



感恩，要用腦也要用心！

感恩與人生

孩子有時候求學只是求分數，收了卷、看了分數，就把考試忘得一乾二淨。每次花費不少人人力物力的考試就只是一場例行公事，往往忽略自我反思，究竟在考試過程中有沒有找到自己的弱點，或者有沒有動力和盡力，或在當中學習到什麼，甚至感激什麼……

考試後的問題

因著我們真道書院推廣正向心理學 (positive psychology)，我也嘗試將當中一些概念運用於教學之中。比如上學期考試後，我就問學生考試過後，你會感謝誰？我猜這樣問會有點「奇怪」，但學生都樂意分享。有些感謝父母不攪擾，或回學校幫他們拿溫習材料，考試期間預備食物；有些感謝老師教導，安排預習；有些感謝補習老師百忙之中加堂，或者親友借助平板電腦供考試之用……不過，更多人都說多謝身邊人的鼓勵。

我則感謝同事一起出卷和批改，還有為網上評估做了很多預備工作的同事。的確，若把事情當作必然，我們只是「完成」了一個考試。但考試並不是僅僅為了互相問責，或者製造失敗者。若我們靜下來，細心觀察，會發現當中很多人在默默做事，目的都是去推動學生學習。換一條問題去思考，而不只集中考得好不好，我們的注意力就不只放在分數上。

收到禮物的心態

在加利福尼亞大學戴維斯分校 (University of California-Davis) 任教的心理學家羅伯特·A·埃蒙斯 (Robert A. Emmons) 在 Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You... 一書作了一系列的研究，發現常抱持感恩心態的人會更快樂，也跟他人有更良好的關係。不過，什麼是感恩？感恩就是抱著我是收到禮物的那種心態。我的生命、我的健康、我的能力都是上天或者社群給我的禮物，而不是我的權利，也不是我賺回來的。

這也是對善 (good) 的一種肯定。我看到我身邊的美善，我肯定它、確認它。這也是每當孩子評價一餐飯或者一本書的時候，若他們只說OK，我必然會再問他們，有其他更好的形容詞嗎？這不單是語言問題，而是要提醒他們，你真的有肯定和確認當中的好？只說OK，其實只是保護傲慢的自己，還是縱容懶惰的自己？感恩，要用腦也要用心。但是，若學懂感恩和形成習慣，我們擁有更多正面的情緒，會更容易快樂。

寫感謝卡送給別人，自己也會快樂。收到感謝卡，當然也令人快樂。每當收到學生的感謝卡，作為老師的我總會更投入工作。同理，學生若得到老師的鼓勵和感謝，在學校生活也更愉快。我們不能讓社會只重績效和把一切當作理所當然的文化侵蝕了我們。為了我們的美好人生，多學習感恩這學問！

Thinking creates behaviour and behaviour creates results

Teacher - Dr Li Chi Hoi

Positive Thinking

How do you feel when you encounter difficulties or problems? Do you feel astonished, sad or angry? If you put in a lot of effort and want to accomplish certain tasks, but fail... Do you feel that your efforts are unworthy and you become reluctant to take up the same task again? Other than complaining to others, you may choose to talk to your friends who really understand you and want to listen to you. However, in most cases, it's a pity that we always think the difficulties or the problems have gone, but they haven't. You may find that the negative emotions or thoughts are still there, and they continue to come out from your mind even though you think they are settled. Actually, positive results do not come from negative emotions. Neither the external environment nor the people surrounding you can help, but the inner peace of your heart.

Attaining peace and wisdom is very simple and the key is positive thinking. Of course, you may not be able to change the results but you can change yourselves to face the difficulties and the ways you meet problems. As the American country music singer Jimmy Dean said, you cannot change the direction of the wind but you can adjust the sails to reach your destination.

When you think positively, your heart tends to become peaceful and you will slowly find that the external hardly affects your emotions. Positive thinking brings you inner peace and completeness, and it also helps you to examine the adversity more objectively and make a better judgement. You will realize that everything is a learning process and there is nothing good or bad.

How can we cultivate ourselves with positive thinking? Firstly, we have to understand that every problem is an opportunity for us to learn. In fact, every problem is an opportunity for our growth. A problem itself is the opportunity and solving a problem helps us to grow. So, don't avoid facing any problems!

