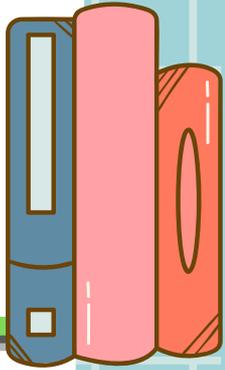
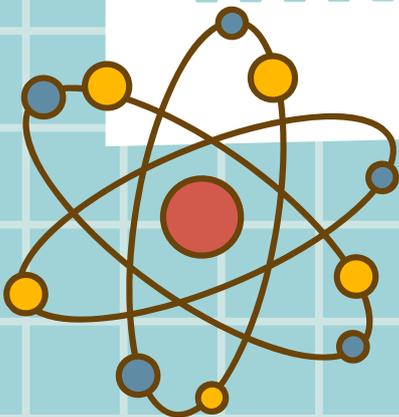


小一



迎新秘笈





秘笈目錄

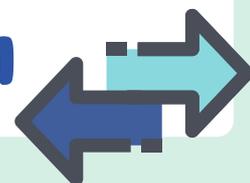


引言

P.3

幼稚園與小學 大不同

P.4-P.11



小孩重點能力建立

- 規律生活
- 專注力
- 自理能力
- 解難能力
- 社交技能

P.12-P.27



家長小撇步

- 小一適應STEP BY STEP
- 調整步伐
- 練習放手
- 當個好的聆聽者
- 提升孩子學習興趣
- 疫情後的轉變
(ZOOM課堂模式)

P.28-P.40



實用資訊

P.41



參考資料

P.42



引言

孩子長大了！

從幼稚園升上小學，對孩子來說固然是一個很大的轉變，而對爸爸媽媽來說，更是一個不一樣的挑戰。作為爸媽，心裡既期待孩子的成長但又帶點擔心，擔心子女未能適應新的學習環境。此時，相信爸媽們都會有個疑問「我可以如何幫助子女適應/預備小學的生活呢？」

幼稚園與小學的學習環境、學習模式都有所不同，個人的自我管理要求都有所提升。因此，能夠於學前提升孩子的能力，對於孩子的適應及學習，都會有所得益。



開心迎來小一生活



You and 2022 people liked this.



媽媽

希望我的孩子在小一的生活順利！



爸爸

爸爸媽媽永遠在你們的背後支持你們！

Leave a comment...



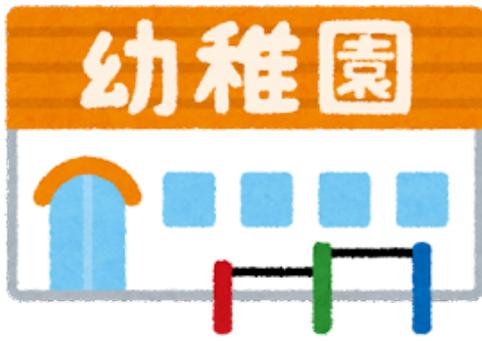
幼稚園

與

小學

大不同





與小學大不同

環境篇



幼稚園

小學

- 校舍較小

校舍

- 較大

- 繽紛色彩

課室
佈置

- 簡單佈置

- 各式各樣玩具
- 遊戲
- 繪畫工具
- 繪本圖書

設施

- 黑板
- 電腦螢幕
- 壁報板
- 圖書

- 約14至30人

人數

- 約20至30人

- 編組排座位
- 排排坐
- 分小組坐

座位
方式

- 面向黑板
- 桌子+ 椅子一排又一排，排列整齊
- 小組座位，仍保持整齊的排列

幼稚園與小學大不同

學習篇

幼稚園

- 以活動遊戲活動、輕鬆的方式進行
- 分學習區
- 主題教學
- 活動時間較長
- 設自選活動，以活動 / 遊戲為主

教授方式

小學

- 以講授、活動教學的方式進行
- 分科學習
- 上課時間較長
- 分科學習
- 設自修堂，以靜態為主

- 半日返學為主
- 每活動 / 主題約15-30分鐘
(視乎不同主題)

