



基督教協基會社會服務部
快樂起步 – 學前社會工作服務



幼兒開學小貼士



引言

隨著幼稚園陸續開學，幼兒開展學習新階段。對幼兒來說，年紀小小便要與父母分離，適應學校新環境和人物，實在是人生一個重大的挑戰。

在適應期間，幼兒可能會出現許多情緒，例如擔心、不安和疑惑等。若父母能在開學前為幼兒做足心理準備，便能使幼兒更快地投入校園生活。

「幼兒開學小貼士」旨在協助父母處理幼兒在生活作息、物品準備、衛生習慣、情緒和學習等需要，有助他們盡早適應和享受校園生活。





作息篇



「我唔想瞓覺（久久未睡）」

「3聲你快D瞓，唔係聽日無得玩。」



回應建議

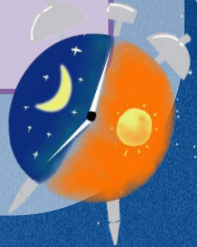
低年級版：

爸爸知道你仲想傾計(錫一啖)，我都係。咁我地睇埋這本書就瞓，聽日再傾過。



高年級版：

爸爸知道寶貝未覺倦，但係時候瞓啦！我地慢慢靜下來，合上眼。我信你做得好。(錫一啖) GOOD NIGHT!





作息篇



「我唔要起身，我要瞓覺！」



「無得扭計，快啲起身！」

回應建議

低年級版：

(爸爸可先開房門，窗簾，然後在他臉上錫他，輕聲說) 夠鐘起床了，預備了你喜歡吃的煎蛋，起身食(抱抱錫錫他。)



高年級版：

(爸爸可先開房門，窗簾，然後輕聲說) 鬧鐘響了，需要瞓多五分鐘嗎? 我五分鐘再叫你要醒了，我相信你得。





作息篇小貼士

3至6歲的小孩，基本上每天需要10至12個小時睡眠時間才有足夠的休息。齊來試試以下提議，建立早睡早起的好習慣！

1. 建立靜態的睡眠前儀式，如親子閱讀、親吻等。
2. 睡覺前，避免看電視節目至深夜、接觸大量電子產品、減低孩子的運動量，或過度疲勞亦會使孩子難以入眠。
3. 叫醒孩子時，預留充足時間，不宜太急趕，否則容易觸動孩子情緒。
4. 製造小期待，如精美早餐、神秘小獎勵 (例如：放置鼓勵咭在廳，讓幼兒起床時領取)。
5. 一起訂立可執行時間表，定時檢視，並作出修訂。
6. 如孩子有些許的進步，即時讚美及鼓勵。
7. 若用盡方法，仍未能改善孩子的賴床習慣時，便讓孩子經驗賴床的後果，有關的後果必須事前預告，讓孩子得悉，並切實執行，例如：原計劃週末一家人出外遊玩，因孩子未能在協定的時間內起床，便取消行程。
8. 在開學前一至兩星期逐步調節於上學時間起床。





物品篇

「女女，過黎試吓套校服。」



「NO，NO，我唔試呀！」



「邊個話唔試呀？快D過黎呀。」



回應建議

低年級版：

「媽媽想你試下件校服，睇下係咪啱身，你想媽媽幫妳試，還是妳自己試？」



高年級版：

「我知道你唔想試，但因為你長大個咗，長高咗，媽媽擔心套校服已經唔啱你著，所以請你試吓先。」





物品篇小貼士

可為孩子們預備以下的物品，為入學作好準備，快來檢查一下！

1. 校服、外套、白色底衫、白襪、返學鞋
2. 水樽、毛巾盒、乾毛巾、濕毛巾、餐具
(視乎學校的需要)
3. 書包 (不宜掛上任何飾物)
4. 幼童口罩 (數量需視乎學校的需要)
5. 防疫帽 (需視乎學校的需要)
6. 尿片/學習褲(如需要)、後備校服及內衣褲
(存放密實袋內)
7. 午睡時的床上用品 (全日制學生適用)
8. 學生名字標貼，貼在孩子所有物品上，以茲識別



衛生篇



「我返學唔想戴口罩，好熱好辛苦。」

「個個都要戴架! 唔戴唔俾你返學架!」



回應建議

低年級版：

「係呀! 有D唔舒服。媽媽幫你放多幾個乾淨的口罩落書包，飲水時換一個，你便會舒服D啦!」



高年級版：

「長時間戴口罩真係有點唔舒服。不過而家周圍好多病毒，戴口罩可以保護自己和別人。你戴左口罩就可以放心在學校同其他小朋友說話啦! 我信你做得到!」





衛生篇小貼士



提升衛生意識很重要，保護別人和自己，返學放心又安心。



1. 建議家長跟孩子講解學校保持衛生的措施，例如戴口罩、量體溫等。
2. 預告與同學和老師見面時，需保持社交距離，例如不要拖手、握手和擁抱，如想打招呼，可向他們點頭、微笑和揮手。
3. 為孩子準備防疫包，內附後備口罩、搓手液、紙巾、口罩盒等，為孩子講解並練習物資的使用方法，讓孩子回校時，也懂得使用。
4. 家長可邊唱洗手歌邊洗手、替公仔戴口罩、模擬上學與同學接觸的情景等，加強衛生防疫意識。
5. 亦可利用影片和繪本故事解釋為何需要保持衛生和與人建立社交距離，使他們明白防疫的重要性。
6. 對於孩子的擔心和疑惑，家長宜表連接納和理解，使孩子慢慢接受和明白。





