



暖流

220

2019.9.16

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 2019/20 年度 9 月份家長通訊 團隊合作 - 承認自己的「有限」

培育「品格強項」(character strengths) 是未來三年學校發展的重點。廿四項品格特質可歸納為：智慧、勇氣、仁愛、公義、修養和靈性六大美德 (參後頁)，有助為孩子建立正面成長路，締造別具意義、充實及美好的生活。究竟品格強項的意義何在？現在讓我們透過以下故事認識品格強項。

有一天，一個小女孩跟媽媽到街市買菜，當她們來到糖果店的時候，老闆見到她很可愛又乖巧，於是打開一罐糖果，對著小女孩說：「你儘管拿一把，拿到多少粒糖果就送給你吧！」可是，這個小女孩卻沒有伸出手來，只是乖乖地望著老闆，於是老闆便主動抓了一大把糖果放進小女孩的口袋裏。

在回家的路上，媽媽好奇地問女兒：「剛才為甚麼你不去抓糖果，而要勞煩老闆幫你抓呢？」小女孩轉了轉眼睛，回答：「我的手那麼小，老闆的手那麼大，當然是由他拿一把比較好，那麼就可以得到多一點糖果了！」

這位小女孩提醒了我們一件事，有時候，我們要懂得自己的限制，也要勇於承認自己的有限，才曉得與人合作，以團隊的力量來成就一些個人力量不能應付的事情，而團隊合作正是廿四個品格特質其中之一項。



在工作世界裏，團隊合作已被認為有效解難和創作的工作模式。其實，在校園裏，團隊合作同樣被視為有助促進學生有效學習的模式。團隊合作促成同學們貢獻出自己的知識和技能，促進同學學習新知識，共同完成學習任務，並且在合作過程中，同學們可以互相學習各人的強項，繼而改善自己。

校長 **洪之龍** 謹啟

2019年9月12日



性格強項代表我們每個人的正面素質，它不但影響著我們的思想、感受和行為，也是讓我們表現和邁向更美好自我的關鍵，幫助我們通向更美好的人生道路。性格強項與技能、興趣或天賦等不同，因為它所反映的是我們最真實的自己，是我們最核心的部分。

正向心理學之父馬丁·沙利文博士 (Martin Seligman) 提出，當我們了解自己的強項與美德，並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，能建立美好及豐盛的生命。例如當我們運用性格強項中的「仁慈」去幫助身邊有需要的人，我們便會感到快樂和滿足，並覺得生命充滿意義和豐盛。



(延伸閱讀：<https://www.positiveeducation.org.hk/>)



開學禱文 - - - - - 六智 周恩霖

親愛的天父：今年暑假應是我們經歷社會最動盪不安，最疑惑和難忘的一年。感謝你讓我們在這個半月的暑假中，悄悄地成長，不單個子長高，心靈也充實起來。在這假期裏，你賜給我們和朋友歡快共聚的機會，讓我們能有充足的精神來迎接新學年，更使我們有健康的身體平安地重回校園。

新的學年，求天父幫助我們學習，不單只是在成績上求進步，同時也善用你賜給我們的能力，把每件事情盡力地完成。

求天父保守校長和各位老師，賜給他們健康的身體和堅毅的意志，時刻懷著喜悅的心情，悉心教導我們跟隨你。

求天父看顧我們每天辛勤工作的父母，他們為了照顧我們，關心我們，給我們的需要，付出了很多精神和心血，我們實在無以為報。求天父幫助我們學會孝順父母，懂得敬愛他們，尊重他們；求主賜給他們常存健康、喜樂和平安。

求天父幫助我們常常記念你的恩惠，即使有時我們會忘記。在人生路上遇上了令人分心的人和事，我們會懼怕、迷失、不安、困惑，但你知道我們愛你，求你讓我們學習在生活中緊緊跟隨你，將福音的喜訊傳揚給身邊所有人。

奉主耶穌基督聖名祈求，

阿們！



這幾年一開學，你的功課都有一張工作紙，要貼一張 BB 照和一張近照，讓你自已說出自己的改變。我看見題目，即時一口氣數出幾個「改變」，不過是變……差，而不是進步：慷慨退步了(少時候很樂意分享零食)、好學退步了(少時候更喜歡讀課外書)、耐性退步了(即時要得，即時要到手)……唉！當心裏一下子湧出都是負評時，驚覺自己是一個「負媽」，裏面竟有許多對你負面的感覺？

孩子，其實媽媽心裏面以你為驕傲，欣賞你自信滿滿，身邊總是許多朋友，特別你是一個多才多藝的孩子，敢於嘗試，尤其在 YouTube 看到的小玩意，都會在家試一下，甚有科學精神。昨日重讀艾里克森 Erikson 的人生八階，提到 7-11 歲小學階段的挑戰是，養成勤勉抑或自卑(industry VS inferiority)，回想媽媽自己小學時成績不好，沒有什麼發揮的機會，所以潛藏着自卑，能力不及的陰影，之後用了很長時間學習，得多人的啟發和幫助，才從陰影中走出來。看着你對生活充滿着陽光，正向的態度，心裏面我和你爸爸是滿滿感恩的。