Secondly, always believe in yourself that you can make it. The difference between the successful and the unsuccessful always lies in how they think. Successful people always believe they can do it themselves, but the unsuccessful always let their fears win them over. Accomplishments not only depend on one's ability, but also on "how much" he believes he can achieve it.

People always find excuses if they don't want to do something. No matter how hard a task is, you will still find a way. Excuses will not bring you closer to your goal but actually they move you away from your destination. If you keep making excuses for any failures you have, your life will become difficult and you will always see difficulties rather than opportunities. So, don't make any excuses for yourselves!

Moreover, don't let "I've tried it!" become your catchphrase because making excuses is the enemy of positive thinking. When you work hard for a long time but are still unable to succeed, "I've tried my best" may come into your mind. However, this thought is the biggest obstacle to our success. Actually, we have to admit that there are always many failures before success comes. The difference between the successful and the unsuccessful is that the former always tries to stand up again after he fails!

Lastly, all problems are caused by ourselves. When you realize that all problems you encounter in your life are caused by yourself, your thoughts will change. You will then focus on improving yourself rather than trying to change others, because you know that only when you change then your life will change! When you accept your own problems are caused by yourself, you will not get angry with others nor blame anything. Instead, you will gain the power to have better control and no longer focus on the problem itself, but on the solution!

"If you want to change the fruits, you will first have to change the roots. If you want to change the visible, you must first change the invisible" (from Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of Wealth by T. Harv Eker). Thinking creates behavior and behavior creates results. Changing the way of thinking can change the final result. Let's think positively, act positively, and give thanks with a grateful heart, so that we make a difference to the world!



快樂的秘密——感恩

曾經讀過一篇文章，作者花了不少筆墨，洋洋灑灑寫出了100樣令他感恩的事情。讀後真的佩服他細心和敏銳的心靈；我相信他一定是一個快樂的人。

正向心理學家埃蒙斯和麥卡洛 (Emmons and McCullough) (2003) 曾經設計了一個實驗，他們邀請了201位大學生，隨機地將他們分配成三組，叫他們紀錄過去一星期所發生的事情。第一組是紀錄值得感恩的事情，第二組是紀錄一些令人煩擾的事情，而最後一組是紀錄一些中性的事情。研究的第二階段，要求他們寫出對未來一星期將要發生的事情的看法、身體上的毛病及做運動的時數。研究發現，紀錄「感恩事情」組別的人，對未來一星期抱有較樂觀的心情，他們較少有身體上的毛病和做運動的時數也是最多的。

如此看來，一個懂得感恩的人，是比較容易經歷快樂。在下文中，我會以實際的例子和體會與大家分享。

每天晚上睡覺之前，我會寫下當天值得感恩的兩、三件事情，從我的經驗中，我發覺回想當天感恩的事情，心中自然流露一絲溫暖，這種正向情緒使我容易入睡。

發現稀鬆平常事情中的不平凡、咒詛背後的祝福以及剎那間的頓悟，都是一樁值得我們感恩的事情。就如英國首相戴卓爾夫人就曾經說：「她感謝上天賜給她貧窮（咒詛），以致她有一股強大向上的奮鬥的心志。」另一個例子便是隱修士托馬斯·默頓 (Thomas Merton) 在1958年講述他一個奇特的經驗。當天，他在肯塔基州的一個小鎮上辦理一樁平常的差事，在那個忙碌的小廣場上，看著熙來攘往的人群，他突然被一股極深的感覺觸動，發現自己雖然學富五車，卻與街道上那些忙碌的世俗人並沒有分別。他這樣寫道：「我在他們中間，他們也在我裏面。雖然，於我來說，他們是我從不認識的陌生人，但是我卻感到與他們深深的結連。」他發現了世俗與神聖原來沒有分別！當我們學會默觀，便發現人與人相似的地方，遠遠多於人與人不同的地方。在每個人的內心深處，我們都有著相同的渴求。這樣，人與他人便能夠平等地相處，沒有所謂的高貴與卑下。原來，修道院與嘈吵的市集，同樣可以是一個修煉靈性的地方。

