

假期？假期！

剛過去的暑假，你和你的孩子是怎樣過的？下一個長假期你又打算怎樣安排？現今的孩子除了平日忙於學習，連假期也都充斥著形形色色的「學習班」和「興趣班」，家長們疲於奔命，連孩子的遊玩和休息時間也相對減少，這是否孩子想要的童年？今期我們邀請到本會教育心理學家及家長資源中心主任分別為家長提供了一些貼士分享應如何為孩子計劃長假期，讓孩子享受屬於自己真正的假期。

假期多面睇

陳鑑忠

協康會教育心理學家

假如你是一名「打工仔」，合約訂明每天工作八小時，但每天仍要超時工作三至四小時，週末還要進修。現在，眼前有期待已久的假期。你可能會選擇去旅行、也可能選擇每天在家中睡個夠，但假期前夕上司打來，要求你繼續在假期工作！你的心情會怎樣？

想想我們的孩子：每天上學七、八個小時，放學後還要花數小時做功課和補習，平日晚上、週末、週日還要參加未必有興趣參與的「興趣班」，他們的「工作」時數或許比得上成人世界中的「工作狂」。每年的四個長假期，其中兩個都要用來溫習，預備測驗或考試。好不容易捱到悠長暑假，以為可以玩個夠，可是在電視新聞見到記者在訪問爸爸，為什麼呢？原來爸爸和700多位家長一起排隊為了自己報讀補習班。暑假又要「開OT」了……

如果家長也不希望要在假期工作，那麼家長能否將心比己，讓孩子過一個真假期？聯合國兒童權利公約第31條指出，兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動。公約亦提到香港的情況，指香港的教育制度，令兒童遊戲的權利及休憩時間被剝奪，容易導致兒童患上焦慮及抑鬱，也難怪香港兒童及青少年精神科的求診數字不斷上升。

有些家長認為可以不安排補習，但興趣班可以了吧？嶺南大學的研究指出，課外活動的壓力會影響兒童的快樂指數。如果假期時課外活動都充斥著比賽、考試等壓力，哪孩子又如何能透過這些活動紓緩學期中所累積的壓力？


假期是休息的時間，應該讓孩子遊玩、嬉戲，紓減壓力。聯合國兒童基金會指出：玩樂，既可以減壓、又學到調節情緒、提升抗逆力，亦能發展技能、有助智力發展，對兒童發展非常重要。因此，長假期時可盡量給予孩子自由遊戲的時間，由孩子作主導，讓他們從中得到快樂。在自由遊戲的時間中，父母不應放任孩子去看電視或玩遊戲機，而只需為孩子預備最簡單的物品，例如：沙、水、積木、紙張、木塊、石頭等，讓孩子運用其想像力進行遊戲。家長亦可鼓勵孩子相約朋友或同學進行集體活動。小朋友在一起，他們總能發揮創意，發掘不同的玩意。同時，透過集體活動中的互動，孩子也能從中學到不同的人際相處技巧。




專題

除了自由遊戲時間外，家長還可以為孩子安排什麼減壓活動？加洲大學醫學院指出，以下的生活習慣有助減壓，提昇精神健康。這些活動，不用與700位家長一起輪候，也不用花費很多金錢，但對孩子的身心健康有莫大裨益。例如：

- ❁ **運動：**運動能強身健體，亦能刺激腦分泌而帶來快樂感覺的荷爾蒙。孩子於長假期有比較多的空閒時間，家長可考慮讓孩子每天運動，從而建立多運動的習慣，讓這習慣於學年中也能得以延續。
- ❁ **親近大自然：**走入大自然，往往會令人覺得心曠神怡，煩惱也好像飛到雲霄之外。香港有大面積的郊野公園，也有不少風景優美的沙灘，家長可於假期多帶孩子親近大自然，讓大自然的療癒力滋養孩子的身心。除此以外，大自然中有不同的動植物可供孩子探索，這絕對是寓學習於娛樂的好機會。
- ❁ **感興趣的餘暇活動：**每個人也有自己的嗜好和感興趣的活動，投入其中能讓人忘卻煩惱。除了如看電視或玩遊戲機這些父母應多加管制的活動外，父母可在長假期多讓孩子投入於其感興趣的餘暇活動之中。切記：「事事計分，就沒有『FUN』。」自在地暢泳或嬉水，與上游泳班是不同的；互相追逐和自由跑跳，與參加田徑訓練是不一樣的。家長是否可以讓孩子有機會自由地沉浸於活動中，而不用無時無刻都被教練訓練和評核？

