



暖流

105

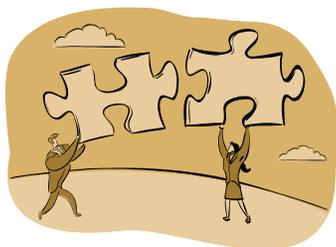
2013.9.16

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

「新的開始，新的挑戰！」 - - - - - 鄧達榮牧師

新的學年又開始啦！在此祝福所有同學、老師和家長們都有一個美麗的生命啟航，更能在上帝的恩典和護佑中，奮勇向前，追求生命的成長和不斷進步！



相信大家都聽過英國前首相戴卓爾夫人這個名字，她曾經是英國乃至整個歐洲政壇閃耀的政治明星和傑出領袖，在英國保守黨她曾連續四年當選黨魁，並於 1979 年成為英國歷史上第一位女首相，雄據政壇主導英國甚至歐洲長達 11 年之久，創出一個人稱為「戴卓爾夫人」的年代。

在她成長中有這樣的一則軼事，讓我與大家分享：話說戴卓爾夫人（原名為瑪格麗特）自小便接受嚴格的家庭教育，她父親經常向她灌輸一個信念——無論做甚麼事情，都要做到最好，力爭上游。有一次她和爸爸坐一輛公共汽車，年幼的瑪格麗特選了中後排去坐，但她爸爸卻對她說：「即使是坐公共汽車，你也要永遠坐在前排，這樣才可以向前望得更遠……」父親也從來不允許她說「我不能」或者「太難了」之類的話。對年幼的孩子來說，她父親的要求可能太苛刻了，但父親嚴格的教導（相對今天大部份家長採用遷就，甚至縱容的方式）在小瑪格麗特的心靈成長中卻播下一粒重要的種子，就是一份積極向上和永不輕易放棄的信念，盡自己最大的努力去克服一切的困難，做好每一件事情。

事實上，另一位著名英國首相邱吉爾，也曾在一篇不足一分鐘精彩而短小的演講中，鏗鏘有力的重複一個語句三次：“Never give-up! Never give-up! Never give-up!”那份永不放棄的堅持，成為日後多人的鼓舞。



新的學年，總有新的挑戰和新的難處，祝願大家能有這兩位前任英國首相的精神，永不輕言放棄，更憑藉主恩勇往直前再攀生命的高峰。

愛生活·更愛環保 - - - - - 畢業生 王君兒

地球資源是有限的，隨著每天被消耗，究竟還可以用多久呢？這暫時未有定案，唯一肯定的是，現在我們不好好保護地球(能源和生物)，那麼下一代就只能從教科書/將來的文獻學習了。有見及此，筆者希望透過本欄向大家介紹每月一項環保活動，讓大家都參與其中，為環保出一份力。

夏日炎炎，大家會用盡方法消暑，到了晚上睡覺即使想環保點開風扇，結果因鄰居開空調散出熱氣，自己也只好開空調睡覺。因夏季空調的耗電量佔香港的總用電量約 60%，政府在早年已開始推廣 25.5°C 空調溫度，可見善用空調的重要。

近月開始轉涼，「環保觸覺」推行一年一度的全港節能活動「香港無冷氣夜」，鼓勵市民少用冷氣，反思日常生活用電模式，明白節約能源的重要，從而身體力行減少溫室氣體排放，加強環保意識。



「香港無冷氣夜 2013」建議於 9 月 26 日晚上 7 時至 9 月 27 日早上 7 時關掉冷氣機。

踏入 9 月，筆者睡覺時已無開空調，你準備加入無冷氣夜未呢？

小朋友專注力不足，難以坐好或留心聆聽，大家都覺得隨時日就能改善；但有些家長卻走向另一極端，過份專注於培養孩子的各種技能及知識，以致愈來愈多父母變成「怪獸家長」，不停為孩子安排自己認為是最好的事物，這份關心真的能幫助孩子成長嗎？孩子的成長，不只是學業上增長知識、參與課外活動提升技能，乃是要全人發展，關心他們的心靈需要、塑造良好的品格等。

Attentiveness 專注：以全神貫注來表示對人對事的重視。父母和長輩對孩子鍾愛有加，尤其今日不少獨生子女，每每外出之際都有數名大人圍在身旁(父母、祖父母或外祖父母等)，可見長輩對孩子的重視。然而絕多的父母如上文一樣，緊張孩子的升學及前途，為孩子報名參加坊間各類興趣班，不停催逼孩子，結果忽略了孩子的品德，令孩子和父母的角色顛倒了，孩子容易變得緊張焦燥。



