



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



四月份家長學堂報導

特約記者 李健瑩

四月份的家長學堂，是由區會學生輔導教師工作小組主辦，邀請了《怪獸家長》的作者屈穎研女士前來，為我們講述「親子情緒管理面面觀」。當天基真小學四樓禮堂座無虛席，身為三個女兒的媽媽，屈女士的講解令大家都聽得津津有味。

每天放學後，小孩子回到家中，家長例必會問：「做功課啦，你好得閒呀？」當孩子做完功課後，又問：「做完功課？溫書啦！」。看見小孩子發白日夢，家長必會冒火三丈，喝道：「快啲啦，無時間喇！」小孩子仿似沒有停下來、喘息的機會。其實，一般小學生除了每天上課八小時外，課後還要參加各式各樣的活動班，如：游泳、樂器、補習班等，學習多項技能，裝備自己，贏在起跑線上。但事實上，小孩子每天都被沉重的功課打倒，營營役役，家長焦急，孩子焦慮，全家都被折磨，苦不堪言。



每次派成績表時，家長第一眼看的可能是名次，每當名次有進步時，家長固然高興，但當名次退步時，家長會否破口大罵，數出子女的不是？家長會否把子女與他人作比較？家長會否只留意子女退步的科目，而沒有欣賞進步的學科（包括體育和視藝）？一個人的價值是否在於名次而已？家長愛為孩子打分數，但此價值觀製造了很多港孩。在學校裏，只有學業成績會被計分，其餘的（如責任感、溝通能力、EQ等）都是沒有分數，家長大都不予理會。每次測驗時，孩子發現老師多給了分數，家長會教他們誠實，還是緊記分數至上？做家务、煮食等是沒有證書，也沒有分數，家長會否要求子女要做，還是溫習至上？

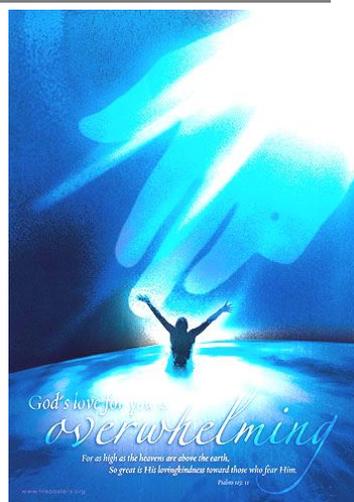
家長過份緊張子女，希望他們贏在起跑線上，但人生是一場馬拉松，儘管能在比賽前段領先，但到了比賽中段，因前段過度發力，以至後勁不繼，到了末段，雙腿發軟，被人從後趕上。贏在起跑線，卻輸在終點線。家長嚴格監控子女成長的環境，監察教師的質素，朋友的才能；過度保護，子女吃的穿的都是最好；又全力催谷子女，半歲就參加 playgroup，一日上兩間幼稚園，三歲學理財，更甚者有家長竟不惜花三萬元讓子女去學「爬」，大灑金錢。但在溫室中長大的孩子能經得起風吹雨打，屹立不倒，突穎而出？還是不堪一擊，風吹花殘？



在德國，小朋友在六歲前不會接受學前教育，因為科學家發現，六歲前小朋友腦部正在成長中，太早接受教育，腦部需要記大量資料，記憶區會增加，但思考區會減少，這對小朋友日後發展不利。德國人才輩出，但他們的教育風氣也不是要贏在起跑線上，那麼我們為何要揠苗助長？我們應用孩子的眼光看世界，尊重人的生長過程—身體成長，心智漸漸成熟，尋找理想，然後為理想奮鬥。



一個人的生命不單止有肉體方面和心理方面的需要，更要緊的是有「靈性」方面的需要，因為按照聖經創世記記載，人類被造故事中是這樣說的：「耶和華上帝用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，又叫亞當。」當然這個創造過程是如何達致，是一個神蹟，是上帝自己偉大的奇妙作為，祂使我們與其他眾生命與別不同之處，就是我們成為有靈（來自上帝那一口氣）的活人，因此我們可以與上帝有分享，並在靈性方面有極大的需要，就如同人身體饑渴要飲水吃東西，在心理上需要有安全感，在靈性上我們就需要有上帝並與祂重建一個合宜的美好的關係，因此作父母的你們，要儘早建立孩子們的靈性，因為這才是生命真正存在的根基和意義。



