



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

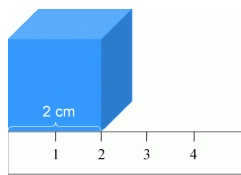


從生活中學習數學

蔡石珠老師

數學科的學習目的是解決日常生活問題，所以學習的內容與生活息息相關，家長如能在生活的細節中，不經意地把數學滲透在生活中，孩子從經驗中學習，便容易掌握。以下是個人跟家長分享一些生活例子方法來學習「度量」這個課題。

小學課程「度量」的學習內容包括了長度、重量、容量、時間和貨幣等。



長度：帶孩子到郊野公園的家樂徑，看看指示牌上寫着要走多少公里，乘坐的士首 2 公里才跳錶，到泳池游泳，到運動場跑步等，讓他們親身體會 1 公里的距離。又如購買洗衣機或家具時，跟孩子一起量度擺放物件的空間，需要購買物件的尺碼，然後到電器店、家具店等選擇適合尺碼的物件，從實際的量度來解決問題。

重量：在購物時，看看不同物件包裝紙上的重量，用手量一量，感受 1 公斤、500 克等物件的重量，如有磅，大家先猜猜物件的重量，然後放在磅上，看看刻度，讀出重量，看誰的估計最接近。



容量：看看飲品上的容量，家中量杯或水壺上的刻度。又如把 1 瓶 2 升的汽水注滿 8 個小杯，每個杯子有汽水多少毫升？跟孩子比賽一口能喝去多少毫升汽水，杯子內還有汽水多少等等活動來認識容量單位。

時間：小孩子在時距的學習上較弱。可以問問孩子，你今天由 4 時 15 分開始做功課，到 5 時 40 分完成，今天做功課用了多少時間？乘車探親友時，出門的時間是幾時幾分？到達的時間是幾時幾分？乘車花了多少時間？讓孩子在錶面或鐘面上數出所花的時間（建議家中的時鐘，有電子數字鐘和有時針、分針和秒針）。



貨幣：購物結賬時，請孩子粗略估計要付的款項（不要要求一定要準確至幾元幾角），並請小朋友拿出要付的款項，如要找贖時，大約找回多少？讓孩子想想後才付款，使他們對貨幣有真正的接觸（建議不要用八達通，孩子對幣值沒有認識，而且不需要思考）。

以上只是一些例子，家長可舉一反三，從實際生活中，讓孩子接觸數學，他們便容易掌握，同時不會感到數學科困難。



家長投稿——孩子，我很想你知道…… 錢順荷（6A 班 李錦豪家長）

你由六年前入讀基真小學，不知不覺，現在已讀畢業班了。孩子，我很想你知道：學會感恩，才懂得珍惜。我們要感恩的人和事很多、很多……

你要感恩自己生於太平盛世；你要感恩父母養育你；你要感恩學校提供優良的學習環境給你；你要感恩基真堂創造機會教媽媽學習教仔；你要感恩老師耐心地教導大家；你要感恩同學們陪伴你一起學習、成長；你要感恩校工叔叔、姨姨默默地付出……



當你常常懷著感恩的心，你會努力做好自己的本份；當你常常懷著感恩的心，你會懂得包容；當你常常懷著感恩的心，你便是世界上幸福、快樂的人！

編者回應：多謝錢女士的來稿。當看到別人有自己沒有時，人就不快樂，甚至認為別人欠我，就不滿足，更會怨天尤人，求主幫助我們，讓我們學習看自己所有的，成為一個懂得感恩，進而能成為別人祝福的人。做一個懂得感恩的人，才會懂得付出，才會感到快樂。對別人給自己的幫助，哪怕是一點一滴，我們都應當懷感恩之心。就讓學會感恩、懂得感恩，成為每個人的美德。



