


# 「升級爸媽」 之適應篇

小一適應課程

駐校社工 徐紅燕姑娘



家長都要適應及作好準備


# 影片分享

冰雪奇緣 Let it go 【開學版】 《起床吧》



# 升小一後的轉變

項目	幼稚園	小學
學習環境	<ul style="list-style-type: none"><li>• 校園較少</li><li>• 師生比例 1:15</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 校園較少</li><li>• 師生比例 1:30</li></ul>
學習模式	<ul style="list-style-type: none"><li>• 上課時間較短</li><li>• 功課量較少</li><li>• 科目較少</li><li>• 只需帶少量書上學</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 上課時間較長</li><li>• 功課量較多，並有默書及考試</li><li>• 科目較多及複雜</li><li>• 課本較多及需要執書包</li></ul>
人際關係	<ul style="list-style-type: none"><li>• 同學及老師數目較多</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 同學及老師數目較少</li></ul>



家長可以如何協助學生？

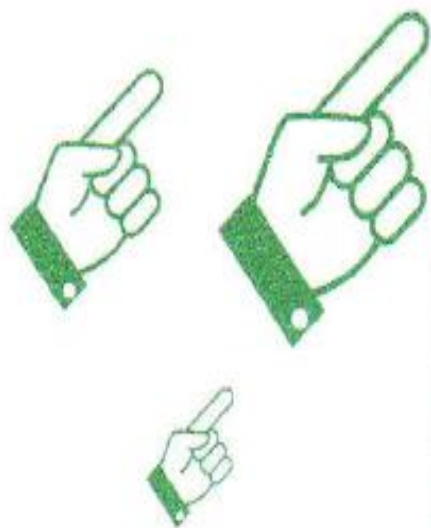
# 學習及環境模式轉變

家長可以：

- 1.) 參加學校舉辦小一適應活動
- 2.) 講解小一的學習生活，鼓勵表達對升讀小學的感受
- 3.) 制定生活時間表及培養子女作息定時的規律

# 時間表

## 參考時間表



	一	二	三	四	五	
7:00-8:00						起床及梳洗
8:00-3:30						上學
3:30-4:00						回家
4:00-4:30						下午茶
4:30-6:00						家課及溫習
6:00-6:30						洗澡
6:30-7:00						看電視
7:00-8:00						晚餐
8:00-9:30						自由時間
9:30						梳洗及睡覺

# 學習及環境模式轉變

家長可以：

- 4.) 購買合適文具，以及質料較輕的書包及物
- 5.) 培養子女正確地執拾書包的習慣
- 6.) 協助子女學習自我照顧及培養孩子良好的衛生習慣



# 學習及環境模式轉變

7.) 培養學生有規律地做功課及整理每日功課

- 檢查學生有否將每天的功課寫在家課冊內
- 提供一個功課袋和提醒孩子要將功課放入功課袋
- 凡完成的功課，請在功課欄上打✓，以方便查核

# 學習及環境模式轉變

## 做功課原則

1. 找出孩子怕做什麼功課，並把這些功課分拆來做及陪伴在則
2. 可以準備計時器給學生，讓他學習制定完成功課的時間
3. 字體整齊端正，課本及作業保持清潔
4. 功課或溫習半小時後，請讓孩子休息**5-10**分鐘

# 人際關係轉變

家長可以教導：

一般社交禮儀：

- 主動與師長及同學打招呼
- 主動學習及回答問題
- 上課時保持安靜
- 注意小動作，例如，咬筆及手指、伸脰、挖鼻孔

# 人際關係

家長可以教導：

處理與老師關係：

**老師好兇**

→ 一起釐清老師生氣的原因。當孩子說老師很兇時，幫助孩子看到老師因「什麼事」生氣，而不是生「誰」的氣。

# Children See, Children Do



<https://www.youtube.com/watch?v=5JrtpCM4yMM>

# 言傳身教

→ 生活現實是教育孩子的最好教材

→ 父母應分享自己的經歷，樹立榜樣



但現況是如何？





怪獸家長：阿仔唔識剪腳甲 阿Sir記得幫幫手

2015/07/27 星期一 12:04

怪獸家長：阿仔唔識剪腳甲 阿Sir記得幫幫手

讚好 分享 4,169

Tweet 0

阿媽：我個女學琴嫁，隻手好矜貴，非三大唔拖的

我：咩三大？全校最大隻果三個？

阿媽：港中大科阿sir你有讀大學嫁？仲有如果KISS的話都只係同律師kiss

90後教師決戰怪獸家長

2015.07.27 暑假番工入Camp未出發先興奮，當然就係學生出門後旅遊巴未開，啲家長即刻打嚟呢樣果樣啦。

TOPick

2015/07/28 星期二 11:52

怪獸子女：阿媽教落 裝飯是工人做

讚好 分享 1萬

Tweet 0



我：“飯鏟ok嘅放心，我想講呢小朋友係想選學生會所以入camp接受訓練，有樣野媽咪你之前教落佢，係屋企食飯就工人幫手裝飯，可唔可以暫時擱置呢個做法呢？”

媽：“當然可以啦，去camp冇工人嫁嘛，

**叫校工囉！**



譯文：TOPick 編輯



# 影片分享

## 港孩與怪獸家長

(星期日檔案2011年)

# 反思時間

- 1.) 什麼是怪獸家長或直升機家長？
- 2.) 這類家長會對孩子成長造成什麼影響？  
(包括正面及負面)
- 3.) 你希望孩子將來成為一個怎麼的人？

# 反思時間



- 過份關注、保護
  - 失去學習、成長的機會
- 學習放心、放手和放膽
  - 相信孩子的能力
  - 有時不是他做不到，只是他們沒有機會、信心去嘗試
- 成長路上，我們不是要保護孩子令他們避免跌倒，而是要教導孩子在跌倒後再站起來，並讓他們知道父母會在身旁支持他

# 你認為你的孩子可以.....

- 自己起床
- 梳洗(擦牙、洗臉、洗澡)
- 穿衣服(扣鈕、拉拉鏈)
- 自行進膳
- 摺被
- 綁鞋帶
- 收拾及清潔個人物品
- 煮食
- 在沒有父母的情況下在外留宿

# 家長錦囊

- 凡孩子在學習或行為出現問題時，家長宜平心靜氣與子女傾談，分析其原因及找出改善方法，避免未找出真正原因就加以體罰
- 避免安排太多課餘活動，讓孩子有充裕的休息及娛樂
- 與學校保持良好溝通，協助孩子及早適應新的校園生活



# 資源分享

# <<升學了>>親子伴讀故事



<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/storybook2003.pdf>

A vibrant, cartoon-style illustration of a family of three. A woman with short brown hair, wearing a pink top, stands on the left, smiling. In the center, a young girl with dark hair, wearing a yellow top, is also smiling. On the right, a man with short brown hair, wearing a blue shirt, stands with his hands on the girl's shoulders, smiling. They are in a lush green garden with red tulips and small white flowers. In the background, there is a white house with a red-tiled roof and a wooden door, and a green tree. The sky is light blue with soft white clouds. The overall mood is warm and happy.

多謝各位！！