



P/200625-212

崇真家書（68）

各位家長、各位同學：

本校於5月9日（五）晚上舉行本年度最後一次「家長學堂」活動，主題為「家長好精神」，當晚邀請資深傳媒人張笑容女士蒞臨分享，家長參與投入。在活動分享環節，大部分與會的父母都認為，在眾多負面情緒中，自己屬「憂慮」型。至於憂慮甚麼，大家都是家長，這回事就不言而喻吧！憂慮慢慢成為習慣，又不知怎樣與孩子溝通，害怕子女嫌自己「煩」，漸漸失去了成就感，若情況未有改善，壞情緒累積起來，便形成了壓力。

張女士提醒我們，壞情緒容易「傳染」，父母與子女會互為影響，必須面對，好好處理。我們做了深呼吸練習，學習平靜。我亦向出席家長分享兩個有效處理情緒的方法，或可幫助大家（包括同學們）在思考和面對生活時豁達一點。

第一個秘訣是「歇一歇」。當我們情緒繃緊時，不妨可以轉移一下焦點，稍作歇息；具體例如：「飲啖水」、「瞓個覺」、「食下嘢」、「傾下計」、「睇齣戲」、「跑下步」、「游下水」、「買件衫」、「聽首歌」、「畫幅畫」、「深呼吸」等等。過一會兒，冷靜後再回看事情，往往可看見真相，甚或找到出路；即或不能，也避免亂了方寸，甚至犯錯。

第二個秘訣來自一本書《今夜也在喫茶渡渡鳥》——封底寫道「不論遇到甚麼困難，我們都能為您準備專屬的特別菜單」，一本曾在我心情低落時因被這句子吸引而購買並即日看完的書。書中有五款「特別菜單」，其中一個是「轉念」——心累時，改變想法便行了。比方說，我們都想吃美味的東西，眾所周知新鮮食物最好吃，所以我們一直的目標是尋找新鮮的食物。但是，遇到寒冷時，一些地方無法耕作，湖又結了冰，這怎麼辦呢？只要退一步想想：其實我們只是希望享受美食，若沒有新鮮的食材，換種烹製方法不也行嗎？醃菜可以做出美味的三文治，泡菜不是很好吃嗎？魚丸、火腿煙肉、香腸午餐肉、乳酪、蘿蔔糕、蠔豉粥、豬腳薑不也是美食嗎？換個角度思考，要是在寒冷的國度因沒有新鮮食物而抓狂，不如「退一步海闊天空」，這就是「轉念」了。

期考前（5月23日），港隊跳高運動員楊文蔚（Cecillia）及「女花劍后」符妤名（Sophia）蒞臨本校，與師生分享奮鬥經歷。Sophia坦言選擇成為全職運動員是源於對花劍的熱情，但追夢路上其實困難重重。她憶述一次在關鍵賽事困境中的領會：「2019年亞洲少年錦標賽四強賽，最後30秒我落後韓國選手4分。那一刻，我頓然領悟到：比賽不該只執著結果，應該全力專注每個當下；每劍的發出只須全力以赴，問心無愧就好。於是我小心翼翼，主動進攻每劍，最終逆轉取勝。」這也正是「轉念」的實踐。





讀書考試亦同此理。考場中人人總渴望拿取高分；但如果壓力過大，不妨可學效Sophia「轉念」——從緊盯分數，轉為活出「盡力而為」與「自我提升」的心態，說不定效果可能更好。父母皆喜歡自己心愛的兒女成績優異，因這反映出他們有責任感和勤奮。如此說來，若孩子已自動自覺溫習，且已竭盡全力，其實不已是我們的好孩子嗎？試還未考，其實已值得嘉許吧！這也是「轉念」。

不過，話說回頭，同學試後若成績未如理想，亦首當檢視自己是否已盡全力，若然未盡全力，下次就一定要加倍努力了；但若已問心無愧，亦建議請教師長同儕精進改善學習的方法，或趁長假重整筆記複習。「窮則變，變則通」，「有志者，事竟成」，切莫氣餒！

本校中四級推行「服務學習計劃」，每年老師皆帶領同學籌劃義工活動，踐行服務精神。今年2至3月，全級同學前赴香港基督教服務處培愛學校學習服務。服務過後，5月30日，三位培愛學生在老師陪同下蒞臨本校出席周會，分享他們的生命故事。那天作分享的同學都患有肌肉萎縮症，言語艱難，但仍勉勵我們應無畏挫折，積極追夢。他們都信了耶穌，當日他們坐在輪椅，引用《聖經》〈腓立比書〉4章4至6節勉勵我們：「你們要靠主常常喜樂……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。」聽後，我鼻子酸了起來，因為在活動前，老師告訴我，其實那個肌肉萎縮症已把他們帶到生命的末期了。這段經文出自〈腓立比書〉，是保羅的著作，當時他在監獄中以「喜樂」為題，勉勵外面的信徒好好生活，追求真理；如今，培愛學生很不容易走進本校禮堂，倒勉勵我們不要憂慮，要靠主喜樂做人。聞之動容，當天同學都很留心聆聽他們的分享。我遂以第7節回應並互勉：「神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」

考試之後，老師正為同學安排了主題豐富又多樣的「試後活動」，包括：師生同樂日、足球比賽、書法及茶藝課程、日本茶藝文化體驗、深圳科技探索之旅、伊甸園感恩豐收日、STEAM 農業科技活動、English Movie、屯門區聯校佈道會、正向精神健康和珍惜生命 "Heal The World" 音樂會、升旗訓練、欖球體驗、義工達人同樂日、朋輩輔導活動、華服活動、理財達人桌遊、崇真樂團、樂器班、合唱團、學生會活動、社際話劇比賽、行行出狀元、中三橋樑課程系列（服務及領袖培訓講座、情緒及壓力管理講座、中三升中四選科講座、英文科高中課程簡介）、中四寫作課程、文憑試全攻略、公民科內地考察團、文憑試模擬放榜、升學及職業展覽、護士學校參觀等。以上活動不另收費，希望同學可以放鬆、紓展一下，同時發展多元才能，得到不一樣的學習體驗。

父親節雖剛過去，作為子女，仍當謹記要敬重勞苦的父親，常存感恩，了解爸爸帶著豐富人生經驗的觀點，體察其心聲。暑假將至，敬請家長偕同子女一同規劃、善用假期，休息之餘，也安排有益身心的活動，共享陽光；同學亦應不忘多讀課外書，溫故知新，完成暑期作業。

區國年校長
二零二五年六月二十日