時間

- 全日返學為主
- 每堂約30-40分鐘上課時間

- 功課量少及簡單
- 採用進展性、日常表現的連續性觀察和總結性評估

功課評估

- 各科設有功課
- 功課量較多
- 有默書、背書、單元測驗、考試作評估

幼稚園與小學大不同

學習篇

幼稚園

- 有 1 至 2 位老師教授所有科目
- 了解學生所有的學習進度

老師

小學

- 由科任教授每科
- 各科任了解不同學科進度
- 設班主任制度，處理學習及學校事宜

- 較少課後活動

學校活動

- 較多課後活動
- 一人一職或一人一體藝
- 學生需擔任不同崗位如：各科組長、領袖生、清潔大使



幼稚園與小學大不同

社交篇

幼稚園

小學

- 年齡相近
- 分幼兒班、及低中高班

年紀

- 年齡差距較大
- 由一年級至六年級

- 感情較深厚
- 兩位老師已了解同學的日常生活

與老師關係

- 與班主任較熟悉
- 因專科專教，由各科 / 參與的課後活動了解同學的表現和進度
- 孩子面對多位老師，或不同主任，初期較難認識及記得老師名字

- 老師較多關注和照顧

照顧方面

- 個別照顧的程度會按年級相繼減少

幼稚園與小學大不同

社交篇

幼稚園

- 由老師安排學生在課室進行

小息安排

小學

- 需自行安排，如與同學談天、玩遊戲、上洗手間、食茶點等
- 在課室 / 樓層 / 操場進行
- 在小息時，有些設有大哥哥大姐姐計劃，助小一學生適應

- 認識班內同學為主

認識同學

- 認識不同年級的同學
- (如：參加課後活動，會認識不同年級的同學)



幼稚園與小學大不同

自我照顧篇

幼稚園

小學

- 隨時可上廁所
- 攜帶少量課本
- 書包在學校櫃子內

自理

- 需小息時才可上洗手間
- 攜帶大量課本、課堂用品 (如顏色筆、水壺等)
- 書包在座位，由學生保管

- 不需攜帶金錢上學

金錢

- 如學校有小賣部，可購買零食
- 有可能需付買書簿、活動、雜費等費用

- 由老師安排上洗手間、食茶點
- 有老師 / 姐姐幫忙收拾東西

小息安排

- 自動自覺上洗手間、食茶點、收拾東西

幼稚園與小學大不同

自我照顧篇

幼稚園

- 不需執拾書包
- 不需寫家課冊

學習

小學

- 需按時間表執拾書包、穿著體育校服
- 把通告、手冊、功課入功課袋
- 使用不同文件夾存放不同科目的功作紙
- 每天需抄黑板、寫家課冊
- 以時間表上不同科目上課



小孩重點能力建立

專注力

解難
能力

規律
生活

自理
能力

社交
技能





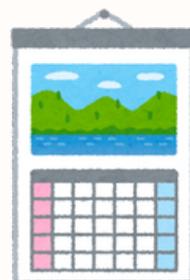
規律生活



 建立規律生活，由日常生活開始。有助升小後自我學習

制定日常時間表

- 建議父母與子女一起規劃/訂立日常生活時間表
- 可訓練孩子時間觀念
- 學習按時間表做事
- 幫助孩子定立目標
- 學懂分配時間 (如：完成功課時間、休息時間、課外活動等)
- 與孩子協定休息時間的內容，應避免太多電子產品時間



Level 1

 學習看時鐘，提升時間概念
(例：一天有幾多小時，每小時有多少分鐘)

 工具建議：

- 計時器
- 數字鐘



 讓孩子更具體地知道時間的長短，可以做幾多事情。

Level 2



制作時間表

- 建立規律生活
- 與孩子一起安排做功課、閱讀、吃茶點、玩玩具等時間表

★ 讓孩子明白善用時間的重要性

	 時段	工作/活動	完成工作/活動 ✓
1.	—		 <input type="checkbox"/>
2.	—		 <input type="checkbox"/>
3.	—		 <input type="checkbox"/>
4.	—		 <input type="checkbox"/>
5.	—		 <input type="checkbox"/>
6.	—		 <input type="checkbox"/>
7.	—		 <input type="checkbox"/>
8.	—		 <input type="checkbox"/>
9.	—		 <input type="checkbox"/>
10.	—		 <input type="checkbox"/>



專注力



 小學為專科學習，以聽說讀寫為主，對於專注力要求較幼稚園為高。

 爸媽們可以在平日或遊戲中鍛鍊孩子的專注力。

故事時間：



- 每天安排特定時間，舒服和寧靜的環境一起閱讀故事
- 能培養孩子的閱讀興趣，亦可提升理解、聽說能力及專注力
- 可先選擇繪本圖書，增加閱讀興趣
- 由5分鐘故事開始，當孩子有興趣和習慣後，可閱讀其他較多字圖書

