



04

如何安排子女的余暇生活

引言

在子女的成长过程中，家长当然重视他们的学业成绩、升学及前途，但也不能忽略他们的身心健康、品德教育、人际沟通以及兴趣的培养，而余暇活动正好能够在这些方面起到正面的作用。国内外不少文献显示，余暇活动可调节学生的学习生活，故很多先进国家如美国、日本等，早已把余暇活动作为培养学生的一个重要环节，认为适当参与余暇活动，对增强青少年的自信心、沟通能力以及发掘他们的潜能，都起着正面的作用。

不少家长早已明白相关的道理，所以在子女的学习生活之余，亦安排各种各样的课外活动，以发展小朋友的兴趣，甚至让其掌握一技之长。但许多家长也有疑问：如何为子女选择合适的余暇活动？家长们对余暇活动的类型、数量、时间以及收费等问题，相信亦十分关心。本文将与家长们分享一些相关的经验与资讯，希望有助于家长协助子女建立健康的余暇生活。

政府支持学校发展余暇活动

为积极配合学生的成长及实际需要，近年特区政府对学校余暇活动的投入不断加强，2009/2010学年透过教育发展基金支援学校开展余暇活动的资助额已达5,000多万元。该计划根据学生人数和规模向申请的学校发放资助，学校则根据本校的情况制订各项余暇活动计划，为每位学生开设至少一项有组织的、具延续性的活动。而这些由教育发展基金资助的活动，学校不会向学生收取任何费用。如果某些活动不是由教育发展基金资助，或需要额外购置器材，家长可于参加前向学校了解活动的性质及收费，按子女的实际情况适当选择。

此外，教育局亦透过教育发展基金资助学校聘请余暇活动专职人员，为学校统筹及协调余暇活动工作，以帮助学校更有序地发展各项余暇活动。家长或学生在选择活动时，可与学校余暇活动人员或老师加强沟通，了解学校余暇活动开展的理念及整体情况，配合子女的兴趣及其学习生活，有序地安排课余活动。

与子女共同规划余暇活动

学校当然是子女获得健康余暇生活的一个重要途径，家长亦可尝试与子女共同制订余暇活动时间表，在订定的过程中应注意以下几点：

1、以调节学习生活、建立正确的余暇生活观念为目标

余暇活动的安排不宜追求数量、过分紧密，子女参与适量活动的目的是建立良好生活节奏，增进健康，促进全面成长。尤其是年纪较小的学生，应该选择较为轻松有趣的活动，不宜设定太高的要求，或以获奖为目的。

2、与子女建立畅通的沟通管道

子女在成长过程中已形成自己的价值观及个性，家长可以从不同角度了解子女的兴趣所在，甚至与子女共同参与余暇活动，在活动的过程中进一步明白年青人的想法，这对引导孩子从事有益身心的活动将事半功倍，亦可能为我们发掘下一代的兴趣与潜能提供理想的机会。

3、引导子女自我管理余暇生活

学生在选择余暇活动的过程中，家长的协助和老师的诱导固然重要，但子女亦应理解自己的责任，主动学习如何管理自己的课余时间，发掘自身的兴趣，合理分配作息時間。要让子女勇于与父母、老师分享自己的感受，在参与活动时积极融入群体的合作之中，这样才真正发挥余暇活动的正面作用。

结语

总括来说，家长应该持开放的态度，与子女共同制定余暇生活计划，恰当平衡学业与课外活动的时间。除可参加学校举办的活动外，家长更应尝试了解及善用社会上的其他公共资源，为子女提供更多元化的选择。如果能够以身作则，抽空与孩子共同参与的话，相信可更进一步聆听子女的心声，建立密切的亲子关系，并促进家庭和睦。

龚志明 教育暨青年局学校体育暨课余活动事务处处长

摘自：《百份百家长》第二十八期，2010年7月

