

暑假來了！ 如何策劃才不浪費時光

暑假快要來臨，家長應怎樣與孩子善用這個暑假？每天安排滿滿的補習班或興趣班？到外地旅行？參加遊學團？大部分學校暑假有差不多40多天，上述種種活動能否填滿這個暑假？究竟怎樣安排才能真正善用這段時間去讓孩子有一個充實及有益身心的暑假？

小學生們的時間就像一張白紙，等着被五彩繽紛的活動填滿。如我們不與他們一起策劃，那整個暑假就會是白紙一張，浪費了這段寶貴的時光。今天就跟各位家長探討一下這個難題。

父母不可自作主張

第一，家長必須與孩子討論，一起取得共識，訂立一個互相認可的時間表。同時，家長也要跟孩子商討，按孩子的興趣及需要，選擇合適的活動，切勿讓孩子覺得「被報名」參加。有了良好的溝通及取得共識，孩子就不會覺得被安排參加活動而缺乏內在動機去積極參與活動。

第二，安排活動切勿只安排學術類型的活動，我們一定要安排適量的體育活動讓孩子參與。運動不僅能讓他們肌肉跳躍如同彈簧般有力，還能讓大腦像開了智慧的開關，專注力和記憶力得到飛躍的提升。當然，運動的好處不止於此，它還能讓小朋友們的社交技巧猶如社交達人般熟練，學會團隊合作和交流，這可是未來成為領導者的重要基石啊！而且，運動還能幫助他們管理情緒，就像一個內建的情緒調節器，讓快樂和穩定成為他們的日常。家長可以跟孩子一起訂立每天不同的運動目標，從跳繩到游泳，從足球

到飛盤，讓小朋友們在玩樂中鍛煉身體，也許還能發現自己的運動天賦呢！

必須留白 激發創意

第三，我們切勿將每天八小時均填滿活動，一定要留一些空間，讓孩子有私人時間休息及放空。放空對孩子很重要，它不僅能夠幫助孩子減壓，還能激發他們的創造力和記憶力。放空可以讓他們的大腦得到休息，從而更有效地吸收和處理信息。心理學家指出，放空可以提高孩子的智力，因為它涉及到自發性的認知能力，這是一種直覺力量，可以在無意識狀態下自我篩選外界訊息。此外，放空還能增強孩子的自我和獨立思考能力，讓他們從新的角度看待問題，連接原本不同的事物，從而產生新的想法，這種能力對於孩子的長期發展至關重要。

所以，各位家長現在就開始跟孩子一起策劃一個充滿活力、有意義又有趣的暑假吧！能讓小朋友們在新學期開始時，帶着滿滿的能量和自信回到學校，迎接新的挑戰。😊



李安迪
天主教領島學校校長

從事教育事業18年。致力推動創新教育、學校課程及學教變革，於推動及實踐電子學習、STEAM教育和計算思維方面具有豐富的經驗，在學校開展了不同的創新教育計畫，使任職的學校均成為香港著名的創新型學習學校。