

澤芸家書

親愛的家長及同學：

不經不覺，停課已踏入第四個星期，自上月(一月)二十三日學生開始放取農曆新年假起，彼此無見面已有一個月了，近況好嗎？

雖然今天已是農曆二月初二，仍祝願大家身心康泰，鼠年蒙福，特別是在現時疫症依然肆虐的情況下，大家要緊記保持身、心、靈健康，不單要做好家居及個人的衛生防禦措施，更由於生活習慣起了不少的變化：社交接觸可能要全面停止，學生能否在三月中旬復課仍然是未知之數，上班一族可能要面臨減薪、停薪，甚或職位不保等。人生一剎那間好像變得孤立及孤獨起來。請不要氣餒，與其擔心或不安，不如將負面情緒轉化為正向的思維，在這段日子建立起一些過往很想建立，卻又未能成功建立的好習慣；同學們也可善用停課的時間追補以往未能掌握的知識；減少打機、看電視或網上聊天，提早溫習未來考核的課本內容。日後當發現兩位同學在學業成績上原本是旗鼓相當的，怎麼兩人復課後竟然高下立見，便可知道箇中原因了。

2020年2月26日(三)是大齋期(LENT)的首日，教會稱之為塗灰星期三(Ash Wednesday)，也是復活主日前六個星期的日子。大齋期歷時40天，當中不計主日，因為每個主日都是慶祝主耶穌基督的復活。大齋期的意義，大致可說成是在春天舉行的禁食、祈禱、默想和修養克己生活的節期。故此，教會鼓勵信徒在大齋期多作靜修禱告，以求反省檢討自己的過失，並修養克己節制的工夫，追求道德人格上的持續完善，正如主耶穌基督在曠野禁食禱告四十晝夜一樣。就讓我們找個空間，默想耶穌基督為我們受難之苦，感受上帝的愛是何等的長闊高深！

在云云眾多新春祝賀語中，相信「五福臨門」一定最為中國人受落，因「福」字有福祐、福氣的意思，更何況是五福呢？但究竟五福是指甚麼呢？根據《書經》所記載，五福是「一曰壽(長壽)、二曰富(富貴)、三曰康寧、四曰修好德、五曰考的終命(善終)」。長壽是命不夭折而且福壽綿長；富貴是錢財富足而且地位尊貴；康寧是身體健康而且心靈安寧；好德是生性仁善而且寬厚寧靜；善終則是能預知自己大去之期。然而，天父賜與我們的，何止「五福」，更是記載在新約聖經馬太福音第五章第3-12節登山寶訓中的「八福」呢！「八福」是基督徒言行及生活規範的準則，經文內容如下：

1. 心靈貧窮的人有福了！因為天國是他們的。
2. 哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。
3. 謙和的人有福了！因為他們必承受土地。
4. 飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。
5. 憐憫人的人有福了！因為他們必蒙憐憫。
6. 清心的人有福了！因為他們必得見上帝。
7. 締結和平的人有福了！因為他們必稱為上帝的兒子。
8. 為義受迫害的人有福了！因為天國是他們的。（和合本修訂版）

耶穌在山上清楚告訴門徒，人若因祂辱罵他們，迫害他們，捏造各樣壞話毀謗他們，他們就有福了。耶穌在山上也清楚告訴門徒要歡喜快樂，因為他們在天上的賞賜是豐富的。在他們以前的先知，人也是這樣迫害他們。可見「八福」跟「五福」之別，是「八福」並非白白得來，而是以犧牲的態度及行為換取回來的屬天賞賜。

因應新型肺炎停課而設計的學生網上自學課程已實施三星期了，課程包括第一階段之「4D 網上學習平台」(12-2-2020 完結)、第二階段之「學生自學課程(一)」(21-2-2020 完結)，以及第三階段之「學生自學課程(二)」和第四階段之「學生自學課程(三)」。曾有家長就自學課程的內容設計向校方提出了不同的意見，校方定會跟同工詳細研究後再作考慮。

