



家庭儀式感



最近，我看了一些關於儀式(ritual)感的文章，希望在此與大家分享我從中得到的啟迪。

在無聊的生活中，我們都需要一份恰如其分的儀式感，去度過平淡的日子。儀式感對於我們而言，是讓平淡的生活散發出迷人的光彩，把普通的生活變得不普通，精緻而有樂趣。

文章提出孩子的成長更需要儀式感。孩子如果在有儀式感的家庭下成長，會因為這些滿滿愛的回憶轉換成強大的安全感，讓孩子能夠儲存滿滿的幸福能量，不管是在心靈的富足上或是未來面對挫折的處理及耐受力上，都能因為有強大的幸福後盾更能游刃有餘地面對困難。

在每天焦頭爛額、週而復始的生活中，我們應該停下腳步、花點心思，刻意製造「儀式感」，特別是為孩子營造「家庭儀式感」，那些溫暖而神聖的時刻會伴隨孩子一輩子。每年給孩子過生日、買蛋糕，一份小小的禮物也會讓孩子開心好久。聖誕節的晚上，在孩子熟睡後輕輕在床頭放下孩子一直期待的禮物。端午節和孩子一起包粽子，中秋節和孩子一起做月餅，不僅讓孩子更加了解節日的意義，還會增加生活的樂趣。當然，我們一定不會錯過記錄孩子的開學典禮、畢業典禮、第一次登台演出、匯報演講等重要的時刻。

其實，儀式感不僅僅出現在有特殊紀念的日子裏，它還可以滲透在日常生活的點點滴滴當中。每天孩子醒後的一句「早安」，給孩子認真做一頓可口的早餐，孩子上學出門前的一個擁抱，晚上給孩子睡前的故事時間或睡覺前的一句「晚安」，額頭上輕輕的一吻。這些行動要讓孩子及父母彼此知道，他們互相在乎對方，都會讓孩子感受到家庭的溫暖與濃濃的愛意。這些看起來微不足道的儀式感，也會因為一次次的重複而變成家人間的一種默契，都會成為孩子心中

永遠的光亮，填滿了他們心中對愛的需求，對幸福的追求。尋常日子裏的那些儀式，讓愛的感受在孩子的心裏定了錨，使他知道他是被愛的！

希望大家都能製造出專屬於自己家庭的儀式感，提升家庭的幸福度。同時，讓我們一起用儀式感來點亮孩子心中的愛，讓他們感受到幸福，並學會創造幸福。



黃鳳儀副校長



廚藝與管教藝術

疫情持續，三月迎來一個不一樣的暑假。這個暑假最好的活動是甚麼？當然是留在家避疫，玩「煮飯仔」！

我愛吃韓式泡菜，也會自己做泡菜。起初，我從網上看到製作泡菜的影片，發現自己動手做泡菜也不太難，於是就抱着一試無妨的心態去買材料。經過一番努力，第一次的自製泡菜終於完成了。吃過第一口的泡菜，我發現自製的泡菜太辛太鹹了。我也請太太和孩子來試試。雖然他們都給泡菜正面的評價，但是我總覺得有點不對勁！於是，我再瀏覽相關的網站和影片。這一次，我更留意當中的細節，包括清洗大白菜的方法、鹽和魚露的種類和比例、蝦醬的種類。平日逛街，我也會留意在那裏找到合適的食材。畢竟，部份醬料也不太容易找到。經過幾次的試驗和調教，我終於找到自己喜歡的鹹度和辛度。正當我心裏暗暗自喜，卻發現泡菜總是略帶苦澀。為甚麼？為甚麼？哪裏出錯？我再反覆思考及參考更多的網站，發現原來儲存方法有誤，以致泡菜略帶苦澀。修正了儲存的方法，泡菜的苦澀味也不再有了。

有時候，我發現父母就像個廚師。廚師要學習烹調技巧就像父母要學習管教心法：廚師要了解食材的特質，才能煮出美味；父母也要了解孩子的特質，才能因材施教。我曾看過「香港有品運動」創辦人凌葉麗蟬女仕的訪問。凌太是一位愛錫自己女兒的母親，可是因為對女兒的期望太高，給女兒很大壓力。女兒與她的關係跌入谷底。因為對媽媽的憎恨，女兒甚至企圖自殺。就在那一刻，凌太醒悟了，她決心重新學習成為一位尊重女兒的慈母，建立女兒的自尊、自信和自愛。訪問中，凌太的一句話深深地感動我：「父母的責任不在於供書教學或要求她讀好書，而是助她找到自己的人生目標，助她追求理想。」我回想，自己是一位怎樣的父親？與子女的關係如何？日常與子女談論得最多的是甚麼？是他們的興趣？還是學校的功課？



