

# 開學了之

## 家長可如何協助子女適應升中新挑戰

新學年象徵着新的開始，相信很多家長和學生都會對此充滿期待。若家中有子女升上中學，看着他們邁進至新的學業階段，家長的心情可能更感欣慰。然而，對剛剛小六畢業的子女來說，他們很多都要離開就讀多年的學校和告別熟悉的老師及同學。面對升中，他們可能會遇上更多新的轉變並影響他們的精神健康。究竟升上中一，子女們會有甚麼常見的挑戰呢？家長又可以怎麼教導他們調節思想和積極應對呢？

咁多科。  
點讀呀？



### 學業及課餘活動方面：

小學的學科數目較少（例如多以中、英、數為主）；中學則科目眾多（例如在中、英、數外，還可以有綜合科學、中國歷史、世界歷史、地理、設計與科技、家政及宗教等），而且中學的學術要求更高（例如科目內容更艱深或會改為以英語授課等）。同時，中學的體育藝術課餘活動繁多，下課後子女或需要留在校園參加課外活動和練習。這些都可能令子女一時間覺得眼花撩亂、難以妥善分配時間和擔心未能應付。

### 家長可以鼓勵子女：

- ♥ 保持樂觀心態（例如視科目增多為發展潛能，擴闊自己知識，在各方面得到進步的機會），付出努力，按部就班，吸收新知識、發展新的興趣和體藝技能
- ♥ 抱持積極態度，在上課時留心教師講解的科目內容，若有疑惑可主動發問
- ♥ 建立自律學習的態度和方式、自發制定生活規律作息時間表，均衡發展學業及課餘興趣
- ♥ 保持開放，有疑難時主動詢問老師及父母，參考別人的經驗和意見，並定時檢討自己的進度



此外，大約在首個學期完結時，大多家長都會陸續知道子女升中後的學業表現。若子女得到理想成績固然可喜，但若子女的成績未如理想時，家長可以：

- ♥ 理解中學與小學的學術要求不同。若子女在中學所取得的分數較小學為低，也不一定便是代表退步（例如子女可能對新科目或考核方式暫時未能掌握或現在的同儕水準較高而難以輕易取得出眾成績等）
- ♥ 先了解子女的感受及學習的情況（例如子女是否感到氣餒、是否在個別科目上感到困難、偶然一次或是長期成績欠佳）
- ♥ 按子女的需要而給予支援（例如若發現子女感到氣餒，便要多加體諒並鼓勵子女繼續努力；若子女學習上有困難或成績長期欠佳，便要與他們一起認真商討對策）
- ♥ 主動與老師商量（例如是否需要安排補課）



## 自我照顧方面：


升中後，子女一般都有更大需要自行處理各樣生活事務（例如可能要自己乘車上學、選擇課外活動、與同學外出和分配生活費用等）。新的學校也可能有新的校規（例如校服要求、上課時間或新的學習和考核模式等）。多種改變可能會令子女一時間難以妥善應付並帶來壓力。



## 家長可以鼓勵子女：

- ♥ 認同自己已漸漸長大，學習獨立地應付生活要求而不一定要事事依賴他人
- ♥ 抱持開放的心態，接納面對較大的生活改變時若一時未能習慣、偶然失預算或犯錯並不為奇，也可從中汲取經驗和改進自己
- ♥ 建立自律的起居生活習慣（例如固定的晚間睡眠及早上起床規律、早上預定吃早餐時間、留意天氣報告和預計交通情況等），慢慢培養自己的獨立能力和自律生活，令自己對生活事項有更大的掌控，同時加添自信
- ♥ 遵守學校規則及尊敬師長，留心老師指示和校園通告，有疑惑時主動詢問
- ♥ 主動與家人溝通，令家人了解他們各方面的升中生活，有需要時可給予意見和幫助





操場的人好似好開心咁，但我就一個人都唔識。

## 同輩關係方面：

有些子女與感情要好的舊友分開會覺得依依不捨、傷感或出現分離焦慮；他們在接觸新同學時也可能會感覺陌生拘謹，擔心不被新同學接納而感到孤單或出現社交焦慮及退縮行為。另外，中學生的群體課餘活動及遊戲多為學生自由組合而非依靠師長安排；同學之間若有糾紛也傾向自行處理而非事事報告師長。要開展新友誼和與新同伴融洽相處對子女可能也會造成心理壓力。

## 家長可以鼓勵子女：

- ♥ 接納與好友分離而感到孤單失落是人之常情，可不時與舊友聯絡，互道近況，互相支持
- ♥ 接受與未熟悉的新同學相處而感到陌生或焦慮是自然反應，無需過份憂心
- ♥ 保持樂觀的想法，隨著學校安排，順其自然的參與校園活動，建立歸屬感和了解新同學
- ♥ 明白對人有禮、保持友善和樂於助人都有助建立良好的人際關係和新的友誼
- ♥ 按照自己的興趣及才能參與群體活動（例如參加球隊或學會），令自己有更多機會遇上志趣相投的新同伴
- ♥ 大膽嘗試，主動參與班中的事務（例如參加班會組織活動，當科長或負責財務），培養出對班別的歸屬感，發展自己的才能及與其他同學增加接觸機會
- ♥ 保持對人尊重和接納彼此的差異，在遇上糾紛時仍以禮待人，持平處理；但若糾紛一再持續或遇到欺凌則需主動向老師或家人求助

升中後有些子女會用更多時間參與課外活動或跟同學討論功課，在外時間增多或安排較為不穩定，因而較遲回家或容易失預算。

家長可以：

- ♥ 理解子女升中後需要更多時間與同學一起參與不同的事務，這時候要依靠子女匯報情況，並理解子女會有失預算的時候
- ♥ 事先與子女定立協議，大約交代回家的時間安排。若有逾時的情況，也要心平氣和地跟進
- ♥ 鼓勵子女主動定時匯報情況，而期間要多加信任
- ♥ 邀請子女的同學（或朋友）到自己家中活動，增加各方面的了解



保持友善 樂於助人 融入社群





「2019冠狀病毒病」對很多子女、家長和老師的身體、心理和社交健康等都帶來威脅，大為干擾正常的上學安排。但種種的生活改變也提醒我們平日慣常能享有的其實並非必然。

就在新學年即將開始的同時，希望各家長能啟導子女抱存感恩的心，把握和珍惜回到校園上課和與同學相聚的機會和時刻，並好好開創自己新的學習生活。

如欲了解更多相關的資訊，可瀏覽「迎接新學年」專題報導：  
<https://shallwetalk.hk/zh/news/starting-the-new-school-year/>



開學了之  
家長可如何協助子女  
適應升中新挑戰



衛生署  
Department of Health