

五邑鄒振猷學校
2023-2024年度

升級

Goal Go Grow

家長會

17-6-2023





Welcome

我們升級了！

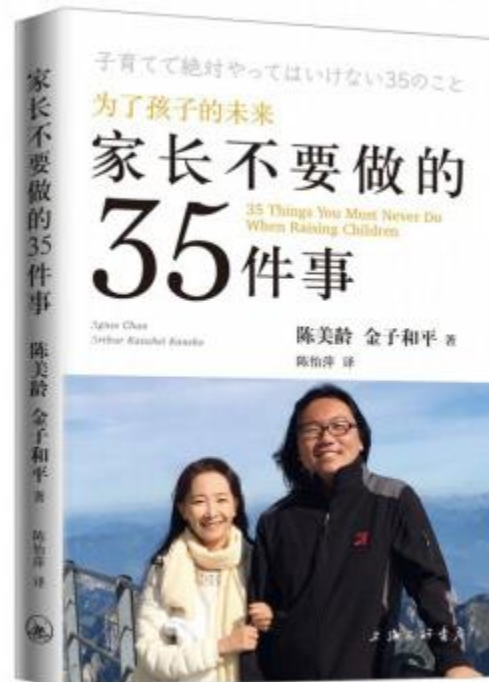
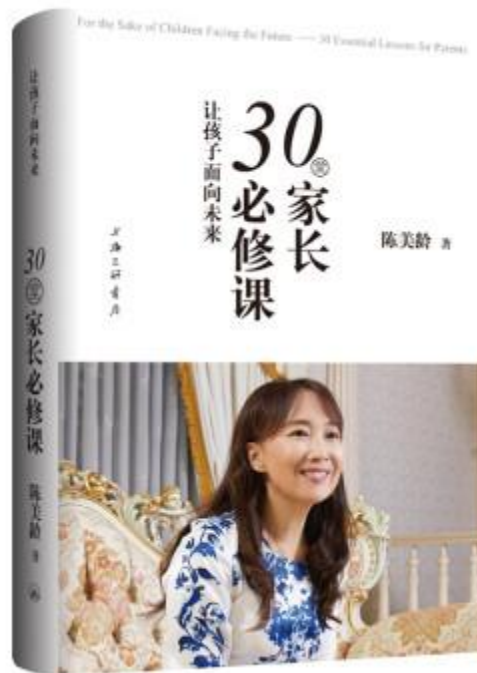


升級爸媽BINGO





生仔要考牌?





生仔要考牌？ 育兒壓力太大？




很多父母不斷進修親子技巧，甚至可能於不自覺中，期望自己成為一百分的父母，**令育兒變成壓力來源。**

/Kelly媽媽

孩子升小學了，父母擔心什麼？

- 升小前擔心升不到心儀的小學
- 升小後擔心適應不到新環境
- 擔心交不到朋友
- 擔心被欺負/欺負人
- 擔心學習不及人
- 擔心輸在起跑線
- 太害羞被動的擔心
- 太大膽好動的更擔心
- 總之就是擔心……





想孩子贏在起跑線？
究竟贏的是甚麼？

贏習慣

- 作息
- 運動
- 閱讀
- 遊戲
- 自理
- 家務

15



疫情下超重或
肥胖兒童比率

大增近兩倍

六成兒童因多吃零食影響正餐



疫情期間

超重兒童 倍增！

呢個年齡肥胖男生比率多女生一倍
2成小學生多吃垃圾食物



逼爆校服衫鈕

體重高達
104磅

復課在即

5歲男童日日宅家極速增肥

用力縮肚着校服險 扯爆衣鈕!!!

Topick
hknet.com

親子

開學個個肥曬？

疫情期間家庭
購買食物支出增加

疫下兒童超重和肥胖比率
較疫前上升 1.8 倍！



zzz

麻省總醫院研究



晚睡早起的學童，腰圍、腹部脂肪比例比早起的學童更高。



兒童睡眠時間太短 zzz 增肥胖及心血管疾病風險

01 新聞

唔夠瞓會變



連續 5 日 只瞓 5 個鐘以下 體重可增加 1 公斤.....



親子

早睡早起



唔單止精神好 成績更好!

準時睡覺 呢幾方面更優異



暑假作息不規律 對孩子影響很大

壞習慣2：不吃早餐

別因節食或時間趕
而不吃早餐

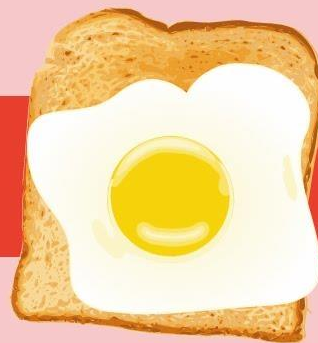


休息一晚後
大腦需要能源
維持正常功能



f 照護線上 | 搜尋

不吃早餐



會變笨還會變胖!!

OL 教煮



專家教你點食最好!



增磅 脫髮 仲會頭痛?

不吃早餐 9 大害處

唔食早餐記性差?

1

身體發炎

2

增心臟病風險

3

容易肥?



OL 健康

早餐食乜好

健康是一輩子的事

- 睡眠不可不足
- 早餐不可不吃
- 運動不可不做

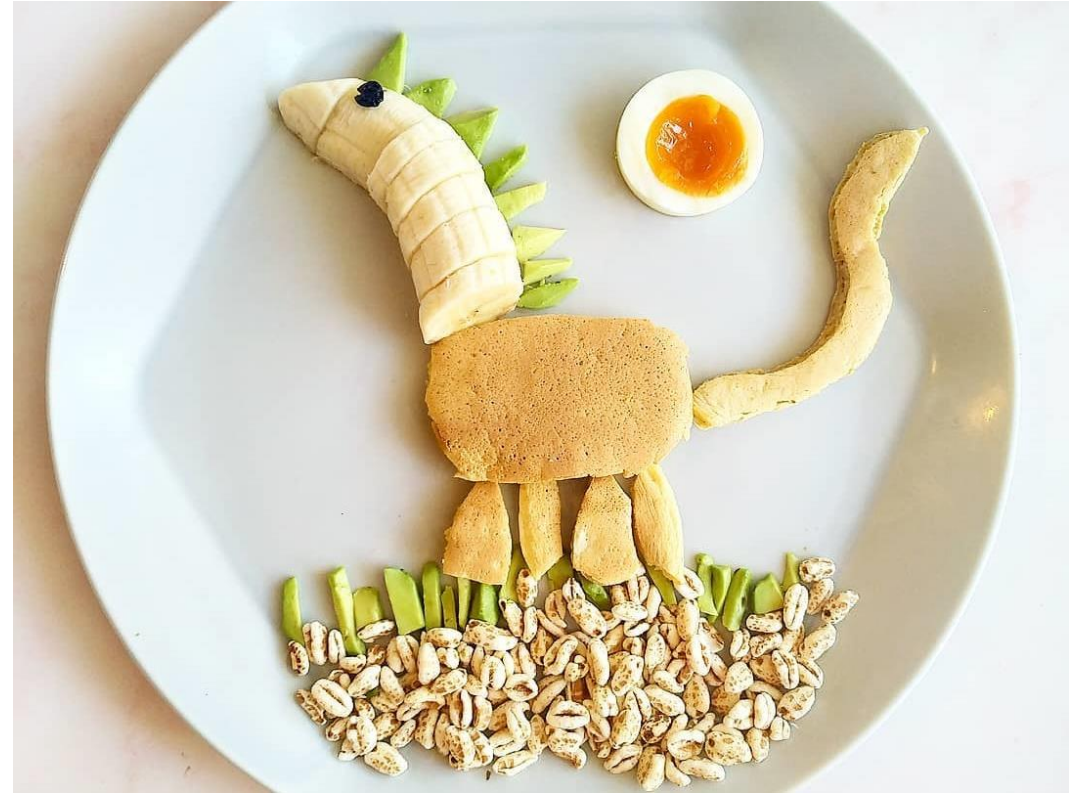
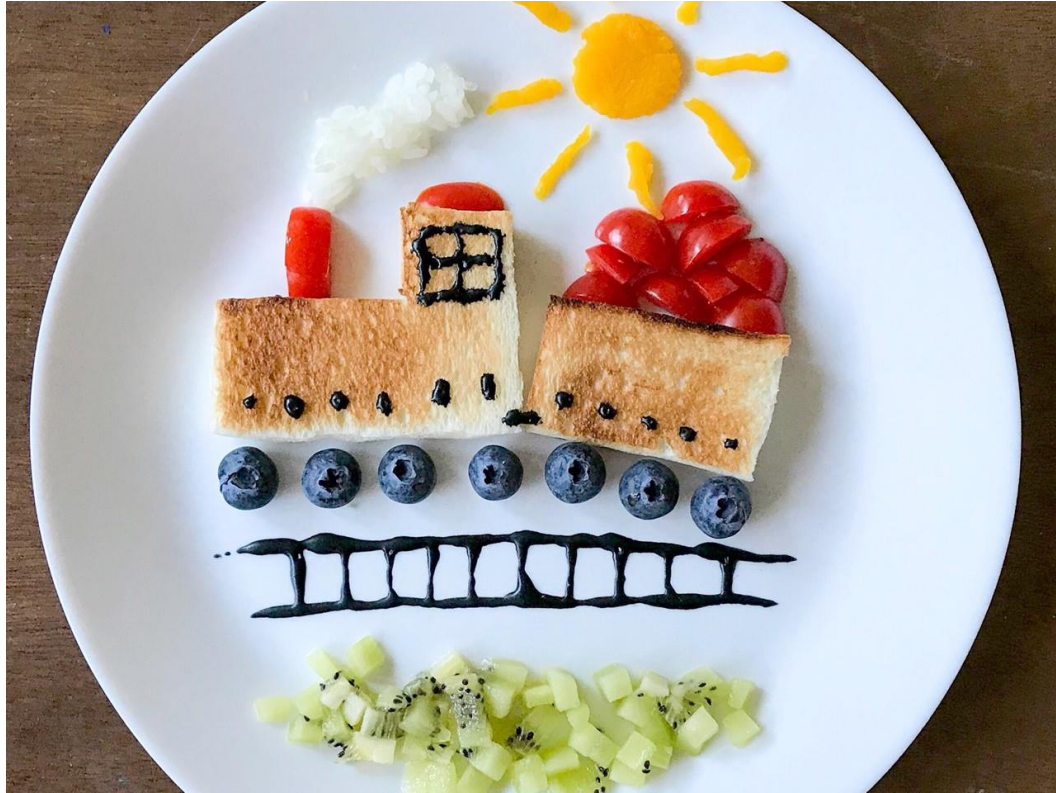


