



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。



家長學堂——有效提升學生學習效能

校牧事工幹事 梁溢珩報導

「即使孩子(我)多努力溫習，效果總是不理想」，這可曾是你的心聲？

上學期考試剛完結，不少家長、學生都鬆一口氣，但學習沒有因考試停下來，更要不斷學習新的課程、知識。大家可會說：「我不是電腦，怎能記下大量資料呢！」本校教育心理學家蔡姑娘在 11 月家長學堂中，講解有關學習的技巧，只要你能掌握及應用，以後的學習定能事半功倍。



學習的第一步就是訂立目標。在一般情況下，大家所訂的目標不是過高便是過低，這會令實行者感到挫敗或失去興趣，所以家長和子女一起訂立目標時要按子女的能力和需要，透過計劃很多小目標，逐步達成大目標。

訂立目標時應考慮下列原則：目標要具體、可以量度、可以實現、小目標之間各有關連，以及目標完成要有時限性。例如：我要在下次英文測驗中進步 10 分。具體的目標有助釐清方向；設下時限可以加強推動力；可量度的目標則幫助自我檢討。

相信大家都試過訂下目標後，因各種原因而放棄實行，究其原因主要是我們對時間掌握不佳。事情一般可按兩個標準來衡量：重要程度和緊急程度，遇上重要且緊急的事當然要立即處理；重要但不緊急的事則可稍後處理；而不重要亦不緊急的，就可最後才考慮。



有目標後就要行動，學習前先要了解記憶的原理，有助我們選取合適的方法去記憶。記憶是大腦系統思維活動過程，大腦接收到新訊息後，須加以理解和思考，經過自行組織才能成為知識，進入長期記憶，否則該訊息很快便會被遺忘。

要令子女有多點興趣或動機去學習新訊息，了解他們的學習型態很重要。不同型態的學習者都各自有其理想的學習方法，大家不妨參考以下分類：

1. 視覺學習者——可用顏色筆記下資料，將新學的詞彙視像化，運用聯想記憶
2. 聽覺學習者——複誦記住內容，參與功課討論，利用歌曲或順口溜幫助記憶
3. 動覺學習者——利用角色扮演、進行實地考察，或將資料寫在便利貼上隨意調動

學習若單靠一個感官，成效未必高，要是能運用全部感官，便能記住 90% 的資料。若還是擔心不記得，不如試試下列方法：

1. 組塊法：把資料分成若干小組去記。
2. 分類記憶法：把資料分成相同或近似的種類去記。
3. SQ3R 閱讀策略：鳥瞰預測、閱前發問、仔細閱讀、有效記憶、回顧複習。



「敬畏耶和華、是智慧的開端，認識至聖者、便是聰明。」箴 9:10



19/12(星期日) 上午 11:00 基真堂福音主日崇拜 · 歡迎赴會

題目：你想痊癒嗎？

一個病了 38 年的人怎會不想痊癒？但人生的機遇總是脫離不了「先到先得」的定律。民間宗教的插頭柱香、股民連夜排隊取認股證表格、父母通宵為幼兒排隊攤名校入學報名表，這到底是人生一份禮物，還是一種懲罰？生活中、夫婦間、子女成長、挑戰困難一籬籬，耶穌來，彰顯其神子的主權，打破這個「先到先得」的定律，給予我們真實的恩典，賜下完全的醫治。

地點：基真小學四樓禮堂

講員：校牧 岑樹基牧師



我最想推薦的是讀了十多年從沒厭倦的《聖經》。這本書校正我對做人的很多看法。裏面寶貴而實用的經文，讓我在失落時得安慰，徬徨時得提醒，喜樂時懂讚美，富足或貧乏時都感恩，它也給我待人有了真自由之門的鎖匙。從沒樣的豐富，智慧是這樣的廣大。歷史人物，善良的、勇敢的、或草民的成功得失，有如一幕幕訴我們人生的本相、人性的尊的客旅，任何境況總有如莎士而每件事總有其後果，其中有《聖經》中學會忍耐順服，學會耐心等待，學會凡事盼望……



處事的智慧。擁有《聖經》，就如一本書（我所讀過的）內容是這。比如裏面貫穿了不同真實的歷貪婪、惡毒的，上至王族，下至精彩的紀錄片，從不同的角度告貴卑賤，也提醒我們這些在世上比亞所寫的「有落幕的一天」，上帝掌握着一切。於是，我從

每早晨，我在禱告後讀《聖經》。我相信它所記錄的真的是上帝的話語，這種效果是奇妙的，它比一頓豐盛的早餐更美更好，早餐只會給我身體上所需的營養，而我每一天的美好安靜的心，就來自《聖經》給我的精神食糧。（家長可於基真堂的家長資源中心借閱）

