



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



如何讓孩子和英文做個 friend

特約記者 胡凱茵

一提到英文，不少人都顯得有點膽怯，有些害怕跟別人交談，有些則提不起勁去書寫，這也難怪大家的。在一般的情況下，我們生活在母語環境中，即是以中文作溝通，結果大家就甚少用英文溝通，從而感到陌生和產生抗拒。1 月份的家長學堂，我們邀得岑陳月晶師母為大家分享如何讓孩子和英文做個 Friend。

岑師母與英文的淵源要從小學生活談起（師母也是基真小學的校友）。記得當時英文老師要求十分嚴謹，學生上課時要不停地抄寫英文文法的通則及例句，回家再將筆記整理一遍；加上當時的英文課程頗艱深，正好替學生打好英語基礎。

中學時，岑師母在學習上遇到更多英文，學校規定學生要用英 - 英字典翻查生字，再遇到不懂的字又再查，所以中學時期常與字典為伴。上課時英文老師規定用英語交談，能大大提高聽說的機會。師母所讀的中學是一所基督教學校，用的是英文聖經，在聖經中發現很多「古老的文字」（常見於英國文學）例如 thou、thy、thee 等等都是「祢」的意思，十分有趣。



當師母跟英文成為朋友後，在街上聽見又明白其他國籍的人講英文時，覺得很有優越感；相反，如遇到其他人講法文、西班牙文等等而自己又聽不明白時，內心很不是味兒。

為何要和英文做個 friend？因為很多好書的原著也是英文，如能看懂英文，看書時更就能原汁原味了。再者英文是世界語言，學好英文更能跟世界接軌。

怎樣跟英文做個 friend？孩童時期的求知慾最強，家長應盡量滿足及解答孩子的問題，不要抹殺他們對事物的興趣，若孩子能一直保持這種求知心態，對學習有莫大的益處。而家裏亦可營造一個英語環境給小孩，英文圖書或字咭放在當眼處，讓孩子隨時可見、隨手可得。更由於香港是國際都市，在街上不時看見中英對照的語句，例如街名、大廈名、出口、入口、門上的「拉」、「推」……師母還有「三不」提醒我們：不為考試、不為父母、不為餬口，讓孩子享受學習英語。



如何引起孩子興趣？以硬皮的「無字天書」開始跟孩子閱讀，隨著孩子的年齡漸長，可揀選一些打開時有圖畫彈出來的書(pop-up books)，更為有趣。到孩子有能力自己選擇時，就讓他自行選擇、投其所好。家長亦可選取不同的範疇或題目，讓孩子大開眼界。家長跟孩子看書時不要斤斤計較能學到甚麼，因這些親子時間應是輕鬆的、自然的、愉快的。

最後，師母提出三項原則：1. 讓孩子「用」英文而非單單「學」英文；2. 讓孩子感興趣，最緊要「好玩」，家長不須以老師的角色去「教」孩子英文，孩子在家中可閱讀圖書、利用字典、跟光碟或影片學習；3. 逐漸把英文從「玩的世界」轉入真實世界，其實我們的生活環境常會見到一些錯誤的英語語法，如能跟孩子一同「找錯處」，一定增添不少樂趣。希望孩子真的能跟英文做個 FRIEND，而不是把英文當成敵人（多一個朋友就少一個敵人囉！）。



堂校活動推介

難以「至」信？福音晚會
如何面對充滿誠信危機的世代？

日期：2013年3月28日星期四
時間：7:30 - 9:15p.m.
地點：葵涌華荔徑 11 號基真小學1樓禮堂

內容：短詩，話劇，見證分享和信息兒童分組興趣活動
主辦：中華基督教會基真堂
電話：29580958



筆者上月轉換了工作，有很多地方都需要重新適應，特別是人際關係。執行大部份工作時要跟其他部門/機構的同事合作，需要互相遷就，對筆者來說確是一個學習機會。每天與人相處，難免會得失別人，筆者日前就令到一位同事十分憤怒，他更到處說筆者不是。筆者自知處理有關事件不好，卻沒想到事件會變得這麼糟糕。

令到別人不開心，筆者過不了自己，數天後終鼓起勇氣跟這位同事坦誠地道歉。這既可放下內心責備，更可與這位同事復和，保持良好工作關係。勇於認錯並不容易，因為我們害怕承擔後果，但倘若每天都以諸多理由去逃避別人的指責，做人便很辛苦。

勇敢 Boldness：自信言行是誠實的、正確的、公正的。每個小朋友都曾經歷「每事問、每事說」的階段，縱使無人教導他們這樣做；但不知在那時開始，小朋友的好奇心和愛說話漸漸地減少了，這其實跟我們怎樣教導孩子相關。我發覺人越大，對身邊的事物就越不感興趣，甚至不願去理會，反正事情跟自己無關，最好就不要管。