早睡早起精神好

- 晚餐早點吃，吃得清淡點
- 睡前進行靜態活動，避免接觸電子產品
- 小朋友睡眠不足會影響學習能力、專注力和記憶力，早睡早起是家長要協助孩子建立的好習慣。



起得早，早餐也要吃得好



愈動愈快樂，愈動愈聰明

- 好處一：運動提升學習力
- 好處二：運動培養品格
- 好處三：運動幫助好情緒



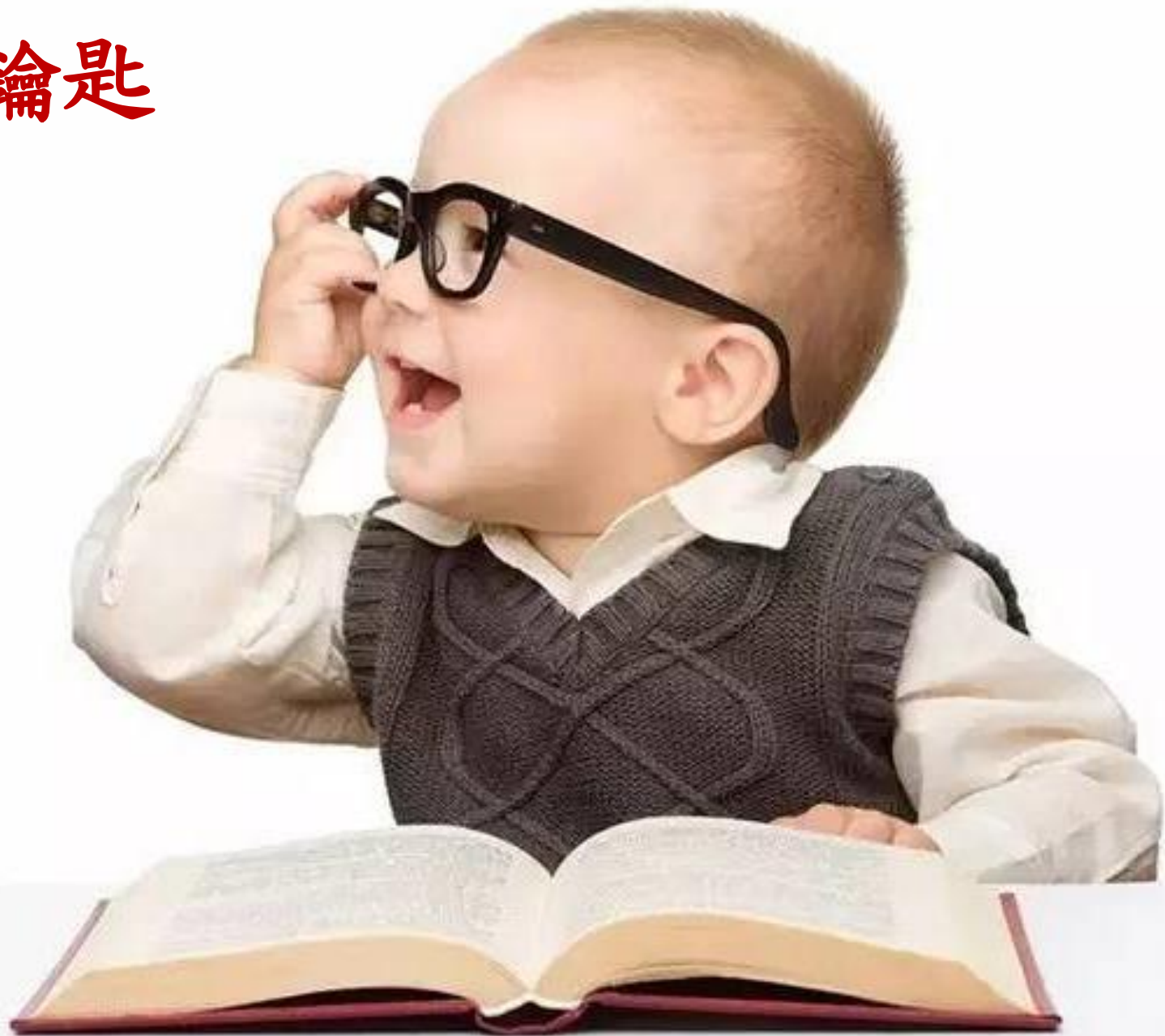
心靈健康

- 書不可不讀
- 遊戲不可不玩
- 家務不可不做



閱讀是學習的金鑰匙

1. 開發智力
2. 提升詞彙量
3. 提升智慧量
4. 提高識字能力
5. 提升寫作能力
6. 體驗情緒
7. 培養品德
8. 開拓視野
9. 培養視覺素養
10. 培養想像力



製造閱讀的美好時光

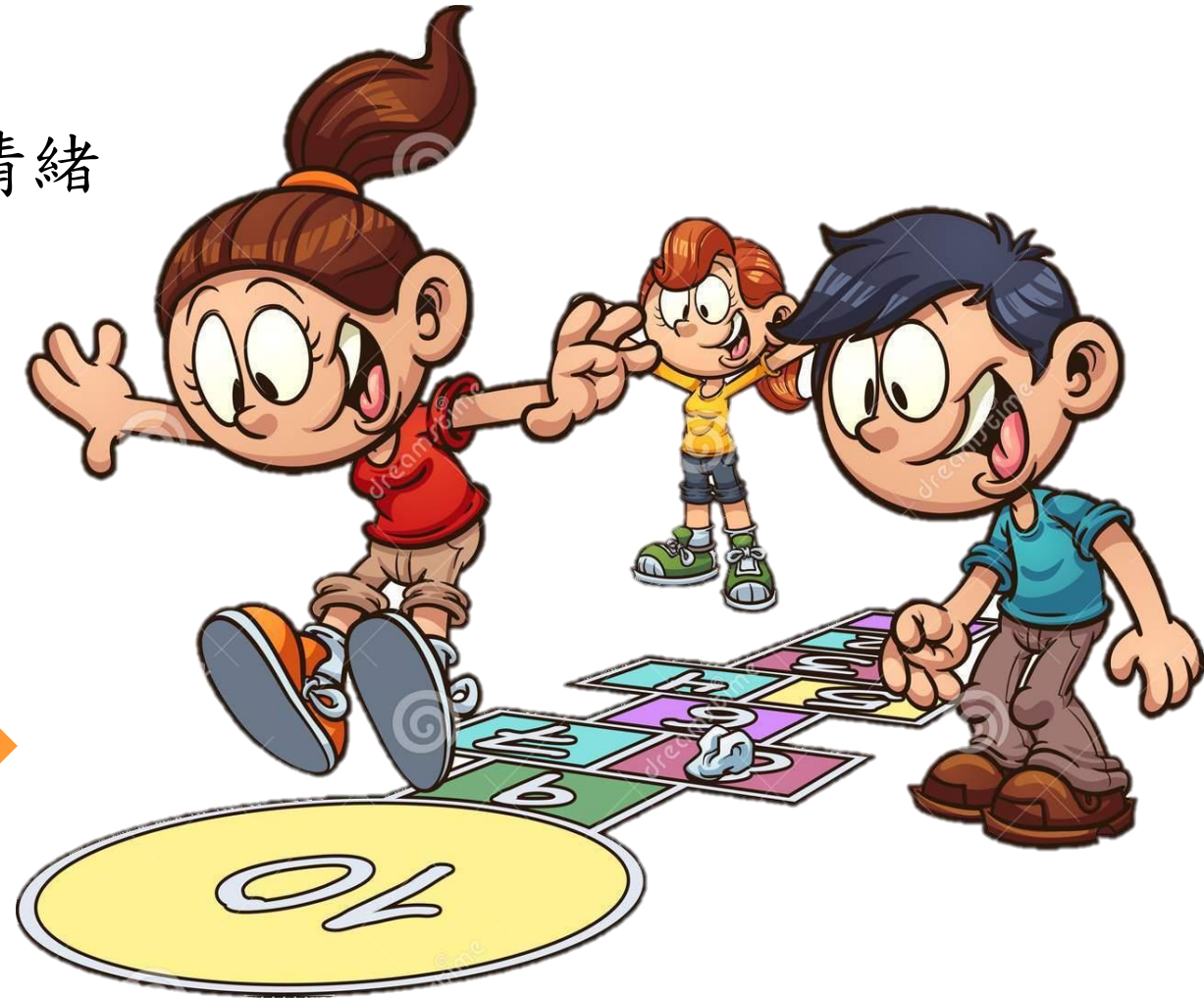
1. 佈置閱讀角落
2. 親子閱讀時間
3. 讓孩子選喜愛的書
4. 習慣帶書出街
5. 以書為禮物