「你不要輕忽所得的恩賜、就是從前藉著預言、在眾長老按手的時候、賜給你的。這些事你要殷勤去作、並要在此專心、使眾人看出你的長進來。你要謹慎自己和自己的教訓、要在這些事上恆心。因為這樣行、又能救自己、又能救聽你的人。」(提前四 14-16) 新學年開始了，在揀選各項課外活動/小組之外，別忘記為孩子作全面培育，讓他們也能成為一個品學兼優的孩子！

好書分享

《專注力不足及過度活躍症 家長教師實務手冊》

小朋友喜歡新事物、容易受外界影響而分心，這是否代表他們的專注力不足？如小朋友長期不能集中精神，影響到日常生活（如社交、學業），家長及教師們又可以怎樣做呢？

家長若對子女行為出現困擾，不妨先參閱有關病症資料，再觀察子女的行為是否與症狀符合，綜合各方面了解後，如果仍擔心小朋友患上專注力不足或過度活躍症，便應帶小朋友進行詳細診斷，以盡快接受治療。

此書分為四部份，分別是理論、家長實務、教師實務及改善活動。讀者可從書中獲得各種貼士或心得，亦可透過一些家長和患者的心聲取得共鳴。為著小朋友的成長發展，希望你在此也能找到合適的方法去教養有需要的小朋友。

*家長資源中心位於基真小學一樓，有大量有關親子教育的藏書；開放時間為逢星期三至五上午 11:00 - 12:00 及下午 2:30 - 3:30，歡迎家長借閱。

要培養孩子的專注力，以下有數項實踐要點：

1. 端正地坐好或站好

別小看一個坐姿、細小行為，這能鍛鍊孩子的態度，待人接物。孩子端正地坐好，可喚醒他們的精神；站立得正亦能提高孩子自覺，不分心到其他事上。

2. 看著對我說話的人

訓練孩子留心別人的說話，不但是讓他們學習尊重他人，更是訓練他們的信心，學習正面與人溝通。(此時家長亦應放下工作，專心與孩子談天，不要令孩子對空氣說話。)



3. 避免有太多外來的引誘或刺激

做事要有效率，最好就專一完成一件事，特別是孩子的專注力較低，如要做家課、溫習等，最好安排他們於清靜，沒有事物使他們分心的地方。



家長資源中心
索書號 A702

10 個給我簡單快樂的習慣 - - - - - 編輯室

《暖流》曾刊載過香港世界宣明會總幹事趙煥明分享的 10 個簡單快樂習慣，例如感恩，儲蓄，讀好書，回家吃晚飯等，今期也找來歌手梁詠琪與我們分享對簡單快樂的體會，聽起來很基本，卻又不一定人人都做到的事：



1 節約環保：不浪費食物用水，定期清理家中舊衣物、用品等捐贈予有需要人士或機構，減少製造個人廢物，分類回收。生活不應只為滿足個人需要，要對環境和社會有良心和責任。

2 枕邊細語：每晚與另一半於入睡前提前枕邊細語幾分鐘，甚至數小時，一同為我們的健康，所愛的人和所得的一切感恩，為對方分喜分憂，好好聆聽和安撫彼此的心靈。

3 分享經驗：與朋友或陌生人分享成長的故事和經驗，同時發放正面能量予身邊的人，幫助他們渡過低潮或難關，多祝福別人。

4 為別人製造驚喜：為別人花一點時間心機，製造驚喜，不一定要在特別節日，大費周章或大灑金錢，只需在安排上做一些小調動，在對方沒有預料的情況下，令人喜出望外，一張寫上祝福的字條、一束小花也可以很窩心。

5 做義工：除了定期捐款到慈善機構，也可多做義務工作，多幫助陌生人，多了解社會民生。

6 與家人交談：長期缺乏溝通，家庭不和諧，累積誤會怨恨，會導致個人心理不平衡和家庭關係出現裂痕；其實面對至親的家人，是沒有不能克服的障礙，沒有不能原諒的錯誤，當中需要很多的愛，體諒和包容。



