

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。  
(詩篇 119:105)

Your word is a lamp for my feet, a light on my path.  
(Psalm 119:105)

## 校長家書

2024年5月14日

今年於開學禮，我分享了本年度的主題Embrace Challenges We Sail，勉勵同學們要「擁抱挑戰」，還跟大家即場鍛鍊正向的思考方法。當時，我給予一些「事件」，要同學即時練習，用正向信念及負面信念去看事情，並指出正向思維就會產生正面情緒，而負面思維，就會產生負面情緒。

12月時，我也在家教會舉辦的親子燒烤晚會上，跟家長分享與子女建立正向溝通的方法，更分享金句“A positive mom is a good mom”。正向思維，能助我們用正面的說話或言詞回應子女，促進溝通、減少衝突。

本校的教育心理學家盧姑娘曾於家長晚會的家長教育講座中分享「快樂感其實從何而來？」，研究指出，快樂感有50%是「與生俱來」的，10%是受「環境因素」影響的，而有40%則是「可改變的因素」。所以，你絕對可以說：「我比較悲觀，是天生的」。但是，你也可以說：「根據研究，我有四成機會(更可說，我有接近一半的機會)『選擇』活得快樂」。情況就好像「半杯水」的比喻，有人看到的，是水杯裡只剩下半杯水；而有人看到的，是水杯裡還有半杯水。

我近日於網上看到這段說話：

人生就是一本書，封面是父母寫的、內容是自己寫的，厚度可能不完全由本人決定，但精彩的程度卻是自己創造的。至於有多少人閱讀，就看你能影響多少人、尊重多少人、成就多少人。用正能量激發自己，也感染你身邊的朋友；你陽光，世界也會因你而精彩。

半個月後考試了，這個是事實，但你的思維將影響你面對考試的態度及情緒。你看到的，可以是「唉！只剩下半個月，還要每天上學，一定不夠時間溫習！」；也可以是「好！還有半個月才考試，規劃好時間的話，絕對夠時間溫習呢！」

但願我們都樂於鍛鍊正向思維、學習感恩，將溫暖的陽光帶給身邊的人，令世界變得更美好！

劉詠詩校長



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。腓立比書 4:6-7