



暖流

39

2009.12.1

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。



家長如何為子女準備考試一技巧和心態

呂嘉玲主任

阿仔，就嚟考試喇！仲唔溫書！

不知到以下是否你的一些生活片段呢？

媽媽：你再玩電腦，信不信我打爛個你個電腦呢？

孩子：（眼睛凝視著電腦）玩完我一陣一定會溫習，讓我多玩一陣。

媽媽：仔呀！快些溫習啦！

孩子：我已經識了，不用再溫。

媽媽：你上次咁低分，你好快些溫習喇！

孩子：（躺再床上或沙發上）我好疲倦啊！

媽媽：讀一陣就走來走去，你專心些吧！

孩子：我已溫習到很累了。

媽媽：不要做白日夢了，快些溫習呀！

孩子：我不是正在溫習嗎！

其實不只臨近考試的日子，就算是平日，這些情景也經常出現，或許督促子女溫習，已經成為你日常生活不可缺少的重要部分。以下有些小貼士，希望可以減低這個生活問題的困難程度。

善用嘴巴 - 鼓勵子女養成朗讀的習慣

溫習中文、英文及常識科的時候，如果能以朗讀配合，有助學生記憶，因為朗讀的第一步是要理解文章內容，再結合聲音及感情；適當地朗讀出來，可加強對文字的理解，能流暢地閱讀，亦有助寫作。而且，當家長需要做家務，未能坐下看管子女，也可以監察到他們是否正在溫習。如果家長本身不善於英文，著子女跟從光碟朗讀，這便可以監督子女溫習。

為子女設定時間表

這是很有幫助的，因為小朋友的時間觀

念薄弱，其實可能只是過了十五分鐘的時間，他們就以為自己已經溫習了好久，便停下來。其實溫習必須不斷重複，只看一兩遍是不足夠的，所以由家長為他們訂下時間表，既可以確保他們不是匆匆了事，而且為他們平均分配時間溫習各科。再者，有了時間表，家長也容易指示他們溫習及檢視他們的進度，不致讓他們有機會託辭已經溫習完畢。以下是一些例子：

日常上學日子

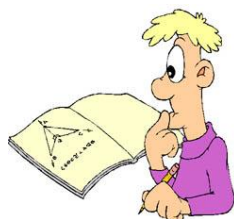
	星期一至五
4:00 - 5:30	做功課
5:30 - 5:45	休息
5:45 - 6:15	溫習英文
6:15 - 7:00	休息及看新聞報導
7:00 - 7:30	溫習中文
7:30 - 8:00	晚飯時間
8:00 - 8:30	溫習數學
8:30 - 9:00	溫習常識
9:00 - 9:10	休息
9:10 - 9:30	閱讀課外書籍/報刊

考試前夕的週末

	星期六/星期日
9:00 - 10:00	起床、梳洗、吃早餐
10:00 - 11:30	溫習中文
11:30 - 11:45	休息
11:45 - 1:15	溫習數學
1:15 - 2:30	休息
2:30 - 4:00	溫習英文
4:00 - 4:15	休息
4:15 - 5:45	溫習常識
5:45 - 8:30	休息及晚飯
8:30 - 9:00	閱讀課外書籍/報刊

善用手一紙和筆、不可缺

切忌讓學生只看著課本。讀到深的字詞，需要把它們在紙上寫幾遍；遇到常識科



的一些題目，更要繪畫出來，然後再標籤不同的部分，例如：樹的各部分，就在紙上簡單或出一棵樹，然後標示各部分的名稱；數學科就得把例題或日常習作的公式及回答遮蓋，在紙上重新在列式及計算，印象就更加深刻。

提供一個寧靜的溫習環境



為人父母者，真的難免要為子女作出犧牲。為了讓子女能專心溫習，提供最優良的溫習環境，電視及收音機等宜關掉，盡量做些靜態的活動，如當子女正在溫習時，父母也在旁靜靜地閱讀報刊等，便能營造出一個學習的氣氛。

適當的休息

適當的時候，要提醒子女作息，因為欠

相信為人父母者，你們自己也有不少的絕招，不妨多與其他家長分享，希望你們的子女都能學業進步！感受到真正的愉快學習！最重要的是感受到父母對他們的愛！

缺適當的休息，會減低記憶力及思考能力，早睡早起是永恆不便的最佳習慣呢！

不給與過分的壓力，肯定他們付出的努力

成績要有進步，並非一朝一夕可以見到，所以家長也要不時提醒子女，父母希望見到的，是子女願意付出努力，所以如果見到他們肯用心學習，就算未能超越別人，只要能突破自己，家長需要多加讚賞及鼓勵，讓他們的付出被你肯定。

送給子女最溫馨的鼓勵

為了鼓勵子女及給與他們適當的獎勵，不是加他們的零用錢或以物質獎賞，而是家長可以考慮親手弄些甜點，讓子女在休息時間品嚐，如燉蛋、紅豆沙，又或是芝麻糊、西米露，也可以考慮當他們溫習完畢，和他們到公園散步，打羽毛球等，既可以舒展身心，也可以增進彼此的感情。



