



升中前困擾多 家長多關懷同行

面對升中，孩子心情難免忐忑不安，他們擔心的事情，包括學業上、人際關係上、新環境轉變等，在這個重要時刻，家長應陪伴在子女身邊，聆聽他們的心聲，一起邁步向前。

困擾1

學習模式轉變

小六學生升上中一，首要挑戰便是適應壓力的增加，不論是學科數目、內容、評估和考試模式都與小學不同，着重深入思考、理解、靈活運用知識，功課、測驗都會變得更深奧；老師對中學生的要求亦會更嚴格，學生需主動學習、預習及學會做筆記，這對於剛從小學畢業的學生來說，無疑是一大挑戰。若學生升讀英文中學，教學語言的轉變亦需時適應，上課時或會「聽唔明」，難以理解課堂內容，或令成績一落千丈。

困擾2

重新建立社交圈子

升上中學，孩子大多與小學好友分離，霎時間覺得「自己無晒朋友」，不捨、難過之感油然而生。之後又要重新結識新朋友，融入不同的社交圈子，或會急切想於中學找到能互信的親密夥伴，但在中學生活中，講求多與人溝通、合作，培養社交技巧，慢慢找到朋輩認同及歸屬感，這對於較內向、害羞的學生來說，並非易事，隨時令他們感到孤單無助。

困擾3

青春期的心理轉變

處於青春期的中一學生，正值自我認同和身份混亂的階段，特別注重朋輩的認同，往往表現得反叛，甚至標奇立異，與父母、朋友之間的爭執會增多，喜歡挑戰權威，他們同時又希望有更獨立的表現，並且十分介意他人的想法，心理狀態既矛盾又複雜。在這段時間，更遇上中這個學習關口，不安、疑惑、無助等不同情緒或會困擾學生，需要師長、父母適切的輔導。

困擾4

生理發育的疑慮

不少小五、小六女生已開始出現青春期發育情況，對於年紀尚小的她們，要適應身高、體態、皮膚狀況、生理期等的改變，或會焦慮不安；男生則大多踏入升中後，才開始慢慢步入青春期。生理變化會直接影響學生的外觀、與人相處、自我觀感及自我認同，伴隨而來的包括煩惱及不知所措。在此階段同時要面對升中的種種改變，或會加劇學生的焦慮感。

小五、小六同學需知

善用升中暑假 全方位進階

即將步入暑假，對小六學生來說，這是學習上、人生上的重要時刻，因為在9月新學期，他們就要升上中學，面對全新的課程、同學及老師，當中的銜接不容有失。然而，不少小六學生經過呈分試的洗禮後，獲派心儀中學，就以任務已經完成，少部分學生或會「放軟手腳」，成績隨時「大跌萬分」；小五學生亦難以獨善其身，因為他們將陸續面對三次呈分試，同樣需要好好準備。小學校長們每年都要協助學生升中，他們將分析小六、小五學生在升中前的暑假，會面對甚麼困難，家校可如何為學生加油打氣，做好升中部署。



準備1

預習中學課本

當收到中學書單，建議家長要盡快帶子女早點買齊課本，讓他們在暑假期間可以進行課前預習，掌握基本內容，也記下那些暫時未理解的難點，到正式上課時，特別留心老師教導自己不明白的地方，學習自然得心應手。

除了教科書，學生亦可培養閱讀習慣，利用暑假多閱讀，提升本身的語文能力，以及其他學科知識，因為開學後，平日功課忙碌，課外閱讀的時間相對減少，善用暑假多加閱讀，順道訓練自己能一氣呵成閱讀較長篇幅的書本。

準備2

陪孩子預備開學

暑假期間，家長可陪同孩子參加中學的開放日及升中銜接活動，一起買書、買新校服、添置文具，一起期待展開中學生活。與此同時，家長亦可陪伴孩子熟習往來中學的交通方法，並鼓勵孩子按興趣和才能參與學校的群體活動，讓他們更快融入新環境，結交新朋友及提升他們的社交能力，令他們有心理準備適應新的校園生活。

長沙灣天主教小學 小五已為升中準備

小六升中是學生學習生涯中的重要轉捩點，長沙灣天主教小學謝至美校長指出，不少小六畢業生反映，升中後面對學習上最大的挑戰，就是中文科的古文，因此該校在小五第三學段考試後，已增設教授文言文的中文課堂，老師透過故事動畫、戲劇活動、角色扮演等輕鬆方法，教導學生學習文言文，增強學生學習中文的信心。學校也為小五、小六學生增設課前升中銜接課程，進一步鞏固學生的學科知識，不論中、英、數或常識的校本課程設計上，老師也加入不同的自學元素及高階思維策略，擴闊學生的知識層面，養成他們追求知識的習慣。「學校亦會安排小五、小六學生到不同中學參觀，讓孩子對中學的校舍及設施有初步認識。」謝校長說。



