



老師說

先處理心情，後處理事情

在知識爆炸的世代裏，學會自主學習成為重要一環。隨著資訊科技的發達，基本上只要有一件電子產品在手、有網絡，隨時隨地就可以學習，讓學習不只在課堂/學校裏進行。不過雖然學習更容易地發生，家長和老師在推動學生學習動機上亦都出盡腦力和心力，學生為什麼仍處於較被動的狀態呢？

在此暫且不談成長型思維，我想邀請大家退兩步思考。可以試試回答以下問題：你最近心情如何？是什麼原因讓你擁有這個心情？若情緒欠佳，有什麼東西可嘗試幫你改善這個心情？若心情良好，亦嘗試記下是什麼讓你擁有這個良好心情，請好好享受，並嘗試幫助身邊的人。

在正向教育裡，正向情緒和正向關係其實是兩個重要的元素，它們貌似簡單，但我們常忽略。在照顧孩童/學生前，我們需要先照顧好自己，然而照顧自己並不是自私的行為，花時間先處理情緒亦不是奢侈的事。我明白愛子心切、疼錫學生，事事都會以孩子/學生先行，無間暇理會自己的身心狀態。但事實上，情緒影響決定和溝通，從而影響關係。在處理孩童學習問題的時候，孩童都會有情緒，我們要狀態良好才能夠有空間去盛載、接納和同理他們的情緒，並透過「善意溝通」去了解他們真正內在的需要。我亦鼓勵家長/老師多表達自己的情緒，可以和學生分享感受，讓他們了解到你們真正的感受和正確表達情緒的重要性，（例如有負面情緒，可以先找一種能尋回平靜的方式，例如飲一杯水、吸呼練習、寫情緒日記等，然後再表達，盡量講出自己感受和需要...），建立良好的正向關係。研究亦顯示，負面情緒都會影響感知能力、注意力、專注力、記憶力、解難能力等各個認知過程，學習是需要有正向情緒下才有效發生。因此推動學習、正向心理學、正向人生是環環相扣，回歸杜威提出的「教育即生活」的本質裡。

希望在來年的“Live Well”「同在」計劃能帶更加多不同有關正向和身心靈健康的工作坊給老師、家長、學生，讓大家活得正向，同時可以讓學生或孩子沉浸在一個正向幸福的環境裡，共勉之。

劉寶欣老師

會訊

真道的傳統 — <水晶小天使>

曾慶玲 MS2T 吳東奎家長
黃梨梨 DS1R 楊朗 及 DS3R 楊明家長

大家好！很感恩！在過去的日子，家長教師會得到一群熱心的家長義工們的幫忙，繼續傳承真道人的大愛精神。

為了祝福和感謝各位老師發揚真道全人教育的精神，天天用心教導和守護我們的孩子，讓他們得以在順、逆境中茁壯成長，家長教師會（前身「家長會」）從創校至今一直秉承優良傳統，每一年都會為一眾新入職的老師送上一份心意—由家長義工親手製作的<水晶小天使>。

在2010年，從當屆家長會主席 Ms Angels Wong 手上接下優良的傳統任務，每隔兩至三年，我們便會邀請家長們聚首一堂一起製作小天使，確保我們這個真道傳統能夠繼續傳下去；雖然在疫情下，部分活動未能按平常進行，但是今年，我們很高興能夠再次相聚，在愛中互相支持，一起完成這個神聖的使命……

今年是創校以來第七次，為了向新入職的老師送上祝福和做準備。我們當中絕大部分都是新手家長義工，第一次集合在一起製作<小天使>，首先由高年級家長義工用心地講解一番和指導，她更特地把小天使的步驟一一拍攝成短片，跟大家分享她的製作心得，好讓大家掌握小天使的製作技巧。

原來，一個看似很簡單的<小天使>，製作起來是十分複雜和費時的，大家一起學習和研究了半天！學習後，大家便各自回家繼續用心製作。有的義工媽媽很厲害，可以順利完成任務，有的義工媽媽遇到困難，其他義工媽媽都義不容辭地伸出援手，有的義工媽媽更會運用自己職場上的技能嘗試來一個創新的製作……