遊戲：勤有功，戲也有益

- 有利於智能、人格和能力的發展
- 帶來愉悅的經驗，幫助兒童宣洩情緒
- 引發想像力和好奇心
- 學會守規和合群
- 達致全人發展

聯合國兒童基金會提出兒童
每天最少有一小時自由遊戲時間



做家务

- 訓練自理
- 培養責任感
- 學會分擔和感恩
- 學會有條理
- 享受成就感



培養樂意承擔家務責任的孩子？

13

- 讓孩子對家庭有歸屬感
- 感覺到別人需要自己



贏態度

14

- 禮貌
- 友善
- 責任
- 面對挑戰
- 自信(自我肯定)
- 樂觀積極



孩子面對挑戰容易放棄怎麼辦？

12



勇於面對挑戰

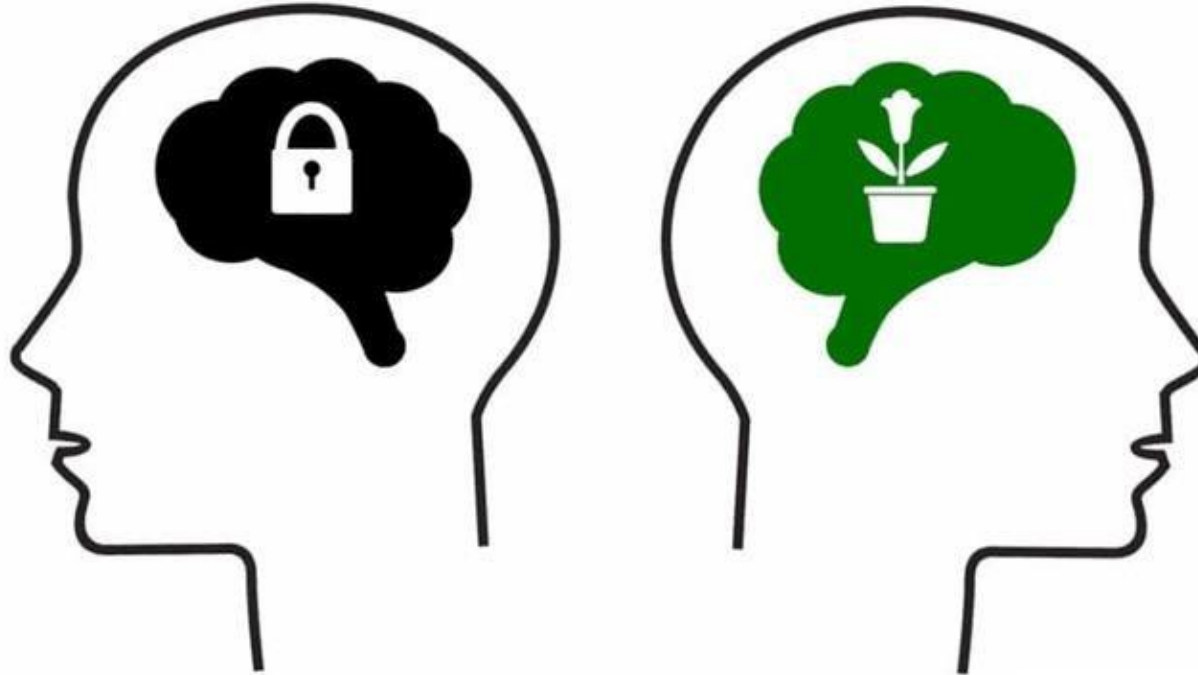


容易放棄和逃避

改變思維

固定心態

- 人的智力是固定不變的，能力、才華是與生俱來的。
- 成功來自天賦，努力是沒有作用的。



史丹福大學心理學家Carol Dweck

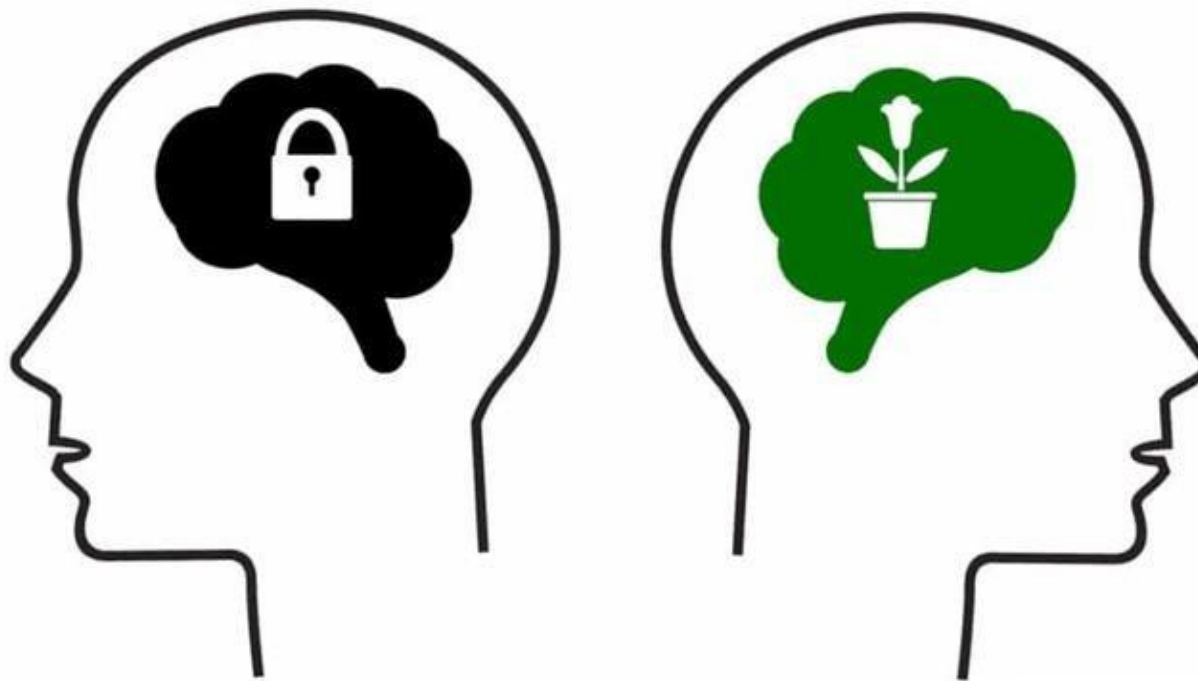
成長心態

- 人的智力、才華可以是後天練習而成的，與生俱來的區別不是最重要。
- 成功來自努力，努力才是成功的關鍵。

改變思維

固定心態

- 挑戰/測試的結果就等於我的個人價值。
- 挑戰最好別太難，要保證成功才會做。



成長心態

- 挑戰/測試是幫助我提升的。
- 有挑戰才有意思，因為挑戰能帶來進步。

史丹福大學心理學家Carol Dweck

改變思維

固定心態

固定心態的人會避免新挑戰，因為害怕被批評。當困難出現時，會很快放棄，覺得努力也是徒然。



成長心態

