

# 如何安排子女的餘暇生活

文：龔志明

## 引言

在子女的成長過程中，家長當然重視他們的學業成績、升學及前途，但也不能忽略他們的身心健康、品德教育、人際溝通以及興趣的培養，而餘暇活動正好能夠在這些方面起到正面的作用。國內外不少文獻顯示，餘暇活動可調節學生的學習生活，故很多先進國家如美國、日本等，早已把餘暇活動作為培養學生的一個重要環節，認為適當參與餘暇活動，對增強青少年的自信心、溝通能力以及發掘他們的潛能，都起著正面的作用。

不少家長早已明白相關的道理，所以在子女的學習生活之餘，亦安排各種各樣的課外活動，以發展小朋友的興趣，甚至讓其掌握一技之長。但許多家長也有疑問：如何為子女選擇合適的餘暇活動？家長們對餘暇活動的類型、數量、時間以及收費等問題，相信亦十分關心。本文將與家長們分享一些相關的經驗與資訊，希望有助於家長協助子女建立健康的餘暇生活。



### 政府支持學校發展餘暇活動

為積極配合學生的成長及實際需要，近年特區政府對學校餘暇活動的投入不斷加強，2009/2010學年透過教育發展基金支援學校開展餘暇活動的資助額已達5,000多萬元。該計劃根據學生人數和規模向申請的學校發放資助，學校則根據本校的情況制訂各項餘暇活動計劃，為每位學生開設至少一項有組織的、具延續性的活動。而這些由教育發展基金資助的活動，學校不會向學生收取任何費用。如果某些活動不是由教育發展基金資助，或需要額外購置器材，家長可於參加前向學校瞭解活動的性質及收費，按子女的實際情況適當選擇。

此外，教青局亦透過教育發展基金資助學校聘請餘暇活動專職人員，為學校統籌及協調餘暇活動工作，以幫助學校更有效地發展各項餘暇活動。家長或學生在選擇活動時，可與學校餘暇活動人員或老師加強溝通，瞭解學校餘暇活動開展的理念及整體情況，配合子女的興趣及其學習生活，有計劃地安排課餘活動。



## 與子女共同規劃餘暇活動

學校當然是子女獲得健康餘暇生活的一個重要途徑，家長亦可嘗試與子女共同制訂餘暇活動時間表，在訂定的過程中應注意以下幾點：

1、以調節學習生活、建立正確的餘暇生活觀念為目標

餘暇活動的安排不宜追求數量、過分緊密，子女參與適量活動的目的是建立良好生活節奏，增進健康，促進全面成長。尤其是年紀較小的學生，應該選擇較為輕鬆有趣的活動，不宜設定太高的要求，或以獲獎為目的。

2、與子女建立暢通的溝通管道

子女在成長過程中已形成自己的價值觀及個性，家長可以從不同角度瞭解子女的興趣所在，甚至與子女共同參與餘暇活動，在活動的過程中進一步明白年青人的想法，這對引導孩子從事有益身心的活動將事半功倍，亦可能為我們發掘下一代的興趣與潛能提供理想的機會。

3、引導子女自我管理餘暇生活

學生在選擇餘暇活動的過程中，家長的協助和老師的誘導固然重要，但子女亦應理解自己的責任，主動學習如何管理自己的課餘生活，發掘自身的興趣，合理分配作息時間。要讓子女勇於與父母、老師分享自己的感受，在參與活動時積極融入群體的合作之中，這樣才真正發揮餘暇活動的正面作用。

## 結語

總括來說，家長應該持開放的態度，與子女共同制定餘暇生活計劃，恰當平衡學業與課外活動的時間。除可參加學校舉辦的活動外，家長更應嘗試瞭解及善用社會上的其他公共資源，為子女提供更多元的選擇。如果能夠以身作則，抽空與孩子共同參與的話，相信可更進一步聆聽子女的心聲，建立密切的親子關係，並促進家庭和睦。

（作者：教育暨青年局高級技術員）

