

跑跑馬拉松 煉出奮鬥心



親子More天倫

廖惠雯

今年香港馬拉松有六萬多人參加，一如既往十分熱鬧。

馬拉松不是親子運動？

「今年首次跑10K，有點辛苦，但好有滿足感。」丹妮說。

「和丈夫一起『愛情長跑』？」祖安笑問，大家都知道丹妮的丈夫是長跑迷。

「當然不是，他跑全馬，是長氣袋，我只是初哥。」丹妮說。

「下一年『升呢』，夫跑婦隨吧。」祖安說。

「不是話升就升，跑長跑要慢慢練。」丹妮說，「下一年，目標先鎖定半馬。」

「真不明白為何你們愛跑步？不覺得一個人跑很悶嗎？」溫蒂問。

「不會悶，我們平時一家一齊練跑的，小茵也愛上跑步。」丹妮說。

「聽起來馬拉松也是不錯的親子運動。」溫蒂說。

「不是，跑步可以親子一齊練習，馬拉松跑太長了，不適合孩子。」丹妮說。

運動強身兼「活」腦

「無論如何，運動必定有好處。」我說，「無論對大人和孩子。」

「強身健體，放鬆減壓，大家都知啦！」祖安說。

「強身之外，還可活腦。」我說，「早前去過一個研討會，大學的運動科學專家說，研究指出孩子體能狀況好，專注力、理解能力和判斷力都較高。」

「運動可提升專注力，我認同。」丹妮笑說，「我親身感受，有目標就會專注。」

「對！專家說，運動是一項思考訓練，要達到目標，必須肢體協調和應變，促進腦部對外環境和事物的敏銳度和反應能力。」我說。

「打機一樣有目標。」丹妮笑說，她是故意提問，看看我如何拆解。

「對，打機的確都有目標，要思考，但是靜態活動，當應變不來時，靜態活動難令人放鬆，思緒起伏容易使人產生不安，繼而急躁，甚至焦慮。」我說，「答案滿意未？」

聽後，大家都點頭笑了。

運動變功課帶回家？

「聽說有小學很注重運動，不但有體育課，更有體育家課。」一直只聽不語的露絲終於開口了。

「體育家課？」祖安問，「要做作业？」

「學校會派發印有示範動作照片的工作紙，要求學生在家自行照着練習，由家長見證有沒有完成，之後簽名作實。」露絲說。

「頗有新意，我也可參考一下和同事討論，多謝提供資料。」我說。

「不怕家長維護子女，搞串通嗎？」祖安再笑問。

「家校合作，講求信任。」丹妮說。

「假期不要零家課，只要體育家課，將運動帶回家，強身活腦鍛煉意志，我看不出有什麼壞處。」我說。



爸媽想一想

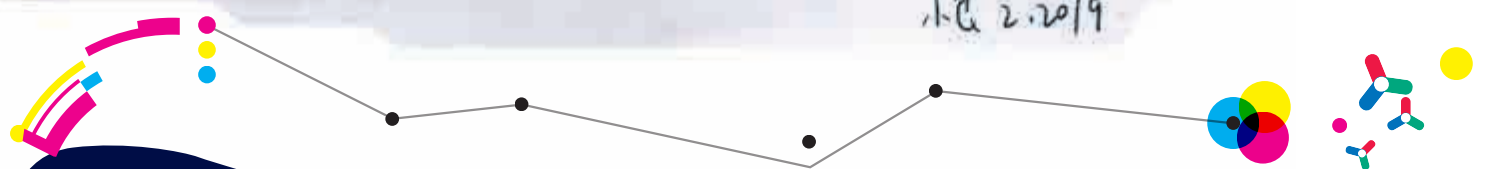
- 1 孩子懶惰不肯做運動，如何才能誘發動力？
- 2 做運動不能達標，子女感到挫敗，怎麼辦？
- 3 怎樣才能做到讓子女學習與運動平衡發展？

