



# 暖流

149

2015.10.31

中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月十五及三十日派發



中華基督教會基真小學

2015/16 年度 11 月份家長通訊

親愛的家長：

考試將至，相信不少家長會督促子女溫習，力求進步。究竟怎樣才是正確面對測驗考試的態度呢？正如我國偉大的教育家孔子所說「學如不及，猶恐失之」，意思是說我們學習時要常存有快追趕不上的心態，學習以後又要時常重溫，怕會隨時忘記。只有那樣，成績才能穩步提升，學問根基才能打得更牢固。培養好平日溫習的好習慣，不但是為了考試成績好，同時也是個人生活有規律的操練。配合良好規劃的作息時間表，相信孩子們在各方面能有不錯的表現。

現今要培育一位孩子，費煞父母不少的精神，教育孩子是一門藝術，而家校合作，是有助子女健康成長。上月家校茶聚以「應試策略」為題，吸引了近 200 位家長出席，足見家長十分關心子女的學業成績。眾所周知，良好的身心狀態也能提升考試的成效，減少不必要的壓力。故此，11 月份的家校茶聚，以「如何輕鬆教出乖孩子」為題，以助家長了解如何培養子女良好的生活習慣和獨立能力，亦會探討如何教導子女面對繁重的功課和學習，誠邀各位於 11 月 11 日(星期三)早上 8:00 出席參與講座。

除了學業成績，子女身心發展也是十分重要。早前曾看到一些報導，指出香港有一些學生，喜歡玩暴力、甚至殺人為題材的電子遊戲，此舉實在對兒童心智發展造成不良影響，必須家校合作，遏止歪風。而每逢十月下旬，我們總看到在電視廣告或商場的佈置均以「萬聖節」為題材的招徠，有些學校更會舉行萬聖節慶祝活動。其實萬聖節不斷渲染死亡及恐懼的訊息，雖然當中的邪惡背景兒童不易理解，但我們作為父母或師長，可以教導他們正確的價值觀，提醒子女不要為求尋找玩樂中的刺激，而忘記活動或誇張裝扮所帶來的不良意識。亦請家長不要讓孩子看那些把巫術美化和娛樂化的讀物和電影。願家校合作，保護下一代，使他們在健康的家庭及學校環境中成長。

敬祝  
身體健康！  
生活愉快！



校長 **黃靜雯** 謹啟

2015 年 10 月 30 日





## 祝賀基督少年軍第八分隊四十五週年

警務處助理處長（行動組）張德強先生

尊敬的葉兆炳隊長，各位嘉賓，各位朋友，

大家好。我非常榮幸獲邀擔任香港基督少年軍第八分隊成立四十五週年感恩會及頒章禮的檢閱官。

香港基督少年軍成立於一九五九年，分隊遍佈港九新界，透過基督教教育、步操、技能教授、體能訓練、社交技巧訓練等，再配合不同級別的獎勵和晉升計劃，使隊員在身、心、靈方面得到均衡的發展，培養大家成為愛主的基督徒、青少年領袖及社會中的優秀公民。



剛才見到每一位受檢閱的青少年朋友都是精神飽滿，志氣昂揚；而每一位獲頒章的弟兄姊妹亦見證了大家在基督少年軍的無私奉獻及辛勤成果。見到這樣的情景，我不禁聯想到大家就好像旭日初昇的太陽一樣，為新的一天帶來能量，成為我們社會未來的棟樑和希望。

在未來的康莊大道上，各位青少年朋友仍有很遠的路要行。作為一位服務社會超過三十年的警務人員，我希望以自己的經驗與各位作小小分享。我一九八四年加入香港警隊，轉眼已經三十一年，現任行動部助理處長，回顧我的人生路，也並不是一帆風順。



我和葉兆炳隊長一樣，也是在七十年代在基真小學渡過我們的童年，亦很早已加入基督少年軍。少年軍的宗旨是於青少年人之間，擴展基督的國度，同時促進服從、虔誠、紀律及自愛等良好行為，以達成基督化的人格。現在回想起來，這對我的人生發展帶來非常巨大的影響。

我雖然很早已接觸基督精神，但當時年紀尚小，未能真切體會基督的教誨。我小學時期成績並不理想，三年級時曾留班，小學畢業時未能獲派心儀的中學，而因此必須轉往新界區一間私立寄宿中學繼續學業。這個挫折可能是基督給我的考驗，讓我可以重新檢視基督的教誨，學習服從、虔誠、紀律及自愛，幫我重回人生的正軌。經過數年的努力後，我終於可以在其後的中學會考及高考中獲得優良成績，最終成功考入香港中文大學。加入警隊之後，我駐守過很多不同的工作崗位，包括行動、刑偵、人事、管理等，無論在哪一個崗位，服從紀律，潔身自愛，堅守原則這些基督的教誨都幫我一一克服無數難關。

在未來人生的道路上，大家會遇到很多陷阱及誘惑，我們一定要懂得分辨及拒絕，凡事三思而後行。銘記基督的教誨：服從、虔誠、紀律及自愛。讓我們秉承基督的大愛及奉獻精神，一起為建造更美好的香港而共同努力。

