



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



又到升中選校的日子

校牧 岑樹基牧師

每年踏入十二月，小六生的家長都會為選校大為緊張。選校之難，難在……

1. 不知道自己的孩子是否適合所心儀的學校。
2. 不知道心儀的學校是否真正的『好』學校。
3. 不知道心儀的學校的收生標準。不知道……



究竟應如何幫助子女選校，才是有智慧？

1. 自己的孩子是否適合所心儀的學校？

所謂知彼知己，百戰百勝，家長要了解孩子的長處和弱點。孩子屬於學術型？運動型？藝術型？主動型？被動型？還是十項全能？（很少人吧！）若是學術型，哪些科目是強項？若是運動型，哪些項目是強項？沒有長處？無可能！

所謂適合的學校，除了要配合子女成績和能力，還應看學校是否具備三大成功關係：第一是師生、第二是老師與老師、第三是學生之間的關係。無論能力高低的學生，在三大關係皆好的學校，都會有正面的影響。校風和諧的學校，可以直接幫助同學未來在學習上邁進，就算是 Band 3 中學，同樣可以激發孩子的自信和競爭力。



2. 心儀學校是否真正的『好』學校？

在你心目中，『好』學校的定義是：學校口碑載道？學生的公開成績優良？學生的校外比賽成績卓越？學生的品格行為良好？還是……

如何得知學校的『真面目』？

- 網上尋真相：學校網站－辦學團體、理念、願景、現況、周年報告、自評及外評報告、周年計劃……公開論壇、Blog、Facebook……
- 實地觀察：早上、午膳、放學（學生校外表現）、開放日、簡介會
- 朋友意見：居住於學校附近的朋友；有子女在學的朋友

3. 學校的收生標準？

一般中學要求學生有以下學習特質和能力：

- (1) 主動性（學習主導者：專題研習）；
- (2) 全面性（學術加體藝：一體一藝）；
- (3) 綜合性（跨學科學習：通識課程）；
- (4) 技能性（學習過程化：校本評核）；
- (5) 應用性（評核生活化：應用為本）；
- (6) 創造性（建構新知識：創意思維）。

學校總喜歡學生有以下表現：

- 學術成績：要闊要專、內外兼備
- 體藝活動：均衡發展、自信合群
- 服務精神：校內校外、培育品格
- 全面發展：天文地理、無所不曉
- 見識廣博：時事政治、獨立分析
- 兩文三語：中英為主、聽講讀寫

校牧貼士：

1. 理想的學校要有優良的學與教配套、開放的管理風格和和校園關愛文化。學校將學與教的資源擺放在哪裡？學校除了列出在學術和活動上的強項，有沒有對特殊學習需要的支援？
2. 不少父母都會疑惑子女成績中上，應否博一博 Band 1？事實上，若孩子具備接近 Band 1 的能力，在優質 Band 2 中學就讀會感到游刃有餘，能夠有更多空間和信心自學。
3. 就算入到名校亦並非一勞永逸，有些小學成績優秀的學生，升上中一卻因排列榜尾而影響自信，甚至出現負面情緒。即使是小學尖子，進了名校也要很多支援，尤其是小學成績是補習得來的，選名校時更要小心，畢竟中學生學習是講求自律與自學，不可能再單靠催谷，故選校時要衡量孩子的心理狀態，能否面對逆境。
4. 讓孩子充份表達自己的選校意願，有商有量，畢竟未來的六年是他/她在學習，不是你呢！
5. 若在選校上有疑惑，希望有人聆聽或給予意見，為你禱告，歡迎你聯絡兩位校牧（岑牧師或曾姑娘，預約 2958-0958）。



申請中一自行分配學位重要日期備忘

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 2012 年 12 月上旬 | 學校派發申請表及相關文件 |
| 2013 年 1 月 3-23 日 | 家長向不多於兩所參加派位的中學提交申請 |
| 2013 年 3 月/4 月 | 個別中學進行面試甄選學生 |



有研究指出：香港青少年的抗壓能力不斷下降，不少人在面對升學，就業或感情問題時，不懂得如何面對，個別甚至作出輕生或自殘等不理智的決定。每當我看到這些新聞時，不期然會想到自己的子女，日後他們會如何面對？我們作為家長的又可以做什麼幫助他們呢？

