

西雪梨中文學校校刊

Western Sydney Chinese School (Cabramatta West Public School) Broad Street, Cabramatta West, 2166 Contact: 0413 649 076

為健康而站

第〈六十一〉期

2016年11月12日



許多人每天都會長時間的坐著，無論是使用電腦、看電視或是通勤。很多研究指出，人們坐得越久，罹患疾病的風險也就相對的增加，如心臟病、糖尿病和癌症。即使經常鍛煉身體的人，也會因為久坐而患上前述的疾病。為什麼會發生這種情況呢？一些研究顯示，當身體靜止太久時，我們的血糖便不能有效的使用。長期下來，將導致體重增加或者發生抑鬱症。

澳洲Baker IDI 心臟和疾病研究機構的Alicia Thorp醫生建議，我們應該儘可能避免久坐，每次最好不要超過30分鐘。

改變久坐的習慣包括了：

- 讀書或工作時，要定時起身站立和散步
- 邊看電視邊做家務
- 搭乘公共交通工具時，儘量選擇站立

為了個人的健康，我們應該多花些時間站立和走動。



—鍾克強

周處除三害

呂美貞

從前有一個人名叫周處的人，父母很早就死了。他長的身強力壯，但是因為沒有人管教而變得十分的兇暴，常常打架鬧事，村子裡的人一見到他，就嚇得遠遠的走開。

周處家附近的山上出現了一隻猛虎，長橋下有一條蛟龍，不少人都被猛虎和蛟龍吃了。村子裡的人就把周處和兩隻怪獸稱為「三害」，還認為他是「三害」中危害最大的。

有一天，周處到村子裡，看見一群人聚在一起，大家看見周處來了，連忙一哄而散。周處很生氣，隨手拉住一個老頭子，大聲地問：「你們在談甚麼事？」老頭兒發抖的說：「村子裡出現了三害，一個是山上的猛虎，一個是橋底下的蛟龍，已經吃了好多人了。」

周處聽了哈哈大笑的說：「猛虎和蛟龍有什麼好害怕的？」說完，便上山殺了老虎，又跳入河中和蛟龍搏鬥。村子裡的人以為蛟龍會把周處咬死。就高興地敲鑼打

周處除三害

呂美貞

鼓，慶祝「三害」都解除了。周處好不容易把殺死了的蛟龍帶回到村子裡，才知道大家在慶祝他的死。他沒有想到，三害中的第三害竟然是他自己。周處十分的難過，於是痛下決心，改過自新。他拜師讀書、學武藝，後來做了大官，為地方上的百姓謀福利。



狄青扔銅錢

陳建源

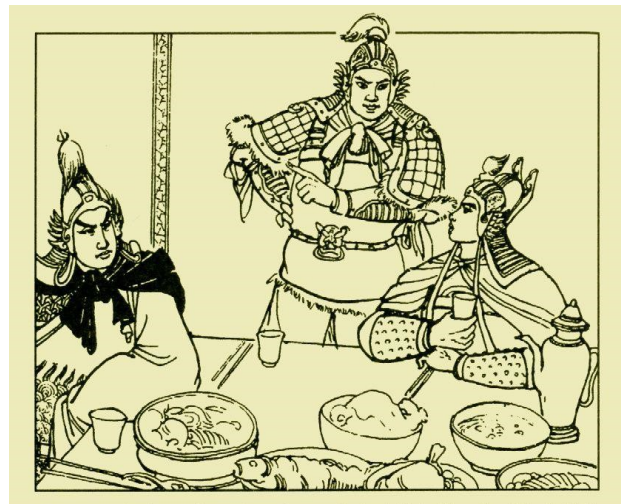
狄青是宋朝（西元960～1279年）時候的一個大將軍。有一次，他帶兵出去打仗，走到半路上，卻聽到不好的消息，說是敵人的兵力強大，是自己軍隊的好幾倍。

狄青的部下聽到這個消息，都十分的害怕，還沒有和敵人正式交戰，心裡就已經畏縮慌張了，有不少膽小的士兵還打算偷溜走。一些將官就勸狄青取消進攻的計劃，可是狄青仍然命令軍隊繼續前進。

第二天，軍隊路經一座寺廟，狄青一個人走進廟裡，過了一會兒才出來，並且對這群毫無鬥志、精神不振的部下說：「我剛才到廟裡求了一支籤，菩薩指示說，扔銅錢可以決定這次打仗的勝敗。我這裡有十個銅錢，各有正反的花紋。現在我把銅錢撒下，如果花紋全部一樣，那我們就會打勝仗。如果花紋有正有反，我們就會戰敗。」一些將軍聽了，連忙阻止狄青扔銅錢，因為要十個銅錢全部同樣一面的機會實在是太小了，而且現在士兵的心情已經很低落了，千萬不可以再打擊士氣。

可是狄青不聽。他伸手一扔，沒想到十個銅錢的花紋竟然完全一樣。士兵們看了高興得大聲歡呼，大家變得信心十足，結果打贏了這一仗。在慶功宴上，狄青又掏出那十個銅錢，讓大家仔細看，原來銅錢兩面的花紋都是一模一樣的。

假銅錢鼓舞了士氣，為大家帶來信心，贏得了這場勝仗。



「我的家人」

幼兒班

最近，我們天真可愛的幼兒班在學「我的家人」。請大家來欣賞他們的全家福！

