



協助孩子面對考試壓力 - - - - 基真小學社工 張豐瑤姑娘

每年六月，又到孩子考試的季節，不少家長一早就嚴陣以待，無論是補習班、補充練習、取消課外活動等，只要能夠令孩子在考試中取得好成績，相信都會願意一試。自從孩子上學，就面對不同的考試，考試是學生必經的經歷。對於學生而言，考試壓力的源頭大概可分為四個方面，分別是對自己的要求、家人的期望、學習上的困難和同學之間的比較。



若孩子對自己的成績有期望，能夠自發溫習，這當然是件好事。但若孩子對自己的期望過高，過份重視自己的成績，往往害怕在考試中失手，容易因而自責，形成沉重壓力。另外，家長望子成龍的心態都是孩子壓力的一大源頭。參加考試的本來是孩子，但部份家長卻比孩子緊張百倍。對孩子有要求和期望是正常不過之事，但如果在孩子考試前就緊張得心煩氣躁，在不知不覺間說了些傷害孩子或令孩子自卑的說話，孩子會感到家長對自己的信心不夠，而自己的信心也會動搖，害怕做不到，做不好，結果只會愈來愈害怕和緊張，影響親子關係，形成考試壓力的惡性循環。

適度的壓力能夠激發學習意志，有助於學習與成長，但過度的壓力則會帶來反效果。孩子在面對過度壓力時的表現包括：

生理：失眠、尿床、沒精打采、經常訴說身體不適（如頭痛、肚痛）、食欲不振、出現自毀行為

心理：焦慮、情緒低落、哭泣、集中力及思考力下降、容易情緒化，易因小事發脾氣、表現不安

社交：自我隔離、社交關係變差



要協助孩子正面面對考試壓力及發揮應有的水準，首先，家長的支持和鼓勵對孩子是十分重要的，即使孩子溫習後仍做得不夠好，不要單單把著眼點放在「做得不夠好」上，可發掘孩子其他做得好的地方，加以欣賞，如「媽媽見到你好用心去溫習，我很欣賞你的付出和努力，只有盡力去做便可」，簡單一句，已成為孩子很大的鼓勵。如孩子表達負面情緒，不要否定孩子的感受，如「爸爸知道你讀書很辛苦很大壓力，但不用怕，爸爸會陪著你去面對」，都可以讓孩子知道父母是支持和明白他的。當孩子感到無法應付考試帶來的壓力時，可向老師或社工求助，他們會探討學生的情況再提供適當輔導。



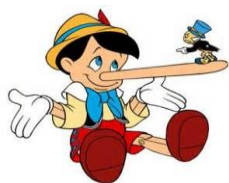
其次，家長可協助孩子評估自己的能力，訂立合理目標和溫習時間表，定時作息，千萬不要在應考前會熬夜苦讀，這不但無法增加讀書效率，還會因睡眠不足而影響精神應考。維持規律的作息時間，包括適量的活動和休息時間，讓心情得以放鬆，使身體保持在最佳狀態，有助孩子發揮正常的表現。

最後，家長可和孩子一同調節對考試的看法，要知道考試只是學習成果的評量，不要以分數為成敗的唯一標準，以平常心面對考試。家長是孩子最親密的人，家長的支持和鼓勵，對孩子建立正面思考和面對壓力，是最有幫助的。

參考資料

http://youthoutlook.stewards.org.hk/?page_id=116 (香港神託會·青年新領域網頁)

編者按：張豐瑤姑娘於二零一四年入職基真小學，專職學生輔導，各位家長和同學如在學習、交友生活上有疑難，歡迎主動聯絡。



作為家長的，當然不希望小孩養成說謊的習慣，有時小孩說謊原來是為保持自己在別人心中的美好形象，逃避責備和懲罰等。有些則天生愛玩，覺得說謊也是一種「玩意」，正如狼來了的故事，主角兩次大喚狼來了戲耍後，從欺騙的過程中得到樂趣，結果當然是主角損失羊群。

Honest 誠實：準確地說明事情原委，以賺得未來的信任。在成長過程中，品德故事和做人道理都教導我們要做個誠實人，而社會更對路不拾遺、路見不平、說公道話的人士表讚揚，可見誠實、誠信仍是我們（社會）所重視的。若我們盼望下一代是廉潔、有誠信的世代，今天就要鼓勵他們做好誠實的功課。

