

第三十一課 以斯帖皇后

第一部分：認識耶穌

上帝安排以斯帖得了皇后的位分，是要藉著她的影響力，來侍奉上帝和服務人群。以斯帖原名是哈大沙，是一個孤兒，她的堂兄末底改就收她為自己的女兒，把她養大成人。《聖經》〈以斯帖記〉2章7節說：「這女子容貌俊美。」以斯帖自小雖然失去家庭的溫暖，但在末底改的悉心栽培下，她除了有外在美之外，更重要的有內在美。我們從《聖經》中可以看出她是一個愛上帝、知足、隨和的女子，得到掌管後宮佳麗的官員希該的喜悅，就恩待她，把她需用的香品和當得的分交給她。《聖經》〈以斯帖記〉2章15節說：「除了掌管女子的太監希該所派定給她的，她別無所求。凡看見以斯帖的都喜悅她。」她善良嫺雅的品德散發出馨香的感化力，凡看見她的都喜歡她。難怪亞哈隨魯王見到她之後，就立刻把后冠戴在她頭上，封她為皇后。

使徒彼得勸勉做妻子的，要用貞潔的品行和敬畏的心感化未信主的丈夫，他說：「你們不要以外面的辮頭髮，戴金飾，穿美衣為妝飾，只要以裡面存著長久溫柔、安靜的心為妝飾；這在上帝面前是極寶貴的。」（〈彼得前書〉3章3,4節）

有研究指出，人有優質的睡眠，就會使人身體的裡外都健康和美麗。究竟身體在睡眠中，有甚麼事發生呢？原來我們身體內，有兩個時鐘，他們互通消息，但消息卻不容有誤。

第一個時鐘在大腦，它是整個人體的指揮中心，管理我們的飲食作息。我們白天起床、晚上睡覺，都得靠大腦「報時」，它是根據自然界日夜循環的律。腦部在晚上會分泌一種「褪黑色素」，這種化合物會讓人入睡，在白天或燈光下，它便減少。若我們深夜還在工作、遊戲，便會抑制褪黑色素的分泌，擾亂睡眠周期，到了白天，由於褪黑色素自然減少，到時想睡也睡不了，整天便會沒精打采。

第二個時鐘在我們胃部，它跟第一個時鐘（大腦）關係密切。胃部在晚上九點後，會漸漸進入休息狀態，大腦接收到胃部的訊息，便會開始通知身體各部份準備休息。假如我們深夜還吃零食、吃宵夜，胃部便要「加班工作」，大腦便會以為一天的工作尚未完成，於是延遲通知身體各器官「下班」，這樣也會擾亂睡眠周期，晚上吃得太飽，也會讓身體「加班」，影響睡眠的品質。

早睡早起，不要亮燈睡覺，不要吃太飽、或太夜吃東西，別擾亂這兩個身體時鐘，那麼，我們的身體裡外都準備好，睡眠的質素就會提升，第二天醒來，便會精神奕奕，讀書做事的效率自然提高，得到別人的喜歡。

今天的經文是〈詩篇〉3篇5,6節

「我躺下，我睡覺，我醒來，都因耶和華在扶持我……我也不怕。」

第二部分：認識自己

(一) 認識「不安」的情緒

經文：〈詩篇〉23篇2節「他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。」

(二) 脾氣

人人都有脾氣，有人是「好脾氣」；有人是「壞脾氣」；有人是「牛脾氣」。我們在電影或電視看到西班牙的鬥牛勇士，揮動紅布，牛就會發脾氣，向他衝去。這就是所謂的「牛脾氣」。我們一直相信紅色會惹公牛發怒。事實是公牛是色盲的，牠根本看不到晃動那張布的顏色，惹牠生氣的不是顏色，而是那晃動的布。

我們一直相信怒氣必須宣洩出來才是健康。因此有不少心理治療和產品，都是基於這個信念而有的，例如沙包、橡皮圈、「出氣」球等等。但現在有專家提出相反的意見，因為我們經常洩憤，就會養成「發脾氣」的習慣。事實是，怒氣不是必須「宣洩」出來，才會有助健康。反而我們要嘗試預防及控制怒氣，才不會傷己傷人。

