

## 自然療法 十二大禁忌食物(1/2)

### ■ 林光常

爲什麼需要慎選攝取的飲食？因爲不當的飲食攝取，會讓身體一面排毒，卻又一面「中」毒。以下這些禁忌的食物，就是非常容易造成身體二次傷害的食物：

#### 1. 魚蝦蟹等海鮮

因爲水域的污染日益嚴重，讓生長於水中的生物也間接受到污染，尤其含有大量的重金屬，更是會對人體的腎臟造成傷害。

#### 2. 肉

肉類除了容易讓人體轉爲酸性體質之外，還因爲在動物生長的過程中，

爲了加速產量而注射許多抗生素、賀爾蒙，而這些藥劑會存留於肉中，在食用後自然就會對身體造成傷害。

#### 3. 蛋

蛋是高度濃縮的蛋白質，使我們的身體很難消化吸收，而且含有複雜的賀爾蒙，讓人體對此引發過敏反應。

#### 4. 奶

牛奶中的鈣在殺菌的產程中，會轉爲無機鈣，不但無法爲身體補充鈣，還可能提升體內結石的機率。而牛奶中的蛋白質，在體內經消化分解後，會產生一種屬於強酸的「氨素」，於是造成身

體爲了平衡酸鹼，而將骨骼中屬於鹼性的鈣質溶出，讓鈣消耗更多。

#### 5. 油

經過油處理的食物，不論是油炒還是油炸，在體內的消化時間需要四至十二小時，對身體造成很大的負擔。而且油脂容易使動脈硬化，讓血管失去彈性，且造成血脂的累積，嚴重妨害血液的輸送。

#### 6. 鹽

食用含鹽高的食物，等於吃進了很多的鈉。當體內的鈉含量越高，相對地會讓鉀含量降低，而讓身體嚴重的酸化，讓細胞容易罹癌。

## 電腦網路

### ■ 劉翼翹

父母可以做到的: 〈4/8〉

#### 三・積極上網的態度

Internet 是一個很好的工具，可能從中獲益非常多

父母可藉各樣方法保守自己與孩童的:

1. 身份、電腦、金錢、習慣、德行
2. 唯有主基督的聖靈才能保守自己的心靈
3. 利用網路幫助自己與孩子成長
4. 以基督教的網頁爲首頁 (Home Page)
5. 常用聖經、文章、聖詩、音樂、幫助每日網路生活
6. 用網路開拓傳福音的方法

電子郵件

即時通信 Instant Messenger

網頁 Web site

## 電腦網路父母需知 (二)

陪談 Chat Room

#### 四・網上隱私的保護

不要在網上

1. 透露 地址、電話、社會安全號碼、電子郵件地址 E-mail address \*
2. 透露 姓名、子女姓名、父母姓名
3. 透露 公司、學校、機構、團體、球隊
4. 透露 信用卡號碼、銀行帳號
5. 簽訂網頁帳戶而留下上述資料
6. 若有家庭或個人網頁，如 MySpace.com 將以上資料去除
7. 網上所使用的密碼 (Password)
- 8 位文字、數字之組合不易猜中，(非生日、姓名、電話組合) 如一句話的字首或字尾加數字 像：4sasyag0，wdmz4CSB 儘量不用同一密碼

## 親子關係

### ■ 飛揚編輯室

#### 一・說明

根據加拿大國家兒童與青少年長期調查(National Longitudinal Survey of Children and Youth, NLSCY)，以體罰方式來管教兒女的父母，他們的子女的攻擊性較強，容易焦慮並且欠缺同情心。但最近一項新的研究發現，當父母管教的方式開始改變後，隨著父母態度的改變，兒女的行爲表現也會跟著改變。

這項調查由加拿大社會發展及統計部門負責，針對 4,129 名兒童做長期的追蹤調查。首先在 1994-95 年向兒女年齡在 2-5 歲的父母做問卷調查。然後在 2002-03 年，對這些父母與孩子(10-13 歲)再做一次調查。經過 8 年的時間，如果父母逐漸不再用體罰的方式來管教兒女，兒女的攻擊性行爲的指數上與那些從不被體罰的孩子指數是相同的。相反亦然，即父母隨著孩子年齡的增長而使用更多的體罰時，孩子的攻擊性也會跟著增強。