以下有幾項實踐要點：

1. **說實話**——別以為小孩不懂觀人面色，他們大都會估計說話所帶來的反應。例如小孩跟父母表達學習中的感受，父母不但不諒解，而且沒有正面處理小孩身心的需要，鼓勵小孩將感受藏在心裡，不再表達觀感。撇除無謂的投訴，當小孩勇敢表達內心感受時，我們應聆聽和鼓勵他們分享。
2. **不欺騙、不偷竊**——「小時偷針，大時偷金」，人本來是純潔善良，若小孩年幼時偷了一根針，家長不立刻教導他，那他就不會明白偷竊是錯，長大後可能會成為賊。所以家長有責任在即日將小孩的問題處理，時間待得愈久，小孩就會心存僥倖，他日犯錯被責時只會抱怨家長不懂管教。
3. **一犯錯就承認**——「坦白從寬、抗拒從嚴」，在小孩做錯事並說謊掩飾時，家長可先針對事件本身，給予小孩應有的教訓，然後才溫和地探問說謊的原因。讓小孩知道家長想聽真話，說謊掩飾不但於事無補，更予人惡劣的印象和難以獲得別人的信任，而真的沒有錯就要堅持到底。
4. **不誇大以致扭曲事實**——小孩天馬行空說故事，別具創意時，我們可欣賞他們的創造力。若小孩誇大其辭，甚至虛構自己所擁有的能力或物件，就得小心處理其動機。因為愛炫耀，人有我有的心態容易令小孩愛爭勝，甚至走歪路，我們應鼓勵小孩準確地道出事實、不作比較。



「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛，我們也當為弟兄捨命。小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。從此，就知道我們是屬真理的，並且我們的心在神面前可以安穩。」（約翰一書 16,18-19）因我們的一言一行，可帶給別人無法評估的影響，在此勉勵大家，說話時應帶著愛心去鼓勵他人，雖正直的言詞不動聽，深信身邊人會明白你的用意是為他們好的。



特別活動推介：

基真堂於 5 月 26-27 日於大嶼山衛理園行中學畢業生（DSE）靜修營，在退省中尋索個人的目標方向，歡迎應屆中六學生參加，名額 10 位，費用\$100，請向曾詠珊校牧查詢或報名。

過去參加者感想：

靜修營與一般的 Camp 真的十分不同。……大家慢下來安靜休息。很特別。Camp site 十分美麗，房間舒適。

……使自己更親近神，更明白自己。可能當中有些營友未能反思到或尋找到自己的目標，但透過對話，交流，可能都會為他帶來一些指引。我們能聚集在此，能分享心聲……

……靜下心來，了解自己，good！靜下心來，聆聽上帝話語更親近上帝，V. good！讓人與人之間更互相了解……





玩耍時，家長和小朋友的期望很不同，小朋友的角度玩就是要好玩，家長有時也期望小朋友在玩樂上可以有所學習。以上兩個論點都沒有錯，亦因應各方需求，無數遊戲專家相繼發明和生產了不少「教育性遊戲」，但這類教育性遊戲是否真的既好玩，又學到野？

在眾多遊戲中，智力遊戲是最感興趣的，由小時候玩扭計骰，**Master mind**，到現在玩數獨，**2048** 等，都是一些頗費腦筋的玩意，好玩與否，是你能否在這類遊戲上取得興趣和成就感。沒有人會願意在人生中不求一勝，玩也是一樣，不能完成和取勝的遊戲，就算趣味多高，也只會加添挫敗感；久了，不玩也擺。

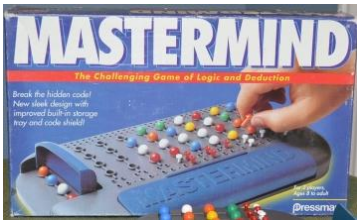
若你問一個拿著電話玩的小孩，「你在玩甚麼？你在這個遊戲中學到甚麼？」他們會告訴你這個遊戲有很多的好處，如考反應、考搖動速度、考觀察力等，他們說的沒錯，但我想說的是要練習反應、速度、觀察力等，多做運動更好，手提電話遊戲不能對這方面有太大的幫助。

話說回來，我認識幾個很喜歡玩「三國志」類電腦遊戲的小孩，你問他們，他們會告訴你，在遊戲中會學到一些治國經營之道、學到一些歷史，他們說的不錯，有關「三國志」這一類遊戲，日後有空再詳談，但我認識一位小孩，真的由打機開始，鑽研中國歷史，一個小學生所看過的歷史書，可能比很多初中生還多，重點是他不單是在遊戲中學習，還在遊戲外學習。