珠寶有失色的一天，而《聖經》不會。



你有想過聖誕節的意義嗎？

校牧 岑樹基牧師



當普世都在準備歡樂慶祝聖誕節時，我們可有想過聖誕節的意義呢？

聖誕節是紀念救主耶穌基督降生的日子。耶穌是上帝的獨生兒子，藉著童貞女馬利亞，從聖靈懷孕而降生到世上來（聖經稱之為「道」成肉身）。

「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。我們也見過祂的榮光，正是父獨生子的榮光」（約翰福音 1:14）。因為主耶穌基督來到我們世人中間，把一切的恩典、真理、光明都帶給了我們，就表明上帝要與我們同在。

「聖誕節(Christmas)」這個字，由「基督(Christ)」和「崇拜聚會(mass)」兩個字組成，所以，「耶穌基督」和「敬拜基督」二者合起來，就是聖誕節的中心。《聖經》記載耶穌誕生在猶太的一座小城——伯利恆。耶穌在哪天降生？《聖經》並沒有明載。但教會普遍以十二月廿五日來紀念耶穌降生。一年之中，日間最短的是十二月廿二日，這是黑暗最長、日照最短的一天。古人知道這個事實，所以在這日之後慶祝「光復」。羅馬人在廿五日，把燈掛在窗上請太陽回來；德國人裝飾長青樹，因為長青樹代表太陽會回來。

後來，古羅馬人歸信基督後，就把十二月廿五日，改為敬拜那萬福之源、生命之光的耶穌基督，所以，在這段最黑暗和最寒冷的時間慶祝聖誕並不令人意外，因為上帝把耶穌的光和溫暖送給我們。讓我們在聖誕節相信耶穌，接納祂十架贖罪代死之功，使自己與上帝和好，得著祂所賜的新生命！

在聖誕節人們互相送禮物，是因為上帝賜給世人最寶貴的禮物——祂的獨生子耶穌基督。因此人們歡欣鼓舞，並為了紀念神的愛，而互相送禮表示愛心。



但在這個物質掛帥的時代，商人利用聖誕節來賺錢，人們（特別是孩子）想起聖誕節多會想起「收禮物」。但《聖經》說：「施比受更有福」，如果我們送禮物的目的，是為了表示愛心關懷，那是很好的，應該多多的送出禮物。但為「送禮而送禮」，無謂的「慶祝」甚或狂歡一番，那就不必了。不論大家信仰為何，在大家感染到這份歡樂氣氛時，如果我們能去思考「與人分享」、「愛」及傳播「光明」的涵意，那麼「聖誕節」不但能過得幸福，而且意義非凡！

施比受更有福，在此歲末年終感恩的季節裡，別忘了向父母親及身邊周圍的親朋好友們，表達感謝及祝福的話語啊！願您們平安喜樂。



《升中的熱鍋》

每年總有一些日子，是某些家長的熱鍋，譬如：九月小一自行收生、十一月幼稚園派報名表……，至於這個十二月，就是小六學生升中噩夢的開始。

一月是升中第一輪選校報名期，於是整個十二月，相關家長都在左秤右量，看自家孩子報讀哪校最適合或者最有機。

人人心中都有把尺，有的揀最好、有的選最有名、有的愛最嚴……，我就記住黎耀祥在《教得樂》專訪時說那句：「寧做壞學校裡的好學生，也不當好學校裡的壞學生！」

至於怎樣才是好學校？又是另一把尺了。

出名是好？直資是好？band 1 是好？英中是好？有外籍老師是好？今日的教育，似乎只容得下成績和金錢價值；人心的教育，在一輪衝鋒陷陣的觀校過程中，還未遇見。

有一間學校，口碑好，原打算列入考慮名單。開放日聽了校長一席話，頓感不安：「如果你家孩子屬 band 3 水平的話，我勸你們別浪費時間，這麼多年來，我們從未收過 band 3 學生，亦不打算破例。」

這不過是一所地區的 band 2 學校，這幾年才由 band 3 攀上來。大女兒讀初小時，我帶她上學路過這中學，常見門前站滿金毛飛。這些年校長確是努力不懈，把學校帶進了另一個階層，離龍門漸近，就忘了過去，更忘了有教無類。這種態度，我有點心寒。

值得一題，升中揀校的急風原來也吹到大學校園去，本月十九日的中大校友日，竟然有個「小六升中一面面觀」講座，我的家長神經頓時抽動起來。

一個人無論事業幾有成，學術成就有多高，一當上父母，就會手足無措一籌莫展，貴為家長、擠在教育熱鍋的中大校友們，不如就帶孩子回到我們當日的開竅地，為他們們的未來思索尋「道」。

