

每月一篇

享受假期樂悠悠



本學年快將結束，各位家長，你們為孩子準備了怎樣的假期呢？有些家長會讓孩子輕輕鬆鬆過，亦有些家長會為孩子報讀不同的興趣班。不論是那種選擇，好好的與孩子一起安排假期計劃，讓生活過得充實吧！以下是一些小貼士讓家長們與孩子一起享受假期樂悠悠：

1. 切勿安排太密集的活動

有些家長擔心孩子於假期只顧玩樂，開學後會無心學習，因此在假期也安排密集的課程予孩子報讀。其實假期是個讓孩子「充電」的時間，家長不妨安排一些輕鬆的親子活動，一起享受親子時光。

2. 與孩子商量

家長在安排活動時，可與孩子有商有量，孩子有自己的喜好，尤其有說話能力後，邀請他們表達己見可讓他們感到獲得重視，日後參與興趣班和活動時也會更認真投入呢！

3. 培養閱讀興趣

家長和孩子可以到圖書館或書店挑選一些有意義或感興趣的圖書，每天安排時間進行親子共讀，享受閱讀的樂趣，同時增進親子溝通。

4. 維持良好作息習慣

即使在假期期間，孩子亦可保持與上學時大約的生活作息時間，避免「晚睡晚起」。趁機告訴孩子保持身體健康的小秘訣，如：好好吃飯、作息定時、多吃蔬果、多運動、勤洗手、戴口罩等，保持強壯的身體，培養孩子的好習慣。

如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

期待新學年與大家再見面！ 😊

