

## 給學生一個標準的休息時間

心義行服務社 家長 Lily Li 2017 年 11 月 25 日

大家好，我是一名二年級學生的家長，我想簡單的要求一點：給學生一個標準的休息時間。

現在小學絕大多是全日制，再加功課大約做兩至三個小時。早上七點出門口，下午四點十分到家，坐一會，做功課。前後 11-12 個小時面對住學習。我想請問有多少個成人是工作狂，一天工作時間是 12 小時還效率高高的不會出錯！？

以我女學校為例，學校一次 15 分鐘的小息，一次 20 分鐘的午息。我家小朋友的課室設在四樓，上下樓梯要整齊隊伍前後應該用掉  $4 \times 2 = 8$  分鐘，去廁所兩分鐘，準確休息的時間每節只剩 5-10 分鐘。

以上是學校的時間，在家又如何？功課量少的一天 7 點完功課，接著沖涼吃飯直到八點，收拾好書包就要準備 9 時睡覺了。溫書是很重要的，溫故知新，但到這個時間可以怎樣？你覺得她拿著書本看得進腦嗎？還是睡足覺明天上學去？

每天的早上，我對孩子說的最多的話是，**快點**起床沒時間了，**快點**穿衣服沒時間了，**快點**刷牙沒時間了，**快點**去廁所沒時間了，**快點**吃早餐沒時間了，**快點**出門口按電梯沒時間了。。。每天放學我說的，**快點**做功課，**快點**做下一樣功課，**快點**洗澡**快點**吃飯**快點**睡覺。。。沒時間了。那麼我女兒問，時間去哪了？為什麼要做功課？為什麼要上學？我也想問，每天她這麼忙，學到了什麼？我想問，我可以把“快點！”，“沒時間”換成“來吧！”“一起玩”嗎？一起去行山，一起去海灘，一起去樂園，甚至只是一起出去走走嗎？

到了週五六日以為可以輕鬆下？錯！通常有大約 14 門功課，加三門網上功課。週五放學如果選擇休息，週六的時間就在做功課中度過。週日如果溫書那麼整個星期就這麼過去了，又循環下個循環……女兒的玩具自從上了二年級就成了家中的擺設。

我不想小朋友以後所有的回憶都是在做功課和快點做功課裡。我希望以後她回憶起童年，是有快樂的片段！

我說這麼多。我都是想給小朋友一個標準的休息時間。長大是要慢慢來的。謝謝！