

香港有不少兒童以電腦或網上遊戲來打發時間，以致影響健康及正常社交生活。因此教師及家長除了關注兒童學業知識的發展，亦可鼓勵他們發展可以調劑身心的趣味活動，如：

1. 興趣類：茶道、書法、種植或集郵等；可幫助兒童發掘個人興趣，提升自信。
2. 藝術類：欣賞心愛的書本、音樂或劇集；可鼓勵兒童學習獨處，享受恬靜。
3. 運動類：羽毛球、足球或網球；可訓練兒童強健體魄，及與他人合作的能力。
4. 着重體驗的活動：參與義務工作、野外定向或外展訓練等活動；可擴闊兒童眼界並增加生活體驗。

其實，趣味活動對兒童的學習、品格發展、羣性生活及逆境處理均能發揮正面功能：

1. 與正規學習相輔相成：兒童參與趣味活動時，可鬆弛學習壓力，培養出開朗的情緒，這不但有益其學習生活，而且對個人品格培養及未來發展都有良好影響。
2. 與專業知識同樣重要：趣味活動所蘊含的知識看似鬆散、沒有組織；倘若日積月累起來，卻是生活常識、人際交談，及心情世故的重要資本，能提升兒童日後的工作及與人交往的能力。
3. 能培育逆境應變能力：人生難免出現大小困難，趣味活動正好成為一個緩衝區域，讓人能暫時抽離困境時空，疏導煩悶與不愉快，以達到身心舒解及調和，使人再有動力面對困難，不會容易被挫折打擊，一敗不起！

要兒童成功培養出生活的趣味，就必須要有兩個重要條件配合。第一，「有熱忱」。倘若兒童對其所參與的趣味活動缺乏熱忱、投入感，他們又怎會有機會完成該活動？怎會鑽研該活動所蘊含的知識？第二，「有毅力」。參加趣味活動不只視乎個人興趣及能力，還得加上毅力，這樣才能持續性進行活動，不會半途而廢，從活動中增加智慧、激發想像力與創造力，令自己的生活充滿趣味。

周惠賢博士

香港中文大學崇基學院神學院名譽副研究員