領航員的話

曹希銓校長

我的分享

POWERFUL words from the Bible

你喜歡也好，不喜歡也好，無可否認地我們已經活在一個多變和模糊的VUCA世代！經過了2019年的社會事件，並纏繞了我們2年的COVID-19疫情，不少的香港人活在不安穩、繃緊的心靈狀態下，甚至失去了平安和盼望。不要害怕，因為上主的說話帶著能力，正如以下的經文：「這話將我救活了，我在患難中、因此得安慰。」(詩篇 119:50)

「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」-- 這段經文提醒我過度的憂慮會吞噬我們的生命！上主會賜我們能力去處理當天的難處。若我們常常記掛明天或將來的憂慮，我們便透支了今天的能量，無能力解決今天的問題，更遑論享受今天，活在當下。

「我赤身出於母胎，也必赤身歸回。賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。」-- 這段經文提醒我如何面對貪婪的誘惑，我本是空空的來，也應該空空的去。在上主面前，我只是祂的管家，執行祂吩咐的命令。若有一天祂拿去了我的工作和我喜歡的事情，也要信任上主的美意。

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」-- 這段經文提醒我要盡一切的努力保守我的「心」，好使我走完一生的路程，結出美好的果實。無怪乎智慧人曾經提出以下的「連鎖反應」：小心我們的思想，它會影響我們的感受，而感受會引導我們的行為，長期的行為便形成一個習慣，不同的習慣形成之後，這便是我們的命運！

「掩蓋的事，沒有不露出來的；隱藏的事，沒有不被人知道的。」-- 這段經文提醒我要過一個光明磊落、坦蕩蕩的生活。現今的大數據和人工智能，已經有能力將人們不願意別人知道的東西顯露出來，難道創造天地萬物的上帝，不知道我們的心思意念嗎？

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」-- 這段經文提醒我要放下掌控一切的慾望，只要我們將生命交託給祂，愛慕祂，祂便會使萬事互相配搭，好使我們活出上帝在我們身上的美善計劃。

「施比受更為有福。」-- 這段經文提醒我放下便是得著。雖然捨棄了一點東西，卻換來了其他的滿足。「是否，我們從不容自己空手，去掌握只有空手才能掌握的事物？」多麼的愚蠢啊！

「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」-- 這段經文提醒我與別人相處的一個簡單黃金法則：自己喜歡的事情，那麼便做在別人身上吧。

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」-- 這段經文提醒我八「不」和四「凡」。「愛」 就是這麼簡單！ 在這12樣的東西上不斷操練自己吧!

聖經的道理，其實並不艱深。但要讓神的話語在我們的生命發生果效 (POWERFUL impact)，我們便要不斷的操練，彼此共勉。

真道同行

真道同行・第十八期・2022年1月・PTA Newsletter・18th Issue・Jan 2022

香港華人基督教聯會真道書院家長教師會

計劃與憂慮

本年十一月初，中學部舉辦了福音週，主題為：Anchoring on God's Peace，選取的經文是「我們有這指望，如同靈魂的錨，又堅固又牢靠。」（希伯來書6：19上）在福音週裏，讓我再思想甚麼才是最穩妥的倚靠。

無論成年人或青少年，都有很多掛慮和憂慮，原因可能是失去的人或東西、不確定的未來、太多還未完成的事情、精神狀態差等等。許多人都知道，周詳的計劃和高成效的辦事能力是十分有用的。但是，在正式草擬計劃時，我們往往覺得要花太多時間，或是太粗略太理想化，又或是因經驗不足而忽略一些關鍵細節，令計劃的成效未如理想。我在草擬執行計劃時，往往要清楚知道整個計劃的目標，要達成的成功準則，當中的重要里程碑，甚麼是關鍵步驟，是否有足夠考慮過實際條件如資源和技術，又有沒有足夠空間留給一些突發事情等。有了這些預備後，我會感到舒暢，剩下來的主要是如何按計劃執行，憂慮就自然少。當然，如來每件要完成的事情都這樣仔細地計劃的話，就會大大增加工作負擔，對於比較規模小、影響少或重複做的事，我慣常只是預多一些資源和時間而已，預留給突發引致的阻滯，亦可減少自己的工作量。這樣看來，周詳計劃應該可以大大減低我的憂慮。事實上，當突發或效果不是預期時，我會盡力思想如何補救，我亦會以平常心的態度去面對，以免過多的壓力令我或身邊的人有情緒。

不過，有很多挑戰，都是超過我的能力和謀算，自己或旁邊的人都不能做甚麼時，誰是我們最穩妥的倚靠呢？感恩的是我們作為基督徒，有位大能並愛我們的天父，不憐惜愛子耶穌，為我們成就救恩，在我們一生中，祝福並保守我們免受那惡者侵害。以色列王大衛，在詩篇16篇，告訴給我們，有了萬軍之耶和華在我們右邊，我們就不會搖動，肉身也安然居住：

