



SMART PARENTS 親子王

6大卡通主題餐廳推介

最新一期出咗喇~

小學慶祝「滿月」

#新書預覽

專訪CEO媽媽劉子晴

即睇!《親子王》新一期精選內容

迎接小一100日同學仔有話兒!「學校飯好唔好食?」



迎接小一100日

同學仔 Say Something

嬰兒出生100天，父母設百日宴，祝福寶寶平安長大。
情侶相識100天，男生要識做，否則之後好難做。
當小學生100天，小人兒稚氣未除，時而正經、時而搞鬼，九月開學日還似是昨天，一眨眼上學期都快完結。走訪四所小學，集結了21位同學仔的小小心聲，童言無忌，心直口快，位位可愛到想搵面豬墩；學校亦有各種儀式為他們慶祝升讀小一，既是打氣，也望增加歸屬感與安全感，陪伴他們走過六年歲月。祝福所有小一同學能勇敢面對各種挑戰，願你們機警如蛇、淳樸如同鴿子，茁壯成長。



同學仔問題：

- 1 最期待上咩堂？
- 2 最friend同學叫咩名？
- 3 學校飯盒好食嗎？

張芊柔 多菜好營養

- 1 上數學堂最好玩，因為好鍾意計數，每次老師教完一種新計法（算式），然後我又計到，就會成日都好……滿足。
- 2 第一個識嘅好朋友叫張凱荃，我哋小息會去操場食嘢、傾番剛才上堂啲好笑嘢。
- 3 只要有菜就好好食，會先食晒啲菜，然後食飯，多菜多菜好營養。



聖公會油塘基顯小學 肉與菜之爭

第一印象是同學仔非常有禮貌地叫姐姐（笑），最初大家都四平八正，後來當說到「食肉還是食菜」，氣氛一下子炒熱，畢竟只是六歲小人兒。

譚朗昇 鍾意食豬扒

- 1 最喜歡上英文，覺得自己把握得比較好，雖然深過幼稚園，但都應付到。
- 2 第一日返學識咗羅亦文，之後又識咗芊柔，（你哋唔同班點識？）佢好好，主動問我可唔可以做朋友。
- 3 最近食咗豬扒飯，好好食，有豬扒我可以好快食晒成個飯盒。



關竣元 要講流利英文

- 1 一直想流利講英文，依家上英文堂可以跟老師講英文，覺得自己叻咗。
- 2 坐我前面嘅劉俊賢係第一個識嘅朋友，有一日我同佢講「你好啊！見到你！」咁就識咗。每日傾偈已經好開心，（男仔會傾啲咩？）電視節目、睇過啲書、上堂發生嘅事、車車，咁囉。
- 3 我係食飯盒嘅，你鍾意食菜定食肉？（我？菜呀！）我都係，同埋我哋可以添菜。



黃靖琳 0的變化

- 1 我都係鍾意數學堂，今日學咗0，原來0可以有好多變化，以前無諗過。
- 2 有一日，我問余浩軒可唔可以同我玩，佢話好，於是我就做咗朋友，我哋會玩「拍手」（即「黑白」），佢玩得好叻，咁我都玩到。
- 3 食飯盒要快過响屋企食飯，但我都做到；鍾意食酸酸甜甜嘅汁，撈飯最好味。



曹熙程 做班長有時要大聲

- 1 去到視藝室，見到哥哥姐姐畫啲畫好靚，想好似佢哋畫得咁靚，依家開始用油粉彩畫畫，我好鍾意視藝堂。
- 2 最friend同學係李柏宜，本身係幼稚園同學，依家又係小學同學，不過我係班長，小息都有工作，所以都唔係好傾到偈。（做班長難唔難呀？）哎——難呀，成日要追住啲同學，有時都要大聲少少講嘢同埋有一個班長只顧住食嘢，（你勸吓佢），勸過佢好多次——不過佢都改緊。
- 3 好食，試過食pizza，第一次唔係同爸爸媽媽一齊食pizza，覺得好得意，而且食到好飽。



蘇詠思校長 開心學習最重要

平日活動多多的油塘基顯 / 油基，一年級除了開生日會，100日更要隆重其事，蘇校長說：「我們有『成長了100天』活動，所有一年級同學齊集禮堂，先回顧一下這幾個月的照片，一同回顧一下這幾個月的照片，數數這段時間在課堂內參與過的活動，除了班主任、老師，還有社工姑娘，一起談談這100日的校園生活。『升上小學一下子面對那麼多不同，其實很不習慣，所以要給他們很多鼓勵：你們踏出這一步很不容易，就像你出生100天的喜宴，我們一起慶祝，繼續在這裏開心學習。』」