轉載自屈穎妍：〈升中的熱鍋〉，《明報》（女人心），11-12-2010，D5 版。



《承諾》

又到小六學生開始選中學的時候了，這個時候常是苦了父母，傷了孩子，何苦！回顧三年前我的決定，今天仍覺歡心。

兒子小學就讀傳統的 band 1 學校。同一品牌或同一機構的學校彼此競爭排頭位，可憐小學生成成了衝鋒陷陣的武器，不能奪標的，就只得視學校為失趣園。

原本天真活潑的兒子，為要應付每星期四次的中英預默、正默，不計其數的大測、小測，他開始變得情緒化，容易動怒，容易哭，最要命的就是遇到壓力就尿床。我曾經欲為他轉校，但比想像中困難，只得硬著頭皮「撐」下去。

有一天晚上，孩子睡醒大哭，我哄他再睡，他很快又再入夢。我看著熟睡孩子眼角的淚水，我心裡有很多自責。記得當我帶他到世上來的時候，我抱著仍是嬰孩的他，承諾給他快樂和幸福，為何現在竟落在如斯境地？！我望著孩子堅決承諾：中學要比小學快樂多。

選校的時候，我們一起搜集資料，我告訴他校風是很重要的，該是先考慮。我尊重他的意願，他選擇首三志願都是中文中學，校風口碑不俗、沒有泰山壓頂的功課，屬 band 2 組別。

今天，孩子在所選的學校已是第三個年頭，三年來他改變了很多。這裡沒有太多功課，他選擇課餘學他喜歡的鋼琴；他的功課少了，朋友卻多了；在沒有太大壓力的學習環境下，他反而有興趣學習。他會上網參加中英文作文比賽，他會到圖書館借書，又會拿起中英報章閱讀。

現在的他不再那麼情緒化，他的尿床不見了，取以代之是說話多了，笑聲多了！

這次我給他的承諾真的兌現了！

轉載自祺媽：〈承諾〉，《明報》（自由談），13-12-2010，D5 版。

《先苦後甜較好》

電視新聞節目中，看到一個貴氣家長想把孩子擠入名校；她說，單為孩子操練英語口語，每月便花近兩萬元私家補習。當時閃入腦海中的第一個想法是：這樣安排對子女真的好嗎？

今天五六七十後的家長，不少是社會精英，取得較高的社經地位；他們很想為子女披荊斬棘，鋪出一條順直平闊的路，讓子女少受痛苦，開開心心、快快活活地走，攀登社會的上層；他們認為，這就是美滿的人生。根據經驗，參考歷史，他們的做法多數難以如願，甚至事與願違。

有豐厚的家底，可以為子女升學和就業創造較有利的條件，讓他們「贏在起跑點」，但假如不知節制，反而會製造子女成長的障礙。有些子女把父母為他們鋪設的康莊大路視為理所當然的，不知珍惜；更多的是他們不必經歷很多成長的痛苦，難題都由高明的父母代為化解，到父母不在身邊，必須自己面對痛苦時，會手足無措，任由命運擺佈。

真正高明的父母，會讓子女直接面對困難，親嚐痛苦，經歷急風暴雨，磨練意志，非到必要，不出手相助。不過，多數父母都出於本能的親子之愛，不忍心子女受苦，愛之，反而害之。所以，歷史上，富貴之家不過三代，周朝貴族、東晉士族、清朝八旗子弟，都要沒落。

據說每個人的一生都要飲兩杯酒，一苦一甜。如果父母在生之年，只讓子女飲甜酒，那麼苦的一杯，便在他們長大之後，慢慢品嚐了。年輕時飲苦酒，是歷練，長大品嚐甜酒，更懂得珍惜和享受。

轉載自陳漢森：〈先苦後甜較好〉，《明報》（教育心語），13-12-2010，D5 版。



閱畢三篇文章，你有甚麼感受呢？如果你是六年級學生的家長，想必更是思潮起伏，百感交集。為子女的將來，你必已攪盡腦汁！就讓我們學習將子女交托那位信實的上帝。主必賜恩福。



「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」

19/12 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「Who knows? God knows!」佈道會

18/12 星期六，下午 3:00-5:00，一樓基真堂

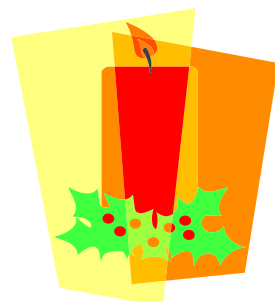
內容：詩歌、見証、福音信息，歡迎小五小六同學及青少年朋友參加。

3. 平安夜報佳音活動（荔灣區教會聯合活動）

24/12 星期五，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 星期六，下午 3:00-5:00，四樓禮堂，歡迎參加，見證信徒加入教會禮儀。



歡迎投稿

- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、感受分享、好書介紹等）一律歡迎，文章字數請勿多於五百字。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。
- 稿件一經刊登，校牧部即送出心意小禮物乙份，聊表謝意。
- 來稿請擲回學校校務處，或電郵至基真堂 keichunchurch@gmail.com 暖流編委會收。



「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