●長沙灣天主教小學
謝至美校長

強化學生心理韌性

謝校長分析，小學與中學在學習方式、習慣和要求上有顯著的不同，在小學階段，學習較多是記誦和重複練習，而中學則強調批判性思維和解決問題技巧。「學生不僅要改變學習策略，還要改變學習習慣，例如從被動接受知識轉向積極主動探索和應用知識。」學校為此度身訂造教學活動，每年10月起，小六各班會在中、英、常識（9月新學年改為科學科與人文科）課堂增設學生分享時段，讓每位學生都有機會站在全班同學前，介紹自己及分享新聞。此外，學校也着重培育心靈健康，學校以校本核心價值培育「長天小之星計劃」為基礎，透過不同任務，強化學生的心理韌性，只要學生能從小養成有效的時間管理、建立健康習慣、培養樂觀正向思維，不但可為升中作準備，更能為人生作最好的保護網。

訂立個人選校目標

至於小五學生，謝校長認為及早協助學生訂立目標十分重要，因目標能引領人們不斷前進，老師會在小五學生升上小六前，透過多方面觀察、溝通和體驗，引導學生了解自己的興趣和內在驅動力，避免他們所訂立的選校目標，只是跟隨外界或家人的期望。「學校在每年5月會舉辦小五親子升中講座，使家長及學生了解派位機制，好讓學生能善用暑假，為選校作準備。小六第二次呈分試後，學校會邀請本區中學校長到校分享其學校特色，以及面試注意事項。」

謝校長寄語家長，在孩子成長的過程中，家長應時常保持開放態度，以理解、包容、平和的心態對待孩子。每位孩子成長的需要都不同，在日常中多肯定他們的努力與進步，遇上問題時，提供必要的指導和資源，就能幫助子女順利過渡，克服起步階段的困難，使他們在升讀中學的道路上走得更順暢。



●學校的言語治療師為小六學生進行升中面試講座。



●小五學生有機會到中學參觀，試上家政課活動。

5大準備方案 子女順利過渡

雖然每位孩子成長的需要不同，但他們都希望得到家人的陪伴及支持，在升中階段，當孩子遇上困擾，家長提供必要的指導和關懷，就能幫助子女順利過渡，讓他們在升讀中學的道路上走得更穩、更遠。校長們建議家長在升中前的暑假，要跟孩子一起為升中做好準備。

準備3

建立良好的
作息習慣

放暑假不用上學，孩子或會較晚入睡，翌日又晏起床，造成惡性循環，若情況持續至開學，孩子只會拖着疲乏的身軀回校，容易影響學業。加上相對小學而言，中學大多遠離居所，而且頗多學生會開始自行乘搭交通工具上學，因此在暑假時，家長可與孩子一起訂定作息時間表，早睡早起，開學後會更易適應。

準備4

鼓勵子女與
小學同學保持聯繫

小學畢業後，同窗好友或會各散東西，升讀不同中學，孩子難免失落不捨，家長應鼓勵子女與小學同學保持聯絡，讓孩子感到與熟悉的朋友仍有聯繫，減少孤獨感。小學同學又可互相分享彼此的升學經歷，共同面對新環境的挑戰。

準備5

升小六家長
留意報校資訊

升中報校方面，小五升小六的學生家長，可在暑假開始留意直資中學的報名日期、了解升中的各項流程細節，並開始準備孩子的中、英文自我介紹，成績表、證書等文件，同時亦可跟孩子一起參加心儀中學的開放日、體驗活動，令子女對中學生活有初步認識。



中華基督教會全完第二小學 特設「升中加油站」

小六學生升中在即，中華基督教會全完第二小學謝家盈校長指出，小六學生在學期尾，或因對未知前路、與小學同學分離而感到擔心、困惑，暑假期間又要預備俗稱「中一編班試」的中一入學前香港學科測驗（pre S1），學校明白學生的感受及需要，故在小六畢業試後，特設為期兩周的「升中加油站」活動，安排中、英、數的升中預備課程，按學生能力準備不同教材，謝校長說：「如為將升讀英文中學的學生，預備英文版的數學課題，加強學生的英語能力，老師亦會為學生預備應考編班試，讓他們熟習題型。」完成整個活動後，學校會舉辦一個「特別慶祝會」，肯定小六學生的付出，讓學生感受到老師、家長、朋輩之間的互相支持、打氣，做好準備，迎接升上中學的新轉變及挑戰。



