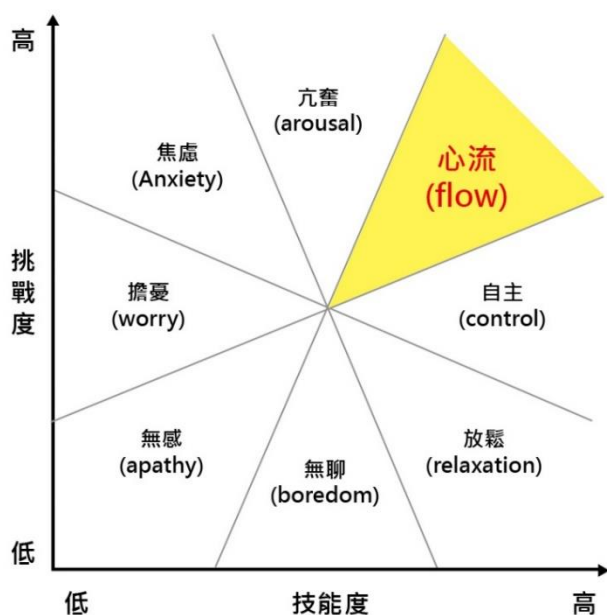




中華基督教會基真小學 2021/22 年度 9 月份家長通訊

學年之始，希望在剛過去的暑假大家都有一個愜意的假期，充滿能量再拓新路。

基真小學已經是第3年進行正向教育，今個學年將重點介紹餘下8個品格強項，包括：社交智慧、審慎、靈性(心靈信仰)、熱情、判斷力、幽默感、洞察力及領導才能，最終希望透過建立正向教室，提升學生的滿足感。



今次想和家長分享一下正向心理學中的「心流」(FLOW)，「心流」是由匈牙利裔美國心理學家心理學家米哈里·契克森米哈伊(Csikszentmihályi Mihály)所提出的，當人將全副精神完全投注在某種活動時進入的「渾然忘我」境界。所以當我們進入心流狀態時，會產生高度的喜悅及滿足感等正向情緒，能幫助我們學習或處理事情。

甚麼時間我們可以體會到「心流」的狀態？當運動員全心全意比賽時，或者一些小朋友甚或大人專注地玩電子遊戲時，或者當你追看長篇小說時，那種全神貫注、忘我的境界就是進入「心流」的狀態。

家中小兒子每當玩「爆旋陀螺」時，都可以秒間進入「心流」的狀態。但除了玩樂，在學習路途上可否帶動小朋友進入「心流」狀態，令學習事半功倍呢？



以下五步曲是讓人進入「心流」狀態的一些可行的參考。

1. 挑選具有挑戰性的活動

絕大多數的心流體驗是當我們進行着一些有目標導向、具挑戰性的活動時所經歷到的，所以玩電子遊戲時，人們容易進入「心流」狀態，是因為遊戲目標清晰，每一關都具挑戰性。

2. 把目標拆解成階段性的任務

然後，要擬定明確的總目標，拆解成比較小的階段性任務，逐一逐一達成。一次過給予一個高不可攀的極難任務，只會帶來失敗。



3. 具備一定程度的技能

人遇到挑戰，而靠着自身的本領或鍛鍊出來的技能而獲得成功經驗，會覺得更快樂、強大和有滿足感。故此，適當地運用技巧加具挑戰的任務可產生巨大的滿足感。



4. 屏除外界干擾專心投入

接受挑戰時，「分心」成了最大的敵人。一旦被外界干擾打斷，需要花更多時間才能重新專注，所以要刻意造就一段專心時間，去迎接挑戰。

5. 忘卻自我樂在當下

米哈里博士提到，如果把意念太專注在自己身上，太在意外界，可能對自己造成的影響，是無法順利進入心流體驗的，所以樂在當下，享受當下的努力，全力以赴。



在新一學年，希望大家藉着以上的五步曲，令小朋友可以在家在校都可以忘我地學習。



校長 **彭潔嫻** 謹啟

2021年9月21日





「抓緊機遇，活出精彩」 - - - - - 鄧達榮牧師

感謝上帝保守，新學年於九月一日順利開始了，在此祝願校監、校長，副校，校牧，老師，職工，同學和家長，在新的啟航中充滿屬天的喜樂和平安，並在此歡笑的校園內一起成長，追求生命中的真、善、美。