成長心態的人相信可以通過努力來發展能力，因此有學習的欲望，願意接受挑戰，並接受挫折，相信加倍努力就會成功。

史丹福大學心理學家Carol Dweck

如何培養孩子的成長心態？
關鍵是家長的態度。



由學會讚賞開始



由學會讚賞開始

你真聰明！
你是天才！
你的頭腦太棒了！



由學會讚賞開始

你真聰明！
你是天才！
你的頭腦太棒了！

我做得好是因為我聰明，如果做不好，就代表我不聰明了。當遇到難題或不會做的事時，我一定不會做，因為我擔心被人批評，更怕被認為是個不聰明的孩子。



改變讚賞的方法

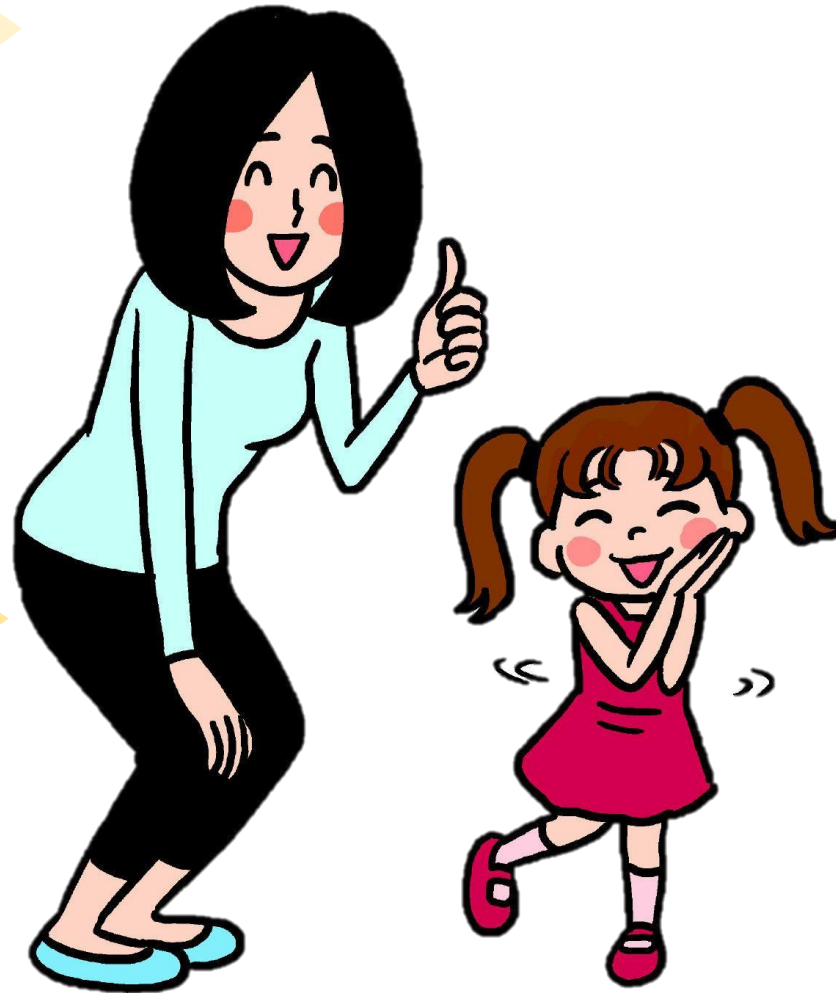
你真努力，非常好！

哇！這件事非常難做，很難得你願意接受挑戰！加油！

你花這麼多時間用心去做，爸爸/媽媽真佩服你。

你的努力得到成果了，恭喜你啊！

多花點時間，下次一定會做得到做得好的！

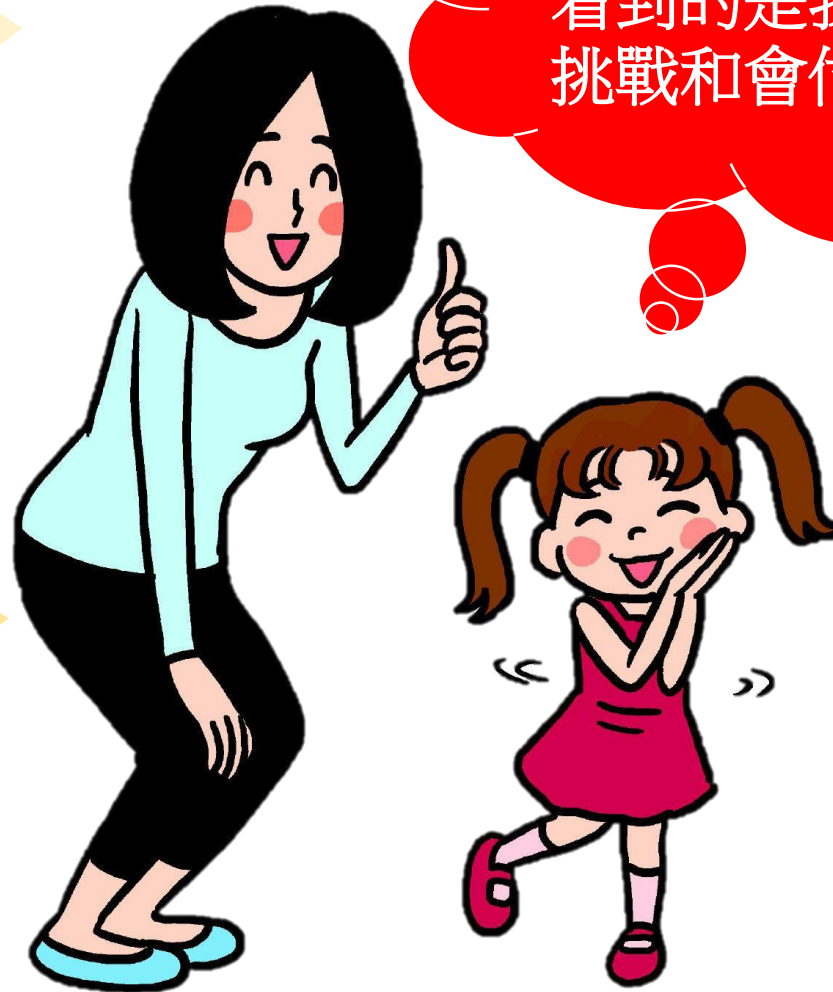


改變讚賞的方法

你真努力，非常好！
哇！這件事非常難做，很難得你願意接受挑戰！加油！
你花這麼多時間用心去做，爸爸/媽媽真佩服你。

你的努力得到成果了，恭喜你啊！

多花點時間，下次一定會做得到做得好的！



只要努力，就可以得到讚賞，並不是一定要成功的，爸爸媽媽最喜歡看到的是我願意去接受挑戰和會付出努力。

讚美孩子的 5 個技巧

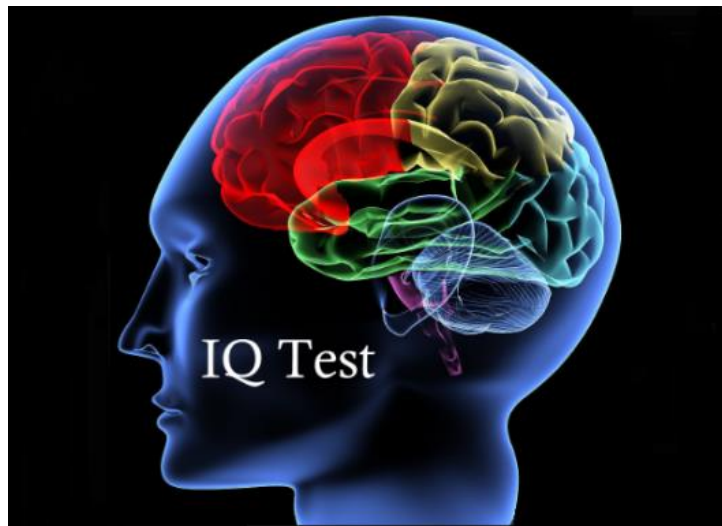
1. 欣賞孩子的努力和付出
2. 承認孩子的進步
3. 欣賞孩子有毅力和耐性
4. 讚賞孩子的正面態度
5. 表揚要具體





