



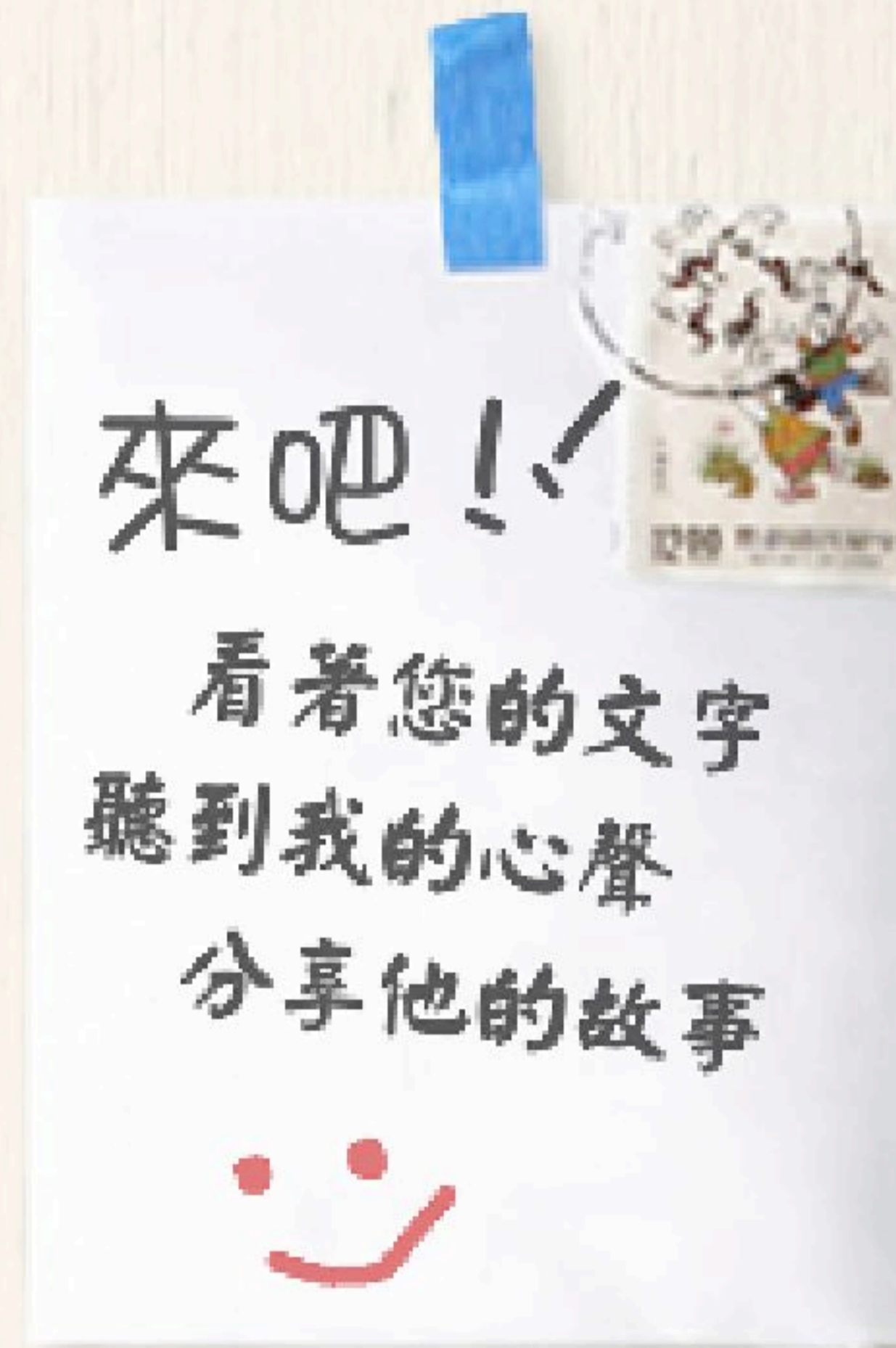
歡迎投稿

- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、親子/夫婦溝通、信仰與家庭、好書介紹等）一律歡迎，文章字數請勿多於四百字。本刊亦歡迎家長提問有關親子溝通、夫婦相處、教育、健康等問題。
- 來稿請附姓名、學生班別及姓名、地址及聯絡電話。
- 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
- 來稿請擲回中華基督教會基真小學校務處收，或電郵至基真堂 keichun@pacific.net.hk。

《暖流》33－感恩祝福版2
中華基督教會基真堂/基真小學 堂校家庭通訊

顧問：鄧達榮牧師
梁勝棋校長
主編：岑樹基
編輯：羅佩玲
設計及排版：王麗榆
校對：陳月晶
出版：中華基督教會基真堂
葵涌華荔徑11號中華基督教會基真小學1字樓
電話：2958 0958
傳真：2958 1686
電郵：keichun@pacific.net.hk
網址：http://www.keichun.org

2009年7月出版



暖流

33 感恩祝福版（二）

目錄

編者語

1

不眠不休，為社區家庭做《暖流》
《暖流》對我的祝福

校長讀「暖流」感言

3

孩子難教嗎？不見得！假如...

贈稿

4

聆聽的藝術
只有感謝
精靈三歲半
人生路上的導航與保護

家長篇

9

家長心聲
凝聚家庭的正能量
恩典無處不在
一年回首——生命的軌跡
信靠上帝的人多麼有福
腳踏車的啟示——我得咗喇！
感觸
我個阿爸真不錯！
感謝！感恩！感受！

老師篇

17

校長，你為甚麼這樣愛笑？
遊戲大使
給孩子最珍貴的禮物
主恩滿基真
管理好自己的時間——由讀書計劃做起
接好民主棒·六四二十周年

堂會篇

22

作個稱職的爸爸！
讓「父親」成為「父親」
對當前教育工作的反思
為女兒喝采
誘發的恐懼
父母對孩子情緒發展的影響
母親的禱告
外貌背後
正直的生活
教孩子遵守規則·學習自律行為

學生篇

31

飯桌上的交流

活動推介—基真堂家庭團契

32

17-32期文章分期索引

33

編者語

不眠不休，為社區家庭做《暖流》

基真小學校牧 岑樹基宣教師

2007年10月中天水圍發生一宗家庭慘劇，觸動全城，使我們明白到政府雖然有心解決種種社區問題，所投放的資源並不足夠；專業支援雖然重要，但是「社區網絡」及「鄰里互助」在辨識及化解家庭危機上更能產生一定的作用。事隔接近兩年，社會上的家庭問題有增無減，且日趨嚴重，實在叫人擔心。基真小學和基真堂同屬一個母體，座落在荔灣這個小社區的中心，這幾年來堂校以不同的方式一起服侍坊眾家庭。我們已經有一群關心學校、關心社區、關心教會的家長，我們正在連結一個更龐大的家庭網絡，藉推廣親子教育、促進健康家庭、關愛鄰舍、守望相助，期望能在這裡建立一個更可愛的社群、更和諧的社區，令有需要的家庭得著適切的幫助。

教會由2007年11月起，藉著一份定期文字通訊《暖流》，將有關家庭教育、生命培育的訊息，與各堂校家長交流分享，實踐耶穌基督「愛鄰舍如同自己」的吩咐。「暖流」喻意基真小學和基真堂都是一個有情的地方，能將一顆「溫暖」的心傳遞給我們接觸到的每一個家庭、每一個人。轉眼間，《暖流》至今已出版至第33期，由一人編輯發展至一個四人的編輯團隊（除了我之所還有專業社工Macy、校友家長阿珊及Suwie）。能繼續以每月兩期這個密度出版，全賴編輯委員對服侍家長的一份堅持，與及學校、家長、堂會的支持。去年七月我們首次將該期《暖流》（第16期）以小冊子的形式出版，稱為「感恩祝福版」，藉此向上帝感恩，深獲好評。今年我們再接再厲，得到校長及老師撰寫文稿，以及家長及堂會弟兄姊妹的踴躍支持，還有區會副總幹事吳碧珊牧師、助理執行幹事金少雲宣教師、陳瑞梅宣教師及基真前任黃桂玲校長慷慨贈稿，使本期內容更見充實。

感謝堂會和學校分擔是次印刷費用，弟兄姊妹甘心樂意的奉獻。期望《暖流》「感恩祝福版2」在近月甲型H1N1流感疫情持續擴大，學校停課及暑假提早開始的情況下，送到大家手上，讓大家有一份暖烘烘的感覺；學校也趕及向新入學的學生、家長及社區說明我們「教會—學校—家庭」攜手合作的優良傳統。

2009年6月25日

《暖流》對我的祝福

編委黃婉珊（畢業校友家長）

去年，我投稿《暖流》正是小兒畢業的時間，很感謝《暖流》給我這位家長抒發對學校懷念之情，也給我一個感激答謝學校的平台。

後來，得岑宣教師邀請我參與《暖流》編輯工作的機會，我覺得很幸運和充滿挑戰。在這個學年裡，能跟岑宣教師和另一編委Macy（羅佩玲姊妹）學習，讓我吸收了不少出版刊物的寶貴經驗。岑宣教師辦事細心周詳，學識豐富，Macy性格率直爽快，給予我很多新思維，激勵了我「創作」和「與人溝通」的勇氣。

在此，我很想多謝過去撥冗接受訪問的家長教師會主席溫太、學校工友們、文書同事和家長朋友們！感激你們與我分享寶貴的心聲和經歷，你們的真情，使我感動難忘。我相信《暖流》是很需要各位繼續的支持，希望你會是我下一位訪問的朋友！祝福您們生活愉快！



校長讀「暖流」感言

與時並進的牧養機遇

孩子難教嗎？不見得！假如.....

梁勝棋校長

假如你是「她」的讀者，不少教兒心得和生命謎思都會找到錦囊，都會找到解決的辦法。按照「她」的指示，一步一步嘗試，一點一滴匯聚，你會發現以下很多令人傷透腦筋的問題都有機會迎刃而解，困難可以克服，擔子可以放低。

「她」是誰？「她」就是基真堂/基真小學的堂校家庭通訊：《暖流》。《暖流》是一份以家長為對象的刊物，由基真堂牧教人員執筆，並定期邀請不同人士撰稿，包括牧師、宣教師、專業人士、校長、老師和家長。每半月出版一期，向全校家長派發，內容充實豐富，關愛洋溢。尤其對一些感到徬徨無助，力盡筋疲的家長，仿如在沙漠找到一股甘泉，讓人重新得力，有所依靠。且看近期的主題：

孩子的反叛與父母的管教（32期）

說話的影響力（31期）

黑白分明的模糊地帶——「嗑藥」（30期）

孩子為甚麼不向我吐心事？（29期）

子女沉迷電腦遊戲，怎麼辦？（28期）

點解做父母咁辛苦？（27期）

.....

