



減壓有妙法

編輯室

考試日子又到了，學生自然忙碌過來，早上起來上學，放學後要補習，連晚上都要留在家中溫習，試問一眾學子的精神豈不會緊張呢！但長期在壓迫的環境下，精神難以集中，記憶力相對下降，往往發揮得更差。面對考試愈來愈接近，以下有少許減壓方法給各位。

態度的轉變

壓力給我們的感覺是沉重、困乏，此時我們會感到身邊的事物都很負面，遇上的問題彷彿是解不開，猶如走進了死胡同，若然我們不能走出幽谷，可能會埋怨、偏執或是放棄自己。所以我們應以正面的態度處理問題，積極、直接面對比逃避更勇敢，有困難的可尋求新方法或他人的協助，嘗試從失敗中學習，感到累了可以休息補充能量，問題總有解決的一天。



減壓的方法

要減少不必要的壓力，我們首先要了解自己的壓力來源，然後作出調整。學習的壓力有時來自你自己或外界，過高或不切實際的要求可能超出你的能力所能應付，其實每個人都會有自己的優點，盡量發揮所長，學會欣賞自己、學懂放開。即或父母和朋友未能幫你減輕壓力，但他們可作為重要的傾訴對象。多一個人分擔比一個人承受會輕省一點，有人在背後支持自己，是應付壓力的一大動力，在平常不妨抽空建立穩健的支援網絡。減少環境的噪音，亦可減少壓力的產生。



此外，均衡飲食對應付壓力也很重要。不少人以為飲茶、咖啡和進食有咖啡鹼的食物有助提神減壓，其實這全是引起壓力的食物。同時，要減少進食脂肪太多的食物。在壓力的太大時候，更需要攝取更多的維生素B和C。

放鬆小運動

呼出壓力：慢慢吸入空氣，保持約3秒，然後用相同的速度慢慢呼出。如此反覆做幾次，可使血液循環恢復正常。你可以在每次呼氣時，想像你體內的壓力都一併被呼出。

跑出壓力：慢跑或步行二、三十分鐘，使全身肌肉鬆弛，緊張壓力隨之而解。

打出壓力：如壓力來自權威而又無法當面發洩，可找一個沙袋（咕）痛打一陣，適當舒解內心壓力。

泡出壓力：熱水澡可以促進血液循環，使肌肉鬆弛，減輕壓力。

甩出壓力：開始先輕輕甩動手腕、手臂，再逐漸加大擺動姿勢，甩掉手臂肌肉的緊張，再用同樣的方法甩動雙腿、軀幹和頸部，使全身肌肉放鬆下來。

唱出壓力：喜歡唱歌的人，可在感覺壓力時，唱唱自己喜歡的歌，藉由歌曲抒發心情。（如你懂得樂器，彈鋼琴，吹吹笛，也是一個很好的減壓方法哩！）

「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」太 6:34

「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。」彼前 5:7



活動推介—12月份「家長學堂」內容



十二月份學堂：家長福音主日

日期：12月19日（星期日） 時間：早上11:00-12:30

主講：校牧 岑樹基牧師 地點：四樓禮堂

題目：你想痊癒嗎？

記得報名參加喇！家長也計算出席率，有「勤到獎」哩！



很榮幸今天能訪問到這位朋友，因為她既是一位中學老師，也是一位母親呢！

她育有兩名子女，就像一般的母親一樣，月晶在兒子出生後便當全職家庭主婦，專心照顧家庭。接著兒子上小學，而小女兒還是手抱時，她除了打理家務外，也開始在日間修讀為期兩年的「家庭婦女神學證書課程」，實行自我增值。

這位母親知道孩子們應在遊戲中學習成長，她自小便給予孩子「空間」，讓他們在玩具上發揮創意、讓他們嘗試去解難，不隨便「插手」干預。她最大的滿足感是原來孩子擁有的「智慧」比她想像的更多啊！



孩子們漸漸長大，這位母親也面對新的挑戰。她堅信要繼續給予孩子們「空間」之餘，自己也要學習「放手」，讓他們學習「選擇和負責任」。最深刻的回憶是兒子在初中時因不滿學校樂團的訓練安排，與老師鬧翻了，憤怒下便放棄了自己學習多年的管樂。就在一次的校內管弦樂團演奏會中，母親再也看不見兒子的踪影時，她內心的難過是可想像的。



自五年前，這位母親開始投身教育界工作。當看見時下青少年的問題時，這位「師·母」清楚知道自己的角色，她不會把「德行」的壓力附加在自己孩子身上；相反，她會耐心地聆聽孩子們的見解，細心觀察孩子的行為。

如今，看到子女們已健康成長，她深信是「神」給予她智慧，祂帶領著她教導孩子，也很感激丈夫的支持和信任，現在她可全情投入教育工作。

最後，她給我們家長寶貴的心聲是：孩子的成长是需要家庭和睦，成員互相支持信任。家長應常自我反省，要給予孩子們學習獨立、自律和負責任的機會，不要因怕麻煩（執手尾）而處處為孩子代勞。平時也多讓他們「解決困難」的訓練，只提供基本的資料，便讓他們發揮，不要插手，讓他們從經驗中找出「解難」的方法。同時，家長們可以多閱讀親子書籍和參加親子講座，這樣便可自我增值了。



參加家庭團契的感受

家長 張太

家庭團契經過一年多的聚會時間，快要跟大家暫別了，但期望盡快再與大家會面，因為家庭團契帶給我們很多歡樂，無論是大人，還是小朋友，個個都很開心。家庭團契內有唱詩歌、個人分享，還有宣教師的訊息短講及分組討論。在這裡，我學到了很多，不論是家庭上或是教養子女，每個人將自己的經歷拿出來彼此分享，最重要的是我們要學習凡事交託，由神去掌管和帶領，這樣我們的生命就變得不再一樣。最後，我們也有茶點時間，我們可以一邊吃，一邊互相關心、閒聊，十分享受家庭團契的時間。歡迎新朋友都來分享我們的喜樂，讓我們一起去探討，經歷至高者的智慧，相信你的人生命會過得更美好、更豐盛。歡迎你的參與！

（編者註：家庭團契將會於明年一月起革新，加強家長彼此建立關係，認識信仰，促進美好人生）



隔週六晚「家庭團契」·歡迎大家參加

今時今日父母不可能單獨教養兒女。社會泛濫著各種不利兒童健康成長的媒體，邪惡勢力過於主導，周圍文化太過陳腐，我們的孩子有太多選擇。父母需要一個群體的支持，傳遞信念，裝備我們能扮演關鍵的角色，以模塑兒女的品格。你可能很關心子女的教養，但由於來自文化和青少年朋輩的影響是那麼大，有時你會墮入深深的無力感，我們需要支持；或許你可以跟其他父母成為勸誡的使者，藉此建立一個群體，一起努力培養孩子的品格。



地點：基真一樓活動室

時間：7:30-9:15 p.m.

內容：小組分享、生活錦囊、聖經信息、孩子主題活動、茶點

日期

主題

4/12 (星期六)

主題分享：孩子的話有道理

11/12 (星期六)

燒烤同樂在基真

詳情請致電 2958-0958 基真堂一校牧岑樹基牧師或曾詠珊姑娘查詢。