



給孩子最好的禮物

慈慧幼苗中心教育主任、資深註冊社工
吳彩輝姑娘 (Rainbow)

「送給孩子最好的禮物是什麼？」家長們，不知你們的回答是什麼？「時間」？「愛」？「玩具」？我聽過一個最感動的答案是「良好的夫婦關係、和諧的家庭」。的而且確，沒有比這一份禮物更好，試想想，即使爸爸、媽媽都好愛孩子，奉獻所有的時間、精力，但如果夫婦二人並不相愛，家庭欠缺和諧，整天吵吵鬧鬧或者冷戰，孩子也不會開心，容易變得惶恐不安，甚至影響學業、情緒、社交等。

幸福家庭要經營

幸福的家庭需要用心經營，良好而又親密的夫婦關係更加要悉心栽培，彼此付出。不過可惜的是，很多家庭自從有了愛情的結晶品後，夫婦二人的愛情像蒸發了一樣。很多時妻子將全副精神放在照顧孩子身上，往往忽略丈夫需要；而丈夫出外打拼，同樣對妻子有所忽略，缺乏關懷，彼此溝通不足，距離愈來愈遠；加上，在中國人的社會，夫婦之間不容易表達愛意，反而說了很多傷害對方的說話，經常大吵大鬧，由「相愛」變成「傷害」，關係變得惡劣，影響何止是夫婦關係，更影響孩子的成長。相反，當夫婦關係良好，彼此能感受對方的愛和支持，在管教孩子方面自然同步，並能提供溫暖的家庭給孩子，令他們有一份安全感。

五種愛的語言

夫婦之間如何進行良好的溝通？最重要是用對方喜歡的方式去愛對方和相處。夫婦可以透過「愛的語言」，包括：有些人喜歡被對方肯定和讚賞、有的喜歡享受對方為自己營造精心的時刻、有的喜歡接受禮物、有的希望對方為自己服務，例如：打掃等，有些則喜歡身體接觸。了解對方需要的愛，關係自然更上一層樓、管教自然更合拍。

當我們給孩子一個幸福的家，自然孩子也會對你說：「Father And Mother I Love You」，最後，謹記切勿將最好的面孔留給外人，將最醜陋的留給家人。家是每一個人的避風塘，有平和的家庭，才有快樂的孩子喔！由今天起，就送這份最好的禮物給孩子吧！🏠



F-A-M-I-L-Y

「家」的英文是 Family，
可拆解為：

Father
And
Mother
I
Love
You



互勉同行：

恨，能挑啟爭端；
愛，能遮掩一切過錯。

(箴言10:12)

二人若不同心，豈能同行呢？

(阿摩司書3:3)

真實、
長存的愛，
是一種抉擇。

《愛之語》

第81期 · 二零一八年十一月出版

我愛我家

- 1 給孩子最好的禮物
- 2 家校同心·攜手同行
- 3 多走一步·愛家人多一點
- 4 家
- 5 親子起「義」
- 6 家庭養生
- 7 我愛我的家
- 8 活動快訊

編印
柴灣浸信會
柴灣浸信會社會服務處
柴灣浸信會學前教育中心
柴灣浸信會社區健康中心

地址：柴灣翡翠道30號
電話：2558-0144
傳真：2558-5699
網址：www.cwbc.org.hk

(非賣品)

版權所有 © 柴灣浸信會

家校同心 · 攜手同行 培育孩子 · 健康成長

學校一向重視家校合作，正如家庭與學校合作事宜委員會指出：「雖然學校在學生教育上扮演著重要的角色，但要培養良好品格的學生，必須家校聯手，才能收到果效。……我們深信，透過家庭和學校攜手合作，讓孩子在家校關愛中全人發展和健康成長，將來成為懂得關愛他人、尊

重別人和富責任感的社會棟樑。」（《家長教師會手冊》，P.3）

2018年9月21日是幼稚園的大日子，當天除了有親子中秋節慶祝會外，我們還舉行「第一次全體家長大會」，內容包括：通過成立家長教師會及投票選出本校第一屆家長教師會家長委員及主席。🏠