今天學校的教育是「五育」並重，就是德、智、體、群、美，有些基督教學校，就會加多一項叫「靈育」，然而依我看法，靈育不是加多在其中的一項，而是在以上整全教育上的根基，無論在德、智、體、群、美各方面都應有靈性培育的範疇，是涉及所有一切生命培育的根基。因此，在家庭首先開始這方面的栽培尤為重要，看看昔日以色列人是如何開展這方面的生命培育，可以給予我們多一點兒的啓迪，在申命記第六章這



樣記述：「以色列阿，你要聽！耶和華——我們上帝是獨一的主。你要盡心、盡性、盡力愛耶和華——你的上帝。我今日所吩咐你的話都要記在心上。也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裏，行在路上，躺下，起來，都要談論。也要繫在手上為記號，戴在額上為經文；又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上。」（申 6：4-9），在這段寶貴經文有幾點值得我們家長和老師們一同留意的地方：

第一．靈性教育要有明確的目標：就是要培育孩子們有一顆敬虔的心靈，活出一個敬畏上帝和愛上帝的生命。他們的生命成長目標不在於有偉大的成就，而是能盡心、盡性、盡力愛上帝並以祂為獨一的主，我們若著意培育孩子的智商、而忽略敬虔生命情操的建立，這是本末倒置的做法，對孩子的成長有害而無益。

第二．靈性教育要有堅持的態度：就是不輕言放棄，不要因挫敗或困難就不做下去。申命記在此勉勵我們，殷勤教訓你兒女，「殷勤」一詞表達出作父母們或教導者那份不死的心。大家都明白，教養下一代活出敬虔的生命是一項極之漫長的付出，正所謂十年樹木，要百年才可樹人，因此讓我們作父母的憑藉上帝恩典和所加添的力量，以永不放棄的態度堅持培育我們孩子們的靈性，這又正如所羅門王的名句一樣：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言 22：6），養兒一百歲，長憂九十九，上帝既將兒女交託給我們作父母的，我們怎能不殷勤教導和指引他們啊！！



第三．靈性教育要有活潑的方式：就是要有多元和不同層次的滲入和教導方式，有直接的，也有間接的；有刻意的，也有不經意在工作方式上的設計。看看以色列父母們的智慧，他們無論坐在家裏、行在路上、躺下、起來，都要談論，這不是強迫的說教令人反感，而是在不同生命片段的入位和分享，孩子們不同的生命歷程也就是靈性培育的機遇，你和我有否善用這些時機，把握機會去培育孩子的靈性呢？還有締造一個屬靈的氣氛和環境也是一個十分有效的傳遞和教導，因此他們不放過任何一項環境設計的好處，藉此耳濡目染讓孩子吸收上帝聖言的教導，因此以色列父母們把訓言律法典章繫在手上為記號，戴在額上為經文；又寫在房屋的門框上、城門上，即是無論一出入，離開家園門口，進入現實的世界，甚至到城門口，或工作或做生意，他們都不會忘記，陪伴他們一生的，就是這些寶貴的上帝聖言。今天有很多的事物和世界的潮流價值會爭奪我們兒女的心，我們若不多花心思，作出一些美好和刻意（甚至創意）的設計，恐怕兒女們的心在成長過程中只會隨波逐流，被這世界的腐朽價值所擄掠，難道你們忍心看見這個情況在你們兒女們的身上發生嗎？在此祝願大家從今天開始，以身作則，以永不放棄的態度同心打這一場硬仗吧！！



現代家長十分關注子女的專注力，因他們相信只要有好的專注力，學業表現一定好，考試成績一定高。然而，專注力只是其中一個影響學習表現的因素，影響一個人的學習因素還有很多，包括生理性因素、智力、身體狀況及體能、別人的教導及指引，以及學習的情緒及動機。