各位，你們是否一個健康的人？何謂健康？講者臨床心理學家陳美賢博士告知我們：根據世界衛生組織在 1948 年的定義是「健康是指身體、心理及社會都處於一種完全安寧的狀態，不僅是沒有疾病或虛弱。」精神健康的人無論在工作、學習、以致家庭及人際關係中都能發揮所長、應付壓力和作出貢獻。他們表現自信、與人相處融洽，也會用正面的態度處理困難。



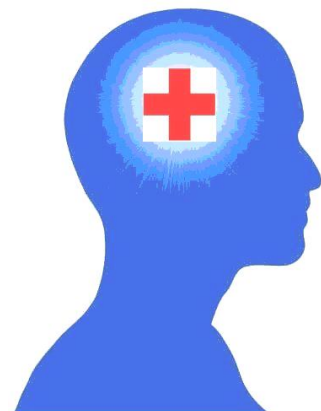
我們每人都會面對不同的「壓力」，當人受到刺激後會產生身體或心理緊張的反應狀態，這與我們個人過去的經驗、性格及成長有密切的關係。「壓力」主要來自個人、家庭及社會：

- (1) 個人的壓力：疾病，視乎嚴重程度和年齡
- (2) 家庭的壓力：經濟、與家人的衝突、或有家人生病、意外或死亡
- (3) 社會的壓力：
 - 學校考試，同學關係
 - 失業、工作不稱心、與同事關係差
 - 環境擁擠、噪音、會傷害或危害健康的地方

壓力的大小視乎個人承受的程度及個人的想法，不是由別人來判斷，因此當精神健康出現問題時並不易被他人察覺啊！

精神健康欠佳的徵狀是：

- 身體：經常感到疲倦、頭痛作嘔、體重下降、心悸手震
- 情緒：煩躁、焦慮、沮喪
- 人際：性格內向、冷漠畏縮、容易與人產生磨擦
- 行為：失眠、暴食或厭食、抽煙酗酒、不能集中精神、工作表現差



聽到這裡，筆者心裡立即發出問號－「我們應該怎樣做？」

原來我們提升精神健康的方法是對自己要有合理的要求和期望，可以嘗試換個新角度看事情，與別人傾訴感受和困難，實踐健康生活習慣，與家人多作溝通，積極參與社交活動。

最後，陳博士更告訴我們基督徒面對壓力時會祈禱，因對神的信心會得著平安，可將重擔交給我主。基督教信仰看重人的價值，教會生活鼓勵信徒彼此相愛、互相分憂，靠主常常喜樂！



「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的，你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」約 14:27

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝，上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」腓 4:6-7

「我們愛，因為上帝先愛我們。」約壹 4:19

講座完畢，筆者也帶著平安喜悅的心回家，我知道要有精神健康，就是活在主耶穌基督裡，多留意和關心家人及身邊的人，在安全和適當的環境下給予慰問和協助。

我誠意邀請你們繼續出席精神健康專題講座系列最後一講：「如何處理焦慮及抑鬱情緒」

講員為聯合醫院情緒健康教育中心主任——臨床心理學家湯國鈞博士

日期：27/1/2013（日）；時間：下午 2:30-4:15。（查詢：29580958 余小姐/蕭先生）



《暖流》100 期感恩版

各位親愛的家長：

感謝神的恩典，自 2007 年開始的《暖流》雙週刊快踏進第 100 期了！實在令人興奮。未知這九十多期的刊物（還有每年學期尾出版的感恩祝福版）帶給大家的是甚麼呢？是教養子女的方法？是個人身心靈健康的提醒？是神人關係的重建？好書推介？健康家庭……編委在此邀請大家給《暖流》一些回饋，歡迎一一寫出，也歡迎於家長學堂後留步，或於辦公時間到一樓基真堂，大家口述，我們便會替各位筆錄的。不論長短、不論文筆，編委都十分期待大家的心聲啊！（可交到校務處轉交）

- a. 《暖流》帶給你的印象或感覺是甚麼呢？你最喜愛哪些專欄/主題？
- b. 《暖流》對你和孩子有甚麼影響？
- c. 有何感恩或受到鼓勵的地方呢？或任何其他對《暖流》的感想/意見……