這種無分彼此，互相幫助的氣氛及團結，正正展現出真道大家庭共融共生的良好學習和生活環境！

我們深信各人因著自己的恩賜、能力，各盡所長，群策群力，我們的孩子都能夠茁壯成長，培育成才，感謝您們的勞苦，祝願大家新年平安、喜樂、健康、快樂。



編者的話

楊卓希家長

孩子能夠「自主學習」嗎？若孩子自己有動力去看書和做功課，應該是每個父母都期待的，可是又好像「可遇不可求」？其實並不是，只是要找到合適的方法！若果我們因應孩子的特質而培養他們自主學習的方法，孩子就會在學習中樂此不疲！

「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。」（羅馬書12:12），世界上任何人面對挫折的時候，要做到勝不驕、敗不餒，就必須有「正向思維」的想法，現在就讓我們去看看真道家長及老師的分享，希望大家從中能得到一些啟發。

The Wellness Map

The visit to the "Moving Wellness" (青協解憂驛), organized by the Hong Kong Federation of Youth Groups, has given me many insights on how to stay well and positive emotionally. Funded by the HSBC 150th Anniversary Charity Programme, this remodeled truck goes around in Hong Kong to promote positive wellbeing to youth and the general public.

One of the topics they are promoting is the "Wellness Map". Apparently, each year the *World Happiness Report* will use statistical analysis to determine a list of the world's happiest countries. In fact, some countries have been on the top ten of the lists for many years, i.e. Finland, Denmark, Switzerland, Norway, Iceland, and Sweden.

It is indeed fascinating to learn that citizens from different countries have their own ways to deal with stress, or to stay strong in resilience according to their culture. In fact, some of their ways of staying happy and positive are very simple. Let's take a look at some of the examples.

DENMARK - grab every happy and simple moment; enjoy here and now
Denmark is famous for being the "happiest country" in the world, since their philosophy of living is "Hygge". Hygge means grab every happy and simple moment in our daily life, enjoy them as much as you can. Be it having hot tea or coffee after a meal; slowing the pace of walking ... They will provide inner peace and thus feel content and happy.

ISRAEL - treasure human relationship
Although people in Israel have experienced a prolonged period of war in the past years, Israel tends to be listed in the top position of the world's happiest index. It is because Israelis emphasize human relationships very much. Spending quality time with friends and family is the most essential activity they engage each day. It is because of this close connectedness; they feel happy and fulfilling.

TAIWAN - savor slow and simple
"A slow and easy life" has been highly promoted in Taiwan since 2014. Their citizens have tried to live a slow and simple life; and be aware of having a work-life balance. One of the provinces in Taiwan has won the "Global slow and easy life city" award in 2014. They promote healthy diet and healthy lifestyle; meanwhile, maintaining and restoring the city's cultural heritage also promote wellness to the citizens.

ICELAND - strong social support
Iceland has the highest score on "feeling of social support". It is the support from the community, neighbor, family, friends ... etc. that produce happiness and contentment for Icelanders. In fact, they also have the second-highest score in "generosity", thus Icelanders are always ready and available to lend a helping hand to anyone they come across.

POLAND - "there is always a solution for every problem"
Poland had experienced war and political upheavals for many years, however citizens in Poland have managed to stay happy. One of the philosophies the Polish have is that "there is always a solution for every problem". Another interpretation of such belief is "We will not just sit and wait for the solution to come; take action and never regret." By saying this, Polish people show their determination and a sense of willingness to take risks, and meanwhile displaying courage to face any problems.

Hong Kong is a metropolitan city with a lifestyle of hustle and bustle. Do you have your own strategy to stay happy and positive each day?

For more information on wellness tips, please visit HKFYG website:
<https://wmc.hkfyg.org.hk/wellnessstips/>

Patricia Yeung
(Assistant Principal)



領航員的話

李澤康
校長

正向思維

說到擁有「正向思維」，我認為是十分重要的。我們的行為主要是由自己的思想決定的，心理狀態每時每刻都影響我們，即使是睡眠時，太多的憂慮亦會影響睡眠質素，而擁有「正向思維」能幫助我們建立健康的身心。某些人不能建立正向思維的原因，或許是因為自己的性格、生活習慣、外在環境、生活上的憂慮、人際關係等。有些人可能對環境的轉變比較敏感而導致許多不安，這更顯出培養正向思維的重要性。在這裏，我用基督的角度去看看如何從屬靈層面上，讓內心能建立「正向思維」。