第一屆家長教師會成立花絮

當日共有90位家長出席
第一次全體家長大會



進行點票以選舉家教會主席



家教會委員自我介紹



招校長介紹家教會成立目的



第一屆家教會主席
梁鳳珊女士



本堂主任蔡志強牧師（右一）頒發委任狀，
第一屆家教會正式成立



本人為喜樂低班宦明義的媽媽，現在是一位家庭主婦，曾任職社工，是一位基督徒。

本人深信家校合作的重要性，希望能得到各位的支持，為學校、為家長、為學生盡一分綿力，成為家長和

學校的橋樑，教導孩子認識真理，建立其良好的品格，並培育他們樂於學習的精神，讓他們成為神和人喜悅的孩子，謝謝！🏠

多走一步。 愛家人。多一點



快樂的家庭
(幼兒班邵珮雯及
高班邵靖雯的家長)

大家好，我叫Kelly，是一位全職媽媽，我有兩個很懂事的女兒和愛家庭的丈夫。在和睦的家庭中，當小孩子有壞脾氣的時候，我基本會先讓自己冷靜下來，因為如果不夠

冷靜，只會將壞脾氣轉移到孩子身上，等於火上澆油，所以，我平時與女兒們相處，喜歡以聊天的方式來了解她們內心的需求。

兩個女兒目前就讀於柴灣浸信會學前教育中心呂明才幼稚園（小西灣），大女兒自低班（K2）轉校過來。當時面臨轉校的問題令我相當困擾，於是就開始搜索附近幼稚園的資料，我選校的標準是可讓女兒快樂成長，說真的，我希望孩子有全方面發展。當時也詢問很多身邊朋友，其中一位告訴我：呂明才幼稚園親子活動比較多。畢竟，現在很多家長忙於工作而沒有時間陪伴孩子們成長，我希望爸爸也可抽空參與，於是我為女兒選擇在小西灣呂明才幼稚園就讀。

愛人愛己，
付出時間
愛家人
多一點！

學校的鄧校長和老師都很有耐性和有愛心，不僅讓女兒在愛的環境中學習，還讓我看到女兒一天天的改變，快樂地成長。每次有疑問，鄧校長都很有耐性解答我的疑慮，讓我放心。學校不僅是教育孩子，還教我們當家長，專門為了家長開設了家長加油站，目的是為了讓我們可以與孩子有更好的溝通與相處，及學懂怎樣建立有品的家庭生活，愛我們的家人。學校舉辦的活動與講座我都會抽空參加，想要孩子更好，只有家校合作，小朋友成長漸見進步。我有幸曾獲鄧校長邀請參加教育局舉辦的家校講座，讓我知道想要教好孩子，我們身為家長都需要不斷的學習增值，因此我很珍惜每次的學習機會。

家庭如何和睦相處也是孩子學習的一部分。每個孩子都是天生的模仿家，只有身教才能讓孩子銘記於心。平日我與丈夫都以禮相待，對長輩也心存感恩，他們總是在我忙碌的時候幫忙照顧孩子與家庭；在我不忙碌時會抽空陪她們吃飯、飲茶，一家老少去旅行，一齊開開心心地生活！

最後還是感謝鄧校長與老師們，教懂我們何時何地都做個有愛之人，愛人愛己，付出時間愛家人多一點！🏠



參加集體活動：親子旅行



家長日活動：家長加油站

1. 建立家長互相支援
2. 透過禱告、唱詩及書籍分享認識天父



王耀平弟兄

「家」這個字其實相當難寫，除了筆劃多外，還要懂得在適當的位置轉彎，才看得明白。「家」字難寫，原來要建立一個家更加困難。

家父共娶了三個妻子，我母親排行第三，生下我們四兄妹。父親其實並非富有，只是一個太古船廠的小管工。每天的工作時間很長，每朝天未亮便已上班，晚上要日落後才返抵家中。

童年時我們所住的是七層徙置區，環境當然比現在的公屋差很遠：無獨立廁所和浴室，家家戶戶的煮食地方都在屋外走廊由自己搭建，相當不方便。但回想當年的生活卻很開心，並有自由自在的感覺。因一般家庭的經濟條件比較差，所以連玩具都沒有錢買，形成大多數的孩童都是自己利用一些廢物來做玩具，感覺很開心呢！