親子話

爸媽落場跑馬拉松，子女可在場邊打氣，同享親子好時光。

作者簡介

小學副校長、拒絕做虎媽的媽媽



貓爸與小貓

貓爸

大灣區小討論

貓爸：最近有什麼大新聞？
小貓：大灣區規劃出台，下次考試必出。

貓爸：好，爸B出題，大灣區英文名係乜？

小貓：The Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area。

貓爸：叻叻貓，還以為你會直譯「The Big Bay」，哈哈！

小貓：考返爸B，數不數得出世界四大灣區？

貓爸：粵港澳大灣區，其餘分別是美國的紐約灣區和三藩市灣區，日本的東京灣區。輪到爸B出題，粵港澳大灣區包括多少個城市？

小貓：「9+2」，九個廣東城市，加上香港和澳門兩個特區。

貓爸：數不數得出廣東九個城市？

小貓：廣州、深圳、珠海、中山、惠州、江門、肇慶、佛山，還有我們的家鄉東莞。爸B還有什麼要考？

貓爸：不如討論下規劃。
小貓：唔係嘛，成本《規劃綱要》咁厚！

貓爸：哈哈，係討論下小貓的規劃，人人都話大灣區充滿機遇。

小貓：嚇死寶寶了！爸B不是想送我到內地讀大學嘛？

貓爸：不好嗎？

小貓：不是好不好，是你和媽咪捨得嗎？嘻嘻！

貓爸：升學，哪裏都好，只要適合小貓的志趣和發展。我想說，大灣區是大舞台。

小貓：我的夢想舞台是演藝舞台！

貓爸：就講這一攤，《規劃綱要》有一個章節是「共建人文灣區」，提到要加強大灣區藝術院團和演藝學校的交流，還要推進新聞出版廣播影視，以及音樂產業發展，是真正真正打造大舞台。小貓，機會來了，要留意呀！

小貓：爸B又講「生涯規劃」！

布告板

趙聿修紀念中學四十周年校慶開放日

日期：3月22日（五）
時間：上午10:00
地點：新界元朗體育路七號
電話：2477 8237
網址：sites.clsms.edu.hk/web/

明愛馬鞍山中學感恩宴

日期：3月22日（五）
時間：晚上6:00
地點：沙田馬鞍山錦英路2號（本校禮堂）
電話：2641 9733
網址：www.cmos.edu.hk

家校快訊

小小科學家 I——親子科學實驗室

日期：2019年3月3日
時間：下午1:00-3:00／4:30-6:30
地點：荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場第二座503-504室（荔枝角港鐵站A出口）
活動登記：whatsapp：54028342或；email：cs@parentclub.com.hk

明日生活X創科大灣——粵港澳大灣區創科成果展

創科香港基金會（Hong Kong X Foundation）和騰訊集團等合辦，讓市民親身體驗由大灣區創科公司研發的生活產品，包括影像分析人體姿勢作健康分析、智能護眼眼鏡、電動VR賽道遊戲、認識眼球追蹤圖像科技等等。
日期：3月1日-3日（星期五至日）
時間：下午1:00-晚上9:00
地點：九龍觀塘道418號創紀之城五期apm地鐵樓層中庭

「興趣班」變「技能班」？



好媽Sharing

樂媽媽

為「贏在起跑線上」，越來越多家長為子女報讀密集的興趣班，如英文拼音、普通話、奧數、畫畫、學琴等，希望打造子女擁有「十八般武藝」，考獲各種「證書」、「獎盃」為求日後升小或升中時有一個亮麗的「Portfolio」（學生個人檔案）。

強行操練＝揠苗助長

在教育競賽的氛圍下，不少「興趣班」彷彿變成「技能班」、「證書班」，坊間不少機構以「XX證書課程」作為招徠，並設不同大小比賽、認證及評級等。教育局早前在網頁專欄指出，不少家長誤以為替子女安排密集的校外訓練課程或補習班，便能提升子女學習表現及啟發潛質，但坊間不少課程流於重複