參加了十一月份的家長學堂《讓孩子贏在終點－猶太人的親子教育》後，讓我重新思考日常教育孩子的方法。其中，猶太人的苦難教育，特別能夠幫助孩子面對困難，走出困境。

但是，在物質生活相對豐富的香港，如何將苦難教育應用在孩子身上，卻是一個很實際的問題。我在此分享一些方法，期望對各位有點啟發：

1. 以身作則，簡單生活

父母是孩子最重要的老師，榜樣的力量是無法估計的。只有我們以身作則，不要過份追求物質生活的享受，孩子才能够在我們身上學習過簡單的生活。

2. 多做義工，關懷別人

讓孩子多接觸生活困難的人，並作出實際行動去幫助他們。看到別人的不足，孩子就會更明白自身的幸福。

3. 延遲滿足，學會知足

不要在孩子提出要求時，立刻滿足他們。可能這只是一件小玩具或一粒糖果，但對孩子來說，未能滿足也是一種苦難。延遲滿足他們這些要求，讓他們明白一切都不是必然的。



編者回應：

多謝家長投稿，成功的教育關鍵在於我們家長，是否在價值觀念、道德情操、待人處世等方面為孩子做好了榜樣。苦難教育有助於錘煉出孩子的獨立人格。父母應該給孩子一點困難，而且不限於生活方面的困難，讓孩子自己去解決，從而培養孩子的自立自強能力。讓孩子吃點苦、遭點磨難，這是為了磨礪他的意志，陶冶他的情操，豐富他的閱歷，當然更有利於培養他的自理能力。



家長如何面對子女的考試壓力

學生輔導主任 張德賢姑娘

壓力主要來源

香港小童群益會就兒童壓力問題曾作深入的研究，結果顯示本港兒童的壓力主要是來自學習，其中包括測驗或考試、功課數量、升班或升學、個人對學業的要求、父母及師長的期望，與及同學之間的競爭，這反映學生在學習活動上仍要背負沉重的壓力。

除了學習上的壓力外，家庭成員間的疏離、代溝的衝擊、同儕的排斥與嘲笑、對生活環境的不滿，都成為兒童壓力的主要部份。若兒童未有足夠能力面對來自四方八面的成長「阻力」，他們便會出現心理上的困擾，令他們煩惱不安，並對壓力的來源作敵對反抗。他們一方面不能接納自己，學習時缺乏自信；他們會以種種方式逃避現實，例如以白日夢、拒絕、否認、理由化等心理防衛方式遠離壓力。除此以外，部份兒童會以具體的行為作為逃避的方法，如離家、逃學、尋求暫時樂趣、沉迷享樂、厭惡學習等。若未能給這些面對成長困惑的兒童提供合適的輔導，他們的成長必然會遇到極大的障礙。

作為父母，看到子女因學習而引起的壓力，既心痛，又緊張，同時亦不知怎樣可以協助子女。一方面要關注兒童的自尊，但另一方面，過份的關心及原諒又可能會變成放縱。難道要無止境的原諒？給兒童無止境的機會？兩者之間如何平衡，為兒童帶來成長的助力？這的確是值得關注的。

「鳥會飛，魚會游，兒童會遊戲」，原本是天下間最正常不過的事，但今天，家長們每每都會說：「為了你的將來，不要浪費時間，玩耍，大可不必了。」而更令人感歎的，甚至部份教育工作者也相信，「學業」就是兒童學習的指標，甚至是「唯一」的指標。於是，「自然成長的活動」變成了現代兒童稀有的時間，取而代之的便是沒完沒了的家課、溫習、再溫習。

