

## 本期焦點

- 家長如何協助子女重新上學？

## 用心聆聽 引導適應 協助子女重整學習心態與規律

又是時候告別多姿多采的暑假，回復充實有序的校園生活了。各位家長，或許你們也要跟孩子一樣，正在逐漸適應較忙碌的生活節奏吧！

在暑假裡，有些孩子會參加各式各樣的興趣班，有些孩子則會用了很多時間上網、打機、看電視、看漫畫、出外遊玩等，時間好像還真不夠用。久而久之，他們可能養成遲睡、遲起床的習慣。面對新學年的來臨，家長應該如何協助子女收拾心情，為迎接新學年的學習作好準備？我們提供了以下的建議，供家長參考：

- **作息有序成規律** — 協助子女調節作息時間，讓他們逐步適應，重新建立「作息有序」的生活規律；
- **自主學習定目標** — 與子女一起檢視過往的學習，肯定他們的努力和表現，接納他們需要時間和空間去改善不足的地方。鼓勵他們為新學年訂定切實可行的目標和學習計劃，裝備好自己，培養自主學習的態度；
- **適量活動增興趣** — 與子女一起選擇課外活動時，宜「重質不重量」，避免安排過多活動，以致子女休息時間不足，弄巧反拙，減低他們日後參加活動的興趣；
- **積極面對人和事** — 多關注子女在不同成長階段的各種需要和遇到的問題，協助他們學習如何與人相處，以積極的人生態度，勇敢面對挫折，理性地解決問題；及
- **期望合理建自信** — 對子女的學業成績有合理的期望，當子女學業成績未如理想，應保持接納的態度，並多給予支持和鼓勵。不應將子女的成績與其他表現較好的孩子比較，以致打擊他們的自信心。

在新學期，無論你的子女是由幼稚園升上小學，或者是由小學升上中學，他們都需要時間過渡到新的學習環境，每個孩子適應的步伐也不盡相同。隨著子女的成長，家長應調節一下與子女相處的態度，因應他們的個性、特質和需要，給予適當的指導，培養自主學習的能力，以及良好的品德、正面的價值觀和態度，讓他們能積極投入學習生活，充分體驗學習的樂趣。

## 為初上小學的子女做好準備

子女從幼稚園升上小學，由較輕鬆過渡至較正規的學習環境，家長應理解他們需要適應不少轉變，以體諒、接納和有耐心的態度，輔助及引導子女順利投入小學階段的新生活：

- 與子女一起選購開學所需的物品，如文具和水壺等，讓他們愉快地與小學生活建立連繫；
- 透過故事、個人經歷或以積極有趣的方法，向孩子介紹小學生活的優點，例如可享有小息，在大操場上和同學玩耍等；
- 每天與子女交談，聆聽他們的心事，分享他們在新學習環境的經歷，並予以支持和鼓勵；
- 循序漸進地於日常生活中培養子女的自我照顧和管理能力，例如執拾書包、穿脫校服和鞋襪等，並逐步減少幫助；
- 多與子女一起閱讀，讓他們感受閱讀的樂趣，增長知識和發掘興趣，擴闊生活經驗；及
- 除了參加學校於開學前舉行的家長迎新會，了解學校的辦學理念和課程特色外，也可多參與學校舉辦的活動。有需要時與校方聯絡，以正面的態度處理子女遇到的問題。

## 為將升讀中學的子女做好準備

假如你的子女剛步入中學階段，家長可多關注如何協助他們裝備好自己，適應日後三年初中和三年高中的課程。小學的課程着重提升學生學會學習的能力，為中學的學習打穩基礎，家長除了留意子女知識和技能的培養外，更重要的是加強他們自發自主的學習態度：

- 與子女訂立使用電腦和上網的規則，藉着與子女討論網上不當行為的事件，讓他們學習如何辨識和持守正確的價值觀(如：尊重、守法)，提高正確篩選和善用各類資訊的意識，避免接觸不良資訊或沉迷上網；
- 與學校攜手合作，引起子女學習英語的興趣，鼓勵他們多接觸不同類型的英語讀物、資訊和文娛活動，豐富英文詞彙，並在課堂內外多運用英語，以提升英語的讀寫聽說能力；
- 透過日常生活的素材，如新聞、生活經驗及電台節目等，與子女討論，讓他們表達個人的觀點，鼓勵他們發問，以發展他們的批判性思考能力，培養正面的公民意識；
- 鼓勵子女參加不同類型的活動，閱讀各類型的書刊和陪伴他們參觀博物館等，以擴闊他們的知識基礎和生活體驗，以及培養他們連繫不同學科知識及日常生活經驗的能力；及
- 多與子女討論他們的興趣和嗜好，協助他們因應個人的興趣及能力，探

索和計劃未來學習的方向。

## 指導子女完成家課的小貼士

家課是學生學習過程中重要的一環。每天讓孩子完成適量而有效益的家課，能幫助他們鞏固知識，應用所學，探究問題和培養思考能力；同時亦讓孩子學習承擔責任，建立自信及培養獨立學習的能力。在指導子女完成家課的過程中，家長需明白自己的角色及參與程度：

- 當子女做家課時，應關閉電視機或收音機，提供光線充足和安靜的環境，讓他們專心完成家課；
- 與子女一起按家課的緩急優次計劃每天的進度，提醒他們適當分配時間，及早開始，依時完成，養成良好的時間管理習慣；
- 多用「為何？」、「如何？」和「有何意見？」等提問方式，引導他們從不同角度思考和找出可行的解決方案；家長亦可與子女分享解決類似問題的經驗；
- 提示子女善用家課冊，從小培養自行複查家課的習慣，並依照教師的指示及要求妥善完成各項家課；
- 留意教師對子女家課的回饋，進一步了解子女的學習情況，幫助他們反思如何學得更好；
- 對子女完成家課的良好表現宜給予讚賞，以肯定他們的努力；當他們遇到困難時應加以鼓勵；
- 在高小及初中階段的專題研習課業，應減少對子女不必要或過分的幫助，以免削弱他們自主學習及自我管理的能力；及
- 無須要求子女做過量的額外補充練習，在做家課之餘亦要有充足的休憩時間，進行有益身心的活動，如閱讀、運動。

本局亦準備了更多有關家長如何促進子女學習及高中課程的資料，請瀏覽以下網址：

<http://www.edb.gov.hk/perc>

<http://334.edb.hkedcity.net>

完