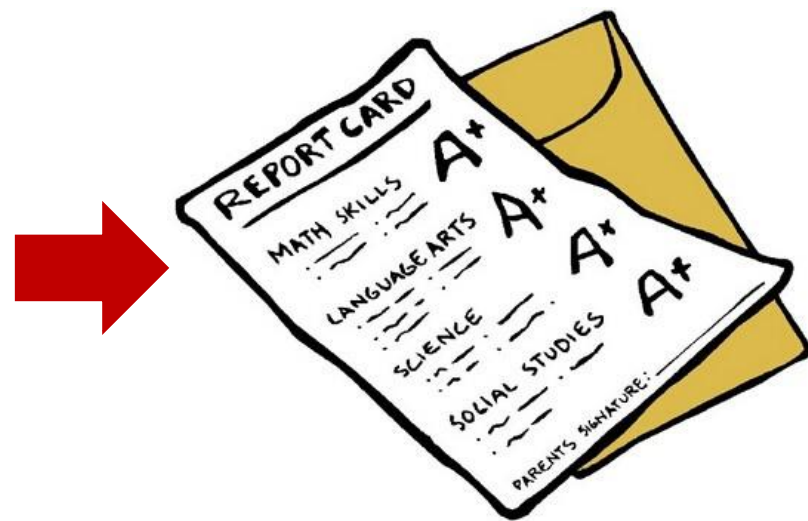
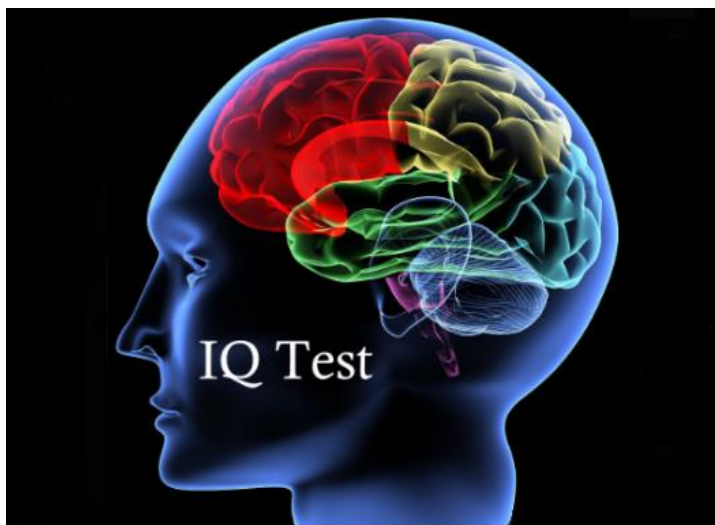
自信是向成功邁出的第一步
愛因斯坦

自證預言：羅伯特的實驗



2 😊 %

隨機抽樣



自證預言：羅伯特的實驗

羅伯特得出結論，是老師們對「聰明學生」的期望，導致老師下意識地對這些學生有較高要求和較多鼓勵。學生受到老師的影響，變得更加自信好學，繼而使自己的成績提高。學生成績的提高讓老師更加相信他很聰明，周而復始，使原本隨機抽取的學生真的變「聰明」了。



給孩子自我肯定的強大力量



Yes, I Can!!

如何培養孩子的 自我肯定力呢？

不要拿自己的孩子和他人比較

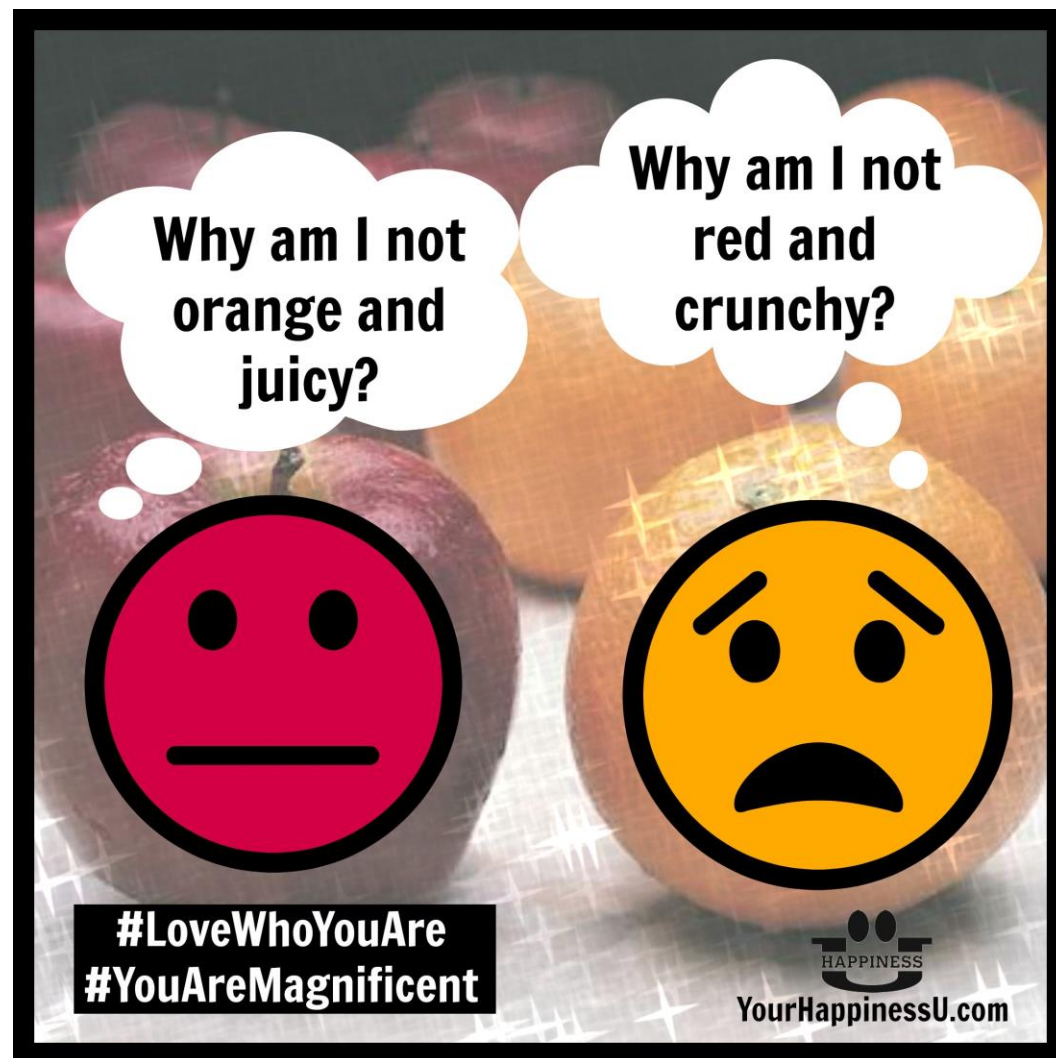
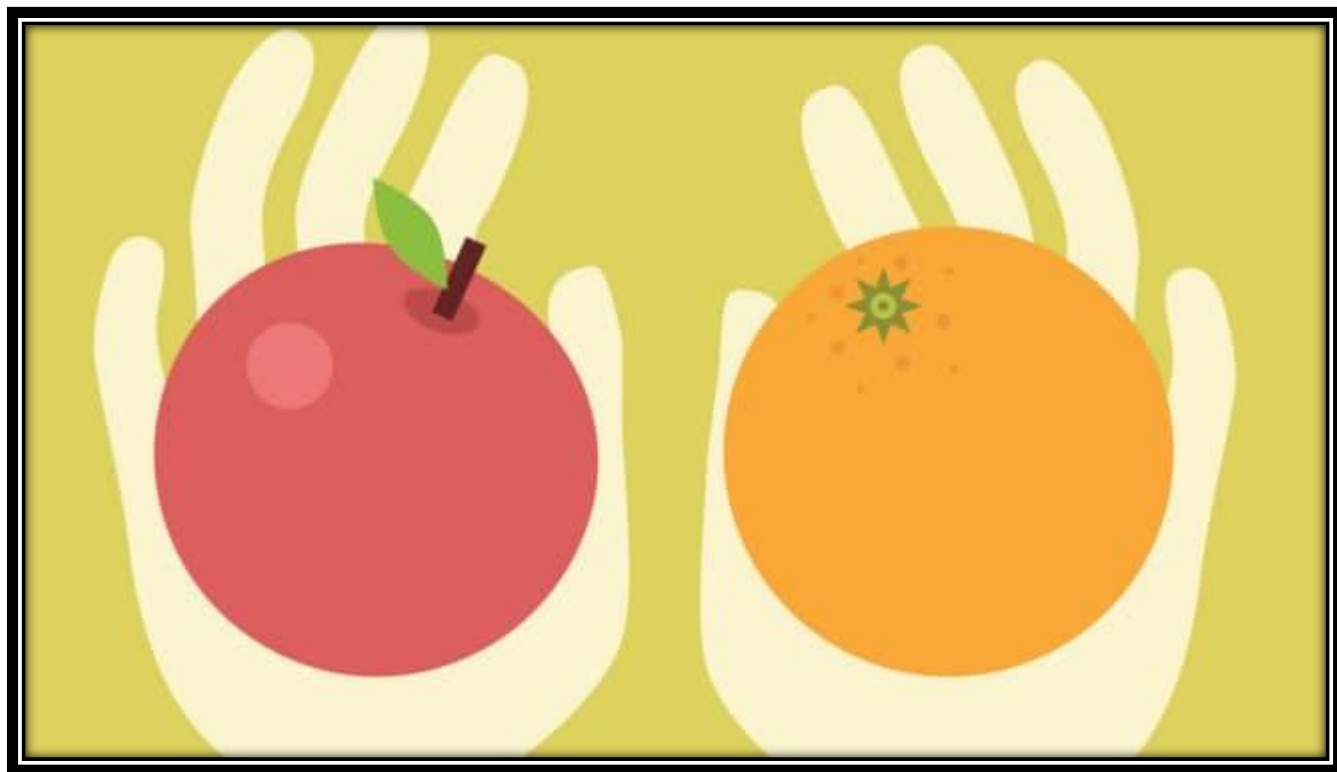