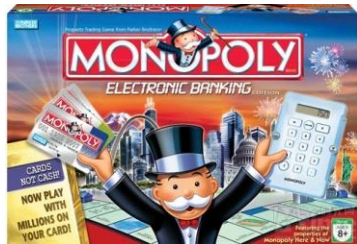
可能你會問，在我的見解中，有甚麼遊戲是既好玩，又學到野？我給家長的建議是……「你」！對所有家庭來說，親子遊戲是最重要，「一起」才是最好玩。很多家長會買一些認字卡、記憶卡給小朋友玩，這些的確是富教育性的遊戲，很適合幼兒至小一二的同學；大一點的，我會介紹大家玩一些棋類、卡牌類的遊戲，如象棋、鬥獸棋、大富翁、**Rummy-O** 等，這類遊戲比較靈活多變、著重思考，重點還是「一起」玩，當小朋友未熟習遊戲前，可以多加提點，讓小朋友不會因挫敗而放棄。運動方面，只要拿一個皮球到公園出一身汗，雖然不算學到甚麼，但一家人一起跑跑跳跳，對大家的關係和健康很有幫助。

另一類是大家一起創作遊戲，如每人拿一張紙鬥「掙」得長、不乘搭電梯改為以「猜」樓梯的方式回家等，創作一個大家都想玩的遊戲，本身就已經是一個「好玩又學到野」的遊戲。

祝大家玩得痛快、學得開心。



			8			
	2	7			3	4
8	9		4	7		1
6			2	5		9
	8					3
2			8	9		4
1	4		7	6		9
	6	5			2	7
			9			





自1972年6月5日在瑞典首都斯德哥爾摩召開的世界上第一次《聯合國人類環境會議》所建議，每年的6月5日是世界環境日。每年這一天，聯合國各成員國要以各種形式開展保護環境的宣傳活動。1974年起，聯合國環境規劃署根據每年世界上的主要環境問題，確定一個宣傳的主題，而今年的主題是「提高你的呼聲 而不是海平面」。

相信大家對海平面上升的議題一點也不陌生，因為各環保團體不時呼籲大眾關注溫室氣體的排放，盡量降低有害氣體的形成，以緩和南北極的冰川融化。大家可能會想，海平面只是高了1厘米，真的有大影響嗎？原來海平面高了，足以影響淹沒一些島國，如：馬爾代夫，更會淹沒沿海耕地、加劇水資源短缺，造成嚴重的經濟損失。



那麼香港可有相關的環保活動？環境保護運動委員會（環保會）及環境保護署（環保署）於2006年起推廣世界環境日，首十年的主題均為「為環境負責 我得你都得」，鼓勵市民透過減少使用、重複使用和循環再造去珍惜資源。為響應今年聯合國大會主題，筆者會介紹一些低碳生活小建議給各位。

家居生活

1. 購買電器時，應選購有能源標籤的，這是簡單直接減碳的方法。
2. 照明和電器於無須使用時，請順手關掉；更理想的是徹底關掉，因為備用都同樣耗電。
3. 使用雪櫃時避免溫度太低，大約是3度就最好，因為愈冷會愈耗電。
4. 洗澡佔很多用水量，用花灑淋浴和縮短洗澡時間有助節省水資源。

社區生活

1. 減少使用、重複使用和循環再用，可減少物料生產和浪費，從而降低溫室氣體的排放。
2. 購買本地貨品可減省運輸時所排放的碳量，而購買前請三思，避免造成浪費。
3. 支持綠色飲食：畜牧會破壞原始森林，動物會排放溫室氣體如甲烷，可以的就多吃蔬菜。
4. 外需駕駛的可載滿乘客；如獨自外出的，建議大家都是乘坐交通工具，既便宜又環保。



暖流〈感恩祝福版7〉誠邀大家

第 122 期（七月初出版）將會是 2013-14 學年最後一期的出版，我們計劃編印〈感恩祝福版 7〉，藉此向上帝感恩，讓更多讀者家庭蒙福，也好向新入學的學生、家長及社區推介我們家堂校合作的優良傳統。

為了令這一期《暖流》有更豐富的內容，我們邀請你就「生命的慶典」這個主題賜稿。人一生之中有許多值得慶祝的事情，值得珍而重之，呼朋喚友與你一同渡過，一起分享。無論是迎接新生的嬰孩、第一次的嘗試、兒女升學、得獎、家人的壽宴，節期的歡聚、特殊的紀念日.....你個人最難忘是慶典是哪一個？對於你和家人來說有甚麼意義？這點點滴滴的歡慶，標誌著每個家庭成長的新里程。來稿字數不拘，你亦可就閱讀《暖流》後寫一點感受心聲，給大家一點鼓勵。來稿請於五月三十一日前擲回基真堂曾姑娘收，或電郵 lilytsangws@yahoo.com.hk。一經刊出，將送贈心意禮物一份。

