



問

孩子對太多課外活動感興趣，回家後累得半死，做功課做得太晚，終日精神欠佳，怎麼辦？



課外活動太多 如何平衡

許太 家長

育有一女，就讀聖嘉勒小學五年級

要教孩子有權利，就有義務，不可以因為有興趣就參加。很多小學在午飯後有一堂功課堂，但通常孩子只顧傾偈，不願做功課。我會安排興趣班在回家一小時後才開始，假如放學回家是4時，興趣班在5時半開始。有一個多小時空檔，在學校未完成的功課，一定要在這一個多小時完成，否則不可參加。如果在學校已完成家課，便可用這一個多小時休息。每個孩子都會試父母的底線，一定要堅持！

盧敏翀 輔導心理學家

香港樹仁大學輔導暨研究中心

參加課外活動的好處多不勝數，但若同時參與太多，則可能帶來負面影響，甚至影響學業進度和休息。這正是給子女學習時間管理的好時機。家長可先讓子女按興趣挑選一兩項最喜愛的課外活動，與他們共同制訂明確清晰的時間表，定時檢討表現，確保子女有足夠能力及精神應付學業和課外活動。



梁倩君

心窗身心發展輔導中心輔導及培訓總監

正面來看，對很多課外活動都感興趣，反映同學勇於嘗試、對事物充滿好奇和探索精神。不過也要因應實際情況，調校自己的期望和學習時間管理。若功課多，卻因花上相當時間參與課外活動，經常做功課至夜深，影響翌日上課的精神，就需要對課外活動作出取捨，只參與最感興趣的活動。

建議可參考《與成功有約》的作者Stephen Covey博士提到，高效能人士的其中一個習慣：要事第一（Put First things First），把事情按照緩急程度及重要性分類。目標是先完成重要及緊急的事情（例如做功課、預備考試），把不重要也不緊急的事（例如打機、上網）留待有空才做，這樣可幫助你善用時間，避免作息混亂。



柯凱楠 中六 保良局董玉娣中學

考慮對哪些課外活動最有興趣，以及課外活動所需時間，選擇最有興趣和時間最合適的一項，始終學業最為重要。

歐陽翠詩 香港浸會大學傳理學院一年級

若真的對很多活動有興趣，不應輕言放棄，但必須在課外活動和學業間取得平衡，能兼顧才可繼續。休息也十分重要，若課外活動致上課沒精神，便要取捨了。

集民間智慧，解答家長疑難，歡迎讀者發問、回應，方法如下：

電郵：eduwk@mingpao.com

傳真：2595 3180

下期問題：

發生創傷事故後，學校、家長如何與孩子面對？