

## 疫中的家書（五）「健康的生活」

親愛的家長們、學生們：

上周三香港人獲悉兩個好消息：一、財政司司長宣布新一份財政預算案，向每位年滿十八歲的香港永久性居民發放一萬元。二、患有罕見病引致肺部功能喪失，危在旦夕的 24 歲少女吳萃晴，最終獲得捐肺，換肺手術成功。

至於教育局在上周二宣布，復課日期延至不早於四月二十日，對大家來說是「好消息」，還是「壞消息」？

我的一位已為人母的舊生，在得悉這個消息後，隨即在舊生 WhatsApp 群組中喊了一句：「停課，我理性上明白這對小朋友是好的，以健康為最重要；但我做阿媽的，真的快瘋了！雖然是難得的 family time，但他由朝到晚喊着媽媽…媽媽…，又要協助他做網上功課，我都快崩潰了。」她還問我對停課有何看法，是否也很頭痛。

我這樣回覆她：

對小朋友來說，沒有上學三個月，是不會變成「蠢豬」，也不會影響他們吸收知識的能力。老師每日布置的家課，少量便可，應鼓勵學生多些閱讀圖書；網上教學的主要目的是保持學生的學習動機，及維繫師生的關係。

這三個月的停課日子，父母最重要的是讓孩子過着一個「健康的生活」，讓孩子每天作息有序，養成良好的習慣。

甚麼是健康的生活？哪些是良好的習慣？我的意見是：

1. 早睡早起，不要養成賴床的惡習。「日出而作，日落而息」是符合自然規律的，對人體的新陳代謝有著很好的調節作用，能增強免疫力，是抵抗疫病的一道良方。
2. 發展自己的興趣。閱讀習慣是值得孩子好好養成的，讓孩子閱讀他喜歡的圖書，比做補充練習有更大的效益。政府在這個學年給每名學生 3,500 元津貼，就多買些圖書給他們閱讀罷！此外，不妨趁孩子有多些空閒的時間，讓他們學會織毛衣、烹飪、下棋、打乒乓球……這些都是不用出門，也可得到無窮樂趣的玩意。切忌讓孩子只顧沉迷打機，結出壞果子。
3. 用些時間關心親人，如：致電給老人家，跟長輩聊天。也可看看新聞，關心世界，如：瞭解蝗災、全球暖化等議題。並一起為人、為世界禱告，讓祝福遍傳。切忌在這些悠閒的日子，使孩子養成喜歡發脾氣的小霸王。

疫情似乎使香港社會停頓了，但也給予忙碌的香港人難得有調節生活的機會。讓我們不要浪費這個機會，幫助自己、幫助孩子，養成健康的生活習慣。大家一起加油！

黎校長 共勉

2020 年 3 月 2 日