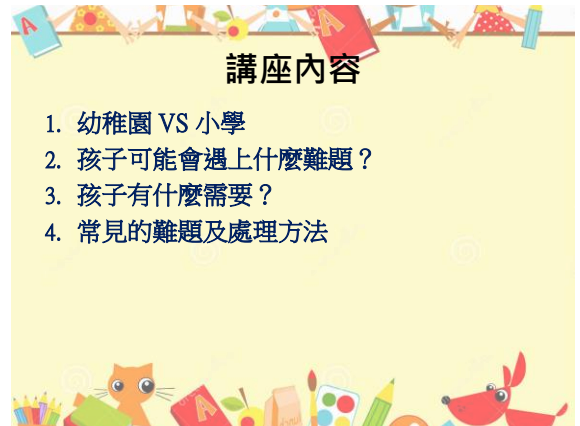




小一信 2013-2014 年度授課時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:30-8:45		早會	早會	早會	早會
8:45-8:55	週會		班主任		
8:55-9:40	數學	數學	中作	英默	數學
9:40-10:25	數學	常識	中作	英文	中文
10:25-10:35	小息				
10:35-11:20	普通話	中默	視藝	電腦	Story
11:20-12:05	聖經	中文	數學	Phonics	英文
12:05-12:55	午膳及小息				
12:55-1:40	中文	英文	英文	中文	常識
1:40-2:25	英文	Drama	音樂	數學	多元智能課
2:25-3:30	小息				
3:30-3:15	體育	圖書	常識	常識	
3:15-3:25	班主任(輔導)				

上午幼稚園 A (第一室)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-9:10	談話 / 早禱	談話 / 早禱	談話 / 早禱	談話 / 早禱	兒童團契 / 品格活動
9:10-10:10	區角活動	區角活動	區角活動 (主題教學)	區角活動 (主題教學)	9:25-10:30 課程展 / 總結美藝活動
10:10-10:35	練習活動	練習活動	練習活動	練習活動	10:30-10:55 練習活動
10:35-11:00	排洗 / 茶點	排洗 / 茶點	排洗 / 茶點	排洗 / 茶點	10:55-11:25 排洗 / 茶點
11:00-11:30	音體活動	音體活動	音體活動	音體活動	11:25-11:55 宗教 / 德育故事
11:30-11:55	主題教學	主題教學	英語活動	英語活動	
11:55-12:00	整理放學	整理放學	整理放學	整理放學	11:55-12:00 整理放學
12:00-1:00	排洗及午膳				
1:00-1:30	聆聽活動 / 團體活動				
1:30-3:15	排洗 / 刷牙 / 午膳				
3:15-3:35	收拾及排洗				
3:35-3:55	下午茶點				
3:55-4:50	練習活動 / 探索活動				
4:50-5:00	整理放學				



<學習模式篇>

幼稚園	小學
- 以遊戲、活動等輕鬆的形式為主 - 活動時間較長 - 多以主題教學 - 功課量少	- 以講授或較嚴肅的方式進行 - 上課時間較長 - 分課學習 - 功課量多，且多默書、測驗、考試



<人際關係篇>

幼稚園	小學
- 學生年齡相近 - 自己是大哥哥、大姐姐，多被作為榜樣 - 和老師的感情較深厚 - 較容易得到老師的注意及照顧	- 學生年齡差異大 - 為年紀最小的一群，行為易受其它高年級的學生影響 - 學習初期難易對每位老師有所認識 - 較少得到老師個別的注意和關心



<自我照顧篇>

幼稚園	小學
- 只需攜帶少量課本 - 多不需要執拾書包 - 不會獨自購買小食 - 上洗手間的時間彈性	- 攜帶較多課本和用品 (如顏色筆、水壺) - 需按時間表執拾書包 - 每天需要抄黑板、寫家課冊 - 可以自行在小賣部購買小食 - 到小息時才可去洗手間