在聖經中的腓立比書有以一段說話：「應當一無掛慮、只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安、必在基督耶穌裡、保守你們的心懷意念。」《腓立比書 4:6-7》雖然經文說出了感謝和平安的關係，但我們真的能夠「凡事」感恩嗎？能夠以正向思維面對不足與缺乏，生命便會長成，且更懂得感恩，這需要一生的操練。以下便是幾個例子（出自區祥江博士的《快樂軌跡》）：-

- 面對自己的缺點時，要懂得感激，因為它們給了你改進的機會。
- 面對每一項新挑戰時，要懂得感激，因為它們會鍛煉你的意志和品格。
- 面對自己的錯誤時，要懂得感激，因為它們會讓你得到寶貴的教訓。
- 對好的事情懂得感激是很容易的。但那些懂得感激挫折的人會迎來碩果累累的人生。
- 當未能得到你渴望的東西時，要懂得感激。如果你都得到了，那還有什麼東西讓你期待？
- 當不明白某些事情時，要懂得感激，因為它給予你學習的機會。
- 面對困境時，要懂得感激，因為你會在困境中成長。

凡事感恩，便是快樂的鑰匙。你同意嗎？



真道同行 · 第十七期 · 2021年7月 · PTA Newsletter · 17th Issue · July 2021



香港華人基督教聯合會真道書院家長教師會

主席的話

家長教師會主席
林玉英



回憶、回顧——靠主、回到日常

高慧賢 DS5I 鄒餘哲和DS3E 鄒餘諾家長

還記起為家中兩位小孩註冊入學的那天，他們才剛剛六歲，今天他們也快要踏入青春期了，而我亦在真道家長團契組員的愛護和支持下共同成長。我曾經在過往的團契活動中擔任攝影師這個職務，如今快要告別真道這個大家庭，所有的回憶就好像回到底片沖印的年代，一格一格，慢慢的浮現在我腦海裡……無論是跟團契組員一起快樂的片段，或是傷心失意時彼此的代禱和問候，所有都一一印在心裡，謝謝每一位真道團契的家長，留給我最美的回憶。



在這短短的兩年間，疫情的變化，社會的狀況，令各人的生活起了巨大的轉變。即使是信徒，信心也踉蹌。有時候，我們以勇毅而堅定的信心來面對一天，另一些時刻，我們卻在自己已知道的真理上糾纏掙扎。雖然身心靈疲憊不堪，但神總叫人在苦難中，得著平安。信心不是否定困苦，而是在困苦當中信靠上帝。無論是去或留，願主耶穌繼續保守真道書院裡每一個家庭。在往後的日子裡，靠著神的剛強和美善好好走下去！……一瞬間又彷彿回到「日常」的早會，耳邊傳來孩子們一邊唱著詩歌的美妙歌聲，一邊精神抖擻地從操場排隊上班房的腳步聲。

●兩位兒子跟多年最可愛的好朋友及同學仔的校園生活照



美國著名心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin Seligman) 在1988年提出「正向心理學」，以科學的方法去研究和推動理想的心理素質，從而達致快樂和滿足的愉快人生！但什麼才算是「正向」？感恩又怎樣令人快樂呢？正向教育是注重內心上的滿足，希望學生可從不同的學習方式，憑著生命中真、善、美的經驗，無論環境際遇如何，都要增加個人對抗逆境的能力及積極面對的態度。快樂是從心出發的，對事物有正面的態度會直接影響我們的思考模式、情緒和行為。若我們能時刻抱持感恩、樂觀、互愛和喜悅的心情以發掘自己、別人和社會的優點，可使人生充滿希望和動力。「感恩」鼓勵我們看到身邊美好的事物，多表達感謝、欣賞和分享愉快美好的經歷。教育就是生命影響生命，讓我們一起欣賞教師和家長對引導和鼓勵孩子正向思維和感恩的經驗分享。

約瑟的一生

有正向思維和感恩的心就能獲得愉快人生嗎？如果「是」，那甚麼是正向思維和感恩的心？這些都會自然而生或需要人生歷練？如果你在一帆風順之下要有正向思維和感恩的心是非常容易；但如果能在生命中遇到不順景或不如意時候，仍能勇敢面對和學習感恩，這便把握到愉快人生。