有甚麼因素會令我們比較負面？疲倦、缺乏生活所需、憂慮、沒有安全感、良心責備、罪惡、絕望等，如果可以减少這些因素，就能減少我們的負面思想。有些因素看似是我們不能控制的，但再仔細看看，其實很多是我們自己產生出來的。如果我們減少無益處的上網時間，就可以增加睡眠時間；減少影響身體的壞習慣如暴饮暴食，就可以減少病痛；減少多餘的消費和借貸，就可以減少財政上的負擔；避免自己陷入試探，就可以減少因罪疚而後悔。

又有甚麼因素能培育我們正面思維？擁有健康身體、處於互相信任的環境、良好的人際關係、有意義的生活、有目標的生命等，如果我們加強這些因素，就算遇到逆境，有了自己的意志力和他人的鼓勵和幫助，可以比較容易有把握地處理困難。生活在互相信任的環境或有良好人際關係時，人與人之間少了猜疑，就比較容易找到可行的解決方案；覺得生活有意義或有目的時，我們或許會因需要完成更大的使命而有動力堅持下去。

當知道一些方法能夠營造一個優良的環境去培育正向思維後，以下分享如何從聖經的應許去讓自己更容易做到。能建立正向思維可能是因為知道要面對的憂慮和困難只是暫時的，總會走出路。這都是建基於一些實在相對穩定的因素，比方說，如果今天早上你要在早上八時半乘坐巴士從紅磡海底隧道口到中環，需要在九時前到達中環，有些人很慌張但有些人很從容，慌張的原因可能是對環境不熟悉，但從容的人十分清楚巴士到達時間和加班班次。從這例子中，我知道雖然是面對困難和不確定，但因為我們從過去的經驗，知道將會有足夠的巴士到站讓我可以在準時到達，我就不慌張。然而，聖經中記載很多上帝向我們的訊息：

你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。
(詩篇 46:10)

凡勞苦擔重擔的，可以到我這裡來，我就使你們得安息。
(馬太福音 11:28)

上帝教導我們要休息，將事情交託給祂，祂是大能的神，祂會保護及供給我們所需的，因祂的慈愛，只要我們投靠祂，到祂那裏，祂會垂聽和關我們安息。這些確據，就是我們得力能和面對未來的憑據，越多經歷上帝，越增加我們的信心，生活越有盼望。



主席的話

家長教師會主席
林國詩

「自主學習，正向思維」

當孩子們升上中學後，自主學習好像變得「必然」。學科多了，課程深了，家長們或已開始跟不上；加上青春期的到來，孩子們很有自己的看法和意見，家長們都要「被迫」放手。擔心？初時總是有點點，慢慢地了解了，明白多了，也接受了。要相信孩子們的能力，相信他們真的可以自學、自主、自理，當然與此同時，我們作為家長也要好好調整要求！

如果孩子可以名列前茅，作為家長當然開心；但如果那張獎狀是用日日夜夜的打打鬧鬧換來，又有何意思呢？相對於成績，我更看重孩子們的學習態度。考試成績很多時都取決於考試當天的狀態，臨場的表現等。我明白不是每個孩子都善於這種「一次定生死」的制度，而我相信，兩次的成敗並不代表什麼；反之溫習時孩子是否主動、認真、對所學到的是否真的能夠靈活運用，我覺得這方面更為重要。

我不是什麼教育學者，也不是什麼育兒專家，但作為一個媽媽，我希望自己的孩子能夠愉快地學習，享受對知識的持續追求，而範疇亦不單限於學術上，也可以是在運動、藝術、甚至社交、心智成長等各方面。我在稍早前所說的愉快學習，不單指一班同學嘻嘻哈哈上完一課便算，我是希望孩子們能認真去學一些他們真心喜愛的事情，因為只要是喜歡，便會持之以恆主動參與，努力學習。我的孩子在運動和音樂上也算有點兒天份，有幸能夠參與不同的項目，於隊際中學習合作精神，享受團隊生活，一起面對壓力和挑戰，從不同的比賽中學習樂觀面對失敗。

從小我已與孩子們分享「十隻手指有長短」的觀念，讓他們明白每個人都有自己的長處和短處，不用作比較；反之要清楚自己的個人目標，了解自己的能力和好好裝備自己，無論結果如何，問心無愧便好了。