五月份的家長學堂為「專心 D，學好 D」，由資深臨床心理學家（亦為基真堂會友）趙陳美賢博士主講。趙太向家長講解提升兒童專注力的方法及竅門。

一個人能夠專心一點，的確可以促使學習表現好一點的。而學習興趣，是引發專注表現的一個重要因素。怎樣可以引發子女的學習興趣呢？可從以下各方面考慮：

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. 家長要明白學習是多方面的； | 6. 家長要辨清對功課的態度，子女才是主角，學習是目的，功課是途徑； |
| 2. 家長要明白孩子的個別性； | 7. 家長要適時的鼓勵及讚賞子女； |
| 3. 家長的學習態度直接影響子女的學習興趣； | 8. 家長要幫助子女從錯誤中學習； |
| 4. 家長對子女要有合宜的期望； | 9. 家長要關心子女的健康及提供安靜的環境； |
| 5. 家長要懂得閱讀子女的成績表，不以子女的成績來評價他整個人； | 10. 家長要多與老師溝通，與老師合作幫助子女克服學習上的困難。 |

另外，家長也要認識子女的個別學習能力差異，包括：

- | | | |
|-----------------|---------|----------|
| 1. 語言理解和表達(說話) | 3. 空間概念 | 5. 工作記憶 |
| 2. 文字的理解和表達(書寫) | 4. 體能協調 | 6. 專注力控制 |

專注力是一種心理活動，它是指對一定物件的指向與集中，即是將思想及精神專注集中在一個項目或物件之上，而對於這個項目或物件以外的事情，是不會留心或在意的。專注力是腦部處理資料及分析過程的前提，專注力就像訊息的過濾器，決定那些事物需要處理和分析。專注力的分類：

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 選擇性專注力 (Selective Attention) | 3. 轉換性專注力 (Alternating Attention) |
| 2. 持久性專注力 (Sustained Attention) | 4. 分散性專注力 (Divided Attention) |

增強專注力的一些誘因：

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. 面對新奇的、喜歡的、有趣的事物； | 6. 訂立合宜目標，給予適當提示； |
| 2. 有用處、有目的、與個人或日常生活有關的事物； | 7. 舒服的學習環境； |
| 3. 家人、老師、朋輩的接納； | 8. 均衡的飲食及有足夠休息； |
| 4. 讚賞付出的努力及心機； | 9. 穩定的生活常規； |
| 5. 解決情緒困擾； | 10. 一般來說，年紀越大，控制專注力的能力就越強。 |

改善子女的專注，不單是子女的個人問題，也是老師和家長的責任。若懷疑子女有顯著專注/過度活躍問題，家長需請教專業人士，安排轉介兒童精神科作診治。

子女給父母的十項備忘：

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. 別寵壞我，不要對我有求必應； | 6. 別輕易許下承諾； |
| 2. 別擔心以堅定的態度對待我； | 7. 你們的言行不要反覆無常； |
| 3. 請不要在人前指出我的過錯； | 8. 千萬別以為向我道歉是有失尊嚴的事； |
| 4. 不要因為我說「我討厭你」而感到難過； | 9. 別忘記我喜歡嘗試不同的經歷； |
| 5. 別嘮嘮叨叨； | 10. 如果沒有您們的體諒和愛，我將無法茁壯成長。 |