啊！每一期的主題都切中時弊，每一期的主題均值得關注，每一期主題都值得探究深思！可以說得上是為人父母的恩物，是教養兒童、培育青少年成長的小小百科全書；具水準，可憑藉，促思考！

只要明白兒童/青少年心理，只要明白箇中原因，找到箇中竅門，培育孩子成材，其實並不困難！問題是，你肯不肯撥出一點時間認真細讀？你肯不肯作出嘗試？

不少父母只會抱怨：今日的孩子愈來愈難教，愈來愈反叛，不知如何是好，不知何去何從？抱怨之餘，卻不正本清源，尋求解救之道，其實眼前就有一道良方。試試翻閱《暖流》，你可能很快便得到有用的啟示，很快便找到跟子女溝通的門徑！

聆聽的藝術

中華基督教會香港區會副總幹事 吳碧珊牧師

家庭是每個人成長、尋索和建立自我的最佳場景，當中最重要就是經驗『愛』，相信這是大家所認定的，然而在實踐上為何出現有難度？原因很多，其中一個很重要，要學習的乃是『聆聽』，要用心地聽，投入感情去聽。可惜的是一般人都喜歡『說話』多於『聆聽』。

一個可愛的小女孩，天真活潑回到家中，向母親述說當天她們的隊伍如何奪得全校音樂比賽冠軍，而比賽前，眾人都認為大熱門是另一組同學。小女孩在興高采烈分享這經驗的時候，母親因要忙於預備晚餐，又心裡記掛著女兒明天的測驗，故只作輕輕的說：「好啦！既然都贏了比賽，就快快洗澡，然後溫書。」試想一想，女兒是否只希望母親知道她贏了比賽這件事，或還有其他呢！

又一位丈夫放工回家，對妻子說明天公司老闆請吃飯，他希望妻子能陪伴在旁，但妻子卻表示不想去。丈夫回答說：「那麼我對老闆說你病了吧！」究竟妻子的回答，是否只在表明不欲出席這晚飯聚會！或還有別的意思呢！

女孩子的高興不單是贏了比賽，更是因賽前不被看好，面對很大的壓力或憂慮；她期待著母親的肯定及分享這份快樂。妻子不願意出席晚宴，可能不喜歡那老闆及其他同事們，在晚飯桌上不停的吸煙等等，期望被丈夫明白和體諒。可是這位母親、這位丈夫卻未能做到真正的聆聽，隔膜便是這樣隨著時間加厚了。

單用耳朵，我們常聽而不懂。要真正懂得對方，明白其處境，我們需要運用心思、注入感情，甚至代入他的位置去理解他。真正的聆聽是滋養彼此的生命，建立和諧家庭的重要元素。

只有感謝

中華基督教會香港區會助理執行幹事 金少雲宣教師

猶記得當我知道懷有第二胎時，心情是矛盾及沉重。我在家中排行最小，一直沒有照料嬰孩的經驗，自大兒子出生後，我承擔著照顧者的角色，深感父母對子女的恩情確是非筆墨可以描述。再加上牧會事奉而來的壓力，身心靈皆疲累至極，所以，我是千萬個不願意這種日子重覆出現。唯外子是一名獨子，他深深體會獨子的壓力，他不願意自己的兒子承受這種擔子。在此張力下，我禱告上帝：「如大兒子也希望有弟妹的話，我願意犧牲自己的意願。」日子繼續下去，我忘記了這個禱告，卻發現了自己懷有第二胎。直至有一天，我返教會的路上，再想起這個禱告，才欣然的接受上帝這個安排。

當我回望這段日子，內心只有感謝。起初，我以為是需要雙倍精力來照顧他們，但實際並不如此。當弟弟一歲左右開始學行時，他想追著哥哥找他一起玩；所以，他學曉行路的同時也開步走。還有，他很喜歡跟著哥哥學習，自小獨立處事，自己能力做到的事，總要求自己來處理。雖不足五歲，自己已能刷牙洗臉、吃飯、洗澡；每天放學後，自行完成家課，雖偶有錯漏，但只是少數。此外，當哥哥用電腦做功課時，他總會伏在電腦桌前一起看，我常取笑他：「不用學得咁快，將來總有機會！」只是，他仍然樂在其中的欣賞。

當我在家中看著兩個兒子，內心只有感謝。感謝上帝給予我機會，看著他們成長的同時我也有機會成長。大兒沉實安靜，小兒活潑好動；大的性格內斂、容易體諒別人，小的乃性情中人、有話直說，講完就算；雖然兩個性格截然不同，但他們走在一起時卻能彼此體諒、一起遊戲、彼此遷就，成為對方的好玩伴，作為母親的我，又豈可不感謝呢！《聖經》羅馬書8章28節上：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」。或許，有些事情的出現，不是我們所預計及期望，甚至有所保留而不想發生的，但當我們願意積極的面對，日子過後，再回望這段走過的路，不難發現當中的驚喜。原來，上帝的祝福與引領，一直的伴隨，活在當中的人可以更真實體會上帝的豐盛及恩典。



(一) 路

幾年前一個廣告說養育一個孩子要四百萬，因此人們應在孩子出生前就為兒女作好準備，一時間，朋友群中的年青夫婦都笑言以此為困難，推遲了生育的計劃；嚇得政府也多番鼓勵人家生孩子。誠然，作為父母，我們的責任重大，伴著孩子長大更是人生極具挑戰性的終身事業，是一條漫長的路。從懷孕到出生、從嬰孩到進入幼稚園、幼稚園升上小學、中學、大學以致工作，父母都希望為孩子作最適切的安排。中國古代的父母，甚至連孩子的婚姻也為他們籌算，在兒子未成年或有經濟能力前，父母就為他娶妻並肩負起養育兒、孫的責任，擔子真是一生卸不下。有言「生兒一百歲，長憂九十九」，可見為人父母對兒女的關愛是何等深遠。然而，父母真的可以為兒女一生籌算嗎？真的可以一生保護孩子嗎？更甚的是，父母以為「好」的選擇真正是孩子的需要嗎？

踏進每年六、七月，對有孩子在求學的父母來說是充滿刺激的：小一派位公佈了，升中派位公佈了，總有失望的父母比孩子還傷心得厲害，身旁的兒女原是應有五歲的天真無邪，看見父母失望的神情彷彿感到是自己犯下了彌天大錯，臉上也一臉茫然，不知如何自處；六年級學生升中了，未獲派心儀中學的，總得四處奔走叩門，但隨著中學收生限制，要成功轉校也非易事，如此情況，作為父母該如何幫助孩子面對將來的路？孩子完成中學了，大學的學位有限，未獲取錄的，面對畢業即失業的社會環境，父母如何能幫助？

(二) 為孩子加油

漫漫人生中，孩子一定會面對不少關卡、選擇及逆境；作為父母，除了為孩子提供機會外，最重要是**以身作則，自己以正面積極的態度處理困難，並且多鼓勵及關懷兒女**，要幫助孩子明白——人生有不同的路可以走，即使遇到的情境不順利，但只要**凡事努力，從正面欣賞身處的環境，並開放與他人溝通**，人生的困難總會過去，甚至可以創出新天地。常言：「條條大路通羅馬」、「路是人走出來的」，每個人遭遇不同，父母也總有老去的一天，當孩子年幼時給他正向的思想和與他共同面對困難（不是埋怨或漫罵），相信這些正能量會讓兒女一生受用，幫助孩子面對他朝的逆境。天下的父母最痛心的是莫過於看見兒女放棄自己，而非考不上名校或不能飛黃騰達，因此，讓我們多為孩子加油。

成長路上有很多傷害孩子的誘惑：毒品、色情、貪婪、權力和名慾.....等，都會使兒女陷入混亂和挑戰中，他們其實也會感到迷茫及有壓力；這時，父母和師長是陪伴他們面對試探和抉擇的重要同行者，我們要為孩子輸入「抗體」，就是**日常的關愛、接納、溝通、支持和正確的價值觀**，這些比金錢更有效，幫助他們抗拒禍害。萬一孩子犯錯了，父母更要以無比的信心和愛心協助他們，努力把孩子挽回過來，如果連父母也看不起自己的孩子，你能期望孩子會自動走上正路嗎？**永不放棄**的

精靈三歲半

中華基督教會香港區會助理執行幹事 陳瑞梅宣教師

從姨甥出生開始，看著他漸漸長.....大 然後學習爬行、牙牙學語、及至穿上校服上學，懂得用自己的語言來表達..... 等等，我被他可愛的一言一語、一舉一動吸引著；跟他談話，更因他純真又精靈的對答，叫我會心微笑。以下輯錄三歲半姨甥傑傑的生活對話與大家分享。

媽媽：「等我幫你著好條工人褲啦。」

傑傑：「吓！工人褲？做乜俾我著工人褲呀？工人褲係俾工人著㗎！」
（媽媽暗暗笑了起來）

一天，傑傑打電話給外婆。

傑傑：「婆婆，我好掛住你呀！」

婆婆：「吓！你好掛住我呀，乖啦！乖啦！」（那時，婆婆即時面露笑容）

又另一天，傑傑打電話給姨媽，當時是晚上八時左右。

傑傑：「姨媽，你係邊度呀？」

姨媽：「我宜家係公園，行緊去百佳超級市場買嘢。」

傑傑：「好夜喇，唔好買啦，返屋企啦！不過.....」（停了一會）「你買杯雪糕比我先返屋企啦！」（那時，我暗暗笑了起來）

當我們與小朋友接觸或談話，很容易透視他們心中純真的世界，了解他們的想法。面對成年人，有時卻很難單從表面看出其內心的需要；但透過真誠的談話與積極的聆聽，我們可從某人的表面，進一步了解他/她內心的光景，從而明白並關心人心靈的需要。《聖經》約翰福音四章記載耶穌與一個撒瑪利亞婦人在井旁談話；對話中，我們看見耶穌抓住這次機會，從關心這位撒瑪利亞婦人表面生活上的需要，進而針對她心靈的實況，關心她生命的需要。

讓我們學習像耶穌基督一樣，對身旁的人時常保持一份敏銳的觸覺，從關心人的表面，進而關心人內心的需要，並以禱告、關懷、勉勵來互相支持。

精神和愛是給兒女最好的資產，是兒女人生路上的倚傍。聖經有言：「愛是恆久忍耐」、「愛是永不止息」（哥林多前書13章），讓我們以愛與寬恕來陪伴孩子迎接路上的風雨。

（三）人生路上的導航與保護

最近內地舉行高考，家長及學生們都嚴陣以待，北京市副市長吉林先生也在每天上班前親自送女兒到試場才回去辦公，為的是期望女兒能順利升上大學。我的大兒子也等待香港高等程度會考（A-Level）的成績，對於前路還是未知，身為母親也不免有點擔憂。不過自從觀賞過兒子球賽後，我的心更仰望上帝，我知道兒子是屬神的，祂會帶領孩子的一生……

兒子是學校及球會足球隊的守門員，幾個月前我和丈夫去看他一場學界的重要比賽，賽情十分激烈，每一次對方射門時，兒子都奮力撲救，時而飛身，時而滾地，時而被未能停步的球員撞倒了。有一次他整個人躍起上了半空，球是接住了，但人卻失去平衡，我在離龍門不遠處看著兒子從高處墮下，卻無法「搶救」，剎那間尤感到為人父母的渺少，心中只有呼求上帝的保護。兒子幸然沒有受傷，事後他還說這些驚險場面在他過去多年的賽事中，是常有出現的，我們就知道上帝在孩子生命當中。因此面對以後的路，我願兒子能夠一生倚靠上帝，遵行神的教導；那麼縱使遇上風浪也不須驚惶。聖經有言：「教養孩童使他走當行的路，就是到老他也不偏離。」（箴言22章6節），而帶領三個兒子從小認識耶穌，就是我和丈夫送給他們最寶貴的禮物，它的價值遠超過四百萬呢！