最後，我謹祝各位不論學業、工作還是家庭都事事順利！身體健康！生活愉快！謝謝大家！





## 跨港、跨代父子情 - - - - - 六智班 甘曦嵐家長

這已是第四年參加維港渡海泳。充足的練習和預備，今年是最輕鬆的一年。是怎樣開始有這念頭參與這比賽？

五年前的暑假，小兒子參加暑期游泳班學習游泳。小兒子自小活潑好動，課外活動總愛參加體育項目。我相信為人父親，能夠陪伴兒子參與體育活動，對他的成長、建立男孩子的自我形象有著重要和正面的意義。於是每週三天的早上，我就陪同他上習泳班。

那麼，他上堂的時候，我如何打發時間？人上了年紀，隨著新陳代謝的減慢，運動對於保持健康體魄變得越來越重要。於是當小兒子學習游泳的同時，自己就練習游泳，游泳的習慣就這樣培養出來了。

我開始練習游泳的那年，正是復辦維港渡海泳的第一年。得悉這消息，回想起父親曾經分享的心聲：家族眾叔伯昔日都曾參加過這比賽，唯獨父親因年少就踏足社會工作，未能抽時間練習和參加，成為他未完的心願。於是，我盤算要為在天家的父親完成這心願，用一年的時間預備，參加復辦後第二年的渡海泳。就這樣，年復年地參加了四年渡海泳。

其實，我們的家族算不上甚麼運動世家，除了游泳，運動從來都不是我們家族的興趣和專長。沒有專長的運動，在男孩子的成長中是一種遺憾。活潑好動的小兒子，卻有別於家族傳承，在不少體育運動中有不錯的表現。能夠陪伴他參與其中，可算是彌補自己兒時的遺憾，同時也開闊自己眼光，涉獵自己陌生的世界。

我完成父親渡海泳的心願，小兒子引領自己接觸陌生的運動世界，體育運動串連起我們三代父子情。



## 動感校園「千人操」簡介 - - - - - 編委 李健瑩

「盡快將憂愁眼睛、憂愁面孔、憂愁內心拋棄吧！找回你的……」逢週五早上，音樂一起，全校師生站在操場上，齊齊做「千人操」，場面壯觀，營造出動感校園。

其實「千人操」的概念跟以往的早操大同小異。根據課程發展處體育組於二零零一年開始在本港學校本港推行早操及課間操的研究，一套完整的早操包含四元素—伸展運動、全身運動、跑跳運動和整理運動。伸展運動可放鬆緊張的肌肉，促進血液循環，增加關節柔軟度，令身體進入運動狀態。之後的全身運動和跑跳運動是改善身體的平衡，增加身體的敏捷度和協調性。完成跑跳動作後，需要做些整理運動，令身體逐漸適應靜態的模式，預備好上課。

經過一夜的睡眠，大腦在休息，身體各器官的活動量也降至低水平，呼吸、心跳、血壓也低下，全身肌肉處於放鬆狀態。早上起床以後，要是能做早操，就能使大腦細胞興奮起來，身體各機能迅速進入活躍狀態。到了上課時候，精神充沛，學習效果更好。



校本的早操設計原則，循序漸進，自慢至快，由較小肌肉群至大肌肉群以至全身肌肉協調鍛鍊。運動時配合勵志的流行音樂，除了增加趣味，亦可將正面積極的人生觀滲進學生的心靈。動作簡單易學，使每個人都能很容易地掌握，有興趣的家長，下次週五早上帶孩子上學，不妨停留一會，感受一下基真的活力。

# 10 月份活動剪影

10月6日 水運會 (親子接力)



蛙泳捷泳都拿手 親子接力共暢泳

10月8日 公益便服日



色彩繽紛便服日 公益善舉齊響應

10月8日 學長計劃



從旁指導好榜樣 關愛學弟是一家

10月15日 週會頒獎



小小鼓勵齊祝賀 一步一步邁成功

10月20日 全校大旅行



登高近岸天氣爽 景色宜人心舒暢

10月23日 香港國際學校捐贈圖書予本校



新知古典與趣聞 好書分贈知音人

歡迎瀏覽本校網頁欣賞更多活動照片！<http://www.keichun.edu.hk>



「童 心 童 行」 - - - - - 編 輯 部

校牧 曾姑娘

第一次帶阿女吃迴轉壽司，少不了手機先吃，我叫阿女「食住影」。她問為何要影相？作母親當然珍惜與孩子的第一次，我回答她：「我要影底你食咗我幾多錢，將來追你俾家用。」(口不對心)。第二回在麥當勞吃早餐，阿女問，使唔使影相先？(我偷笑)



「童 心 童 行」是本年度的新專欄，歡迎家長來稿分享孩子在生活中與你的小片段，流露出赤子之心，童真處處，天真爛漫的歲月。以二百字內投稿，一經刊登，回饋小禮物及彩色版暖流乙份。