由於不少家長已到校為子女領取下學期的教科書及作業，依據網上課程的指示，同學可將答案直接寫在課本或作業上。科任老師會恆常監察學生的學習表現，如發現有同學沒按時完成功課，或完成功課的進度未如理想，科任老師會致電同學作出溫馨提示。在自學的過程中，網上可供瀏覽及學習的資源多不勝數，更重要的是，這些學習材料多是免費、互動及可發聲的。就以英語文法為例，若能在停課期間掌握英語文法的大部份內容，對往後英語課堂的學習一定大有裨益。究竟在停課期間，同學可以如何來個「學習大翻身」，我有如下的建議：

- 1) 重新佈置家裡的學習空間，空間是小是大並不重要，最重要是同學喜愛運用及投入學習。
- 2) 每天進行網上閱讀中、英文書籍各一本或中、英文文章各一篇。
- 3) 每天分四時段進行自學，例如：

08:30 - 09:05 中文

09:05 - 09:20 整理及休息

09:20 - 09:55 英文

09:55 - 10:10 整理及休息

10:10 - 10:45 數學

10:45 - 11:00 整理及休息

11:00 - 11:35 常識

11:35 - 11:50 整理及休息

(註：自學課程資料均由陳淑慈主任及/或科任老師經 eClass 電郵發出，敬請留意。)

- 4) 每天早睡早起，並作半小時的室內伸展運動。
- 5) 完成以往欠下的功課，復課後立即交給老師。
- 6) 下午進行另類學習活動，例如練習樂器、完成本校的疫境自強課程或進行其他網上學習等。
- 7) 參加不同的活動，例如本校即將舉辦的「疫『晴』知趣：親子正能量大放送」活動，詳情請密切留意日內校方經學校網站、eClass 電郵及 parent app 發送之宣傳海報。

日本詩人相田光男曾經說過：沒有不停的雨，天一定會放晴；互相爭奪就不足，互相分享就有餘！數天前的一個晚上，我乘巴士回家，見到車上有一名沒戴口罩的女士，車上乘客大都向她投以奇異的目光。她一時用手掩面，一時又將手放進手袋內，像在搜尋甚麼似的。我立即向她遞上一個口罩，她面有難色地接受，告訴我她唯一的口罩破爛了，上車前已掉進廢紙箱。我突然心想，一樣東西顯得未夠矜貴，不代表該件東西就是不矜貴，就像口罩一樣，當人們現時才驚覺缺它不可時，它的價值便不言而喻了。所以當有人覺得自己一無是處時，不要放棄，只是彰顯你矜貴的時刻尚未來到，只需不斷努力，機會總是留給有準備的人的。

近年網絡興起了各種 Challenge，近日在國外校園內就流傳最新一輪的「三人跳挑戰 (Tripping Jump Challenge)」，也叫「破顛者挑戰」(skullbreaker challenge)的惡作劇，三個人會並排站在一起：左右兩位的是預謀者，他們會先跳起來，中間者則不知道自己已被作為戲弄甚或欺凌的對象，當他隨後跳起，左右兩邊的人便會伸腳，將已跳在半空的「中間人」絆倒，然後取笑他已被成功作弄。由於站在中間的人是在空中被絆倒的，很容易因失平衡導致頭部著地造成腦震盪、頸椎斷裂等傷害，日前已有一名巴西少女因此而死亡。在此校方強烈呼籲學生千萬不要模仿或參與這項無意義的挑戰遊戲，更不可有一試無妨的心態；若「中間人」因此而受傷甚或死亡，左右兩位預謀者隨時要負上刑責的罪名。學生也要提高警覺，勿墮入預謀者的圈套。懇請家長能多關注子女使用社交媒體的情況，若發現他們嘗試進行有關活動，應及時阻止，並讓他們知悉活動的危險性及須承擔的法律後果。校方亦會在校園內宣傳更多安全遊戲的訊息，老師在巡視時也會多加留意學生的活動，以杜絕危險的玩意在校園內發生。

祝 家庭幸福，身心康泰，福杯滿溢！

二零二零年二月二十四日

張昌明校長 敬上