



中華基督教會基真小學 2016/17 年度 5 月份家長通訊 好心情・齊擁有

親愛的家長：

近年更多人察覺到情緒健康的重要。無論政府、社福機構、以及教育界等，都推出多項活動，讓大眾及學生，關注自己的身心發展，培養積極樂觀的生活態度。

早前家長教師會與本校合辦「快樂的我獎勵計劃」，讓學生透過日記，記錄快樂回憶的過程，寫出生命中的喜悅，學習欣賞美好的事物。另外，上月本校參加「全城關懷學生」活動，透過藝術創作、口號、競技遊戲等，鼓勵學生勇於面對失敗，積極嘗試，展現「不倒翁」的精神。

如聖經箴言所記：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」擁有正面、積極的人生觀，無疑是令我們身心更健康。但是，天有不測之風雲，有時我們也會遇到逆境，受到工作、家庭、學業、疾病等壓力影響，以下有一些方法，可以幫助我們保持好心情：

與人分享	正面思維	享受生活
1. 分享你的喜悅 2. 以同理心幫助他人 3. 與人保持聯繫 4. 多與親人共渡時光 5. 告訴別人你的感受和表達謝意	1. 以正面角度重新評估情況 2. 多留意自己 3. 重視和接受自己 4. 訂立目標並付諸實行 5. 心存感恩	1. 定期進行體能活動或身心運動 2. 活在當下 3. 享受私人空間和時間 4. 學習新事物 5. 多歡笑

上述方法撰自衛生署單張《活出好心情秘訣：成人篇》，隨函附上一份青少年篇供家長參考，誠邀家長與子女一同閱讀，鼓勵他們身體力行，達到**好心情・齊擁有**！



各班師生積極參與「全城關懷學生行動日」，一同宣讀口號「屹立多色彩・我要更精彩」！



一眾熱心家長協助校內競技遊戲舉行，活動後家長義工、黃校長、張姑娘及譚社工與「不倒翁」合照。

校長 **黃靜雯** 謹啟

2017 年 5 月 4 日





聯合國教科文組織(UNESCO)自 1995 年起，把 4 月 23 日定為「世界閱讀日」(World Book & Copyright Day)，希望藉著這個重要的日子，向大眾（尤其是年青人和兒童）推廣閱讀和寫作，以及宣揚跟閱讀關係密切的版權意識。但為何會把世界閱讀日定在 4 月 23 日？

原來「4.23」在文學界有種特殊意義，相信大家都認識莎士比亞，這位偉大的文學家便是於 1616 年 4 月 23 日逝世，除此之外，許多傑出的作家如 Maurice Druon、K.Laxness、Vladimir Nabokov、Josep Pla 和 Manuel Mejia Vallejo，都在 4 月 23 日出生或辭世，把 4 月 23 日定為世界閱讀日可說是別具意義。

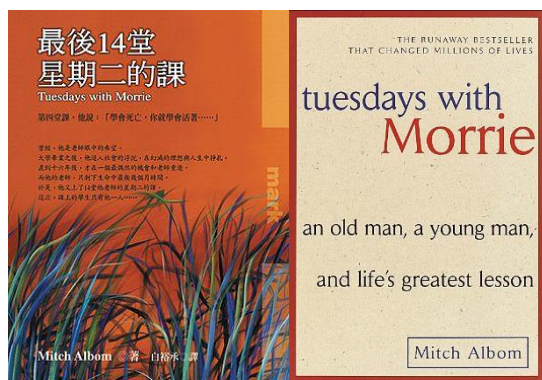
本年度的世界閱讀日剛好在復活節假期中，所以基真小學在假期後為同學們預備了一些相關的活動，以下有圖書館許主任、校牧曾姑娘和一位家長分享閱讀的感受。

《最後 14 堂星期二的課》 許靄璇老師

《最後 14 堂星期二的課》(Tuesdays with Morrie)，是米奇·艾爾邦 (Mitch Albom) 的回憶錄：

米奇事業成功，愛情美滿，但人生卻好像欠缺了些什麼。一天，他從電視得知教授墨瑞·史瓦茲 (Morrie Schwartz) 罹患一種名叫「葛雷克氏症」(ALS) 的病，它會令患者肌肉逐漸萎縮，最後全身都不能動彈。

