



暖流

217

2019.5.28

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



中華基督教會基真小學 2018/19 年度 5 月份家長通訊 幸福何處尋？

2019 年 3 月 20 日，聯合國可持續發展解決方案網絡（SDSN）與哥倫比亞大學地球研究所共同發佈了一份《全球幸福報》World Happiness Report。香港在 156 個國家和地區中，幸福指數排列第 76 位，較亞洲其他地區，如台灣（第 25 位）、新加坡（第 34 位）、泰國（第 52 位）、南韓（第 54 位）及日本（第 58 位）等地區排名為後。排名總有高低先後，重要的是我們會如何回應？

其實，近年香港特區政府及不同團體機構對快樂的議題都非常關注，做了很多工作，特別是在學校教育層面。各中小幼學校紛紛以正向思維或正向教育為其學校發展的關注事項，並檢討學校各個範疇的安排；又調減功課量和測考次數，舉辦課外活動，設立各式各樣的獎勵計劃，家長為孩子安排不同活動或興趣班。或許，這些安排確實讓學生可以輕鬆一些，多點樂趣。然而，這些愉悅的感覺就是快樂的全部嗎？



一般人總以為，幸福就是一種好人好事，無憂無慮、隨心所欲、輕鬆自在的生活狀況。美好心情是因環境順利而產生。如果我們好好把握順境，努力追求，這些時刻確實讓我們感受到幸福人生。當然，追求更高更遠的目標，也樂在追求當中，這並不是問題。問題出於大家往往把目光定睛在未來的目標上，而未有享受當下應有的喜悅。某日早上乘坐升降機時，遇見一對母子，當孩子向媽媽說學校舉行秩序比賽時，媽媽立即問這個比賽是個人計分？還是全班評分？

隨著，媽媽再問比賽是用甚麼準則來評分。媽媽的問題實在引發我有很多思考，媽媽為什麼沒有問孩子參與這項比賽的感受，而只是查詢評分準則。其實，學校舉行這類比賽是要透過比賽讓學生面對挑戰自己，並且全力以赴，克服困難。同樣，如果學生參與自選的課外活動或興趣班，定訂目標，並且努力完成目標。學生獲得的不只是達成目標或克服挑戰的成就感，而是完全投入達至成果的一種心流（flow）歷程。這種最優體驗（optimal experience）是愉悅的感覺所不能代替的。

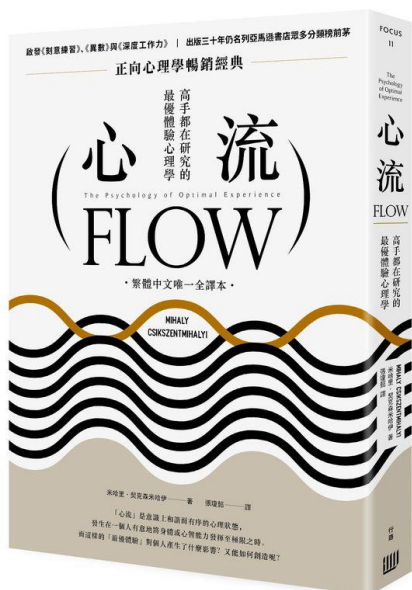
更重要的事，這種最優體驗的幸福感能讓人面對逆境時，充滿活力，願意嘗試，保持求知慾，對他人或所處的環境擁有使命感，不管做甚麼事或遇到什麼樣的困難都能勇於面對。而這種個人持續累積的最優體驗確實能夠增強我們應付逆境的信心和能力。



現實生活往往出現突如其來的逆境，沒有人能完全可以避免不幸事情帶來的各種衝擊或壓力。這樣的逆境似是驅走了我們的幸福感。然而，當一個人刻意地發揮身心至極限，去完成一些具挑戰性的事情或克服逆境中種種困難，就會經歷到最優體驗，更加深刻體會生命的美善。

現今父母痛愛子女，多方保護，不讓他們面對困難和挑戰；又有家長因要子女專心應付學業，不讓他們參加課外活動或興趣班；再者，有些家長為子女安排各式各樣課外活動和興趣班，都只是為要增加孩子們的競爭條件。這種種情況令孩子們失去最優體驗的機會，也沒有機會體會心流帶來的幸福感，讓生命更加豐富、更有樂趣、更具意義。

父母們，我們會否留點空間給孩子？願上主引領我們走出社會潮流，讓孩子們能夠體驗上主創造生命的美善。



校長 **洪之龍** 謹啟

2019年5月28日

延伸閱讀：米哈里·契克森米哈伊著，張瓊懿譯（2019）：
《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》。
新北市：遠足文化事業股份有限公司。

