



學前親子
028期 2017年9月

打風

都要做功課 有氣冇碇咗!

對於大部份上班族而言，遇上打風的日子能夠放假，可算是獲得額外的休息時間。昔日香港學生的學習壓力不算嚴重，不少孩子亦會對打風放假感到興奮。但時移世易，現今孩子所承受的學業壓力可謂有增無減，曾有家長在網上討論區中分享，孩子於打風假期加周末便要完成20樣功課。到底沉重的功課壓力，會為孩子帶來甚麼影響？資深社工就此作深入講解。

認清功課目的

做功課並非全是壞事，資深社工鄭繼池指做功課有助孩子加深認識自己的能力，掌握所學知識的程度，以檢視自己是否明白內容，同時讓老師作為了解學生能力的指標。適當的功課量可作為孩子的知識整合，並加以鞏固。但需注意的是，形式重複的功課，例如學習加數後，約用2條數學便可檢視孩子是否能掌握運算，但卻給予10條形式相同的加數，則屬於沒意義，並過多的功課量。對於已掌握知識的孩子而言，形式重複的功課內容乏味；對於未能掌握的孩子來說，要他們不停重複自己的不懂之處，做10條錯10條，只會挫敗他們的自信。



適當的功課量可作為孩子的知識整合，但內容形式不宜一味重複。

功課量過多 影響全面睇

沉重的功課量，對於孩子的學業、心理、健康及親子關係等方面，可謂影響重大。鄭繼池在以上4個方向，逐一分享：

- **心理方面**：孩子不停重複地做沒趣味的功課，心理上會覺得這是一件單調乏味的苦差，並且覺得辛苦，慢慢會削弱其學習動力。
- **學業方面**：由於被過多的功課消磨精神，會令孩子在心理上對學習產生抗拒，變相影響學業。
- **健康方面**：每天花長時間及精神處理不懂的題目，小朋友的玩樂及休息時間自然會減少，甚至連運動和睡眠時間也不足夠，對他們的身體發展，如大小肌肉、平衡力等未能得以訓練；而長期坐着做功課，運動量不足，亦可能引致肥胖。
- **親子關係方面**：家長一般較為緊張孩子的功課，會催促孩子完成，甚至會在旁監督，過程中親子之間的磨擦亦會增多。孩子覺得父母在催迫自己，便會產生不喜歡的印象，甚至成為壓力的源頭。



假期時，家長宜與子女一起休息，一起進行戶外活動，有助舒緩孩子的學習壓力。

長期假多功課 是否合適？

到了長假期，孩子們當然希望可以玩耍！鄭繼池表示，很多學校通常會給予多一點的假期功課，避免孩子「玩創個心」，同時作為下一個學習階段的鞏固。若然只是一天的「打風假」，或是兩天的周末假期，老師卻給予雙倍功課，則可謂過多的功課量。周末的概念是用作休息，以恢復精神應付下星期的事務，不論大人抑或孩子，也需要適當的休息。若孩子在星期一至五已需要上學，星期六、日還要應付功課，沒喘息的空間則不恰當。而且孩子年紀尚小，若要剝削他們的休息時間，變相「辛苦過大人」，對其長遠發展會留下不良的影響。

完成功課3妙法

雖然適當的功課有助孩子的身心及學業發展，但沉重的功課量卻是現時香港大環境的不爭事實，鄭繼池分享以下3種方法，助孩子有系統地完成，減低他們需做至深夜的情況：

- ① **分段完成**：由於小朋友的專注力有限，家長宜與孩子作時間分配，例如做30分鐘功課，便休息10分鐘。此模式最多可作3輪，之後給予大休，至少半小時。小休息時，可讓孩子聽音樂、活動身體如跳繩等；而大休息則可到公園伸展筋骨，或是小睡一會。休息時間能成為孩子的復原時間，提升他們的效率，故家長不宜規定孩子完成功課後才玩耍，否則容易演變成拉鋸戰。



- ② **先易後難**：在家中做功課時，孩子先做容易處理的功課，如抄寫類或有信心完成的科目，之後再處理較難的功課。在較短的時間內能完成容易的功課，孩子的動力會較高。
- ③ **不懂的留待最後**：遇上不懂的題目，家長可教導孩子留待最後才做，先完成懂得的題目，避免停留在膠着狀態。待完成所有功課後，家長才一次過教導孩子不認識的題目，或是致電親朋戚友指教。

父母左右為難

為人父母固然希望孩子學習開心，又能夠吸收知識；在家庭關係方面，一家人也能融洽相處。鄭繼池表示，家長一般相信學校的老師是專業的，故給予的功課量應該是孩子能夠處理。但校園內，老師對其任教科目的成績，可能需向學校有所交代，此時就會透過功課給予學生操練，無形中增加了孩子的功課量。家長避免孩子欠交功課，通常寧願減少親子相處時間，也要孩子把功課完成，卻又在督促孩子期間令子女產生不快印象，夾在中間，左右為難。

專家寄語：讓孩子多關心生活

對孩子來說，學業是他們現階段的重要成長學習項目之一，但鄭繼池指家長亦不應忽視小朋友建立體驗生活、人際社交的時間。閒時多讓孩子致電親朋戚友，關心彼此的生活，一起見面玩耍，也有助發展孩子的社交網絡；日後在學習上遇上困難時，除了父母之外，孩子亦可向親朋戚友請教。此外，人際溝通技巧於現今社會可謂相當重要，在DSE的中文文憑試中，其中的口試部份正正需要他們表達自己，若能從日常的社交中強化孩子的表達力，對他們的日後發展會有重大幫助。SP



家長平日宜讓孩子多與親友聯絡，以建立良好的人際關係。