

在忙碌中尋找健康



“忙裏偷閒”享受餘閒生活，似乎是繁忙的城市人經常忽視的事。平時，一家人各有各忙，忙家務、忙工作、忙讀書，餘閒時一家人沒有適當的活動，生活過得十分單調。特別是小孩子，大多時間在家中過著涼冷氣、看電視、打遊戲機、吃零食的“舒適”生活，不論天熱或天涼，連出外走走或運動的興趣都沒有，體質愈來愈差，身心健康不知不覺受到影響。

然而，隨著健康生活意識的不斷加強，不少懂得生活的家長，在忙碌中仍會積極為子女從小營造健康和優質的生活。他們的“優質生活”不是追求物質享受的，而是在餘閒時一家人或約同親朋戚友一起去親親大自然、做做運動、欣賞文化藝術節目，享受與家人共聚天倫的健康生活。

不少人說，澳門是一個彈丸之地，且愈來愈喧囂，要享受健康的閒餘生活，不是很容易。事實上，澳門還有不少好去處，倘家長與孩子能有計劃地安排時間和活動，不但使可生活健康、愉快，且能增進一家人的感情。

親親自然綠化多★

不論在澳門或離島，要接觸大自然，看看綠樹風景，吸吸新鮮空氣，跑跑步，做做運動，游游水，可選擇的公園、花園、郊野公園、沙灘都不少，例如：

澳門半島—松山市政公園、西望洋山公園、二龍喉公園、白鴿巢公園、何賢公園、宋玉生公園、盧廉若公園、黑沙環海濱公園、黑沙環公園、望廈山市政公園、螺絲山公園、紀念孫中山市政公園、加思欄花園、華士古達嘉馬花園、得勝花園；

氹仔—大潭山郊野公園、湖畔花園、花城公園、紀念碑花園、氹仔市政花園、十字花園、氹仔碼頭花園；



路環—石排灣郊野公園、黑沙水庫郊野公園、九澳水庫郊野公園、恩尼斯花園、黑沙公園、竹灣沙灘等。

家長宜從小培養子女運動的習慣，平時週日的早上，可選擇到家附近的公園晨運一兩小時，或到運動場打打波，跑跑步，藉此培養子女熱愛運動的興趣。倘有較充裕的時間，可約同三兩個好友家庭一起去郊遊野餐，讓一大群小孩子一起玩，既玩得開心，又可學習和別人相處，培養子女人際溝通的能力。家長宜帶點食物、水果、飲料和輕便的運動用品，但必須讓小孩子用小背囊裝載一些，學習分工。

試想，幾個家庭的大小大小，在郊野公園的林蔭山路上走走，觀賞沿途植物、昆蟲及雀鳥，遠眺風景，曬曬太陽，涼涼山風；或到沙灘、公園找個陰涼可活動的地方停下來，大人和小孩子踢踢球、吃吃東西，出一身汗，多舒暢！當家長看著小孩子蹦蹦跳跳，活潑可愛的樣子，又是何等的歡樂！家長更可以拍下小孩子天真的笑臉，為子女留下童年的快樂足跡。

以遊客心情逛世遺★

澳門是東西方文化交流的地方，自2005年“澳門歷史建築群”成功列入世界遺產後，更吸引了不少遊客來澳門。為了讓子女加強認識生於斯、長於斯的澳門，同時提高他們遊覽的興趣，家長可以和子女一起蒐集一些澳門遊的資料，計劃半天或一天的遊覽路線，要他們用遊客的心情去遊玩，到博物館、聖堂、古廟等地方參觀拍照，也可在遊過媽閣廟、海事博物館、主教山後坐三輪車遊西灣，吃些澳門著名的小食，都是樂趣無窮的。



橫街窄巷拾閒趣

澳門的橫街窄巷多，都很有澳門文化特色的，如在關前街、十月初五街一帶的街道，有不少古舊傢俱店、椰子店、果欄、舊物攤檔、山貨店等等；座落永樂戲院旁蓮溪廟前的整個市集和附近的街道，有很多舊物攤，出售舊電器、唱片、用具、書籍等等，如果你有眼光，隨時會買到一些珍品，還有在那兒可以嚐到地道的中式粥粉麵及雞絲翅之外，更可嚐到不少東南亞美食；在望德堂區的婆仔屋一帶，還保留著很多古舊的葡式建築物，驟然看去這一帶的環境，真有南歐風味。

若然一家人想有個另類的活動，找一個早上，走到一些平時很少路過的橫街窄巷，從不同的側面認識澳門居民的另一種生活，也許會尋回自己一向忽略的某些東西，讓人覺得，噢！原來這就是我們的生活文化。有時，一點小景、一個人物、一些街坊故事，所拾到的閒趣，是意想不到的。

文化節目精心選

文化生活是提高生活品味的重要一環。

近年來澳門居民的文化生活質素大大提高了。文化局、民政總署、澳門藝術博物館等政府部門都舉辦了不少文化藝術表演節目、作品展覽等等，供市民欣賞。

每年澳門居民都可以在文化中心、聖堂、牌坊等地方，欣賞到本地區或中外著名藝術家的表演，從古典音樂到現代音樂的演奏、從著名歌唱家的獨唱到兒童合唱團的大合唱、從西方歌劇到中國京劇、從西方舞蹈到東方舞蹈的動感、從古典芭蕾舞到現代舞的舞姿、話劇、兒童劇、魔術……或者到藝術博物館欣賞不同年代名家的繪畫、雕塑等藝術作品的展覽，這可大大擴闊澳門居民文化藝術的視野。

雖然觀賞文化藝術表演有時需要購票，一家人的消費會較高，但這是健康家庭不可少的活動。因此，家長不妨多留意這些消息，精心選擇那些適合一家人都有興趣的才購票，或留意一些戶外或免費入場的表演，使生活多一點文化藝術的彩姿，這也是不錯的享受。



各有空間享寧靜[★]

在享受動態生活之餘，靜態的生活也同時需要刻意的安排。讓心緒安詳寧靜，也是健康生活之道。

常見很多家庭，電視機不管怎樣，總是整天開著，不但浪費電力，而且有時聲浪擾人，吵得一家人說話也要提高嗓子，長期如此大聲大氣形成習慣，子女說話便顯得無禮。因此，要營造既可動又可靜的生活，把沒有需要的電視機都關上，或放點輕音樂，或留點寧靜，要說話便輕聲，以免擾人，讓家人在餘閒中也有自己的空間，靜靜地做點自己喜歡做的事，如閱書、讀報、上網、寫電郵、繪畫、做小手工等等。總之，要讓生活中有著閒靜、寫意的另一面。

概括而言，家長有計劃地安排餘閒的活動，不但可以使家人身心健康，同時在活動的過程中，所涉獵的知識、所增廣的見聞、所建立的人際關係、所享受到的樂趣，有助於子女培養怡情養性的興趣或找到自己喜愛的運動項目，也可提高學習及人際溝通的能力，對子女的成長有莫大的裨益。

在忙碌的生活中，我們得要享受一下餘閒生活，擠出一些時間，讓繁忙的城市人積極爭取過健康生活，使生活過得更健康、愉快。



(作者：資深教師)

