

零售價  
每本\$10

玩樂提案  
卡通主題  
親子餐廳  
6大推介

2013-2024年度連續12年獲選為  
(Marketing Magazine)  
「最佳親子雜誌」  
連續12年  
No. 1

# SMART PARENTS

# 親子王

周刊



返小一好開心  
我最喜歡  
視藝堂

鍾楚唱歌  
所以上音樂堂  
好開心

我啲咗學識  
用油粉彩  
畫長頸鹿

食飯盒快過  
响屋企食飯

活動見證成長

日

### 學界見聞

升學專家梁永樂分享  
Happy School升中 一樣出眾



### CEO媽媽

éNAS Wellness創辦人劉子晴  
「想兒子跟我孩童時一樣快樂。」



9 772958 519002





## 嶺南大學 香港同學會小學 食是重要的事

踏入校園時適逢小息，見同學們除了談天，竟然還有做功課！問同學仔點解做功課？「做咗返屋企唔使做」，同埋有人話小息好忙，一定要傾偈，因為「上堂唔可以傾偈」，真乖。

### 黎天譽 無飯啲餐最好味

- 1 最期待上常識堂，因為可以學到唔同嘅知識，我好留意太空，最近睇緊一本《To Jupiter and Beyond》嘅太空書。
- 2 我個好朋友係何晞蕊，唔知點解成日返學都遇到佢，於是就識咗，跟住發現大家都係讀一年班，我哋成日去學校個公(花)園仔睇花。
- 3 (你喜歡食學校嘅飯?) 我最喜歡食個餐係無飯嘅! 有次食咗個餐係熱狗，又飽又好味，可以响學校食到熱狗，好有趣，我食過一次咋!



### 陳昭穎 借書似返番幼稚園

- 1 最鍾意星期三嘅英文課，老師會帶我哋去圖書館借書，幼稚園時都有得借書，依家又有，好好。
- 2 同江洛儀坐同一班校車，我主動問佢「你係邊個?」，點知又係同一班，返學可以傾偈，放學又可以傾偈。其實我哋仲鍾意去操場買零食，有款蔬菜薯條乾乾哋又凍凍哋，好味道。(點樣凍凍哋?) 因為小食部有雪櫃。
- 3 今個月有pizza食，希望下個月都有!



### 陳梓朗 最鍾意上堂

- 1 體育堂最好，踢波、打籃球、羽毛球、跑步都鍾意，我跑得好快! 又鍾意中文堂，可以學到好多中文字，我鍾意睇中文書。(最近睇咗咩書?) 唔知。
- 2 識咗個朋友叫Phraell，小息時同佢一齊玩、食嘢。其實我最鍾意課室，小學嘅課室比幼稚園大多多，只要响課室就可以上堂，上堂就可以學嘢。(今日學咗咩嘢?) 唔知。
- 3 日日都喜歡食學校飯，試過有菠蘿，酸酸哋，我鍾意酸味。(係咪咕嚕肉?) 唔知。



### 黃祉榮 難忘第一日食牛肉飯

- 1 電腦堂，因為鍾意學電腦知識，自己好喜歡科學和動物。(當日手執National Geographic讀物介紹給我)。
- 2 栢晞，我同栢晞、何卓潼一齊坐校車，栢晞個人好細(細粒)，好得意。
- 3 喜歡飯盒嘅雞扒、豬扒，最記得第一日响學校食飯，媽媽幫我訂咗最喜歡嘅牛肉飯，一打開盒飯就有牛肉，我嗰日特別開心呀!



### 殷栢晞 一齊食飯好特別

- 1 視藝，因為我真係好鍾意畫畫，學校仲搞咗個畫展(「文藝復興畫展」)畀我哋，有好多名畫睇!
- 2 我有好多朋友嘍!(現場所見，個個都栢晞前栢晞後)要揀一個就傲兒。
- 3 平時係工人姐姐送飯，原來咁多人一齊食飯係好唔同平時。



### 何卓潼 轉12個呼拉圈

- 1 體育課，因為特別鍾意游水，已經學識四式，差不多每日都去練習。(怪不得你有個泳鏡印) 嘢日至游完，因為明天有學界比賽，我好叻啊!(盡力就ok)知道!
- 2 殷栢晞! 我哋同班，佢係好開心嘅，最鍾意一齊去操場玩呼拉圈，我可以轉到12個。(同時?) 同時!
- 3 學校飯盒都好食，無乜所謂食咩餅，飽就得啦!