7 收集美好時刻，不求物質：很多人都有收集東西的習慣，但物質生活太豐富，有時候反而成為生活的負累，帶來束縛。但與家人朋友共享的美好時刻，可永存心裏，同時留存別人心裏，永不過時。

8 對世界保持微笑和好奇：多追求知識謙虛學習，多旅行探索世界的奧妙，擁抱周圍的人和事，每天抱著赤子之心單純看待一切，你的世界會變得更美好。

9 無電視家庭：現今科技發達，要吸收信息的途徑很多，實在不必被電視控制生活的質素，不看電視時，我們能更專心品嚐媽媽煮的飯菜，能多與家人聊天，能抽出更多時間做運動和看書，有益身心。

10 幫老公剪頭髮：多親吻，多擁抱，為對方按摩消除疲倦或剪頭髮，同時感激對方為你做的一切，多讚美，每日說聲我愛你，幫助大家心靈共同成長等等，多重視這些生活的小細節，可以互相培養信任和感情，建立更親密的夫妻關係。

文章內容選輯自梁詠琪：《10 個給我簡單快樂的習慣》，〈明報〉C3 版，2-9-2013。

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。稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。



- 來稿請附家長姓名、學生班別及姓名、聯絡電話。
- 來稿請擲回學校校務處收，或電郵至基真堂 keichurch@gmail.com（請註明暖流投稿）。

活動推介

基真小學第一屆《兒童親子教育課程》

對象：0-10歲兒童的父母或照顧者

《兒童親子教育課程》所為何事？

- 生命中沒有其他角色比為人父母更重要。
- 今天的家庭生活正遭受極大的衝擊，為人父母的壓力比以往更甚，故極需互相支持。
- 家長面對眾多教養孩童的理論，如何選擇？
- 我們在面對挑戰時並不孤單，藉著其他同路人的提醒和交流，親職生涯將有極大改變。



這是一個怎樣的課程？

《兒童親子教育課程》由英國倫敦布普頓聖三一堂的李力奇和李希拉牧師夫婦(Nicky and Sila Lee)創立，他們結婚三十多年，著有 *The Marriage Book* 《美滿婚姻（中譯）》及 *The Parenting Book* 《親子教育（暫譯）》，育有四名子女並現居於倫敦。此課程始於 1990 年，教材則於 2011 年出版，並已在世界各地推行。在課堂裡，你將發掘到一些實用工具，幫助你：

- ◆ 建立一個以愛為本的穩固家庭
- ◆ 教導孩子健康的人際關係
- ◆ 滿足兒女真正的需求
- ◆ 傳遞重要的價值觀
- ◆ 訂立並持守有效的界線

課程簡介 (2'49") <http://vimeo.com/25194015>

我能從這課程得著甚麼？

1. 一個友善的氣氛——
親切、互相鼓勵、有趣……

2. 實用的短講——

以播放影片形式，內容包含豐富並實用的信息、父母及孩子的經驗分享、街頭訪問，親子專家的心得及建議。

3. 以家中最長的孩子年齡分組——

能與和你境況相近的家長/照顧者彼此認識。

4. 有時間討論——

你正面對的挑戰、如何為家庭設定長遠策略……你亦可保留不欲公開的細節，自決參與討論的程度。



基真堂舉辦這課程有甚麼目標？

這課程以基督教原則為根基，為所有不同家庭處境而設，包括夫婦、單親甚至繼父母。教會希望以這課程款待及祝福更多新朋友（基真小學及社區之家長），幫助你改善及強化你的家庭生活。

課程於星期六早上舉行

1. 日期：(a) 第一至四課：19/10, 26/10, 2/11, 9/11（上午 10:00 -11:30，每課 1.5 小時）
(b) 第五至七課：16/11, 23/11, 30/11（上午 9:30 -中午 12:00，每課 2.5 小時）
2. 課程個人收費\$200，夫婦收費\$300，包括學員手冊及茶點費用。
3. 名額：20 人，請填妥報名表連同費用（支票抬頭「中華基督教會基真堂有限公司」）交校務處代轉基真堂岑牧師。
4. 截止報名：8/10/2013。查詢：2958-0958
5. 課程報名確認將於 11/10 前以電話通知。

基真小學第一屆《兒童親子教育課程》報名表

稱謂	姓名	聯絡電話	電郵		
父親					
母親					
〈分組用〉	姓名	性別	年齡	級別	填表日期
兒女 1					_____
兒女 2					_____

共繳款：\$ _____