 貼士1：減少令孩子分心的東西，例：把電視關掉。

 貼士2：當出現分心的情況，爸媽不用太緊張或責罵。以鼓勵、動作、角色扮演等方式吸引孩子一起閱讀

 貼士3：要循序漸進，否則會令孩子失去興趣 / 反感。

 貼士4：閱讀故事非學習時間，勿過度迫孩子學習書本的內容，也勿執著學習的進度 (如：孩子閱讀時，多次認不到詞語)，應先培養閱讀興趣

遊戲活動：

- 使用桌遊、棋類活動，提高專注力
- 有助建立良好的親子關係
- 培養孩子逆境商數，當未能勝出時，應如何面對失敗的情緒和重新學習的心態



1 拍拍手



雙掌互拍，剛開始爸媽將雙手固定放在胸前，讓孩子以雙手與媽媽的手互拍，媽媽再上下左右移動雙手的位置，讓孩子也要專注的進行拍掌活動。

2 執行性遊戲



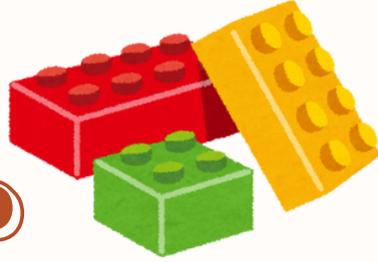
用筷子夾豆子 / 用匙子運送波子等遊戲。

3 迷宮遊戲



爸媽可以和孩子玩迷宮/ 找不同遊戲。爸媽可觀察到孩子眼睛追視的狀況

4 砌模型 / Lego



爸媽可以和孩子一起砌立體模型，了解孩子對3D的掌握

5 鏡子遊戲



跟孩子一起玩動作模仿遊戲：
想像自己是一面鏡子，跟著爸媽的動作，可從簡單動作開始，速度也儘量慢一點，待孩子熟悉後，可以互換角色，增加活動的趣味性。

6 傾聽遊戲



請孩子聆聽單一指令，當完成後，可以進行兩個或三個指令，讓孩子提升專注聆聽技巧



自理能力



收拾個人物品

學習分類

- 文具 放入 → 筆袋
- 課本 放入 → 書包
- 餐具 放入 → 餐具盒
- 功課 / 通告 放入 → 功課袋
- 圖書 放入 → 圖書架



★ 提升組織能力

★ 建立自我管理能力的



方法:

- 在家模擬執拾書本
- 學習分類、執拾，認識書包不同間隔使用
- 書桌上如何擺放物品。如：午飯時，如何擺放餐具，那樣東西放近自己方便使用



由日常生活做起，家長需放手讓孩子嘗試，或許孩子會忘記，或做得慢，但謹記「讓孩子嘗試」，適時提醒讓孩子成長。



自理能力



功課袋檢視清單

請在 加上「✓」號後表示已完成該項目。

1. 家課冊

2. 作業

3. 工作紙

4. 練習簿

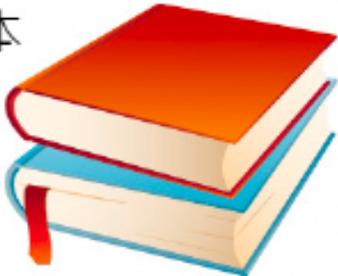
5. 通告



在家執書包清單

學生姓名：_____ 日期：_____

1. 請在□加上「✓」號後表示已完成該項目。
2. 在「其他」欄上，按自己的需要，加上需攜帶的物品。

項目	日期						
1 書本 		按時間表執拾好課本、作業及補充練習，並放入書包內 其他： _____	<input type="checkbox"/>				
2 功課 		按家課冊拾好功課，放入功課袋，再放入書包內 其他： _____	<input type="checkbox"/>				
3 文具 		把所有文具放入筆袋，再放入書包內 其他： _____	<input type="checkbox"/>				
4 衣物用品 		把外套和視藝科用品放入書包內 其他： _____	<input type="checkbox"/>				
5 食物及餐具 		把食物、水壺及餐具放入書包內 其他： _____	<input type="checkbox"/>				

