



# 善用課外活動

黎煥華 Elizabeth Lau

## 青少年的喜愛已露出端倪

孩子在小學時，父母會為他們的課外活動安排妥當，而孩子也就跟著去上課。可是到了青少年期，孩子開始有他們自己的主意，對於沒有興趣的活動就抗拒，不參加了，這時父母也沒奈何，只好讓他待在家中。

事實上，經過三數年的受訓經驗，孩子對甚麼有興趣，他們是知道的，這也勉強不來。比如繪畫，有些已很投入，在上課時就偷偷地素描起來，但有些孩子視為苦事，在這情形下，我想父母也領會到孩子在這方面實在沒有恩賜，那就別浪費金錢和時間了。

## 空下來的時間怎辦？

當孩子是青少年時，一般家長已投入全職工作，很多在職場上已進入拼搏期或甚至已達高峯期，所以待在家中的時間就不多，可以陪伴孩子的時間就只限在周末。

在周日的時間，孩子下課後，他們的時間怎樣用呢？這是值得父母關心的問題。我知道有些孩子因為在家裡寂寞無聊，於是就開始沉迷於電子遊戲裡。家長以為孩子乖乖地在家中很安全，一切就放心，怎知他正墮入一個陷阱裡。另外有些孩子知道家中沒人，就邀請同學在課餘來家中作客。本來這是平常事，可是這些孩子在沒有家長的管視下，他們做甚麼事，家長就不得而知。據聞有少數孩子在家中打機，喝酒，性交，食毒等，胡作非為，到家長發現時，為時已晚了。

## 善用課餘時間

青少年實在仍很需要家長的輔導，課餘怎樣善用時間，對孩子來說，實在很重要。根據研究顯示，青少年迷上打機的原因是他們寂寞，獨自一人在家中，也沒有甚麼有興趣的事來吸引他們，於是就選擇打機。這是一個人的單獨活動，不必找陪伴，也不需要跟任何人溝通，於是就把時間投在機上。大家都知道孩子沉迷了打機，後果如何。在這裡不必重覆。

那麼甚麼活動會引起孩子的興趣而又對他心理生理有幫助呢？在這裡，我們可以舉個例子給各位參考。

不論在教會，社區或學校都有團契或團體活動，這些活動一般都有成人領導，這些活動中有些是作義工去幫助有需要的人，有些是一起戶外活動，如球賽、行山、露營等。有些是研讀聖經，祈禱和唱詩等屬靈活動。我特別喜歡這類活動，因為在活動中，孩子可以學習過團體生活，學習如何與人相處，在活動中認識很多朋友，學到社交和溝通的技巧。亦有機會學到如何做領導。這些經驗對青少年來說很有幫助，因為很快他們就會踏足社會，現在開始去爭取經驗，對未來肯定會有幫助。

## 一個成功的例子

有一位沉迷手機的孩子，父母心急如焚，到處找人幫忙孩子脫離苦海。有朋友帶他去參加教會的團契，起初父母有些擔心，怕孩子迷上了宗教，但經過一段很短的日子，孩子打機的時間少了，而朋友多了，特別在周末的晚上，他高高興興去赴會，不久後，他告訴父母想每周兩次在下課後去幫助小學朋友補習英語，父母心裡暗想，又沒有工資，幹嗎花時間去幫助別人。這時，父母已忘記了不久之前孩子日夜在家打機的事了。一個學期過去了，孩子放學後待在家中勤懇地寫作業，父母對孩子的改變不敢相信，孩子解釋每星期兩次要去幫忙補習，所以其餘的三天就要趕快把功課先做好。眼看孩子的活動變得有計劃，時間又善用下來，生活顯得很充實，父母這時放下心頭大石，不再懷疑孩子是否會給教會帶壞。自然，父母已完全忘記孩子曾經沉迷打機的事了。

(作者保留版權)