我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。

因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。

我們往往在面對不確定的未來和身處困境時，微小的信心不能讓我們平靜下來，但問題始終都要解決。天父是多麼眷顧我們啊！筆者無數次經歷祂的厚愛，在不同情況下，祂預備了小天使，化解了我所掛慮的事；聖靈或身邊的人和事，巧妙地告訴我所掛慮的事不是這麼嚴重；又有時候，祂好像沒有提供任何辦法，甚或有更緊急的事要處理，當有空回頭回望最初的困難時，原有的問題已經自然地不見了；祂又刻意地安排一些不是我所願意的首選，但事情過後反思，誰不知，祂的安排是最美好，對我最有益的。無論所出現的結果如何，我發現了共通之處，就是會令我得着平安，就是我以禱告和信心將事情交託給大能的主。正如大衛在詩篇所說「我將耶和華常擺在我面前」，祂會以各種的方法祝福我，使我不會動搖。

上帝所賜與的平安，是否只是心理作用呢？我相信曾經接受耶穌基督作為個人救主和一生的主的基督徒，必定認同主耶穌所賜赦罪的平安和與祂復和的甜美是何等真實和不能被取代的！耶穌說：「天地要廢去，我的話卻不能廢去。」（馬太福音24：35）這是我深信的確據，我們又從聖經和眾多基督徒見證下，知道祂在聖經中的話語和應許是多麼實在的。我們的指望就是，在天父的保守下，我們一生都是祂草場上的小羊，與祂結連，這就是又堅固又牢靠的倚靠，平安會常與我們同在。

天父給我們的智慧和經驗去制定計劃去應付事情，大概可以幫助我們減少憂慮，在面對許多的困難時，倚靠大能的上帝，祂會賜下恩典，保守我們，這是祂對我們的應許。願真道大家庭的你們，嘗嘗主恩的滋味！

李澤康
候任校長

主席的話

積極面對

家長教師會主席
林國詩

不知不覺新冠疫情已差不多維持了兩年，大家一直以為理所當然的事，如今已變得難能可貴。以往從沒想過會那麼渴望「上班」「上學」，現在網會網課已成日常，實體課要過五關斬六將才能安排到；課外活動、運動會等更加變得矜貴。以往的生日派對、聖誕聚餐取消再取消；過時過節想三代同堂外出吃一頓晚飯，也要分區分枱用餐。

還記得疫情初期，突如其來的停工停課，的而且確為大家帶來「有假放」的興奮；但很快地，在家工作和網上上課令很多家庭衍生出「家嘈屋閉」的困局，地方問題、網絡問題、技術問題等一一浮現。你或會經歷過在家開視像會議時，子女在鏡頭背後你追我逐，或做出一些古靈精怪動作，場面頗令人尷尬。另一邊箱，『阿媽，我入唔到Teams呀!』『阿媽，嗰咪冇聲呀!』『阿媽，斷線lag機呀!』『阿媽，唔該叫阿妹出廳，佢嘈住哂，我聽唔清楚老師講話呀!』的求助，大家也一定耳熟能詳，相信有不少父母現已身兼「技術支援」一職了。

話雖如此，疫情下在家工作或上課的確令大家節省了不少交通時間，從而多了時間與家人相處，增加彼此的溝通。既然不能外出用膳，那便與子女在家「煲飯仔」，上網學習製作蛋糕；不能上實體芭蕾舞班、畫班，那便在家來個簡單的親子瑜伽，利用家中的膠袋廢紙等發揮創意一起創作一幅「不加思索」；或在家一起看電影，簡單的說說笑笑，甚至簡單到看電視新聞，了解一下世界的疫情狀況，也是不錯的親子活動。

疫情的出現，已是改變不了的事實。當中帶來的影響，對每個家庭或許不一樣，與其怨天尤人，不如正面面對，雨過總會天晴。常言道：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」。祝願大家身體健康，主佑平安。

突如其來的疫情，令大家在生活上起了不少變化，在

今期我們以『疫情下的親子關係』為題，讓

互勉樂觀每一天

Kristi Yuen DS2T陳樂熙家長

今年已是女兒在真道大家庭的第四個年頭，不經不覺，再過一個學年她就要升上中學部了。

疫情關係，過去的FS2及DS1兩個學年都匆匆而過，期間由原本的全日課堂，到停課、復課、再停課及改為現在持續的半日課堂，令人不得不稱讚同學們的適應能力，相比起成年人也毫不遜色。

對於日常生活各種改變，由最初抱有希望地鼓勵自己說：「不用很久就會回復正常了！」到後來我們不得不接受現實要跟疫情共存。在此情況下，是好是壞的確因人而異，最重要的是家長與子女怎樣去看待這等變化及當子女感覺迷茫時，家長怎樣開導他們與他們有效溝通。