人生路上的抉擇並不是學生和青年人的專利。自從去年九月離開了基真的校長崗位後，一方面享受讀書、教會工作及與家人相聚的時光，一方面也思索日後工作的方向，等候上帝的帶領，在思索與等候過程中難免有比較和一點焦急。在二月底三月初時，我正忙於教會搬遷的工作，也同時經歷了應徵一間直資小學校長職缺的過程，從寄出信件到簽定聘請合約只是十七天的時間，期間我深深感受到上帝同在的平安及預備。未來工作的環境充滿挑戰，這兩個月已開始認識該校的運作、老師和家長等；神又為我安排了一位基督徒的校董為輔助（該校並非基督教學校），讓我能更順暢了解學校，以便在八月十日正式上班，展開工作的新一頁。

未來的日子定有困難和挑戰，也有高山和低谷，惟我深信上帝是人生的導航和保護，我就倚靠祂奔走前路並盡力完成祂交付的使命。在此，祝願你們也能讓主耶穌成為你人生路上的同行者，同享豐盛的旅程！

家長篇

家長心聲

孫玲玲（3B溫靖宇家長）

轉眼間，又一年，孩子即將放暑假。在過去一年裡，我在學校參與義務工作，有許多說不完的開心時刻，令我在生活以外吸收到平常接觸不到的知識及寶貴經驗，獲益良多。在此多謝梁校長及各位老師對我的支持及信任，讓我更加了解老師工作的辛勞，你們的付出值得我們欣賞及敬佩。希望同學們愉快學習，珍惜時光。

在教會我認識許多家長（弟兄姊妹）。基真小學/基真堂家長資源中心是給家長的一個加油站。在教導孩子的同時，家長也需要不斷學習。家人的溝通關懷非常重要，遇到問題用平常心對待。現在孩子比以前聽話懂事，會主動學習。我會經常祈禱，將我的需要交托主，求主開路。主賜我平安、支持、鼓勵。

凝聚家庭的正能量

趙麗華（畢業校友家長）

中年母親夥同子女墮樓身亡！這位患有妄想症的媽媽，雖然正接受藥物治療，可是在一個無人傾訴、夜深人靜的晚上，她沉溺在心煩意亂當中，悲劇每每在一瞬間就發生了。一位中年父親因女兒夜歸，激動之下揚言縱火，母親被逼拖著女兒走出大廈報警求救。十五歲中三學生與同窗閒談，突然情緒失控，襲擊同學，掌摑老師。一名男子在八個月內十四次領養小貓，可是牠們全部人間蒸發，經愛護動物協會工作人員明查暗訪，才得悉貓隻被人施以虐殺！

以上個案裡的主角都承受著不同程度的生活衝擊、人際的不滿、思想矛盾，飽和的壓力最終使他們的情緒崩潰，難以自控。耶穌說：「人若渴了，可以到我這裡來喝。」倘若我們有機會把內心的鬱結和愁煩傾訴出來，結局會是完全不一樣吧！

以下的情況，你是否也似曾相識？你又會怎樣回應呢？

1. 親子關係

你有否試過因過分參與子女的事而令他們透不過氣來？還是你是位懂得放手、善解人意的父母？

2. 體諒

家人悶聲不響甚至亂發脾氣，你可有試著去體諒了解，抑或是對罵還以顏色呢？

3. 問責與鼓勵

「如今常存的有信，有望，有愛；這三樣，其中最大的是愛」（林前13:13）。減少問責，多點鼓勵和欣賞。尊重各人的付出和選擇，互相配合和適應，一家人的角色是需要經歷調整來共渡難關的。譬如媽媽生病了，爸爸來分擔家務；爸爸工作忙碌，兒子可以在家中粗重工夫上幫一把，在協調中更可享受被愛和愛人的感覺呢！

4. 空間

你會預留一些時間作個人成長空間，還是要忙些甚麼、煩惱些甚麼，老是想找更多事情來填滿空檔？為自己安排短暫退省，內心的平安才是無價之寶！

5. 責任的壓力

別以為與孩子相處的時間一定愈多愈好，父母內心那份望子成龍的意識可能變得愈來愈強。有些家長甚至認為事無大小也需為子女的行為負上責任！唉！父母的壓力可大了！其實，我們不單應循循善誘地教導孩子，也要他們學習為自己的行為負上責任。

專家指出，一個人年紀越大，就越喜歡規範別人的思想模式及看事物的角度，面對孩子的包容也愈來愈少。當孩子發現個人空間被強行侵佔剝奪時，親子間的磨擦和排斥就會一發不可收拾。若只要求每件事以你期望的方式來進行，哪能親身體驗到感情維繫的重要？深刻的感情來自一心一意、日積月累的緊密溝通。哪能親身體驗到感情維繫的重要？深刻的感情來自一心一意、日積月累的緊密溝通。多點製做美好回憶，家庭才能經得起風浪的試煉。從逆境中學習忍耐和自我調節，盡量發掘家庭內在或外在的資源，才有能力面對不同的生活挑戰。父母或孩子在工作上或校園生活裡同樣也會有情緒低落的時候，已凝聚的正能量在這時候就可發揮其抗逆的作用了。

我們可能做不了甚麼大事，但可從小事付出大愛。埋怨生活無聊只因對當下的感受太過薄弱。嘗試用自己的真心跟對方交流，不要只著眼標籤後的事物，因為這只會令你看不透事物的本身而已。耶穌說，沒有一個人能用思慮多加自己的壽數。祂又勸告我們，明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。但願每個家庭中的成員，生命裡的每一個轉彎處，也有你的鼓勵！

恩典無處不在

陳太（畢業校友家長）

二零零八年我經歷人生中的低潮，恐懼、孤獨、失望使我無法振作！越是拚命要肯定自己的存在價值，越是找不到確據來證明。我開始討厭自己，更討厭面對所有人。不知從何時開始，頭痛問題已不能靠吃兩天成藥便可以解決，經醫生診斷後，發現原來情緒長時間被抑壓著，做成腦血管膨脹，必須立刻用較強的藥物控制，醫生還提醒我要有心理準備，三、五年間不能停藥。可是，藥物只叫我思想緩慢，整天身不由己地臥在床上！

有一次在崇拜聚會中，牧者提到舊約聖經裡的大衛，他本是一國之君，後來被人追殺，每晚露宿山野叢林中，吃不飽，穿不暖，然而他仍滿有喜樂，對將來充滿盼望。原來他心底裡有一位活活的神為他掌管生命前途。「我呼籲的時候，求您應允我！我在困苦中，您曾使我寬廣；現在求您憐恤我，聽我的禱告！」（詩4:1）大衛充滿信心恆切地禱告，耶穌基督就為這個流離失所的人預備了一條平坦的路。耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴」（約6:35）。

我開始從頭翻看聖經，才發現之前自己錯過了很多很多寶貴的教導。覆診的日子又到了，今次醫生居然建議我減藥，不到一年病情就可以有這樣的進展，醫生也不太肯定，於是也另外給我少許重份量的藥以作後備，這是我多次覆診以來最開心的一次！我心裡打趣的自問，這幾個月以來，我除了在家休息，根本甚麼也沒有做，究竟有甚麼生活上的改變令自己康復得如此快？「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？」（太16:26）經文讓我內心得著平靜安寧，不知不覺間我已承認耶穌基督是我生命的救主。我不再拘泥於表面的成就，只在乎努力活好每一天，內心的富裕使我變得謙卑，放下執著之後連肩膀也輕省不少；聖經的經文讓我內心變得平安，神的話語叫我重新振作得力，放下自己的執著，尊主的心意為大；每天誠實的禱告、認罪、謝恩，祂就是那位昔在今在永在的神！我決定重新投入社會再學習，但又希望緊貼兒子的成長，求神開路為我揀選合適的工作，我不再胡亂嘗試自己的方法，靜心仰望神，等候祂的應許。

二零零九年一月神為我預備了一份新工作，半天工作是最渴望不過的，不但可以跟兒子聊聊天，分享當天的喜與憂，更可以與時並進，修讀一些課程。「我是耶和華，是凡有血氣者的神，豈有我難成的事嗎？」我只禱告求主耶穌為我預備一份半天的工作，今日我得到的，不單是祂的應許，祂更滿足了我的進修和親子時間。「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」（太6:25）天父的提醒令我明白過往的日子是何等的無智慧，不但浪費了寶貴的光陰，而且白走了多少冤枉路！從今之後，我不會再有低潮，直至走完在地上的日子，因為「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮！」

一年回首——生命的軌跡 范文詩（6C郭君賀家長）

時光飛逝，新一期的《暖流》感恩祝福版快要出版了，與上期的祝福版差不多整整相距一年。這一年裡，世界、香港和自身也有不同程度的變化。

去年底，以美國為首的世界金融體系遭受如海嘯般的沖擊，一直以健全穩定自居的美國各大銀行、基金、大公司相繼破產和倒閉，餘下的只是層出不窮的醜聞、一疊疊的廢紙和一杓杓的眼淚，人性真實的一面就如《聖經》提摩太後書三章2~5節所記載的那麼徹徹底底、清清楚楚地顯露於我們的眼前……「因為那時人要專顧自己、貪愛錢財、自誇、狂傲、謗讟、違背父母、忘恩負義、心不聖潔、無親情、不解怨、好說謊言、不能自約、性情凶暴、不愛良善、賣主賣友、任意妄為、自高自大、愛宴樂、不愛上帝，有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意；這等人你要躲開。」……那麼我們還能相信誰呢！

香港這年裡，除了要面對金融漩渦，社會問題也真不少：家庭暴力（5月26日七旬躁狂翁殺妻後墮樓、5月15日躁父打仔受阻揚言放火）、道德沉淪（少女墮入求職騙色局、5月9日無業漢辯稱因經濟問題，攜同兩名未成年兒子兩度到屯門吉之島偷竊玩具、男女歌星在日本涉藏毒被捕、基督教臻美黃乾亨小學暨初中學校管理混亂事件）、申請破產人數回升，以至H1N1甲型流感疫症爆發的危機，身為一個在中國土地上的香港人，我們應如何自處？身為基督徒的我便會以和平、溫柔對待暴躁，節制私慾、沉著默幹、勇敢表達、常抱喜樂的態度，遇到解決不來的事情，會尋求協助，不以此為恥，猶如彼得前書四章9~10節：「你們要互相款待，不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事，作上帝百般恩賜的好管家。」

