



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 魯聰言

四月份的家長學堂，我們邀請了註冊社工羅佩玲姑娘，為我們分享「世界是『自信心』創造的」。

根據 2011 年 7 月，（美國心理學會 - 國際積極心理學會）有關 - 「小孩子自信心」的調查報告指出，受訪 400 名 5-13 歲小朋友當中，30% 小孩子覺得自己的自信心不足。他們認為自己不夠聰明，期望有一個更聰明的腦袋。

講座當日，不少家長都認同自信心的建立，對小孩子的成長相當重要。尤其他們遇到錯折、懂得（站起來）繼續往前走、對自己有恰當的自信心、不輕言放棄等，都是重要的成長要素。但是，家長如何培養小孩子的自信心呢？羅姑娘提供以下六大方法：

1. 擴闊圈子 - 擴闊社交圈子和生活體驗。
2. 鼓勵讚賞 - 認同孩子的成就，肯定他們的進步和付出的努力。
3. 成功經驗 - 嘗試製造一些孩子能勝任的任務給予他們完成。
4. 發掘潛能 - 學業以外的優點，父母亦要肯定他們的成就。
5. 適當期望 - 接納孩子的獨特性和個別差異，予以適當期望；切勿與別人比較和惡意批評。
6. 樹立榜樣 - 身教。

羅姑娘補充，以上方法不是新鮮事物，但困難處在於實行 - 「以身作則」，小孩子最懂得有樣學樣，父母願意嘗試，小孩子也願意嘗試；父母願意多做一點，小孩子也願意多做一點。



簡單的快樂·十個習慣

岑樹基校牧

香港世界宣明會總幹事趙煥明曾向一班大學生分享，題目是「簡單的快樂」，他細數十個生活小習慣，讓我在這裡轉載和大家分享，快樂其實可以很簡單：

1. **感恩**：睡前為三件開心愉快的事感恩，把一天的怨氣掃走。
2. **儲蓄**：每月儲起收入的 10%。財務問題帶來很多煩惱，根源多是消費大過收入。
3. **分享**：施比受更為有福。嘗試慷慨分享自己的資源，包括金錢、時間、知識、經驗等。
4. **讀好書**：好書滋養靈魂，讀聖經、托爾斯泰、傳記、杏林子等都是快樂的事。
5. **饑饉**：定期吃少些、買少些、追少些。物質太豐富，慾望太易滿足，人倒更易不快樂、失望。
6. **睡覺**：至少睡八小時，醒來，像重生一樣。
7. **找導師**：生活充滿挑戰，書到用時方恨少，人又容易變得主觀、情緒化。父親、牧師、前輩都是好導師。
8. **回家吃晚飯**：家人是快樂泉源，家是城堡，也是安樂窩。
9. **寫日記**：日記裝滿平凡及不平凡的事，寫日記是慶祝，也是治療。
10. **默想祈禱**：這是心靈的陽光空氣。



聖經說：「祢已將生命的道路指示我，必使我在祢面前充滿快樂。」（使徒行傳二章 28 節）又說：「凡我眼所求的，我沒有克制它；我心所樂的，我沒有不享受。因我的心要為一切的勞碌快樂，這就是我從一切勞碌中所得的福分。」（傳道書二章 10 節）願大家心裡常存快樂，凡事謝恩。



母親，辛苦你了！

編委 梁溢珺

母親節剛過，四周都擠滿了大小的慶祝活動，連新聞報導都特意到醫院訪問剛誕下嬰孩的母親，慶祝母親節的氣氛甚濃厚。然而令筆者感興趣的卻是近日機構發佈的母親調查，發現港媽們大多缺乏社交，不懂與子女溝通，被視為「煩音媽媽」和「噪音媽媽」，令子女敬而遠之。可見為人子女的看似艱難，遠比做父母的實為輕鬆得多。

筆者年少時曾覺得媽媽的話帶點嘮叨和厭惡，可以的就會關上房門或出外走動，不然又會跟她爭論一番（這可是大家的寫照嗎？）。自投身社會工作後，跟父母相處的時間明顯減少，連一家人齊整地吃頓飯的日子也少了，媽媽偶爾會重複提點，但筆者明白媽媽是出於善意，對於媽媽的關心，筆者感到十分珍惜。



筆者真的非常欣賞母親（尤其是我的靚媽）對家庭的付出，在筆者初生期間，父母都是一個全職人士，工作前將我帶到姨媽家中託管，下班後就接回家。直到我一歲多，媽媽和爸爸商量後，毅然地辭工，全心地做家庭主婦（直到現在），這樣一算，媽媽的工作就做了廿多年，無間斷地照顧一家的起居生活。

做家庭主婦殊不簡單，要是別人稱她們為「師奶」，對她們極為不公平。可知道她們一人分身多個角色，於有限的時間內完成最多的事情，又從無假期和報酬，是多麼辛苦，值得我們尊敬呢！當媽媽偶然病了或外出活動，仍堅持完成所有家務大事，反之我們只顧享樂，把責任都推給媽媽，回想起來自己真是不孝順。

直到去年，媽媽身體又轉差，終於下定決心放棄了廿年來的副業，不再照顧幼童。經歷一段時間，身體和情緒變得好了，我們鼓勵她嘗試外出參與小組，做兼職，讓她可以多點寄託。不過媽媽仍然不放心外出，擔心我們回家後沒有豐富的晚餐，（或許天下間的母親時刻都念著孩子的需要）。

媽媽，我們長大了，有能力照顧自己，當然也會照顧妳，這麼多年來妳都盡心打理我們的家。是時候到妳休息下、輕鬆下、玩樂下，我們非常鼓勵妳和爸爸外遊，就算不能環遊世界，都要嘗下各地美食，好好獎勵自己。最重要是愛惜身體，好讓我們能陪伴妳更長的日子。媽媽，我愛妳！



五月份校牧部活動一覽

基真堂

日期/時間	活動	內容	地點
即日起至 31/5	〈暖流〉 104 期感恩祝福版徵稿	主題：「家·如何能走過艱難的日子」	稿件請交校務處或電郵至基真堂
17/5 (星期五) 9:00-3:00	〈暖流〉 「親子樂悠遊」家庭郊遊日	已報名者請準時出席，出發時間為上午 9:00	大潭郊野公園
18/5 (星期六) 2:30-3:30	週六崇拜暫停一次		
25/5 (星期六) 2:30-3:30	週六聖餐崇拜	曾詠珊校牧主講 「豁達人生」	一樓基真堂
25/5 (星期六) 2:30-4:00	區會聯校輔導活動家長講座 (亦為五月份家長學堂)	羅乃萱女士主講「如何作孩子的生命師傅」	四樓禮堂
1/6 (星期六) 2:30-3:30	週六崇拜	岑樹基校牧主講 「歷史也會改寫」	一樓基真堂

歡迎大家出席以上活動。