放學執書包清單

請在□加上「✓」號後表示已完成該項目。

1. 書本



執拾好課本、作業及補充練習，並放入書包內



2. 功課



把家課冊及功課放入功課袋，再放入書包內



3. 文具



把所有文具放入筆袋，再放入書包內



4. 衣物用品



把外套和視藝用品放入書包內



5. 水壺及餐具

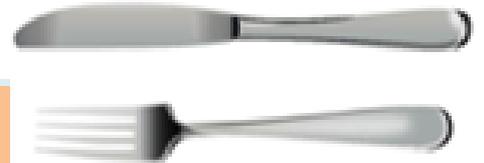
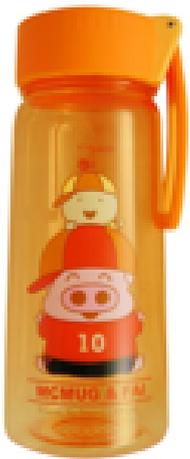
把餐具放在餐具盒內，
連同水壺放入書包內



飯桌擺放圖

如需要留校午膳時，我們需要帶備以下用具：

- 水壺
- 紙巾/毛巾
- 餐具
- 餐墊
- 飯盒 (學校提供/家長送飯/自行帶飯)



飯桌需要擺放整齊



解難能力



從生活中讓孩子思考如何解決日常困難



實況小任務

問孩子…

1 如果…….在公園或商場走失了，怎麼辦？
在原地等待？找其他人幫忙？
有沒有車費回家？

2 如何……回家，乘搭…XXX回家/ 步行……那處 (商場)…到學校 / 回家。讓孩子嘗試擔當小導遊，指示路線。



可於路程中加入1-2項事情，讓孩子嘗試規劃流程及路線。例：放學回家前需要買麵包，作為明天的早餐。



遊戲活動：

1 PUZZLE



學習到不同形狀的關連和技巧，發展不同的拼砌策略/方法，例如：先由直角開始/先整理出同樣顏色的拼圖等等。

2 LEGO

有助孩子思考問題和解決方法



3 DIY小手工製作

- 製作小手工(如：飲管、紙杯、紙碟、廁紙筒等)
- 製成不同的物件/飾物，慢慢認識不同素材、用途、形狀等，建立資料庫。下次遇到問題時，就能都用對素材的認識，解決問題。如：製作一個筆筒，孩子會在資料庫中，找出合適物品(水樽/盒子/罐)

★ 能訓練孩子思考、類推能力外，更能鍛練小手肌及培養創意。



4 從故事中找到方法

嘗試按故事書的內容作出提問，如：如你是主角，你會用什麼方法解決？過程中爸媽可以作出引導，讓讓孩子試試想辦法，有需要可更正孩子的想法，同時亦能了解孩子的思考模式。





社交能力



提升理解及表達能力

提升理解及表達能力

- 提升與人的互動
- 學習表達
- 明白自己和他人的情緒



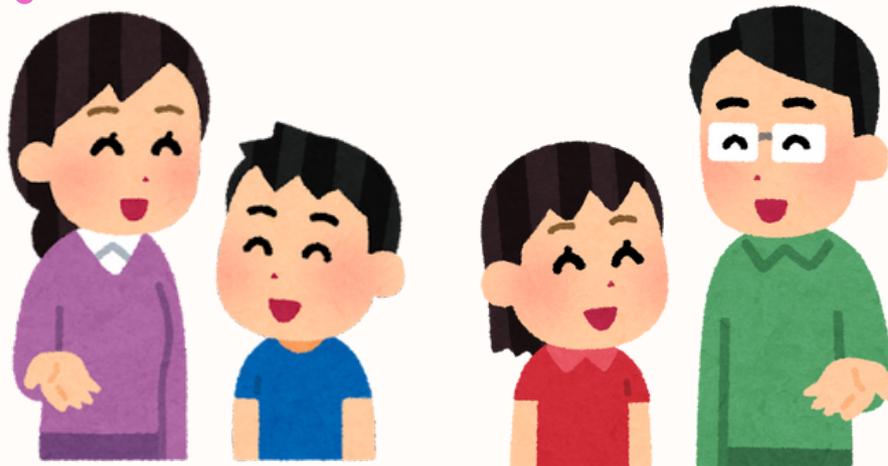
例：輕鬆講故事，靈活說句子：

- 一起看故事，有助提升孩子的理解能力
- 認識不同表達的新詞彙和情緒
- 更容易認識新詞彙
- 有助語言發展



例：輕鬆Shopping

- 家長與孩子逛商場/超級市場時，嘗試利用不同物品讓孩子學習不同詞彙，例：雪糕吃時會感覺好凍...等。



認識及學習表達情緒

- 家長可以多嘗試描述自己的心情 (如：「媽媽覺得很擔心，因為你生病了。」 「爸爸感覺生氣，因為...。」 「弟弟很開心，因為...」 透過說話，讓孩子知道他人的感受



- 家長可引導孩子說出個人情緒和感受，學習表達如何表達情緒



默書不合格，
你一定很失望...