疫情下，「Work from Home (WFH)」、「Online Lesson/Test/Quiz/Assignment」……數之不盡的新嘗試，我們由FS2開始手忙腳亂，到今時今日女兒已習以為常。當中所經歷過的，其實是不足為外人道的一種經歷。

需要工作的父母們，大部份公司都因為疫情實施各種措施及安排：比如分組輪流回辦公室上班或WFH，這兩種應該是最普遍的方法。在此等措施下，父母多了很多機會和子女相處。這種改變，不得不說增進了大家的感情，但同時，亦無可避免下多了各種磨擦。

半日課下，為了趕上原本的學習進度，各學科無可避免的要加快腳步去授課。這樣下來，下午回家後，同學少不免需要自學、重溫；功課也無可避免的從以往在校完成了大部份，變成現在多是回家才開始做。

再加上大家需要適應很多突發情況：如突然下午需要上特別課堂、網上課堂又因網絡問題有阻礙，甚至不能參與……對於之後如何應變面對，小朋友在種種變化下都在急促成長才能適應。在此等情況下，小朋友的學習情況及能力完全袒露在父母的眼前，有些陋習完全無所遁形。隨之而來就是父母的「火山爆發」……

父母如何處理子女問題的課題，從來不易。我們可以做的就是：

- **嘗試把子女每天給我們的「新挑戰」用平常心去面對，雖然這些挑戰一點也不 「平常」；**
- **嘗試別生氣，雖然很難不生氣；**
- **嘗試循循善誘，雖然可能對牛彈琴。**

不過當你細心想想，便可能問自己，成年人難道就不需要再學習？我們其實每天都在為子女的問題而重新認識自己，認識對不同人和事的處理方式和態度，更藉此反思。我每天都提醒自己，要更多的欣賞女兒在現今情況下，難得仍能盡力作出很多改變和臨時應變，應該嘉許和鼓勵。

沒錯，是要提醒自己，因為作為媽媽的我，雖有努力的欣賞她，但仍然難免被女兒一些「蝦碌+大頭蝦」等情況引致「火山爆發」。

疫情下，我相信所有父母在與子女多了接觸下，或多或少都有著不同的經歷，寄望大家共同在疫情下努力互勉，繼續樂觀的過每一天。

不一樣的行山樂

蘇瑋瑋 FS2R翁靖瑜家長

突如其來的疫情，令我和先生手足無措！疫情開始後，小朋友整天困在家中不能放電之餘，還要大半天看着電腦上網課。加上當時我要在家工作，突如其來的「密集式」親子時間，我認為只會降低我的工作效率。同時我在焦慮時所產生的負能量，往往令女兒們不知所措。大家的期望很不一樣，女兒們覺得媽媽在家中，就應該陪她們玩耍；而我只是想找一個寧靜的環境快快把工作完成。慢慢地衝突多了，而我覺得不可以再這樣子持續下去。

幸運地，我把工作辭掉了在家轉做全職媽媽。這樣子我就能全心全意陪伴女兒們。每天上完網課後，我們會找不同的地方去玩。行山成為了我們疫情下的最大活動，我們特意買了一幅香港地圖貼在牆上，和女兒認識香港不同的郊外地方。每次行完新的郊野公園或行山徑後，我們都會用星星貼紙記錄該地點，並鼓勵她們繼續挑戰新的地方。短短半年，我們的足跡遍及超過30個不同的郊外地區：到金山郊野公園看猴子和野豬；到大埔滘的溪澗玩溪水、看螢火蟲；到清水灣大坳門和馬鞍山昂平高原放風箏，到西貢北潭涌看漫天飛舞的蝴蝶，到泥涌看濕地招潮蟹和彈塗魚等，這都成為我們一家人在疫情下美好的回憶。

我們覺得行山能夠接觸大自然，在疫情下不能外出旅行的時間，我們應好好利用香港本身獨有的資源，帶她們呼吸新鮮空氣，又能讓她們看多些綠色植物，減輕電腦對她們眼睛的傷害。三個女兒中，最小的只有兩歲，她跟著大姐姐和二姐姐，也學着大踏步上石級，爬到山頂去。當她們累得發脾氣或想放棄的時候，我們就會說：「通常世間最美好的事物，都是需要經過一番努力才能爭取到的！只要堅持走到上頂，就會看到別人看不到的美麗風景(和最好味的糖果) ！」

我和先生都很感恩能帶着女兒們開始探索香港這個地方，也能順便教導她們，在逆境之中也要好好過每天，為自己的生活增添色彩！行山不僅讓我們一家人感情更深厚，也讓小朋友身心都可健康成長。我們一家的腳步遍佈香港的家樂徑，這些點滴，都將會成為我們一家人美好的回憶！

