

Headline
Date
MediaTitle
Section
Journalist
Frequency
Circ / Read

Have A Date With Father
19 Jun 2010
Sister Pictorial
NEWS
N/A
Fortnight
73,000 / 110,000

Language
Page No
Article Size
Color
ADValue
PRValue

Chinese
294-295
1001 cm²
Full Color
7,786
23,357



小时候，爸爸总会弯下庞大的身躯，
迁就我的高度陪伴着我玩耍；
如今，我与爸爸平行走着，
但我们之间却少了一层最深厚的沟通，
爸爸，让我走进你的世界，
我们一起培养共同嗜好，好吗？

COMPILE Ellie

我和阿爸 有个约会

01 一起沏茶谈天

如果爸爸喜欢沏茶，不妨和他一起参与茶艺班，除了投其所好之外，更可让他在不同的环境里多认识一些志同道合的朋友，为他扩展交友圈子！紫藤茶艺基础班提供最佳场地，让你和爸爸可一同对茶、茶壶和茶艺文化进行认识、并泡得一壶好茶，让家人朋友都能品尝！

联络电话：03 - 2145 1200

茶的主要功能：

预防流行性感胃、增强抗能力、防癌抗菌、预防高血压、消除便秘、消除眼睛疲劳发炎症状、减脂瘦身、预防糖尿病、调节胆固醇、预防蛀牙。

这八种人切记不要过量喝茶：

- 01 神经衰弱者：茶中的咖啡因能使人兴奋，引起基础代谢增高，加重失眠。
- 02 动性胃溃疡患者：咖啡因刺激胃液分泌，加重病情，影响溃疡愈合。
- 03 泌尿系结石者：茶中的草酸会导致结石增多。
- 04 肝功能不良者：咖啡因绝大部分经肝脏代谢，肝功能不良的人饮茶，将增加肝脏负担。
- 05 便秘者：鞣酸有收敛作用，能减弱肠管蠕动，加重便秘。
- 06 心脏病者：饮茶过多，会使心跳加快，有的还可出现心律不齐。
- 07 醉酒者：酒精对心血管刺激很大，咖啡因可使心跳加快，两者一起发挥作用，对心脏功能欠佳者，十分危险。
- 08 缺铁性贫血者：茶中的鞣酸会影响人体对铁的吸收，使贫血加重。

02 贴近自然界的脉搏

FRIM(Forest Research Institute Malaysia)

想到绿意盎然的自然区，许多人心都会浮现位于甲洞的FRIM，周末假日不妨携家带眷前来这里，在自然的景观里散步、野餐、慢跑等等，与爸爸及家人一起度过逍遥自在的休息日！

旅游须知：12岁以下儿童免费，其余以RM1起。

雪兰莪旅游局

网址：www.tourismselangor.gov

Headline **Have A Date With Father**
Date **19 Jun 2010**
MediaTitle **Sister Pictorial**
Section **NEWS**
Journalist **N/A**
Frequency **Fortnight**
Circ / Read **73,000 / 110,000**

Language **Chinese**
Page No **294-295**
Article Size **1001 cm²**
Color **Full Color**
ADValue **7,786**
PRValue **23,357**

绿色生态游的好处:

外界物体具有各种颜色,可以使物体显得鲜明和优美,使人产生不同的情感和爱好。各种颜色对光线的吸收和反射是各不相同的,红色和黄色对光线反射比较强,因此容易产生耀光而刺眼。青色和绿色对光线的吸收和反射都比较适中,所以对人体的神经系统、大脑皮层和眼睛里的视网膜组织比较适应。绿色对眼睛有好处多,看植物能保护眼睛,远眺大自然的景物可缓解眼睛的疲劳状态。如果看33厘米以内的东西,即使是绿色的,对眼睛也没有益处。

03 游泳亲子乐

现代许多公寓都设有游泳池,你可找个机会与家人相约父母前往泡泡水,让家中的老人家一尝嬉水乐!在一阵欢笑之后,心情就会顿时开朗!若住家没有游泳池,你可到公共泳池如雪隆精武体育特设的精武游泳池去嬉水,若家中爸爸精力充沛亦可参加游泳课程,舒展身心!

