



暖流

46

2010.4.16

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。



戶外活動樂趣多

校牧事工幹事 梁溢珪

經常有家長抱怨孩子不濟，而孩子又埋怨父母不體諒，結果形成了一個惡性循環，使親子關係長期處於緊張的狀態。想解決不愉快的情況嗎？那就要從日常生活入手，其關鍵在於一個「玩」字。



有家長會疑問：小朋友學習上實在有很多的功課，又要應付考試，又如何能擠出時間玩呢？當然筆者不是鼓勵大家讓孩子放任地玩樂，但家長們總不能於孩子和自己對抗或情緒低落時才嘗試去了解他們的內心世界；在親子時間進行無拘無束的玩耍，家長既能陪伴孩子，亦可在輕鬆氣氛下教導小朋友。

由於小朋友長時間留在室內活動，若家長能帶孩子到戶外多走動，對小朋友整個發展會更好。本地遊或出外旅行其實是一個上好機會，讓一家人忙裡偷閒，體驗另類的生活和相處之道。



活動前家長可邀請孩子參加準備工夫，例如大家一起決定前往的地點、活動的流程和預備需要攜帶的物品等。此舉一方面可藉孩子參與家庭討論而提升責任感，另一方面也讓他們有所期望和憧憬，一旦孩子產生冀盼，他們便會玩得更投入。

在活動中最重要是與孩子相處融洽、快樂，讓他們感受我們的真誠和關心；鼓勵他們開放胸襟，盡量欣賞和吸收新事物。

活動後家長可以問及孩子的感受，當中有甚麼得著，使大家有共同話題，建立更親密的感情關係，讓孩子成長後有一份美麗的回憶。



在這裡提供一些建議給大家。喜歡陽光和親近大自然的朋友，可以去旅行、踢足球、做運動、到公園或海灘走一走。想在一個安全舒適的環境或擔心天氣變化的，可以到室內地方參觀，如：博物館、美術館、紀念館等，這將有助孩子多學一點課外知識和體會社會文化。

在戶外活動中，家長也可把工作或生活瑣事丟開，輕鬆一下，何樂而不為呢！讓我們就從今天開始，拋開壓力，與孩子度過一個開心的週末吧。



隔週六晚「家庭團契」·歡迎大家參加

日期：4月24日（星期六）

時間：7:30-9:15 p.m.

地點：基真一樓活動室

主題：你也可以擁有一個快樂的人生

內容：生活錦囊、小組聖經分享、孩子主題活動、茶點

詳情請致電 2958-0958 基真堂一校牧岑樹基宣教師或曾詠珊姑娘查詢。



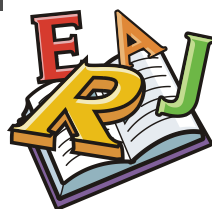
活動預告 — 4月「家長學堂」內容

四月份學堂：『學習記憶法、攤A有妙法』

日期：4月25日（星期日）地點：基真四樓禮堂

時間：上午11:00-12:30（請向學校報名）

主講：基真小學駐校教育心理學家張敏彤姑娘





作為母親的我，十分喜愛與我的孩子——謙謙一起遠足（稱為「行山」更加親切）。行山是一樣稍為刻苦的運動，因為上山的時候，身體各部位需要互相協調，大腿的肌肉會用得較多，腰骨容易感到疲勞，而且身體會出汗、步行時更會出現上氣不接下氣的現象。

但許多人不曉得刻苦的運動對孩子是很好的，一方面能使孩子身體強壯，身體出汗後會舒暢及休息得更好；同時小腦袋因帶氧運動變得靈活，對於平日的讀書壓力既可得到舒緩，亦有助提昇學習能力。

行山最重要的好處是在於行山的時間長，成為母親及兒子親密溝通相處及玩耍的時間，在此建立親子共融的關係。

在謙謙兩歲開始，我常帶領他步行小西灣、鹽田灣、赤徑地段，還有其他如大埔滘自然教育徑、大埔烏胶騰往三桠村地段等。在步行的時候，我跟孩子述說天父創造的奇妙，也欣賞當前大自然的美景。事實上，每一次行山時都感到身心舒暢，我邊行邊講故事，兒子小小的心靈也十分暢快，我倆的感情就這樣建立起來。



兒子從不怕辛苦，常常行在我面前，有行山人士都驚訝這小男孩竟可步行陡峭難行的山，常稱讚他。我稱謝我的天父說：「是創造天地的神，我的阿爸父，創造的我兒子，也是祂賜能力給他的。」

我的孩子謙謙快十一歲了，我最懷念我們一起行山的時光，因為那是我最快樂的親子時段。



戶外郊遊及活動地點好介紹

編輯室

地點	建議原因
太平山	除了可欣賞香港景色外，還可以帶孩子參觀展出超過100 位世界名人蠟像的杜莎夫人蠟像館及充滿奇趣事物的 "信不信由你!" 奇趣館。
香港動植物公園	香港動植物公園位於金鐘，園內栽種過千種植物，更闢有藥用植物園；另設有動物園，鳥舍內飼養了近 500 隻雀鳥。鄰近更有香港公園，適合親子同遊。
大帽山遠足研習徑	此徑介紹遠足基本知識及技巧，沿途設有多個傳意站，透過活動讓遊人認識遠足安全須要注意的事項。全徑難度不高，適合一家大小或計畫遠足的人士，寓學習於郊遊之中。
城門谷	此路線主要是環繞城門水塘步行一週，景色優美，沿途有明確路標指示。可飽瞰城門水塘的景色。離開小徑往左轉進入林路，不遠即到達半閒亭郊遊地點，此處草地闊大，環境優美，最宜與行友促膝談天，偷得浮生半日閒。
香港科學館	這是大眾探求科學知識的理想地方。有別於傳統的博物館，鼓勵參觀者透過操作展品來發現當中的科學原理，讓他們從中體驗探索和學習科學的樂趣。
香港文化博物館—兒童探知館	此館專為兒童及其家庭而設，展品以遊戲及互動形式展示，供參觀者自由參與。展覽以愛護香港大自然和認識香港歷史為主題，設有米埔遊蹤，鳥類世界，海岸生物，海底花園，泥土的奇妙，農村生活，考古園地等展區。

** 如大家有興趣了解更多相關資訊，可以到 <http://www.happyfamilynet.com/baby/tour/all118.htm> 網頁瀏覽。



活動推介 — 「烈火人生」生命見證分享會・歡迎大家參加



三月八日長沙灣青山道麗昌工業大廈四級大火，奪去一位消防員的寶貴性命。同袍吳偉林（本校校友）從火場死裡逃生，與你分享出死入生的生命故事。
日期：4 月 30 日(星期五) 地點：基真小學內一樓基真堂
時間：晚上 7:30 至 9:00 信息分享：鄧達榮牧師