在足足兩年疫情的衝擊下，我們確實經歷不再一樣「非常態」生活裏，一切生活秩序可以隨時逆轉，而其中更感受到生命的焦慮、脆弱、無助、有限和無安全感。這細細粒連肉眼也不能看到的病毒細菌，這兩年來已奪去接近五百萬人的生命，這令我想起新約聖經雅各書所言：「其實明天如何，你們還不知道，你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現片刻就不見了」（雅各書 4：14）。因此我常常提醒自己，也在講道中（特別是在安息禮拜）提醒眾人，生命是何等的珍貴，我們在這世上只活一次，所以，當用最積極的態度（attitude）去回應上帝賜給我們各人這一份最珍貴的禮物——就是「抓緊機遇，活出精彩」的生命！！

那麼，我們當怎樣生活下去，才使我們這個活在當下的生命可以更充實，更精彩和更有價值意義呢？在此我借用美國馬鞍峰教會主任牧師華理克牧師（Rev. Rick Warren，他是全球名著《標竿人生》一書的作者）的一篇佳作作為大家的鼓勵。他以新約聖經馬太福音 25：14-30 有關才幹比喻的經文，寫了一篇題為「如何投資你的生命？」當中從基督信仰的角度，提出五個使我們活出精彩和更有意義的「人生大原則」，這些原則包括：

1. 「擁有的原則」（Ownership）：凡是我所擁有的，都屬於上帝，萬有都是上帝創造和主權所擁有的。你的生並不帶來甚麼，你的死也不帶走甚麼，你今天有的一切都是上帝交托給你管理。



2. 「分配的原則」（Allocation）：今天你所有的銀子（比喻才幹），包括你的能力、資源、技巧、機遇、屬靈恩賜，全都是按主人（上帝）的心意分配給你的。每個人都會有一些，或多或少，但不可能「沒有」，你至少也會有「一千」的銀子。

3. 「交賬的原則」（Accountability）：「過了許久，那些僕人的主人來了，和他們算賬」（馬太福音 25：19）。是的，今天你擁有的一切，不是你能選擇的，但是你有責任好好去運用上帝今天賜給你的，正所謂「天生我材必有用」，上帝多給誰，也必會向誰多取，請緊記，你的人生必須有一天向上帝交賬的。





4. 「善用的原則」(Utilization)：上帝將才幹賜給我們，或許有人是「五千」，有人是「二千」，另有一些人只有「一千」，總是希望將我們所得到的好好去善用，簡言之，把才幹或上帝給你的恩賜埋在地裏是不對的，假若為求「安全第一」，甚麼也不願意去嘗試或去努力經營，我們就會成為「又惡又懶」的僕人，不能討上帝的喜悅。(馬太福音 25：26)

5. 「應用的原則」(Application)：這個原則是很有趣的，甚至會令人覺得費解，因為當你越不去運用你所有的，你就會失去。主人說：「把他這一千奪過來，給那有一萬的。」(馬太福音 25：28)聽起來似乎極不公平，有錢的變得更有錢？有才幹的變得更有才幹？這比喻的重點當然不在分配照顧的公平性，而是有沒有珍惜上帝所賜給你的才幹好好去運用，正如你不去鍛鍊自己的肌肉，就變成孱弱不堪；不去好好訓練思考，頭腦就變得不靈活。上帝賜給你才幹和恩賜，你竟埋在地上而不用，那麼就會被沒收回，轉賜給那些願意用盡一生去服侍上帝的人。



各位親愛基真人，當你們知道以上幾項影響人生的重大原則後，你又會怎樣去立志和奮進生命中一程又一程呢？是的，今天你仍可以虛擲你的光陰，浪費生命在許多無無謂的事情上，又或許在你人生規劃中，定下目標去追求今生的事業、成功、嗜好、財富和愛情等等，然而，你亦可以跟從基督信仰的教導，投資在比今生更有永存價值的事情上，並藉此以更積極的態度去面對自己此時此刻的生命，活得更精彩和更豐富。願上帝賜福你們每一位能得着這樣的恩典和福氣，誠心所願！！

