

4大貼士 助小朋友善用暑假

暑假又到！相信不少父母都會為小朋友如何安排暑期活動而感到非常苦惱，一方面明白暑假應該是讓小朋友去玩、去放鬆；但另一方面又擔心小朋友在暑假期間過度放縱，到9月開學時無法收拾心情投入學習！想小朋友的暑假過得開心、充實和有意義，父母們可以參考以下4大貼士：

1. 讓小朋友表達意見

父母可以根據小朋友的興趣為他們安排暑期活動，亦可以為他們編排一張暑假時間表；切勿只安排小朋友操練與新學期有關的練習和暑期作業，令他們承受過大的壓力。父母宜與小朋友一同商量暑期活動的安排，讓他們表達自己的意見，當中可以加入他們感興趣的活動；互相尊重，及達至共識，這樣便可以令小朋友更投入和享受這個悠長假期。

2. 好好分配活動時間

在編排時間表時，父母應以小朋友作息有序為大原則，每項活動的時間不宜太長，要讓他們有充足的休息，在活動與活動之間，要考慮足夠的用膳時間、小睡時間，及最好選擇相鄰地點的暑期班，避免他們舟車勞頓。父母亦可以選擇多元化的活動，如：音樂、戶外、美術、自選玩樂等，讓他們探索自己的興趣。

聯合國兒童基金會建議，學前兒童每日最好進行「自由遊戲」(free play) 至少1小時，讓他們在自由的空間下玩遊戲，盡情探索，自由發揮，這樣對他們的認知、創意、語言和身心發展上都有所幫助。因此，父母在編排暑假時間表時，謹記要預留時間讓子女自由自在、自行選擇遊戲，這樣對他們的成長發展均有所裨益。

3. 做家务培養責任感

在漫長的暑假中，父母可以鼓勵小朋友每天完成一項能力所及的家務，例如：掃地、摺衣服，或每星期執一次自己的房間等，藉此養成良好的生活習慣，及培養對家庭的歸屬感及責任感。

4. 鼓勵訂立暑期目標

父母可以協助小朋友訂立一些符合他們能力及個人安全的暑期目標，例如：在暑假期間學會游泳、踩單車等，讓小朋友好好利用暑假，達成個人暑期目標和個人成長之效。

當然，不同小朋友有不同需要，不同父母亦對子女有不同期望。每個父母都想安排自己認為最好的暑期活動或課程給子女，在選擇時，大家可以多多參考以上小貼士。



撰文：
慈慧幼苗親子學堂 專家團隊



<http://babyparent.org>

在黑暗中觀蛙

香港地方雖小，但也擁有豐富的生物多樣性，光是爬蟲類和兩棲類都有過百種，要把牠們全都找出來，也不是一件易事！但為什麼平常日間很少看到青蛙和蟾蜍呢？原來牠們除了用肺呼吸之外，也需要依靠皮膚來呼吸。為了保持皮膚的濕潤，減少水份散失，蛙類大多都在夜間活動和棲息在陰暗潮濕的地方。

香港夏天的天氣潮濕悶熱，真是一個令人叫苦連天的季節。但對青蛙來說，夏天潮濕的天氣正好合適牠們！所以夏天到有溪澗的郊野夜行，可以看到不同的蛙類。



1. 短腳角蟾

短腳角蟾，是蟾蜍的一種，身長只有約40毫米，和一個成年人的拇指差不多大小，十分可愛。成年短腳角蟾的皮膚上有突出的細瘤粒，背面兩眼之間有深色三角形的黑斑，而最獨特的是，牠的眼睛上部有「角」的突起。身體呈灰棕色，遠看起來就有如一塊枯葉，要想找到牠就一定要睜大眼睛啦！



2. 大綠蛙

大綠蛙的背部有著鮮艷的綠色，就好像身上掛有一個「我有毒！別吃我。」的警告牌一樣。一旦受到威脅，大綠蛙就會分泌味道濃烈、帶有腐蝕性及有毒的乳白液體來擊退敵人。有趣的是大綠蛙的叫聲似雀仔叫，喜歡棲息於有水的地方，下次夜行時若聽到鳥叫聲，不妨於溪邊石頭找找看大綠蛙的身影！



3. 花狹口蛙

花狹口蛙的口部和頭部細小，背部與短腳角蟾一樣長滿了疣粒，外型圓胖，就像一個小胖子，十分討人喜歡。最大的長度可以達到75毫米，是最大型的姬蛙！不過可愛的牠其實也是有毒的蛙類，一旦受到驚嚇，牠便會全身鼓脹成一個圓球、分泌有毒黏液，務求嚇退和減低捕食者的食慾。

青蛙小知識：

如何分辨雌性同雄性的青蛙？



鳴囊(上圖)：雄蛙有鳴囊，雌蛙沒有鳴囊

體型：
因為懷卵的關係雌蛙一般體型都明顯比雄蛙大，好像大綠蛙的雌性可以長達100毫米，但雄性卻只有50毫米！



觀蛙小貼士



Donut
提醒您



- 下雨天後或濕度較高的日子會有較高機會找到蛙類
 - 夜視時記得帶上電筒或頭燈，建議穿著底部防滑的鞋子，時刻注意路面安全
 - 青蛙及其他夜行動物會對白色的強光較敏感，可以的話請為光源蓋上紅色玻璃紙
- 建議地點：大潭水塘近珊瑚山莊的家樂徑和生態園，還有近香港大學的鹿虎山等。

想跟專業生態導賞員了解香港夜行生態？
今期Donut and Ah Meow's Pick
推介還有大潭和龍虎山夜行生態園優惠。
(詳情請見本書第24頁)



資料提供：
綠恒生態旅遊
Eco Travel