蘇校長說來感性，並送上「好、喜、敬」三個字給小一同學。「好是好奇心的『好』，勉勵同學繼續發掘自己所好，『喜』是喜樂的心，我真的很不想小朋友在很大壓力下學習，那種學習是被迫出來，適逢學校今年20周年，主題是「思進深·心臻善」，意思是思考如何能再進一步，而這個進一步是只和自己相比，因為一次的分數不能定義你，我們要時刻保持喜樂為未來打拼。」最後「敬」是希望小朋友敬神愛人。「我們有信仰背景，這個信仰不止是六年，會是其一生信念，長大後就算有高高低低，也有一份信心在最後支撐着，保持正向。」





郭子瑩 視藝畫咗Jellyfish

- 1 返小一好開心，我最喜歡視藝堂，咁學咗畫海洋世界，我畫咗魚呀、龜呀，仲有jellyfish！
- 2 我最好嘅朋友就係佢（指着身旁的黎沛宜），我哋玩包剪揼識，小息我會陪佢玩呼拉圈，有時一齊睇風景。
- 3 媽媽每日拎飯畀我食，最鍾意佢煮菜，因為我鍾意綠色。



中華基督教會全完第一小學 醬之疑惑

九月份升讀小一的同學可說最幸福，因為中華基督教會全完第一小學剛於九月搬了新校舍，面積達5,800平方米。同學仔差不多個個都說「學校啲醬」好好味，結果要集齊五位同學仔「口供」，才搞得懂他們口中的「醬」是甚麼一回事。

郭銘淳 釋破粟米汁之謎

- 1 我都鍾意視藝，但鍾意做手工多啲，熊貓BB出世，老師教我哋用紙整咗隻熊貓，好得意。
- 2 有兩個好朋友，梓英和天樂。有一日，我問可以做朋友？咁就做咗朋友；會一齊去圖書館睇書，上次借咗《屁屁偵探》。



- 3 幼稚園只有九個同學一齊食飯，依家同25個同學一齊食飯好有趣，但係好靜，要專心食飯。（你係咪又鍾意粟米汁）我鍾意茄汁和薑。（點解你哋全部都提到番茄和粟米？）小食餐！會有燒賣、魚蛋、麵包、雞腩仲有粟米汁（仲有茄汁？）無茄汁——究竟茄汁係點嘅！

黎沛宜 破解茄汁的疑問

- 1 我喜歡睇英文書，特別喜歡英文堂，我有上Cambridge，所以依家有啲生字都學過。
- 2 （你有好多朋友呀）嘻嘻，祉瑤都係我好朋友，我鍾意去操場睇大家玩呼拉圈，因為我咁開始學，未玩得好好，但跳繩就OK。
- 3 依家係食飯盒，但下個月屋企人會拎飯畀我。我都鍾意小食餐呀，有時係麵包，多數係漢堡包。（粟米汁係咩？）唔係粟米汁，係一粒粒粟米。（嘩，終於明啦，咁點解大家又話有茄汁？）茄汁係通粉同埋有菜，（即係番茄通粉又有菜）菜係混合番茄，撈埋一齊食。



何謙和 投入學習手鐘

- 1 學校逢星期四有「周四課外活動」，好多活動參加，我入咗武術，依家先練習動作（咁你鍾意體育堂？）我鍾意音樂堂，因為可以玩樂器，星期一有手鐘班，手鐘有太多嘢，書包裝唔晒，唔可以拎返屋企，所以每次上堂我都好……（期待）係係係。
- 2 郭銘淳就係我好朋友！因為大家都係班長，但係我好拍檔，仲有黎沛宜，我哋會分工合作，有時都要叫同學靜啲，或者同學唔識寫個字，我就教吓佢。（幫到人好開心？）係。
- 3 食飯呢，有啲醬有粟米，好食，因為媽媽唔會咁樣煮。（粟米肉粒飯？）唔係。



歐祉瑤 飯盒嘅茄汁好食

- 1 最喜歡數學堂，之前學咗立體圖，咁學完雙位加減數，學識進位、借位！
- 2 Hailey（黎沛宜）。我哋會去睇動物，不過我只夠膽睇龜，蜥蜴有少少驚。（Hailey陪你就唔驚啦？）係。
- 3 嘩，飯盒嘅茄汁好好食！（最喜歡有茄汁嘅菜？）唔係！（個飯有茄汁？）唔係，我都鍾意食牛肉（咁係茄汁牛肉飯？）唔係。