### 吳曉靈校長 與家長同行

為了讓孩子更容易適應小學生活，吳校長說整個小一學年都為同學「慶祝」。「由他們踏入學校開始，就會告訴他們已是小學生，給予他們身份認同。」學校也花心思在分班方面保留幼稚園模式。「每班是一位正班主任、三位副班主任，當中一位是外籍老師，師生比例似幼稚園(1比10)，課堂上亦分組而坐，讓孩子感到仍像處身幼稚園般。」學校沒有特定的慶祝儀式，只因「慶祝」對象在家長身上。「學校着重家校合作，早於八月小一適應周時，爸媽也要來上課，九月份正式開學，首個星期也邀請爸媽來做義工，跟孩子一起過小息，每次場面很溫馨，親子不期然抱抱、吃茶點，同時讓他們意識到自己已是小學生的家長，要放心將孩子交給老師。」

常說孩子有無限潛能，嶺小亦為小一生作出長遠規劃。「早於適應課時，已請來教育心理學家團隊，於學生上課時觀察，開學後再來，如果有需要就會於10月份再訪校，為所有小一生撰寫一份多元智能發展報告，然後在家長日送給家長，這就是學校給每位小一同學的第一份禮物，讓家長掌握孩子的各項發展，並跟班主任商量如何協助孩子長遠適切發展。」吳校長寄語小一同學最重要是享受小學生活。「未來六年跟老師和同學好好相處，建立友誼，學習良好社交，因為懂得社交已能學懂很多不同範疇的能力。」



●吳校長(中)



# 臨床心理學家 鼓勵孩子表達自己

小一入學的孩子其實只有六歲，身心各方面都需要特別關顧，思言兒童發展及治療中心總監／臨床心理學家魏詩然 (Athy) 說開學已兩個多月，大部分小一生會逐漸適應小學生活，但仍然要留意孩子的情緒及社交。



● 臨床心理學家  
魏詩然 (Athy)

## 從細微處支持孩子

Athy說情緒管理與社交互動是一脈相承。「如果孩子正面而開心返學，很快就會認識新朋友，媽咪日常可問孩子『隔離位同學叫咩名？』、『小息一齊做咩？』等，從中得知其社交狀況。」如果一切順遂，Athy建議可協助孩子建立一些基本的時間管理能力，如按時完成功課、自己執拾書包等。此外，還要幫孩子持續建立安全感與自信心，讓他們繼續投入小學生活。

「這需要家長從細微處去支持和鼓勵孩子。鼓勵確實非常有用，中國人社會習慣批評，每當孩子嘗試新事物，家長常會『唔係咁呀』，每做一步收到一個negative feedback，漸漸令孩子不敢再嘗試。別忘記大人角度你做到的事係應該，但孩子其實無『應該』。」Athy說簡單如讚孩子「今天自己完成功課，大個仔！」，孩子已自覺要keep好big boy形象，「孩子feel good自然會繼續做好」。

## 共同制定時間表

若然孩子始終抗拒上學，Athy認為先要探究原因而不是責備。「家長可以在輕鬆的情況下問孩子小學好玩與否，然後再逐樣細問，在他們描述情況時，嘗試鼓勵他們分享感受，並解釋為何有這些轉變。」要是孩子感到上學很焦慮，要他們分享感受會較難，家長可嘗試找一些關於新校園的故事書，藉親子閱讀來了解，若情況較嚴重，就要尋求學校輔導員或專業心理人士幫助。

對小一生來說，生活習慣的轉變也是未能適應的原因之一，Athy建議親子共同設定簡單的時間表。「他們已經是小學生，開始有自己想法，不能只有媽媽一個制定時間表，商量好時間表包含固定的作息和休閒時間，他們參與度多一些，願意follow的機會才高一點。」Athy說這種有結構的安排，可以讓孩子更快地適應並建立良好的生活習慣。「家長也要保持彈性，勿過度嚴格，以免增加壓力。」

## 了解社交技巧

一般家長都會擔心朋輩相處問題，該如何教導孩子跟同學相處之道？「的確有些孩子因為不想沒朋友，於是同學叫他做甚麼都行，所以家長要教導孩子一些基本的社交技巧以及學習設定界限。」以下是Athy建議的四大學童社交守則。