心智圖・告別死記

校牧 岑樹基宣教師

心智圖，又稱思維導圖或概念地圖，乃由英國的托尼・博贊（Tony Buzan）於 1970 年代提出的一種圖像式思維工具。我們的腦部根據顏色和圖像來思考和記憶，如果我們記筆記時用大腦運作的模式來呈現，就會記得更牢固。

以下是一位家長將心智圖的方法應用於女兒的教育上，可作其他家長借鏡：

我九歲的女兒讀三年級。有一日她帶著從學校黑板抄下來的常識科筆記回家——那種傳統黑色筆按編號 1234 一行一行列寫出來的筆記。測驗在即，她需要記住這筆記裡面的所有要點和細節。我沒有叫她死背，卻和她找一張 A4 白紙和各種五顏六色的水筆和螢光筆，先一起將筆記溫習和討論一次。一切準備就緒。開始時女兒揀了一隻顏色，在紙的中間寫下「第九課：鳥類及昆蟲」這個主題，然後畫了一個太陽圈住它。在太陽的頂部，她再用另一種色畫了兩條線，分別代表「鳥類 1」和「鳥類 2」。這個時候，我就問她：「妳知道甚麼關於鳥類的知識呢？」我們討論了不同鳥的種類和它們的身體構造。於是她在「鳥類 1」這一項底下又畫了一個分支，寫下鳥的各個身體部位，而在「鳥類 2」這一項底下則寫下她知道的鳥的種類。

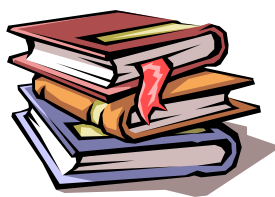
同樣在太陽的下方，女兒用另外一種顏色又畫了兩個分支「昆蟲 1」和「昆蟲 2」並寫上相應的信息。這張心智圖的主要部分就這樣完成了。女兒又畫了些鳥和昆蟲，還上了色。整個過程中我的角色就是從旁指導她，並要讓這張圖繽紛好玩，又易讀易記。我和她一起參與，但又不予任何限制。一星期後，她在測驗中拿到高分！

有機會再和大家分享各種學習方法！





第三次的家長學堂講座，邀請到本會基慧小學（馬灣）簡燕玲校長擔任講員，題目為「家庭閱讀全攻略」，這並不是單提及到如何培養孩子的閱讀興趣，更是教導作為父母的，可以怎樣與孩子建立另類親子溝通途徑，令整個家庭享受閱讀的樂趣。

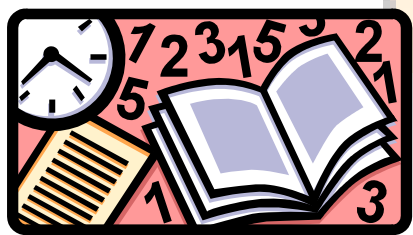


在成長的過程中，我們會透過五官去感受世界，獲取知識，當中以視覺及聽覺為最佳吸收方法，故此大家都認同閱讀是增廣見聞的好渠道。其好處不僅是有助提升認知能力，也可以幫助孩子處理情緒、社交發展和思維訓練等……

既然閱讀對孩子有莫大益處，那麼家長應為孩子選擇那類的圖書去看呢？是否數目愈多就代表好呢？有研究指出，零至九歲的是訓練兒童閱讀的好時機，其閱讀能力將影響孩子其他方面的發展；至於圖書類別的選擇，則視乎孩子的年齡去決定。

剛踏入小學階段的孩子，已開始掌握一定數量的生字，家長可為孩子選擇一些含有少量文字的圖書，當中可以接觸不同的範疇，藉以讓孩子多方面吸取資訊。此外，家長可以帶孩子到圖書館或書店選取圖書，使孩子能參與選擇圖書，加強閱讀的興趣。家長應盡量營造一個寧靜的環境，讓孩子能專注閱讀。

由於孩子的想像力和創造力較為豐富，家長可以選擇一些關於邏輯推理或超現實的圖書，讓孩子發揮思考的空間；為使孩子有全面的成長，家長可以選擇一些帶有情感或勵志的書籍，讓孩子明白到生活真實的一面；而近年一些輯錄唐詩的詩歌集，亦是不錯的選擇，孩子喜歡這些唱遊式學習。



孩子總不能永遠單看圖畫故事書，要怎樣做才可令孩子喜歡閱讀文章，一篇沒有插圖的書呢？在此簡校長有一個建議：要孩子從閱讀圖畫轉變到細閱文字，需要一個過渡期；在不減低孩子閱讀興趣的同時，可以逐步將文字的比例增加。孩子的認知能力隨年日累積，能明白的生字愈來愈多，亦能掌握理解比較抽象的概念，自然有動力繼續看下去。

