



幼小銜接  
家長講座

# 愉快適應小學生活

香港專業教育學院(沙田)  
幼兒、長者及社會服務系

徐羅麗萍

# 分享內容

## 愉快適應小學生活

1. 升小一孩子成長特徵
2. 小一適應的重要
3. 孩子面對的挑戰/適應
4. 父母錦囊

# 升小一孩子成長特徵

- 活力充沛
- 食量增多
- 情緒變化大
- 對某些事物有恐懼感
- 期望父母/他人欣賞自己
- 易因環境改變而**感受焦慮、壓力**，引致身體不適，如:肚痛、頭痛

# 停一停、想一想

- 假如你要轉投新公司工作，你估計需要多少時間來適應？
- 你猜有哪方面需要適應？  
環境、人事、工作內容/要求、公司政策..
- 孩子升小一，誰要適應？**愉快適應？**

# 停一停、想一想

- 孩子的適應期會是你的3至5倍
- 家長應以整年小一為適應基礎
- 家長與孩子同時需要適應小一生活

# 小一適應的重要

學校教育適應過程中，從**幼稚園**進入**小學**是教育**銜接中最關鍵**，孩子面對許多第一次不同的**經驗、困難、挑戰!**

Sameroff and Haith, 1996

# 孩子面對的適應

生活領域

挑戰	家長對策
常規適應： <b>校規</b> <b>小息/ 排隊</b> 學校/ 課室環境	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 用模擬遊戲方式解決困難</li><li>2. 預先探訪校舍</li></ol>
生活自理： <b>作息時間</b> 、 <b>執書包</b> 、 <b>文具</b> <b>飲水/進餐</b> 、 <b>抄黑板</b> 、 <b>寫家課冊</b> 、 <b>做功課</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.協助孩子建立<ol style="list-style-type: none"><li>a. 良好生活習慣/作息時間</li><li>b.自理能力，如：<b>執書包</b> /處理水壺/用餐</li></ol></li><li>2. 善用零用錢/買小吃</li><li>3. 安排寧靜的學習環境</li><li>4. <b>忍手不幫忙</b></li></ol>

# 孩子面對的適應

## 學習領域

挑戰	家長對策
課程內容: 分科、 大量文字	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 培養閱讀習慣</li><li>2. 高效識字教學法/部件</li><li>3. 數學: 生活應用</li></ol>
教學模式: 靜態、時間表、 全班上課	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 提升孩子的專注力</li></ol>
評估模式: 默書、考試	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 有趣默書活動/ 以遊戲形式來溫習</li><li>2. 家長心情要放鬆</li><li>3. 支持及鼓勵孩子</li></ol>

# 父母迷思

1. 補習?
2. 贏在起跑線?
3. 練習?

不停操練課外練習→嚇怕剛入學的孩子  
→產生恐懼

# 父母錦囊

## 1. 升孩子學習動機



# 父母錦囊

2. 建立: **主動學習**的態度

時間管理能力(計劃、實踐、檢視)

3. 養成閱讀習慣→自主閱讀→打好語文基礎 →  
自由寫作

4. 參觀博物館或圖書館→ 增強孩子多元化學習

5. 作息平衡:

上課、課外活動、**自由**遊戲、休息/假期

# 孩子面對的適應

情緒領域

挑戰	家長對策
對陌生環境， 易生焦慮	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 分享小學生活,如有零用錢</li><li>2. 請已讀小學的孩子分享小學趣事</li><li>3. 一同準備開學用品</li></ol>
孤獨	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教導孩子如何認識新朋友</li><li>2. 與人分享</li></ol>
分離	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 初期準時接送</li><li>2. 與其他家長傾談，讓孩子也熟絡</li><li>3. 教孩子寫下一、兩個同學電話</li></ol>

# Smart Tips

## 及早察覺 子女情緒問題

- 留意子女行為有否反常，  
例如迴避父母目光
- 如文具或課本無故失蹤或遭  
破壞，可能子女受到欺凌
- 子女變得不想玩、出  
現失眠

資料來源：女青

# 父母錦囊:四到

- 眼到: 多觀察孩子情緒
- 耳到: 多聆聽
- 口到: 多讚賞、多鼓勵
- 心到: 同理心、關心

# 父母錦囊

## 給予孩子正面指引:

1. 鼓勵孩子自己尋找解決問題的方法;
2. 鼓勵孩子回想愉快的學校生活;
3. 幫助孩子建立自信;
4. 和孩子談談他們的感受;
5. 幫助孩子冷靜及放鬆，學習幽默。

# 父母錦囊

1. 父母先處理自己的壓力、情緒、冷靜；
2. 夫婦共同分擔工作；
3. 重新分配自己工作及作息時間；
4. 合理期望，給予孩子進步機會，按步就班；
5. 不與其他孩子比較；
6. 重視上學，不輕易請假；
7. 與學校保持聯絡(手冊、通告、家長會)。

# 愉快適應小學生活

先有健康快樂的父母  
才有健康快樂的孩子