真道同行 · 第二十期 · 2023年1月 · PTA Newsletter · 20th Issue · Jan 2023

第二十一期

香港華人基督教聯合真道書院家長教師會



「對學習的持續追求，積極面對生活中的挑戰，便可邁向更圓滿和充實的人生。」

這需要自我調整學習、獨立學習、建立正面情緒和快樂感等元素。

本期我們以「自主學習，正向思維」為題，讓家長及老師分享當中的經驗和心得！」

正向思維和感恩的心 - 愉快人生！ 女兒又發火了！

蘇瑋璋 FS1Y翁頌瑜 及 DS1I翁靖瑜家長

今年是大家踏入真道的第三個年頭，感恩她最大得着就是學懂對自己的肯定。她常常說：「我雖然做得慢，但我能做得好！」人生的路上難免遇到不少困難和挫折，我們無論怎樣努力，也不能將人生免於苦難。只有培養女兒保持正面的人生態度，才能讓她們在面對人生無法預計的各種問題時不會驚惶失措。

我們認為正向思維中最重要的一環，就是要接受自己和子女都會有犯錯的時候。假如錯誤是能夠修正，無論結果如何，大家都從中得著。以前我總覺得作為父母，應該將小朋友的錯誤盡量「清除」，不願看見她們走冤枉路。但原來讓她們面對挫折，從中學習如何修正，讓她思考正反兩面而尋找答案，她們不但能夠學習技巧，還能培養一種堅毅不屈的精神。當中往往要花很多時間讚賞和指引她們，但我不忘提醒她們這些時間是值得花，要不然日後她就只會等待你的標準答案，而不會為自己的行為及問題負責。

在責備小朋友之前，我總要提醒自己先找一些小朋友可以值得讚賞的地方，她才會願意和我溝通。回想起五歲的妹妹发脾气時總會摔東西、大叫、發洩自己情緒。之前我會罵她，叫她好好控制一下，怎知道她越叫越大聲，接着自己也火冒三丈。現在我會用正向思維「對付」她：「妹妹，我知道你現在很不開心，生氣為什麼功課做得不好。但媽媽看見你今次發脾氣的次數比上次短了15分鐘，你進步了！如果不是你控制了你自己，媽媽的頭頂一定會痛多15分鐘。原來你也在學習怎樣控制自己，你真是一個願意進步的小朋友，媽媽欣賞你！」過程中，我看到妹妹雙眼由滿是疑惑，到慢慢開始發光，最後她也平靜下來。別小看這一次的經歷，有一次家姐發脾氣，妹妹向家姐說了相同的說話讚賞她。正向思維就是這樣慢慢在家裏蔓延，在小朋友心中種下了根。



知易行難，平心靜氣時當然記得這些道理，但問題總是出現在大家失控的時候。在我「火山爆發」時，情緒發洩了，但問題沒有解決，只留下陣陣的後悔。但我相信，這也是學習的過程，每一個人都需要經過實踐，才能累積經驗，將道理慢慢變為自己的習慣。所以我也會不灰不心，靜下來反省下次應該如何處理得更好，也不會忘記讚賞自己比上次進步，冷靜也比上次快了。

女兒們，爸爸媽媽會繼續和你們一起學習和進步。

一起走過的路

何穎明 FS2R黃雋皓 及 DS2T黃雋謙家長

未有疫情前，我們倆口子時常會到學校參與早會，旋轉梯外牆上的三自圖畫最為吸睛，上面所寫的「自理、自學、自省」一直是真道致力培養學生的精神。

二十世紀，有不少學者提出「自主學習」一詞，而美國二十一世紀關鍵能力聯盟(The Partnership for 21st Century Skills, P21)更指出「自主學習」是其中一項終生和職業技能。但如何令孩子能夠自主學習呢？我相信沒有人一出生便懂得這個課題，為人父母的我們都經過不斷嘗試和改變才了解如何放手讓小孩子「自主學習」。

要談這個話題，我相信要說上一天也說不完，但畢竟我也不是專業，只在此分享一些經歷，彼此交流一下。

陪伴

陪伴很重要，不論是溫習或是做功課。我們試過放手讓大仔自行溫習，但發現並不可行，他只是把內容讀一遍便以為溫習完成，其實他什麼也沒有記入腦。之後我們再次陪伴他溫習，教導他溫習的方式及辨別重點，直到他掌握了，我們便再次慢慢放手。