询问电话: 03 - 2070 5025或2072 4602

网址: <http://www.chinwoo.org.my>

游泳有很多好处:

01 增强心肌功能

人在水中运动时,各器官都参与其中,耗能多,血液循环也随之加快,以供给运动器官更多的营养物质。血液速度的加快,会增加心脏的负荷,使其跳动频率加快,收缩强而有力。经常游泳的人,心脏功能极好。

02 增强抵抗力

游泳池的水温常为26度到28度,在水中浸泡散热快,耗能大。为尽快补充身体散发的热量,以供冷热平衡的需要,神经系统便快速做出反应,使人体新陈代谢加快,增强人体对外界的适应能力,抵御寒冷。

03 减肥

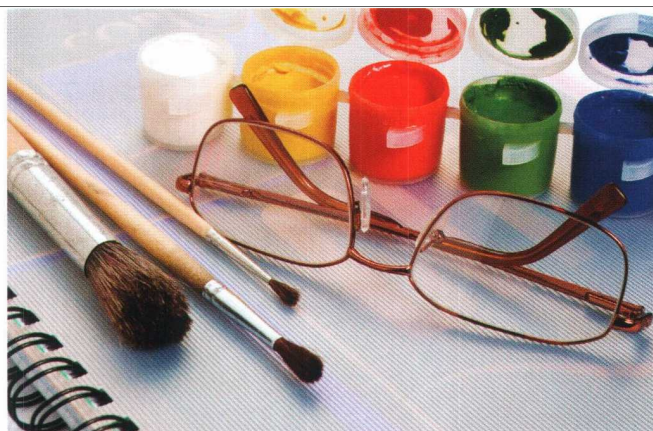
游泳时身体直接浸泡在水中,水不仅阻力大,而且导热性能也非常好,散热速度快,因而消耗热量多。所以,游泳是保持身材最有效的运动之一。

04 加强肺部功能

游泳促使人呼吸肌发达,胸围增大,肺活量增加,而且吸气时肺泡开放更多,换气顺畅,对健康极为有利。

04 画出我们心中的感受

孩童时代,父母把孩子送到绘画班,让色彩和线条培养孩子的专注,训练和发挥创意;长大成人后,我们何不再一次牵起父母的手,一起执起画笔在白纸上宣泄心中的情绪?!慈济大学社会教育推广中心特别开办《朴实艺术》绘画班,来到这里的参与者可以是上班族、家庭主妇或公公婆婆,大家无需精通画画甚至不需任何基础,只要有兴趣涂涂画画或想画却又不敢画的成年人都可以到此报名!



释放心情的绘画: 人类先有图画后有文字,儿童也是先学绘画再学文字,由此可鉴,“画作”在我们的生活上占据重要的地位。一幅图画胜过千言万语,因为图画传递的信息比语言更丰富,读图是最简单、最直接了解人们内心世界的方法。大人小孩任何一个涂鸦、画幅的大小、用笔轻重、空间配置、颜色选用、构图等都有着特定的代表意义。除此之外,随性任意地涂涂写写将有助于释放心中累积的压力与情绪!

询问电话: 03 - 2144 7781

网址: <http://sj.tzuchi.my>

05 秋高气爽高原度假

在四季如夏的大马,许多人都希望可到高原地带度过一个短暂的假期,感受凉风习习的氛围,有鉴于此,金马伦高原、福隆港、云顶高原或Bukit Tinggi都是你们的好选择!尤其对于经济负担比较重的家庭来说,既不用花大笔出国费用,又可以让父母感受不同气候的度假滋味!肯定让他们继续期待下一次的旅行!

询问电话: 彭亨旅游局 09 - 517 7111

网址: www.tourismmalaysia.gov.my

MUST KNOW

天气一冷,最常见的是上呼吸道感染,意即感冒。因此必须注意保暖工作!此外,有些老人家在寒冷的天气里会觉得皮肤痒,这是因为冷空气中水分降低,老人皮脂腺分泌不良,导致干燥、脱皮等现象,让皮肤有刺痛感,不妨浴后擦乳液,并在洗澡时不用太热的水。对于高血压患者也须特别留意,因为天气冷容易引起血管收缩,使中风、心脏血管疾病等容易发作,建议老人家在天冷时除了注意保暖之外,饮食方面尽量少盐、少酒为佳,以免引起心脏血管疾病。旅行时,劝勉大家陪伴父母上厕所,许多年长者初到陌生地方时,因为担心自己和家人孩子走失,因此都不敢自己上厕所,但是老人家器官逐渐退化,加上天气冷又较容易想要尿尿,因此身为子女的务必关注这些细节,让父母摄取适当的水分,与此同时也必须时时关注他们不容易说出口的需求!