



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



做個開心快活人

編委 梁溢珺

開學已經一個月，雖然筆者脫離了校園生活，但在兼職教育工作期間，跟學生及家長們閒聊時，確實感到他們的勞累。體能上既要應付一天的工作，心理上也要承受各樣的壓力，要是子女緩慢地完成習作、未有好好準備測驗內容，一場角力戰隨即就上演。想情況得到改善嗎？那要先了解壓力的來源。

多溝通和了解

別以為子女上學是輕鬆的事，家長宜抽空跟子女暢談上學事以鼓勵。如果子女害怕上學，又為，家長宜盡快找出背後的原因，幫助子女重拾自信。

提及興趣班，曾有時間都沒有，難怪他們動是子女想參加，還是家時跟子女檢討和了解，有興趣班應以子女的能力為



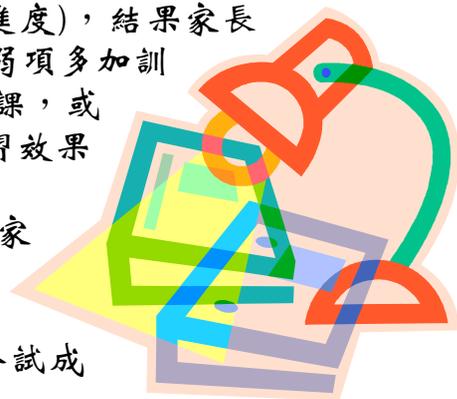
每天都要做功課、複習、上興趣班等宜，只要態度認真投入，都應加未懂表達，便可能出現逃避行因，以及安排有益身心的活動

家長為子女安排多項活動，休息欠精神做事。回頭再想，這些活動的意願呢？無論怎樣，也要需要的話應停止課外學習，畢竟考慮。

調整學習心態

每位家長都希望子女能入讀精英班，(至少能追上學習進度)，結果家長便催谷子女補習，及多做課外練習。其實家長應針對子女的弱項多加訓練，令子女在學習上更全面，否則子女被每天不能完成的家課，或對學科產生恐懼而抗拒學習，調整子女的學習態度比強迫學習效果更理想。

每個學習階段會有不同的要求，例如呈分試、TSA 等，家長應盡早令子女明白其要求和重要，以免子女在學期內手足無措，及至習作愈見繁多，同輩競爭等壓力浮現，屆時便難以處理有關的情緒和學習問題。然而家長不宜過分強調呈分試成績的影響，以免加重子女心理壓力。



除憂慮添信心

隨著子女成長，他們要學習自理，家長要放手讓他們嘗試基本的事物，如執書包、穿衣服、自行外出等，能提升其自我效能感；加上家長的認同和肯定，對子女的成長有莫大的裨益。但切勿操之過急，因為每個人的學習能力不同，不一定能在短時間內變成另一個成熟獨立的人。

面對子女爭取獨立，有個人意見，並不等於是反叛。相反家長要多聆聽，子女才會主動訴說煩惱；也可用時下流行的溝通模式(如：傳手機短訊)，令子女覺得父母明白自己，以便給予回應及中肯意見。若他們要外出的話，家長應信任子女，並協定回家時間，讓他們知道父母是出自關心，且學習成為一個有責任感的人。

共同訂立目標

制定目標可幫助子女做事更專注、更有動力，訂立時目標要具體、明確，且要實際能達成，過高或過低均可使人洩氣、沮喪和不安，若能本著「揚長補短」的理念，子女在學習上能培養成功感，下次再做同樣或其他新事物時會發揮得更好。



「耶和華所賜的福、使人富足、並不加上憂慮。」 箴 10:22



活動推介—10 月份「家長學堂」預告

日期：2011 年 10 月 29 日（星期六）
 講題：阿仔，你玩夠未？
 主講：校牧 岑樹基牧師
 時間：晚上 8 時（7:45 開始報到，請準時）
 查詢：2958-0958 基真堂（費用：免費）



