



家庭教育報

主編：羅秀賢博士

基督教教育研究院編印 (27881566) 第八十六期 二零二一年·冬 ★ 歡迎訂閱 ★

致家長

羅秀賢博士
基督教優質家庭教育中心主任

生命

復修與力量

人生在世，總離不開與人相處。人人都是罪人，難免得罪別人；也難免被人得罪。古語有云【冤冤相報何時了】，意思是報復解決不了問題，反而加深積怨。那麼如何才能化解？讓我們先了解問題所在，然後從聖經找出答案。

受到傷害，耿耿於懷，最大的受害者就是自我。研究證實：選擇原諒更容易忘記傷痛。因此原諒別人，就是拯救自己。因為原諒別人，會更容易忘記自我痛苦的經歷，從不良情緒中解脫出來，恢復身心的平衡狀態。期刊《Psychological Science》的一項科學研究發現，選擇原諒的人，比較容易忘記以往被傷害的細節。反過來說：“不原諒”的人，即使實驗中被要求不要回想其細節，那些記憶仍相當深刻。鄰里不睦、夫妻不和、同事不諧等都會使人陷入感情沼澤，使人悲傷、痛苦、氣憤，甚至憎恨。

要想擺脫情緒困境，最明智的做法就是學會原諒。原諒他人，會為個人健康帶來正面影響。近些年來，研究人員對“原諒”與健康的關係做了大量的試驗，發現“原諒”這種心理活動能夠改善人體心血管功能、降低慢性疼痛、緩解壓力和提高生命品質，是保持健康的一劑“良藥”。

如何能夠原諒傷害我們的人？從加略山我們可以看見一個最大的饒恕的典範。當羅馬兵丁把耶穌釘上十字架時，他說：「父啊！饒恕他們因為他們不知道他們在作什麼。」（路加福音23:34）主耶穌教導我們，饒恕別人何止七次，而是七十個七次。

當一個人饒恕另一個人時，他是在承諾對方三件事：將來不會舊事重提；不會把事件告訴別人；自己也不會再念念不忘。請記住一饒恕能使自我得著釋放，也是獲取真正自由的顯匙。

你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕（饒恕：原文是釋放）（路加福音6:37）

劉健雄

情緒調和 有效溝通

疫情持續了差不多有一年的時間了，孩子和家長們也常被安排在家中學習和工作。看到家長有很多不同的反應，有些家長形容這是“困獸鬥”，不知道如何和孩子相處，他們常常變得焦慮不安；相反有些家長卻泰然處之，他們覺得這是因禍得福，待在家中可以和孩子多了相處的時間。馬太福音6:34「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」我覺得這段聖經說得很好，提醒我們不要為明天憂慮，我們可以學習倚靠賜人平安的神，將憂慮卸給神，輕省地過每一天！

家長覺得跟孩子溝通有問題嗎？當你的孩子發生不同的狀況，你該如何表達？家長首先要學習好好地控制自己的情緒，無條件的愛、接納和包容孩子。我們可以做一個好的聆聽者，有效地管理自己的情緒，注意同孩子溝通時的說話和語氣，體諒孩子的心情，透過信任建立親密的關係，人生不如意的事情十常八九，我們或許沒有能力去改變所處的環境，但我們可以學習改變自己。當然我希望你能透過聖經去認識主耶穌，我相信你會有不一樣的人生。

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。（聖經帖撒羅尼迦前書5:16-18）



梁慧碧傳道
沙田平安福音幼稚園

家長教育的重要

家長可以說是孩子的第一任老師，他們的言教身教，一舉一動都影響著孩子成長。家長是首先可以教育好自己的孩子，亦是既長遠又重要的任務。孩子有良好的品格品行，家庭教育才是關鍵。老師用最多時間教授課本知識，而良好的生活習慣、做人的操守、堅強的意志、情緒的商數，都是靠父母去培養的。

每個孩子都很獨特，不是完美，各有不同的才幹。父母教導子女的目標：教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離（箴22:6）。

父母與子女一同成長，一同面對逆境和世界的改變；沒有一套四海皆準的模式或方法，父母須要不斷學習，同心設計適切孩子時代成長的計劃，亦可參考別人的意見。

[培育家長塑造孩子靈性]，認識基督教信仰，建立基督教家庭，以聖經為教導的藍本。因為家長是培育兒童靈性團隊的中堅分子，招募他們成為兒童事工事奉人員固然重要；更重要是讓家長明白、接受，並且實踐培育兒童靈性的職責，則更為重中之重。今天教會當致力讓家長明白、接納及擁抱本來就是屬於他們的使命和責任。家長為孩子祈禱，能於父母不在的時候，有人可善意教導他，同時得到神的保守，祈求神改變孩子的生命，讓家長教導得事半功倍。應當做good enough父母，而不是做perfect父母。

教育消息

培育出優秀的下一代(R2)

講員：羅秀賢博士

日期：2021年4月15,22,29日；
5月6,13,20日（逢星期四）

時間：7:00pm-9:30pm

內容：香港近年發生多宗倫常慘案，使家庭體制及倫理核心價值大受衝擊。問題的核心其實並不在於子女教育方法的運用，而是在於對生命價值的反思。本課程從根本上應對問題，呼籲教育同工及父母接受裝備及學習以正確人生價值來培育出優秀的下一代。

學費：未持學位者\$700，持學位者\$800

聖經中的父母觀(R1)

講員：羅秀賢博士

日期：2021年6月3,10,17,24日（逢星期四）

時間：7:00pm-9:30pm

內容：從聖經真理看現今父母的角色及責任、父母靈命對子女的影響及如何遵照真理對子女施行管與教。

學費：未持學位者\$350，持學位者\$400

探討優質家長教育講師培訓-理論篇(R1)

講員：羅秀賢博士

日期：2021年6月12日及26日（星期六）

時間：9:00am-4:30pm

內容：認識優質家長教育的專業培訓，為有志家長教育者提供有系統的裝備。欲報讀本課程，必須先完成「優質家長教育研究」、「家長學堂」及從事家長教育事工。

學費：未持學位者\$350，持學位者\$400

報名手續：歡迎查詢或索取課程表格，連同學費（支票）寄九龍大坑東棠蔭街五號七字樓「興學證基協會基督教優質家庭教育中心」~支票抬頭「興學證基協會有限公司」