

TL Kids 暑假不崩潰

給家長的簡單節奏表

故事・閱讀・創作・快樂英文

這不是一份排滿行程的計畫表

孩子不需要每一天都被安排得滿滿的。孩子需要的是一個有節奏、有期待，也有自由玩耍時間的暑假。
這份節奏表的目的是不是讓您做更多事，而是幫助全家少一點混亂，多一點安定。

每天只需要四個「錨點」

時間	簡單節奏
早上	閱讀或聽故事 15-30 分鐘
中午/下午	創作、積木、美勞、安靜玩耍
傍晚	走路、公園、活動身體
晚上	聊天、親子共讀、睡前故事

一週可以這樣安排

☐ 一本好書	☐ 一次戶外活動
☐ 一次創作或手作	☐ 一次料理或烘焙
☐ 一次和朋友/家人的互動	☐ 一次安靜休息的下午
☐ 一次自然接觸英文的時光	

家長提醒

- 不用每天都有新活動。
- 讓孩子有一點「無聊」的時間，反而能發展想像力。
- 固定的節奏比滿滿的行程更有幫助。
- 最好的暑假，不一定最忙，而是讓孩子有時間閱讀、創作、活動、休息和生活。

本週簡單規劃

日期	閱讀/故事	活動/創作	戶外/休息
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			

給家長的一句話

暑假不需要完美。只要每天有一點閱讀、一點創作、一點活動、一點陪伴，孩子就會慢慢擁有一個更安定、更豐富的夏天。—— TL Kids