壓力並不是壞東西

壓力太大會影響對我們的身體、情緒和認知，身體方面，會出現頭暈、頭痛、食慾大增或大減、肌肉拉緊、入睡困難、心跳加速、疲憊/乏力；情緒上，在壓力時期會經常焦慮、不安；認知能力上，人們變得悲觀，記憶力亦會減退，注意力亦變得很難集中。但適中的壓力，人們便會處於良好的水平，壓力成為動力，令表現更佳。如前所說，過量的壓力會對兒童產生不良的後果，他們會因過於緊張，情緒低落，大大影響表現。但另一方面，兒童若在完全沒有壓力的環境下成長，同樣是不健康的。簡單地說，沒有壓力，兒童便會失去挑戰自我的機會，亦不會感受失敗、學習失敗，生命也就變得軟弱無力了。為



了能讓子女一方面學習，一方面舒舒壓，與家長分享「協助子女減壓八式」：



1. 不要製造緊張情緒

許多同學表示，父母給他們最大的壓力是…嘮叨。做父母固然關心子女學業，但不應該在家裡也造成一種考試氣氛，甚至電視不敢開、說話也不敢大聲。做父母的表示緊張，孩子會更加緊張。



2. 聽聽孩子心裡的話

要想幫助孩子，就要聽他們心裡的話，瞭解並接受他們的感受。許多父母不問究竟地責怪子女，最容易使孩子產生被拒絕的挫折感。



3. 管教態度要一致

父母態度不一致，使孩子感到迷惘、無所適從，這種矛盾可能比考試前的心理壓力還嚴重。父母的看法一致：尊重孩子的選擇，相信孩子的能力，這樣才能給孩子安全感和力量。



4. 合理的期望

父母應跟孩子坐下來商量，根據以往的成績來估計孩子的能力可以達到什麼程度，不宜過高要求。當然可以把目標定得比他們目前的成績稍高一點，激發他們向上努力。



5. 不要強調比較

常聽家長抱怨子女不如鄰居、不如其他兄妹，「為什麼別人行，你卻不行？」比較是重大壓力的來源之一，它會打擊人的信心，使本來已有的能力無從發揮。自小便要與人相比的想法是很不健康的；結果往往是經不起挫折失敗。相反，培養孩子有克服挫折失敗的勇氣，而不是成為比較的犧牲品。



6. 看重積極的一面

孩子知道成績不理想嗎？他早知道了，老師已經在考卷上寫上了，父母不要再給他增加壓力，而應該鼓勵。只要孩子作出了努力，獲得的任何進步都要給他們鼓勵；應該重視他們努力的過程，而不要單看成果。



7. 注意營養

孩子如果喜歡吃人參雞湯，當然可以讓他吃，要是不喜歡的話，不要勉強他。硬塞一些補品給他吃，徒引起孩子的抗拒。維他命C可以穩定情緒，維持體力，可以鼓勵孩子多吃水果和蔬菜。



8. 利用呼吸減輕緊張

呼吸方法—可幫助人減低緊張和不安情緒。

「30秒舒緩鬆一鬆」

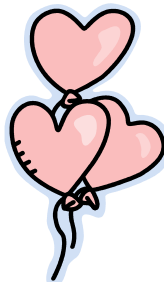
1. 坐著，背靠椅背；身體放鬆，眼望前方。
2. 把手放在胃的位置；慢慢呼吸；感受呼吸時手部的升降。
3. 想像每次吸氣有白光包圍著全身，以致身體充滿力量；每次呼氣，想像緊張與壓力一同離開。
4. 慢慢吸氣，慢慢收緊連接膊頭與頸的肌肉；留意那份緊張。
5. 直至感受到不能再緊及盡你所能的吸滿空氣，維持大約數秒。
6. 放鬆緊張感，並大口的呼出空氣，同時把膊頭上的重量及緊張亦放鬆下來；想像所有的壓力亦呼了出來。
7. 重覆，直至清醒及放鬆下來。

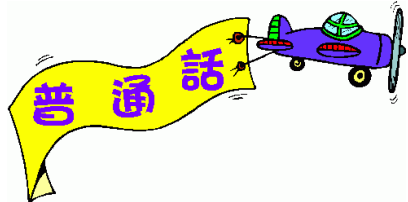
期望這篇文章能夠幫助父母協助子女減減壓，讓子女在學習的路途上一方面向前進，另一方面身心健康！