說到自身的轉變，家父於去年聖誕節的前兩天，離我們歸天國去了，我成為半個孤兒。回想家父的一生，視兒女為至寶，從不以暴力制反叛，多以以身作則；從不以高壓制駁斥，多以分析討論；從不打罵，多以勸勉；所以我們眾兄弟姐妹不曾弄出大亂子，相處融合。父親也是一個珍惜朋友的男子漢，如在能力範圍之內，他會拔刀相助，從不望回報。雖然在別人和我們的眼中，家父幾近完美，也無所欠缺，但家父也在人生最後階段選擇跟隨耶穌，因為家父清楚明白縱使他能謹守走過人生幾十個寒暑，但總不能跨過死亡。從古到今，只有耶穌基督能勝過死亡的權勢，升天，坐在天父的右邊，並承諾必再重臨，審判活人和死人，領導我們進入永生。

電視劇《巾幗梟雄》的主角柴九的金句：「人生仲有幾多個十年？」在這幾多個十年中，為何不讓耶穌伴著你走過？

信靠上帝的人多麼有福 劉太（畢業校友家長）

自從2008年兒子智榮升上第一志願的林護中學之後，我的先生非常歡喜，好像兒子交了一份滿意的成績表給他一樣，時常與他的同事、同學和親友分享喜悅。回顧過去，我的家庭蒙了上帝很多的恩典，有好些歡喜感恩的事，現在數算一下有下面幾方面與大家分享：

首先是上帝幫助了我的家庭變得和睦。我的家庭當然不是不會爭吵，到現在仍常有意見不同的時候。當我們生氣時就學習彼此饒恕，問題是可以慢慢解決的。《聖經》有句話「不可含怒到日落」，意思就是不要記仇翻舊帳，因為這句話使我們家人的關係得到很大祝福。

其次，我們學習以聖經的話管教孩子，兒子在成長過程中得了很大的祝福。孩子其實清楚知道父母的弱點，就是很疼愛他。我的兒子有時也頑皮不聽父母話，但當他聽到《聖經》的話，就知道要敬畏上帝和孝順父母，所以智榮如果頑皮，事後會主動向爸媽道歉。

還有當家人遭遇困難時我們會祈禱，也請其他基督徒為我家祈禱，上帝就祝福我們，使我們的內心得到平安。我的兒子在四年級時曾經沉迷電視、電腦遊戲，無法自控，除非有夫人在身旁陪伴才肯做功課。我為他憂心忡忡，請基督徒朋友為兒子祈禱。感謝上帝，他後來成功脫離電視、電腦遊戲的影響，專心學習。後來到智榮升中時，父子倆一致填寫林護中學為第一志願。但我卻是個緊張媽媽，想得很多、很遠，因為上一屆基真小學沒有一個學生升讀那間我們最心儀的中學，非常沒有把握，惟有在祈禱中將我們的擔心掛慮向上帝傾訴，也請其他基督徒為我們代禱。結果上帝不但祝福我們心中有平安，還讓智榮升上第一志願的林護中學，他也是2008年基真小學唯一升讀那間中學的學生。

我們全家都很感恩，因為我們信上帝，不但有永生的盼望，還得了各樣的祝福。

腳踏車的啟示——我得咗喇！ 王鳳萍（5B陳英豪家長）

回憶起在十九歲時，才剛剛有機會學騎單車，因學藝未精而撞山，入醫院療傷。媽媽為此千叮萬囑：「以後不准騎單車。」加上頭破毀容的陰影，提起騎單車都「耍手擰頭」說怕怕。

直至自己已為人母，八歲的兒子說：「媽，我想每天沿單車徑騎單車上學。」我當然很高興，一向文靜瘦弱的他可以鍛煉身體，又可以省時間、省車錢；更可以增加信心和恆心，又環保。但當自己靜下來細想，畢竟他仍是小孩，需要我照顧安全，每天接送他是我的責任。但我真的很害怕騎單車，害怕比上次傷得更重。我的心裡不停掙扎，忐忑不安。我真的沒有理由反對他，有問題的是我，不是他。

老公鼓勵我說：「老婆，我再教你騎單車，在路上可照應孩子，你又可以運動減肥。」

我在「非自願又唔反對」、「姑且一試」的心態下開始我的單車接送生涯。在戰戰兢兢的狀態下，我曾經撞人、撞柱、又歷史重演落斜時整個人因急刹制而被拋出車外。事實上我很驚慌，但我對自己說：「既然我答應他可以用這種方式上學，我一定要支持他。而且做母親的這樣容易放棄，見難思退，又怎可作兒子的榜樣，教他不怕困難，不怕挑戰呢？」

最後我唯有求教別人騎單車的技術，不斷觀察，勤加練習，加上兒子鼓勵：「媽，不用怕，我騎單車在你的後面，若有意外，我照顧你！」

現在，我不怕騎單車了。多謝你，寶貝的兒子，我很高興，我想高聲向你說：「阿仔，我得咗喇！」真料不到，我本想藉騎單車來增強孩子的自信，反而間接令我突破自己的死穴，可真是意外的收穫！

後記：多謝主的安排！小兒快將十八歲，自從兩母子經歷幾年一同出生入死，無論刮大風，下大雨，或太陽有多曬，天氣有多冷，一切一切都成為我們的共同回憶，共同話題，使我們的關係由疏離變親密，由抗拒變接納，就算用千萬兩黃金也換不到。「主的恩典夠我用」又一次應驗在我身上，讓我再向主說句「多謝」吧！

感觸

陳冬霞（6B廖卓嵐家長）

黃昏時分，我挽著兩袋菜蔬經過公園時，見到一個大約一歲半的女娃娃正一腳栽進一個小水坑裡。剛剛才下了一場大雨，周遭都是小水坑，小女孩一面試探著伸出小腳，一面叫著她那正忙著用背帶把弟弟背上的媽媽。只見那年輕的外籍媽媽望一望那正忙著踩水花的女兒，一臉的笑意、一臉的縱容、一臉的滿足，女兒踩起一朵朵水花的在跳舞。這個情景看在眼裡，我心中有很大的感觸，因為如果那媽媽是我，早就一巴掌打下去了，因為怕孩子把鞋襪弄髒，怕孩子會摔倒……總之一定不會讓孩子有一絲差錯。每次從出門到回家，我都是小心翼翼的。此情此景令我有一絲慚愧，因我女兒小時每逢下雨後上街，也是專往水坑踩，但我的反應卻完全與那外籍媽媽相反，這是否是中外文化有別呢？我一定要好好思想這個問題。

我個阿爸真不錯！

Martin

當我年紀小的時候，我的爸爸高大威猛，虎背熊腰，我們合兄弟姊妹四人之力，也不是爸爸的對手。爸爸聲如洪鐘，一開口罵人已被他嚇得魂飛魄散，因為若不小心犯錯，小至執筷子姿勢不正確，大至欺侮弟妹，必受責備，他甚至給你藤條炆豬肉（體罰）。因我性格頑皮，常常整蠱弟妹，他們三人聯手也敗於我手下，不過高手往往是最後出招，當爸爸回家，我就被他的藤條打得跳來跳去，死去活來，最後也要屈服。

爸爸對孩子十分嚴厲，我自然不敢對他有甚麼要求，但他卻很多時在星期日，安排和我們到處遊玩，有時去郊外，有時去吃美食，有時去看戲，散場後還去吃雲吞麵，至今仍留下不少快樂的回憶。當我上中學後，進入反叛期，開始有自己的想法，常常因一些瑣碎事和爸爸頂撞。有一次早上，爸爸預備好上班，他見我尚未起床，便叫醒我，因假期不需上學，我便不理會他，但爸爸當然不會罷休，便破口大罵我懶惰。當時我心中非常不忿，告訴他我只想多睡一會，罵戰隨即展開，最後我出走到祖母家，和她同住了幾天。有時爸爸因工作壓力大，回家後向家人發脾氣，特別向我發怒，不過他甚少和媽媽吵架，可見他愛媽媽。我因年少氣盛，所以在中學這段時期甚少和爸爸談天，只覺得和爸爸格格不入。

年青時，我不時和朋友、同事、教會弟兄姊妹一起，卻很少花時間陪家人和爸爸；不過因他每天都上茶樓，我也會在星期日陪他飲茶，就此而已。後來結了婚，我有時也回家吃飯，但當有了孩子後，生活就忙得翻天覆地，探望父母的時間就更少了。

成為父親後，我開始明白到，為人父親殊不簡單；成為一家之主，要照顧妻兒，絕對不是容易。幫嬰兒餵奶不難，但要半夜起床餵奶，有時甚至餵奶途中因為太疲累，連手中的奶樽也掉下來，幸好是奶樽，不是嬰兒。有時孩子病了，發燒入院，更是難捱。孩子讀書了，要督促他們做功課和溫習。當孩子漸漸長大，經濟壓力也漸重；不單只經濟，教養孩童，使他們有正確的人生觀和價值觀，在現代社會風氣下，實在不易，從中開始了解爸爸的嚴厲是對我好，為要使我知善惡對錯。尊敬父母，種種的美德，爸爸也是一個好榜樣。他勤力、節儉、愛妻兒、敬老，以前對爸爸的不滿也小了，也想通了為何爸爸老是喜歡罵我，是因為我是他的長子，他對我有大的期望，希望我有所成就，所以對我要求也高。我也對兒女有期望，也會罵他們，回想起來，也覺正常，但被罵的一刻，卻是那麼難受和憤怒。爸爸的缺點，就是他永不會直接表達他的想法和喜好，他也不會說他愛你，或讚賞你，你就是要猜他的喜好。不過我已經和他認識了幾十年，也慢慢多了解他的心意。雖然他不愛說話，但他通常以飲食來代表對你的關心和愛，例如他叫你飲湯和吃飯……等等。

爸爸愛我，我知道，但如何去表達對他的敬意，卻是有心無力，直至有一次……

爸爸平時也算健康，年紀不太老，大概七十左右，有糖尿和高血壓，是受控制的，只是間中有些咳。有一天媽媽來電告訴我，爸爸因咳了一段時間，醫生安排他照肺，報告顯示有黑影，可能是腫瘤，便轉介到政府醫院去。我們兄弟妹便陪爸爸一起看醫生，醫生建議做手術，將腫瘤割除，爸爸也同意。手術完成後，爸爸還是覺得不舒服，本來是一個胖爸爸，變成了一個瘦爸爸。探他時，因不懂關心他，令他發脾氣，使我十分難過。

爸爸覆診時發現癌細胞擴散了，醫生建議做化療和電療，這段時間我一直都有陪爸爸進出醫院。爸爸心情十分差，連媽媽也被他責罵。不久爸爸發現中風，失去語言能力，那天爸爸雙眼反白，神情呆滯，我知爸爸可能崩潰了。每次在醫院探爸爸時，我都緊握他的手，多謝他養育之恩，告訴他我愛他，尊敬他。我又讀聖經給他聽，為他禱告，他就平靜了。我相信主耶穌給他有平安，這一段時間是我一生中，和爸爸最接近、最親密的時間。

爸爸最後安息了，他去了一個沒有疾病，沒有眼淚，沒有痛苦的地方——天堂，天父會和他一起，而將來我會在天堂裡和爸爸再會面。

感謝！感恩！感受！Winnie 鄺淑芬 (4E林靜、3C林詠家長)