香港的小朋友生活壓力實在不小，他們在個人發展的歷程中，面對自己及他人的種種期望，還要適應社會的急速變化。成年人當然不能每每為他們開路，所以要讓他們了解自己，運用自己的能力面對挑戰和逆境。Pleasure - 喜悅，潛藏於我們每一個人的情感之中，只是經常被既定框架壓抑了。遊戲，是最簡單讓人獲得喜悅的方法。玩耍的時候全情投入，能喚起與生俱來的即時反應與神經觸覺。在遊戲中，即使做錯了，大家還是會享受遊戲的過程，會願意再玩一次。我們固然享受成功，但挫敗原來也可以是一種喜悅；放下身心的障礙，將每一次的挫敗，轉化為新的能量，新的智慧。因為唯有享受挫敗，才不致被挫敗打倒。

你是否只和孩子談功課、計成績？是否一開口便是「溫咗書未？」「做咗功課未？」是否看見孩子「玩」就擔心他荒廢學業？遊戲和學習，和建立健全品格有甚麼關係？孩子應如何玩？玩甚麼？玩多少？邀請你一同來經驗！

什麼才重要

最近聽了很多場小一簡介會，或許是童年經歷所影響，我每次坐進那些學校禮堂，眼皮自自然然不聽使喚的下垂，台上傳來千篇一律的「小班教學」、「拔尖補底」、「一生一體藝」諸如此類的口號，仿佛都已化成一縷煙。

唯獨是一場歷時近三小時的簡介會，我不但沒有睡，還竟有種想哭的衝動。

打動我的，是兩名獲邀上台分享的畢業生。男的唸港大，女的剛升中一，說不上是型男美女，卻有種久違了的鄰家男孩女孩味道，看得人舒服就是了。他們的手上，都沒有講稿，他們的說話，卻是如此入心入肺。

女的說：「學校從小培養我們欣賞藝術，常鼓勵我們看舞台劇聽音樂會，我一直以為這是理所當然的，升上中一後，才知道同學們看的都不是音樂會，而是演唱會。」男的說：「唸港大不代表就是好人，學校裏很多清潔姐姐都是好人、家庭主婦很多都是好人。我們要做好人，是要做個正直的人，卻不一定是有所成就的人。」

女的說：「這裏有很多很多課外活動，我們每天放學都留在學校玩，直至黃昏才回家。我妹妹就是因此認識了劍擊、迷上劍擊，找到人生的方向。」男的說：「我在小學階段學到的禮貌，我到現在才知道，是夠我終生受用的。」

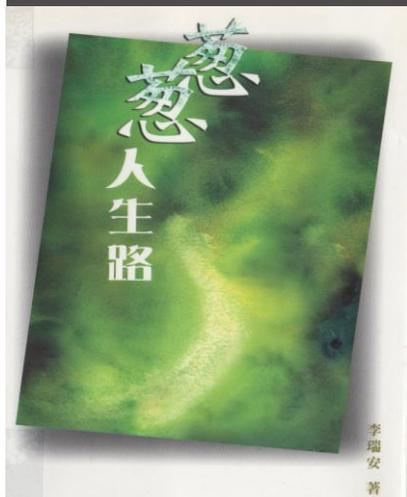
如此平淡的敘述，怎麼好像能催淚？我不知道，只知道會後我問過好幾位同來的家長朋友，不約而同，大家都有種想哭的衝動。回家路上，看着女兒蹦蹦跳的背影，我終於明白了，我想，每個父母都希望自己的孩子，有天能變成講台上的兩位年輕人。不因為他們八般武藝、成績彪炳，而是因為那顆擁有正確價值觀的心。

轉載自 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/childfly/> (retrieved 13-10-2011)



好書推介：《葱葱人生路》

編委 黃婉珊



人生匆匆·就在此刻·停下·尋覓菁蔥之路

我們在人生的道路上究竟是滿有荊棘、還是平坦康莊呢？小孩子在父母的庇護下多是平坦愉快的，但當人成長時，我們便會遇上挫折、困難、考驗和失敗…等經歷。那麼，人生道路應該是怎樣走才是好呢？本書記述了十多位基督徒真實的人生經歷。當中有自小在街頭闖蕩，經歷多番起跌卻不失柔情熱淚的鐵漢；有由事業的高處跌下，在異鄉被判終身監禁的囚犯；也有飽受二十年婚姻挫敗，至終卻放下怨恨而重燃愛火的夫妻。他們都在人生的浮沉得失、悲歡離合之中，尋找生命的意義和方向，至終得到了信心、希望和愛的源頭。李瑞安著（天道出版社）（編號：R001）