聖經中有一位人物令我學習到怎樣在逆境中仍能保持平常心，甚至看到無限感恩，過得勝的人生。

回想約瑟的一生，他不能選擇出生在這一個家庭，同時，亦竟然因為一眾親生哥哥的妒忌而被謀害，最後被賣到異邦埃及去。試想像當時約瑟的心情，一定非常的痛苦，前途茫茫，有如行在死蔭中的幽谷。甚至想到這一別可能是與父親家人的永別。不過幸有上帝與他同在，作他的保障、安慰和力量。結果，在廿二年後，他不但再次見到父親，更拯救了他的整個民族。

雖然約瑟成為奴僕，但他卻沒有埋怨亦沒有將之懷恨在心，他全然依靠主耶穌，他的遭遇變得不平凡。即使降卑為僕，也成為主人家中的管家；後來又被陷害進了監獄，卻因為一次又一次地成功解夢，再次回歸到王的身邊，更成為埃及國宰相之位。雖然當中也曾被出賣，承諾救他的人沒遵守承諾，但他也不叫苦連天，他只靜思禱告、裝備自己和等待時機。可能你會認為他很傻，逆來就要順受嗎？或許先改變一個很重要的心態去想，逆來順受不等於是弱者，我們都怕被稱為弱者，所以竭力還擊或聲討得罪我們的人，務要成為得勝者，不過有一句話

「放過別人等於放過自己」。若你能在困境及各樣的限制中化腐朽為神奇，你會成就一個更強大的自己。細心一想，在現今時代，也有一些坐牢的人，在深切反省後，選擇忘記背後，把握時間，仍能找到出路，創造奇蹟，最終被社會接納，甚至成為具有影響力的人物。其實，每一個經歷都是人生的歷練。

約瑟智慧地提出意見給君王，在豐盛收穫之年，作出周詳計劃，儲備糧食，最終在饑荒的時候，拯救了埃及、自己一家和他的民族。同時，他選擇了原諒他所有的弟兄。

約瑟十七歲被賣，三十歲為宰相。中間十三年就是為奴僕、為囚犯的時間，這是他生平最苦的一段。你可以當一個故事去閱讀，但當中的含義就是，無論遇到的境況是那麼坎坷、無理、不順景，總是可以找到出路，勝過逆境，並且使每個環境都能變成天梯和祝福。約瑟年紀雖比諸兄為輕，但卻有老成練達的風度，這是因為他深知主是他的保護。萬事互相效力，使咒詛也變成祝福。

今天我們是否遭遇困難與痛苦？是否落在悲慘的境遇？嘗試給予自己寧靜的時刻，思考每一個考驗，積極解決每一個困難，最終必成為精金，鍊成「活在當下」的心，能在風浪中保持平安，能在逆境中仍然感恩，便把握到輕鬆愉快的人生。

生命中充滿了挑戰和機遇，正向思維和感恩的心有助人們在逆境時懷著積極的心迎接挑戰及把握機遇。如孩子有正面的思想，懂得如何表達感恩，將令他們有更愉快、更全面的發展。那麼怎樣培養孩子正向思維及鼓勵感恩的態度？我們今期就以「正向思維和感恩的心 - 愉快人生！」為題讓家長及老師分享寶貴的經驗和看法。

學習的動力帶來正向思維

關慧雯 DS3R 學生家長

作了一個夢，夢見在烏漆墨黑的茫茫大海中有一條小船，船上點了一盞微弱的燈，在大海中載浮載沉，一個輕浪捲來就將小船弄得東歪西倒，差點兒沒頂在大海之中……

夢境虛幻，奈可現實生活中，經常看見一些匪夷所思的事情：孩子被虐殺，兇手竟然是至親；老師對滿身傷痕的學生不聞不問；動物被虐，從高處墮下，案件卻不了了之；每天領免費飯的長者，生活困難淒涼！

這些故事都是汪洋中的裂流暗湧，若天氣不穩，猛風吹來，就立即把小船捲走！

艱難的歲月之中，正向思維就是這條小船，被海浪沖擦、被拍打，還差點兒被淹沒。

那我們該如何守護它呢？

不用擔心，黑漆的晚上，其實都有一道耀眼的光，彷彿是明亮的眸子在告訴我們世間還有希望，有些事情我們不會忘記，我們都避無可避，那何不緊握拳頭，撐著小船，向那光芒勇往直前！那光芒照耀著小船，帶來無限希望！

