opusdei.org

休閒及空餘时间（一）

空餘时间本身就充满著教育的可能性。以下是一系列关於家庭和教养子女的文章中的一份。

2018年7月2日

在许多国家，现今的教育制度给予孩子们越来越多的空餘时间。因此，许多父母都明认这些时间对孩子们的教育的重要性。

但是有时候，他们主要的担心是孩子们在下课後就「荒癈时间」，所以就会给他们安排不同的课後活动。这些活动经常都带著一点学术的性质，例如学习一些外国语言或乐器等，作为补充课程。

空馀时间的价值

空馀时间本身就充满著教育的可能性，正如教宗圣若望保禄二世所说，重要的是「发展及有益地使用年轻人的休閒时间，引导他们的精力」[1]。在每天课馀的时间里，青少年会觉得自己就是时间的主人翁，可以做自己真正喜欢的东西：与家人或友人在一起、从事自己的嗜好、休息、或自由自在地寻乐。他们会觉得自己所作的任何决定都是属於自己的，从而为自己定下了不同的嗜好的优次：我喜欢做什麽，什麽是我这一刻要做的，什麽可以留待迟些 ...。孩子们会藉此更加了解自己，发现自己的新责任，和应该怎样负起它。

毕竟，孩子们可以藉此更加自觉地行使他们的自由。所以，父母和教育工作者必须重视孩子们的空馀时间。一切教育的工作都是为了让人学会自由，而空馀时间本身就是自由的时间，可以让人自由地享受活动、美好的东西、与人交谈，就是説，那些不是「必须」的，却是生活所不可或缺的东西。

如果父母们忽视孩子们的休閒时间（只关心他们把功课做好便行了），或只是视它为「延续」课堂学习的时段，那麽它潜在的教育机会就会失去了。忽视它，就会令孩子们安於逸乐，投閒置散（如只顾看电视、玩电脑遊戏等）。把它作为课堂学习时间的延续，就会令它丧失了它特有的教育价值，因为它基本上变成了上课的延续，所不同的只是：细节由父母去安排，而不是由校方安排。

这样做可能会在孩子的脑海中塑成一个坏印象，就是生活只有对立的两

面：职责所在的事就必须去做；其他的就是玩乐的事。所以，父母们应该不时考虑孩子们怎样能够在一週的不同日子里的不同活动中多方面地成长，在培育和休閒之间取得平衡。

紧密的活动程序，会令孩子们充份利用所有时间，但是也可能使他们不懂得怎样去管理自己的时间。若要孩子们在品德上增长，父母必须让他们实习怎样去使用自己的自由。假如不让他们自由地选择自己喜欢的活动，或是不许他们玩乐或和友人在一起，那麽当他们长大後，可能也不曉得怎样健康地享受休閒时间。他们就很容易被消费型的社会风气所挨摆。

若要教导孩子们怎样自由地和负责任地使用自己的空馀时间，父母们必须充份地了解他们的兴趣和能力，以配合应该给他们提供什麽样的休閒活动，好使他们能够得到真正的休息和娱乐。当孩子们仍然是很年幼时（这时正是培养他们怎样利用空馀时间的

最佳时机），会很乐意接受父母的任何意见。如果他们对於父母所提供的活动感到满足，他们就会更容易地学会什麽才是空馀时最好的活动。

显然，父母们必须有想象力和牺牲的精神，例如必须限制一些过份地费时的、或是会使人自我孤立的活动（如长时间地看电视或是溜覽互聯网等）。更好的是鼓励子女们去参加一些能够促进友谊、本身就是富吸引力的活动（例如体育运动、远足、与其他孩子一起玩遊戏等）。

在玩乐中成长

在一切空馀时间的活动中，最能令年轻人（其他人也是一样）喜欢的就是玩乐。这是很自然的，因为玩乐自会令人开心，予人处於轻松的氛围，和让人接触到出奇的、意料之外的事。人经常会从玩乐中发现到自己的真性情。在玩乐中，他会比在正常的工作中更加投入。

最重要的是，玩乐就是将来的生活的试验：它是学习怎样去充份利用自己的精力、考验自己才能的极限，和找出自己在什麽地方可以成功的方法。禽畜也会玩乐的，但却大大与人类不同，因为禽畜很快就会达至牠们学习的极限。相反，人类可以毕生都玩乐，因为人类可以毕生学习，不断地成长。

人藉著玩乐而成长和发展。孩子们在玩乐中增长见闻，在比赛中考验自己的强项，和组合自己性格的不同方面。玩乐给人带来连续不断的挑战。它包括釐定规距和自愿地遵从它。它也包括釐定目标，和如何经验失败，如何轻看失败。任何遊戏都包含道义和责任，因而会在道德的层次上助人成长。所以，正常的情况是：与他人一起，集体玩遊戏。

遊戏的这个「集体」本性是十分根深蒂固的，以至孩子在独自一人玩耍时，也倾向於假想著奇形怪状的景

象，和不同的、参与他的遊戏以及与他交流的人物。孩子们在遊戏中学习认识自己和认识他人，也经验到与他人在一起、与他人分享的喜乐。他们在遊戏中学习和吸取成年人的种种角色。

