

# 休閒及空餘時間 (一)

空餘時間本身就充滿著教育的可能性。以下是一系列關於家庭和教養子女的文章中的一份。

2018年7月3日

在許多國家，現今的教育制度給予孩子們越來越多的空餘時間。因此，許多父母都明認這些時間對孩子們的教育的重要性。

但是有時候，他們主要的擔心是孩子們在下課後就「荒廢時間」，所以就給他們安排不同的課後活動。這些活動經常都帶著一點學術的性質，例如學習一些外國語言或樂器等，作為補充課程。

## 空餘時間的價值

空餘時間本身就充滿著教育的可能性，正如教宗聖若望保祿二世所說，重要的是「發展及有益地使用年輕人的休閒時間，引導他們的精力」[1]。在每天課餘的時間裡，青少年會覺得自己就是時間的主人翁，可以做自己真正喜歡的東西：與家人或友人在一起、從事自己的嗜好、休息、或自由自在地尋樂。他們會覺得自己所作的任何決定都是屬於自己的，從而為自己定下了不同的嗜好的優次：我喜歡做什麼，什麼是我這一刻要做的，什麼可以留待遲些...。孩子們會藉此更加了解自己，發現自己的新責任，和應該怎樣負起它。

畢竟，孩子們可以藉此更加自覺地行使他們的自由。所以，父母和教育工作者必須重視孩子們的空餘時間。一切教育的工作都是為了讓人學會自由，而空餘時間本身就是自由的時間，可以讓人自由地享受活動、美好的東西、與人交談，就是說，那些不是「必須」的，卻是生活所不可或缺的東西。

如果父母們忽視孩子們的休閒時間（只關心他們把功課做好便行了），或只是視它為「延續」課堂學習的時段，那麼它潛在的教育機會就會失去了。忽視它，就會令孩子們安於逸樂，投閒置散（如只顧看電視、玩電腦遊戲等）。把它作為課堂學習時間的延續，就會令它喪失了它特有的教育價值，因為它基本上變成了上課的延續，所不同的只是：細節由父母去安排，而不是由校方安排。

這樣做可能會在孩子的腦海中塑成一個壞印象，就是生活只有對立的兩

面：職責所在的事就必須去做；其他的就是玩樂的事。所以，父母們應該不時考慮孩子們怎樣能夠在一週的不同日子裡的不同活動中多方面地成長，在培育和休閒之間取得平衡。

緊密的活動程序，會令孩子們充份利用所有時間，但是也可能使他們不懂得怎樣去管理自己的時間。若要孩子們在品德上增長，父母必須讓他們實習怎樣去使用自己的自由。假如不讓他們自由地選擇自己喜歡的活動，或是不許他們玩樂或和友人在一起，那麼當他們長大後，可能也不曉得怎樣健康地享受休閒時間。他們就很容易被消費型的社會風氣所掙擺。

若要教導孩子們怎樣自由地和負責任地使用自己的空餘時間，父母們必須充份地了解他們的興趣和能力，以配合應該給他們提供什麼樣的休閒活動，好使他們能夠得到真正的休息和娛樂。當孩子們仍然是很年幼時（這時正是培養他們怎樣利用空餘時間的

最佳時機 )，會很樂意接受父母的任何意見。如果他們對於父母所提供的活動感到滿足，他們就會更容易地學會什麼才是空餘時最好的活動。

顯然，父母們必須有想象力和犧牲的精神，例如必須限制一些過份地費時的、或是會使人自我孤立的活動（如長時間地看電視或是溜覽互聯網等）。更好的是鼓勵子女們去參加一些能夠促進友誼、本身就是富吸引力的活動（例如體育運動、遠足、與其他孩子一起玩遊戲等）。

## **在玩樂中成長**

在一切空餘時間的活動中，最能令年輕人（其他人也是一樣）喜歡的就是玩樂。這是很自然的，因為玩樂自會令人開心，予人處於輕鬆的氛圍，和讓人接觸到出奇的、意料之外的事。人經常會從玩樂中發現到自己的真性情。在玩樂中，他會比在正常的工作中更加投入。

最重要的是，玩樂就是將來的生活的試驗：它是學習怎樣去充份利用自己的精力、考驗自己才能的極限，和找出自己在什麼地方可以成功的方法。禽畜也會玩樂的，但卻大大與人類不同，因為禽畜很快就會達至牠們學習的極限。相反，人類可以畢生都玩樂，因為人類可以畢生學習，不斷地成長。

人藉著玩樂而成長和發展。孩子們在玩樂中增長見聞，在比賽中考驗自己的強項，和組合自己性格的不同方面。玩樂給人帶來連續不斷的挑戰。它包括釐定規距和自願地遵從它。它也包括釐定目標，和如何經驗失敗，如何輕看失敗。任何遊戲都包含道義和責任，因而會在道德的層次上助人成長。所以，正常的情況是：與他人一起，集體玩遊戲。

遊戲的這個「集體」本性是十分根深蒂固的，以至孩子在獨自一人玩耍時，也傾向於假想著奇形怪狀的景

象，和不同的、參與他的遊戲以及與他交流的人物。孩子們在遊戲中學習認識自己和認識他人，也經驗到與他人在一起、與他人分享的喜樂。他們在遊戲中學習和吸取成年人的種種角色。

