



暖流

187

2017.9.6

中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發



中華基督教會基真小學 2017/18 年度 9 月份家長通訊 做個身心正向的父母

暑假完結，學生們回到校園開展新的學習，理應是好事。不過，最近不論是傳媒，還是衛生署都指出，學期初是學生較易出現情緒問題，容易感到不安、焦慮、緊張，甚至患上情緒病的高危日子。那麼如何準備開學一事實在帶給父母和孩子不少壓力。為甚麼我們的教育會給孩子們那麼多壓力？

一. 正向心理學的觀點

近年興起的正向心理學或許可以給予一些啟示。Martin Seligman 被公認為當代正向心理學 (Positive Psychology) 的創始人。根據他在 2002 年撰寫《真實的快樂》(Authentic Happiness) 一書，一個整全的人生包括活得愉快 (Pleasant)、活得充實 (Engaged)、和活得有意義 (Meaningful)；而他及後在 2011 年出版《邁向圓滿》(Flourish) 一書更指出活得豐盛或幸福 (Well-being)，還需加上與人關係好 (Relationship) 和活得有成就 (Accomplishment)；而這五項元素加起來英文簡稱為 PERMA。如果參考這五項原素來檢視我們的教育，不知道大家有甚麼看法？

此外，正向心理學認為個人美德和品格優點，是快樂的人之基石。近年心理學研究的共識，人若要過喜樂的人生，就得留心培育品格，儘量發揮自己的美德和品格優點。這些美德包括：智慧 (Wisdom)、勇氣 (Courage)、愛 (Love)、公正 (Justice)、自我節制 (Temperance)、和崇尚真善美的情操 (Spirituality and Transcendence)。然而，這些美德和品格是否我們今日社會所重視呢？

二. 我們的反思

當讀到上述正向心理學的觀點時，大家心裡有甚麼感想呢？今日社會所看重的是否與正向心理學的觀點吻合嗎？作為家長，如果我們都認同正向心理學的觀點，我們要做的事是否只是在學期初做一些活動和措施舒緩開學壓力，然後讓孩子在這個事事講求效率和成功的學制和社會繼續承受各種不必要的壓力？或許大家會覺得教育制度和社會風氣不容易改變，但改變自己卻是我們可以做的事。若要讓孩子有愉快豐盛的人生，我們先要做一個身心正向的父母，成為孩子的榜樣及同行者。



(左起)：洪之龍校長、
黃靜雯校長、鄧達榮牧師合照

校長 **洪之龍** 謹啟
2017 年 9 月 1 日

延伸閱讀：

湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀：《喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生》。香港：突破有限公司，2010。



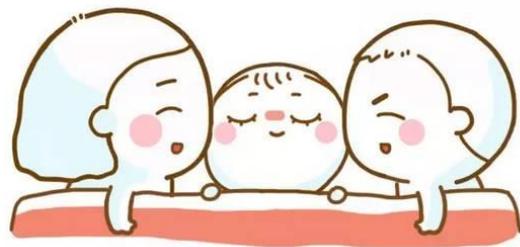


暑假尾聲，女兒嚷著要買新書包，新鞋上學，相信不少家長亦趁著暑假尾聲為孩子打點開學用品。我想，之前兩年開學都會為孩子預備一份開學禮物，今年預備甚麼呢？從網絡收到一幅漫畫，引發會心微笑，圖中家長在暑假期間忙亂沮喪，但一開學就變得明艷照人，正好也是我暑期帶孩子的寫照，所以新學年，我決定送一個溫柔的媽媽給他們。



放假要督促孩子做作業不易，放假嘛，心散得不得了，偏偏假期功課有三篇用遊記形式做的工作紙，玩時眉飛色舞後，那能坐定下來寫作業，那三張工作紙拖了多時仍未完成，三催四請亦使不得時，我用力拍了一下書桌，喝令她盡快完成……

我很愕然自己的態度，也擔心新學年難道要在吵吵罵罵中開始嗎？孩子心散是一個事實，如何鼓勵她寫出心中所想，協助她表達自己，從中學習才是最重要的，不是快完成就叫好。我在工作紙的一角記下時間，看看我們要熬多久。由回味活動進行，引發感想，嘗試記下，補充不懂用詞，寫好完成，足足用了四十五分鐘，按耐著心中的情緒，抖了一下大氣。在第二篇工作紙記下時間，這次再用了三十分鐘。



感恩孩子是有進步的，只要重新啟動學習的模式，他們的進步就會很快，只怪成人世界的工作模式，就好似開燈關燈一樣，以為按一個制就成，卻忘記了他們只是一個小孩子。讓我重新學習做一個溫柔的媽媽，因體諒和明白孩子的需要，而變得和顏悅色，讓孩子在輕鬆愉快的氣氛下學習。

聖經·以賽亞書 40 章 11 節這樣說，「他要像牧人牧養自己的羊群，用膀臂聚集羔羊，抱在胸懷，慢慢引導那乳養小羊的。」原來上帝看顧世人，就好像牧人照顧小羊一樣，聚集引導，懷抱保護……但經文中吸引我是最後一句「慢慢引導那乳養小羊的」不正是羊媽媽，不正是家長也需要主的牧養嗎？上帝慢慢引導我們怎樣照顧我們的小羊，對我們充滿忍耐和關懷，成為我們美好的榜樣。



新學年，我和黃建儀姑娘會在九月十四日開始，逢星期四早上 8:00-8:45 在基真堂有家長祈禱會，盼望在上帝的引導，弟兄姊妹的互勉下，我們成為一個與孩子一同成長的家長。

7-8 月份活動剪影

7月3日 英語話劇



活潑生動盞鬼 妙用英語溝通

7月3日 陽光天挑戰營



入水游出水跳 拼發領導才能

7月5日 7月份家校茶聚



擁抱正向教育 活出幸福人生

7月5日 歌詠木笛隊祝捷會



樂韻悠揚悅耳 笑聲密集放送

7月8日 畢業典禮



謝謝師長栽培 銘感親恩厚愛

7月10日 畢業聚餐



青春燦爛年華 步舞錦繡前程

7月14日 同工聚餐



千日辛勤耕耘 萬般不捨珍重

8月29日 教師退修日



學生受教可教 老師能教愛教

歡迎瀏覽本校網頁欣賞更多活動照片！<http://www.keichun.edu.hk>