

## 第三十二課 末底改

### 第一部分：認識耶穌

末底改是被擄到巴比倫的猶太人。有一天，他聽到兩個人要謀害亞哈隨魯王，便告知以斯帖轉告王，王知道後便將那兩人處死，並記錄在案。後來他因遵守上帝的誡命，不跪拜任何人而遭哈曼下令要滅他全族，所以他要求以斯帖盡皇后的位分，為全族人求情。沒有人知道以斯帖的猶太人身分，末底改囑咐他不要告訴別人。可是，以斯帖已經三個月沒見過王，若沒有王的召見，不能擅自去見他。因此，以斯帖是冒生命危險去覲見國王，此時，她察覺到自己雖貴為皇后，也有無助無奈的時候，她需要上帝的幫助。她要求所有猶太人禁食三日三夜，為此事祈禱，她與她的宮女也會這樣做。上帝聽他們的祈禱，藉著以斯帖的皇后身分，施行拯救猶太族人。末底改和以斯帖使猶太人團結起來，抵抗敵人。

### 真菌類

1969年，生物學家 Whittaker 將真菌類分類為新的生物類別，因為真菌不能如動物細胞般能自由地活動，亦不像植物細胞能進行光合作用及擁有纖維素的細胞壁。我們別小看微小的真菌類，它們有著很多功能，對人類的貢獻可不少呢！

真菌類包括我們日常作食物的菇菌類，例如蘑菇、秀珍菇、木耳等。它們含有大量的食用纖維，能幫助腸子蠕動，保持腸道健康。它也含有不少蛋白質，所以素食者會食用菇菌類，作為提供蛋白質的來源。

我們會用酵母菌來造麵包。中國有一民間小吃名叫「臭豆腐」，就是在製作過程中加入真菌，讓真菌發酵，分解豆腐中的蛋白質，產生強烈的氣味。另外，歐洲人製作一種芝士時加入一種特別的真菌，真菌成長在芝士上，形成藍色的紋理，所以名叫「藍芝士」。就像「臭豆腐」一樣，喜歡吃「藍芝士」的人會欣賞它獨有的味道，但不喜歡吃的人就受不了它的味道。

真菌類能成為藥物。人類發現第一種的抗生素盤尼西林，就是來自於青黴菌。這種抗生素在第二次世界大戰期間，救過很多人的生命！在中國藥材中，亦有不少是真菌類的，如靈芝、冬蟲夏草等，以作養生及治療之用。靈芝的形狀像一般的菇類呈傘形，是木質化的。冬蟲夏草是一種特別的真菌，寄生於蝠蛾幼蟲，能使幼蟲身軀僵化而死亡，成為極具功效的藥材。

今天的經文是〈提摩太前書〉4章12節

「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。」

### 第二部分：認識自己

(一) 認識「抓狂」的情緒

經文：〈哥林多前書〉14章33節「因為上帝不是叫人混亂，乃是叫人安靜。」

## (二) 接納殘障人士

現在社會一般都接納殘障人士，公交車和商場都有特別設施，方便殘障人士使用，但仍會有人忽略和歧視他們。他們雖然身體殘障，但他們的意志力和體能，經過鍛練後，都可以應付一些運動的要求。1948年，一位名叫路德維希·古特曼的醫生，在英格蘭為第二次世界大戰時脊椎損傷的軍人，組織了一個運動競賽團體，四年之後，荷蘭開始有參加者加入這個運動會，這就是傷殘奧林匹克運動會 (簡稱「殘奧會」)的起源。

「殘奧會」是一項國際綜合性質的賽事。參賽運動員為身心障礙者，包括移動障礙、截肢、失明和腦性麻痺。第一屆夏季「殘奧會」於1960年在羅馬舉行，當時只有400多名運動員參加。2000年於澳洲悉尼舉行，已經有超過4000名運動員參加。2004年於希臘雅典舉行，共136個國家以及地區參與。2008年於北京舉行，2012年在英國倫敦舉行，2016年將在巴西里約熱內盧，2020年將在日本東京舉行。「殘奧會」與奧運會一樣，有夏季，也有冬季。第一屆冬季「殘奧會」於1976年在瑞典舉行，2014年在俄羅斯索契，2018年將在南韓平昌及2022年將在中國北京舉行。