#### 二・事實

當父母以責打的方式教導孩子時，兒女自然會模仿父母的行爲，認爲責打是達到某種要求的方式。但是隨著孩子理解能力的增加，父母管教的方式開始改變，使用較多的解釋與參與，孩子也會自然隨著父母，學習用不同的方式去爲人處事。相對的，如果父母常向兒女與周圍的人表達無條件的愛和關懷時，兒女也會學習做同樣的事。

#### 三・解讀

這項研究說明了以身作則的威力。父母對兒女的管教，有時急於爲了即時矯正兒女的行爲，而忽略了自己在教導兒女時，自己的態度和方式是否恰當。所謂「愛之深，責之切」，在管教當時，父母要能同時表達恩惠與公義是很難達到的境界。但是好消息是，父母若能在明白正確的管教方式後，做必要的改正或調整，孩子們的可塑性非常大，很自然地也就會因父母的改變而真正學會「從錯誤中學習教訓」的寶貴功課。

#### 四・應用

父母對兒女的愛是無條件的，若能配合適當的教養方式就更加美好。聖經中對父母如何教導兒女有如此的提醒：「你們作父親的、不要惹兒女的氣、只要照著主的教訓和警戒、養育他們。」(弗 6:4)事實上，從兒女的行爲中也可看出父母的影子。若我們看見自己孩子身上有些什麼需要改的地方，不妨自己先來到神面前，禱告尋求神的提醒和智慧，先從自己需要改變的地方開始，以身作則，再去教導孩子。

人都是不完全的，若是在過去我們對兒女的教養有錯失與不足的地方，只要我們願意改變，事情就會有轉機。

上述的研究結果可以給父母們相當大的鼓勵和安慰，在聖經中，使徒保羅也提醒我們：「我只有的一件事，就是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 3:13-14 願父母們一起以此互勉。

## Read with Me

### Democrats off to a Rocky Start

By : Warren Chu

**Nancy Pelosi's choice for second-in-command was soundly defeated. Rep. Steny H. Hoyer defeated her choice, John P. Murta.**

**Pelosi's failed attempt to anoint her own second-in command has led to doubts and criticisms. This has given critics a chance to criticize her. Rep, Barney Frank (D-Mass) said that many people are asking how someone so good and smart as she make a mistake. This is a rocky start for the Democratic Party. Politicians are now waiting to see if Pelosi can work with Hoyer. Her role as speaker will not be certain until January when they will take a formal vote.**

**Pelosi seems able to do a fine job, but if the critics find enough small things to criticize her about she may not make it.**

## 夫妻關係

### ■ 游建國

有一本書叫做“守住一生的承諾”，由傳神希望線出版(見本期好書分享專欄)是一位知名大學的校長辭去了教職，全心全意照顧自己有失憶症(老人癡呆症)的愛妻，也跟文中這位妻先生一樣，堅守自己當初結婚的誓言，無怨無悔。

書裡還附有一片 DVD 電影版(74 分鐘，國語發音)，就是敘述這個感人的愛情，我深深覺得世上惟有愛才是人生最終的追求，也惟有愛才能滿足人心深處的渴求。我個人被這部電影的內容震撼，雖然我們夫妻的身體還沒有不良於行或是失憶的地步，我卻從妻子的身上看見她是用同樣的愛來愛我，照顧我，即使我覺得並不配，太多時候我也覺得不值得她這樣付出，然而這是在婚姻的誓言中，在神在人的面前對我作出的承諾，並且無怨無悔。這樣的愛折服了我的心，收服了我的意志。我這才意識到當初我所作出的承諾是多麼地莊嚴與神聖。

在過去的年日當中，她並沒有刻意試圖改變我，反而在多處讓我看她的接納與溫柔。我很清楚沒有人能改變我。可是我願意爲了她，開始調整自己，改變自己；在這樣的愛中，我只有一個想法，不能讓她受到傷害；若是我

## 守住一生的承諾

不改變，讓她受到最大傷害的人就會是我。

也是妻子的這份委身，喚醒了我，帶領著我逐漸進入了婚姻之愛的殿堂體驗到夫妻切實相愛美與祝福。我只能感恩，也不再想我是不是配得；把心思集中在要如何回應妻子的愛。我開始學習用同樣的愛來回應她，回報她，想的就是如何能夠更愛她，這樣的互動成了我們婚姻關係中極大祝福。難怪聖經中提到要我們凡事都不要虧欠人，只有在愛上才是怎麼做都不嫌多的。這些年走下來，回頭看一路的經歷，我們的婚姻成了這句話的見證人。