建立關係

學校環境

學業壓力

家長期望

學校規矩



孩子在升學中的特別需要

生理需要

- ✧體力和專注
 - *休息時間減少
 - *學習時間延長
 - *學習種類多和複雜
 - *學習模式單一、單向、靜態

- ✧需要足夠的休息和調劑



孩子在升學中的特別需要

安全感

- ✧一波又一波的刺激可令孩子產生焦慮感
 - *出現倒退的行為 (如咬手指、尿床)
 - *身體出現症狀 (如肚痛)
 - *未必能有效表達自己的情緒和感受

- ✧需要安穩、可預測的環境
- ✧需要具體、清晰的規範
- ✧需要被明白、被照顧



孩子在升學中的特別需要

愛和群屬的需要

- ✧ 朋友能讓孩子感受被認同、接納

→ 亦能提升安全感和自尊感

- ✧ 需要被愛、被接納
- ✧ 需要建立自己的社交網絡



孩子在升學中的特別需要

尊重的需要

- ✧ 小學的評估強調學業上的競爭
- ✧ 自我成就和學業成績有密切的關係
- ✧ 升小學後較難在學業和行為上得到老師的欣賞

- ✧ 需要建立自尊，覺得自己有用、有能力
- ✧ 需要別人的欣賞和讚賞，尤其是家人及師長
- ✧ 將眼光同時放在結果和過程上



討論

- 你最關注、擔心什麼方面？
- 你會如何幫助自己和支援孩子？

艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	信任別人，有安全感	焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	自信地學習	處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	主動好奇	因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	得到讚賞，更加勤勉	遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	明確的自我概念	徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	對周遭有抱負及關愛	對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	滿意人生成就	悔恨舊事，遺憾

發展階段	時期	發展任務VS危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	信任別人，有安全感	焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	自信地學習	處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	主動好奇	因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	得到讚賞，更加勤勉	遭遇挫折、自卑

• 6-12歲

• 任務：

- ✓ 在學校學習
- ✓ 培養未來適應社會的能力和知識
- ✓ 被同輩接納，發掘自己身份、重要性



• 順利發展：建立正面自我形象 (讚賞、肯定)

• 發展不良：產生自卑、扭曲自我形象 (缺乏讚賞、肯定)

任務：在學校學習 (動力、興趣)

- 升小初期：心理因素、生理因素

➢ 開學的焦慮、不安、害怕、失望、掛念等

➢ 能力感



心理因素：

- 開學的焦慮不安、害怕、失望、掛念

焦慮不安 → 上下課時間？轉堂要去哪裡？
洗手間在哪裡？放學會怎樣安排？何時見到家人？

失望 → 以前不用做那麼多功課！老師很嚴厲！

掛念 → 幼稚園的老師和同學



焦慮不安

開學前的預備

- 利用故事書、玩具 → 預告可能的情境和感受
- 認識小學環境 → 上網、參觀、上學路途
- 邀請親友子女分享 → 小學的情況
- 一起準備 → 開學用品 (校服, 書簿, 文具)
- 陪伴 → 孩子上學, 並準時接放學

重點：接納孩子感受！




失望 → 以前不用做那麼多功課！
老師很嚴厲！

開學後的支持

- 耐心**聆聽**孩子的情況和感受
- **反映傾聽**：告訴孩子你聆聽到什麼
- 同理**回應**：設身處地去回應
- 與孩子**一同想辦法**

重點：不要評批孩子的真實感受！先接納，後說教！



耐心聆聽

- 女：今日老師鬧我
- 母：老師點解鬧你既？
- 女：老師話我講野
- 母：咁你當時講咩呀？你同邊個講野？



反映傾聽

- 女：今日老師鬧我
- 母：老師點解鬧你既？
- 女：老師話我講野，老師無鬧其他人！
- 母：你一定覺得唔開心/ 嬲 / 唔公平 ...



同理回應

- 女：今日老師鬧我
- 母：老師點解鬧你既？
- 女：老師話我講野，老師無鬧其他人！
- 母：你一定覺得好唔公平 ...
- 女：係呀！晴晴有講野啦！
- 母：換住係我，都會覺得唔開心...