「殘奧會」比賽項目有：射箭、田徑、單車、地板滾球、輪椅競速、馬術、五人制足球、七人制足球、盲人門球、盲人柔道、帆船、坐式排球、輪椅籃球、輪椅劍擊、輪椅橄欖球、輪椅網球、舉重、賽艇、射擊、游泳、乒乓球等。

有一次，一群患腦性麻痺運動員在田徑場上比賽。他們都戴著護頭盔，盡力在跑。當然他們都受過訓練，但想像一下，戴著頭盔來跑的感受會是如何？可是他們沒半點埋怨，只是盡力去完成賽事。他們的毅力與堅持，是健全人所不及的。因此，我們不要小看或歧視他們，應該尊重他們，他們對生命的重視和珍惜，值得我們學習和倣效。

### 第三部分：我的朋友

#### 急救常識 (三)

項目	目標	原因	處理方法
流鼻血		鼻內血管受傷。 <b>併發症</b> 如傷者吞下血液，可致嘔吐；如吸入血液，則會咳嗽甚至窒息。	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓傷者坐下，頭微俯，身體微向前傾。</li><li>2. 解鬆緊束衣物。</li><li>3. 協助傷者將咽喉間的血液吐出。</li><li>4. 請傷者用口呼吸，然後捏緊鼻骨之下的柔軟部位。</li><li>5. 捏鼻約 10 分鐘後，如仍未能止血，再捏 10 分鐘。</li><li>6. 在止血後，囑咐傷者 4 小時內不要擤鼻涕或挖鼻孔。</li><li>7. 如仍未止血，立即送院。</li></ol>
燒傷及燙傷	降溫、防止感染	熱力對人體組織造成的損傷。 <b>燒傷</b> 指因火焰、高溫物件、電流、化學物品、輻射或冷凍而受傷。 <b>燙傷</b> 指因熱油、蒸氣、熱水等而受傷。 <b>嚴重程度</b> 取決於受傷的面積、深度和部位。	<b>輕微燒傷／燙傷</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 安慰傷病者，避免過度緊張。</li><li>2. 沖洗或浸入冷水中，能降溫及減少痛楚。</li><li>3. 在傷處未出現腫脹時，除去傷處附近飾物。</li><li>4. 如有傷口，用敷料遮蓋，避免感染(如有需要時，將傷者送院治療)。</li></ol>
腦癇及小兒驚風	暢通氣道、復原臥式	<b>腦癇</b> 腦部發出不正常的電波，引至全身肌肉	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 保護傷病者，避免碰撞跌倒。</li><li>2. 把傷病者移離危險品，如熱飲、尖</li></ol>

		<p>抽搐。</p> <p><b>小兒驚風</b> 一般指半歲至 6 歲的兒童，因發燒時出現痙攣。</p> <p><b>徵狀</b> 喪失意識、手腳僵硬或全身抽搐、牙關緊咬、咬傷舌和唇、身體可能撞傷、雙眼向上翻、口吐白沫及大小便失禁。</p>	<p>銳物、電器及燃燒物品。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 維持傷病者呼吸道通暢，協助其側臥。 <ol style="list-style-type: none"> <li>甲、 除非傷病者置身危險中，否則不要移動傷病者。</li> <li>乙、 不要強行抑制其肢體抽搐及撬開牙關，以免牙齒脫落阻塞呼吸道。</li> <li>丙、 切勿把任何物件塞入傷病者的口內，以免引起窒息。</li> </ol> </li> <li>4. 拿掉傷病者眼鏡、領帶、緊身內衣等，並解開衣領。</li> <li>5. 搜尋傷病者有否腦癇之飾物或警示牌。</li> <li>6. 觀察及記錄傷病者腦癇開始的時間和情形。</li> <li>7. 從速送院。</li> </ol> <p>(備註：處理小兒驚風的方法與成人相同。)</p>
骨折		<p>骨頭折斷或破裂，通常由外力所致。</p> <p><b>徵狀：</b> 受傷部位無法正常活動，傷處腫脹，疼痛會隨活動或觸動而增加。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 除非現場有危險，否則應避免移動傷病者，以防傷勢惡化。</li> <li>2. 先處理窒息、出血、休克等致命性症狀，然後才固定骨折。</li> <li>3. 處理開放性骨折時，在傷處敷上敷料後，才可包紮。</li> <li>4. 可利用三角巾、夾板或沒受傷的軀／肢體來協助固定骨折。</li> <li>5. 從速送院。</li> </ol>

(以上資料取材自香港中央健康教育組《急救常識》小冊子)