歡迎投稿

- 邀請家長投稿，題目為「孩子，我很想你知道……」，字數在500之內為宜。
- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、信仰、感受分享、好書介紹等）一律歡迎，文章字數請勿多於四百字。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；一經刊出，將送贈心意禮物一份。
- 來稿請附姓名、學生班別及姓名、聯絡電話。
- 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
- 來稿請擲回學校校務處收，或電郵至基真堂 keichunchurch@gmail.com（暖流投稿）。





普通話是我們的生活語言

以前有人誤解普通話這種語言，認為它是「普普通通的話」、是「普通人說的話」。但從現今看來，也不無它的道理。「普通話」就是普遍通行的語言，就是國內超過 52 個有語系的語言民族，他們為了溝通，共同放棄其固有的言語和文字，而一同使用「普通話」，使任何一個普通的中國人都可使用。

普通話是我們現今千禧年代的中國人的共通語，然而不單是中國人社會裏常說普通話，原來據總計，現今世上每五個人，就有一個使用中文來作溝通和交往。而所謂中文，大多是我們中國人的共通語言——「普通話」。

「普通話」是一種語言，語言的產生是為了人類達到溝通思想、相互瞭解，統一意志、協調行動而創造的一套音義符號系統。

語言的功能很多，它包括：溝通功能、交往功能、思維功能、傳遞信息功能、表達思想功能、認識世界功能……

人類進行交往、互通訊息方法很多，而直接簡單的方法就是借助語言。人類若要對事物的了解、思考它的真諦，都要借助語言輸入資料，要借助它在腦中分析及消化，因而產生思維，做合理的事。思維是靠語言中形成。

其次，就是我們要向別人表達時，語言是缺不了的。我們心中的感受，不論有沒有直接從口裏講出來，但語言已助我表達。例如：我們的「默禱」，儘管是聽不到聲音，看不到發音動作，但是憑藉儲存在腦中的詞語和句子，你仍然能表達自己，語言運動中樞依然處在興奮和活躍的狀態。

語言的功能真多不勝數。而「普通話」既然是中國人共通語，是現今世界最多人使用的語言之一，我們為何不好好學習「普通話」？借助「普通話」的語言功能，使自己的生活更愉快，使更能表達自己和與人溝通呢？

學習「普通話」是一件難事嗎？嬰兒出生，長大後自能以語言表達自己，原因何在？道理很簡單，語言就是他的生活。我們若經常沉浸於「普通話」語言環境之中，就自必成功。因此，我們若生活時常用「普通話」，多接觸「普通話」，多以「普通話」的語法為思考，多聽多說，就自然會學好普通話，說好「普通話」，並能以普通話作為交往、思維、傳遞信息，表達思想、認識世界的工具。就這樣，我們會生活得更完美。



活動推介

基真堂

精神健康專題講座系列

危機解密 — 拆解情緒「炸彈」

(一) 心理衛生與精神健康

日期：2012年12月7日（五） 時間：晚上7:30-9:00
講員：陳美賢博士

(二) 家人情緒病患關顧

日期：2012年12月16日（日） 時間：下午2:30-4:15
對象：(1) 精神、情緒病患康復者的家人
(2) 有心關顧精神情緒病患康復者之人士
講員：游秀慧女士

(三) 如何處理焦慮及抑鬱情緒、理解抑鬱症

日期：2013年1月27日（日） 時間：下午2:30-4:15
講員：湯國鈞博士

地點：中華基督教會基真堂
(基真小學一樓)

歡迎學校家長、老師、牧者、
教會會友及社區人士參加

費用：自由奉獻

報名：致電基真堂留位
余小姐 / 蕭先生
2958-0958

主辦：中華基督教會基真堂

報名表：「危機解密」精神健康專題講座系列

請填妥表格交基真堂幹事余小姐/蕭先生留位，謝謝。（可經學生轉交）

家長姓名：_____（學生姓名：_____班別：_____ / 非基真小學家長）

聯絡電話：_____ 電郵：_____ 參與場次：請加✓

☐ (一) 心理衛生與精神健康

2012年12月7日（五）晚上7:30-9:00

☐ (二) 家人情緒病患關顧

2012年12月16日（日）下午2:30-4:15

* 是次活動不提供兒童看顧