雖然有很多活動因為疫情而取消，但我們仍可帶兒子去釣魚，由早到晚，不問魚獲，不怕失望，因為我們看見「光」。就是那一點如明眸的光。從不認識釣魚活動，在碼頭邊放手絲牌，再到網上搜集資料，跟朋友學習，就算手指頭再破，也努力去結魚鉤。了解多一點魚具資料和用途，更要認識不同魚類的特質，加上累積的實際經驗，兒子從不懂釣魚到有點認識，他在碼頭邊跟其他有經驗的釣魚叔叔學習，就連如何跟陌生人攀談，也變得滿有經驗。那些釣魚叔叔，可能是漆黑中的星星，在明月旁閃閃發亮，伴隨著明月，指引小船的路。

學習的動力帶來正向思維，多讀書，常思考，得來的成果令人感恩。

充實開心在真道

Eric & Tracy DS4I 鄭浩謙家長



還記得2015年9月1日是我們的寶貝在真道書院第一天上課的大日子。回想在小學五年裡，好感恩、好愉快、好充實地與FS1的孩子和家長一同成長。到了現在，大家都升上中學了，孩子和父母也一同成長，更加懂得感恩和珍惜。

我們擁有很多美好的回憶，透過家長的預備和策劃，自行舉辦了不少親子活動，大家建立了深厚的友誼。大人小孩各有精彩的活動和相親，例如：歷奇探險，反恐行動大戰，新春團拜，藝術學習等。疫情下不用上堂，家長持續幫孩子補習，輪流製作學習課程給孩子……

還有，十多個「靚媽」放下孩子和丈夫「出走」去旅行，包括台灣、日本……這一切都帶給我們滿滿的愛和付出，讓孩子和家長十分感恩和幸福。

在2017年，感謝主的安排，我們一班志同道合的家長和孩子，開始參與「生命頌讚信會」的崇拜和兒童教會。當時家長還未決志信主耶穌，但每個主日，我們都一齊上崇拜，同心禱告，彼此扶持，再一同到兒童教會接孩子放學，打籃球和進午餐，大家都在很享受親子樂的同時，更感受到主的愛在我們中間。現在大家都有定期參與教會網上崇拜和小組，家長也透過「三福隊」講述福音，並已決志信主耶穌。哈利路亞，感謝主！

孩子與成人的角度

馬芳婷 FS2V 李樂鳴家長

小兒從小心性就較為敏感，面對大小事，反應都是超乎同齡的孩子。記得小時帶他去公園玩，場裡沒有其他小朋友時，他獨自玩得高興，開始有其他小朋友加入時，他便出現生氣、大叫、碎念要人離開等反應。作為家長，初始便直觀以為他是不滿「地盤」被搶走，所以只是如常教他不能自私、或嚴肅警告要帶他離場，但屢發數次，不禁開始思考，為何其他小朋友的「群值」是友善大方，唯獨自己孩子卻落入了自私和自我中心的價值？

隔行如隔山，幾經閱讀一些正向思維的書，學習了正向心理學強調的同理，最重要的是家長需先以同理心去看待小朋友。明白之後，後續在公園雖又有類似情況，唯這次已能應用同理心作出引導，塑造了一個讓他感到「能安全、被理解地表達想法」的發言場合，且從中發現，令兒子感到挫折與生氣的，並非其他小朋友，而是「計劃被打亂」的感覺（「計劃」指他的預計遊玩順序，如先玩滑梯、後爬繩網、再盪鞦韆。而他人的加入，擾亂且迫使他不得不改變計劃）。孩子單純的想法很直接，解決「計劃被打亂」的方法，就是趕走「打亂計劃」的人。

如此同理，我徹底懂了他的想法，只是慣了從成人角度，覺得孩子對如此「小事」不必要生氣，但殊不知，這對他們可非小事呢！

成人常不自覺為孩子預設立場，認為「告訴」孩子發生什麼、那裡出錯、肇因如何、應如何感受與處理、從中學習什麼等等，覺得這樣最可以幫助他們。但若成人能夠「詢問」孩子對這些問題的意見、並引導他們對同類事件作出適當的反應，就更能讓孩子感覺被尊重、被鼓勵；對經自己反思的決定與行為，孩子也能有更深刻的承諾。