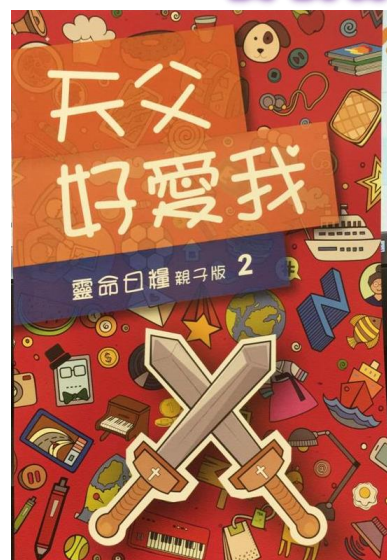


校牧部推介

校牧部

養成閱讀的習慣十分重要，若能陪伴孩子閱讀，甚至閱讀有關認識上帝，親親天父就更好了！曾姑娘為大家預備了《天父好愛我》靈命日糧親子版送給大家，請家長運用 QR Code 或連結索取。

9月27日星期一上午8:00至9:30有本年度第一次家長小組（教會主辦），歡迎家長參與。如果查詢基督少年軍或教會聚會亦可在內留言。<https://forms.gle/8mBPwzuyTG5Jhffq6>





「我幾次流離，你都記數；求你把我眼淚裝在你的皮袋裏。這不都記在你冊子上嗎？我呼求的日子，我的仇敵都要轉身退後。上帝幫助我，這是我所知道的。」

詩篇 56:8-9（和修版）

我所讀的中學，並不是基督教中學，但附設有基督教小組，讓我有機會第一次在小組裡認識神，當時我所認識的神，是一個全能而又偉大的神，只要你向祂祈禱，祂必達成你所願。當年的我，就好像一個普通的教會弟兄姊妹般，過著快樂的教會生活，每次祈禱，神必定回應我所需，不論大小事。

1999年11月某個星期天早上，時間還不到早上七點，仍在睡夢中的我，被猛烈的敲門聲驚醒了，門外傳來母親的聲音：「趕快起來，妳父親心臟停頓了！」。這句說話讓我睡意全消，立即起床跑去父親的房間，只看見父親直直的

躺在床上，而學過急救的哥哥正在為爸爸進行急救。不久警察與救護車到來，立即把昏迷不醒的爸爸送去醫院，而我們也尾隨救護車到醫院去，在急症室裡醫生告訴我們，他正在為爸爸進行急救，一定會盡力的，叫我們在外邊等候。當時我不停祈禱：「神！請祢不要帶走爸爸，我還沒有盡女兒的責任回報他的養育之恩，我還有很多說話跟爸爸說的」。我知道神一定會一如以往，達成我的所願，十五分鐘過去了，我從未停止禱告，這時醫生也從急症室出來，第一句開口對我們說的話就是「對不起」。當聽到這句說話後，我腦中一片空白，已經聽不見醫生接下來所說的話。這時我問神：「為什麼？以往不論任何大小事，祢都聽從我的禱告來幫助我，為什麼這次生死攸關的事，祢卻聽不見！」我足足怒罵神罵了十多分鐘，這亦是我再回到神身邊前所說的最後一番話。

失去爸爸的傷痛以及因失去爸爸部份的經濟收入，我開始寄情於工作，努力去賺錢，工作已經成為我人生的第一位。現在回想過去十多年迷路的時期，其實神仍在默默為我安排一切，在父親離世一年後不久，我認識了現在的丈夫。我是一個工作狂，但丈夫仍然接受這樣的我，跟我談戀愛，然後結婚，在這些年間，我丈夫嘗試改變我，告訴我工作只是人生的小部份，不要為了工作而放棄健康同家庭，當然丈夫的努力是白費的，反之還經常被我責罵他根本不了解我。婚後三年，我懷了現在的女兒，但懷孕並沒有使我停下腳步，我依然每天工作至深夜，直至放產假，我才可以算是真正的休息。女兒的到來，讓我知道我要留多點時間陪在女兒的身邊，但我並未因此而放棄事業，我最後放棄的是本來已經少之又少的休息時間，每日嚴重的睡眠不足加上極大的工作壓力，在2012年12月28日，我確診患上癌症。