我自小已體會到家中的經濟困難，當父親六十多歲時，比我大年半的大哥只讀完小六便輟學到工廠工作，而排行第二的我亦因沒有金錢交學費，所以中一只讀了半年便到航海學校讀書（它是一所免費寄宿學校）。至於兩位弟妹都只讀到初中便外出工作。其實我們四兄妹都是十多歲便開始工作，為的是能夠減輕父母的擔子，建立更好的家。

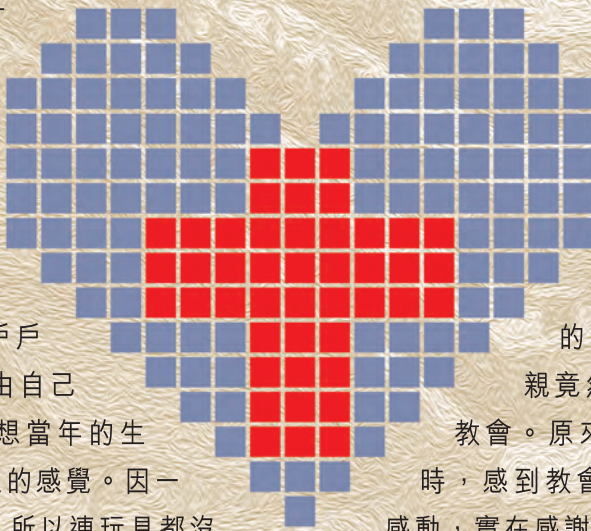
在我未結婚前，在家中我是第一個信主；信主後便有一種迫切感要向家人傳福音，因為經上說：「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」（使徒行傳16:31）

有一次，當年的阮潤添牧師到我家探訪，

向我父母傳福音，在祈禱中阮牧師問我父親是否願意信主，父親竟然說願意，實在感恩！幾年後父親因中風及後腦退化，再後來因肺炎而安息主懷。但最令我感意外的，是在父親安息禮拜後，母親竟然主動致電我，說想跟我返教會。原來母親在籌辦父親安息禮拜時，感到教會弟兄姊妹的愛心幫助而受感動，實在感謝主！

有人說：「最需要傳福音的對象反而是家人。」這是真的。因為家人每日都與你相處，你的行為表現，在家中是展露無遺，要有好見證，家人覺得是理所當然的。但如果我是愛家人，我深信主必期望我們能夠帶領家人信主。

現時我們四兄妹中，只剩下我哥哥一家未信主。求主幫助，不單讓我們可以建立家庭，更加能夠建立一個讓主居首位的基督化家庭！



親子起「義」

柴灣浸信會
社會服務處的「義人聯盟」綜合義
工計劃已成立逾十年，參與對象包括兒童、
青少年、家長及長者。今次我們邀請了兩
位親子義工的家長分享與孩子一起參
與義工服務的得著：

我是
黃德貞和
女兒吳家怡，
來到柴灣浸信會成
為親子義工，已有6年多
了。我認識這小組是由 Grace

介紹的，當時女兒在北角協同中學

讀中一，在家長查經小組認識了 Grace，她參加了柴灣浸信會的親子義工組，她鼓勵我帶女兒一同參加，可以幫助女兒，因為當時女兒有情緒問題，又不大喜歡與人交通，所以便嘗試帶她來，讓她接觸多些人和參與服務，幫助她再次建立自信心。

非常感謝天父引領我們，來到柴灣浸信會做義工得著多的是！

首先我們得到一班好好的家長和孩子們接納，使女兒在此得到鼓勵和支持，在每次的義工聚會和服務，都使女兒得到很多鼓勵，每次參與服務，都增添自信心，多了與別人接觸，心情也開朗了，又同 Mimi 的女兒成為好朋友，每次家怡見到 Karen 都很開心。

家怡能夠回復開朗和自信心，多得職員和義工們接納和鼓勵她，我的心情也開懷了；與大家一起參與義工服務，得益實在多的是，本人帶着感激和愉快心情來到這裡服務，實在感謝大家！

