



崇真家書（64）

各位家長、各位同學：

上一集談幸福，論到真正的幸福不單只是一時的「感覺」而已；一個人如果活得有「意義」，包括在讀書／工作、婚姻和人生信仰態度上，大概就會有幸福的人生。

「意義」這回事似乎很難捉摸，屬於形而上的哲學範疇；雖然如此，卻是每一個人須窮一生之力追尋的答案。簡單來說，好的「人生意義」是正面的。作為學生，我們要建立並發展出正面的思維方式；作為家長或老師，我們亦須以言教、身教，循循善誘地引導子女和學生，進入正向思考的領域。

正面的思想帶給自己快樂，別人也會因你所散發的「氣場」而感染快樂。正向的人將來長大了，很適合擔任教師，教育界非常歡迎這些人加入，未來母校的大門也會為你們敞開，因為快樂是可以「傳染」的——如果老師的生命充滿喜樂的底氣，學生自然就會快樂起來。正面的思想包括：探索、改善、寬恕、接納、仁愛、服務、毅力等。正面的相反詞是負面，包括：苦毒、埋怨、逃避、絕望、報復、自我傷害等。《聖經》說：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（以弗所書4:31-32）

正面的思想帶有抗逆力，通常不容易受環境變遷而改變，是人內在的情操，可以透過教育場景培養出來。一次，我跟一位中三同學在學校食堂閒聊，談到「壓力」的紓解方法。我本以為中三同學因所讀的科目眾多（升中四選科），讀書壓力一定很大，但同學竟說壓力不大！我起初不信，以為他在說笑，誰知他接著說：「既然風景改變不了，唯有改變自己的心境。」言談之間，他笑容滿面，從容自若。從同學的表情和語氣來看，他所說的似乎並非虛言，大概已能領略到幸福人生的一些秘訣。

上星期五，一個嚴寒的晚上，駐校社工楊姑娘和昕sir在「家長學堂」中分享了學生一般遇到的問題、隱藏其中的心理需要，以及子女最怕聽到的說話。楊姑娘和昕sir鼓勵家長與子女發展出雙向的理解、信任和接納關係，以化解矛盾，建立幸福的家庭。我亦分享了結集我育兒心得的三個錦囊，其中一個是「由負面拐至正面」。同學在成長過程中不斷探索自身價值和人生意義，有時無可避免地會自困起來；作為師長及家長，若能把握每次「問題」的機會，注入正面的價值觀，視煩惱為學習機會，引導他們從負面情緒轉向正面，培養正向的思想能力和習慣，這就是送給下一代珍貴的禮物，亦將是同學幸福的原動力。

今天中六級同學最後的上課日。各位中六同學，當你們離開母校及老師後，但願你們繼續自強不息，即使遇到困難，也能以正面的思維看待事情。凡事盡力而為，不要怠惰，方能無愧於心；且要盡力擺脫「自我中心」的思維習慣，學習感恩、祈禱，倚靠神而生活。「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）



崇真書院

TSUNG TSIN COLLEGE

9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.



新界屯門良才里9號

校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

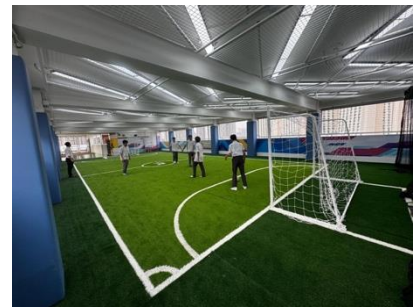
中六同學離校後，歡迎在徵得家長同意下返校溫習，隨時找老師支援。學校將開放圖書館及新改建的「詹功讓伉儷考試資源中心」（204室），時間為早上8:10至下午5:30，惟老師會不時檢視使用情況，適時調整開放安排。期望同學善用設施，並在考試中取得佳績。

「多元學習周」是本校在全人教育理念下為發展學生多元智能而設計的課程，同學可突破課室圍牆，透過活動體驗探索新事物。今年「多元學習周」將於2月20日至22日舉行，活動精彩多元，總數多達17項。境外遊學團方面，包括：新加坡社會永續發展考察團、中國台北地理及文化考察團、韓國首爾健康及科技考察團、中國四川（九寨溝）文化及歷史考察團、中國四川（成都）科創（STEAM）考察團，以及中國（廣深）科技及生涯規劃考察團。中二級將參與2日1夜的全人發展成長營；其他境內活動還有：運動歷奇訓練日營、城門戰地遺跡考察、Disney Environmental Expedition、Disney's Hospitality in Practice、M+藝術活動體驗、奇異農夫農場參觀STEAM學習活動、消防局工作體驗活動，以及善心醫療基金慈善行暨同樂日。校內活動包括：崇真伊甸園的生態研究活動、中一模擬社會體驗活動，及「二次人生」理財工作坊。盼望同學能擁有充實的學習經歷和美好的學習成果。

天台的小型足球場和二樓的「詹功讓伉儷考試資源中心」（204室）已正式啟用。基於安全考慮，同學須在老師陪同下才可使用小型足球場；而204室則是配合學校推動「自主學習」的方向而設，鼓勵同學自行使用作溫習自學。



圖書館將於3月24日起進行內部裝修，同學如需借還書籍，屆時可前往臨時圖書館309室。學校將來會增添更多新設施，為同學創建更美好的校園環境，促進全人學習。同學須學習善用、珍惜並愛護公物。詳情適時公佈。



駐校教會「崇真會屯門堂」在上學期已舉行了三次家長團契，家長們從中學習與子女相處的技巧。教會將於3月7日（五）晚上7時半至9時舉行本年第四次聚會——「重拾初心」工作坊——旨在幫助父母重拾初心，鼓勵家長出席。請留意稍後發出的通告。

最後，本校提醒同學和家長，政府在今天已修訂相關附屬法例，將「太空油毒品」主要活性成份依托咪酯列為危險藥物，即毒品，並刊憲即時生效。今天起，管有和服用含依托咪酯的「太空油毒品」可被判處監禁7年、最高罰款100萬元；販運和製造含依托咪酯的「太空油毒品」可被判處終身監禁、最高罰款500萬元。有關資訊可參閱香港警務處禁毒教材套（右圖二維碼）。同學應潔身自愛，遠離毒品；亦敬請家長特別留意子女情況，特別是交友。



順祝
蛇年進步，身心康泰

區國年校長
二零二五年二月十四日