

40

2009.12.16

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。



愛.....聚沙成塔

編委羅佩玲

一年,已經不再是今日頭條,縱然如此,我們仍然要面對生活,面對每 天的柴米油鹽,如何能在逆境中站得住腳?希望大家不單單注目 在失去的金錢上,更重要是調整自己的價值觀,將家庭放在更

香港經濟陷入低潮,投資失利,裁員減薪,可能天天都在發生,經過

重要的位置,個人建立正向思維,均可幫助我們建立互信,好 好積極生活,尋找出路。

有什麼出路呢?如何能增加個人面對逆境的能力?建立正 向思維是其中一個方法,包括以下七個途徑:感謝與讚美、健 康、敬業樂業、嘉言善意、為善最樂、常懷寬厚及天倫情 話。在此,我們可以先學習第一式,就是 - 感謝與讚美。把

握任何機會向別人表達謝意,可以選擇適合自己的方式示意,例如親身探訪、小禮物、 心意咭、書信或言語表達,都能夠增加自己和別人的快樂指數,促進正向的生活環境。

當我們經歷經濟困境、價值觀的調整,明白維繫家庭的重要性,自然希望家人能快 樂地生活、「感謝與讚美」絕對是一個實踐愛家人的好方法。如何表達對家人的感謝與 讚美?可以從稱讚家人開始!

不管別人稱讚你的原因是什麼,家人之間誠心的稱讚會鼓舞我們,會讓我們感到光 榮,認同我們所作的選擇和努力。好的稱讚是一份雙贏的禮物,對施者和受者都有好 處。稱讚不同於巴結,巴結並不是真心的,而且太過火。不必要的稱讚也會令人覺得討 厭,並會讓別人覺得這位稱讚者好像別有所求。甚麼才是好的稱讚?以下是一些基本原 則:

- 一、**要真誠**。若你順口稱讚別人,只是因為你認為該這樣做,其實這種心態是不對 的。虛偽的稱讚別人,很容易就會被識破,並會破壞你的信譽。因此,如果家人預備的 餸菜不好吃,那就不要過度稱讚他/她的烹飪技巧。你可以說他/她很努力,感謝他/她花 了這麼多時間預備。
- 二、要具體。「這道菜真好吃」,要比「你真是個大廚師」好得多。具體指出欣賞 家人的事情並可用說話表達出來。

三、**不要比較**。「這學期你有進步呀,繼續努力呀」,要比「妹 妹,你的成績有進步,但還不及姐姐高分」好得多。不要拿一個人的 成就和另一個人做比較,著重於肯定家人的價值而表達欣賞。

如何回應家人的感謝與讚美?對於家人的稱讚,你可以 回答:「謝謝你。」對於別人的稱讚,絕對不要反駁、貶低 或輕視。這樣做是在侮辱稱讚者,因為這等於質疑他/她的判 斷、標準、品味或最糟的是 - 誠意。最好是報以微笑,享受這一 刻的喜悅,並且等待下一次有機會時,把這美好的感覺送給每位家人。

「一句壞話也不可出口,卻要適當地說造就人的好話,使聽見的人得益處。」 《以弗所書》四章 29 節

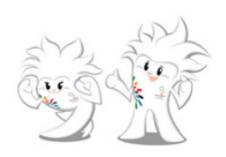
「有人說話不慎,好像利刀刺人,智慧人的舌頭卻能醫治人。」《箴言》十二章 18 節

《暖流》第四十期

二零零九年十二月十六日 中華基督教會基真堂編印(電話:2958 0958)

强





香港在剛結束的第五屆東亞運動會中,取得歷來最佳成績 共 110 面獎牌,作為一位市民在歡呼拍掌之餘,有否叫你更加 重視運動和身體健康?

2006 年香港政府的一項「全港市民體適能測試」報告指

出,7 至 19 歲的受訪者中約 66%運動量

未達維持身體健康所需;28%以 「害怕疲累」和「缺乏時間」

為不願做運動的理由,而 32%成年人不做運動的理由為「懶惰」。按美國疾病控制中心(The US Center for Diseases Control)的標準, <u>兒童(7-12 歲)獲得健康的最低體能活動量為每天進行累積至少 60 分鐘適合他們年齡和發展的全面體能活動。</u>家長應鼓勵孩子多參與運動,這不僅可健體魄,對社交及學業上的表現亦有幫助。