一起設立可達到的短期目標

長期目標往往難以達到，孩子便不願再堅持下去，共同建立一些可行性的短期目標才可達到鼓勵的作用。今年為了令孩子在家多做運動，每日完成掌上壓十次及跳高拍打門框十次可各獲一個印花，儲滿10個印花便可換禮物一份，默書、測驗取得滿分可直接換小禮物，2次90分或3次80分以上也可換禮物。禮物內容是與孩子一起商討，多是他們喜歡的玩具，如寶可夢卡牌。當然，我們亦有約法三章，要在什麼情況下才可以玩卡牌。

鼓勵性說話

小朋友就讀幼稚園時，因為比較有空，故上了不少正向教育的家長課，但很多都感覺是紙上談兵，疫情前最後一次家長課卻令我改變了不少。

講者分享要與小孩溝通良好，要有「冷靜的腦袋」，令你可以有智慧回應孩子，因為孩子其實知道你是否敷衍他。此外要有「愛的眼神」，要真誠地笑。講者提及笑是要學習的，要時常對着鏡子練習自然的笑容。他建議家長可以錄影並回播自己與孩子的對話，回播時要特別留意自己的表情，看看是否可以由面目可憎變成和善。多信任及讚賞孩子，沒有人不喜歡被讚賞，讚賞能讓孩子獲得肯定。

給予孩子思考的時間

當你放工發現阿仔「hea」做功課，而且還有不少功課未完成，這個時候你或會與他一起做，催促他，嘴巴說比時間他思考，但往往時間很短，又會忍不住了口，告訴他答案，又會幫他們擦等...



不給予時間思考便把答案告之，往往會令孩子失去學習的樂趣，變得不願再思考。然而思考並不是一定找到答案，思考只是一個狀態、過程，證明他有運用過腦袋。

其實我們還在學習的階段，就讓我們為孩子的成长一起努力吧！

1%的目標

Zuki Tse DS2R鄭芯暖家長

大家好，我是DS2R 鄭芯暖家長。當看見這個題目-「自主學習，正向思維」的時候，我在想從來學習在學生眼中都談不上樂趣，更何況要他們享受及自動自覺。特別在這幾年疫情當中，大家對着電腦上課的時間比在學校上課的時間多，對於學習的動力亦相對減少，所以相信各位家長一定遇上很多困難亦研發出各式各樣的學習方法。

我自己在這幾年間跟各位家長一樣，對於怎樣能令自己小朋友自動自覺溫習傷透腦筋。記得疫情開始時，小朋友就讀FS1，每一次催促她溫習和做功課，簡直是破壞母女關係最極致的方法。因為大家對於學習要求的程度是不一樣，小朋友可能只是想盡快完成所有功課，然後能夠盡快玩樂，功課做得馬馬虎虎亦不重要。但家長們眼中並不止於完成，而是盡善盡美。試問大家一直不在同一條平行線上，又怎能談得上快樂呢？

家庭健康是最重要的，並不能因為學習而受到影響。所以我決定大家要找出一條平行線，而且希望她能明白學習是自己應做和自己能夠做好的事。我和她定下一個目標，就是每天進步1%。為什麼是1%呢？在成人眼中1%是很少的，但在小朋友眼中1%其實已經很難，但這是他們能力範圍一定可以做到。至於怎能完成這1%？首先我會叫女兒訂立那1%的目標，可以是詞彙學習、閱讀圖書、運動、音樂、做功課時間、溫習時間或是成績等等。然後規劃自己的時間表，我最多只會給她一些建議，但不會影響她的大方向。因為這是她能力及和自己經過思考出來的學習方案，所以她也並沒有感到吃力，反而每一日她會為完成這1%而感到快樂和成功。

雖然她不是名列前茅，但她的努力亦能在成績當中得到肯定。這一份的快樂感和成就感，令到她每天都堅持自己的時間表和當天要做的事。她既能夠學習亦能夠玩樂。這些都能夠更推動她為自己那1%更加努力，亦能夠體驗到自主學習的樂趣。

其實當小朋友不斷成長，他們很想自己獨立完成一件事，特別是學習。因為他們能夠學懂自主自立亦會為自己做到的事感到開心和驕傲。



今天的一小步，可能是10年後的一大步

Sharon Young DS1R楊卓希家長

「自主學習」是學習的根本，也是其中一種終身適用的處事態度和職業技能。只要好好裝備「自主學習」的能力，便可以應付未來學習和工作的需要。自主學習是一個過程，由學習者主動分析他們的學習需要，策劃學習目標，辨別學習資源，選取合適的學習策略及評估他們的學習成果。為了培養孩子有這樣重要的能力，我認為最重要的是提醒他要為自己的學習負責任，也要在學習過程中和其他學習者互動學習，以達致對課題有更深入的了解及學習興趣，最後亦對學習感到滿足和享受，體驗「心流」的境界。