人主要是在家庭中學習玩樂。生活包含著玩樂、競爭，但也意味著互相合作、互相幫助、和學習怎樣與他人相處。在家庭的氛圍之外嘗試去使「競爭」和「合作」並行不逆是難以想象的。遊戲就是學習怎樣過羣體生活的基本考驗之一。歸根究柢，遊戲的教育價值，在於如何教人把情感和行為串連在一起。因此，父母和子女玩樂是最能令雙方團結的方法。正如聖施禮華曾經說過的，父母們必須視子女如朋友：「假如需要的話，你要與他們小的一起在地板上爬爬，又拿著玩具火車或玩具兵來玩 ... 。那就是我的大意見」[2]。

當孩子漸漸長大，父母對他們的休閒活動的關注也隨之而轉型。比如說，父母或許可以鼓勵他們帶朋友回家小聚，或是和他們一起去觀看他們的體育項目。父母會因此認識到孩子的朋友，及這些朋友的家人，同時又不會錯誤地被視為意欲管制他們，或不信任他們。

父母們也可以和其他做父母的一起營造一些孩子們可以從中獲得健康的娛樂，和全人成長的場合。聖施禮華自始就鼓勵這些創意，好使孩子們可以在富有陶成、能夠讓他們辨認出自己身為天主子女的尊貴、和學習如何關心他人的氛圍中玩樂。在其中，他們可以學到作息有序，如何在不同的年齡階段（包括年少時）去尋求聖德，及如何在週圍的人中留下印象。

我們可以套用一個教宗真福保祿六世用過的、教宗聖若望保祿二世特別喜歡的詞語：青年會是孩子們學習如何成為「稔熟人性的專家」[3] 的地方。

所以，只是著眼於子女的學術和體育方面的成就是大錯特錯的。

## 玩樂與生活

在希臘文中，「教育」paideia 和「玩樂」paidia 兩詞出自同一語根。在學習如何玩樂的當兒，青少年也學會處世之道。其實，不但孩子們應該玩樂，而且成年人年紀越大，也越該玩樂。我們都遇過一些因為年紀大了而感到徬徨的人。他們發現自己不再有著曾經有過的體力，對於生活的挑戰感到無能為力。事實上，我們也會在許多年輕人中看到這種心態。他們未老先衰，似乎喪失了對新事物、新環境的應變力。

相反，我們或許遇過一些年紀較大，但卻維持著年青的心態的人：勇於夢想、勇於創新、積極地面對每一天。他們中有些人更加是經常受制於身體的各種衰退。他們給我們的教訓是：年紀越大，就越多需要以一種玩樂的心態去處世。

一個懂得怎樣玩樂得好的人，能夠學會怎樣去面對成功與失敗，和發現到遊戲的價值。他會因著嘗試以不同的方式去爭取勝利而經驗到滿足，又會避免不顧一切、只求成功這種做事方式所帶來的負面情緒。這個態度也適用於生活中「認真」的事件、日常的工作、和怎樣去面對那些假若用其他的方法就會帶來氣餒和無助感的新事物。

工作和玩樂雖然各有其時序，但是人面對兩者的態度不需有所不同。在工作的和玩樂的是同一個人。工作不是永恆的，所以人不應過猷不及地認真。正如聖施禮華所教導的，工作的最大價值，是天主在其中等候著我們。只有為了愛天主而做事——甚至是與天主一同做事，人生才会有完整的意思。生活中值得認真之處，在於我們不能玩弄天主賜給了我們的恩寵，和玩弄祂提供了給我們的機會，雖然在某個角度來說，祂真的是藉著聖寵來和我們玩樂。聖施禮華曾經說

過：「主甚至可以利用一隻檯腳來書寫呢」[4]！

只有我們與天主的良好關係能夠給我們的生命和所有工作帶來穩定、力量和意義。我們必須以小孩和他的父親玩耍的信任和體育精神去進行一切活動。這樣，事情就會「更快、更多和更好」地得到完成。我們會學到怎樣去克服表面上的失敗，因為新的挑戰一定會在等待著我們。聖經描述天主的智慧為「天天是祂的喜悅，不斷在祂前歡躍，歡躍於塵寰之間，樂與世人共處」[5]。天主藉著創造我們來「歡躍」，也教導我們以喜樂和信心去生活，和深信著我們將會——或許是不期而遇地——獲得我們正在企望的恩惠，因為我們也知道：「天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人獲得益處」[6]。

J.M. Martín and J. Verdiá

---

[1] 教宗聖若望保祿二世，「家庭團體」勸諭，1981年11月22日，76節

[2] 聖施禮華，一次講道的筆記

[3] 教宗聖若望保祿二世，1985年10月11日向參加第六屆歐洲主教會議評議會大會的人士講話，13節

[4] 聖施禮華，「天主之友」，117節

[5] 箴 8:30-31

[6] 羅 8:28

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/xiu-xian-ji-kong-yu-shi-jian-yi/> (2026年3月  
23日)