Comparison

IS THE THIEF OF JOY

TECHIE

不要拿自己的孩子和他人比較



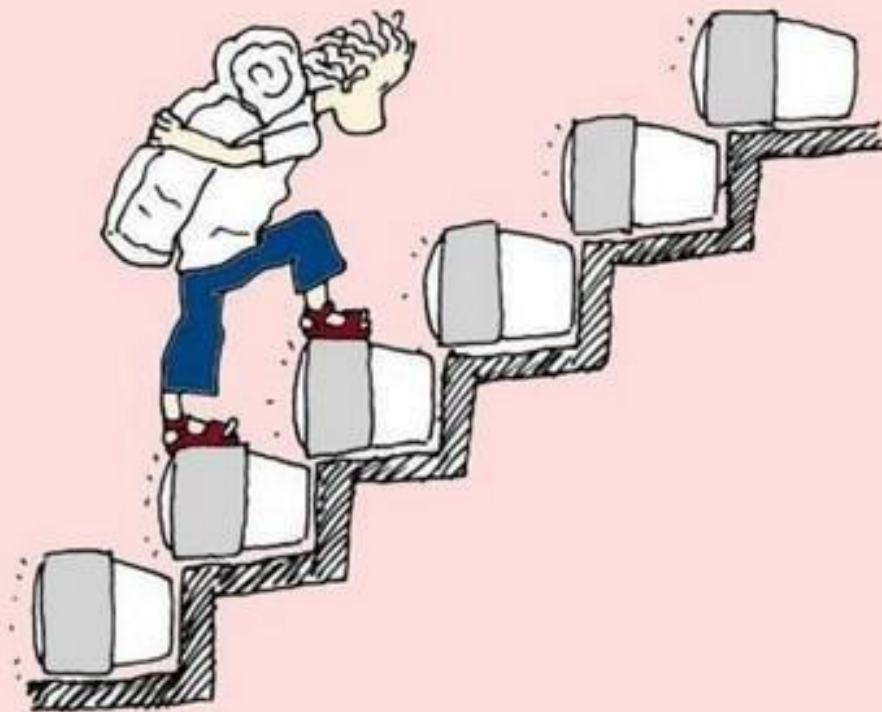
要比就跟自己比

- 今天的我比昨天好一點嗎？
- 為了明天做一個比今天更好的人，我今天可以做些甚麼呢？

Better Me.