在一來一往的對答中，親子間一些「你不講我不知」的誤會就自然解開了。我發現，孩子的正向思維在很大程度上乃是學習父母而得。因此我會建議，作為父母，最重要的是信任孩子，不先把成人想法預設於孩子，而是鼓勵、引導孩子說出心中想法，再以包容同理的心，去接受孩子的分享，並盡可能不加入自己的意見，久而久之，孩子經耳濡目染，便能成為同樣正向思維的人了！

「經歷本身都是中性的，唯有每個人不同的解讀，才會產生正面、負面的感受；而已經發生的事件本身不能改變，但對事件的反應和情緒，卻是控制在自己手上。」一句我很喜歡的正面心理學家阿德勒著名的話，借此機會，分享給大家。



●上圖為疫情期間孩子只能帶著口罩到附近海邊走走，但兄弟二人作伴，懷著正面樂觀的心面對生活，執拾石頭耍玩也變得很有趣。

上了中學，我們作為Issac的父母，也很希望在此多謝老師的教導和對孩子的包容。

還記得Issac上中學的第一個月真的很不適應，他說：「中學的老師非常嚴謹和惡。」但兩個月後，他向我們說：「中學老師其實不是很惡，而且很好人，會說笑話，也很有耐心教導我們。」

Issac和我們特別想多謝數學老師Samuel Kwong，他真是一個專業、盡責的老師，很有耐心、愛心和智慧的教導我們的孩子。每次下課都會給家長發信息，告知孩子有什麼功課，也鼓勵我們怎樣去幫助孩子學好數學；小息或課後，他也會幫助有需要的同學，甚至一對一教導，感恩孩子遇上這樣好的老師。

另外，Issac也想多謝中文科李悅老師，因她很有耐心教導他們，也常常鼓勵他們，讓他很喜歡老師和上中文課。

盼望所有孩子繼續充實愉快地在「真道書院」學習和成長。

願主耶穌的愛祝福每個家庭平安。



從心出發 - 培養樂觀正向的孩子

鄺家寶 FS2T鄭栢浩及 FS2V鄭栢濠家長

從心出發 - 培養樂觀正向的孩子

家長要如何從這個時代中脫穎而出？面對挫折時，孩子如何看待失敗的角度，將決定他是否具備持之以恆的能力；作為家長個人有幾個簡單的方法，能讓孩子輕鬆擁有積極正向的態度，迎接每一天的挑戰。以下是本人的一些分享：

寄予期待

即使孩子還沒上幼稚園，家長依舊可以試著在牆壁上貼上字條，提醒孩子們一覺醒來後，有哪些事情是他必須先完成的，像是：疊被、穿衣、刷牙、洗臉等等，並規定孩子必須在完成這些項目後，才能過來吃早餐；有趣的是，當孩子覺得他也是可以減輕家長的負擔時，孩子的自信心就會慢慢提升；應給予機會讓孩子證明自己的價值。

段練冒險

一般來說，孩子並非膽大，只是不知道害怕；所以當孩子有行動時，家長便會擔心孩子受傷；不過，如果家長只是因為擔心孩子還沒上手，就避免孩子嘗試，久而久之，孩子自然就失去挑戰的勇氣；其實，適量的冒險精神對親子間都有幫助。

阻止抱怨

每天接送孩子時，你是否會因分秒必爭而焦慮不已？如果家長老是圍繞在這些負面念頭上打轉，那麼很容易會陷入悲觀的情緒當中；包括在孩子面前抱怨家中的經濟狀況，孩子長大後肯定會對金錢感到惶恐和不安，並且引發極度的焦慮和憂鬱；相反地，家長應帶領著孩子一起分享彼此今天發生了什麼大小事，不但有效轉換氣氛，也能開啟孩子未來在人際溝通上的大門。

面對挫折

當孩子拿著「滿江紅」的考卷回家，除了感到挫敗之外，也會產生一股厭惡與逃避的心理作用。然後呼天搶地、放聲大哭；這種情況幾乎每個家庭都曾遇過。記得，無時無刻提醒孩子，想要得心應手靠的是恒心，然後陪伴他一起克服情緒的低潮，千萬別出口惡言或是表露看不起孩子的表情。