家長小撇步

調整步伐

練習
放手

當個好的
聆聽者

提升孩子
學習興趣

小一適應
STEP BY
STEP

疫情後的轉變
(ZOOM課堂
模式)



小一適應

STEP BY STEP



01

了解幼稚園和小學的差別，
做好充分的心理建設和準備。

02

重視生活習慣和能力的培養，
訓練孩子獨立完成自己的事。

03

用耐心和關愛陪伴孩子成長，
分享孩子的歡笑與淚水。

04

培養正確良好的學習態度和習慣，
奠定穩固的學習根基。

05

以同理心和平常心看待
孩子的學習。

06

與孩子的老師建立溝通聯繫，
建立良好的合作關係。

調整步伐， 以平常心面對轉變



 孩子升小一是一個重要的關卡，父母需要作出心理的準備：

- 從依賴  變為獨立



 經歷是需要時間

適應  蛻變  獨立

不應：

- 太介意孩子的表現
- 與他人比較
- 急於孩子改變
- 造成壓力
- 求一致的進步

宜：

- 鼓勵孩子投入學校生活
- 鼓勵孩子多認識朋友，從而對新環境增加歸屬感，減少焦慮
- 鼓勵孩子多參加學校活動，有助他們愛上學校。
- 父母學習放手
- 明白每個孩子成長步伐不一
- 明白孩子會遇到不同的困難，是正常的
- 培養孩子學習方式和紀律，比功課成績更重要



練習放手， 讓孩子學習獨立



家長常幫助孩子解決問題....

✎ 容易造成：

- 孩子慣於找爸媽幫忙 ➡ 依賴
- 孩子做決定及解難的能力下降
- 孩子分析能力不足
- 缺乏人際關係的經驗
- 孩子事事求救父母，成為爸 / 媽寶BB
- 解決問題的動機下降和信心動搖

★ 宜：

- 讓孩子有實際的學習體驗，才能學到新技能 / 技巧
- 讓孩子嘗試解決問題，提升主動性、增強解決問題的動機和自信
- 建立良好的形象，是同輩的好伙伴
- 與孩子分析解決問題的方法，學習 WIN WIN 技巧
- 爸媽從旁給予指導、鼓勵和讚賞。孩子的進步定會更大

做錯了/未做到



不要緊，
慢慢來，
媽媽教你，
陪你學習。

做到了

給予孩子大力讚賞，
讓孩子加倍欣賞
及相信自己的能力

Good job!



GOOD!

當個好的聆聽者

- 家長需建立 BOTH TIME 時間
- 聆聽孩子的日常生活
- 成無話不談的親密朋友關係
- 多聽聽孩子的感受
- 心靈上，成為孩子支持

★ 成為孩子成長的重要能量

今天，
我在學校認識了
新朋友，很開心



提升孩子學習興趣



01

尋找孩子學習興趣

- 由孩子有興趣的事作為開始，當產生興趣時，爸媽可引導孩子鑽研下去
- 尋找相關有興趣的資料，吸引孩子繼續學習的動機
(如：利用UNO去記憶數字，以遊戲方式令孩子對數學產生興趣，亦可以減低孩子對這學科的懼怕心理)

02

製造成功感和展現成就的機會

- 當孩子努力後，能展現成果出來，孩子的滿足感會增加
- 可以製造機會讓孩子展現成果，從中獲得正面的回饋，可促進孩子後續學習



03

不要對孩子有過高的期望



- 若是要求 / 期望過高，已超出孩子能力或原先的目標，不但對孩子造成壓力，也會對父母失去信任，再不願意訂下未來目標
- 對學習也會失去興趣
- 應該了解孩子的能力，訂立一個預期可達到的目標，才可以提高孩子的學習興趣



04

多鼓勵．少責備



- 減低孩子的學習動機，不外乎受到批評、指責和否定，除了令孩子產生反感，甚至會持續地採取放任的態度
- 倒不如多從小事或微細處讚賞孩子，對於孩子學習持續性欣賞，自然也有助提升動力的作用



05

鼓勵多嘗試和探索



- 著重課本讀書、寫字、算術，會引致孩子的集中力下降和感到乏味
- 學習是全面的，除了課本知識，進行不同其他知識的探索，也十分重要
- 了解孩子學習的興趣，發掘他們的潛能



