

# 拓心

心靈環保



2 拓思交匯點

13 教室密語

18 輔導心聲

22 廉署傳真

# 心靈環保秘方

中華基督教會基慈小學

校長篇：

## 簡樸心靈 热愛生命

黃靜雯校長

學校是孕育孩童成長的樂土，如果說教師是園丁，那麼校長就是園主了！

學校是孕育孩童成長的樂土，如果說教師是園丁，那麼校長就是園主了！為了確保每一個孩童，無論貧、富、智、愚都能健康快樂的成長，園主必須將每棵小樹苗最根本而最重要的特質發揮——對生命的熱愛。

現今的物質社會對孩童來說實在過於豐富，衣食住行很容易得到滿足，所以較難培養出知足、感恩的心，同時也容易養成自私、冷漠和貪婪。因此，園主唯有減少化學肥料的使用，鼓勵園丁以「有機」耕種的方法，為孩童提供不同的「機遇」。當我們看見社會缺乏關心，學校就為孩子們製造探訪老人、賣旗籌款的機會，以喚起他們對弱勢社群的關注。當我們發現孩子們不再明白「盤中飧」的艱苦時，我們就在校園可以開發的地方讓孩子親身體驗種植、灌溉成長、收割食用各類蔬果。經歷過後，孩子對食物不但多了一份珍惜，更對大自然多了一份感恩之心。當我們看見孩子們不再熱愛藝術和運動，只愛上網和吃喝時，我們刻意提供機會給他們學習體藝活動，使他們在學術競爭的大環境下，也可在音樂、藝術、運動上找到自我，告訴他們世界上除了成績，還有其他事情能夠帶給他們樂趣和滿足。

學校的理念需要每一位園丁努力耕耘才能實現。要培養孩童簡樸的心靈，園主也得安排「機遇」讓一眾園丁重新得力，保持一顆純真的心，返璞歸真，使教育的熱誠生生不息。靈修小組、家庭探訪、生日會、郊外遠足、運動日、音樂會等活動，旨在讓教師親身經歷心靈的洗滌；人際相處所帶來的快慰；接觸大自然所感受到的驚嘆和安舒；運動後所得的暢快；聆聽音樂的愉悅等人生之美……

直接與人們、事物、大自然真切的接觸，讓師生保持對人和物產生興趣，讓他們明白簡單基本就是好的道理，便是學校培養簡樸心靈的秘方。

擱筆之際，我又記起了我的童年，何嘗不是因為爸媽的教導、老師們的幫扶和用心，使我深受栽培，熱愛生命？這時我恍然明白，為何當初我要選擇成為教師，到如今又擔任校長之職，原來一切都是為了耕墾那一代又一代永需灌溉的心田。

## 教師篇：

## 持續發展 心靈回收

陳章華老師

在環保的概念中，有一種叫作「可持續發展」的能源；那在心靈中，有沒有可持續發展的能源呢？作為教師，實在需要可持續發展的心靈資源，否則怎可能應付繁重的互作和長期與學生一同「作戰」呢？

在教學的生涯中，教師們總為著學生的功課、成績、個人進修而不斷衝刺！還記得有一次，因為有其他老師到校觀課，為了預備好當天的教學，設計時竟然緊張得甚麼也想不出來，內心非常鬱悶，同時又十分焦急，壓力很大。那時我看了看桌頭上與學生的合照，轉念一想，一堂課，最重要的是讓學生學習有成效，為甚麼要想其他事情呢？我又記起了學生上課時的笑容，想到了他們經常給予有趣的答案，心情即時寬了，於是索性放下互作，走到公園跑步鬆弛一番，回來後再集中精神，重新互作，後來的結果自己也感到滿意。

原來，不斷的向前衝只會為自己增加壓力，長期的壓力很容易會使人難以支持，最終崩潰。

教師是易累的一群，也因著責任感，不斷的努力「生產」，希望學生都學得好，做得好，不懂得適時收放。互作多年，我開始不只著重生產，也懂得「回收」，把

在學生身上學習到的回收，把與他們相處的歡樂回收，重整自我，定期讓自己有一個寧靜獨處的時刻，那才可以「再造」，產生可持續發展的能量，長期作戰！

## 家長篇：

## 珍惜心靈 與樂同行

周進（學生家長）

家庭有很多心靈資源值得我們珍惜和運用，有時候大人不知道，孩子卻知道。我們的孩子叫輝樂，意思是光明快樂。我們希望孩子長大後成為一個光明磊落的人，也希望他一生的道路充滿快樂。要想他快樂幸福，我和太太也努力營造家庭的和諧和快樂。

隨著輝樂的成長，今年九月踏進小學生涯，我們一家也進入全新的體驗。有時，輝樂在學習理解上出現困難，我們會因為失去耐性而責怪他，這讓我們彼此之間出現不少的張力。經過一段時間的反省，我們重新明白家庭包容、關懷和支持的重要！原來我們一方面以自己的理解能力去要求輝樂；另一方面將自己的期望建立在他身上，這樣對輝樂很不公平。有了這樣的認知，我們對他多了一份接納和信心，只要給他時間和空間，相信他一定可以做得更好。我們也重新檢視家庭的心靈資產，最後決定要讓家庭的笑聲更多更滿。

有人說孩子的成長要贏在起跑線上，有人說是要笑在最後，但我們只希望輝樂有美好的品格，喜樂的人生。而作為家長要有謙虛的心，聆聽孩子成長的需要，分享孩子成長的喜悅。在他身邊鼓勵他，扶持他，

深切的盼望。只要維持家庭和諧、關心孩子，孩子定能從中取得足夠力量，迎難而上，茁壯成長。

學生篇：

## 心靈減排 積極面對

當我讀到有關污染的課題時，我知道其中減少污染的方法就是「減排」。今天我說的就是「心靈減排」，很多時候，我覺得心靈也會存在不少「廢料」，例如忌別的同學成績好，或是說一些令人難堪的話，又或是遇到挫折沒去想自己應如何改善，反而指責他人等等，這些我相信是令人心靈污染的東西。

要做到心靈減排，我相信第一件事情是要換個方法看問題，生命有很多美好的東西，只要看到事情的好處，心情也會改變過來。記得有一次，我和好友代表學校參加賽跑比賽，平日他跑得比我慢，但在比賽那天，我狀態不好，只得包尾，他卻取得亞軍。當時我實在很不高興，但是他走過來跟我說：「其實這個獎你也有份，沒有你平日不斷領先的激勵，我沒可能得獎！」原來當時我只看到得獎不得獎，看不到練習過程也是寶貴的經驗，想到這裏，我的心也不禁為好友感恩和高興。

學校給予我們良好的環境和機會，老師們教導我們待人處事的方法，我們就要保持良好的心靈狀態，樂觀面對事物，這樣才可以防止我們遇到失敗時胡思亂想，也可以使我們盡快重新投入狀態，繼續努力接受挑戰。如果我

們能一方面排出心靈廢料，同時又能發揮「正能量」，那麼就可以做到心靈環保了。

熊東霖同學（小六）