

零售價 每本\$10

玩樂提案 本地海洋親子遊 6大推介



# SMART PARENTS 親子王 周刊



## 名校校長 一人一個

# 暑期活動提議



CEO爸爸

加拿大安省網上中學創辦人陳智良：「給予空間，女兒更能認清前路。」

星級教養

以藝術釋放孩子情感 余香凝：「保持不做虎媽的初心。」



跟着校長放暑假

# 活動+書單+電影 又學又玩好充實

又到了莘莘學子最期待的暑假！兩個月的假期，學生可以玩餐飽，又可以好好利用空閒時間，預備新學年來臨。究竟孩子應如何利用暑假呢？家長定必相當頭痛，無拘無束玩足兩個月，孩子當然樂翻天，但家長難免擔心白白虛渡光陰，亦不知如何選擇合適的活動讓子女參加。平日忙於工作的小學校長，放暑假又會做甚麼呢？一眾校長為家長無私分享如何為孩子規劃暑期活動，亦會把私藏的心水親子體驗活動、電影、好書等推介予家長及學生，一起度過豐盛的假期。



文：余君儀、劉佩樺、林詩敏

圖：PhotoAC、Freepik、由受訪者提供

# 規劃活動dos & don'ts

## 家長要有me time

如何善用假期，確實令家長傷腦筋。黃埔宣道小學李德衡校長、樂善堂楊仲明學校蕭子亮校長和荃灣商會學校周劍豪校長，共同為家長提供小錦囊，方便為子女設計有趣好玩的暑假活動。



●黃埔宣道小學  
李德衡校長



●樂善堂楊仲明學校  
蕭子亮校長



●荃灣商會學校  
周劍豪校長



### don'ts

#### 時間表塞爆

暑假讓同學暫時拋開書本，若家長此刻安排太多補充練習、興趣班，孩子一定大失所望，李德衡校長直言，不要把暑假的時間表塞滿。「最少預留三分之一時間讓孩子盡情玩，可以鬆一鬆。」

### don'ts

#### 協商沒跟子女

難得放暑假，孩子都希望做自己喜歡的事。周劍豪校長提醒家長，應先了解子女的興趣及意願，在商討過程中讓他們感受到父母的關愛及支持。「家長別一開口就話『幫你報咗咩活動』，而是尊重其意願，共同編排玩樂、學習及休息時間，孩子亦可從中學習如何安排事情的先後次序，提升組織能力及時間管理等執行技巧。」

### dos

#### 按年齡安排合適活動

坊間的暑期活動五花八門，李德衡校長建議家長可按孩子的年齡作出合適安排，幼稚園至初小的學生，可多參加需「動手做」的活動，例如手工藝、砌模型等，讓他們親手觸摸物件、探索不同事物；至於高小至初中生，家長可留意子女的興趣、長處，趁暑假這空檔加以栽培，逐步提升個人能力。

### dos

#### 選易獲得的成功感活動

在平日忙碌的課堂中，學生未必有空間發掘自己的潛能，周劍豪校長認為：「家長可以選擇一些活動讓學生發揮創意，幾堂就見到小小成果，例如STEAM活動、比賽，令孩子從中得到滿足感，提升自信。」

### dos

#### 親子小目標制定

家長可制定一些小目標，與子女一起達成。蕭子亮校長說：「有些爸爸好叻跑步、運動，媽媽擅長烹飪，父母可與孩子約定每星期去跑步，或者一齊煮晚餐，既可建立個人興趣，又不用花費很多金錢及時間，同時增進親子關係，大家一齊向目標進發。」

### 家長要評估日程

孩子不用上學，更多時間需要父母照顧及陪伴，周劍豪校長建議計劃暑期活動時，家長也要衡量自己有多少時間陪伴子女。「孩子有父母陪伴，一齊去公園玩、去圖書館睇書都好開心，感受到父母的愛。若家長工作忙碌，則可為子女安排興趣班，讓他們學習獨立，建立興趣。」另一邊廂，李德衡校長提醒家長，都要預留me time放鬆，因為父母情緒穩定，才能減少與子女的摩擦及衝擊，管教時更得心應手，從而增進親子關係。「父母趁空檔飲杯咖啡、逛街，放鬆身心，別將自己拉得太緊。」



●父母簡單如陪伴孩子一起閱讀，已經能感受到父母的愛。

## 楊校蕭子亮校長

# 營造幸福感好時機

若家中有數名不同年齡的子女齊齊放暑假，家長如何安排活動呢？樂善堂楊仲明學校蕭子亮校長育有三名子女，分別是將在九月升讀中二的長女、升讀小六的次女及升讀小三的幼子，蕭校長說不單暑假，在其他假日都會爭取時間陪伴三名子女，透過不同形式的親子活動營造幸福感。「最主要是父母與孩子一同經歷，無論在家中一起玩桌上遊戲，或者去本地親子教育營地玩，過程中一家人有說有笑，互相了解，彼此關係會更親密。」蕭校長的辦公桌上放了多張與子女四處遊歷的照片，每當工作疲累時，子女的笑臉即時為他打打氣。

### 創造親子經歷

不止自己有美好的親子時光，學校也協助家長與子女創造親子互動時光，校方設計了一本楊校暑期「SUMMER FUN」獎勵計劃小冊子，學生可在小冊子上紀錄暑假的各項活動，例如與父母做一件從未做過的事、親子做運動、做家务、參觀的見聞、閱讀紀錄等。蕭校長稱不少家長工作忙碌，即使放假亦難以放下手機，透過紀錄活動情況，可令家長與子女留下美好回憶。「父母跟孩子去書局買書、一齊去沙灘玩，影相留念，對孩子來說已經是好快樂的童年回憶。」

● 楊校暑期「SUMMER FUN」獎勵計劃小冊子，讓學生紀錄寶貴的親子時光。



### 鼓勵閱讀打好基礎

蕭校長另一個推介的暑假活動就是閱讀，例如甚受小學生歡迎的《我的瘋狂學校》系列（《My Weird School》），詞彙量適中易讀，適合小學生自主閱讀；至於高小生，為了預備升中，蕭校長建議家長趁暑假協助子女提升閱讀能力。「由多圖少字的書，慢慢過渡至多字少圖甚至無圖畫的故事、短篇小說等。」家長亦可由英語漫畫入手，提升子女對英語興趣。「好似《加菲貓》等英文漫畫，得意搞笑，孩子睇得開心又學到英文。」至於中文及中史類別，高小生可先閱讀《三國演義》、中國史等漫畫版，對歷史有初步認識後，再探索其他相關書籍。

● 《My Weird School》等書籍詞彙量適中，適合小學生閱讀。



● 中文漫畫書可吸引小學生閱讀，由淺入深。



● 蕭校長不時與太太及三名子女探索世界，幸福滿滿。