凌太與女兒的訪問片段

小時候，媽媽常告誡我：「世上無難事，只盼有心人」。從製作泡菜，我學到只要不放棄，不斷學習，不斷改進，終有一天會成功。廚藝需要琢磨，如何管教兒女的技巧也一樣。如果你在管教兒女上遇到困難，請不要放棄。你可以先安靜下來，想想自己平日與子女怎樣相處，更可以找學校的老師或社工協助。

莊耀傑老師

遠足教曉我的三件事



疫情肆虐兩年多了，雖然影響了我們的生活很多很多，可是人是活的，會變通，甚至改變個人心境面對艱難的世代。我在疫情期間培養了新興趣，就是遠足了。

遠足時，整個人能投入大自然懷抱，欣賞各種不同的植物和風景，使心身舒暢；看到美麗的花朵，千姿百態的樹木，高低大小不一的山巒，一片廣闊無邊無際的大海，還有環抱着大地的穹蒼，實在使人讚嘆不已！不知大家認識《誰造》這首詩歌嗎？其中一段「誰造大海，漫遍天空色彩佈？耀眼發光星辰，問你可否知道？誰造天空海闊，造那細小朝露？誰造美妙樂章，能讓我讚美創造美好？」我確信這一切大自然美好的事都是神創造，祂真是偉大的藝術家啊！

往往在遠足開始時興致勃勃，平坦的路徑鳥語花香，一



行人有講有笑，多快樂。當走到難走的路徑，只能低頭默默無言地走着走着，內心吶喊着難走的路何時會結束呢？汗水不斷淋漓，體力不斷消耗，仰望着山頂，前進是多麼的艱辛，後退是多麼的可惜，只差一點點……一點點便能登頂了，努力再堅持吧！看見標高柱了，那是多麼令人雀躍呢！再看看眼前一切的景致，還有天空，有種天空海闊任飛翔的感覺。對了，若剛才放棄不向高處行，就不能一睹美妙的景致了。我相信當我們訂下目標，在成功前或達到目的前，中途會遇到不少艱難，我們堅持不放棄，一定能有美好的收穫。

親愛的家長們，盼望你們與孩子嘗試親親大自然，先選擇走走家樂徑，與孩子一齊經歷路途的艱辛，一齊體驗登高望遠的心境。

每次遠足總看到路途上有不少郊遊人士遺留下來的垃圾。唉……怎麼會這麼不小心呢？愛護大自然，大家都有責任，因此我響應這句口號：「自己垃圾，自己帶走。」一次遠足時，巧遇一個年輕人，左手拿着滿滿的背心膠袋，右手拿一把燒烤用的長夾子，他不時在途中檢拾被丟棄的紙巾、食物包裝紙、空水瓶、即棄口罩等。看到這一幕，我不禁自愧不如了。我只能做到把自己帶來垃圾帶走，而那個年輕人更加身體力行地愛護大自然，把別人丟棄的垃圾帶走。他比我更愛錫大自然啊！

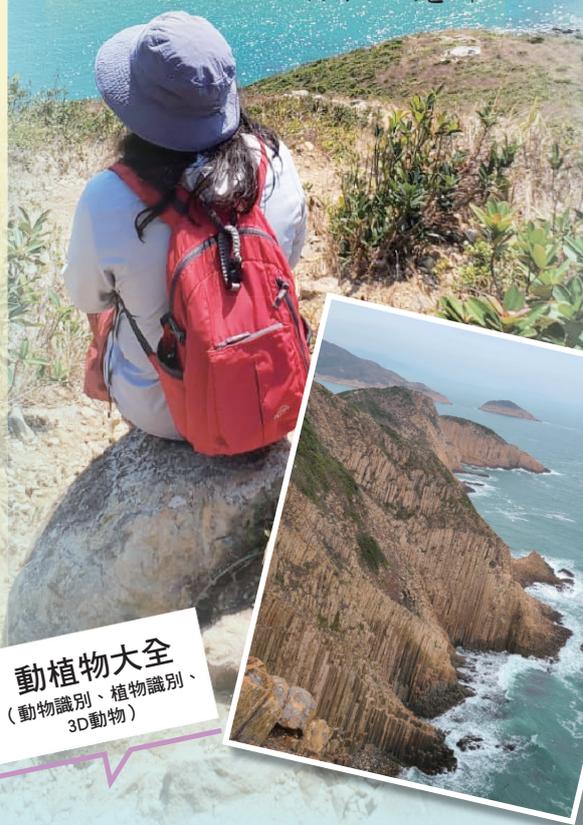
親愛的家長，若你有機會帶孩子親親大自然，記得教曉他們「自己垃圾，自己帶走」，盡力做好自己的本分，