### 1 學懂設定界限

這一點非常重要。家長可先告訴孩子，同學之間甚麼可以說或不可以說、可以做或不可以做，如何互相尊重，讓他們懂得不用為了跟一個同學玩而做一些不該做的事。

### 2 有禮貌地說不

當孩子被要求做不喜歡的事時，可以有禮貌地拒絕，絕對可以說不，不用過度遷就同學，若感到當下難於處理，可先離開現場。

### 3 學習處理吵架

家長可以在家示範如何處理小衝突，告訴孩子吵架時要先冷靜下來，用和平的方式解決問題。鼓勵孩子分享和聆聽，這些才是建立健康友誼的基礎。

## 家長要有合理期望

因着工作關係，Athy處理過很多小一生抗拒上學的個案，除了學校環境，不諱言家庭也為孩子帶來一定壓力。「香港家長一直對孩子的要求很高，我們設定的學習目標，不應該是『考到80分還是100分』。」Athy喜見近年多了學校毋須小一同學考試，但未來學業要求會逐步增加，家長可從小培養孩子的正面學習態度。「讓孩子意識到努力和進步的意義，並在達成目標後給予鼓勵。家長還要避免比較，讓孩子在自己的節奏中成長，更要安排適度的娛樂和休息，讓孩子在面對壓力時保持良好的心理狀態，這樣才能更好地應對未來的學業挑戰。」👉





資深傳媒人、教育公關  
**梁永樂**

擔任教育公關超過十年，同時為香港電台家長節目《我們不是怪獸》及商業電台教育節目《333校網》主持人，致力將學校特色、優點，透過媒體及各種途徑宣揚，讓公眾特別是家長了解學校的理念更多。

## 快樂小學的無痛升中

本學年的升中派位程序即將展開，全港小六學生本月將會收到教育局《中一自行分配學位申請表》，不知道會觸發全港父母召開幾次家庭會議，和爸爸媽媽們幾多個無眠的晚上……今年我決定訪問來自Happy School的校長老友，了解傳說中「小學愉快，升中就唔愉快」的說法是否成立；來自快樂小學的學生，升中壓力會不會更大？

深水埗直資嶺南大學香港同學會小學是出名的愉快學習學校，學校過去兩年平均有90%學生獲派第一志願，高於全港平均的79%；兩年前更創下100%獲派頭三志願中學的紀錄；當中超過六成同學，早在自行分配學位階段已經獲學校取錄。這樣的派位成績，應該可以打破坊間「小學愉快，升中不愉快」的迷思吧！

### 世上沒有「最好的中學」

請吳曉靈校長分享「無痛升中」的心得，她建議家長首先放下人云亦云的選校心態，要明白這個世界沒有「最好的中學，只有最適合的中學」；其次就是盡早做好準備，例如嶺小會安排學生由四年級開始，參與個別直資中學為嶺小安排的簡介會，讓家長盡早了解不同中學的理念，是否符合小朋友的個性和家庭期望。「有些家庭真的由小四到小六，連續三年參觀同一間學校。這樣小朋友更了解學校的環

境和理念，對面試有利，亦減低日後錯配的機會。」吳校長說。

另一個關鍵是語文和表達能力。嶺小每年有超過六成學生獲派英文中學，比例遠高於全港英中的比率。吳校長說，部分獲派英中的學生，屬於Band 2成績，相信是語文和表達能力為他們面試加分：「去年嶺小40多個畢業生，當中15個同學收到最少兩間中學的offer！這些同學成績表不是科科A，也沒有甚麼特殊技能，但他們大多個性主動，樂於與別人分享想法。」語文是日積月累的基本功，至於表達能力，就有賴日常親子溝通。吳校長堅持每天更新學校的Facebook專頁，很多時候帖文內容都是小息、早會或者某班上堂的日常工作：「我期望家長看到這些帖文，回到家裏容易跟子女打開話題，增加小朋友表達和分享的機會。」

嶺小採取小班教學模式，每級只有兩班，細校的好處是老師對學生的關顧更到位，這一點也從學校的升中部署反映出來。曾經有畢業生不適應升中生活，竟然兩次「逃學」回到嶺小，最後當然被家長揭發。吳校長說，升中對小朋友是人生一大考驗，需要學校和家長的支持：「我就打電話給那位中學校長，解釋這位小朋友是乖學生，請老師和家長不要怪責，並想方法解開他的心結。」這樣貼心的畢業生「售後」服務，又真的十分罕見。☺