生字有時是孩子閱讀的障礙，當他們遇到不明白或疑惑的時候，喜歡拿著書本去問長輩，別忽略這小小的動作，若然你不解答他們的難題，他們會慢慢地失去閱讀的興趣。家長可嘗試以下與孩子共讀的方法，分別是：念讀，父母唸書給孩子聽，也鼓勵他們跟著你一起朗讀書本內容；輪讀－選擇一些重複的語句，讓孩子與你互相讀出書中的故事；導讀－聆聽孩子唸讀，從旁給予合適的引導和鼓勵，引導他們思考圖書的內容。

閱讀活動不只是在書本上，更可以伸延到看電視、網上學習等。若孩子每天在看電視時能看字幕的話，有助他們提升他們文字認知和整體閱讀能力。當然，要知道孩子所看的是甚麼，家長就要一同收看，之後再按需要或情節跟子女討論有關課題，以確保他們建立正確的價值觀。

整體而言，為孩子營造一個良好的閱讀經驗，比要求他們為學習而閱讀重要得多。家長要鼓勵「快樂閱讀」，由孩子選取自己喜歡的書籍，鼓勵他們廣泛涉獵各類型的書籍；讓孩子有一個空間，擺放自己心愛的書本，以便隨手翻閱；也鼓勵孩子時常一卷在手，利用空閒或等候的時間閱讀。家長更要培養跟孩子一起上圖書館的習慣及多逛書店，引導孩子按本身的興趣選擇合適的讀物。遇上孩子有疑問，與他們一起從書中尋找答案。要孩子喜歡閱讀，父母必須以身作則，你有沒有經常閱讀的習慣呢？



最近，單車運動員黃金寶贏得中國全運會金牌，他很謙虛地說「功勞」是屬於全隊的，沒有隊友的協助，他不會贏……我覺得很感動，也覺得他說得很對，因為比賽的結果往往因團隊的合作性和戰略而改寫！

幸運地，我在學校的『文書組』同事當中也同樣體會到這種『團隊精神』呢！他們是只有四位成員的小隊伍，每天為學校繁重的行政工作和學生事務默默耕耘，令人敬佩。

林為嫻（嫻姐）

嫻姐在基真工作約有十五年之久，現時工作包括全學年的書本、校服、校巴和膳食聯絡及跟進；安排工友的上班編制、協助學校或家長教師會舉辦大型活動等……零八年嫻姐因患病需要休息，她深深感謝學校和同事們給予她支持和體諒。現在她已完全康復，過往一年可以全情投入工作，與這隊好同事並肩作戰。

吳潔茹（Yoppy）

Yoppy 在基真小學工作了三年多，現在負責管理文書小組和學校的會計工作。她性格開朗、平易近人。她覺得工作沒有太大壓力，主要是得到梁校長、老師及同事們給予她鼓勵和信任。現在仍修讀工商管理會計課程的 Yoppy，希望能學以致用，努力工作，回饋學

陳昕（昕）

昕在二零零六年加入基真小學，她喜歡基真小學校風純樸，老師對學生滿有愛心！在三年的文職工作中，她找到了自己喜愛從事行政工作的興趣，就像最近一次安排全校學生打流感針，由聯絡至跟進，她因能暢順地完成整件工作而感到滿足。此外，她也曾積極進修一些會計課程，讓自己的才能不斷提升增值。

陳婉琪（Katie）

Katie 算是「最新」的成員，在我們中間兩年多的她，主要協助統籌校內課外活動的安排。她曾經是補習老師，擁有與兒童溝通的豐富經驗。從工作中，她體會到學校給予文書組的信任和支援，加上組員的團結，使她們更可發揮其工作效能。Katie 正修讀語文課程，希望可成為教師助理，為教育界出一分力！



左起：Katie, 昕, Yoppy, 嫻姐



「家庭團契」十二月份活動・歡迎大家參加



1. 5/12 「聖誕平安暖窩心」福音晚會活動

集合時間：5:00 / 6:00 p.m.

集合地點：基真堂

活動時間：8:00 - 9:30 p.m.

前往：石籬中轉屋（石籬邨）

內容：探望十月初九華徑火災的災民、詩歌、遊戲及聖經信息

2. 25/12 基真堂「家、真、情」聖誕節聚餐

下午六時至九時在四樓禮堂舉行，成人收費每位\$100，六十歲以上長者和全日制學生每位\$50，70歲以上長者及3歲以下者免費，需要報名購票作實，截止日期為12月13日。

另外，家長學堂十二月份專題為「福音主日崇拜」（20/12 星期日，11:00-12:30）邀請大家同來分享耶穌基督給予我們的「好消息」，認識教會，會後茶點招待，兒童分班活動及聖誕禮物。

查詢：2958-0958 基真堂一校牧岑樹基宣教師或曾詠珊姑娘