操練，學生未能理解背後意義，這無疑是揠苗助長。

筆者也有為就讀幼稚園的兒子安排了興趣班，每星期就有跆拳道，目的主要是鍛煉身體，初時由爸爸陪同上課，先讓他感受上課的氣氛，先看看能否適應，爸爸亦特別向導師說明「小朋友不求考帶，毋須刻意追進度」。至於暑假則會安排學習游泳，為了促進身體機能及改善體質，最重要是游泳是求生技能。

幼稚園或小學生下課後或假期還要應付興趣班，密集的興趣班不單令他們透不過氣來，若單純為了考試、考級等也可能會蠶食了他們的興趣。事實上，小朋友需要有自由活動的時間，家長可與子女一同討論參與興趣班的數目及內容，發掘他們的才能及興趣，若子女一開始已經不喜歡或表現抗拒，家長應慎重考慮是否繼續，希望各位家長能真正為子女的興趣而選擇興趣班，而並非用來作為累積證書的途徑。

照顧者也需被照顧



融洽教育

文 深

第38屆香港電影金像獎早前宣布提名名單，獲得多項提名的《淪落人》，講述男主角因工傷後殘疾、由女傭照顧，二人因相處漸久，最初生活出現摩擦，繼而互相尊重，建立深厚感情。

不過，現實生活中，殘疾人士往往由家人成為照顧者，外傭亦難與有需要人士建立互相尊重。照顧是一項長期工作，照顧者要花數不盡日夜照料失能者，身心、容貌俱疲，更多情況下，照顧者抵受不了壓力，出現情緒問題。

建立人際支持網絡

據報章報道，2015年政府統計處《香港的殘疾人士及長期病患者》報告指出，香港至少有20萬名與殘疾人士同住的照顧者，而約17萬名與長期病患者同住的照顧者。

由於照顧者須日以繼夜照顧有需要人士，幾乎每分每秒都面對相同境況，寸步不離。若果待得太久，建議每日盡可能撥出一小段時間離開照顧現場，同時必須建立人際支持網絡，坊間有不少這類的支援服務，例如家長資源中心或者部分非政府機構的照顧者聯網等，讓照顧者找到同路人，彼此成心靈上夥伴，互相支持。

近年，政府亦洞悉到照顧者飽受壓力，推出為照顧者而設的政策，例如「關愛基金」名下的「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」與「為低收入殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」，兩項計劃將於去年10月進入第三期階段，不過計劃門檻甚高，如：不得同時申請兩項資助、每月照顧時數必需高於80小時、資助為低收入人士而設，申請人不能同時領取綜援等等；受資助人士每月可獲發2400元津貼，可謂捉襟見肘。最近愈來愈多社福題材的電影，廣受熱議，希望除了引發社會各界關注，更促使政府有更全面資助。

相聚一刻

圖：家豫媽媽



「真正的美來自內在，讓孩子學會內外兼修」

今天的事今天做

問：

紀子，我叫Philip，今年十五歲，就讀港島一男校。自問算聰明，理解能力不差，但自律性麻麻，例如溫習考試測驗、交功課或做Project，我常常臨急抱佛腳，每次看到成績不如理想，總會後悔：「如果花多點時間我會做得／考得更好。」每到新學期：我也會「的」起心肝要努力不可偷懶，但從未成功過。下年，我便升中四要選科了，我應該如何改掉「趕死線」的習慣呢？
~Philip

答：

Philip，很多人都有「拖延」的情況，這是一個與人無尤的壞習慣，因為浪費時間的是自己，受害的也是自己，魯迅先生甚至說過，「耽誤他人的時間等於謀財害命」。而你也發現了，你總是沒有將期望付諸於實際的行動，而你所推遲的事情，都是你會經期望盡早完成的。
值得與幸的是，你有改變的決心。謹記，不能下決心的人，

過於散漫的人，總是以「明天再做」作藉口，最終會一事無成的。今天，影響的是成績，將來，影響的就可能是事業、前途甚至家庭了。

所以，養成今天的事今天做的習慣吧！就算多聰明的人，不把念頭付諸行動，絕不會做出成果。只有把握當下，要做的事情，就由現在做起，成為時間的主人，才會獲得你想要的成功！

~紀子

電郵：keizi.lovebox@gmail.com