回想起年少時早已與主相識，但卻在渾噩中的日子虛度，認識主更非常膚淺，其次在婚後更與主隔絕，因此停止了教會生活。現時我已是兩女之母，他們就讀基真小三及小四。因她們參加了基督少年軍，我便認識了Madam Lau (劉惠卿姊妹)。經她的鼓勵，我參與少年軍集隊活動，更成為輔助導師。由少年軍至開心媽咪組 (現已改為家庭團契) 到主日崇拜，現我正參加以馬忒斯慕道班，重新學習聖經真理。感謝神的眷顧，祂未曾離棄我，再一次引領我回到主的懷抱，真是感恩！值此真的多謝Madam Lau的幫助。

而最令我開心的，是在開心媽咪組內認識了一群在生活上可以互相信任及勉勵的弟兄姊妹。作為一位母親，工作之餘又要照顧子女、做家務，肩負很多重擔，十分辛苦。感謝天父帶領，現在逢隔週星期六晚，我回到教會的家庭團契，在無拘無束的氣氛下，可以放下一切煩惱；家長們可以共敘，彼此交流生活上、教養子女上之心得，互相幫助；孩子們能同時學習跨越年齡的相處，享受群體活動。願上帝的祝福臨到每一家，榮耀歸於天上的daddy！

校長，你為甚麼這樣愛笑？

梁勝棋校長

每天早上，校長都會站在學校門口，以微笑迎接每一位經由籃球場圍門回校的師生。

幾位學生問：「校長，你為甚麼這樣愛笑？」，校長含笑回答說：「不如你們先來猜一猜，究竟校長為甚麼那麼愛笑？」

「開心！」有學生回答說。「你猜對了部份原因，不如你們又猜猜校長為甚麼開心？」

一人說：「因為 因為你看到我們」。另一人說：「因為我們乖！」其他同學立刻哈哈大笑。校長說：「也給你們猜對，校長喜歡小孩子，正如主耶穌說：『讓小孩子到我這裡來』，看見同學一個一個回校上課，校長就很滿心歡喜。如果學生乖，校長當然更開心。」

其實校長對學生微笑，上面所講述的只是部份原因。校長向學生展示笑容，其實是以身作則，教學生「笑」。「笑」還有以下的意義：

一、大家微笑點頭，表示彼此尊重，這樣就會拉近人與人之間的距離，消弭不必要的惶恐與緊張。校長重視每一顆生命，相信每一個人都是天父的兒女，不應因為階級、輩份而輕視任何人。校長向學生展示笑容，學生可以感到被尊重，從而增加自我肯定和增強自信，並由受到別人尊重，漸漸學到尊重別人。

二、一個友善的微笑代表禮貌；代表接納；代表關懷；代表親切。一個友善的微笑可以消滅誤會與對立，可以化解無謂的紛爭，促進彼此和睦共處，以禮待人，塑造關愛校園，建立和諧社會。

三、笑是樂觀的表現，校長希望每一位學生都能培養出一副樂觀開朗的性格。因為擁有樂觀開朗的性格，才可以有足夠的心理質素應付逆境，才有足夠的能力解決困難，擁抱未來的挑戰，締造積極進取的人生！

四、笑是心境開朗的表現，一個人心境開朗，身體也會健康一點，做起事來也會起勁一點；相反，假如一個人終日抑鬱，愁眉不展，情緒低落，萎靡不振，身體自然容易產生毛病，最終一事無成！有人說：「每日笑一笑，世界更美妙！」心境開朗，世界看起來也真會美麗一點，做起事來也會順暢得多。「人逢喜事精神爽」，就有類似的意思。

上面所講述的，其實都是簡單不過的道理。就是因為太簡單，往往受人忽略。因此校長就用身教的方法，天天站在學校門口，教導大家「笑」！

同學們，你們明白校長愛笑的原因了嗎？

美好的一生，可能是每天早上一個微笑開始。試試看！



遊戲大使

李麗明副校長

去年十一月在基真小學招募了十多位五、六年級的小朋友，培訓他們成為「遊戲大使」。報名的同學都是多言好動的一群；遊戲也不是一般體育遊戲或電腦遊戲，而是玩card game 和board game。

近代設計的棋類遊戲以德國出品最多樣化，棋盤及遊戲附件美輪美奐，全都是模擬現實世界的智力競賽。遊戲除考驗參加者的記憶和運氣外，更挑戰大家的策劃能力、反應及創意；全都是動腦筋的訓練。小朋友由最初覺得規條麻煩、爭論輸贏、因小錯由勝變敗、歷盡挫敗想放棄，但回想又覺得可再來一次；由隨意出牌到細心策劃；看著小朋友在三星期內態度的轉變，真叫我驚訝。

花了三個星期六，每次兩小時，學了十多種遊戲。除開開心心玩一場外，更大的作用還在後頭。學生們需要在中文大學舉行的小學教師專業發展日粉墨登場，負責教會老師怎樣玩這些遊戲。看著小東西初則充滿信心，爭著解說，講得快而亂，然後發現老師們不大明白，又重新調較，用盡方法協助老師解難，到最後老師也玩得興高采烈，滿意地離開。老師的評分表由普通，升級為一個優異，到最後全取五個優異。同學們半天的成長比聽十個小時周會或講座更深更廣，切合了主題「一棋多Q」：對CQ（溝通智商）、EQ（情緒智商）、AQ（逆境智商）、BQ（勇敢智商）、HQ（幽默智商）、IQ（執生智商）都有正向發展。家長們也可考慮多買這些棋類遊戲，製造機會一家人圍在一起談談笑笑，齊齊動腦筋；並學習勝不驕、敗不餒，增進彼此融洽關係。

給孩子最珍貴的禮物

魏秀圓老師

為人父母，總是想將最好的給兒女，最有營養的食物、最漂亮衣裳、最好的居住環境、最優質的教育……因為他們是父母的寶貝。難道父母的心思有錯嗎？非也。筆者何嘗不是每時每刻將最好給自己的孩子呢！然而在筆者心中的最好……就是聖經上說「**教養孩童，使他走當行的道**」。

無論任何人、事、物都會改變、甚至消失。只有將孩子帶到神的面前，藉著祂的道建立孩子成為一個有愛心、有憐憫、有公義、有承擔、有積極態度的人，他們的生命如光輝照耀，這才是給他們最珍貴的禮物。

各位父母，你真知道孩子的需要嗎？不要再延遲，讓自己和孩子就在今天一起走在神的道上，成為一個恩福滿溢的人吧！

主恩滿基真

簡素弦老師

當我剛來到基真小學任教時，對基真堂不大熟悉。但自從遷到新校後，與基真堂的教牧同工鄧牧師、岑生及曾姑娘多了溝通接觸，心裡感到神實在很恩待基真小學。

幾位教牧同工除了在信仰上幫助我們外，他們也很了解我們教育界。天父賜給他們對教育方面的恩賜和一份承擔，所以他們會比較了解老師們在教學上的壓力、現今世代的孩童的問題及家長們在教養子女上所面對的挑戰等。在和他們的傾談中，知道他們都很想拓展學生的福音事工及家長事工（包括信仰上和家庭教育上）。我看到他們的心志和熱誠，我看到他們的行動一帶領學生福音聚會、家長聚會、教學生聖經課等等。但有時心裡不禁想，基真堂的人手是否足夠？老師們是否能作出配合？事工會否過度擴展？……

當我思想這些問題時，一本書的內容在我的腦海中浮現。在「跟隨主的腳縱行」一書中，作者要讀者問自己一個問題：「假如耶穌身處這境況，祂會怎樣做？」“What would Jesus do?” 我想到主給我們愛的榜樣，祂不單關心我們的信仰，更關心我們生活的每個層面；祂關心基真學生的學習，也關心家長們的需要。人的力量實在有限，願主賜我們信心，好信靠祂的應許，我也要在主裡多謝基真堂的弟兄姊妹。在過往的日子裡，弟兄姊妹在愛心的奉獻上及福音事工上都對我們作出很大的幫助。另一件值得感恩的事，就是不論是以往黃校長，現在梁校長，都很支持福音工作，所以說基真小學是十分蒙福的。盼望在未來的日子裡，基真小學與基真堂能更緊密地合作，將主豐盛的恩典和愛帶給我們的學生及家長。「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」

管理好自己的時間——由讀書計劃做起

陳瑞茹老師

每逢家長日，有很多家長都會訴說子女的學習情況，最常聽到的是孩子讀書、做功課不專心，有時要花很多時間才能完成作業，很少閱讀課外書，花太多時間玩遊戲機等等。其實，最主要的原因是，他們不懂得管理時間。

如果家長希望孩子讀好書，就請他從今天開始做讀書計劃。如何教孩子做讀書計劃？以下的方法可供參考：

1. 由短期讀書計劃開始做起

太長期的讀書計劃不易規劃，也不易執行。讓孩子先由一天的讀書計劃開始做起。請孩子算一算今天有多少屬於自己的「自由時間」，此段時間是指扣除上課，吃飯、睡覺、坐車等生活雜項之後的剩餘時間。

接著再估算要讀完應念的書及做完應做功課的所需時間，然後告訴孩子需將自由時間優先分配給看書及溫習功課，其他的時間才是屬於可供玩樂的時間。

孩子習慣做一天的讀書計劃後，再請他逐漸延長計劃至三天，然後再慢慢延長至一個禮拜、一個月等。

2. 設定讀書計劃的目標

在孩子自行設計的讀書計劃中，應明確設定須完成的目標，例如半小時內做完數學習題，一小時內看完一課英文等。當發現自己進度落後時，就必須快馬加鞭趕上目標；當發現自己進度超前時，即可獎勵自己，將多餘的時間用來休息及玩樂。

3. 預留讀書計劃的空白時間

請孩子不要將讀書計劃排得太緊湊，以免造成自己過大的壓力。應當在計劃中留下適當的空白時間，作為讀書的緩衝區。空白時間是為了讓孩子在跟不上自己的讀書計劃時，得以利用這段緩衝期追上自己原先設定的計劃目標。

4. 讓孩子與讀書計劃賽跑

讀書計劃是孩子最好的家庭教師，也是最佳的競爭對手。讓孩子從小養成與讀書計劃賽跑的習慣，要想辦法超前計劃目標，盡量不要落後於計劃進度。當孩子持續超前於計劃之前，他就會發現所擁有的自由時間不斷增加，讀書的成就感也會愈來愈高。

讓孩子學習做讀書計劃，可以培養他們自動自覺之學習習慣，孩子自小能培養這種習慣，便能好好管理好自己的時間，讀書做事都能事半功倍。回顧自己以前讀書的時候，也會為自己定下一些短期或長期的讀書計劃，每當能按目標完成計劃時，那種成就是不可言喻的。這種習慣直到現在工作時，也很有幫助。雖然並非每次的計劃都能成功達標，但有計劃總比沒有計劃好。暑假快到了，讓我們與孩子一同計劃這個暑假的時間如何運用吧！