例如小朋友見到別人隨地拋垃圾，會大聲地指出別人的錯處，但身旁的長輩立時感到尷尬，連忙叫孩子不要再說下去，彷彿是孩子做得不對，結果孩子面對同類事情發生，也不敢道出來。各人都知道什麼是不恰當，為何不把這些事說出來，反而視若無睹，是爲了保持和諧，還是另有原因呢？我們既然教導孩子要勇敢處事，就應學習一同承擔結果。



以下有數項實踐要點：

1. 不怕說實話——在現今的社會，不少人都只顧自己的利益，有時見到不恰當、不公義的事，都會忍著不發聲，擔心開口會惹來反感和批評。若你真心爲別人著想，見到他人走錯了更應提點他。
2. 在別人做對時支持他——面對困難正要作出抉擇時，(尤其是堅守原則，不願狼狽爲奸的決定)，不論你的支持和鼓勵是多或少，對別人而言可是十分重要的。
3. 堅守原則——節儉、誠實、盡責……等美德，有時會令我們被人取笑不合群，不懂人情世故。若堅持這些原則，不會妨礙我們處事，那怕別人的目光呢！即或面對排擠，也不應討好他人，相信有天別人會明白和接受自己。
4. 坦然面對結果——在可選擇的情況下，我們會盡量考慮各方面，以作出最理想的決定；一旦我們選定了，應坦然接受結果，因事情發生了就不能回頭，而且無人能預知另一個選擇會是怎樣。



「你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因爲你無論往那裡去，耶和華你的神必與你同在。」(書一9) 就讓我們勇敢地面對每一天，減少憂慮生活的瑣事，身上的擔子便可輕省，生活自會變得開心。



人人都知運動有益身心，但在忙忙碌碌的生活裏，人總會說：「太累了，改天吧！做少一天運動沒大相干！」一天復一天，運動大計遙遙無期。此現象不但發生在成年人身上，連小學生也忙得喘不過氣來。他們在學校上了八小時的課，然後再上各式各樣的補習班、興趣班等，如果那些是運動興趣班，這當然是好的，只怕他們上的是靜態活動，回到家中又安坐於沙發上，整天都跟椅子形影不離。



許多家長都覺得學業成績至上，分數稍有差池，便前途坎坷，於是拼命催促子女溫習。但要知道，沒有強壯的身體，花再多的時間於書本上也是徒然，學習效率低下，事倍功半。近期，不斷有報導指出小學生肥胖比率節節上升，可是體能卻每況愈下，有的更患有高血壓、二型糖尿病，情況嚴重。有很多人都不知道缺乏運動對身體的殺傷力不亞於吸煙、飲酒、不良飲食習慣等，有些醫學專家更認為缺乏運動將成爲世界第一號殺手。事實上，本港頭幾號殺手（大腸癌、心臟病、中風等）都與運動不足有關。



要有高的學習效率，先要有好的體魄。試想想，如果小朋友時常生病，經常休息，他的學習進度怎會理想？運動能減少患病機會，保持理想體重，舒緩壓力。每逢測驗考試時，學生更應做多些運動，減少壓力，改善精神狀況，提升心理素質，記憶力便大大進步，溫習也事半功倍，面對考試自然游刃有餘。



香港社會正面對不同的挑戰，香港人每天都受著壓力所困擾，患上情緒病尤其是抑鬱症的人數不斷上升，改善香港人的心理質素和情緒健康乃當務之急。但我們是否了解有關抑鬱症的徵狀呢？相信大家有時都會精神緊張、冒汗、偶爾鬧情緒等，若長時間都維持在上述的狀態，可能會是精神病的先兆。因此，基真堂於 27/1 精神健康講座第三講內，邀請湯國鈞博士講解如何處理情緒病。

情緒——是敵是友？

日常用語似乎對情緒帶有貶意，如「鬧情緒」、「情緒化」等，但情緒是我們的「發電機」和「指南針」，是生存的必備工具，在人生中佔有積極而重要的位置。心理學家 Greenberg 和 Paivio 認為情緒最少有以下的功用：



- 1. 可以引發我們去採取行動；
- 2. 為我們提供重要的情報；
- 3. 推動我們的正面行動；
- 4. 是與人溝通的渠道。

心理學家馬斯洛提出人類的需要分為五個層次，分別是：1. 生理需理 2. 安全需要 3. 歸屬和愛的需要 4. 尊重的需要 5. 自我實現的需要。若人的需要得不到滿足，會產生一連串的負面情緒。當我們未有留意或妥善處理，這些負面情緒會累積，變成內心的陰影。若負面情緒不斷累積，就可能患上不同的情緒病。根據香港中文大學 2004 和 05 年的調查發現，全港最少有 11 萬人患上焦慮症，約 40 萬人患上不同程度的抑鬱，情況不容忽視。

焦慮

當人身處在威脅的處境中，便會啟動「焦慮」這個防禦系統，帶來「作戰或逃跑」的反應來保護自己。但當人作出嚴重化的評估，在腦海重複這些「可能」出現的情境，焦慮就會帶來負面的影響。