- 當孩子的負面情緒消退後
- 進行教養工作
- 需要時，與孩子一同想方法



掛念→幼稚園的老師和同學

開學後的支持

- 反映傾聽+同理回應
- 探訪幼稚園老師
- 與幼稚園同學聯繫
- 心意咭、小勞作送給幼稚園的老師、同學



重點：幫助孩子學習面對分離

心理因素：

➤能力感



相信自己有能力面對挑戰的感覺！

建立能力感：合宜的讚賞、鼓勵孩子的努力、
不批評孩子的弱項、
讓孩子知道要改進的地方
讓孩子自己想辦法解決

任務：在學校學習 (動力、興趣)

- 升小初期：心理因素、生理因素

體力和專注的要求提升



開學前：

預早調整孩子的睡眠時間
慢慢減去午睡時間
設定做功課及遊戲時間
勿安排過量的補習和課外活動



牧師爸爸制定家規：六時後禁做功課



讓他們去打籃球、
踩單車，
享受親子時間。
夫婦相信品格、
抗逆能力較成績重要

任務：培養未來適應社會的能力和知識

培養責任感和獨立能力

讓子女明白學習、管理生活是自己的責任



重點：家長只是協助角色，要慢慢放手讓孩子獨立

http://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20160906/00002/1467742174901

事前討論、堅持執行

- 定時的**生活規律**: 起床和睡覺時間、功課、進食、遊戲
- **自我照顧**: 收拾書包、做功課、進食、整理衣著、
保管自己的物件、適當運用金錢
- 與家長一起**訂立及執行時間表**
- 讓孩子**做選擇和承擔後果**




支援網絡

- 起床: 預備鬧鐘
- 睡覺: 訂立最遲上床時間 (如10:00)
有30 分鐘在床上預備睡覺 (如9:30)
做自己喜歡的事 (如看書, 玩玩具)
- 功課、遊戲時間: 預備計時器或大漏斗
- 收拾書包: 不同顏色的文件袋
- 保管自己的物件: 擁有專屬位置
- 運用金錢: 給予適當零用錢




**任務: 被同輩接納
發掘自己身份、重要性**

- 個人衛生
- 情緒管理
- **社交技巧**: 打招呼, 幫助別人
「我想和你們做朋友, 我們一齊玩好嗎?」
- 鼓勵參與群體活動



家長自己的預備

- 放鬆→ 影響孩子的情緒
- 尊重、不比較→ 每人都有成長步伐
- 隨時鼓勵→ 不打也不罵
- 學習放手
→ 失敗是日常的一部分




**常見適應難題及處理
<<開學前預備篇>>**

**常見適應難題及處理
<<開學前預備篇>>**

事例一：

你會點做？

瑩瑩在開學的第一個星期經常嚷著要返幼稚園探老師，現在已經過了一個月，她仍然不時提及喜歡以前的班主任、同學、嬌嬌……又說現在的什麼也不好……

常見的適應難題及處理

問題一：很懷念幼稚園的同學和老師

- ☺ 接受孩子掛念幼稚園及未習慣小學生活的感受。
- ☺ 可帶孩子回到幼稚園探訪老師或請子女寫咭送給老師。
- ☺ 引導孩子以電話、聚會、寫咭等不同方法維繫與舊同學的友誼。

常見的適應難題及處理

問題二：新校園新生活

- ☺ 以積極有趣的方法介紹小學生活，例如可以在小息與同學遊玩，到圖書館借書等。
- ☺ 邀請就讀小學的親友與子女分享小學生活的樂趣及經驗。
- ☺ 家長與子女一起準備開課所需物品，如校服、書簿、文具、相片等。
- ☺ 帶子女到小學參觀，認識上學路途及學校環境。
- ☺ 上小學初期可陪伴孩子上學，並準時接他放學。
- ☺ 考慮給予適量的零用錢，讓他們可以到小食部買些零食，融入學校生活，以及學習善用金錢。

常見的適應難題及處理

問題三：孩子體力的消耗

- ☺ 預早調整孩子的睡眠時間。
- ☺ 給予孩子適量的休息時間。
- ☺ 休息不只睡眠、也包括嬉戲。
- ☺ 不要安排過多的補習或課外活動。
- ☺ 以較生動的方式鼓勵孩子學習。

常見的適應難題及處理

問題四：課堂、學科太多

- ☺ 在暑假時及早讓孩子認識未來要學的科目名稱及內容。
- ☺ 可安排孩子參加一些由社區團體或學校舉辦的升小一預備班。

常見的適應難題及處理

<<開學後適應篇>>

事例二：

你會點做？

得仔在開學的這幾天內，不停的忘記帶文具、功課、手冊、又抄漏手冊內容；更被老師將這些事寫了在手冊中...