雖然以上的情境並未完全在我的兒子身上發生，但我在他的身上看到不少「自主學習」的特質，就是對數學和科學的熱愛。他喜歡做科學實驗，雖然他只是DS1的學生，他亦會主動在網上看科學的實驗影片，也會要求購買不同的科學實驗套件在家進行，從中了解當中的科學原理。他亦喜愛數學科，會主動要求上數學科的補習課，亦會主動地做好所有預習和課業，看見他對自我的要求，想做更多的題目，想考取更好的成績，令我感到十分欣慰。他今年剛剛加入真道學校，雖然現時不是名列前茅，但他的努力亦能在成績當中得到肯定。

學者認為，享樂並不等於真快樂，因享樂是即時的感官滿足，無須太大的能耐和思考，而且並不長久。較高層次的快樂是滿足，須透過才能的發揮及努力而達致。因為每個人若能認識及發展自己的專長或性格優點，經過努力並獲得成功時，所得到的滿足非單純享樂可以比擬。今年由兒子加入真道學校，到努力嘗試適應學校，皆是他於本學年所努力的成果。由訂立目標到實踐，他過去也很忙碌和確實不輕易做得到的。「正向心理學」主張對於過去，以感恩的心面對生活的順與逆；以寬恕態度面對不愉快的經驗；以正面關係重建良好的人際網絡。對於現在，要活在當下，面對每天的生活，學習以「心流」盡情投入生活；以靜觀安靜的獨處；以助人作為快樂之本；並積極發揮個人的性格優點，從而開心過每一天。

迎向未來，要學會建立樂觀、希望和具意義人生的方法，當將來遇上逆境和挑戰時，易於以正面和勇敢的態度面對。希望我們的孩子在真道和家庭的培育下都會做得到。



如何令小朋友養成自主學習

Eric Lee FS1E李天朗家長

過去幾年，每一位香港人已經被疫情弄得疲於奔命。小朋友升上小學，家長經歷了面試和等待消息的奔波和無助，而小朋友面對小學的新旅程，無論在功課上或安排上，又有一番新的挑戰。

相信每位家長，都希望小朋友的學習是「自動波」，每天快快完成功課，爭取更多玩樂及家庭時間。可惜現行教育制度不容許慢熱或遲鈍的小朋友，令家長們不得不加柴又煽風，希望他們成為突出的一個。

我本身是位高爾夫球教練，接觸到不少付錢買技術的學生，當然亦有些是令我喜出望外的自主學習型，對運動有狂熱興趣。在此，容許我以教練身份，分享一些令小朋友養成自主學習的方法。

1. 舒適的學習環境

在小朋友升小學前，我們剛巧搬家。我刻意地在他的房間放了一張書枱、書櫃及枱燈，和可以用來塗鴉的白布版。這是他學習的小天地，無論上網課或做家課，都有固定的場地。好像人們去到沙灘，便自然想起日光浴和冰淇淋，一個舒適的學習工作環境，令他更容易進入學習模式。

2. 家長的潛移默化

如果小朋友的學習令家長增添壓力，放工回家後更要替他們擔心學習進度，這樣只會事倍功半。有些時候，我會刻意留一些工作，帶回家中跟他們一起做。一個小朋友要專心，怎樣說也有點悶，但如果兩個人一起專心，便好像去了自修室，怎樣不願意也得拿起書本溫習。小朋友喜歡模仿，如果大人在旁很專心地工作，他們也會受到一點感染。

3. Under-coaching

這是一個運動心理學的技巧，意思大約是有時候教練講得越少，學員便更積極發掘。人性的反叛有時是無可避免，叫他們不要看英文書，他們便看得更多；跟他們說了一次中國神話，那些女媧、后羿、嫦娥，甚至孫悟空，一段時間不再跟他們說，他們便嚷着要看那些故事書。要小朋友自主學習，除了精神時間的付出，亦是一個心理層面的角力。