●校友分享生涯規劃，讓學生掌握如何訂立升學目標。



●學校舉辦「特別慶祝會」，肯定小六學生的付出。

聆聽學生心聲

學校今年進一步與學友社合作，在試後舉辦升中講座，除了講解升中流程、中學的運作外，校方亦會留意這段時間學生的情緒反應，若發現個別學生有情緒困擾，會即時交由情緒管理小組進行輔導，聆聽學生的心底話，為他們提供適當的支援。生涯規劃亦是重要一環，在學校指導下，能讓學生掌握如何訂立升學目標，增加他們的學習動力。

至於小五學生，在學段末考試後，學校會提早教導學生升中面試的技巧，讓他們明白中學面試的情況是怎樣、如何介紹自己、如何展示自己的強項、了解面試應有的禮儀及談吐技巧等，老師又會指導學生如何準備自己的學習及活動portfolio，為升上小六後，需迎接的升中自行派位、叩門面試等做好準備。

不少家長會擔心在學期結束後，小六、小五學生在暑假或會「懶懶閒」，令升中前的考試成績「跌watt」，謝校長不諱言，有家長希望孩子在升中前「早一步去學」，提前安排許多升中提升課程給子女「塞爆暑假」，謝校長建議活動安排需平衡學術、社交、休息及玩樂元素，不應全是學術導向，需給予學生放鬆及休息時間。「中學會有足夠的適應銜接課程、活動幫助準中一學生，家長毋須過分擔憂。」謝校長形容，學習是一項長跑比賽、持久戰，學生更需要父母協助他們建立信心、給予肯定，心靈富足強大，學習才會漸入佳境。



●試後活動多元化，班際躲避盤比賽讓學生放鬆心情。

陪伴女兒叩門

謝校長以「過來人」身份，分享陪伴女兒升中的經驗，她育有兩名女兒，長女年前一擊即中，在自行分配學位階段獲心儀中學取錄，她本以為去年升中的次女情況會相若，惟次女在自行派位階段落空，統一派位「大抽獎」獲派第三志願中學，謝校長在過程中陪伴女兒，照顧其心理需要，先肯定女兒的付出及努力，並與女兒到中學叩門、預備面試，女兒最終獲心儀的英中取錄。在暑假期間，謝校長陪伴女兒籌劃升中的種種準備，更特意讓女兒決定暑假家庭旅行的目的地，作為女兒過去努力的肯定及獎勵。

即使升中派位結果未盡人意，謝校長提醒家長，應先去肯定子女為升中付出的努力，而不是責備，之後重整旗鼓，在暑假做好升中的心理準備。「學生由小五到小六、及至準備升中，經歷過三次呈分試、面試，已經做得好好，家長給予足夠的情緒支援是最重要，學業上可以慢慢pick up，孩子如果感受到家長的支持，自然會更有勇氣面對新挑戰。」



●學校關心學生的精神健康，返學情緒大搜查活動讓學生反映自己的情緒。



●「健康特攻隊」活動，同學身心健康發展同樣重要。

校長Tips：升中「4C」錦囊

1 Communicate & Connection：
着重與子女的溝通，家長由升中準備開始，便應與子女多溝通，了解子女的意向及需要，做好親子之間的聯繫，讓孩子明白到，父母是與自己同行，打好強心針，即使未來遇到困難、阻礙，在升中之路出現信心危機，父母亦一定在身邊給予支持，聆聽孩子的心聲。

2 Caring：
部分家長可能太緊張子女的學業成績，或令孩子誤會父母只關心成績起伏，而不是自己的感受，父母應平衡孩子的學業及心理需要，照顧子女的心靈健康，平日多從孩子的表情、語氣、態度、胃口等，觀察他們的情緒狀況。「五、六年級的孩子，未必每件事都跟父母講，不快樂更會收埋埋埋。」謝校長提醒父母應多關心子女，適時開解及作出輔導。

3 Courage：
有了足夠的溝通、關懷，孩子便有勇氣去面對升中的挑戰及轉變，亦勇於向家長說出內心感受。

4 Company：
整個升中過程歷時年多兩年，孩子在戰戰兢兢的情況下，如有家長的陪伴、同行，他們的心會踏實許多，父母的一個擁抱、一聲慰問，已經是子女的強心針，有強大的心理質素去迎接中學生活。



●中華基督教會全完第二小學謝家盈校長