一些幫助孩子專注的遊戲：<http://www.ha.org.hk/kch/adhd>

讓我們多給予孩子成功經驗，鼓勵他們主動學習，得著知識和智慧，榮神益人。



牙痛慘過大病？！

透過認識兒童常見的牙患，換牙的問題等，讓家長明白保護牙齒的方法，孩子們均可擁有陽光的笑容！

學堂講座前舉行《暖流》下學期「信靠、守望與愛意」創作比賽頒獎禮，學堂之後薄具茶點招待。

講題：《護齒有妙法》
 講員：牙科治療師 翁曉楓姑娘
 日期：6月30日
 時間：3:30~5:00pm.
 地點：一樓基真堂
 （不設兒童托管）



各位家長：

七月中，我們將出版感恩祝福版（五）（總第 88 期），是我們連續第五年在學期終結前，將學校師生、家長、堂會弟兄姊妹及區會牧長以至友校校長的作品，結集成書（小冊），作為一個學年以來向上帝的感恩祭，獻給愛我們的天父。連同製作中的感恩祝福版，本學年《暖流》共出版了 19 期（70 至 88 期），這實在需要編輯們莫大的信心和毅力。在此多謝各編輯委員們的勞苦（梁溢珺姊妹、黃婉珊女士、蕭浩華弟兄），特別是主編羅佩玲姊妹，她因工作及其它事奉的緣故，於第 88 期編輯工作完成後將暫別我們，謹祝她身心愉快，常蒙主恩。

2007 年 10 月中，發生於天水圍的一宗轟動倫常慘案，促使我們醒覺「社區網絡」及「鄰里互助」在辨識及化解家庭危機上的重要性。基真小學和基真堂同屬一個母體，座落在荔灣這個小社區的中心，教會願意藉着一份定期文字通訊，傳遞有關家庭教育、生命價值的訊息，與各家長街坊交流分享，實踐耶穌基督「愛鄰舍如同自己」的吩咐。五年來，我們所做的依然十分有限，上月底華荔邨的青年露營自殺案，雖然事故不在邨內發生，但我心中仍然十分難受，更覺得教會在參與建立一個健康的社區、一個可愛和諧的社羣還有漫長的路要走，我們實在需要更多人同行，叫有需要的家庭得著適切的幫助。

記得自己年紀小時，基真學校的老師教我們唱的一首詩歌：「主既賜恩光，照亮我中心，我也應當發光，照我自家人。因知罪惡痛苦，我願發光；各照自己地方，本是應當！」細水長流，文字能入屋，且能產生潛移默化的果效。我們仍會堅持下去，為基真小學/基真堂設置這一個小小的燈台，守望著這個社區。盼望大家閱讀《暖流》後轉送他人，也投稿給這份屬於大家的刊物！第 89 期將於新學年 9 月 17 日出版。

岑牧師



2011-12《暖流》下學期「信靠、守望與愛意」創作比賽

比賽結果

初級組（一、二年級）	中級組（三、四年級）	高級組（五、六年級）
冠軍：1D 勞子洛	冠軍：4A 鄭滙雋	冠軍：6A 陳諾
亞軍：2A 黃樂禧	亞軍：4A 潘駿賢	亞軍：6A 林浩宏
季軍：1D 陳愉晴	季軍：3B 朱穎嵐	季軍：5D 梁沛權
優異：1B 劉凱蔚	優異：3A 黎偉康	優異：5A 吳洛穎
優異：2B 陳正峰	優異：4A 區焯焮	優異：6B 潘婉雯
優異：2C 王佩珈	優異：4A 周鍵怡	優異：6C 李麗敏

頒獎禮將於 6 月 30 日家長學堂內舉行，部分得獎作品將刊於《暖流》88 期感恩祝福版內。



2012 年暑期聖經班

基真堂

主題：福音三字經

內容：	10:00-12:00：	福音三字經	念念有詞、書法練習
	12:00-2:00：	齊齊煮飯仔	一齊參與、美味共享
	2:00-5:00：	同行萬里路	外出參觀、週六崇拜

日期：24/7-4/8(逢二、四、六)，上午十時至下午五時

對象：30 位小一至小六同學

費用：\$200〔外出參觀車費自備〕（以支票或現金於辦公時交回基真堂）

查詢／報名：基真堂 曾姑娘 電話：29580958

報名 2012 年基真堂暑期聖經班

學生姓名：_____ 班別：_____ 學生聯絡電話：_____（如有）

家長姓名：_____ 家長聯絡電話：_____ 家長簽名：_____

辦公室用：已收\$200 支票：中華基督教會基真堂有限公司 現金