人類生來的身體設計就要「動」起來,如果缺乏足夠活動,肌肉和 心肺功能將會日漸衰弱。據 BBC 體育在線頻道(Sports Online)指出,孩童經常參與運動可以減少肥胖、強化骨骼,鍛練肢體協調、平衡及靈活性,改善耐力及集中力,幫助對抗抑鬱和憂慮。不少研究皆指出運動有助提高團隊合作及溝通能力。在未來職業生涯中,這些能力和學業成績同等重要。
現在很多小朋友都被電腦遊戲及網絡世界吸引,缺乏面對面的交流;參與體育運動可以迫使他們學習與人相處,如何公平地與人競爭及共事。此外,遵守規則、守時等品德都有益於孩子的心智發展。上述提及的報告亦指出,父母參與運動的頻密度與孩子做運動的次數及意欲息息相關。如果孩子見到父母經常做運動,也會對運動更加喜愛。所以,親子運動同樂有莫大益處,家長應該為孩子分配足夠的運動時間。運動不是休閑,而是身體健康所必需。

參考: http://www.lcsd.gov.hk/b5/ppr release det.php?pd=20060923&ps=01

給愛運動家長的7大提示

- 小朋友運動開心最重要。 視運動為遊戲,對孩子來說,運動並不 是一項工作,父母的主要目標是讓孩子享受快樂,享受健康的競 賽。
- 2. **別強迫孩子遵照你的期望。**小朋友們都享受比賽,喜歡與人接觸,並樂於成為團隊中的一分子。你要提醒自己,在比賽的是孩子,不是你自己。
- 3. **讓孩子明白參與過程比結果更重要。**教導孩子專注在挑戰自己的過程上,盡興、滿足甚至勝利自然會出現。
- 4. **你是孩子的榜樣。**在比賽時保持鎮靜、守規、公平,孩子自然會以你為偶像,模仿 這些正面的行為。
- 5. **比賽時不要有太多指導。**過多的指導會令孩子出錯或表現過於謹慎,留待練習時才 扮演教練角色吧,比賽場上只宜多加鼓勵。
 - 6. **釐清個人自尊與勝敗的關係。**請讓孩子明白,每個人都有價值,比賽只是一個學習的過程;我們毋須以運動成就來肯定自己的價值。
 - 7. **在比賽後與孩子作出正面的總結。**比賽過後,你的態度和 說話對孩子尤其重要,孩子將更明白甚麼是運動中最重要 的東西。



人人都渴望活得精彩,然而怎樣的生活才算活得精彩呢?在早前我 看到一個內地中國人發了橫財的新聞,使我更堅定相信「發達」未能保 證一個人活得精彩。話說在江蘇有一位李先生僅用兩元人民幣,竟中了 1,254 萬元的大獎,當他得悉自己一夜變成千萬富翁後,他緊張得三天 三夜不吃不喝亦不能入睡。因為彩票中心在周六、周日休息,他為了好



好保存這彩票,結果不斷轉換收藏的地點,包括鞋櫃、櫥櫃、冰箱、抽屜、衣櫃、書 櫃......可以藏的地方都去試,不停地換地方。到了領獎的日子,去到南京,雖入住一間 高級五星級的賓館,但由於擔心失去此彩票又或被人發現搶去,結果這位李先生用了六

個密封的防水膠袋把彩票密封在裏面,然後放在如廁的馬桶裏,每隔 十分鐘就查看一次。由於不吃不喝不睡,他終於支持不住,在友人的

陪伴下去醫院吊鹽水......到領獎時(支票一 張),他更混身發抖,並不時叮囑兌獎的工作人 員:你們一定要保密啊!一定要保證我的人身安 全!(在中國內地領了巨獎又給人認出的話原來



是一件十分危險的事)。

看了這個近乎笑話的真實遭遇,你們又會有何感想呢?人生匆匆只得數十寒暑,能 活著就要珍惜現在,活在當下,也要為美好的將來作最好準備。要活出一個精彩的人 生,我認為必須從「心」開始。聖經清楚說出:「上帝造萬物,各按其時成為美好,又 將永生安置在世人心裏。」原來人的內心對美好的事物和對永恆的渴求總有一份不息的 心,若果你不能重拾這份對永恆盼望的心,縱使你家財萬貫,餐餐大魚大肉亦未能滿足 內心真正的需要。今天我們都需要一份從上帝而來的永生禮物,我收到了,而你又願否 去把握機會,迎接上帝給予我們救恩的禮物,就是耶穌基督為我們死在十架上,用祂的 寶血潔淨我們的罪過,使我們回轉可以成為上帝的兒女。但願你們也來參加我們在十二 月二十日由基真堂舉辦的福音主日崇拜(早堂上午九時正,午堂上午十一時正),一同 得享福音的好處,並能得享感恩、喜樂和盼望的心,活出精彩每一天。

□□「堂校」十二月份活動・歡迎大家參加

1. 家長學堂十二月份專題為「福音主日崇拜」

20/12 星期日,上午 11:00-12:30,四樓禮堂

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 班活動及派發聖誕禮物。

2. 青少年「迷 Lost」佈道會

19/12 星期六,下午3:00-5:00,一樓基真堂

內容:詩歌、原創話劇、福音信息,歡迎小六同學及青少年朋友參加。

3. 平安夜報佳音活動 (荔灣區教會聯合活動)