於是米奇決定每逢星期二前去探望，聆聽教授的教誨，討論人生的疑惑。這十四次的會面，重燃這段師生情，也讓米奇重新審視自己的夢想，反思人生意義。他發現原來一直所追求的名利，其實不如「愛」可貴。



這書有不同的譯名，台灣版的譯名為《最後 14 堂星期二的課》，而中英劇團改編此書為舞台劇版本《相約星期二》，台灣果陀劇場也曾改編演出。

我看過原著，也看過中英劇團的演繹，很是精彩，透過米奇及教授墨瑞兩人真情對話，台上台下能一起經歷悲喜，有機會我會再欣賞多次，思考多次。

《相約星期二》這書和舞台劇劇目有些金句很觸動：

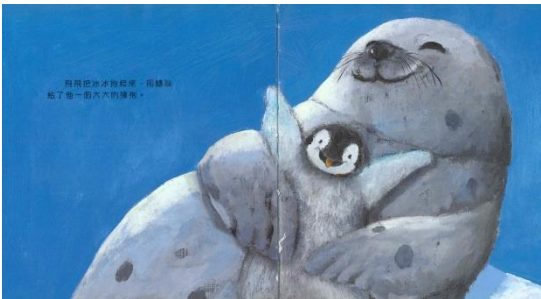
- 生命要活得有意義，便要貢獻自己去愛其他人，貢獻自己給周遭的社區，貢獻自己去創造一些能夠給你目標和意義的東西。
- 生命中最重要的事情便是，學習如何付出愛，以及接受愛。
- 愛是贏的，愛永遠是贏的。
- 要原諒人，不要為芝麻小事影響感情，當懂得原諒人的時候，就會懂得原諒自己，原諒自己長得不美，原諒自己讀書不佳，原諒自己賺錢比人少……當我們懂得原諒自己的時候，才會有真正自由、真的快樂。
- 他們的富有並不能為他們帶來開心或滿足。
- 必須擁抱生命、追求生命，生命就會以我們意想不到的方式回應我們。生活就像有兩道拉力，我們被夾在中間，只有愛，才可以讓我們面對這些壓力。
- 要表達對方對自己多重要，這些話要天天表達，若只在對方臨終時表達，你便要計時間計得很準確了。
- 快樂的人是會享受生活每一刻，而且會期望將來的來臨。

各位讀者，可嘗試細味這書中的情和義，盼望也能聽到大家的分享。

曾詠珊校牧

不知大家有沒有用179期《暖流》岑牧師提供尋找孩子「愛之語」的量表，幫助找到自己孩子喜歡家長表達愛他/她的方法，我與大女一起做量表，結果一如所料……五種愛之語都同分，五種愛的方法都受落！我相信，只要是爸爸媽媽用心為孩子預備的，孩子們都會歡歡喜喜接受，父母的思念和陪伴就是孩子最好的禮物。

這讓我想起一本繪本《我用一顆心來愛你》，故事主角是小北極熊泡泡一大早溜出去玩，在河裏捉小魚，馴鹿角角叮嚀她要小心身體，免得北極熊媽媽擔心，因為媽媽是「用一顆心來愛你的」。泡泡想不通「我媽媽怎樣用一顆心來愛我呢？」在這個反覆的追問下，她得到許多好朋友經驗之談……

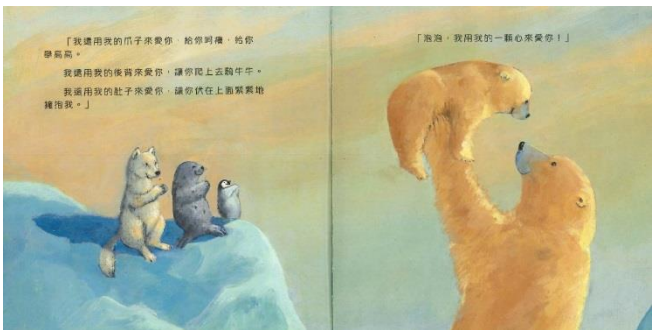
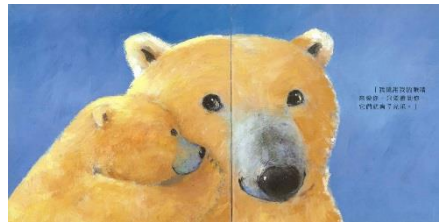