06

制定時間表和創造有效學習環境

- 提供不易分心的學習空間
- 減少誘惑分散孩子的注意力，移除娛樂物品，如：隨處都有玩具、漫畫書、遊戲機、電視機、電腦等
- 固定學習位置和空間，有助建立孩子的習慣
- 建立每日作息表，固定學習時間，有助孩子按規劃和秩序進行，培養自律的能力

疫情後的轉變 (網課模式)



疫情下，新的課堂模式出現(網課)

除左孩子適應新的課堂模式外，爸媽也需共同學習，從旁協助孩子。

孩子網課

宜



不宜



好處

1

宜穿整齊的校服

穿日常便服或睡衣

2

預備課本、筆記、紙張、文具及其他學習材料

放玩具、手機、或不需使用的電子產品

3

小休時，可站立舒展筋骨

小休時，不宜回房間睡覺

4

小休時，可與家人閒談

小休時，不宜玩玩具

- 營造認真的學習態度
- 習慣學校的要求
- 專心上課
- 放鬆休息，才能繼續專注課堂

孩子網課



	宜 	不宜 	好處
5	若課堂不明白，可在每節課堂後向老師查詢，或可以透過電郵/網上課堂/致電向教師查詢	若課堂不明白，不宜放棄	<ul style="list-style-type: none"> ● 明白課堂內容，掌握學習進度 ● 學習忍耐
6	尊重同學的私隱及肖像權	不應攝影、攝錄或錄音	
7	開啟鏡頭	關掉鏡頭	
8	固定背景圖案	勿隨意更改背景圖案	
9	<ul style="list-style-type: none"> ● 發言時，先按舉手圖案 ● 等候老師邀請發言 ● 才按「解除靜音」發言 	發言時，不應隨意按「解除靜音」發言	
10	如需離開，需請示老師	不要隨意離開座位	

父母如何讓孩子更投入網課

	宜 	不宜 	好處
1	安排一個合適寧靜的環境	接近電視、手機、玩具等物品	
2	可在小息時提供茶點	不要在網課期間讓學生進食，甚至餵食	
3	當孩子，遇到困難時 		
	<ul style="list-style-type: none"> 鼓勵孩子在網課最後或之後向老師查詢 宜進行觀察 	<ul style="list-style-type: none"> 不應隨意向老師即時查詢 介入課堂進行 	
4	網課前 		
	替孩子準備網課所需的軟件，電腦或手機必須配置麥克風(咪)和揚聲器(喇叭)	不應上課時才準備上網課的用品	

父母如何讓孩子更投入網課

	宜 	不宜 	好處
	若家中同時進行多個網課		
5	安排孩子們各自戴上耳機，讓他們不會互相打擾	<ul style="list-style-type: none"> 不宜在太接近位置進行網課 開啟揚聲系統，互相干擾 	
6	家人離開鏡頭	不宜入鏡，以免騷擾課堂秩序	
7	當有機會經過網課鏡頭時		<ul style="list-style-type: none"> 學習做好準備和規劃 營造學習氣氛和環境 少問題及早處理
	衣著整齊	不宜穿睡衣	
8	網課前		
	<ul style="list-style-type: none"> 與老師保持緊密聯絡，了解孩子交功課 / 學習的情況 遇到困難，應及早與老師 / 社工聯絡 	不宜替孩子處理家課	



 香港教育城

逆流而上，家添愛

Learn at Home 家長手冊

 第一部曲 - 孩子的反應

 第二部曲 - Learn at Home要訣

 第三部曲 - 善用資源

 小學生復課前準備

 小學生復課前準備 - 除口罩篇

 Ready for Resuming Classes

 Resuming of Class – Removing Masks

參考資料

香港教育城

升小一仍未適應？社工提醒父母千萬別做這件事：最傷小朋友心！

家有小一新鮮人~~~~
給小一新生的家長

幼稚園升小一 | 12種必備技能
升小一準備 | 適應小學生活

提升問題解決力 (三)
過生活、玩遊戲，解問題

謝謝細閱

歡迎轉載及分享

更多不同內容可留意我們的Facebook及Instagram!

聯絡：

 將軍澳唐明苑停車場大樓地下

 (852) 2177-4567

 (852) 2177-4400

 youthsquare@hkfws.org.hk

 香港家庭福利會
藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊 YS Youth Square



 [ys.youthsquare](https://www.instagram.com/ys.youthsquare) 

 香港家庭福利會 

 [hkfws_org](https://www.instagram.com/hkfws_org) 