人主要是在家庭中学习玩乐。生活包含著玩乐、竞争，但也意味著互相合作、互相帮助、和学习怎样与他人相处。在家庭的氛围之外尝试去使「竞争」和「合作」并行不逆是难以想象的。遊戏就是学习怎样过羣体生活的基本考验之一。归根究柢，遊戏的教育价值，在於如何教人把情感和行为串连在一起。因此，父母和子女玩乐是最能令双方团结的方法。正如圣施礼华曾经说过的，父母们必须视子女如朋友：「假如需要的话，你要与他们小的一起在地板上爬爬，又拿著玩具火车或玩具兵来玩 ... 。那就是我的大意见」[2]。

当孩子渐渐长大，父母对他们的休閒活动的关注也随之而转型。比如说，父母或许可以鼓励他们带朋友回家小聚，或是和他们一起去观看他们的体育项目。父母会因此认识到孩子的朋友，及这些朋友的家人，同时又不会错误地被视为意欲管制他们，或不信任他们。

父母们也可以和其他做父母的一起营造一些孩子们可以从中获得健康的娱乐，和全人成长的场合。圣施礼华自始就鼓励这些创意，好使孩子们可以在富有陶成、能够让他们辨认出自己身为天主子女的尊贵、和学习如何关心他人的氛围中玩乐。在其中，他们可以学到作息有序，如何在不同的年龄阶段（包括年少时）去寻求圣德，及如何在週围的人中留下印象。

我们可以套用一个教宗真福保禄六世用过的、教宗圣若望保禄二世特别喜欢的词语：青年会是孩子们学习如何成为「稔熟人性的专家」[3] 的地

方。所以，只是著眼於子女的学术和体育方面的成就是大错特错的。

玩乐与生活

在希腊文中，「教育」paideia 和「玩乐」paidia 两词出自同一语根。在学习如何玩乐的当儿，青少年也学会处世之道。其实，不但孩子们应该玩乐，而且成年人年纪越大，也越该玩乐。我们都遇过一些因为年纪大了而感到徬徨的人。他们发现自己不再有著曾经有过的体力，对於生活的挑战感到无能为力。事实上，我们也会在许多年轻人中看到这种心态。他们未老先衰，似乎丧失了对新事物、新环境的应变力。

相反，我们或许遇过一些年纪较大，但却维持著年青的心态的人：勇於梦想、勇於创新、积极地面对每一天。他们中有些人更加是经常受制於身体的各种衰退。他们给我们的教训是：年纪越大，就越多需要以一种玩乐的心态去处世。

一个懂得怎样玩乐得好的人，能够学会怎样去面对成功与失败，和发现到遊戏的价值。他会因著尝试以不同的方式去争取胜利而经验到满足，又会避免不顾一切、只求成功这种做事方式所带来的负面情绪。这个态度也适用於生活中「认真」的事件、日常的工作、和怎样去面对那些假若用其他的方法就会带来气馁和无助感的新事物。

工作和玩乐虽然各有其时序，但是人面对两者的态度不需有所不同。在工作的和玩乐的是同一个人。工作不是永恒的，所以人不应过猷不及地认真。正如圣施礼华所教导的，工作的最大价值，是天主在其中等候著我们。只有为了爱天主而做事 —— 甚至是与天主一同做事，人生才会有完整的意思。生活中值得认真之处，在於我们不能玩弄天主赐给了我们的恩宠，和玩弄祂提供了给我们的机会，虽然在某个角度来説，祂真的是藉著圣宠来和我们玩乐。圣施礼华曾经说

过：「主甚至可以利用一只檯脚来书写呢」[4]！

只有我们与天主的良好关係能够给我们的生命和所有工作带来稳定、力量和意义。我们必须以小孩和他的父亲玩耍的信任和体育精神去进行一切活动。这样，事情就会「更快、更多和更好」地得到完成。我们会学到怎样去克服表面上的失败，因为新的挑战一定会在等待著我们。圣经描述天主的智慧为「天天是祂的喜悦，不断在祂前欢跃，欢跃於尘寰之间，乐与世人共处」[5]。天主藉著创造我们来「欢跃」，也教导我们以喜乐和信心去生活，和深信著我们将会 —— 或许是不期而遇地 —— 获得我们正在企望的恩惠，因为我们也知道：「天主使一切协助那些爱祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人获得益处」[6]。

J.M. Martín and J. Verdiá

[1] 教宗圣若望保禄二世，「家庭团体」劝谕，1981年11月22日， 76节

[2] 圣施礼华，一次讲道的笔记

[3] 教宗圣若望保禄二世，1985年10月11日向参加第六届欧洲主教会议评议会大会的人士讲话，13节

[4] 圣施礼华，「天主之友」，117节

[5] 箴 8:30-31

[6] 罗 8:28

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/xiu-xian-ji-kong-yu-shi-jian-yi/ (2025年12月15日)