

# 代代傳家福— 長者及三代家庭支援服務計劃



# 如何養成快樂的孩子



基督教香港信義會  
社會服務部

# 誰偷走了孩子的快樂？



# 傳統教養孩子的 六大武器

打

罵

恐嚇

利誘

罰

獎賞



# 六大武器的威力 VS 六大武器的殺傷力

-找藉口

-逃避

-把地上行為轉到暗處

-破壞照顧者與孩子的關係

一場權力與智力的  
激烈 **戰爭** 天天上演



## Maslow 需求層次理論 (1943年)





# 怎麼辦？

挑戰→壓力→情緒...



基督教香港信義會  
社會服務部

# 從食療

讓孩子有正面情緒



基督教香港信義會  
社會服務部



# 心脾兩虛型

多夢易醒，心悸健忘，頭暈目眩，肢  
倦神疲，飲食無味，面色少華，舌淡  
苔薄，脈細弱



# 百合蓮子圓肉糖水

- 材料: 百合1兩、蓮子肉5錢、桂圓肉3錢、適量冰糖
- 製法: 藥材先浸20分鐘，把有所材料放入鍋內，注入清水，煮30-40分鐘，加入冰糖
- 功效: 健脾養心安神
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)



# 心膽氣虛型

不寐多夢，易於驚醒，氣短倦怠，**膽怯**  
**心悸**，**遇事善驚**，小便清長，舌淡脈弦  
細



# 珍珠龍齒瘦肉湯

- 材料: 珍珠母25克，茯神20克，瘦肉及調味適量
- 做法: 藥材先浸泡20分鐘，其後所有材料放入瓦煲肉煮1-2小時，加入調味即成
- 功效: 鎮驚安神定志
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)



# 陰虛火旺型

心煩不寐，心悸不安，頭暈健忘，  
腰痠耳鳴，五心煩熱，口臭口瘡，  
口乾津少，尿赤便秘，舌紅，脈細數

(女士:潮熱出汗，經前痤瘡)



# 杞菊麥冬飲

- 材料: 枸杞子**10g**、菊花一小撮、麥冬**15g**
- 做法: 放入杯中，沸水沖泡，加蓋焗**10分鐘**，或煎煮**5分鐘**。代茶頻飲，可沖泡**3~5次**
- 功效: 清肝養陰
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)



# 百合清心飲

- 材料：百合4錢、淡竹葉5錢
- 製法：藥材浸泡20分鐘後，煎煮30分鐘，常飲
- 功效：養陰清心
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)



# 肝鬱化火型

不寐，不思飲食，口渴喜飲，急躁易怒多動，目赤口苦，小便黃赤，大便秘結，舌紅苔黃，脈弦而數

(女士:潮熱出汗，經前心煩失眠，乳脹腹脹)





# 玫瑰菖蒲花茶

- 材料: 茉莉花、玫瑰花適量，石菖蒲3克
- 做法: 放入茶杯中，沸水沖泡，加蓋焗10分鐘
- 功效: 疏肝解鬱，通竅安神
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)



# 雙花安神飲

- 材料：合歡花2錢、綠萼梅2錢，少量蜜糖
- 製法：置入茶杯中，沖入沸水，焗10分鐘，飲用時加入少量蜜糖，可反復沖飲，至味淡為止
- 功效：解鬱安神
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)



# 痰熱內擾型

不寐頭重，心煩口苦，目眩，痰多胸悶，噯氣吞酸，便爛不爽，苔膩而黃，脈滑數



# 瘦肉溫膽湯

- 材料：竹茹5錢、陳皮3錢、炙甘草3錢、茯神5錢、紅棗3枚，瘦肉、調味適量
- 製法：藥材浸泡20分鐘，放入鍋內煎煮30分鐘，取汁備用。用鑊爆香薑蔥，放入把已洗淨及切片的瘦肉微炒，加入適量清水，以文火煨燉30分鐘，再倒入藥汁再燉15分鐘，以鹽油糖調味。
- 功效：清熱化痰
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)



# 問答時間



# 活動宣傳