大自然一定回饋你們，給你們更美的風景。

最近一次遊南丫島，由榕樹灣走至索罟灣，這是一條易行的家樂徑。途中坐在海邊休息，有一對母子經過，兒子問：「南丫島真的有樹蛙？在哪？怎麼現在看不見？」那母親只是「嗯」了一聲。孩子似乎仍想追問，但仍是得不到回應。當時我覺得可惜，可惜孩子的好奇心被澆熄了。若你是那孩母親，你會怎樣回應他呢？既然來到來到這裏踏青，何不放慢腳步，陪伴孩子一起發掘新事物，人類太渺小，萬物太繁盛混雜，太多東西是我們不認識的，此時懷抱不恥下問的態度，豈不更好？網絡上有不少應用程式，如「動植物大全」，只要你向不知名的花草拍照，等數秒，就會顯示植物的名字和有關資料。

親愛的家長，不妨和孩子親親大自然，它一定能教曉你們不少知識，只要你肯花時間與它親近。

楊敏如老師



 **動植物大全**
(動物識別、植物識別、
3D動物)

不可忽視一句

肯定小孩能力的說話

還記得，多年前當二年級班主任時，班中有一位小男孩，成績一般，富責任感，性格敦厚，做事總是沒自信，但我選了他成為下學期的班長。

小男孩放學時很高興告訴媽媽這消息，媽媽覺得難以置信。第二天小男孩回來告訴我，媽媽不相信他會做到。原來在媽媽眼中，兒子是一位粗心大意，經常畏首畏尾的人，不是做班長的材料。

「不要緊，胡老師相信你能夠做得到，不懂怎樣做可以問老師，胡老師可以幫你的。」我這樣回答他。

數日後媽媽來接兒子放學，我與她交流兒子學習情況，媽媽帶着疑惑問我：「他真的能夠勝任班長嗎？」我用肯定的語氣在小男孩面前回答媽媽：「我相信他能夠做得到，並會做得好。」

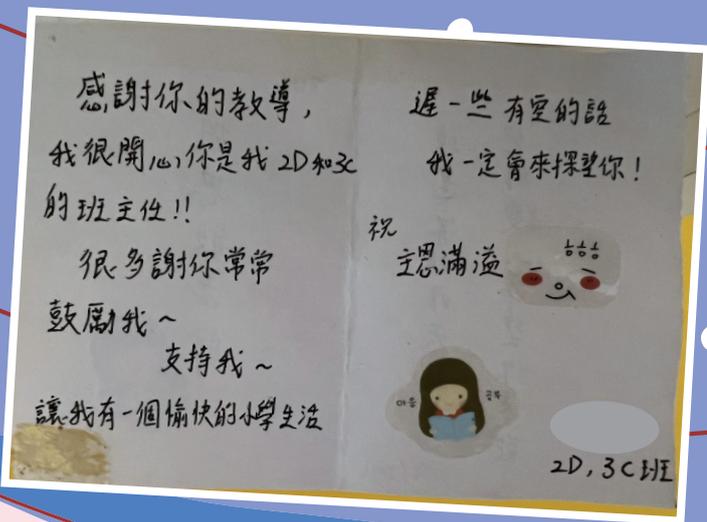
結果，這位小男孩不負所望，把班長的職份做得很稱職。雖然有時他也會碰釘，但是這是學習成長的過程，我和媽媽見證着他慢慢地建立自信。而這份自信，也有助他在學術上的追求。這些改變，媽媽終於相信兒子是有能力的。

小男孩到高年級更被老師揀選成為戲劇小組的男主角，有很多對白，要經常誇張地表演，完全不像初小時沒太大自信的小男孩。

「小孩寧願被仙人掌刺傷，也不願聽見大人對他的冷嘲熱諷。」

——幾米

胡思敏老師



同班有一位讀寫障礙小女孩，她總覺得自己在學習上不及別人，甚麼都學不到，也學不好，媽媽也是這樣認為的。

記得當年我曾鼓勵她的那番說話：「其他同學可能書寫3至5次便會串熟一個英文生字，你可能要比其他同學辛苦點，要寫7次甚至10次才記得，但只要你不放棄，胡老師相信到最後你都會跟他們一樣記得這些生字。」

同時，我看見她在學業範疇以外的長處，於是我幫助她發掘，讓她建立自信。她就成為我班三年級的稱職女班長。