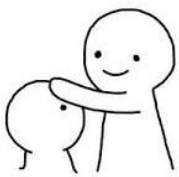
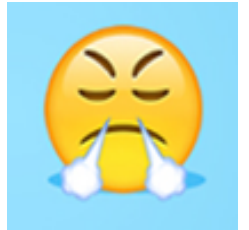




參與五月份家長學堂「孩子溝通妙在一二三」後感

曾詠珊校牧

抽了一張 EMOJI 卡，講者王海文博士邀請我們分享一個有關情緒的片段，我見大家沉靜，就分享了昨晚睡前教訓阿女的片段。王博士回應：「你笑住講 D 咁勞氣既野，有 D 口不對心。」係囉，做家長明明想幫孩子，點知講完(鬧完/哦完)，事情會更差。做了負面例子添，不過幸好參加了是次講座，提醒我在親職的路上，要更努力學習。「孩子溝通妙在一二三」王海文博士沒有用第幾點去演繹，在這裏容許我用小聰明，用一二三四去重述這個講座。



好好休息

「一」是家長一定要唔得好，唔得好一個星期後再去管教孩子，一定有不一樣的效果。這點道出了我們親職一個盲點，就是我們放工回家時，已太疲倦，大人不是狀態，而回家看見孩子仍未完成功課，心中的火勢更是一發不可收拾，結果晚晚是戰場。所以，良好的溝通由一個好狀態的父母開始，讓小朋友看見我們是快樂，正面的管教才更易開始。

「二」是溫柔而堅定的態度去管教，王博士口頭常常說「家長要笑住教」「要微笑而堅定」，家長講說話時要呼吸，不要不停地去說教，相反有節奏，用輕鬆的語調，更能幫助孩子聽得入耳。



「三」是再三重用讚賞的方法去與孩子溝通，因為孩子良好的行為被讚賞時，他們會意識到自己的付出和努力，感覺到自我存在的重要性，更在逐步認識自己，建立自我正面形象。

王博士更與家長們玩了一個小遊戲，藉著代入「四」個角色，親身體會讚美的力量。在讚美中，令人放膽繼續嘗試，在愉快的氣氛中完成任務，鼓勵出已有的潛能。這四個角色是：



感謝讚美----多向身邊人表達謝意及常存讚美的心

嘉言善意----多用正面說話鼓勵自己及別人，培養積極思想

為善最樂----主動關心他人需要，感受「施比受更為有福」的快樂與滿足

常懷寬厚----常懷寬恕的心，放下心中的擔子，平常心看待事情，從中尋找意義；欣賞自己及他人待人以恕的美德

王博士更指出當家長處於焦慮時，越傾向使用負面的管教方法，它們是哦、囉嗦、責罵、審問、限制和禁止子女活動、搜查子女物件、向子女的朋友套料、偷聽子女的電話、打子女和偷看子女日記相片。這些負面的管教方法，一定要慎用、少用，甚至禁用，不然孩子會越來越難教。相反，每個人都喜歡被讚賞，當我們回想我們小時候，喜歡人用何種語氣和我們相處，將心比己，就能與子女帶出更好的溝通。



給爸爸媽媽的信 - - - - - 六年級同學

感謝你們在我生命中出現，令我可以愉快地成長。
感謝你們供書教學，令我可以與我現在的好朋友／同學相遇。
感謝你們無條件煮飯給我吃，令我可以飽肚。
感謝你們為我誕下姐姐，令我不感到孤單。
感謝你們無微不至照顧我，令我感到滿足。
感謝你們不斷給錢讓我參與課外活動，令我感到放鬆。
感謝你們能給我可以跟朋友一起出街，令我感到自由。
感謝你們愛我，令我感到溫暖。
感謝你們為我買各種物品，令我感到幸福。
感謝你們不斷原諒我，令我學懂知錯能改。
感謝你們教導我，令我有豐富的知識。

Mommy, Daddy

I love you!



女兒上



基真堂/小學合辦「愛·回家」懇親晚會 - - - - 校牧部

日期：2019年6月29日

時間：晚上 7:00-9:00

見證：吳金龍先生(宣道會荔灣堂傳道)

信息：曾詠珊校牧

備注：設幼稚園至小四兒童托管

對象：渴望有「家」的人

報名/查詢：29580958 基真堂

見證介紹：眼見父親銀鐐入獄，母親離開家庭，三兄弟分別寄養在不同的學校，身為大哥的他，在社會打滾艱難成長，足可拍片上網(YOUTUBE 吳金龍《戒毒一條龍》星火飛騰 336)，是甚麼力量讓他改變，更走上尋親之路？