接好民主棒·六四二十周年 李麗明副校長

一如往年，香港教育專業人員協會是支聯會最信任的單位，每年籌款任務必由教協中人負責。答允了參與籌款但因工作關係只能於七時許抵天后站；沿途見不少黑白衣人，良好意願希望大家都是往維園方向走。銅鑼灣站一大群人下了車，「熟客」都會選在天后出站，離開月台已開始「塞人」，我的心落實了。既怕風雨令人卻步，又怕大家以為別人會去我不用參與的心態，到底香港仍有多少人覺得國家富強了就不應追究責任呢？幸而十五萬多人都強烈表達「曾蔭權不代表我」！

我推著籌款車站在噴水池附近，約七時半足球場已滿，目睹是實實的滿，因參加者都想看到正前方大屏幕；糾察開始疏導人流到草場。朋友告訴我草地那邊是昏暗的，沒場刊沒蠟燭，他站立區域的參加者舉起手提電話，按亮小小屏幕仿造蠟燭亮光，跟隨大會舉起及搖動；大家站到結束後才有機會走到足球場，在人民英雄紀念碑前默哀一會。

我拿著「接好民主棒·六四二十周年紀念光碟」向市民籌款，一位老師走近向我要五套，因他想送給學生，問我要多少錢？「隨便捐吧！」是我的回應。錢算甚麼？這點心才正符合光碟主題。當晚確多了很多年青人，是連群而來，認真的參與，有些小組還是由老師帶領，穿著校服而來。很多父母都把捐款交小朋友放入捐款箱；前來購買光碟的有老有少，大概都想提醒家人或下一代更深入地了解六四真相，毋忘六四。

教協為教育下一代而製作的教材「六四是怎樣一回事？」光碟簡而精，作為小學生的初探資料也簡潔易明。我校在六四當天播放了，次天校方收到一位家長的電郵支持學校在二十年後，依然為六四的真相努力，並希望校方可在高年級的課堂上有一點討論，令新一代的學生了解多一點。我告訴同事教協製作的教材還有powerpoint簡報表及資料小冊子可供教學及討論用。

如各位家長認為應接好民主棒，薪火相傳，毋忘六四，可登入教協網站首頁，和子女一起觀看「六四是怎樣一回事？」，或鍵入 <http://www.hkptu.org.hk/8964/index.htm> 下載保存或廣傳。

維園六四燭光依然明亮，教師願肩負講解六四是怎樣一回事，香港是中國的良心和希望。

作個稱職的爸爸！

基真小學主任校牧 鄧達榮牧師

在最近某電視台一個宣傳父親節快樂的廣告中，有幾個有趣的鏡頭。女兒在購物付錢無錢時，叫一聲「爸爸！」，爸爸便即時出現負責給錢。當女兒欲乘小巴，剛下大雨，沒有雨傘，憂愁地喊「爸爸！爸爸！」兩聲，那爸爸又立即拿著雨傘出現。最後一幕更厲害，女兒行經幽靜的隧道，給色狼追逐而驚恐地狂呼「爸爸！爸爸！爸爸！」三聲，那爸爸便如超人般出現，揮拳擊退色魔，救了女兒。嘩！這種爸爸，世間真少有。他是「人肉提款機」，他是「隨時貼身的解困者」，他更是超人般滿有能力的「保護者」，我相信只有上帝才可以作這樣的父親。話說回來，在我念神學的日子，曾跟從萬崇仁牧師修讀一些課程，他曾寫下一本書《誰是一家之主——基督化家庭》，讓我們去思考怎樣去建立一個美好又有基督耶穌生命的家庭。當中他提出一個很有趣的概念，稱之為「屬零四定律」，又稱之為「屬零爸爸四謬論」，這當然是玩語言遊戲的反話，是指反面未能作稱職父親的表現，這包括：

1. 如果父親能供應家庭的開支，他便是一個照顧家庭和負責任的父親。
2. 管教子女是妻子的責任，我賺錢回來就夠了。
3. 子女的成長和品德教育是學校、教會和社會的責任。
4. 子女應達到和滿足父母的期望。

或許對很多人看來，能有以上「四點」已算不錯嘛！看看今天作爸爸的，有些連家用也給不足啦！又有些對家庭的責任已全然放棄，甚或對子女已沒有任何管教的期望啊！為何還要這樣苛求？我的回答是：若要家庭有更健康的建立、有更高的生活水平，豈容我們把那條「標準線」不斷降低呢？假若爸爸的角色在家中已經失效，甚至變成反效能的話，我們可以想像這個家庭定必四分五裂，極可能會有令人意想不到的悲劇發生呢！我在此並不是危言聳聽，我確實看到很多失效爸爸的家庭悲慘個案。因此，隨著社會不斷變化的要求，我建議作父親的要學習以下的態度，才可以作一個稱職的爸爸，這態度就是多用言語來表達關懷。

有一份報告指出接近40%受訪兒童認為他們的爸爸仿如一頭勤奮工作的「牛」，但亦有近30%的兒童認為他們的父親如一隻凶猛的「老虎」。由此可見，多數的父親堅守著嚴父或一家之主的傳統角色，但隨著時代的轉變，現代父親確有轉型的需要。在該報告中亦指出有23%的受訪兒童希望父親較溫柔細心，他們最盼望父親能多花時間陪伴他們。可見在孩童心目中，他們期盼的父親不是傳統沉默寡言的嚴父，而是一個懂得多溝通，多用言語去表達對子女的感情及期望的人。一個好父親，除了拿錢回來養家之外，最要緊的是多表達他對兒女家人的關心，陪伴孩子成長。一個稱職的父親，雖不至於像那電視鏡頭裡的勇猛無敵，隨時臨在的偉大形像，但他必須剛柔並濟，以實際的行動，加上溫柔的心

多關心子女。除此之外，父親更應隨著兒女們漸漸長大，建立起良師益友的關係，對待子女如朋友一般，打成一片；不要單作一天只有「五分鐘」的爸爸，要願意拿出更好的時間安排與子女共處。在今天這個時代，父親切勿以高高在上的姿態發號施令，否則只會引發子女的對抗。當父親發現子女犯錯時，要即時指出和糾正，但切忌狠批或將兒女以往的過錯混為一談（翻舊賬是最差勁的做法）。如能及早與子女建立亦師亦友的關係，當能收事半功倍之效。要做一個稱職的爸爸從來不是一件容易的事，但只要你有心去建立一個美好和溫馨的家，你就會努力嘗試，向著這個「亦師亦友」的美好親子關係一步一步建立下去！

讓「父親」成為「父親」

基真小學校牧 曾詠珊宣教師

今年再次投稿《暖流》，身份已不一樣，囡囡於本年二月九日出世，過程十分開心難忘。有機會在不同的場合分享這段日子的點滴，給我許多學習的機會，想藉此投稿整理一個很重要的發現：在子女出生後繼續經營婚姻，讓「父親」成為「父親」。

執筆的時候，囡囡剛好四個月，這段日子先生曾說過一句話：「覺得有了女兒，失了太太」。整整八星期的產假，我在家安頓休息，我的世界沒分晝夜地單單圍著囡囡轉，因為餵人奶的緣故，先生亦幫不了甚麼；家務有婆婆照顧，整個過程，先生好像一個旁觀者一樣。聽說抱得太多會寵壞孩子，所以我們不鼓勵常常抱著囡囡，而且先生每次抱囡囡，她都哭得十分悽慘，而且有家人分擔，他就更不用理會了。久而久之，他好像不理囡囡，惹來我和家人的埋怨。

精明的你，可能已經看穿這是一個惡性的循環，男性在照料嬰孩上是新手，亦是粗手，所以照料孩子時，身邊的女士就會指指點點；他心裡聽落就會覺得捱罵，做任何事都做得不好，所以索性不參與。越不參與，女士們就越覺得男士不負責任，吩咐的語氣就更重，演變下去就是失望和吵架。孩子還小的時候，父親已被拒絕參與，更遑論孩子長大後需要更多耐性面對，我們已慣性投訴丈夫不參與了。見過一些家庭，父親除了拿家用回家，就不參與照顧孩子的其他事情，作妻子的漸漸感到獨力難支。若孩子不聽話，夫妻二人更是互相的指責，這些暗湧將夫妻的感情日漸沖蝕。

我覺得做妻子的要鼓勵丈夫承擔父親的角色，我們有否讓丈夫進來承擔親職呢？從丈夫的角度來說，體會一些成功的經歷是十分重要的。先生很長時間抱囡囡都哭，我們就學習忍口，不太快下判斷，亦不搶走囡囡，讓他有機會嘗試；抱得到，我們就會多番稱讚。昨日我們帶囡囡到健康院檢查，以往是推嬰兒車或是由我抱著，這次是由先生抱囡囡去的。路上我不斷問他的感受（第一次），自己則揹著BB袋，我亦體會到平時先生埋怨袋太重的味道。建立他正面的體驗，聆聽他的看法，告訴他你需要他的參與，珍惜他的陪伴，能讓丈夫勇於承擔照顧孩子的需要。

恢復上班的同時，報讀了一個晚間課程，同一晚先生在隔壁課室上課。我們有機會一齊放學，在短短40分鐘的路程我們可以好好的聊天，有一種舒適合一的感覺，原來我已很久沒有以妻子的身份與他相處，談孩子以外的事情。這發現也是好的，坊間有一句說話，就是女人生了孩子就懂得做媽媽，但不懂得作妻子了。真的有遇到一些家庭，女方生了孩子後全心全意照顧孩子，卻冷落了丈夫，丈夫就到其他地方尋求了……

讀到這裡，你有多久沒有單獨和丈夫相處，不談孩子，單單享受與丈夫同行？不要只顧兒女而撇下那個與你同行一生的人，兒女長大都會離開父母，到那日你才發現面前是一個廿年沒有傾偈，一個面善的陌生人，叫人何等的氣餒。給子女最大的禮物是幫助父親成為父親，恆久穩固的婚姻亦是對孩子一生的祝福，這是我的一點體會，亦是我努力持守的方向，盼望在此彼此提醒。

對當前教育工作的反思

梁淑芬姊妹

最近收到一篇十分有意思的轉載文章，讀後，個人有很多的感觸和反思。在此，輯錄部份的內容和各位分享。

文章是輯錄自協恩中學劉李國建校長在家教會與家長分享她對當前教育工作的反思。劉校長有以下的論述：「過去幾年政府推行全人教育，投放很多資源在教育上，按理應比過往的成績更好，年青人更堅強、更全面和更有能力面對各種挑戰。但事實卻相反，這一年來不時從報章上見到很多政府高級政務官、紀律部隊人員、醫生等有成就的明日之星自殺的報導，令人很痛心。還有很多個案同樣也令人困擾的就是年青人自閉和抑鬱的個案。很多畢業生不能適應社會，一遇到挫折就完全崩潰。我們的社會，教育究竟出現了甚麼問題？大家一直認為教育是為學生將來的生計做預備。但是，一些在學校非常優秀的同學，一出來社會或在生活實踐中竟然敗得一塌糊塗。」