「義人聯盟」家長
義工黃德貞女士

記得
第一次與
团团一起賣

旗，當時他大約
八歲，當天我們在柴

灣與其他義工集合後，再出發去指定地點賣旗。開始的時候，他總躲在我的身後，不敢叫途人買旗，在一些好心途人鼓勵和支持下，他開始叫人買旗，還越來越大聲：「可否幫忙買支旗？這是幫助有需要的長者。」在整個過程中，可以讓他學會鼓勵（被途人鼓勵）、主動（叫途人買旗）和失敗（被拒絕），也藉此使我們增進了不少感情。

「義人聯盟」家長義工馬玉鳳女士



家庭養生

傳統醫學重視養生之道，中醫典籍《黃帝內經》中已有論述如何養生，在《素問·四氣調神大論》說：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。」意思是指聖人不會等到疾病發生才開始治病，他們會於疾病發生前着手治理，假如病已成才用藥，就如口渴才挖井或是戰爭發生後才鑄兵器一樣，已經太遲了。

傳統醫學養生的基本原則主要是順應自然並因時、地、人制宜，透過動靜結合、外避邪風和內養正氣以維持人體的健康水平。現今香港社會物質富裕，進補「過量」比「不足」為多，但相反消耗「不足」卻比「過量」為多，這是什麼意思？香港是一個生活機能上非常方便的城市，隨街可找到各式各樣的餐廳或便利店，除了美食外，各種補充劑或中藥補品亦能方便購買，在這個環境下，營養或進補過量十分常見。另外，香港人工時普遍偏長，市區綠化環境少及空氣污染等種種外在因素下，大多數市民運動量不足，不能動靜結合又怎能談養生呢？



香港夏天潮濕炎熱，全球氣候暖化，寒冷天氣時間縮短，凍飲成為不少人每天的必需品，凍飲有消暑功效，但香港人經常出入空調環境，如果再加上好食生冷，好凍飲，身體定必容易積寒。脾為後天之本，主運化水谷精微以營養全身臟腑。寒邪其性收引凝滯，易傷人陽氣，凝斂氣血，鬱阻氣機，好食生冷易傷脾臟陽氣，脾陽受損可出現腹部冷痛、嘔吐泄瀉、四肢清冷等症狀，當脾臟功能受損，不能正常運化水谷精微，繼而影響其他臟腑之功能，所以中醫師會經常建議病人戒凍飲或戒食魚生等生冷食物，以改善脾胃功能。

個人認為，最好的養生之道在乎中庸，日常生活需要勞逸有度、飲食有節、形神並養，與其着重進補以改善體質，倒不如先留意日常生活有什麼習慣會影響健康。最簡單的第一步：一，先嘗試減少凍飲，避免脾陽受損；二，避免出汗後立刻進入空調地方，以避邪風，減少患病機會；三，每天晚餐後到公園步行半小時，習慣運動以達到動靜結合；及第四，注重自身的情緒健康，形神並養。以上各點看似老生常談，但要持之以恆在生活中實踐對很多人來說都有難度，《濟陽綱目》論及「養生以不傷為本，此要言也」，正是我想指出的養生之道。🏠

我愛 我的家

吳月萍姊妹

首先，非常感恩神揀選我，讓我未曾聽聞福音就跟隨主，這是我和女兒東瑛最大的福氣！

在2002年11月，我的前夫把漁船賣了，不留分文給我們，很快他也組織了家庭。當人們的世界多姿多采、五光十色的時候，我的世界是淡然無光，黑暗混沌，心情極度低落。我心想，無論怎樣也要生活，要努力撫養女兒成長，於是我在街邊做無牌小販。我經常失眠，甚至在睡夢中驚醒要逃跑，因為每次被捕都罰千多元，令我很大壓力。

在03年12月一次意外中，我被小販管理隊捉住了，這次意外使我的生命徹底改變，我主動去教會認識神，相信主耶穌是我唯一的救主！

東瑛小二時我們遷離舊居，搬到筲箕灣租住劏房，因開工不足和租金問題，我需要做多一份家務助理兼職以維持生計。每日身體非常困累和睡眠不足，而且還未處理好心情的問題而導致脾氣暴躁，東瑛很害怕，很少見她面露笑容。我亦甚少有時間接她放學，相信東瑛的內心一定很孤單無助，我看在眼裡，很難受。她的成績愈來愈差，經常欠交功課，我很難過，很自責。