抗疫時間表

李可君 DS1I秦道美家長

2019年底全球爆發新冠肺炎，徹底顛覆了我們以往的生活方式，衝擊了我們固有的社會面貌。在疫症大流行的年頭，似乎「抗疫疲勞症候群」及限制聚集人數的法令，更令喜歡自由熱鬧的香港人難以忍受，我們既不能到人多擠逼的公共場所，也不適宜維持親友之間的群聚活動，在疫情最嚴峻的時候，甚至連學校課堂、課外活動及補習班也全面暫停。

在別無選擇的情況下，我們只好把生活的圈子縮小並轉移到家裡來，開展了頗長的一段居家隔離的日子。當時苦惱地想，究竟可以怎樣安排，令生活不用全面停擺，更重要的是，如何令子女們能夠做到「停課不停學」。當媽媽的我，當仁不讓，馬上兼任家庭導師。

我們討論如何善用時間，一起訂立了時間表，把學習、運動、娛樂及靈修都囊括其中。我們放下了頻繁的活動時間表，享受著更多親子相處的時間，孩子們立即把囤積的桌上遊戲、棋子及課外書一一找出來，填充了時間表上娛樂活動的框架。我則負責編配學校網課、溫習及閱讀的時間表，亦趁機加插了協助處理家務的「小功課」，就這樣，這個我們稱之為「抗疫時間表」的新生活，就在毫無異議之下開始了。

我們每天祈禱，求神賜予我們力量，積極面對疫情，也求神保守世人，讓疫情儘快結束。我們把匆匆忙忙的腳步停下來，反而有更廣闊的思考空間；我們關心著香港的疫情發展，也順帶討論社會事務。

日子一天一天地過去，雖然今天我們還是活在疫情之中，但卻體會到道家「禍兮福之所倚」的智慧，孩子們的適應力很強，這段時間進步很大，不但開始了分擔家務，對於預防疫症的衛生要求，處理得有板有眼；對社會有著切身的、從心出發的關心；親子之間的互動也更親密。唯一教我情何以堪的是，跟他們玩遊戲，我再也不是輕而易舉的取勝，更不用刻意讓賽。一個口罩，不會妨礙人的溝通，常懷感恩的心，即使面對災禍，也能發現幸福正依傍在其中。

以愛守護

李國偉 MS3Y 家長

疫情發生至今已有一段頗長的日子，生活雖不算回復正常，可幸也漸趨穩定。回想疫情初期，家中各人的生活方式都無可奈何作出改變，兒子要在家線上學習，我和太太亦需在家工作，彼此相處的時間多了，「關心」彼此的機會自然多了，發生磨擦似乎是不可避免的事情。

線上學習對大家來說是一個新的事物，但凡新的事物，都需要時間去適應和了解，而需要多少時間卻因人而異，兒子似乎是需要多些時間的那一個。妻子緊張兒子的學業，看着兒子線上學習時，經常一副無所事事的樣子，加上漫不經心的態度，擔憂之心油然而生，遂萌生了一堆疑問，問着問着，卻換來一堆不能理解的答案，結果是無可避免的展開一輪「熱烈討論」。類似的事情在這段期間總是經常發生，例如叮囑他溫習功課，勸喻他不要打機，催促他洗澡睡覺等等，經常得到不如人意的回應，繼而破壞大家的關係。

我一向嚮往平靜的生活，自然要想法子解決，唯有不停安撫、繼續勸喻、持續溝通、理解感受，好不容易才將局勢穩定下來。穩定之後自然要尋求久安，正所謂「建久安之勢，成長治之業」，我認為如果事無大小都離不開一個「管」字，會令親子關係充斥着對抗，久而久之會令彼此欠缺信任、理解和支持，磨擦衝突就會無日無之，如影隨形。其實在疫情之下，過往急促的生活節奏慢了下來，令到大家多了相處的時間，而這正正就是彼此加深了解、增加溝通的大好機會，有時間空間讓我們重新思考彼此的關係，重新認識彼此的一切，重新建立一些從前忽略的價值，你會發現有很多意想不到的得着，不要再浪費時間在一些爭拗上，因為大多的爭拗事後回想都是了無意義的。

凡事都有好壞兩面，疫情帶給我們的種種影響已是既定的事實，我們只有改變自己的心態去配合，不要因此壞了家人間的關係。要明白家人是一種不可分割的存在，既然主安排我們成為家人，那對我們的家人，就用我們彼此接受的方式相處，以愛去建立、以愛去守護我們的家，一個幸福的家。

