、厭戰，而造成許多社會問題；教育體制又充斥著「上帝已死」的謬論，濫用毒品的問題、黑白種族之間的緊張等問題。就在此時，哥羅莉亞第三次懷孕，大女才四歲，二女只有三個月，感覺起來時機並不合適。再者，比爾才剛走出單核白血球增多症的陰影。比爾的姊姊瑪莉安又離家出走，又有一位朋友指控他們夫妻倆藉機歛財等。這一切的打擊，將比爾推向了人生的谷底。在生活中充滿失望和悲傷，使哥羅莉亞對生養第三個孩子，倍感無力和無望。

透過好友的禱告，聖靈所賜的力量和勇氣，成為了比爾和哥羅莉亞的幫助。在禱告中，基督復活的大能再一次在他們心中被確認，因著耶穌基督的復活，「未來」就交在上帝的手中，因為祂顧念我們。

1970 年 6 月，哥羅莉亞終於產下一健康可愛的兒子。不但經歷懷孕生產生理上的過程，也經過屬靈的覺悟，因著這個兒子的誕生，蓋瑟夫婦心中湧出《因祂活著》這首詩歌，就像副歌中所唱的：

因祂活著，我能面對明天，因祂活著，不再懼怕；我深知道祂掌管明天，生命充滿了希望，只因祂活著！

是的，我們人生中總會遇到「寒冬」，但藉著禱告交託，信的人都有盼望，都能面對明天，因為所有一切都在這位復活主的手中！也因為祂是明天的掌管者，所有的憂慮和恐懼不再尾隨我們，使我們可以「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」(腓三 13-14)

敬祝

喜樂平安！常存盼望！

校長 黃靜雯 謹啟

2016 年 3 月 1 日

《從中醫的角度如何幫助孩子學習》講座後感 - - 四誠班 袁偉光家長

1 月 10 日週六上午十點，家長學堂邀請了註冊中醫師吳家文先生前來講《從中醫的角度如何幫助孩子學習》，吳先生是祖傳的中醫世家，自己開有中醫診所，也會在其他的地方開講座，是一位頗能“講”的醫師。本來定為一小時左右的講座，在邊講邊問邊答的氣氛中一下子就兩小時的時間過去了。

對很多人來說，健康就是沒有疾病。但世界衛生組織於 1946 年在紐約召開的國際衛生會議通過，61 個國家代表簽署生效的《組織法》的序言，將健康定義為：“健康不僅是疾病或虛弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。”自 1948 年以來，該定義未經修訂。

而今天我們在面對一種怎樣的健康狀態呢？吳家文中醫師提供給我們一項根據 WTO 所做的全球調查顯示，真正健康者僅佔 5%，亞健康者佔 75%，病患者只佔 20%。原來，大多數人都是在一種並不真正健康的狀態當中，怪不得這次家長講座出席率那麼高，而且有好幾位更是男家長，而且他們都是積極發言的呢！相信大多數人都不否認中醫是博大精深，易學難精，甚至可以說是易學難懂，但又不得不相信中醫的應用存在於我們每天的日常生活當中，懂或不懂的人都在用，以為沒有用過中醫理論的人，其實在生活中也包含中醫的理論。如果不用藥不打針，那麼我們就確實可以說與西醫扯不上關係，但我們能否說我沒煲中藥，就跟中醫遠離了呢？恐怕不行。中醫的概念是我們每天三餐吃進肚子裡頭的食物都有寒、熱、温、濕、燥火等性，吃於內而形於外，身體就把這些風、寒、暑、濕、燥火之性表現出來。吳家文醫師以幾位發問的家長的身體表徵為例，從中醫望聞問切的診症方式診斷他們的一些淺表的身體狀況，各位家長都點頭稱是。在這種互動氣氛的帶動吧，家長們不時打斷中醫師的講述。發問心中的疑問。

當日吳醫師講到一個頗為重要的自身免疫健康概念：“不假外求”，上帝造人的配備是很完善的，人身體原本的機制是可以保障自己的健康，並不需要外界的參與，例如：人體內的白血球細胞，就是身體裏面的自衛隊，如果有細菌、病毒入侵我們的身體，白血球就會組織起來，攻擊這些入侵的病菌，將它們殺敗，讓身體恢復。而白血球工作的模式，就是令身體温度升高，人就感覺發燒了。發燒會令我們感到不安和害怕，便會急不及待進食消炎藥或抗生素，這樣反而是打敗了我們身體的軍隊，如果長期與自己身體的軍隊作戰的話，身體的免疫力會逐漸下降，導致我們更容易患上各種疾病。我們如果常常在自我拆毀，就等同將身體推向疾病的邊緣。其實，吳醫師再引入中醫扶正驅邪的概念，這麼複雜的概念兩小時實在不足以去理解中醫這中華民族特有的醫學精髓，期盼盡快安排下一次有關中醫的講座。