日子一天一天過去，我身上的困累從未減退過，唯一令我開懷的就是返教會唱詩歌，唱詩歌使我的煩擾隨著淚水慢慢沖走，神真的默默聽我

禱告。東瑛小學四年級時，我承租了現時的鋪頭，雖然只有半日，生意尚算不錯，生活開始穩定，不用再繼續家務助理的工作，休息時間多了也多陪東瑛，壓力減少了，她比以前開心多了！兩年後入住公屋，雖然地方小，但有海景園景。我早午晚飯都為東瑛準備，她感受到我很愛她，關係愈來愈好，她也經常說：「很喜歡我。」嘩！有什麼的話比這更甜蜜呢？她每日回到家就與我分享當天發生的事，如果我們有爭執時，我會立刻停止，等心情平靜後才慢慢與她分析，效果相當好，免衝突也增進感情！



承租鋪頭下午時段的一對老夫婦，他們欺負我是單親媽媽，很想迫走我，三番四次挑釁我，我在忍無可忍的情況下與他們爭執過，感謝神看顧我，沒被事情再惡

化，特別為這件事曾找戴傳道輔導。

如今，東瑛中學畢業了，DSE成績放榜後，可以入讀幼兒教育，非常感恩。在這些年裡，看到女兒的成長、轉變和我的辛勞，更體會到神的話語——「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」(羅馬書5:3-4)真的很感謝神一直看顧著我們，賜我有好的父母姐妹、弟兄姊妹。也感謝當年對我冷言冷語的人們，成為我努力和動力。我愛我的家，感恩，一切有祢、你們。阿們！🏠

活動快訊

柴灣浸信會

聚會名稱	日期	時間
主日崇拜 / 兒童崇拜	逢星期日	上午/中午10:30 — 12:00
青少年崇拜	逢星期六	下午5:00 — 6:30

小西灣浸信會福音堂

活動名稱	日期	時間
主日查經班 / 基礎班 / 長者班	逢星期日	上午9:00
主日崇拜 / 兒童崇拜	逢星期日	上午10:30

柴灣浸信會學前教育中心

活動名稱	日期
「陽光笑容新一代」活動(柴灣校)	11月開始
十一月份生日會暨「認識廚餘」講座(柴灣校)	11月23日
親子秋季旅行之暢遊濕地公園(柴灣校)	11月30日
親子說故事比賽(小西灣校)	2019年1月5日
親子年宵市場(柴灣校)	1月26日
敬老表愛心年宵活動(小西灣校)	1月31日

柴灣浸信會社會服務處

活動名稱	對象	日期	時間
2018年11月份長者月會	60歲以上	2018年11月5日	下午2:00 — 3:00
兒童發展基金-理想高飛同行計劃	小四至中四	2018年12月至2021年11月	(11月29日截止報名)
課餘託管服務	小一至小六	逢星期一至日	下午3:30 — 9:00 (一至五) 上午8:30 — 下午5:00 (六至日)
香港基督少年軍第193分隊	8歲至18歲	逢星期五	下午7:30 — 9:30
柴浸籃球隊	12歲以上	逢星期六	下午7:00 — 9:00
二人補習班(小學至初中)	小一至中三	時間任擇	每節1小時30分鐘
豎琴班、鋼琴班、小提琴班	5歲或以上	時間任擇	(30分鐘、45分鐘、1小時)
兒童為本遊戲治療	3至11歲	時間任擇	每節50分鐘
靈修指導	18歲以上	時間任擇	每節50分鐘

柴灣浸信會社區健康中心

- 牙科
- 中醫
- 西醫
- 精神科
- 耳鼻喉科
- 整形外科
- 糖尿及內分泌專科
- 物理治療
- 言語治療
- 吞嚥治療
- 職業治療

開放時間：

逢星期一至六 上午9:00 — 下午6:00

星期日及公眾假期 休息

備註：各科專科診

症時間有別，

請致電查詢及預約：



2965 3000 /
2965 3003