雖然年紀漸長，身體的狀況也不如以前，我們卻真的不太擔心，因爲知道自己的伴侶不會因爲身體狀況而嫌棄自己，反而每天更珍惜能夠在一起的時間。半天，一天，幾分鐘，甚至更短的相守，相依都是很美的時刻。也就因爲處處尋找生活中能夠相處的時間，我們領悟到許多的方法與技巧，在這個忙碌綁架的生活型態中，每天至少可以累積到兩個小時或是更長的“夫妻優質時間”Quality Time。來互道衷曲。

時間是不會停下來，我們所以能做的就好好使用它，「讓愛成爲時間的本質，用愛來打造美滿生活」。這已經成爲我們夫妻的默契。當一天忙

碌下來，雖然身體疲憊，但是知道家裡有心愛的人在等著我，會鼓勵我，爲我打氣。再累也能歇息過來了！我不是一個喜歡做家事的男人。特別像是洗碗，整理屋子。但是現在經常會搶著做，甚至心甘情願偷偷地做，爲的是能換得讓她靠在沙發上稍稍休息一下。讓男人能高高興興地去洗碗，不是這個男人神經有問題，就是個奇蹟，在我們家是愛的奇蹟。

過去我是大丈夫，口氣豪放願意爲妻子死，今天呢？我要做個平實的先生，每天在小事上處處爲她活，爲愛她而活。！夫妻之間表達愛與顧息的方式實在太多了。一舉手，一投足，一個眼神都可以是情感的傳遞。她看我的眼神，說話的聲音，都讓我心動。誰說婚姻是愛情的墳墓？有時在冬天的夜晚，我正在電腦前做事。妻子端來一杯茶，也沒作聲，放在桌上就走了。我握著溫暖的茶杯，看著冉冉上升的熱氣，暖和的不是冰冷的手，心裡更充滿了感動，這就是愛啊！金童玉女，花前月下羨煞多少人，然而那只是愛的起頭，我更珍惜的是如今這份讓人銘記在心，永不相厭的愛。

在此，我要謝謝我的妻子，因著她，我懂得了愛；更要謝謝她，讓我有機會對她來守住這一生的承諾。

## 譚工專欄

### ■ 譚工

電視剛剛出現時，有人預言電視行業將消失，電影業者甚至將錄影機制造商告上法庭，稱其爲侵犯版權之凶，但是時至今日，電視業、電影業各領風騷，同樣是利潤豐厚。

電影業並沒有退出市場。同樣，當網絡雜誌和報紙出現時，有人也認爲平面印刷的雜誌和報紙難逃消滅的命運。

因爲網絡上的新聞更換速度和消費者能夠閱讀到的方便都是報紙和雜誌所無法比擬的，因此，在報紙作廣告的商家可能會將其廣告轉向網絡公司，從而使報紙和雜誌失去其生存所依賴的廣告收入，最終退出市場。

然而這幾年的情況表明，平版印刷的報紙雜誌，與網絡新聞業或許可以創造一個類似電影電視雙贏的奇跡，雙雙獲勝，而不是有一方要退出歷史舞台。

## 理財焦點

### ■ 富林

如果您或您的小孩無法申請到讀大學的獎學金，家人又無法拿出大筆錢支付今日大學費用，您很可能被迫申請學生貸款。整個申請學生貸款過程被美國教育部長史貝靈斯(Margaret Spellings)女士稱其冗長複雜的程度不亞於聯邦報稅表之申報。

在 2003-2004 有大約 35%的大學部學生使用學生貸款。教育部保證 2006 年將提供超過 600 億的優惠學生貸款，比 2005 年多 40 億。其網站(www.ed.gov)提供包含 獎學金，學生貸款及工讀補助等資訊。

您可瞭解自己是否符合申請條件，立刻在網上填表，查詢其他有用的相關資訊及工具等等。根據 08/25/2006 的最新消息，若您符合資格，主修物理(physical science)，生命科學(life science)，數學(mathematics)，科技(technology)，工程(engineering) 或外國語(foreign

