

## 在生活中留白

23/1/2025



圖取至繪本《我（一點也不）無聊》

記得小時候在無聊時會創作遊戲，用積木堆砌場景配搭公仔去編寫劇情、披上被子扮演香港小姐、使用家中的茶几扮作點心車……在有限的資源下搞盡腦汁去策劃遊戲，當成功上演心中的趣味故事就有滿滿的成就感。現今孩子普遍缺乏以上體驗，一方面，他們多已被安排參加規劃好的課外活動；另一方面，只要一機在手就有無限量電子遊戲以供選擇。他們近乎沒有無聊發呆的空間，錯失了「無聊」帶來的益處。

無聊是當環境刺激無法滿足大腦需要時的感受，不論成人或孩子遇到無聊時也會嘗試尋求刺激，從而激發出想像力和創造力，去應對「沉悶」。鼓勵家長特意为孩子的生活留白，給孩子無聊的空間，鼓勵他們發掘覺得有趣、有意義的事情，並支持他們動手實踐。這些經驗有助他們自主地發掘興趣，培養出解難能力，尋找生活意義。下次當聽到孩子說「好悶呀」，首先不用內疚沒有盡父母責任提供足夠的玩物，或擔心自己沒有為孩子作出安排。不妨學繪本《我（一點也不）無聊》入面既爸媽，笑笑口回應：「無聊好呀，無聊會激發你的創意。」，還可以適當地鼓勵及輔助孩子去創作他們心目中的遊戲，一同享受無聊帶來的樂趣呢！