

# 學前 & 親子

## Super PARENTS

www.eugsnegroup.com.hk

075 2021  
AUG  
HK\$40

全港唯一  
暢銷育兒  
親子月刊

兒童專題

3類孩子  
家長要識讀心法

學校專訪

樂沛兒幼稚園  
培基小學  
香港威雅學校



林子善  
享受湊女樂

自訂時間表 順利過渡小學  
寶血幼稚園面試 品德最重要  
南生圍 療愈單車遊  
孩子發脾氣 3大處理法  
親子入廚 零失敗食譜



網課密密上  
護眼好緊要  
8頁兒童專區

幼兒專題

N1K1

# 輕鬆適應入學

訂閱優惠



KAGS 護脊書包系列  
ASHTON 3  
價值 \$798

BGCA 全人發展中心 香港幼兒教育學會 香港教育評議會 推薦刊物 f 荷花 Super Parents (學前 & 親子)

9 772411 778014

# 2021 優質品牌誕生







N1K1

# 輕鬆適應入學

8月起，幼稚園陸續開學，對於幼兒初次上學，家長和小朋友都緊張萬分，尤其早前因應疫情，幼兒長期「宅家」，令寶寶更是害怕接觸陌生人。今期由幼稚園校監及幼教專家教家長，如何令初次上學的幼兒能夠順利過渡，適應N1和K1開學階段。





資料提供：升學專家沙鳳儀

## 做足開學準備 幼兒輕鬆上 N 班

N班是學前預備班 (Pre-Nursery)，為孩子升讀幼稚園作準備。家長在孩子1歲左右，就需要考慮是否讓他們入讀N班，如有此打算便要準備報名，翌年2歲就可以上N班。以下，即由升學專家為大家分享入讀N班前應要具備甚麼能力，以及建議一些讓幼兒適應入學的活動。

### 入 N 班前 2 大必備基本能力

不少爸媽急不及待讓孩子上N班，主要是覺得照顧者只會寵孩子，或照顧者覺得「唔識教」，期望孩子在學校能學習自理、規矩等日常生活的基本技能。事實上，學校是提供自學的場所，不過幼兒在入讀N班前，其實也要具備一些基本能力，需要父母在家培育。以下由升學專家沙鳳儀為大家說明：

#### 1 自理能力

由於每班的老師有限，難以時刻逐一照顧每位小朋友的不同需要，因此如果孩子能夠學習基本的自理能力，例如穿上短褲、自己用匙羹進食、會告知他人如廁的需要等，同時建立對事物的好奇心和期盼學習的動力，會更容易適應學校生活。

#### 2 認知能力

N班面試問題的種類，不外乎是自我介紹、問話家常、考認知能力和手眼協調等能力，因此幼兒具有基本的認知能力是十分重要。家長平日可透過多鼓勵幼兒聆聽、回應，以及多介紹日常周遭事物，讓幼兒提升基本的認知能力。

### 3 大活動 助適應入 N 班

當幼兒踏入1歲，相信不少家長都開始為小朋友的教育著緊，當中或會考慮安排子女入讀N班。無疑年幼的孩子被送到一個陌生環境上學，要跟父母分開，未必每個孩子都能適應。如果想孩子能夠愉快地地上學，以下推薦3個活動，有助幼兒適應入讀N班：

#### 活動 1 • 探訪活動

家長可多從日常生活介紹周遭事物，亦可事前教幼兒認識學校環境，以及學校附近的環境，讓幼兒能夠逐漸適應。例如家長可帶小朋友去學校附近認識周圍環境，要作具體說明，例如附近商店或附近看到的物件，讓幼兒有更深入的認識。



#### 活動 2 • 「老師話」任務

家長可以用「老師話」這個遊戲，邀請幼兒完成小任務，如拿取物品、收拾玩具等，可增強他們的自信心，以及聽指令的能力，逐漸有興味地培育幼兒適應N班生活。

#### 活動 3 • 繪本閱讀

家人可向幼兒灌輸上學的正向概念，與他們閱讀一些關於上學的故事繪本，從中灌輸「學校有很多玩具」、「學校可以玩滑梯」、「上學很開心」等信息，令幼兒期待上學，讓他們建立面對學校生活的信心，更快適應團體學習。