文中報導了劉校長在會上提出的四點反思很值得我們細嚼和借鏡：

第一點，要加強教育學生對世界的認知及裝備他們去面對與日俱增的競爭，要在課程上加入很多備戰的元素。目的不是要為了競爭而競爭，更不是鼓勵他們以競爭來打倒別人，而是幫助孩子把自身的潛能發展出來，以增強他們的自信心，鼓勵他們對周邊事物的關心，更要教導他們凡事要取之以道。

第二點，要培養學生的責任心，培育他們堅毅的性格，要令他們對周圍的人和對父母盡責，要子女不敢去死，即使如何辛苦都要活下去。態度很重要，年青人甚至壯年人遇到困難便崩潰，乃源於怕面對困難及挫折的心態。通常最易崩潰的不是讀書差的那一群，因為他們習慣面對失敗和挫折，反而處理得很好，而是讀書很叻，從未被家長罵過，一直順風順水的那一群。他們到了廿、三十歲才面對風浪就很容易崩潰。做父母的應自小教育子女需要分享和承擔，不要常把以下的這句話掛在嘴邊：「我不會給壓力子女，我不需要子女供養。」有沒有想到這是剝奪了子女承擔供養父母的機會！

第三點，有家長常對子女講：「阿女你讀書很辛苦，老師給這麼多功課，想要拿你的命嗎？」其實，有機會學習是很感恩的。世上有很多小朋友連讀書的機會都沒有。而且，活在現今的社會裡，每天能有工作，雖是忙碌，也好過百業蕭條，好過很多人無事做！

第四點，身教。小朋友很聰明，時刻會留意家長的言行，生活細節，大人應以身作則。父親是子女的榜樣，母親是子女的偶像。要重視親子，多些與孩子相處。

文中還提到劉校長在會上反駁坊間所流傳的「要四百萬才能教養一名小孩」的說法為廢話。她指出孩子最需要的東西是不需要用錢買的：比如愛、家庭的溫馨、理解、父母對子女的合理期望、支持等。她更語重心長的呼籲各家長趁年輕多生一兩個小孩，理由是兄弟姐妹的關係不是朋友可以代替的。在孩子多的家庭中成長的人，在社會上特別懂得與人相處，不會過分自私，會表達，有責任心等。更重要的是父母不可能照顧孩子一生，一旦父母離世，有兄弟姐妹相互扶持，就不會覺得孤單、淒涼了。

這篇文章確實在我心中泛起連串的反思。我們是否太重視為孩子在知識層面上的裝備，而忽略了他們在靈命上及價值觀上的成長？我們是否有把聖經中的真理按著天父的旨意傳授給子女？我們自己又是否有持守主的道，完成祂的托負？看到許多家長在不自覺中，把孩子的榮辱包攬上身，把孩子的表現與同輩相比，或是把自身的成就投射在孩子的身上，實在令人惋惜，更為孩子憂慮！曾有一位舊同事在孩子準備入讀小學時說：「我們夫婦倆和我們的父母都是專業人士，我們的孩子不可能差得太離譜。我不能接受孩子的默書或考試不及格，名列前茅應該是份內事！」她在工餘時，一方面緊盯著孩子的學業成績，不許有任何的差錯；另一方面，又為孩子在校外安排馬不停蹄的學習，務必十八般武藝樣樣皆精。為了更能妥善安排時間，寧可犧牲到教會敬拜的機會。可憐的孩子！小小年紀就要承受不少學習的壓力。作為母親的她也不好受，因為「唔衰得」，不能接受自己有一個「不達標」的兒子。於是，就不斷的鞭策自己和兒子。最後，在兒子升上小三時，兩母子都要接受心理輔導。

雖然，我不至於像這位舊同事一樣，把焦點全放在孩子的成績和名次上。但撫心自問，這些年來在職場上營營役役，為了自己的事業，不惜把最寶貴的時間奉獻給工作，而投入給三個孩子的時間卻微乎其微。每次與他們通話，第一句話就問：「做完功課了沒有？」很多時候，我們的溝通是隔空的，除了通過電話催促他們做功課外，很難有機會與他們個別作更深入的分享。看著他們漸長成，我不期然自問：「我是一位達標的母親嗎？除了學業以外，我還給予孩子們甚麼寶貴的教導？我有沒有辜負天父的托負？」真的要好好的反省，免得在離開時，對天父和孩子們都有所虧欠！

為人父母，雖不能與孩子一同走完人生的路，但我們能把智慧的門給他們打開，好使他們一生受用。讓以下的金句作為我們的提醒：「敬畏耶和華是知識的開端」（箴1:7）。在我們還在世的日子，讓我們把所知所學的聖經知識都傳授給孩子，並把他們帶到主的面前。願主引領我們的孩子應走的路！

為女兒喝采

張惠娟姊妹

今年五月二十七日是大角嘴天主教小學三十七周年校慶懇親會，因此每個家長都獲邀到學校觀看學生的才藝表演。

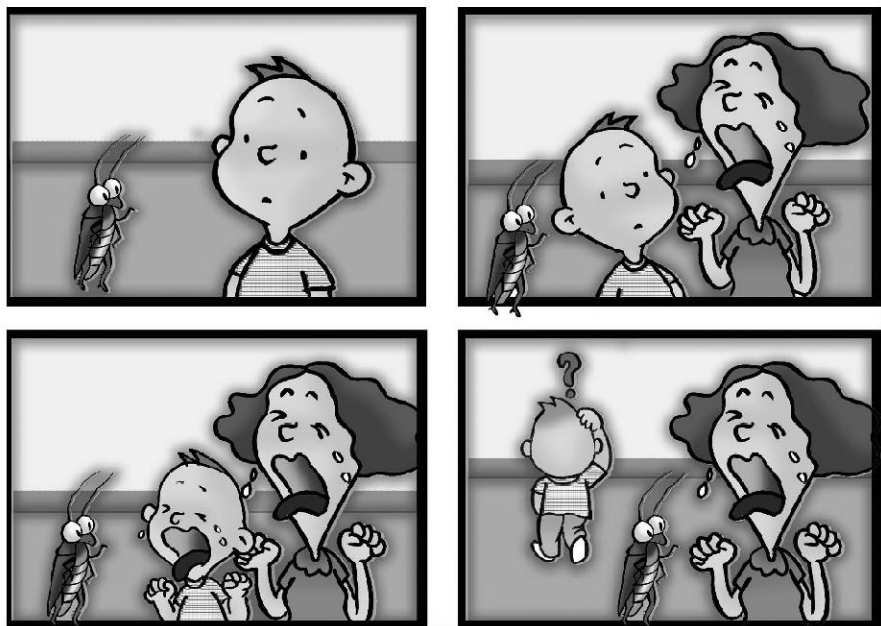
我的女兒張雪怡也有參與，當日她還連續表演了幾個精采的節目，包括：合唱團、音樂劇、中國舞和戲劇。表演得最出色的就是中國舞和戲劇，她曾先後代表學校參加中國舞比賽，奪得不少獎項。最近她代表學校拿了第四十五屆香港校際舞蹈節優等獎和東方舞比賽的冠軍。戲劇方面，她也獲得了傑出女演員獎。當時的我感到很欣慰，心頭不由自主地想起聖經裡面的一句說話，大概的意思是現在的辛苦比起將來的恩典又算是甚麼。

回想一年以來，張雪怡每天都很忙碌，除了上課之外，星期一至星期六都要留校練習。每天放學回家的第一句說話就是：「我還有很多功課還沒完成。」她每天都很緊張，因為時間不足夠，除了做功課外，還要練習唱歌，跳舞和背劇本，幸好她能應付得到。

感謝主賜給我一個乖女兒，也多謝主賜給她多才多藝，我知道這些都是主的恩典，多謝主，讚美主，哈利路亞！

誘發的恐懼

趙錦誠執事



父母對孩子情緒發展的影響

趙陳美賢姊妹

年幼的孩子會以笑聲及哭鬧來表達自己「開心」及「不開心」的情緒。隨著年齡的增長及生活經驗的增加，他們開始發展不同的情緒。在最初的成長階段，父母對孩子的影響至為重要。如圖中所示，年幼的孩子最初對著蟑螂未有特別反應，但由於媽媽驚恐的反應，教導了孩子面對蟑螂是要如此驚慌或哭鬧的。如是者經驗重複，孩子學會了「驚」蟑螂或其他類似的昆蟲，因此家長應該多留意自己的情緒反應，因為我們就是他們的學習對象。

曾有家長向我表示，不明白為何他的子女這麼擔憂自己的學業成績。每逢測驗或考試前夕往往遲遲未能入睡，或因過分緊張至今未能發揮出水準。家長常說自己沒有給孩子壓力，常會安慰他們說：「成績如何也沒所謂。」然而，當與他們一同檢討時，他們有時會承認自己難於控制面部表情。在收到孩子未如理想的成績時，口雖說不打緊，眉頭卻緊鎖，頭部或輕微搖動，這些面容表現其實正傳遞著一個訊息：「這成績實在叫人失望！」亦正是這訊息令孩子擔憂自己的成績。

也有家長在處理孩子不當行為時，情緒激動，以打罵來懲罰孩子，目的是要孩子學識控制情緒。困難之處是當家長對孩子的行為未能冷靜反應時，很難說服孩子鬻怒的情緒發洩是要控制的；尤其是家長以體罰來處理孩子的「打人」行為。孩子得到的教育是：「打」可以解決問題，這當然不是家長的原意。

所謂「身教比言教更重要」，我們作為家長實在需要檢討自己的情緒反應，因為孩子每天與我們一起生活，耳濡目染，他們的情緒發展直接接受我們的影響呢！

母親的禱告

簡燕芬姊妹

親愛的天父：

多謝您賜給我們新的一天。我把孩子交給您！求主保守他們有健康的身體，讓他們在學校裡有美好的學習。天父，您比任何一位更清楚我們的孩子，因為他們是您所造的——「他們的肺腑是祢所造的，他們在母腹中，祢已覆庇他們。他們要稱謝祢，因他們受造奇妙可畏。祢的作為奇妙，這是我深知道的……」天父啊！求您讓孩子對您認識更多。求您為他們預備您計劃中的課程，讓他們在相信您、愛您的老師身上學習。讓他們在知識、心靈和身量上增長，成為愛您並您所愛的人。求您的靈引導他們選擇主您看為正確的事情，好讓他們行事純全。

天父，沒有一位比您更知道孩子的將來，因為您的話記載：「我在暗中受造，在地的深處被聯絡……祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫

在祢的冊上了。」（詩139:15~16）求您按您的心意，將您的計劃，按您的時候，讓孩子成長。讓他們成功時得著的是自信而非驕傲和自滿，讓他們失敗時得著磨練而茁壯，而非放棄及自卑。天父，求您讓他們認識自己，不在與人競爭的心態下學習，讓他們知道他們在您眼中是獨特和寶貝的，以致他們學曉自愛和自重，求您的靈常常安慰、鼓勵和引導孩子。

天父，求您賜我愛心和耐性，以致我能在管教上，得著合宜的話和語調去勸導孩子。更求您讓我從您的話語中，得著生命的方向，以致我能正確地引領孩子走在您的道上。多謝您的賜予，讓我們有成為父母的福份，學習養育下一代，並體會父母的養育之恩和您那份完全無條件的大愛。以上的禱告是奉主耶穌基督得勝的名字祈求，阿們。