情緒篇



「我唔要返學，我要媽媽...嗚...嗚。」

「女女，唔好喊啦！你睇下隔離既同學仔，都冇喊到，人地幾叻呀！」



回應建議

低年級版：

「我知道你好想同媽媽一齊，唔想返學，(用手指公印落孩子的心口) 如果你掛住媽媽時，可以摸摸心口，媽媽會陪住你，放學時會馬上接你返屋企。」



高年級版：

「我知道你好想同媽媽一齊，咁耐冇返學好唔慣，如果你返學時諗起媽媽，可以望下張相，放左學我地又會見面。」





情緒篇



「我會唔會病架？我好驚！」



「驚咩驚，冇野好驚！」

回應建議

低年級版：

「我知道你有啲擔心，只要我地戴左口罩，返到學校同屋企便立即洗手，咁就可以了。」



高年級版：

「我知道你有啲擔心自己會病，只要我地將口罩戴好，遮住鼻哥同嘴巴；返到學校同屋企洗20下手，努力保護自己就可以了。」



情緒篇小貼士

協助孩子培養穩定的情緒，更順利渡過適應期，開開心心上學去：

1. 開學前，若家長觀察到孩子不安，宜與孩子作心理預備。當孩子掛念家人時，可觀看相片/練習手勢安慰自己。
2. 開學首幾天，家長宜陪伴孩子到校門，並提早送孩子回學校，以便熟習課室環境和師生。放學時，準時接孩子回家，以免孩子感到焦慮不安。
3. 家長的態度對孩子很有影響力，在陪伴孩子直至離開時，宜表現輕鬆和愉快，不要緊盯著孩子，孩子會因不是被注視著而逐漸放鬆，投入課堂。
4. 若未曾/未習慣與家人分離，而哭泣不止，家長宜陪伴他一會，讓孩子知道你了解並接納他的感受，亦信任老師的安排。
5. 開學首幾天回到家，宜抽空陪伴孩子，讓他感覺溫暖且安全，避免一直追問學校的生活，減少孩子感到負擔、有壓力。
6. 多用正面說話與孩子交談，如：「我見到你返學好開心」



趣味學習篇



唔想做功課呀!咁多字要寫要記，好累呀!



小朋友一定要做功課嫁!
唔做功課就唔乖!

回應/遊戲建議

低年級版：

係啊!做咁耐，真係有的啲悶，我地休息十分鐘，即鬧鐘響(較鬧鐘)之後再繼續，一陣可試下玩圖及字的配對遊戲，你做小老師，看看爹哋配得啱唔啱!



高年級版：

我見到你有啲累，我特別欣賞你，用心寫這幾個字，寫得很清楚，我地休息十分鐘，之後試下用泥膠砌下較難的文字，一邊玩一邊學習啊!



趣味學習篇小貼士

協助孩子對學習保持興趣、有動機持續學習，願意在家和學校學習，建立正面和積極的學習態度。

1. 用不同的感官方法協助學習，如：

- (a) 聽覺：透過聽及講，如聽兒歌或請幼兒做小老師負責講解，加深幼兒的學習記憶。
- (b) 觸覺：透過用手觸摸、直接參與操作物件或親身經歷來學習。
- (c) 視覺：透過眼見物品、圖象、影片來學習

遊戲例子：把蘋果放在一個箱中，請小孩蒙眼，摸一摸（觸覺）它的質地和手感，再放到鼻旁嗅一嗅（嗅覺），請小孩猜猜是什麼東西，最後請他脫下眼罩看，看到一個紅色的蘋果（視覺）。

2. 按著小孩的能力和興趣，按部就班地鼓勵學習，避免給予過大壓力和催迫而減低小孩對學習興趣及動機。

結語

只要父母陪伴幼兒一同經歷，並給予支持和鼓勵，相信幼兒定能慢慢適應學校生活。父母可與學校保持良好的溝通，了解幼兒在校的適應情況。如父母在子女成長方面有任何需要，歡迎與駐園社工聯絡。

有用資料

衛生署同心抗疫：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

社會福利署抗疫心理資料庫：

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/

基督教協基會社會服務部：

<https://cubc.org.hk/>

基督教協基會社會服務部: 快樂起步 - 學前社會工作服務Facebook專頁:



聯絡資料

基督教協基會社會服務部
快樂起步 – 學前社會工作服務

地址：九龍長沙灣青山道702 -704號
合興大廈6樓E室

電話：2608 2919

傳真：2681 2532

電郵：central.ssd@cubc.org.hk

網站：<https://cubc.org.hk/>

版權聲明

本刊物以共享創意「署名-非商業性-禁止衍生3.0香港」(授權條款流通)



如需轉載或複印作學術或非牟利用途，務必註明來源：基督教協基會社會服務部

不得將本著作進行商業目的之使用

不得變更、轉換或修改本著作

本冊子設計材料取自：<https://www.irasutoya.com/>, Freepik.com 及 pngtree.com

本冊子繪畫由 Sunny Ho 設計，特此鳴謝。