每天进步一点点





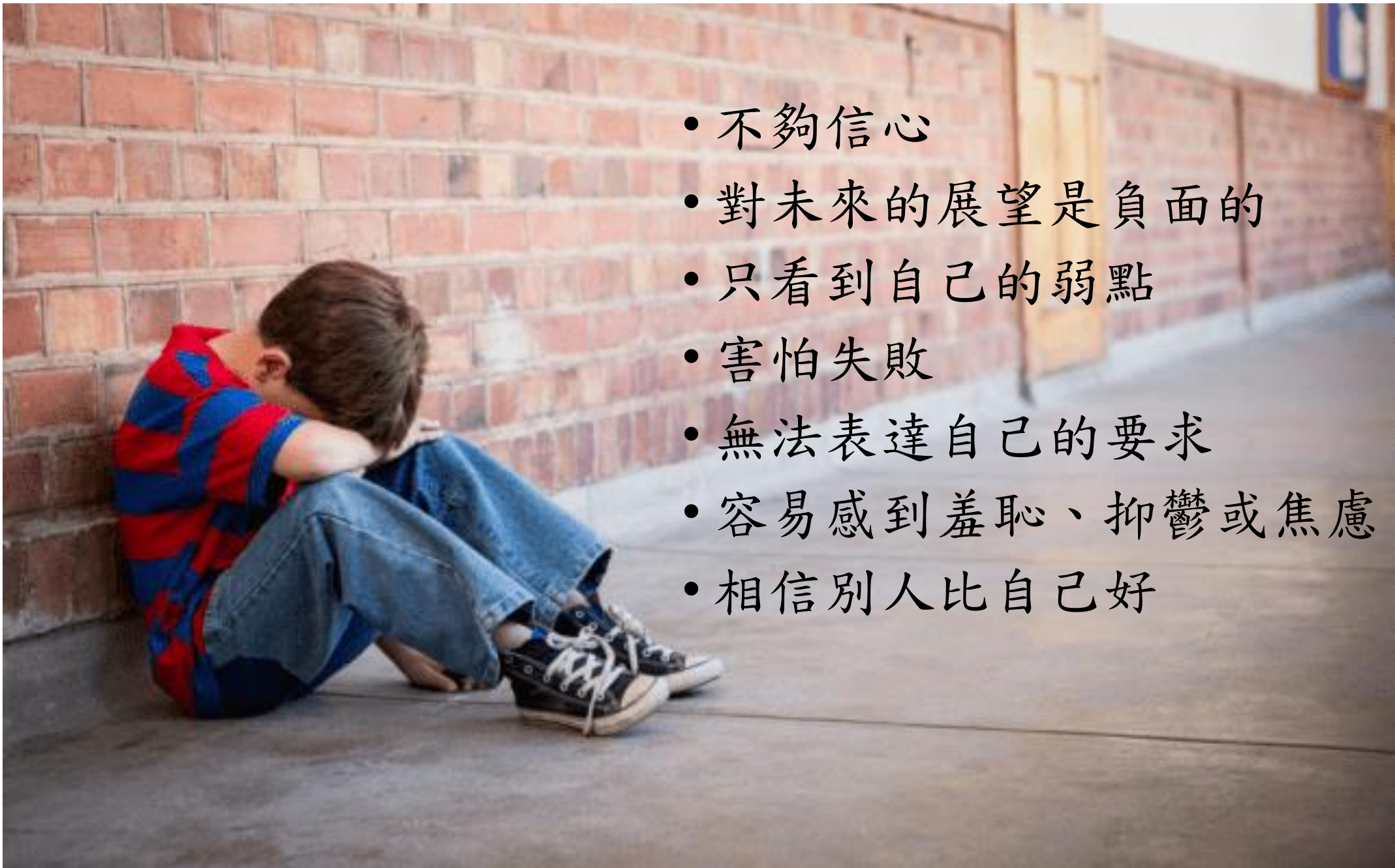
真無用

生舊又燒
好過生你

人蠢無藥醫

自我肯定力高的孩子

- 自信
- 對未來有正面展望
- 接受自己的長處和短處
- 受挫折時不容易崩潰
- 能表達自己的要求



- 不夠信心
- 對未來的展望是負面的
- 只看到自己的弱點
- 害怕失敗
- 無法表達自己的要求
- 容易感到羞恥、抑鬱或焦慮
- 相信別人比自己好

自我肯定力低的孩子

I CAN DO IT,
I WILL DO IT



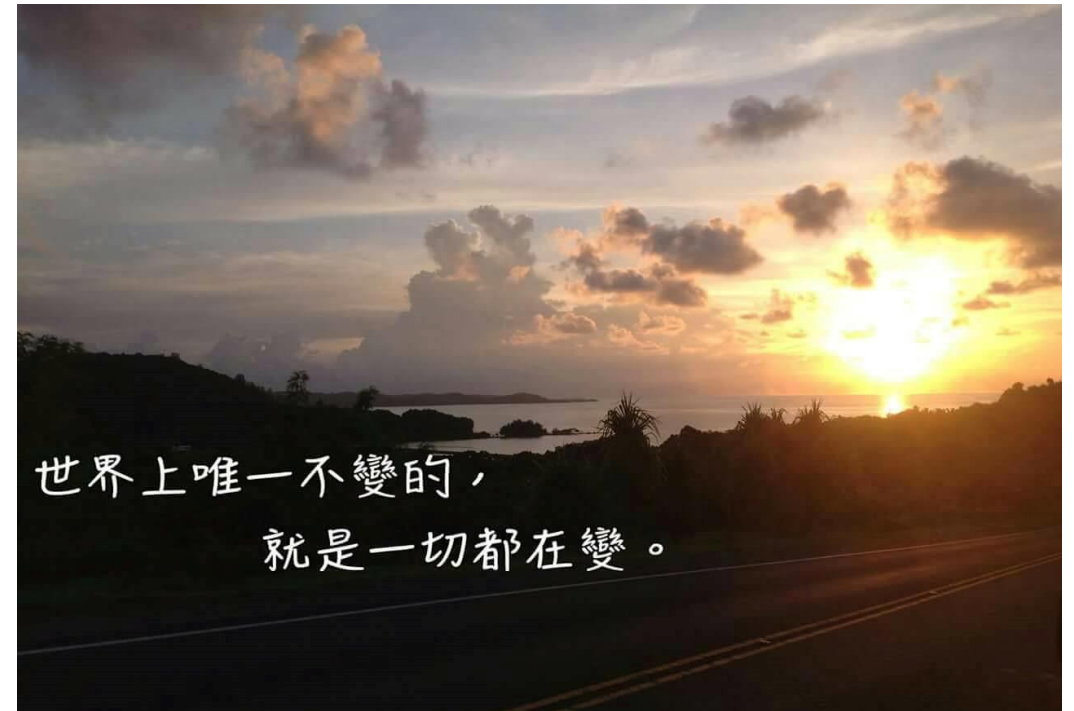
Cody R Waldrop

自我肯定力是重中之重

- 自我肯定力是正面人生的基礎，沒有它，就很難達致自己的理想，更難成為一個自己喜歡的自己。
- 培養孩子有足夠的自我肯定力，否則其他努力也會徒勞無功。

孩子很難適應新環境怎麼辦？

- 孩子不能接受新環境表示他缺乏適應力。
- 現代社會，適應力可以說是最重要的能力之一。



世界上唯一不變的，
就是一切都在變。

你是這樣的嗎？

- 為孩子安排極有規律的生活
- 每天按時做同樣的活動
- 預備孩子喜歡的食物
- 帶孩子去他喜歡的地方
- 做他喜歡的活動
-

意味著孩子不喜歡的、
不習慣的都不會做



一成不變的生活會降低
孩子的適應力





如果他們每天都過一模一樣的生活，吃差不多的食物，見相同的人，他們的偏好也會特別強，偏好強的人，適應力也會特別低。

除了吃飯、睡覺和上課時間之外，可以在生活中製造一點小驚喜，令孩子經常有點意想不到。

製造驚喜，鼓勵好奇

- 做點不一樣的菜式
- 安排不一樣的活動
- 去一個從未去過的地方
- 見不同的人
- 看不同類型的書
-

4



「意想不到」
正是人生精彩的開始

突破固定的舒適圈，孩子就會樂於嘗試不同的事物，面對不同的人和環境時，都能泰然自若。



孩子的起跑線在哪？

孩子的起跑線就是父母





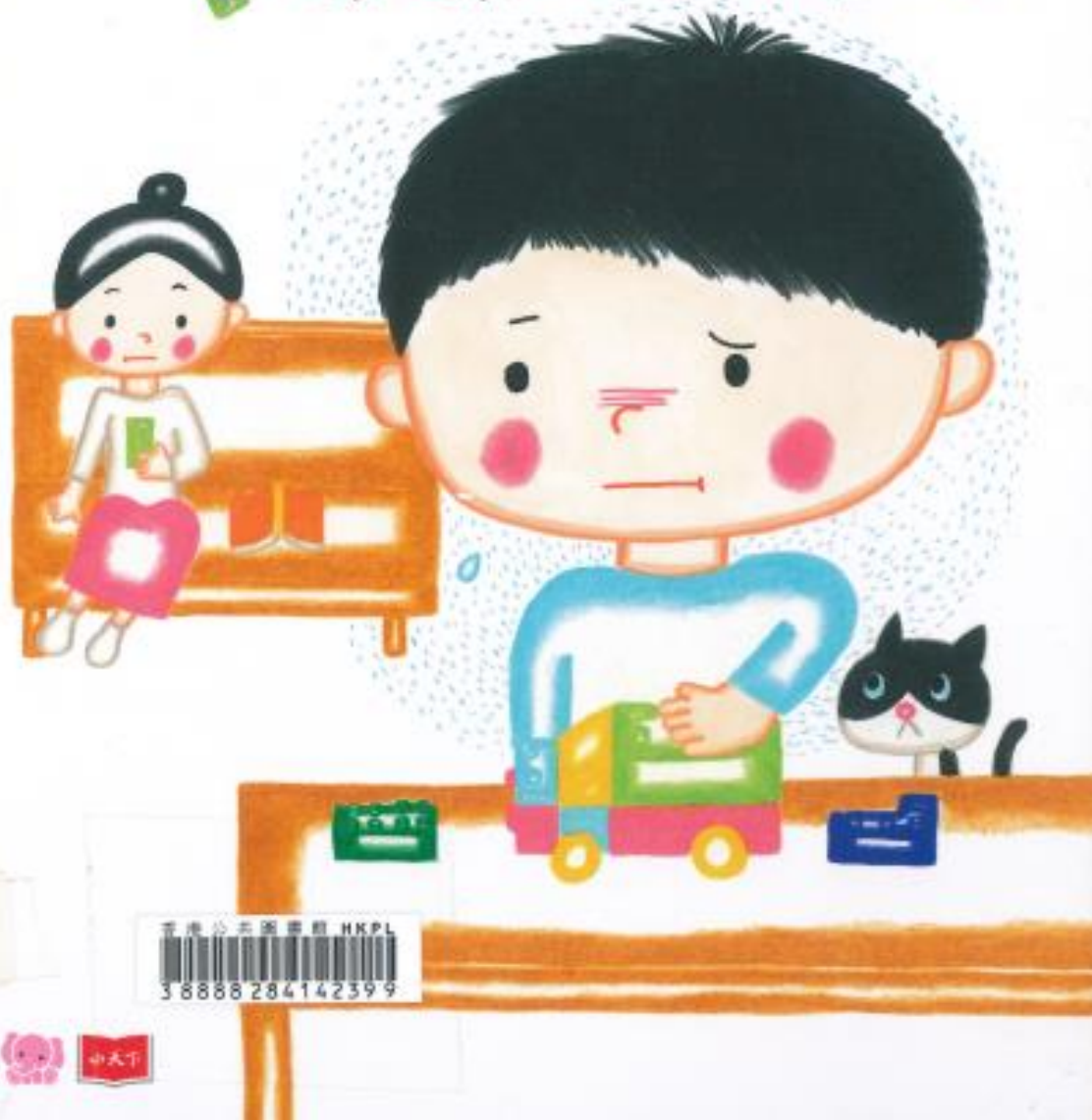
父母給孩子最美好的禮物是甚麼？

我想變成

文·圖——信 實

譯——游珮芸

媽媽的手機



香港公共圖書館 HKPL

3 8888 284142399



中大

父母給孩子最美好的禮物是甚麼？



父母給孩子最美好的禮物是甚麼？

16





陪伴是給孩子最美好的禮物
見證成長是最快樂的事
讓我們與你同行
和孩子一起學習
一起成長

暑期任務：Amazing Summer 123

1. 探索
2. 連繫
3. 拓展



新學年的改變



改變
是為了更好

時間表



下午時間表改動

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1:00-2:00	午膳+午息				1:00-1:45 午膳+午息 1:45-2:00 WE TIME
2:00-2:45	2:00-2:20 集會 2:20-3:00 生命	P.1-5 導修 P.6 增潤	P.1-3 鬆一zone P.4-5 導修 P.6 增潤	P.1-5 導修 P.6 增潤	2:00 放學 可留校參加興趣班、 功輔班、自修室
2:45-3:30	3:00-3:30 導修	3G	P.1-3 導修 P.4-6 鬆一zone	3G	



課程

課程更新



立德樹人重啟迪
創造空間育全人



小學教育 課程指引

(試行版)



