幫助孩子「升呢」，愉快入小學，我也做得到！

劉怡虹博士

香港教育大學 幼兒教育學系 副教授 及 副系主任

92.8% 家長覺得在幫助子女升小一方面有壓力

子女對升小一的預備足夠嗎？

53%家長的子女為升小一感到焦慮

幼小銜接的重要性

幼小銜接的挑戰

學習環境

- 校舍轉變
- 師生比例較高

社交關係

- 師生互動以課堂為主
- 朋輩衝突增加

課程/教學

- 知識為主
- 進度快
- 注重評估

常規/自理

- 自律及獨立性要求高
- 作息時間轉變

孩子對小一期望的落差

升小一前...	升小一後...
可以寫手冊	日日都要寫手冊
有我鍾意嘅小息時間	小息雖然好玩，但太短時間
代表大個仔大個女	好多嘢要自己做，好辛苦
可以識好多新朋友	我係最細個，成日比人「蝦」
校舍好大，好多課外活動	要行好多路，功課又多，無時間玩

適應小一的指標

- **B**ehavior 能管理行為
- **E**motion 能管理情緒
- **A**ttitude 正面學習態度
- **R**outine 遵從常規指示
- **S**ociality 與他人相處融洽

提供認知，情感和自主的支持

如何幫助孩子發展入學準備的能力？

身體

- 大小肌肉發展
- 健康的體魄

認知

- 能專注上課
- 有基本認知概念

心理

- 情緒管理
- 有自信

學習

- 有好奇心
- 主動參與
- 堅持
- 勇於求助

社交

- 能解決朋輩之間的基本問題
- 喜歡結交新朋友

語言

- 簡單閱讀
- 正確執筆寫字
- 能理解對話及表達自己

家長在家的支援

提升孩子的自我管理能力:

時間表
- 讓孩子參與規劃
- 注意各項活動的時間分佈

獎勵表
- 強化正面行為

視覺提醒
- 鼓勵及提示

維持良好親子關係:

親子閱讀
- 展開親子對話
- 建立語文能力的基礎

親子討論
- 分享心情和感受
- 了解孩子的生活

親子遊戲/時間
- 與孩子同行
- 紓緩學習壓力

促進執行能力的遊戲

提取、聯繫和運用在記憶中的相關知識

遇到不同引誘時，把專注力放到目標上並作出適當的行動

根據情況變化，作出適當的反應以符合新的要求

遊戲:數字倒豎沖

- 順序數位

0, 3, 6, 7

- 逆序數位

0, 3, 6, 7

7, 6, 3, 0

遊戲:異口同Sing

祝你生日快樂。
祝你生日快樂。
祝你生日快樂。
祝你生日快樂。

Happy birthday to you.
Happy birthday to you.
Happy birthday to you.
Happy birthday to you.

A B C D E F G

H I J K L M N O P

Q R S T U V

W X Y and Z

Now I know my ABC's

Next time won't you sing with me

一閃一閃小星星

一顆一顆亮晶晶

高高掛在天空上

閃閃散佈似鑽石

一閃一閃小星星

一顆一顆亮晶晶

遊戲: 彩虹繽紛樂

白色　　紫色　　黃色

藍色

紅色

綠色

黃色

綠色

白色

紫色

藍色

橙色

橙色

紅色　白色　紫色　藍色　黃色

綠色　黑色　橙色　綠色　藍色

家長與學校協作: 好處

孩子	家長	老師
在新學校感到安全	感到學校的支持	因應能力適當調適課程
提升自信心	加強家長的信心	運用家長作為 學校的重要資源
有一致的規則 可依循	獲得教育 知識和技巧	運用家長的意見 改善教學

家長與學校協作: 方法

在家協助
子女發展

保持緊密的
家校溝通

積極參與
學校的活動

如何訂立對孩子合理期望和目標?

1. 根據孩子的發展訂立期望

2. 讓孩子參與策劃行動計劃

3.提供認知、情感和自主的支持

4. 多讚賞、接納孩子的限制

個案（一）

逃避上學的孩子

- 觀察行為及情緒
- 表現同理心
- 按時起床及出門口

個案（二）

欺凌

- 觀察及聆聽，表現同理心
- 肯定孩子的價值
- 引導解決方法

個案（三）

學習表現不佳

- 提升專注力
- 加強時間管理
- 多讚美及獎勵

問答時間