當從醫生聽到這個惡耗，我第一時間問自己，我的人生是否完了？那我的家庭怎麼辦？我的女兒只有4歲，還有誰來照顧我的母親？正當我六神無主的時候，幸好，我認識了一班跟我一樣的癌症病康復者，他們的鼓勵，讓我知道癌症是可以康復的，只要勇敢去接受手術與治療。2013年1月28日，我安排入醫院接受癌細胞切除手術，而手術亦非常順利，全部壞細胞已經被切除，化驗報告告訴我，我的癌症是屬於第二期，亦曾經有擴散的跡象，雖然細胞已經切除，但醫生仍擔心有某些壞細胞隱藏在血液中，所以建議我接受六次化療及三十次的電療，我知道療程中最辛苦的不是手術，不是電療，而是化療，但為了女兒我要打勝這場硬仗，我接受醫生的建議，開始接受化療。



葉兆炳隊長、李曉晴同學、陳嘉寶姊妹、李惠貞姊妹
2019年12月25日洗禮相片

化療除了會殺死我身體中的癌細胞，亦會攻擊我的免疫系統，所以在每完成一次化療之後的第七天開始，要再到診所打升白針，連續打四天，來彌補我所去的白血球，以免我受任何感染。化療針的副作用是導致脫髮，抑鬱，失去味覺，而升白針的副作用會導致嚴重的骨痛。當完成第一次化療後的一個星期，所有副作用隨之而來，躺在床上的我生不如死，縱使醫生已經預備了止痛藥給我，但未能減輕我身體的痛楚。三個星期過去了，副作用勉強算是暫時停止了，當我還未有足夠時間喘一氣時，第二次的化療已經在等著我，我開始有想放棄的念頭，但當我想起女兒，我迫自己去接受，重複與第一次一樣的痛苦，唯有不同的是我的心境，為何我要活著接受這些折磨？！為何不讓我在手術時離開？！化療期中一個最可怕的副作用就是「抑鬱」，我知道慢慢在侵食我的思想。



基督少年軍第8分隊隊牧、隊長和眾導師與陳嘉寶姊留影
2019年12月25日洗禮相片

當完成第三次化療的第十天，也是我接受了第三次升白針的晚上，我躺在床上，受著痛苦的折磨，我的抑鬱亦爆發出來，我閉上眼睛，輕生的念頭開始侵食我的思維，突然我聽到一把聲音，祂問我：「妳是不是好辛苦？是不是想要找人傾訴？是不是想我幫助妳？妳告訴我，你想我怎樣幫妳？」這幾句說話不停地在我耳邊重複，同時亦趕走我輕生的念頭，我雙手不自覺地合十，並在十多年後再一次對神禱告：「神啊，是的，我好辛苦啊，救妳驅走我身上的痛楚，並賜與我勇氣去面對以後所有療程，並請求妳給予我最適合的醫治。」三十分鐘後奇蹟出現了，我的骨痛消失了，這是接受三次化療後的第一次出現的奇蹟，當晚我好好的睡了一覺。

從那天開始，我每天也在祈禱，在神的恩典下我順利完成了六次的化療跟三十次的電療，在我離棄神十多年裡，原來神從來沒有放棄我，當我聽不到祂的聲音時，祂依然默默守在我身邊，我迷路了十多年，神依然伸出祂的手，將我牽回祂的懷抱，用祂偉大的愛心包容我和接納我。



基督少年軍分幼級組（一至二年級）、初級組（三至六年級）、中級組（中學）和高級組（大專）。李曉晴同學已升往少年軍中級組，在相片中，你找到她嗎？

在現今的社會，我經常遇到許多迷惑，也曾經有過猶豫，我也有失去方向的時候，但我唯一堅信的，就是我的神，我的主，祂使我重生，給予我第二次生命，唯這個信念一直陪伴我走下去，感謝主，全是恩典。

編者按：陳嘉寶姊妹除了是基督少年軍的導師，她亦是基真舊生家長，女兒李曉晴剛剛上學年六誠畢業，現就讀本會全完中學。