在這段特別的時間，親子關係變得如何? 是好是壞?
讓家長及老師分享這兩年來的經驗和心得！

家長的角色

鄺家寶 DS1E鄭栢浠
DS1R鄭栢澧家長

在疫境中，作為家長要小心保護家人健康，又要顧及工作和經濟需要，且要照顧子女在家中的學習，難免承受着額外的心理壓力。與此同時，兒童及青少年子女也經歷着非比尋常的心理壓力，甚至可能產生各種情緒及行為困擾。我們在處理孩子的問題是，其實不只是單單注重他們的行為和症狀，也要了解孩子們的內在困擾，已更能有效地解決問題，並且維護良好的親子關係。

真的有可能改進親子關係嗎？

我們可以和子女講些什麼？聆聽些什麼？做什麼？如何針對子女內心的安全感和需要，幫助他們舒緩心理壓力？

1. 我們需要清楚了解家庭應該發揮的功能，包括成為家人的堡壘、加油站、供應站和運輸站。切勿把自己的負面情緒，有意無意發洩在孩子身上。
2. 不能只注重孩子的學業，要注重生活的平衡，每日盡量安排好日程，盡量保持正常生活規律。
3. 善用機會表達父母的愛與關懷，例如細心詢問和聆聽，觀察有聲無聲的表達和興趣，盡量了解和進入孩子的世界，讓他們知道一家人要一同面對這個疫情。
4. 培養具信仰的生活，例如讀聖經，唱詩歌，一起祈禱或看錄影時一起分享討論。
5. 家長和孩子溝通說話時，應多用「我」，少用「你」。切記邀請多於命令，詢問多於質問，避免持續性斥責。
6. 傾聽孩子的心聲時，要耳聽眼觀，留意子女情緒表現的軌跡，專注，以身體語言表達願意聆聽他們的心聲，表示好奇心，和明確地表示尊重子女的看法。

個人的分享是平時在親子關係上，我們一家人都要擔起四個角色；「供應者」、「保護者」、「教導者」、「輔導者」。如今在疫情中，我們更需要應用多一些輔導相關的技巧，去扶持子女，共渡疫情以邁向幸福美滿的家庭生活。

共同度過

馮耀宗 FS1R馮柏朗家長

二零二零年二月的農曆新年，剛好是疫情開始，當時我們已訂了機票往日本，和小兒柏朗一同在京都大阪共度七日六夜的親子旅行。在離開京都前往大阪的第一天，柏朗不幸病倒了，出現了發燒和嘔吐的症狀，對當時四歲半的柏朗自是苦不堪言，加上疫情剛開始而且還身處外地，我和太太自是不知所措，馬上往當地醫院進行診斷，幸好證實只是腸病毒感染。

在餘下的四天行程主要是照顧柏朗，由於柏朗還未退燒，只能和太太於酒店活動，而我便外出購買玩具和柏朗喜歡的扭蛋給他，為他在病榻中帶來一點歡樂，而整個旅程就這樣結束了。自那天後，我們對柏朗愛護有加，從而培養出更深厚的感情。

因疫情持續，柏朗就讀的幼稚園須全面停課，改為在家上視像課堂。初時學校和家長都不太熟悉其過程及成效，從而影響了柏朗的學習進度。有見及此，太太便辭去了工作，全身投入陪伴柏朗，希望讓柏朗的學業能夠有所進步。

由於在這段時間要為柏朗面試小一作準備，我們和柏朗因此共同擁有不少難忘的經驗：包括

1) 我成為了錄影和剪片高手。

2) 而太太則成為了專業的導演、編劇、茶水、場地、安排上面試班、安排小學面試行程日期(包括視像和到訪學校)、服裝設計、綵排和為柏朗不下過百次的拍片過程等等 。

3) 經過這階段的成長，柏朗不知不覺由幼稚園的小朋友，從而成為了表達力強及充滿表演慾的大哥哥。最後，感恩柏朗有幸能夠成為真道的一分子。

現在，升上小一的柏朗已正式成為了大哥哥，他已經上學兩個多月了。這期間，太太每天接送柏朗，參加其他課程和興趣班、陪伴他閱讀、做功課和進行遊戲活動。而我由於工作關係，每天只能夠在晚上陪伴他一小陣，在他睡前讀一遍書，如三十六計、三國演義和十萬個為什麼等，度過難得的親子時間。

最後，希望疫症能夠及早消退，大家都身體健康，一家人快快樂樂的生活下去。

疫情裏的小安慰

楊尚諾 FS1V楊善鈞家長

從2019年年底開始，全球新冠病情一直影響我們地球村的每一位，而影響之大前所未有。但願疫情早日化解，受苦人數銳減。

回顧疫情初期，還記得世界各地都非常緊張。大人們留在家裡工作，而小孩們初期就是停課，直至後來開始使用網上視像課程，繼續學習或更貼切的是打發時間，因為效果確實一般。

在疫情長期的持續下，我們家善鈞和弟弟善棋一直都很懂事也很配合，我們非常感恩大家都健康平安和孩子們的明白事理。更感恩的是慶幸他們有兄弟手足之間的陪伴。

坦白說在家工作在效果和效率上真的很一般，因為每隔一段短時間孩子們就會找在家裡的我們玩耍、陪伴或發問問題，令我們也很難專心工作。但凡事總有利與弊，正面地看，我、太太和寶貝兒子們的相處時刻同時也增添了不少。而且也因取消了各式各樣的課外班之後，我們也更落力在家裏設計一些有趣的學習課程給他們。媽媽搖身一變成為英文和繪畫老師，而爸爸就成為了數學和中文老師了。