第三部分：我的朋友

急救常識(二)

| 項目 | 目標 | 原因 | 處理方法 |
|-------|---------|-------------------------|---|
| 創傷及出血 | 止血、預防感染 | 創傷是外力破壞身體組織，可引致血管破裂而出血。 | 擦傷 用清水／消毒藥水清洗傷口，再用消毒膠布或敷料包紮。 出血傷口 1. 安置傷者於恰當位置。如頭部或上肢受傷，安排傷者坐於地上或椅上；如下肢受傷，安排傷者臥於地上。 2. 檢查傷口，留意有否嵌入異物。 3. 減慢傷肢流血速度，提升出血的傷肢，使其高於心臟。 4. 壓力止血，用敷料遮蓋傷口後，以繃帶施壓包紮，如敷料被血液滲透，可在其上再加敷料包紮。 (備註：施救者應先戴上用後即棄的手套，避免因接觸傷口而受感染。若未配備手套，可利用一個清潔的塑膠袋把敷料和施救者的手相隔。如情況許可，請傷者自行為傷口覆蓋施壓。) 嵌入異物 1. 在傷口表面的異物（如砂礫、玻璃碎、衣服纖維等）可用清水沖洗，然後按照傷口沒有異物的方法處理。 2. 如傷口有嵌入性異物，用敷料遮蓋嵌 |

| | | | |
|-----------------|-----------|--|---|
| | | | <p>入異物旁的傷口，以繃帶包紮。任何被異物嵌入的傷口，均易被細菌感染，應從速送院及接種破傷風疫苗。</p> <p>頭部創傷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部有輕微外傷，傷者清醒：需止血和包紮傷口。 2. 不論頭部有沒有外傷，如受傷後即時或於 48 小時內出現任何以下徵狀，應從速送院：神智不清、語無倫次或部分身體難以控制、昏睡、頭暈、嘔吐、頭痛。 |
| 熱急症 (熱衰竭和中暑) | 散熱、送院治療 | <p>在酷熱的環境中，當人體體溫上升時，身體機能會自然地作出一些生理調節來降低體溫，例如增加排汗和呼吸頻率。可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效地控制體溫時，便會產生熱衰竭或甚至中暑等情況。</p> <p>熱衰竭 徵狀：頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。</p> <p>中暑 徵狀：當體溫升至攝氏 40 度以上時，患者可能會出現全身痙攣或昏迷等現象。 (備註：若不及時替患者降溫及進行急救，便會有生命危險。)</p> | <p>熱衰竭</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把患者躺臥在陰涼的地方，適量脫去患者衣服，為其降溫。 2. 若患者身體大量出汗、疲倦軟弱、暈眩等狀況但仍然神志清醒，可每 15 分鐘飲水半杯 (1 茶匙鹽：1 公升水)，約共飲水兩杯。 <p>中暑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把患者移到陰涼的地方。 2. 降溫：適量脫去衣服，用濕毛巾抹病患者全身，扇涼。 3. 如患者不省人事，將其置於復原臥式。 4. 從速送院。 |
| 不省人事 | 暢通氣道、復原臥式 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 解開傷病者的緊身衣物。 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>定義： 一個人對周圍的事物完全或部分失去知覺，且對刺激缺乏反應的狀態。</p> | | | <ol style="list-style-type: none"> 2. 清除口中異物，如食物、嘔吐物及鬆脫的假牙等。 3. 如呼吸停止，接受過訓練的施救者應即施行人工呼吸；如心臟亦停頓，則立刻施行心肺復甦法。 4. 徹底檢查身體各部位的損傷，作適當處理。 5. 將傷病者置於復原臥式以暢通氣道。 6. 每數分鐘檢查及記錄傷病者的清醒程度及呼吸狀況，以供醫護人員參考。 7. 保持溫暖。 8. 從速送院。 <p>(備註：切勿給予傷病者飲食。若人手許可，可檢查傷病者有否病歷文件或醫療警示牌。)</p> <p>復原臥式： 此臥式不適用於骨折傷病者，特別是脊椎受傷者。</p> |
| <p>拉傷扭傷</p> | | <p>拉傷 肌肉被猛力突然拉動，以致拉破肌膜。</p> <p>扭傷 關節突然過度扭轉，以致韌帶及關節囊撕裂。</p> <p>徵狀：受傷部位疼痛，腫脹、不能活動自如。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓受傷部位休息，避免繼續活動。 2. 加壓包紮，固定傷肢。 3. 冰敷患處，墊高傷肢，以減輕痛楚及腫脹。 |

(以上資料取材自香港中央健康教育組《急救常識》小冊子)