 **建立親密關係：**親密關係對精神健康十分重要。當然，父母在任何時段都應花時間與孩子建立親密關係。然而在學年中，父母有父母的忙，孩子有孩子的忙。到了長假期，至少孩子可以不用忙碌，如父母於這時段多與孩子進行親子活動，如：外遊、在家下棋、在公園玩捉迷藏等，享受彼此共聚的時光，對親子關係的建立很有幫助。

 **義務工作：**助人為快樂之本，施比受更為有福。研究顯示隨緣樂助有助促進精神健康。所以，父母可於假期與孩子一起參與義工服務，除了得到從助人而來的快樂外，孩子也能從中學習與不同的人相處，提昇他們的愛心與同理心，這些都是書本和一般興趣班培養不到的個人質素。

家長們或會擔心，不用上學也不上補習班的暑假，會令孩子荒廢學業。其實，長假期時只要能認真地完成作業，配合適量的課外閱讀，已能達到溫習、預習、學習的效果。孩子們經過十個月的課堂，日常頻繁的開「OT」補習和做功課，學業壓力已經很大，家長們不如就讓孩子和自己抖一抖，與孩子認真放假，盡情去玩吧！




專題

另類的假期功課

今年六月初，意大利的一位中學教師卡塔(Cesare Cata)出了一份暑期任務清單給他的學生，他將清單放上facebook後被瘋傳，數以千計留言讚好。任務清單的內容與一般香港式的大量功課作業、興趣班和補習班截然不同；反而是很多香港家長、老師、甚至連學生本身想也沒想過可以作為假期功課的事情，例如是：到海邊散步，看着陽光在水面上的光影，想着人生中最愛的人和事；寫日記，記下不同的感受；尋找令人興奮的事情；閱讀；跳舞；做運動；保持禮貌和仁慈；看日落並感恩；思考夢想；以及要讓自己像太陽般快樂、像海洋般不受抑制……等。

這個清單獲得那麼大的迴響，相信就是因為它的非一般，以及提醒了我們一些在生活裏基本、重要卻又容易被遺忘的元素——親近大自然、親近自己、親近他人。

就香港近年以目標為本、成績主導的教育方向，以上的假期功課可說是匪夷所思，師長們可能更會擔心孩子會玩得太「創」、而將所學到的都拋諸腦後。這些直線因果的聯繫(如不斷做練習→有好成績；玩得多、四處走→會心散)，可能只是一些想當然的想法。美國國家科學院的最新研究指出，兒童多與大自然相



處，可改善學習和記憶力。另外，西班牙環境流行病學研究中心根據2,600名7至10歲兒童的研究也顯示了，常接觸綠色環境的兒童能提高約5%至6%的記憶力和1%的專注力。反之，孩童較少接觸到綠色環境，不論長期記憶力、學習和理解能力都會下降。研究人員認為，綠色環境有減壓作用；亦鼓勵兒童多做運動，因運動時大腦會改用運動區域，而其他區域便可以休息，有助放鬆身心、提升表現。

香港的居住及學習環境並不容易隨時接觸大自然或綠色的環境。故此，在孩子放假的時間更應把握機會帶他們到沙灘、草坪或田野等走走，與大自然親近、與自己親近。著實，花了時間到大自然的環境閒著、盪著，並不會剝削了孩子的學習時間，反而更能夠為孩子提供更多空間，讓他們自己或與家長一起去探索大自然的奧妙，不但使身心健康，更能提高孩子的創造力、社交力和應變能力。

下一個長假期，你又會為孩子設計怎樣的假期功課？

如欲知道清單詳情，請參考此網頁：

<http://news.sina.com.hk/news/20150611/-12-3829409/1.html>