資料提供：升學專家沙鳳儀

## N 班入學適應 要提早準備

對首次入學的幼兒來說，適應學校生活是一個大挑戰。父母將要與子女分離，心裏少不免會忐忑不安。但只有盡早做好入學前的準備，孩子與父母都可以輕鬆面對入學。以下由升學專家分享家長與孩子在入學前要準備的注意事項。

### 幼兒準備

#### 建立規律生活

孩子沒有時間觀念，也不懂得看鐘，他們是憑藉每天活動的次序了解生活，所以不要輕視他們的生理時鐘。他們的生理能記着作息的時序，父母需預早逐漸調整他們的起床、午睡、睡覺和用餐時間，讓他們更快適應。

#### 心理發展

大部份學校都設有開放日或新生家長講座等，如果情況許可，家長應事先到學校讓幼兒認識學校環境、認識校長和老師、看看課室與環境等，以及認識學校附近的環境。同時亦可預先介紹上學時的活動，讓幼兒有心理準備。

#### 社交發展

家長可提早讓幼兒學習及適應與其他小朋友的相處方式，多製造一些與年齡相若的幼兒之相處機會，例如多去遊樂場或兒童遊戲室、參與兒童遊戲小組等，讓幼兒早些學習團體生活，學習常規。

### 家長準備

#### 分離練習

在開學階段，幼兒可能不習慣與父母或照顧者分開而產生焦慮。父母可以在開學前一段日子，逐漸在安全範圍內增加分離的情境，亦可多提幼兒「媽媽/爸爸會在這裏等你」，逐漸減低幼兒面對分離的不安情緒。

#### 自理能力

以循序漸進的方式，讓幼兒學習簡單的生活技能，將動作分析，逐步讓幼兒練習，如穿襪時，家長把襪套在幼兒腳上，請幼兒拉起、穿鞋時可請幼兒自行貼魔術貼等。

#### 自行如廁行為

其實2至3歲幼兒對於控制大小便能力，仍然在學習中。家長可善用獎賞法，強化幼兒自行如廁的行為，鼓勵他們主動提出需要如廁的要求。

#### 準備上學用品

由於孩子年紀還小，對於自己有哪些個人物品可能不太清楚，父母宜事先在每件物品上，均寫上姓名或貼上姓名貼，惟大部份幼兒未必能辨認自己的名字。家長亦可統一加上顏色或卡通圖案作記號，讓幼兒有能力識別自己的個人物品。





## 升幼做足準備 返學無煩惱

小朋友準備入讀幼稚園，要適應全新的學習環境，對身心發展是一次重大考驗。據專家指出，只要趁開學前做足準備，協助小朋友投入校園生活，返學自然少很多煩惱！以下有升學專家為大家作詳細講解。

### 入幼前 2 種基本能力

如果小朋友曾經入讀過 N 班，升讀幼稚園或會更易適應。但如他們沒有讀過 N 班，那麼家長在幼兒入幼前，便要好好裝備孩子，讓他們擁有以下 2 種基本能力，以下即由升學專家沙鳳翎分享：

#### 1 自理能力

入讀幼稚園，學校對小朋友的獨立自理能力要求，會較入讀 N 班時更高，例如幼兒需要懂得穿外套、自己用餐具進食、自行如廁、自行穿鞋等，家長要適時放手，加強其自理能力。同時亦要多給予時間讓幼兒多練習，多鼓勵和讚賞幼兒的表現。

#### 2 語言能力

入讀前，孩子需要掌握運用語言的基本技巧，便能更充分地表達自己的要求、感受和想法。而且，小朋友有良好的語言能力，能夠更利促進其認知發展、社交等方面的能力，對於學校及適應群體生活更有幫助。

### 3 大活動 助適應 K 班

幼兒由熟悉的家庭環境踏進幼稚園，開展學習的新階段。父母為幼兒在開學前數月做好準備，有助他們盡早適應和享受校園生活。父母不妨試試以下 3 個活動，讓幼兒快樂開學去：