外貌背後

周美儀姊妹

「妳是一位幼稚園老師！」
「妳是教幼稚園還是小學？」

我由最初的摸不著頭腦到後來習以為常，因為過往很多人都認為我似是一位和藹的幼稚園老師。感謝天父賜我有為人師表的氣質，不過，這只是一個美麗的誤會。你也有類似的經驗吧！

我們不得不承認我們都是看外表的人，往往單憑人的外表高矮肥瘦美醜而衡量人，但神卻重視我們的品德操行和生命質素，只有祂能對人有精確無誤的判斷，因為聖經告訴我們說：「耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心」（撒下16:7）。

摩西在西乃山上與耶和華說話四十天，面皮就發光，你認為常常親近神的人會不會在外表上也有改變？古往今來，確實見到有努力追求愛主的人，縱使經歷重重困難，面容仍然自然流露喜樂的神采和自信的眼神，像有堅強的生命力在背後，往往令我嘖嘖稱奇和羨慕不已！

倘若妳也渴望追求外表和內在的進步，來一起學習親近神吧！

正直的生活

胡惠群姊妹

「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所作的盡都順利。」這是《詩篇》第一篇1~3節經文。詩句描繪著一幅美麗的圖畫，彷彿磁石般吸引著我，叫我即時將它背誦下來。在讀經的時候，看到何謂公義敬虔的生活，與及建立健康家庭的因素與條件。經文的內容頌揚一個懂得判斷對錯的人，堅守真理，遠離惡事；他藉著思想神的律法，學習跟隨神過聖潔的生活。

他的生命扎根在上帝裡面，好像一棵栽在溪水旁的樹，根基堅固，得著水份滋潤，生長健壯，結出好果子。他的喜樂源自認識上帝的話，信靠神的看顧。

最近報章刊載一則新聞，三名年約十三歲至十五歲的初中女生，因為「無錢使」而持刀行劫夜更的士司機，其中兩人旋即被的士司機和剛好在現場的救護員擒獲，被警方拘捕。這宗新聞在部份報章成為頭條引起關注。當大家看到有關報道，難免慨歎怎會發生此事，我想最痛心的莫過於她們的家長和老師們。近年屢屢爆出年輕學生在學校兜售軟性毒品，少女援交網站如雨後春筍等新聞，不少青少年為了「有錢使」而作出偏離正軌的事，根源乃他們生活沒有目標。他們多是在朋輩的影響下而作出這些行為，認為既是「義氣」子女，就不應拒絕，為的是片刻的開心刺激，沒有考慮自己是否承受得了後果。現今的社會吹捧消費和名牌主義，商人為了爭取市場佔有率，扭曲消費模式，少年人很容易與朋輩相比。作為家長，在培育孩子時，多少金錢才能滿足他們的慾望？

《聖經》教導我們，蒙福的家庭內要有憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐、節制。因著愛，我們願意早點回家，花時間陪伴家人，聽取孩子心聲；鼓勵和關心話要常說，建立正直價值觀。當我們立志朝著聖靈果子的品格特性來操練，就曉得在日常生活中如何作出抉擇；無論個人、家庭及社會都能和諧共融。「人一切所行的在自己眼中看為清潔，惟有耶和華衡量人心」，「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心」，「願我口中的言語、心裡的意念在祢面前蒙悅納」。

教孩子遵守規則·學習自律行為 OK仔

許多小朋友在父母的千寵萬愛下變得驕縱成性，與其他小朋友相處時經常發生爭搶行為，到父母發現問題的嚴重性時，可能孩子惡習已經根深蒂固，難以改除了。其實甚麼壞習慣都是一樣，糾正比一開始就教導正確觀念要困難得多。所以，自小教孩子學習自律行為，遵守規則，是家長必須盡早做的。

1. 甚麼是自律行為？

許多家長對自律行為的定義有誤解，以為小朋友聽話及服從就是自律，其實不然，聽話和服從只能算是他律而非自律。自律的定義是孩子已經學懂遵守規則，知道獨立處理自己的行為，了解並懂得承擔該行為的後果。在整個過程中，小朋友能夠完全控制自己的行為與情緒。

自律行為的定義說來似乎抽象，其實並不難理解。例如，小朋友明白自己每天都要準時返學，並且能夠做到依時起床；又如小朋友在學校能遵守學校的規定，且能與其他小朋友融洽的輪流玩玩具和遊戲；再者，回家後不用家長三催四請，自己能自動自覺做功課。這些都可定義為自律行為。總而言之，小朋友答應了完成某件事，而又能信守承諾，以及遵守自己覺得正確的規矩便屬於自律行為。

2. 培養孩子自律的原則

培養子女養成自律的習慣，應該堅持以下的原則和方法：原則一、協助孩子學習規矩，控制及處理自己的行為。原則二、協助孩子了解行為的後果，承擔責任及學習獨立。

3. 培養孩子自律的方法

一、規則要合理

在訂立自律規則的時候必須合理，最好與自律行為有直接關係，也不宜過於嚴格，更不應動不動就責罵。

二、針對行為

比如說小朋友倒潑了牛奶，就要針對這件事，不要胡亂責罵，甚至對他作出與倒潑牛奶不相干的責罰。責罰應該針對行為，否則只會造成親子關係的敵對。

三、指示要明確

除了強調社會規範，令小朋友懂得自律，反省不自律的後果，家長在給予糾正的指示時要明確。指令不能繁多而複雜，導致孩子分不清楚何謂對錯。

四、訂了要執行

訂好的原則便要貫徹執行，不能因為孩子的眼淚而軟化，同情他們不自律的行為，必須鼓勵他們自己承擔行為的後果。

五、父母要有共識

對於所有的原則，父母一定要有共識，否則不統一的要求只會造成小朋友對自律的界定不清晰。

六、讚賞努力與進步

對孩子的自律行為，父母要懂得欣賞他們的努力與進步，使小朋友能夠有足夠的動力繼續進行。

七、理解與尊重

不要以為小朋友年紀還小，就忽略理解與尊重他們的感受，如打斷他們的玩耍，造成孩子不懂得在適當的時候保持安靜，讓父母處理事情。

八、鼓勵孩子一起參與

當孩子參與制訂規矩，在遵守上會較為心甘情願，不過這較適合三歲以上的小朋友。家長可嘗試讓孩子成為家庭的安全大使、早睡大使、清潔大使，在執行的過程中，學習自律。

九、樹立榜樣

家長以身作則是非常重要的，因為身教的影响力遠遠超過言教。

十、保留空間

父母應該給孩子更多自主的空間，如偏食的話，就多給數款食物供他選擇；又如功課太多，就讓小朋友自己選擇先做哪一樣，不宜過多的他律。

學生篇

飯桌上的交流

山今同學



活動推介—基真堂家庭團契

「老公工作壓力大，冇機會呻吓，減吓壓？」
「我想識多D家長街坊，一齊傾吓教仔心得！」
「個仔幾霸道，唔識同人相處合作，冇冇人可以教吓佢？」
「擔起頭家都幾辛苦，有苦自己知，都唔知點樣捱落去？」

基真堂於五月十六日開始，為家長成立了「家庭團契」。
這是一個開放給所有社區家庭（學校家長、街坊）的群體。
我們以基督教信仰為基礎，家長互相認識、交流、分享、支持，子女參與益智健康的群體活動，以建立一個有質素的家庭生活為目標，共同面對子女每一個重要的人生成長階段。
家庭團契逢每個月第一、三週星期六晚在基真小學一樓活動室舉行。

返咗「家庭團契」之後：
「仔女係屋企做完功課都無乜好玩，落到嚟見佢哋十幾個小朋友一齊玩都唔知幾開心！」
「識多幾個家長係唔同D，大家有傾有講，互相支持真係好！」
「返嚟家庭團契學到好多嘢，我識得點樣同老公仔女傾偈。」
「教會D人好有愛心，我見到佢哋照顧有需要嘅家庭，我都好感動！」
「有機會幫吓手攞活動，教吓小朋友，原來我都得嘅！」
「我想聽吓聖經，但又知返教會係點，哩度就啱啱好！」

暑假沒有常規週六晚聚會，特別安排兩次戶外活動如下，
報名查詢：基真堂Ada (2958-0958)
活動一星期前截止報名。

日期/時間	地點	內容	收費	備註
18/7(星期六) 下午2:30-7:00	基真小學操場	陸上水運會暨大食會（食物由參與的家庭負責分擔）	\$10 （三歲或以上）	與基督少軍初級組合辦，須有最少一位家長一齊參加
22/8(星期六) 下午1:00集合 6:00回程	新生精神康復會 新生農場 （位於屯門新福路，佔地八萬呎，為香港唯一以農業耕種形式服務精神病康復者及智障人士之庇護工場）	生態旅遊導賞活動，包括有機耕種體驗、參觀「有機種植展覽館」、「香草園」以及「有機耕種園地」，品嚐「香草花茶」、社區傷健共融活動	車費\$10 （三歲或以上）	小孩必須有家長陪同始可報名參加

2009-10新學年第一次聚會日期：19/9星期六晚7:30，歡迎一家大細參加。

《暖流》 17-32期文章分期索引



主題文章

- 開學喇！
故事訴說父母心
- 孩子要適應，家長也要適應？（暖流追訪）
生命教育的真義
- 培育孩子的道德感—經驗分享
新學年·新挑戰
- 面對逆境的喜樂心經
- 基真小學校牧事工組簡介
- 面對逆境的喜樂心經（二）
你的「英雄指數」有幾點？
- 從一個問題開始—「你希望你的學生成為怎樣的人？」
聽聽孩子的心底話（一）（升中）
- 零下七度、不冷（梁校長）
聽聽孩子的心底話（二）（升中）
- 當個「懂愛」的父母
面對逆境的喜樂心經（三）
- 思考後的答案
- 點解做父母咁辛苦？
閱讀—可以這樣推廣
- 子女沉迷電腦遊戲，怎麼辦？
面對逆境的喜樂心經（四）
- 孩子為甚麼不向我吐心事？
小學老師，別放棄！
復活添盼望
錨之（三之一）
- 黑白分明的模糊地帶—「嗑藥」
錨之（三之二）
- 「熱門議題」—說話的影響力
錨之（三之三）
- 孩子的反叛與父母的管教

母親心語

- 不要讓孩子活在恐懼中
- 參加「家長信仰列車」的祝福
- 無名英雄—多謝你們！

停一停，想一想：10句爸媽不該說的話

- 7—等你爸爸返嚟再收拾你！
- 8—唔好嘈啦！你好煩呀！

親職好書網

- 麥道衛及戴依（McDowell, J & Day, D）：《六A的力量》（How to be a Hero to Your Kids），香港：根基出版，2009。

專訪

- 主席，我們支持你（家教會主席孫玲玲女士）
- 我們的校工朋友（一）（碩叔）
- 我們的校工朋友（二）（英姐）
- 我們的校工朋友（三）（雪姐、珍姐、娟姐、李叔）