疫情期間兩兄弟也因為長期相處和倚靠，感情突飛猛進，互相更了解對方。而我們也有更多的時間來了解兒子們的性格和不同的脾性，這些也算是在非常不幸的疫情裏的小小安慰吧！與此同時，我們每一位都更加關心對方。舉例在每次大人出外前，小孩們都會再三叮囑我們要小心；大人回家後也不像從前般只坐在沙發上休息而是馬上洗澡和更衣。這些在衛生上的注意和進步也是這個疫情帶給我們的好處吧！但我們大人也好像有一些神經緊張，每天總是洗手數十次。還清晰記得如何和太太像瘋子般拿著酒精搓手液在街上或商場裏追著兒子們，並大聲呼叫：「不要碰這，不要碰那」，想起也真的好笑。我們確實需要自我檢討，自省一番。戴口罩雖然不便，但在這兩年間大家好像都開始習慣了。而我們留意到的顯著好處就是以往一般的傷風感冒反而在這兩年間減少了很多，我們也感恩。

疫情之下雖然經濟不景，卻實屬小不幸。大不幸則生離死別，痛失家人。我們感恩這刻香港疫情受控，大人們回復上班工作；而小孩們能夠回到校園作實體學習，也能和同學們見面交流和玩耍。我們也為其它疫情嚴峻的國家和地區祈禱和祝福，但願上主幫助及賜予平安。

老師說

當父母一定要做的一件事

我們提倡自理、自學、自省。篇幅所限，是次只談自理。有沒有孩子天生就懂得自理的呢？你可能曾羨慕地說過：「隔壁的孩子多好，自動自覺執拾書包，無人教的，父母不用操心的！」你又可能曾怨懟過自己的兒女：「你總是要人執手尾，能否學懂自理？」

我沒有做過科學研究，調查究竟世上有沒有天生懂得自理的人，不過我知道儘管有天賦，都不代表不需要訓練。大家讀過〈傷仲永〉一文吧？仲永天賦異稟，到處賣藝，贏盡掌聲和艷羨的目光，可惜結局只是如普通人一般的平凡。究其原因，正是沒有恒常訓練和步步提升的自律意識。

「貪新棄舊」可謂是人的天性，小孩對玩具或學習的對象更加容易「移情別戀」。從學習模式來看，近十年八載的教學主張「佔據」小孩的時間，時刻吸引他們的注意力，使他們在課室裡的學習效能提升。如果老師在每天的教學中都滲入相同或相似的學習方式，我相信這仍然會成功的；但如果老師只被人牽著鼻子走，經常轉換形式而沒有一定的恒常規律，小孩的「堅持」就難以學習起來。從學習項目來看，近廿年的虎爸虎媽都嘔心瀝血為孩子報讀不同的興趣班，務求小孩百般武藝，或盡展所長。如果家長要求小朋友堅持學習和練習，不容許半途而廢的話，相信孩子的成就會比「周身刀，冇張利」為佳。

學習總會遇上瓶頸，父母應該用什麼態度去應對？我極為反對父母隨意說出一句：「興趣而已，無所謂，不喜歡就不學啦。」這樣的父母自動成為了避「難」所（是「難關」的「難」），父母看似挽回孩子的愉快，卻毀了孩子一生堅毅的種子。要孩子未來活得自信和有韌力，就要灌輸一種「喜歡喜歡的，也要嘗試喜歡不喜歡而又必須做的」觀念給他們。迎難而上、反覆嘗試、改進磨練、放下偏執、請教他人，就是做人的原則。

迎難而上： 父母可以與子女分享自己堅持的經歷，建立不容易放棄的家庭氛圍。

反覆嘗試： 父母可以欣賞子女在該階段已經做到的事情，指出不想做的原因是由於做得不夠好，而不夠好的原因也可能與練習不足有關。

改進磨練： 父母與子女一起找尋改良的方法，避免子女覺得雙親紙上談兵。

放下偏執： 整個家庭都要放下「我們家族沒有這個天份」的念頭，凡事可學，必須履行責任的事，要調較合理的期望去實踐。

請教他人： 「三人行必有我師焉」，與其他家長溝通交流，集思廣益。

我們要明白「堅持」的背後有培育韌力的目的，否則會變成固執；子女要明白「堅持」未必一定沉悶，在學習中發掘趣味是師生共同的責任。一切的自理能力都從「自律」和「堅持」開始，家長和師長可以從旁協助整理，不過整理的不是衣履或學習材料，而是「忍耐」和「承擔」的價值觀。願與一眾真道家庭共勉之。

