



**你**可曾經聽聞，有些「呂小」同學在田徑比賽上有傑出的表現，被九龍城區的一所名校優先取錄，是的！又或許你曾聽見，有一位女同學在課外活動中展現領袖的才華，被港島的一所名校選中，這也是事實。但……請記著，這不是我們為子女安排課外活動的原因。



什麼是「課外活動」(extracurricular activities)？根據一些英文字典的解釋：“extra”意思是“outside”、外加、額外；“curricular”指「課程」。即在課室以外進行的課程 (activities that you do outside of class)，目的是讓同學透過課外活動，來習得正規課以外的知識和技能。固然同學透過課外活動，有助發掘他們的多元智能，發展他們在課堂以外的能力。



但有更多研究學生成長的報告中顯示，同學若培養出一類課外活動來陪伴他們成長，對他們一生有莫大的裨益。同學們參與課外活動時，不單能增強他們的社交能力和人際關係，而且，在課外活動的訓練過程中，同學們能磨鍊出堅毅和刻苦的意志，有助增強他們面對困難時的「抗逆能力」。此外，同學們能對某類課外活動的熱忱的追求，當中引發的成功感和堅毅的態度，往往可以轉移到其它的學習領域，因此有不少運動員在鍛鍊過後，他們更加懂得在學業上發憤圖強，問題只在乎我們如何平衡時間上的運用。

而且，更值得家長們關注的事，同學們成長過程中，無可避免地面對今天學業、家庭和朋輩中所帶來的壓力，但每當同學面對挫敗或衝擊時，他們往往能透過課外活動來將壓力舒緩及轉移，在他們成長歷程中注入一股正能量。



因此，家長們為子女選擇課外活動時，應多從他們的興趣和能力出發，並與子女一同訂立活動前約章，叮囑同學們必須盡力完成整個課程，讓他們學懂什麼是責任感？什麼是要堅持？讓他們有充足的心理預備，來面對學習和訓練中所帶來的艱難和苦澀，避免半途而廢。



課外活動不需要贏在「起跑線」，但「學習」卻是人生的「馬拉松」，終其一生地努力追趕，透過持之以恆的態度來守護著，同學們自然能樂在其中。



主僕 楊健德