24/12 星期四,下午6:00-8:30,有興趣朋友可向基真堂查詢。

4. 聖誕日崇拜暨洗禮儀節

25/12 星期五,下午 3:00-5:00,四樓禮堂,歡迎參加,見證信徒加入教會禮儀。

5. 基真堂「家、真、情」聖誕節聚餐

25/12 下午6:00-8:30,四樓禮堂。

「在至高之處,榮耀歸與上帝!在地上,平安歸與祂所喜悅的人!」

《路加福音》二章 14 節



曾詠珊宣教師為基真小學校牧



余:自女兒出生至現在有十個月的時間,看到她一天一天的成長, 由吃奶至吃糊和飯,由躺臥至懂得自行站立,由只知哭泣到牙 牙學語,都給我們莫大的欣喜。但作為父親最直接的感受,是 女兒有很多地方已不像其嬰孩時期那麼聽話,例如無論怎樣也 要到窗邊看街,換尿片和穿衣服時轉來轉去,結果弄得一團 糟,這些真磨練我的忍耐。另一方面感到失去了自己及夫妻間

相處的時間,過往為興趣及社交生活能付出的時間,亦相對大幅減少。然 而,當見到女兒日漸成長時,喜悅的心已蓋過了一切。

曾:首先要欣賞丈夫的坦誠和努力,他在女兒還小的時候已向我投訴: 他好像多了一個女兒,卻少了一個妻子。這個當頭捧喝提醒我,在忙 得團團轉為女兒打算的同時,更要多留心學習怎樣做一個妻子,幫助 丈夫融入這個家,不要逞強,以為自己可以獨擔一個家。

回想懷孕的時候,上帝就藉著一本書 "How Children Raise Parent" 讓我思想一個湊養囡囡終身的功課:「上帝要藉著女兒教曉我許多生命

的功課,父母在湊養兒女的過程中需要不斷學習,成長。」例如:善待自己——囡囡約在 兩三個月時很喜歡自己的手,不時細細欣賞,慢慢「品嚐」;到四、五個月時開始可以 捉到自己的腳,腳指頭也可以很好味。囡囡對於自己的身體充滿好奇,亦細細的了解照 顧,反而我們成人倒不太懂得好好照料自己,不熬出病不停下來,對於身體發出來的訊 號遲遲未去理會回應,最終熬出大病來。眼中的「瞳人」——囡囡懂得玩的模式不多,而 她最喜歡是眼神的遊戲,她很喜歡你望著她,專注她,凝視她,她就會報以無牙的大 笑。上帝說我們是祂眼中的瞳人,我們又有否專注在上帝身上,上帝心滿意足就是我們 暫停我們的忙亂,專注在祂身上,單單享受那種思念凝視。囡囡接近七個月大,開始認 人,雖然在教會表現還不錯,聚會前後予以「放羊」(弟兄姊妹幫我抱她),但也有怕 陌生扭抱的時候,只要她回歸父母親懷中,那種焦躁不安就能安頓下來。在我們成人的 世界裡,有否焦躁不安的時候?那些忐忑的日子,我們往那裏尋求安慰?上帝說「我們 得救在乎歸回安息,得力在乎平靜安穩;只是我們不肯」,上帝的雙手已為我們打開, 在乎我們是否樂意停駐在上帝的裏面。就是這樣,不斷留心上帝要我學習的功課,雖然 睡眠的質和量都下降,但我卻大大的得著。



家庭健康維他命

以下介紹六個建立家庭健康的維他命,讓孩子從小建立重視家庭的觀念:

- 1. 維他命 A (Affection & Appreciation) 關懷欣賞 從對方角度了解家人需要,用言語、行動向家人表達關愛,並 欣賞家人的長處,包容各人的短處。
- 2. 維他命 C (Commitment) 責任承擔 重視家庭,承擔對家庭的責任,盡力支持家人。
- 3. 維他命 E (Enjoyable Time Together) 歡聚時光 與家人共處,參與家庭活動,享受彼此相聚的歡樂時光。
- 4. 維他命 P (Positive Communication)溝通分享 願意與家人溝通分享,恰當地表達,並重視彼此的看法、意見及感受。
- 5. 維他命 R (Resilience)家庭抗逆力 以開放態度接納轉變,願意一起面對逆境所帶來的機遇及挑戰,轉危為機,共同藉 著危機而成長。
- 6. 維他命 S (Spiritual Well-being) 連繫信念
 - 一家人擁有共同信念與價值觀(信仰),有助家人間的彼此連繫。 你的家庭有足夠維持健康的維他命嗎?