緩和焦慮的自助方法

- 1. 學習放鬆
 - a) 鬆弛練習，主要有腹腔式呼吸法、意象鬆弛練習和肌肉鬆弛法。
 - b) 多身處舒適寧靜的環境，讓五官集中享受愉悅的感覺。
- 2. 客觀評估
改變思想模式，先讓思想「停頓」下來，學會較實際地評估事情。
- 3. 懂得放手
學習區分個人可掌握的範圍，減少緊張和焦慮的情緒。
- 4. 欣賞自己
勿低估自己的能力，多寫下欣賞自己的說話或送小禮物給自己作鼓勵。



焦慮症的徵狀

當持續出現以下的情況，便可能是患有經常焦慮症：

情緒	思想
1. 感到擔憂和緊張。 2. 心煩意亂、焦躁不安。 3. 情緒低落。	1. 很多負面的預期。 2. 想像很多可能出現的可怕情境。 3. 思想內容偏向消極：不斷重複災難及負面思想。 4. 失去自信心。
生理	行為
1. 心跳加速、心悸。 2. 呼吸急速。 3. 血壓上升、容易頭暈。 4. 肌肉緊張。 5. 四肢乏力、容易疲倦。 6. 消化能力下降，也可能有肚瀉或便秘。 7. 失眠。 8. 尿頻	1. 工作效率降低。 2. 坐立不安。 3. 工作或活動速度加快。 4. 難於集中精神。 5. 食慾不振。 6. 容易與人發生衝突。 7. 作出過分強烈的反應。 8. 睡眠質素差。 9. 吸煙飲酒、濫藥。 10. 暴飲暴食。

抑鬱

抑鬱使人較長時間地被負面想法的困擾，不斷對自我價值的批判，否定自身價值，陷入重重的無力感中，並自覺不值得被愛。

緩和抑鬱的方法

1. 做帶氧運動

能刺激大腦分泌一種名叫「安多酚」的物質，讓人有減痛和開心的感覺。

2 自語的魔力

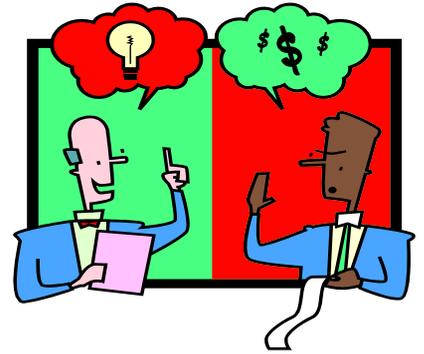
- 搜集資料，反駁負面自我對話的真實性。
- 用正面的自我對話取代負面的對話。

3. 區分「問題」和「生命中的事實」

- 生命中的事實是無法改變的，如：生理的障礙。
- 透過不同的方法能解決問題，如：學業的問題。

4. 改變對生命的看法

- 痛苦的經驗是人生必然的部分，它們富有價值和意義。
- 在不愉快的經歷之間，總會有愉快的經歷。



若下列其中五項徵狀持續出現兩週，很可能患上抑鬱症。當病徵已影響日常活動、工作和社交生活時，應盡快尋求專業人士的協助。大部分的患者在藥物和心理治療下會康復過來。抑鬱症有復發的傾向，復發率超過 50%。

情緒	思想
<ol style="list-style-type: none">持續感到悲哀、空虛。失去興趣參與任何活動，連喜歡參與的事情都提不起勁。感到坐立不安和心煩氣躁。無助、絕望，並時常哭。	<ol style="list-style-type: none">對所有或大部分活動的興趣大減或失去興趣。幾乎每天自覺毫無價值、充滿罪疚感。難以集中精神和作出決定。
生理	行爲
<ol style="list-style-type: none">體重明顯減輕，胃口突減或大增。失眠或嗜睡。很易疲累，失去動力和朝氣。	<ol style="list-style-type: none">感到疲倦，或失去活力。感到難集中精神。較平時難作出決定。變得過分激動或遲滯。有自殺的念頭。

關懷情緒困擾者

以愛心接待因情緒困擾者，嘗試耐心聆聽，用了解代替批評；用同情代替責備；用寬容代替抱怨，猜想對方的說話背後的感受，並控制自己的情緒，平靜溫柔地回應，讓他們感到被接納和尊重。

最後，湯博士認為喜樂人生的秘訣，最重要是認識人生真正的意義，確定個人的價值觀，並活出真我。「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。」（彼前五 7）湯博士鼓勵我們以積極的心態面對生活，從不同的角度去欣賞，並學習凡事交託，因為上帝顧念我們。

編者註：若家長對以上資料有意見或疑問，歡迎來電教會向校牧查詢 (2958-0958)。



歡迎投稿

《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、不论文筆，編委都十分期待大家的心聲啊！（可交到校務處轉交或電郵至 keichurch@gmail.com）

- 《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？
- 《暖流》對你和孩子有甚麼影響？
- 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……