#### 活動 1 · 多元遊戲

家長可從日常生活入手，透過不同遊戲，如配對遊戲等，逐步提升幼兒的認知發展，如分辨大小、顏色、形狀及數目等，建立簡單的數理概念。同時，亦可以多鼓勵幼兒說出物件的名稱，協助幼兒擴張句子和回答簡單的問題，建構語言能力。



#### 活動 2 · 模擬上學

家長可陪伴幼兒玩扮演遊戲，讓幼兒在家中試穿新校服和背上新書包，玩模擬上學遊戲，從而增加他們對上學的期待和趣味，家長可以從中提示幼兒待人禮和按時收拾，逐漸理解常規。



#### 活動 3 · 扮演遊戲

家長可陪伴幼兒玩扮演遊戲，讓幼兒嘗試照顧自己，例如穿上短褲、脫下開胸上衣、自己用匙羹進食等，也可以用毛公仔來玩扮演遊戲，要小朋友照顧毛公仔、幫毛公仔穿衣及用匙羹餵它吃東西等，提升自理能力。



## 升幼子女家長必睇 開學準備

由家庭生活步入校園生活，對準備升讀幼稚園的孩子來說，可說是一個重要里程碑。孩子開始要在學校過群體生活、學習守紀律、遵從老師的吩咐、與同齡孩子一起相處，這一切對孩子來說都是充滿挑戰。幼兒首天上學必定既緊張又驚喜，家長如何協助年幼子女適應幼稚園生活呢？以下有升學專家為大家分享。



### 小朋友準備

#### 心理發展

畢竟小朋友年幼，面對生疏的環境，生活作息及遊戲地點忽然變化，自然需要適應過程，父母宜用體諒的態度協助他們度過開學的不安情緒。如幼兒未曾上過 N 班，家長可透過故事繪本，讓他們認識上學時的活動，同時可營造上學是快樂、開心的體驗，疏導孩子對上學的不安情緒。

#### 建立穩定時間表

每日準時上學或上校車，絕對是幼兒升讀幼稚園後的一大挑戰。如果幼兒作息不穩定，習慣晚睡晚起的話，家長必須及早在開學前為孩子建立穩定的生活時間表，幫助他們養成早睡早起的習慣。如上午班的話，孩子要習慣早起；如果是返下午班，而孩子有午睡習慣，便要把午睡提早成早上的小休。

#### 認知能力

2至3歲幼兒需開始學習一些學前認知概念，例如上下、大小、長短，甚至顏色、形狀、數字、數量等。家長可以成為孩子的知識啟蒙老師，透過生活上的實物，初步教導孩子簡單的學前概念，除了促進親子關係之外，亦可增加孩子學習知識的動機。

### 家長準備

#### 嘗試多樣化食物

為配合學童生理需要，大部份幼稚園均會設有茶點時間，而每天的食物款式也不同，例如麵包類、水果等。家長宜於平日多給予幼兒嘗試不同的食物，讓他們於學校吃茶點的時候，能夠接受多樣化的食物。

#### 加強語言能力

語言表達能力對於孩子來說非常重要，語言除了對孩子的認知能力發展非常重要外，亦會影響孩子的情緒及社交能力發展。家長可以在平日與幼兒對話時減慢語速，語句簡單，避免使用虛字，亦可以多協助幼兒使用擴張句子，逐步提升幼兒的語言能力。

#### 手腳協調能力

幼兒的肢體發展十分重要，如手眼腳協調差，影響可以很深遠，例如自理能力、社交發展、學習能力，以及自信心，皆會表現下降。所以平時應多做運動，或帶小朋友去公園打鞦韆、攀爬或跑步等，也能幫助他們的大小肌肉發展，從而幫助孩子日後用手拿起筆寫字或繪畫的能力。

#### 提升自理能力

家長應多鼓勵幼兒做能力範圍內的事情，讓他們養成「自己的事自己做」的習慣，例如自己穿衣、拉拉鍊、收拾玩具和書本等，家長可以做的是營造一個可予幼兒自己完成的環境，如留意玩具櫃、書櫃的高度、衣物的鬆緊度等，鼓勵幼兒多作嘗試。