



漫長的暑假就快到了，家長應怎樣與孩子善用這個40多天的假期？是每天安排滿滿的補習班或興趣班？到外地旅行或參與本地社區活動？參加遊學團？不如刻意「留白」，讓孩子有充電之機，甚至鼓勵他們主動規劃，DIY屬於自己的充實暑假。

今期教育佳封面故事，訪問了中華基督教會全完第二小學（下稱「全完第二小學」）校長謝家盈，及觀塘區議員、香江會一滙天下茶文化推廣中心董事總經理楊莉瑤，分享過暑假的心得和建議。她們認為，不妨聚焦在活動和透過多種實地考察和社會實踐，增長知識、磨礪本領同時可暢享暑假時光。

教育佳特約記者  
樹霖（文、圖）

# 拋開書包 走進社區 探索世界

## 休息放鬆 享受親子時光

全完第二小學推行校本4Rs「尋寶之旅」假期課業，幫助學生開心放暑假。謝家盈表示，許多學生都盼望暑假到來，藉此放鬆身心，但並非每個人都是如此想法。近年來，不少學童出現假期焦慮的情況，他們害怕繁重的假期課業與暑期課程，亦有些因無法見到同學而感到孤單寂寞。

### 尋寶之旅 減量增質

謝家盈說，學校關注學生暑期身心靈健康，配合教育局推行《4Rs精神健康約章》，製作主題式「尋寶之旅」假期課業，實行「減量增質」，突破傳統暑假抄寫操練模式，通過親子共同遊歷的開放式任務，引導學生在真實生活中實踐「4Rs」（休息、放鬆、人際關係及抗逆力），促進全人發展。

謝家盈表示，教育局推行《4Rs精神健康約章》所指的約章如下，**第一，休息（Rest）**：學校課程組統整各學科教學重點，以主題貫穿整個校本「尋寶之旅」課業。此整合式任務能有效減少課業量，釋出學生寶貴的休息時間，確保學習的連貫性與趣味性，讓學生在假期中既能放鬆及維持自主學習的動能。

**第二，放鬆（Relaxation）：**學校「尋寶之旅」假期課業，以校本貓貓吉祥物為角色，引領家長帶領學生探索社區

►全完第二小學推行「尋寶之旅」假期課業。

►趁着暑假參加遊學團或夏令營，可以增廣見聞。

►親親大自然，濕地公園觀鳥是一個親子好去處。

# 開心暑假

與世界，在輕鬆的任務中體驗不同樂趣。課業更引導學生規劃時間表，此設計為學生卸下壓力，讓學生在自主探索與用心感受中，以自然滋養身心，享受悠長假期的愜意與療癒及親子相處的時光。

### 第三，人際關係

**（Relationship）：**課業特別針對學生因平日課業繁忙而與家人相處不足的現況，透過親子協作任務，如共同參與運動和藝術體驗，合力完成旅遊探索卡，創造親子互動機會，在探索中重啟對話，將任務成果轉化為家庭寶貴回憶，讓假期成為深化親子關係的契機。

### 第四，抗逆力（Resilience）：

是次假期課業通過任務式探索，培



養學生解決問題的毅力，校本吉祥物「融融」更化身心靈夥伴，在任務中提示學生「允許休息」、「錯誤是探索的一部分」等鼓勵話語，讓學生勇於探索課堂以外的世界，累積「堅毅」的經驗，從中轉化為面對未來挑戰的珍貴養分。

### 講求平衡 適當留白

談及校方設計「尋寶之旅」假期課業的目的，謝家盈表示：「經過一整個學年的學習，暑假正好是一個身心靈好好休息整頓的時間，讓學生好好『留白』、『放空』。家長需要將《4Rs精神健康約章》實踐出來，協助子女平衡各項活動的時間，讓學生得到休息及放鬆，學校希望透過課業任務鼓勵家庭創造更多親子美好時光，如一起旅行、遊玩、參加興趣班，甚至一起買菜煮飯等，增進親子關係。這真正為子女的生命注滿能量，讓『能量棒』充滿電，好讓他們在新學年更有信心、更有力量面對不同的挑戰，增強抗逆力。」