真道書院 家長團契

從靈修中自主學習

大家好，我是育有2個女兒的全職媽媽，Sugar。大女就讀DS2R，小女現時是K3學生。

相信大家對「自主學習」這個詞語並不陌生，特別是讓我想起學校推行的「三自」- 自學、自理、自省；就是讓我們的孩子自己訂立自己喜歡的自學計畫，令他們能夠自動、自覺、積極去學習，然後獨立地去處理事情，遇到困難還會從中學習和反省，最後自己去解決。

在很久之前，我就開始參考一些靈修書籍，一邊閱讀，一邊家校企合作，教導我兩個女兒學會規劃自己喜歡的自學模式，然後再一起寫日程表。開始時，我們需要從旁協助孩子們。我們可以先一起去討論，然後再一起去按日程表做，讓孩子們知道我們是一起同行，陪着他們一起學習，一起成長，這也是一個美好的親子時間。當時機適合，我們再學會放手，讓孩子們獨立去做。

曾經有朋友介紹我看了一本書，其中有一節內容我感到很深刻的。

「視學習為一種樂趣，人生就是天堂；從學習中找到無限的快樂。認識自己的缺失，可藉此謀求改進。」

人的自我觀念代表著他的人格核心，所以我們要保持樂觀正面的心態，即使發生不從人願的事情，我們也會樂觀面對，不會這樣就輕易被打倒。就算遇到失敗，我們也要知道，這只是一種學習的歷程，是神讓我們經歷祂更深的愛與教導，只要我們相信祂。

不知道大家曾經和孩子在學習上遇到什麼困難呢？或在某些事情感到很迷茫呢？我經常和孩子們一起閱讀靈修書，當中時常提醒我們，耶穌是我們的主，那意味著，在生活的每個層面，我們都要順服耶穌的旨意；並以祂的生平故事（聖經的真理）來塑造我們的品格。

讀書，是為了找到、鍛煉祂給我們的才幹。

工作，是為了完成祂要我們治理地球的使命，造福地球與人類，像祂那樣仁慈、公義，真心善待每個我所遇見的人。讓我們在每天平凡的生活，運用信仰的力量，找到生活的意義。

這樣，孩子們就會向著正面，樂觀的心態發展，遇到困難也會勇於嘗試，發揮僕人領袖的精神。

聖經都是上帝所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的。
《提摩後書三章16節》

好書推介：
1) 《我可以問一個很天才的問題嗎？黃哥的信仰QA時間》
2) 《洛克菲勒給兒子十三封信》

Sugar DS2R林鈺汶家長

4. 培養「犯錯是學習」的思維
如果每科測驗都得一百分，進步空間便是零。很多運動員對自己的犯錯是十分敏感的，因為有犯錯，所以才有練習的動力和進步空間。小朋友默書時，錯了大細格、標點符號，這是人之常情，我們輕輕一笑帶過便可。對我來說，100分是意外，90分以上是A+，B或C也不算太差。



5. 時間管理的獎勵

遊戲、小食、screen time 往往都是小朋友十分嚮往的獎勵。一個小小計時器、一個沙漏，令他們習慣在特定的時間內完成工作，養成高效率的習慣。

無可否認，現今小朋友必須懂得在壓力中成長。家長們亦必須在升學壓力及健康的身心成長兩者中取得平衡。自主學習和正向思維，大多數不是與生俱來的。每天的一小步，便可能造就將來的一大步，我們大家一起努力吧！

自主、學習

蔡詩敏

FS1E文靖堯、DS3V文靖喬及 MS1A文易謙家長



近來家中不同角落都出現一隻甚至半隻的大眼睛，有藍色的、啡色的、還有一隻是四合一的合成眼，細問之下原來女兒正在研究如何能畫出一雙美麗動人的眼睛。看見她每天上網參考不同的視頻教學，每天不斷的繪畫，單單畫眼睫毛不知花掉多少張畫紙，她比準備考試還要用功。基本上女兒近月的「課後活動」都是埋首在「眼」。直至數天前，我又在飯桌上看見女兒的新大作——一位眉宇間充滿自信的美人眼睛。接下來的日子家中再沒有眼睛的出現，取而代之變為不同型態的鼻子。從一個小想法，到自我尋找學習途徑，繼而達成「夢想」的滿足感，驅使女兒有更上一層樓的追求。孩子對自我能力肯定及成就感的滿足都是自主學習缺一不可的原素。

自主學習，正向思維