課程發展議會編訂
香港特別行政區政府教育局公布，供學校採用
二零二二年

由審書到轉書



常識：朗文→教育

英文：Pearson→Oxford



中文科校本課程的重新定位



- 2012-2014：校本課程
- 2017：中文科新課程指引
- 2022：小學教育課程指引



課程必須更新

- 2023-2024：P. 1-P. 5
- 2024-2025：P. 1-P. 6

中文科：教科書＋校本課程

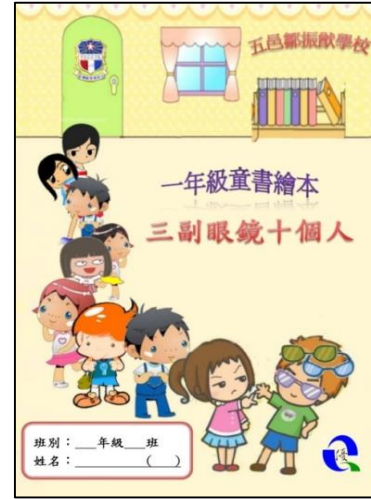
教圖

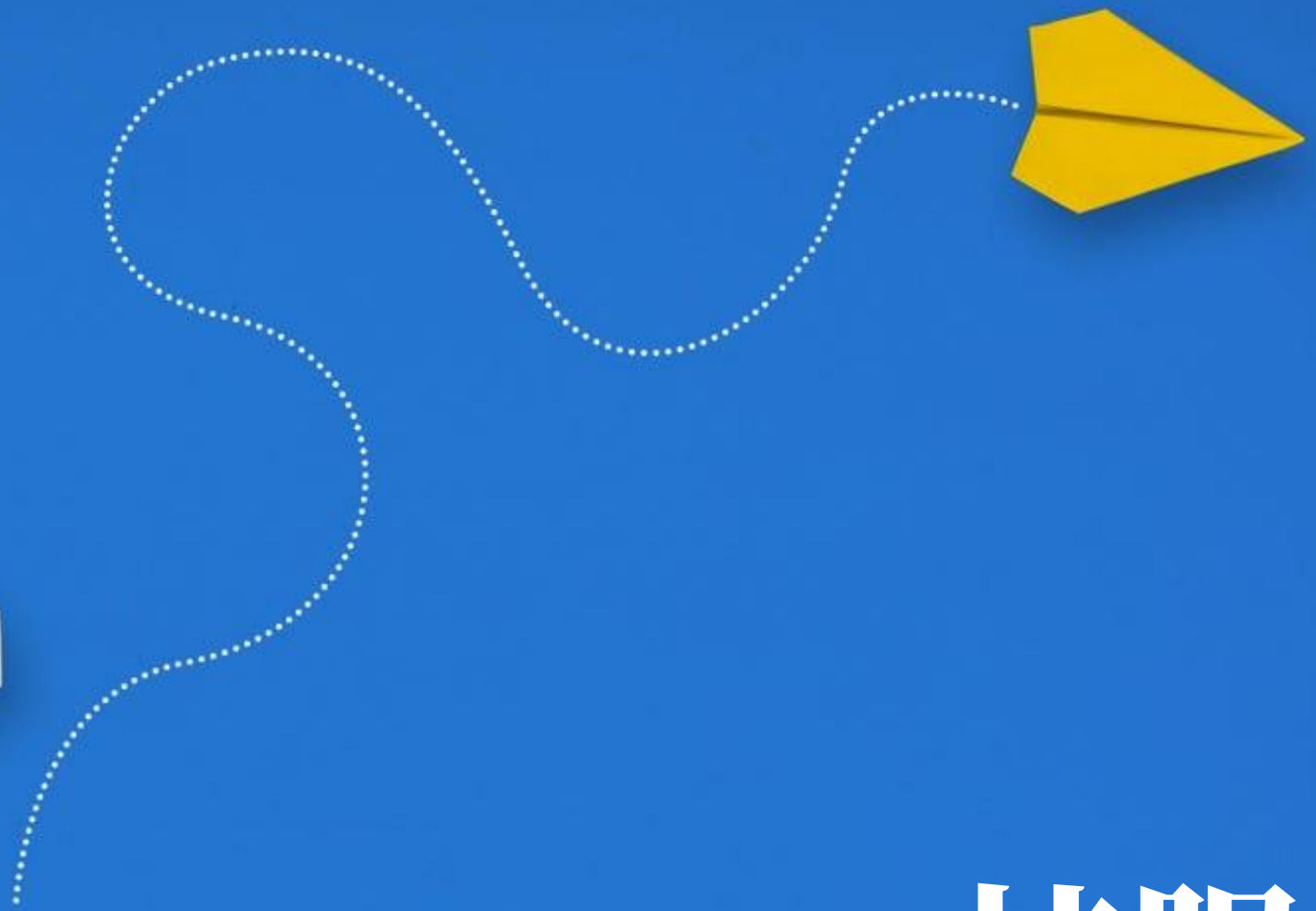


課本



語基
閱讀





校服

五邑校服史



1984



2005

配合新發展，轉變新形象

- 舒適
- 方便活動
- 彈性配搭
- 有選擇
- 時尚醒目



2024新校服

換校服進程

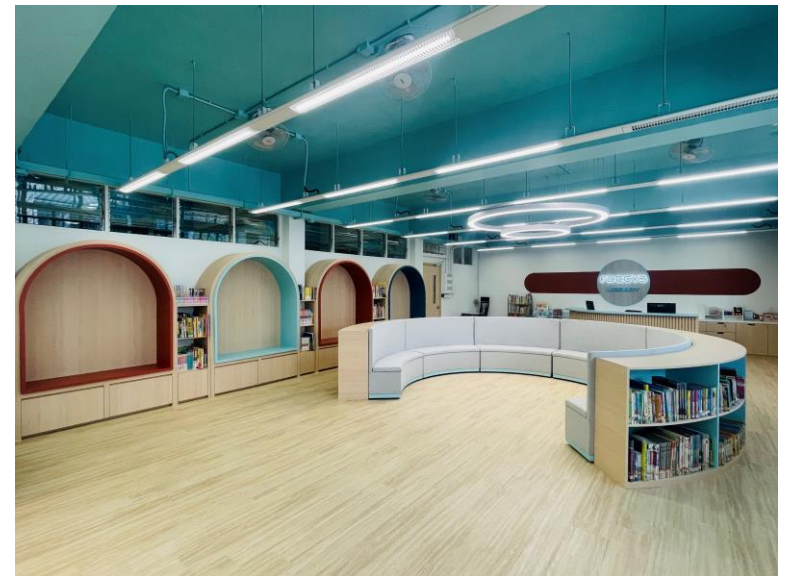
- 舊校服合約至31-12-2023，所以1-1-2024才可以開始轉換新校服
- **9/2023-12/2023：舊校服（過渡安排：運動服配白波鞋）**
- 1/2024：訂購新校服
- 1/2024開始，學生可以選擇穿著新校服或舊校服
- **全套新或全套舊，不可新舊混合**

9/2023-12/2023只是過渡階段的權宜安排
1/2024後將有新的校服政策
敬請留意

環境



圖書館



體藝設施



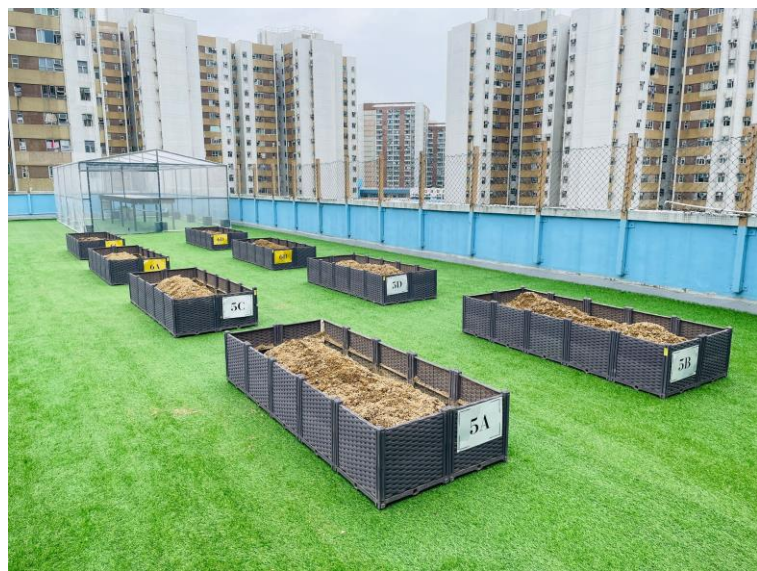
STEM ROOM



3樓平台



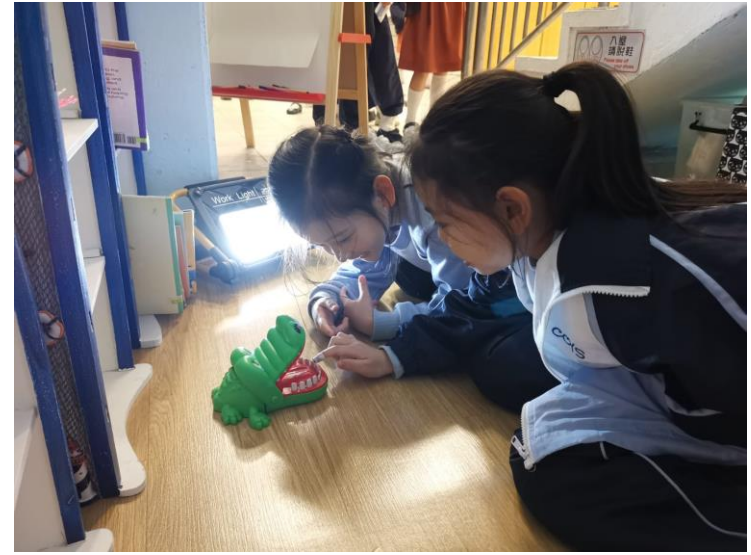
生態：蝴蝶園、天台農場



One Half Café (1/2咖啡店)



秘密基地





五邑鄒振猷學校

邁向40校慶開放日

2023.7.8 (六) 凝聚·創新·織夢·同行

10:00-16:30

歡迎蒞臨參加

*Hello
My Dream!*

五色生日派對 生日知識館中尋 **創夢坊** 創意手工製作 **童尋樂趣** 互動電子樂器體驗

夢樂園 新奇有趣攤位遊戲 **i-zone** 互動電腦遊戲 **3E專區** 體驗學習及學習經歷

各科展館 學科成就展覽 **「家」** 加油站 校慶紀念品售賣 **更多精彩活動節目**