為了讓孩子們補充腦力，吳醫師為家長介紹了兩款時令湯水，據說有補腦力衰退之效，有空時不時煲一煲，為孩子們加加力，也算是今期得著之一吧！

「愛．家庭運動」分享 - - - - - - - - - 一愛班 鄭樂晞媽媽

感謝上帝讓我們一家有機會參與由基督少年軍舉辦的「愛．家庭運動」，且有幸在「有品家庭選舉」中得獎。

近期相當流行「十年」，恰巧今年正值丈夫和我二人婚姻之路邁向第十個年頭的大日子。回望過去，由兩個源自不同家庭的人決意執子之手，組織二人新家庭，到現在變成熱鬧非常的四口之家。當中所經歷的事情實在多不勝數，甜、酸、苦、辣皆齊備，百般滋味在心頭。天朗氣清固然美好，偶然遇到風雨也不失為美事。幻變的天氣，才能促使昔日的一株小幼苗茁壯地成長。相信每個家庭也嘗過不少歷練吧！

走過十年的婚姻之路，怎能用筆墨以三言兩語來形容呢？容讓我在此與大家分享最近期的兩件感恩事情吧！去年大概這個時候，相信不少預備升讀小一學生之家長也像我一樣嚴陣以待，要為子女挑選一所心儀的小學。無可否認，基真小學可算是區內離我家最遙遠的一間。然而，我對基真小學的印象確實不錯。從事教育行業的我十分認同這所學校的教育理念，亦深知在芸芸小學中，這所學校必然是最適合我家孩子的一間。不經不覺，我家孩子樂晞加入基真大家庭半年了。樂晞天性活潑好動，佻皮搗蛋的他想必常常惹老師們生氣，正因如此，更能充分體現到班主任及眾老師的循循善誘。感謝上帝給予我智慧，為兒子挑選了一所理想的好學校！

去年十月十一日，感恩我們的家庭增添了一位可愛的小成員。其實，自大兒子出生開始，我一直渴望能為他多添一個弟妹，惟家中不快事接踵而來，種種不明朗的因素使我們卻步。真至前年十二月，樂晞再三地向我表示他想要一個弟妹。當時，我告訴樂晞每個小生命都是天父爸爸賜予的禮物，因此鼓勵他向天父祈禱。經過樂晞多番懇切的禱告，蒙上帝的應允，我在一個月後果真再次成孕，孕育著天父賜予樂晞奇妙的小生命。一個小寶寶的誕生，成了我們家最美好的祝福！

「家家有本難唸的經」，家庭總會面對困難，甚至處於逆境。然而，一家人只要樂觀積極、互相扶持，相信終能迎難而上。在此，盼望來年有更多家庭積極參與「愛．家庭運動」，引發正能量感染及鼓舞身邊人！

冬季食療簡介 - - - - - - - - - - - - 注冊中醫師吳家文

菠菜洋蔥魚頭湯	隆冬八寶粥
材料： 菠菜（洗淨留根）1 斤 洋蔥（切圈）1 個 高良薑（去皮、切片）3 片 三文魚頭（少油慢火煎香）1 個 做法： 將三文魚頭、洋蔥圈、高良薑片置於窩中，滾後文火煮半小時，再加入菠菜滾五分鐘，收火候用。 功效： 健腦填髓，暖胃養血。 主治： 腦力衰退，怔忡健忘，胃陽不振，血虛神疲。	材料： 淮山 5 錢　核桃肉 5 個　蓮子 3 錢 杞子 3 錢　製茨實 3 錢　麥米 2 錢 百合 3 錢　白米 1 杯 生薑（切絲）適量 陳皮（浸軟去囊切絲）1 角 防黨參（切粒）2 錢 陳鴨胗（切片）1 副 （素食者可用冬菇、眉豆適量代替） 功效： 健脾開胃，補腦益氣。 主治： 腦力衰退，怔忡健忘，消化不良，血虛神疲。

2 月份中華文化日花絮

錦衣華服 新春歡興 笑容滿面 添喜慶

中華文化 運筆生暉 剪貼掛飾 猜燈謎

攤位同學 用心佈置 妙問妙答 趣味多

義工媽媽 巧手蘭心 湯圓夾餅 好好味

歡迎瀏覽本校網頁欣賞更多活動照片！http://www.keichun.edu.hk

「童心童行」- - - - - - - - - - 四信班 陳靖朗媽媽

話說朗朗今日都係咁樣扶我上樓梯(因我和婆婆都膝蓋痛)

我：過兩年你高左，再唔可以咁扶我上樓梯，咁點算呀？

朗朗想了 3 秒．．．

朗：咁，我揹你上樓梯啦～

我(甜到漏😄)：你係至好講呀😂😂😂

（朗朗扶外婆上樓梯，朗朗媽媽攝👉）