這亦令我立志，讓課室中的孩子經歷更多正面的學習經驗和啟發。基真小學以「正向教育」成為這三年的方向，在暑期前我們一眾老師上了兩天半的工作坊，其中最吸引我的觀念是成長型思維 Growth-Mindset，從追求成長的角度出發，認為成敗主要是取決於個人的努力、興趣和堅持。擁有成長型思維的人會渴望透過努力而作出改變。阿女，你可能覺得奇怪，這不是老師常常掛在口邊，學生有無窮塑造的可能嗎？為何老生常談？

說來成人世界就是這樣奇怪，將事物放入框架中，方便理解分析。但卻漸漸養成固定型思維 Fixed-Mindset，從能力和才幹的角度看待事物，認為很多事是與生俱來，成功與否都是取決於個人的性格、智慧、能力與天份，因此擁有固定思維的人，常常以判斷的方式看待事件，想世界就是咁，無得變，變得固有，僵化。雖然在判斷能預期的事總能帶給人心安，可接受，但亦可能錯過了令事情更好的機會，特別是在面對一些新的挑戰時，是自己不熟悉的領域，我們可能因為這樣想給了自己不去嘗試的藉口。

洪校長很喜歡的寧靜禱文 Serenity Prayer 就提到，有些事我們是需要勇敢地改變，有些事需要我們真誠地去接納，但兩者之間需要智慧去分辨。用心細思每天的生活，每天都是不一樣，充滿着種種的不同、驚喜、變化、多姿多彩……。期望着每天與你同行，聆聽你看見的新事物。媽媽都要成長，學習成為一個與將踏入青春的少女同行，讓我的心也再一次年輕起來。

愛你的媽媽

The Serenity Prayer

God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,
Courage to change the things I can,
And wisdom to know the difference.
By Reinhold Niebuhr (1892-1971)





基真小學第五屆《兒童親子教育課程》

對象：0-10 歲兒童的父母或照顧者

《兒童親子教育課程》所為何事？

- 生命中沒有其他**角色**比為人父母更重要。
- 今天的家庭生活正遭受極大的**衝擊**，為人父母的**壓力**比以往更甚，故極需互相支持。
- 家長面對眾多教養孩童的**理論**，如何**選擇**？
- 我們在面對挑戰時並不孤單，藉著其他同路人的提醒和交流，親職生涯將有極大**改變**。



這是一個怎樣的課程？

《兒童親子教育課程》由英國倫敦布普頓聖三一堂的李力奇和李希拉牧師夫婦(Nicky and Sila Lee)創立，他們結婚三十多年，著有 *The Marriage Book* 《美滿婚姻 (中譯)》及 *The Parenting Book* 《親子教育 (暫譯)》，育有四名子女並現居於倫敦。此課程始於 1990 年，教材則於 2011 年出版，並已在世界各地推行。在課堂裡，你將發掘到一些實用工具，幫助你：

- ◆ 建立一個以愛為本的穩固家庭
- ◆ 滿足兒女真正的需求
- ◆ 訂立並持守有效的界線
- ◆ 教導孩子健康的人際關係
- ◆ 傳遞重要的價值觀

課程簡介 (2'49") <http://vimeo.com/25194015>

我能從這課程得著甚麼？

1. 一個友善的氣氛——

親切、互相鼓勵、有趣……

2. 實用的短講——

以播放影片形式，內容包含豐富並實用的信息、父母及孩子的經驗分享、街頭訪問，親子專家的心得及建議。

3. 以家中最長的孩子年齡分組——

能與和你境況相近的家長/照顧者彼此認識。

4. 有時間討論——

你正面對的挑戰、如何為家庭設定長遠策略……你亦可保留不欲公開的細節，自決參與討論的程度。



基真堂舉辦這課程有甚麼目標？

這課程以基督教原則為根基，為所有不同家庭處境而設，包括夫婦、單親甚至繼父母。教會希望以這課程款待及祝福更多新朋友（基真小學及社區之家長），幫助你改善及強化你的家庭生活。

課程於星期六下午舉行

1. 日期：5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11（下午 2:30 - 5:00，每課 2.5 小時）
2. 課程個人收費 \$200，夫婦收費 \$300，包括學員手冊及茶點費用。
3. 名額：20 人，請填妥報名表連同費用（支票抬頭「中華基督教會基真堂有限公司」）交校務處代轉基真堂曾姑娘。
4. 截止報名：27/9/2019（五）。查詢：2958-0958
5. 課程報名確認將於 30/9（一）前以電話通知。

基真小學第五屆《兒童親子教育課程》報名表

稱謂	姓名	聯絡電話	電郵		
父親					
母親					
〈分組用〉	姓名	性別	年齡	級別	填表日期 簽署
兒女 1					
兒女 2					

共繳款：\$ _____