



## 崇真家書 (61)

各位家長、各位同學：

金風送爽，秋天的確很好，尤其看到同學快樂學習。

上月中，訓導主任在一次集會中，就著一小撮同學在課室內的惡作劇行為，生氣地教訓同學，並警告切勿再犯，不要「有樣學樣」，倒應學習愛護公物，珍惜得來不易的優美校園環境。幾天後，訓導主任在早會上宣佈案件已水落石出，因涉事同學主動向老師承認了過錯；他笑容滿面地稱讚同學勇敢、誠實且負責任。我心感安慰而快樂，為同學經歷美好學習過程而感謝神，也在此記錄和表揚同學的良好表現。當下的「懲罰」是象徵性和短暫的，心裡的改變才是基督教教育所追求的長遠果效。

諺語有云：「人誰無過？過而能改，善莫大焉」，出自《左傳·宣公二年》士季進諫晉靈公，其意謂每個人都難免會犯錯，但若能在犯錯後改正，從錯誤中學習並痛改前非，也是一種美德。讓我藉此分享一下，我認為所謂「錯誤」大概可以分為三個層次：

第一，人在欠缺意識的情況下犯錯，這可能包括無知、心智未成熟、缺乏良好的教育，或在迷糊和負面情緒的狀態中誤入歧途。所以《聖經》提醒我們：「不要醉酒，酒能使人放蕩」（以弗所書 5:18）。許多孩子因教育不到位，容易在「貪玩」、「朋友慫恿」、「社交媒體」等影響下不慎犯錯。第二，人在清楚了解是非對錯的情況下掙扎於真理和誘惑（天使與魔鬼）之間，但最終因個人私慾的驅使而選擇錯誤之路，落入網羅中，正如保羅在《羅馬書 7:19》中所說：「我所願意的善，我反不作；我所不願意的惡，我倒去作。」神的兒子耶穌基督曾降世為人，親身經歷人間的痛苦和掙扎，肯定明白箇中艱難的；因此，祂教導我們要這樣禱告：「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡」（馬太福音 6:13）。第三，人在清晰意識下故意選擇行惡，明知故犯，且過而不改，凡事偏行己路，從不打算順服神的教導。這樣的人會把自己陷入危險之中；主耶穌奉勸，早日「回頭」，方為上策。

「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約翰一書 1:9）神知道人的本相，賜下寬恕和憐憫，這就是「福音」的真諦。

中一至中五級上學期統一測驗及中六級第一次模擬考試結束。中期測考的意義，是讓同學了解自己在一段日子學得怎麼樣，繼而調整往後的學習方法和態度。先恭喜成績理想的同學，也為你們的父母感到欣慰。學習方法大致有效了，但同學切記不可自滿，倒應繼續努力下去，精益求精。成績未如理想的同學，不要氣餒及被暫時的成績擊倒自己；不過，分數確實顯示學習上出現一點問題，同學必須查找出問題所在，並想出對應的策略以改善自己，才能於下次取勝。老師會幫助你們，為學習有需要的同學舉辦保底班，但這只是輔助的外力，要有效地改變學習的，還是須要靠自己本人下定決心。



本年度第一次「家長學堂」已於10月25日晚上舉行，主題為「如何幫助子女學好英文」。本校很榮幸邀請到心理學專家郭杰韻博士（Dr. Rosa Kwok）蒞臨本校分享。郭博士指出，要學好英文，應追求鑽探詞彙的深度，透過互動創造高質量的學習環境，並從興趣入手；本校英文科老師也向家長講解了學校如何利用科技協助同學進行「自主學習」，並支援他們以英文學習其他科目。我在總結時強調，培養「閱讀」和「聆聽」能力是策略性關鍵。結合郭博士的分享，學生可以從興趣出發，閱讀自己喜歡的英文素材、觀看英文電影、聆聽英文歌曲等，以此建立「語感」，並增強更廣更深的詞彙運用能力。寫作時「以讀帶寫」，並可適當運用科技，自主恒常地改進寫作能力。日積月累，必有收穫。

為建立同學健康的生活方式，本校推動「滿電生活」運動，提醒同學每天上學前，應像我們使用手機一樣，充滿100%電力；同理，我們也應在上學的前一晚有充分休息，每天早上吃好早餐，滿電上學。這樣，身體好，情緒好，學習便會事半功倍，做甚麼事都「快、靚、正」吧！相反，如果睡不夠、吃不好，每天早上那個未睡醒的頭腦，加上飢餓的肚子，都會有礙我們集中精神上課。這樣，不但浪費老師精心設計的課堂，同學的學習在吸收知識的第一步就已經失效，長此下去，



成績怎會理想呢？還斷送了同學在發育時期增強體質的機會，亦可能造成情緒低落的亞健康狀態。有大量實證數據顯示發育中學童的「學業成績」與「吃早餐」和「充足睡眠」有高度密切關係，我之前亦在《崇真家書（42）》中提及過，務請各位家長留意子女的情況。

學校在今天起（11月11日至14日）首辦「健康周」，主題是「健康生活」，內容有：圓網球（新興運動）體驗、音樂周會、手力紓痛減壓體驗工作坊、師生尋寶烹飪比賽等等，期望師生透過活動，在繁忙的工作和學習中，一起注意身心健康。「健康周」完結後，迎來的是一年一度的「旅行日」，同學可在測考後，趁著秋意正濃的日子，與老師同樂一番。

最後，本年度全校家長日暨家長教師會周年會員大會將於11月22日（下星期五）舉行，歡迎各位家長出席，共商會務，並與班主任見面，了解子女學習情況。駐校教會屯門崇真堂亦於12月6日（星期五）晚上舉辦第二次「家長團契」，主題為「當子女機不離手：如何教養子女」，鼓勵各位家長踴躍參加，詳情可留意稍後發出的通告。

祝各位  
身心康泰，主恩常偕

區國年校長  
二零二四年十一月十一日