陳思茵
副校長

作個最親密的同行者

抗疫初期，全球的生活有了翻天覆地的變化。大家的生活步伐都改變了，家長在家工作，子女不能上學變成在家學習，一家人大部分時間都會留在家中，彼此相處的時間增多了，這是否代表家人之間的矛盾和爭執也必然增多呢？還是一家人正好能善用這個時機，追回失落的親子關係呢？我們處身在一個競爭型社會，要面對這突如其來的改變，比起個人能力，孩子心理健康更加重要。因此，作為家長，我們要協助孩子建立良好的心理素質，發掘孩子的性格強項，提升他們的抗能逆力，陪伴和幫助孩子面對各種挑戰和困難，從而使孩子們能積極地邁向更有意義、更豐盛圓滿的人生。

幫助孩子培養自信

根據艾瑞克森（Eric Erikson）的人格發展論，孩子是透過求學、處事、待人，學習各種基本能力，建立自我能力感，從而得到自信，並進一步培養勤奮進取的態度。他們正是從不斷學習新技能和知識的過程中，通過成年人的鼓勵和肯定，使他們慢慢突破學習過程中的重重難關。如果家長懂得對孩子的行為作出正確判斷和回應，就能讓孩子在成長階段中，成功建立自信、自尊、自主等心理素質。

孩子需要支持與諒解

隨著孩子的成長，家長可調整心態，用不同的方式與孩子溝通。若父母只懂以命令方式，或以嚴厲批判的態度否定及約束孩子的想法和行為，這只會令到親子關係越趨緊張，彼此之間欠缺支持和體諒，嚴重者甚至會失去信任，導致親子關係的疏離。再者，現在學習生活競爭激烈，家長很容易因為忙碌，而不自覺地忽略孩子努力和付出的過程，並把注意力放在孩子的學業成績、分數和學習成果上，甚至誤以為這樣就是關心孩子。這不但限制了溝通的內容，也會讓孩子覺得父母關心的只是學業而非自己。因此，如果家長願意每天抽出一點家庭時間，耐心地與孩子溝通，聆聽孩子的心聲，陪伴孩子覺察自身的情緒，與孩子一起對其遇到的挫折和困難作出理性分析，然後共同設計和選擇合適的解決方案，孩子便能從這種相處模式中，學懂選擇正確行動的思維和方法，強化和提升解決問題的能力。

培養孩子正面思維

家長在教導孩子時，焦點不應經常落在他們做錯的地方上。因為太着眼於錯處，對孩子的評價也容易變得負面，也會打擊他們的自信心。如果家長能就孩子努力和付出的過程作正面的讚賞和關注，多發掘和留意孩子的強項和優點，協助他們去發揮，支持和鼓勵他們去達到目標，甚至追求夢想，孩子便會覺得父母與自己同行，會為自己做得好的地方感到成功、自信和感恩，還會以此作為根據，建立更清晰的目標，令他們下次可做得更好，甚至有更大進步，從而建立正面的自我價值，產生正面的效果，幫助他們分階段去面對不同困難和挑戰。

每位家長也愛自己的孩子，希望他們健康快樂成長。可是在疫情下，親子關係可能會有微妙的變化，有機會令家長和孩子的情緒處於繃緊狀態，我們何不轉危為機，利用這段時間與孩子建立更親密的關係，一起學習正向，讓孩子明白我們是父母，同時間也是最佳的聆聽者、最可靠的朋友、最親密的同行者。

不論家長還是孩子，往往會被不同的人、事、物挑動起負面情緒，負面情緒影響親子關係，因此我們常常感到被動、消極和無助。但其實真正能挑動我們負面情緒的，是我們對這些人、事、物的看法態度，是看法和態度引致負面情緒，而非相關的人、事、物。我們的確不能改變人、事、物，但卻可以調整自己的看法和態度。我們常覺得“孩子測驗成績差讓我感到生氣、憤怒和懊惱。我們要明白“孩子測驗成績差”是已發生的客觀事實，是中性的，導致我們生氣、憤怒或懊惱的，其實是我們過於著重分數的態度，認為孩子落後於人或沒有付出努力的看法。我們無法改變已發生的事實，生氣、憤怒和懊惱也無助於我們幫孩子擺脫困難。孩子測驗成績差，代表他們正面對難關和挫敗，這也正是一個機遇，讓家長可陪伴孩子從錯誤和失敗中學習，能以這種模式跟孩子相處，得到的往往會更多。要建立正向的親子關係，家長必須先踏出第一步，建立正向思維，調控自己的看法和態度，覺察自己的情緒，方能成為孩子仿效、傾訴和信任的對象，與他們同行。

