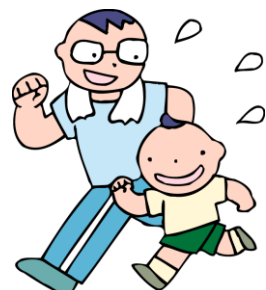




### 親子對談—運動的好處 - - - 6A班 袁頌恩 / 2D班 袁偉光 一家

#### 6A班 袁頌恩

我討厭做運動，因為我沒有任何“運動細胞”。平日上體育堂，我的表現都不太好。即使經常提醒自己要做運動，但也沒有動力！（也許這就是我身形肥胖的主要原因吧！）運動雖然有益，但也不是人見人愛，花見花開的！就像我這個懶人就很懶做運動。以客觀角度來看，運動的確有益；但以我的個人主觀來看，運動真的很無聊！不如把時間留下來看書算了！



#### 母 黃建儀

我的運動概念很簡單，就是“動”。生活在香港這城市，我大不了解人們對運動的觀念了，我不懂為什麼人們在室內的跑步機跑啊跑，卻不願意步行兩個巴士站的路程，而要花錢搭車，是時間太急趕嗎？我也發現原來香港大部份的人都只會行山而不懂爬山。



當我踏著兒子的單車，將偉光放在前半坐位，在路邊騎踩的時候，甚至是我兩歲的小女兒，也能平穩地坐在上面，人們卻不相信這是可以作的事。

他們要去開始一項運動，無論是否能夠堅持，總是要事先購買一大堆的配備，包括衣物鞋履及各式配件，否則不會隨便開始。

運動讓我有一些時間獨處和思考，我會在晚上用半小時來回走 70 層樓梯；有時回家時行樓梯上十二樓；放棄搭車的方便，跑半小時返工和放工。每星期我們都有固定和奶奶等不同住的家人外出吃晚飯的時間，在不用煮飯的日子我就去運動場跑上幾圈，放鬆一下。我也沒有人們所說的不運動就不舒服的感受，對我來說隨時隨做，簡單容易。半年下來，我覺得身體和心靈都有不少得益。

#### 父 袁卓輝

運動的好處，我相信大家都知道，但這題目對我來說，實在不好寫。

我從來就缺乏運動細胞，曾經用了不少時間學游泳和騎單車，但總是學不會。讀書時成績最差的科目，除了美術，就是體育課了。印象中讀書時就只參加過運動會的短跑，也沒有拿過什麼好成績。



#### 2D班 袁偉光

我很喜歡做運動，最喜歡跑步和踏單車，還有游泳。我在一年級的時候，在基真運動會拿過跑步全級第二名。我很期待二年級的運動會，我要拿第一名。

所以，當我看見孩子們第一次在標準泳池自由地暢泳，第一次靈活自如地騎單車……這一幕幕都叫我欣喜異常，他們做到了我做不到的事情，就像代替我達成了小時候的心願似的。

在我們家中，我的太太是做運動的“火車頭”，她比我有毅力多了！前一段時間，她要與一位 90 多歲的姊妹到貴州探訪，由於當地大都是山路，很多地方是必須靠雙腿才能去到。她為了確保有足夠的體能，特別提前鍛鍊：每天來回走 70 多層樓梯。我看她每天都這樣鍛鍊，也試了一次，但只爬了 30 多層就放棄了，倒是兒子可以跟她一起完成。



不久以前，我的哥哥（跟我一樣沒有運動細胞）居然完成了“兩項鐵人耐力賽”，雖然他參力的只是新秀組，但還是對我做成了很大的衝擊。不禁問自己：什麼時候，我才會“挑戰自己，超越自我”？



## 家庭祭壇 - - - - - 基真堂 胡凱茵堂委

自朗朗出生後一直都希望家中能定期有一起敬拜的時間，在坊間找了不少書籍是關於家庭崇拜的，但內容總是要很多的準備，我和爸爸都無暇應付。終於，朗朗今年七歲了，我們才開始了第一次的「家庭祭壇」。

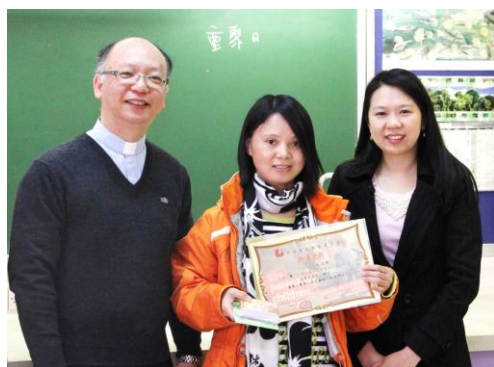
今年第一次家教會會議及小一週六崇拜當天，教會邀請了機構到校做書展，讓我找到了一本適合我家的書籍《家庭祭壇：親愛時光實作手冊》，名符其實「親愛時光」就是一家人開開心心一起的時間，我們以聖經為基礎，以分享為主，時間不會太長，大約二十鐘便完成，讓朗朗不會覺得沉悶，也期待下一次的祭壇時間。

這段「親密時光」也有一些規範的，就是大家所說的必須造就別人，使人得益處。記得我們的第二次聚會便出現了不愉快事件：爸爸在分享中訴說不滿，頓時整個氣氛都垮了，最後爸爸要重建祭壇的融洽氣氛便不得不道歉了。經過那次，我們三人都同意「親密時光」的重點在感恩和見證神的作為，至於其他的意見、投訴可另設家庭會議商討。

下次我將會分享「家庭祭壇」的內容，大家密切留意啊！



## 兒童親子教育課程後感 - - - - - 眾參加家長



4B班 江承正家長 吳江林

能夠接觸到〈親子教育課程〉，是我感到很開心的事，在我最頭痛之時，給了我很多實際的解決之道，用尊重、包容的態度和孩子去相處，了解小朋友之語言，認識自己的不足。這是一個長期的學習，也是一個完善自己的過程，當然也有很多難處，目前我最大的難處是用最合的方式與言語處理突發的衝突，能夠有持續的學習是我如今的期盼……

1C班 李清朗家長 黃燕芳

首先感謝岑牧師及基真堂舉辦這個〈兒童親子課程〉，令我獲益良多。未接觸這課程前，雖然我的孩子已六歲和三歲了，但我仍不知怎樣好好地教養他們，能令他們快樂地成長。

我知道教養小孩並不是一件容易的事，每個小孩都有自己的個性，不能千遍一律地教養他們，但我總相信會有一個好的方法吧！自上完這個課程的第二堂，我已找到教養小孩的好方法了，這就是「愛」。

只要我們給孩子〈五種愛之語〉，再由這基礎出發，一路學習，我就能好好地教養我們的小孩，他們就能快樂地成長。

為人父母真的不容易，教養小孩更是困難。但只要你上完這個課程，你就會感覺到教養小孩不是想像中困難的事。

最後要再感謝岑牧師和各家長的教養分享，希望這個課程能一路舉辦下去，能令更多家長如何好好地教養他們的孩子，令他們快樂地成長。

各位家長們，努力吧！



校牧 岑樹基牧師

很高興有 11 位家長完成首屆「基真小學兒童親子教育課程」並獲頒出席證書，在帶領這個課程期間，讓我與家長們一同經歷改變。「父母與孩子一同在天父的愛裏成長」是我推動這套課程的理念和心願，請大家留意第二屆課程將於三至四月間再次舉辦。