常見的適應難題及處理

問題五：要自己照顧自己

- ☺ 讓孩子知道在那些方面要自我照顧，例如上洗手間、自己抄手冊、自己執書包、到小食部買零食等。
- ☺ 及早培養孩子的自我照顧能力，並善用他們渴望「大個」的心態來鼓勵他們嘗試。
- ☺ 家長在初期可協助孩子按照手冊及時間表收拾書包。
- ☺ 定立固定時間收拾書包。

事例三：

你會點做？

家家今年升讀小一，媽媽發覺她每天放學時也衝著回家去廁所，有一次還忍不住在街上.....情況十分尷尬

常見的適應難題及處理

問題六：新環境帶來的不安感

- ☺ 對孩子的不安情緒多加體諒及安慰。
- ☺ 不要以責罰或取笑的形式對待孩子。
- ☺ 協助疏導孩子的負面情緒。
- ☺ 預先講解可能面對的改變。
- ☺ 共同討論，找出原因以及有效的解決方法。

事例四：

你會點做？

偉仔從來不喜歡寫字，上了小一之後的英文及中文默書就更追不上，經常出現低分甚至零蛋的情況.....

常見的適應難題及處理

問題七：孩子無自信/學習上的困難

- ☺ 多欣賞孩子不同的能力。
- ☺ 留意孩子付出的努力，而不只是他的天份。
- ☺ 避免對孩子有不必要的比較。
- ☺ 家長應先和老師溝通，再了解孩子學習上的困難。

常見的適應難題及處理

問題八：老師、同學又多又陌生

- ◎鼓勵孩子記下幾位相熟同學的電話號碼，並**主動認識**這些同學及其家長，有助子女融入學校生活，也方便有需要時聯絡。
- ◎**多聆聽**子女在學校生活的感受，如每天抽十分鐘與子女傾談，給予安慰和支持。
- ◎注意孩子**在校內的人際關係**，並及早教導子女與同學相處的態度和技巧。
- ◎主動告訴老師有關孩子的特性，並與老師**保持良好溝通**。

常見的適應難題及處理

問題九：繁瑣的校規和新的家規

- ◎訂立**明確、清晰、具體**的規則
- ◎讓孩子了解**什麼可以做，什麼不可以做**和**原因**
- ◎切忌因自己的心情而改變所訂的規則
- ◎讓孩子為自己的行動**負責任**
- ◎執行規則定要有一**致性**

常見的適應難題及處理

問題十：默書、測驗多，功課、壓力大

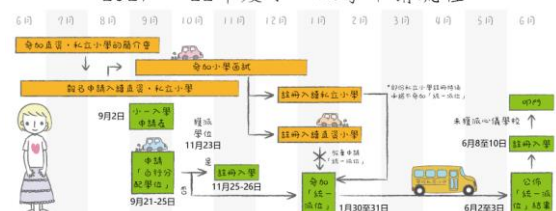
- ◎協助子女**訂立時間表**，並盡量**切實執行**。
- ◎安排**合適的學習環境**，避免受電視及玩具的騷擾。
- ◎引導孩子在學習上**作出自我評價及要求**，而不再是由家長主導。
- ◎孩子未必掌握**有效的學習方法**，家長要予以教導，免得事倍功半。
- ◎雖然要培養孩子在學習上逐步獨立，但也要在孩子**遇上困難或有需要時予以協助**。
- ◎孩子若願意在學習上**嘗試獨立**，家長應該給予讚許及鼓勵，孩子往往會更落力。

總結

- 了解孩子的性情，**尊重孩子的獨特性**
- 保持**正面的心態**
- 經常與學校保持聯絡，增進對校方及子女在校表現的了解
- 讀書和娛樂**同樣重要**
- 不要太偏重子女的學業，也要嘗試**培育及欣賞孩子其他的潛能**
- 培育孩子**對學習的興趣**
- 留意孩子的情緒變化

給 K2 的家長 ^^

2021 - 22年度小一入學申請流程



謝謝你的分享和參與！
請填問卷 ☺