#### 網絡重重

在網絡被認爲是未來主流市場的情況下，網絡新聞公司挾著技術的發展優勢，大力吞吃新聞的市場，其大兵壓境之勢，幾乎讓傳統的報紙和雜誌喘不過氣來，最明顯的例子是一些大的報紙和雜誌也推出網絡報紙和雜誌，試圖防止自己的市場份額被完全是網絡公司的網絡報紙和雜誌所壟斷，不過，凡是大名在外的傳統地傳媒所辦的網絡一開始都是賠錢的買賣，但他們仍表示會不改初衷，繼續干下去，可見網絡新聞業發展帶來的對傳統的報紙和雜誌的衝擊有多大。

網絡公司的興起對傳統的雜誌和報紙的衝擊並不是在於新聞的爭奪上，一般而言，印刷的報紙和雜誌其新聞的快速或許不如網絡新聞，但卻有廣度和深度報道上的優勢，這從許多新聞網站還要與許多傳統媒體合作，使用這些印刷品作爲內容的主要部分就可以看出，傳統媒體的新聞觸

角相比之下更廣更深。

網絡公司興起對傳統的雜誌和報紙的衝擊主要是人才的爭奪。網絡公司在與傳統公司爭奪廣告人才上具有一定的優勢，“快速致富”是最好的誘惑。許多傳統公司有發展所倚重廣告人才都在股票選擇權的吸引之下，離開傳統公司，加盟新興的網絡公司，從而使得傳統公司的業務拓展受到限制，而網絡公司借由網絡技術的發展和使用的普及，吸引了許多廣告業務，商業在增加網絡廣告，支出同時，自然會減少對傳統的報紙和雜誌的廣告支出，這無異是讓報紙和雜誌雪上加霜，報紙雜誌雖然也出網絡版，但傳統公司並沒有新辦公司所獨有的股票選擇權和股票分紅，故在人才爭奪上也不增加優勢而傳統公司有網絡版上的廣告與其原有的廣告業務有重迭，網絡版的開通所起的作用更多只在穩定現有客戶，對新的業務的拓展作用並不大。

## 規劃自己的財務, 今天立刻去執行吧!

language) 或許您在大學的第三及第四年, 每年可獲得\$4000 元的獎學金. 詳情可上 [www.google.com](http://www.google.com) 或 [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com) 查詢 National SMART Grant.

有許多金融機構提供學生貸款, 有些網站允許您同時比較數個金融機構的不同貸款計劃, 您可從專作學生貸款的 Sallie Mae([www.salliemae.com](http://www.salliemae.com)) 開始, 它提供甚多有關學生貸款種類及相關資訊的建議, 助益良多. 例如, 儘量採取聯邦學生貸款, 其次才考慮私人機構的貸款. 因爲前者有較優惠的條款. 您也可從 Nellie Mae ([www.nelliemae.org](http://www.nelliemae.org)) 查到類似資訊. 其他網站諸如 College Pay-Way ([www.collegepayway.com](http://www.collegepayway.com)), Collegiate Solutions ([www.collegiatesolutions.com](http://www.collegiatesolutions.com)), Next Student ([www.nextstudent.com](http://www.nextstudent.com)), Student Loan Funding ([www.studentloanfunding.com](http://www.studentloanfunding.com)) 但是不要上 [www.fafsa.com](http://www.fafsa.com) 因爲在別的地方你

不需要付錢也可得到相同的資訊. 你該查的第一個網站應該是 [www.fafsa.ed.gov](http://www.fafsa.ed.gov). 記住貨比三家不吃虧. 現在多花些時間研究, 以後少後悔.

對某些家長希望藉著訓練孩子做家事掙錢, 儲存部分大學教育基金, 有一網站可供參考. [www.payjr.com](http://www.payjr.com). 父母可根據孩子做家务的程度來獎勵他們, 例如, 洗碗一次\$5 元, 遛狗一次\$6 元, 整理自己房間\$10 元, ... 等等.

每一個孩子可累積自己的零用錢, 工作完成後, 父母把錢轉帳到 payjr.com 孩子的 debit card. 既可追蹤孩子花費, 又可幫助孩子從小養成理財觀念. 不失爲教育孩子的好方法.

當然如果您在孩子小時候就已爲他們儲存教育基金, 用錢長錢, 充分利用政府給的延稅好處, 不但可免去以上許多煩惱, 不需貸款, 將來孩子畢業後, 也不急著爲償還學生貸款而煩惱, 比同學早跨出一大步. 讓我們現在就開始存錢吧!