岑美怡
協理副校長

眞道書院
家長團契

疫情中有祢—真好

世紀疫症如一波始料不及的海嘯，把日常的生活秩序都沖散了，
很多人都措手不及，基督徒也不例外。今次和兩位團契組員傾談她們在疫情下如何靠著信仰度過。

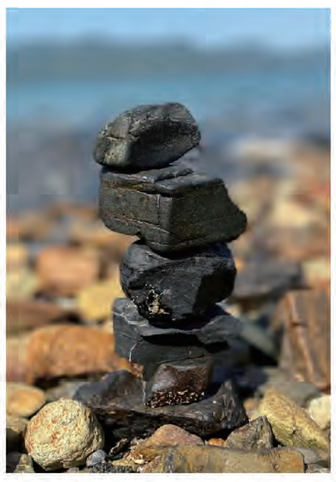
Precilia是兩孩之母，大孩子現就讀DS2，小的是FS2同學。她最難忘是兩個孩子在家上網課的日子。Precilia不諱言這段日子竟讓她的家培養了一個習慣--早上敬拜靈修。她利用以往趕搭校車的時間和孩子好好吃一頓早餐，然後在上網課前的時間和孩子一起學習以敬拜讚美作為一天的開始。孩子在Dear　Time閱讀時，Precilia就會在旁閱讀聖經；孩子上課時，她會抄寫經文。潛移默化下，大孩子竟然也願意嘗試自己靈修，這是令Precilia 最感恩慰的事。

Candy也是一位全職媽媽，她在疫情前摒退了外傭，目的是為了令兩個孩子自理能力有所進步，她亦有信心自己能夠應付日常工作。但在疫情最嚴峻時，她卻要面對丈夫在家工作、兩名年幼孩子上網課及長時間留在家中的大挑戰。丈夫需要較寧靜的環境處理公務，不時要和同事進行網上會議。當時Candy最年幼的女兒就讀K1，大女兒就讀DS1，Candy需要全時間陪伴小女兒上網課及預備各樣教材用具。上課之餘亦要張羅吃喝、遊戲娛樂及要控制家裡秩序，避免影響工作中的丈夫，Candy可以形容自己身心俱疲。

「但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」節錄雅各書1:19　　**「不可含怒到日落」節錄以弗所書**4:26

聖經的經文成為Candy在這段日子最大的幫助，她知道兒女是天父的產業，父母是暫托的身份，所以她能在煩瑣勞累中仍能和女兒有美好的時光。在家她會播放聖經經文讓一家人一起聆聽，她亦會和女兒一起看網上聖經故事。每晚睡前，她和丈夫孩子會一起檢視一天發生過的事，並為當中做錯的或感恩的事一起祈禱。Candy強調在疫情中她們一家也盡量參與教會崇拜及團契，而孩子最重要的一個功課就是學習祈禱。Candy 深信孩子懂得祈禱交托，即使在多麼混亂的日子，她們也會知道應如何去行，這亦是她在這段時間最得力的方法。

願神賜福各位家長，在任何時刻，都有智慧和力量去面對育兒路上的挑戰！



耶和華是我的岩石、我的山寨、我的救主、我的神、我的盤石，我所投靠的，他是我的盾牌、是拯救我的角、是我的高臺。
詩篇18：2

馬靜懷
MS3R學生家長

編者的話

何穎明

親子關係是一種獨特的親密關係，不少著名的心理學家都提出親子關係會影響小孩的成長、性格、行為及發展等。而2019年初突如期來的新冠肺炎，相信亦為大家在生活上帶來不少轉變。

疫情初期，大家可能經歷停工停課，繼而或需在家工作，子女在家上課。外出時間減少，彼此相處的時間增多了，矛盾和爭執也有機會多了，繼而影響彼此關係。編者在醫院工作，故疫情期間仍需如常上班，在擔心會否染病之餘，下班後由以往的me time變成為家庭教師、心理學家、導演等，既要教授課業，協助完成功課，又要設計活動在家進行，為小孩子消磨時間。同時亦要處理小孩情緒的變化，壓力著實不少。

生活的改變，疫情的不確定，長時間的相處或會令情緒處於繃緊狀態，如何可以轉危為機，把握這個特別的時期改善/ 增進親子關係？真道的家長及老師對此均有不同的看法，就讓我們看看他們的分享，從中得到一些啟發。

本期出紙一張 印量：4000份 免費派發 發行：香港華人基督教聯會真道書院家長教師會 電郵：pta@logosacademy.edu.hk 編輯：何穎明 李國偉 林國詩 梁恆健 梁婉珊 黃麗珊 羅文慧 陳敬輝 謝樂齊 洪奕輝老師 如欲轉載 請先與本會聯絡