持續真實

當孩子來到一個陌生的環境時，生疏與距離感都是免不了的，尤其更不可能在一開始就交上朋友。讓孩子從熟悉的活動漸漸開始適應新的環境，而非生硬的不知變通，讓孩子從小就知道，事情可以一步一步的解決。



凡事樂觀面對、常常感恩會帶來快樂

曹妮 DS5V 羅海銘家長

疫情持續不斷，我們的小朋友都留在家中學習，令他們少了很多互動的機會，但同時卻增加了與父母間的溝通，雖然這些你一言我一語未必是我們所期待的那麼美好，但卻實實在在的增加了不少。

香港COVID-19 受控度時高時低，前段時間聽新聞說疫情期間在職父母與子女的磨擦劇增；還有最近五歲女童被殺案的判決等，每當這些負面消息出現都讓人心痛！

人的負面情緒如同洪水般爆發，後果真不敢想像，也許美好人生會瞬間化為烏有！我們很多人往往會羨慕別的人生，但是否曾想過我們也是他人嚮往的對象？

在我眼中，美好人生在一念之間，正面積極的心態和事事感恩的態度決定了人生的快樂指數！人之所以不開心是得不到滿足。相信大家都聽過一個實驗，有半杯水在眼前，問人們如何看待，有些人答：「怎麼只剩半杯水？」，有些人答：「還好尚有半杯水！」。正、負面顯而易見，但往往有悲觀情緒又不懂珍惜的人而不自知，所有問題歸咎於他人，試問這樣的生活模式如何快樂！

想讓自己快樂些，多與快樂的人做朋友，快樂情緒會影響周圍，所謂「近朱者赤、近墨者黑」；想讓自己快樂些，多做些有氧運動，多親近大自然，讓人體釋放大量安多芬；想讓自己快樂些，少些比較，俗話說得好「人比人，氣死人！」，如真要比，就多看看有關貧窮山區人的生活狀況！總之，凡事樂觀面對，常常感恩會帶來快樂，祝大家生活愉快！

Start with me Start from now

Sandy So Parent of FS2R Hana Ho

LOGIC that I work with and they are ...

Emotion is "contagious"

As parents, we must take good care of ourselves in life before we can take care of others. So be good to yourself first. When stress starts to overwhelm, just pamper yourself for a while.

Start with me. Then from me to we. You will gradually see the ENERGY you bring to your kids and family.

How?

● Many of the worries in our lives are caused by overthinking... Don't waste time regretting a decision since each one we've made was rational and based on the best wisdom we had at that particular moment. As we will never walk the same path again, we can never judge if the choice we made was worse than the choice we haven't.

Live now

● As a parent, aim at being "good enough" instead of "being perfect". It is "perfectly okay to feel not ok" at times.

● Be a "bucket-filler". Small things do create a big impact. It doesn't matter if that is a small act like opening the door for others, saying "after you", giving a smile, giving way... The MAGIC is there. You act kindly, say good words to others...and by filling others' bucket, you fill your own bucket too. I often ask my kids by the end of the day, "did you fill a bucket today?"

● Gratitude is like religion. You need to practice. Start a grateful journal. No time? No problem, just scribble words or just draw the things which make you smile during the day. Do it with your kids. Day by day, you will gradually feel the CHANGE. Or

● Before retiring to bed, run through with your kids or in your mind the list of the few happy things that have brightened your day. Learn to appreciate the tiny little things around. If you cannot think of any, just go for "I am happy because I woke up and I could open my eyes this morning".

When I wrote this piece, the tune of the famous Abba song "I have a dream" kept playing in my head "...something good in everything I see..." In fact, I love this song so much that I even have the lyrics posted up at home.

Another little ornament that reminds me of the most important thing in mind:

"We may not have it altogether
But together we have it all"

This one, I have it placed on my door. Yes, I am such a quotation craze!

And ... how about adding this song to your jogging/workout playlist?
Treat People with Kindness by Harry Styles
The song premiered on January 1, 2021
<https://www.youtube.com/watch?v=L0X03zR0Qk>