小企鵝冰冰：「我媽媽用她的一雙翅膀來愛我！」他還用自己的翅膀緊緊摟住一個大雪球，示範著「就是這樣！」

小海豹飛飛：「我媽媽用她的一雙鰭肢來愛我！」飛飛抱起冰冰給他一個大大的擁抱。

小狼吉吉：「我媽媽是用她的牙齒來愛我！」他調皮地學媽媽輕輕咬了泡泡一下。

泡泡回到家中，一看見媽媽，就爬到她的背上，伏在她暖暖的絨毛裏。「你的絨毛又軟又舒服，這是不是說，你用絨毛來愛我呢？」媽媽溫柔地說：「是的，我用我所有的絨毛來愛你，但是，還不僅僅是這樣哦！……我用我的眼睛來愛你，只要看到你，它們就有了光采。……我用我的鼻子……我用我的嘴巴……我用我的爪子……我的後背……我的肚子……泡泡，我用我的一顆心來愛你！」



一本繪本，滿心溫馨；一邊讀，一邊模仿故事的角色與孩子逗玩著，孩子嘻嘻哈哈地笑翻天。「我用一顆心來愛你」，即是說用我所有的愛你，混身解數來愛你，沒有特定招式，只有心法。我們的孩子能感受我們愛他們嗎？他們會如何回應呢？

2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

閱讀分享：三望班陳曜國家長

培養閱讀興趣真是不容易，重要是吸引孩子去看書。

現今科技發達，眼見很多父母和孩子也拿着智能電話、平板電腦在遊戲……或許，想看圖書的人已大不如前。

知易行難，想小朋友改變口味，首先自己要改變。當發現兒子只愛玩平板電腦，沒興趣看圖書，我便和他約法三章，晚飯後不玩電子產品，大家一起看書。

兒子漸漸養成看書的習慣，空閒時還會一起去圖書館搜羅好書，兒子也把看圖書作為一種減壓方法，最近他迷上《阿凡提笑笑笑故事》，內容輕鬆惹笑，我也很喜歡看這系列的圖書呢！

只要我們肯踏出第一步，會發現改變後的喜悅——與孩子同享閱讀的樂趣。



4 月份活動剪影

4 月 7 日 全城關懷學生行動日



面對挑戰不言棄 生命充滿新機遇

4 月 7 日 參觀七人欖球賽



國際盛事齊參與 運動熱情滿會場

4 月 11 日 復活節崇拜



齊來偵破空墳案 發現復活的大能

4 月 11 日 班際聖經問答比賽



朗朗上口背金句 聖言默化渡人生

4 月 11 日 風紀訓練



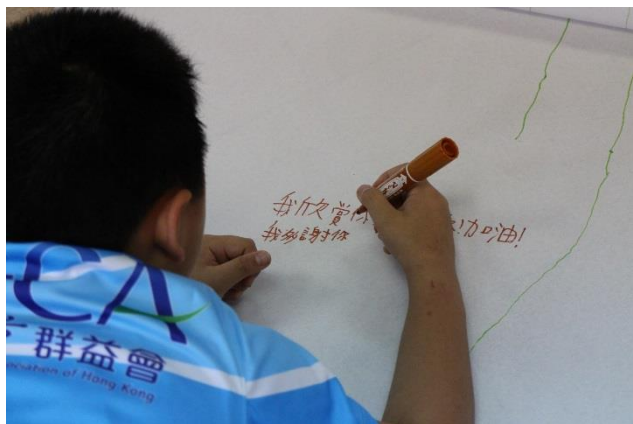
訓練有素樹模範 關愛友儕愛服務

4 月 11 日 幼童軍及小女童軍歷奇體驗營



勇於接受新挑戰 飛越成長的障礙

4 月 22 日 小四成長的天空宿營



兩日一夜活動多 感謝師友伴同行

4 月 26 至 27 日 世界閱讀日



書中天地任翱翔 騁馳中外古今談

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