譚光德校長 好好享受一年級

全完第一的「小一百日宴」有一個重頭節目，就是同學親自奉茶給家長，每年這個「特備節目」一出，家長都會眼淚缺堤。「奉茶是中國傳統文化，藉此令小朋友明白孝順和尊重。今年會較特別，我們早前買了些茉莉花種植，同學都有幫忙，之後我們會曬乾，再於今年『小一百日宴』沖沏茉莉茶來奉茶。」譚校長說小一100日跟同學出生的100日意義相同，從幼稚園到小學已經是一個里程碑，活動正好讓家長看到孩子這100日的學習成果。「小一同學會在整個活動各司其職，比如司儀、唱英文或普通話歌、跳舞、朗誦等，家長通常都不置信孩子已成長了那麼多。」不過譚校長笑言，雖然經常叮囑同學不要太快告訴家長自己負責甚麼，不過很快就「穿煲」。「返到屋企就忍不了告訴家長。」

對於小一同學仔，譚校長衷心希望他們好好享受這一學年的生活，努力適應。「小一是最無憂無慮，當越升越高班，少不免有各種壓力，所以今個學年他們在新校舍先享受小學生活。」因應新校舍設計，譚校長說每當「自由午息」都鼓勵同學到操場進行各種體育活動，因為從課室踏入操場，簡單的體育用品如籃球、乒乓球、跳繩、呼拉圈等就在地上或掛在牆壁，任同學使用。



將軍澳循道衛理小學 燒賣關注組

最殺人措手不及的同學仔，一個說「早就見過你！」，一個又說「你唔係教書咩？」，最厲害「你識我哋校長㗎！」，然後有兩個發現包包上的公仔，反問「响邊度買？」、「係咪媽媽買畀你？」——我都好想有媽媽買！

洪卓昕 學識用油粉彩

- 1 如果只可以揀一科最喜歡，我揀視藝；首先，有個視藝室，入去到好大好大，幼稚園只係用木顏色畫畫，我咁學識用油粉彩畫長頸鹿，嘩，真係好靚㗎！
- 2 所有女同學都係我嘅好朋友，特別係曦雯，因為第一日返學佢坐我隔離，佢問我可唔可以做朋友，嘻嘻。
- 3 我食飯都好快，曦雯食第一個我就係第二個，因為學校啲飯有汁。



李玥晞 小食餐係至愛

- 1 星期一嘅英文堂係最鍾意，可以用iPad上堂。
- 2 好朋友係曾卓欣，我哋讀同一間幼稚園，但嚟到小學至識。我哋响「Joyful Friday」一齊去玩英文遊戲，仲睇咗《玩轉腦朋友》——姐姐，原來學校有電影睇！
- 3 最鍾意食糯米雞，（小食餐？）係，仲會有燒賣（開始七嘴八舌想數仲有咩小食，但數來數去都係燒賣），每次媽媽訂餐我都會睇有無小食餐！（笑）



廖雋睿 識咗個女同學

- 1 返小一最開心係可以踩單車，體育課仲嘗試打網球，我接到波呀！
- 2 我識咗個女同學叫黃雪嫻，老師將我哋編埋一組，我哋小息時會去教員室搵班主任拎座右銘卡，要做好一啲任務至會有。
- 3 我係媽媽送飯嘅，最鍾意佢整飯糰、烏冬，（咁你想唔想食佢哋啲飯盒？）唔想。



張思言 我識Anson Lo

- 1 最鍾意上音樂堂，第一堂學識唱校歌，好好聽，平時無乜聽歌，不過我識Anson Lo，因為响電視睇過佢唱歌跳舞，（你都想好似佢咁唱歌跳舞？）係！我可唔可以呀？（你都可以㗎）——後來才知道，思言好想參加學校的「將循大舞台」，不知小神徒踏上了舞台沒有？
- 2 講三個得唔得？張浩誠、朱芷嫣和馮倩儀，因為我哋四個都係班長，經常一齊出動。
- 3 响學校食飯食得好快，試過快過老師嘅！因為上咗咁多堂已經好肚餓，最期待「小食餐」，有燒賣、魚蛋同好多嘢，無飯但有個包包或通粉，每次食晒都好飽。



張曦雯 白飯好好食

- 1 鍾意唱歌，所以上音樂堂好開心，最近學識《小小的宇宙》（基督教詩歌）。
- 2 識咗好多新朋友，卓昕、葉影君和施希彤，係第一次放小息時一齊散步、一齊傾偈，跟住就做咗好朋友。
- 3 飯盒好食呀，我今日食第二個，都試過食第一個。（咩叫食第一個？）即係食飯時老師會檢查飯，我第一個食完囉！（哦）飯盒啲白飯好好食，（學校同屋企啲白飯有咩唔同？）因為有菜嘅味道！



林德育校長 小一是人生之啟蒙

將循會為小一同學慶祝滿月，舉行「小一啟蒙禮」，當中會有宗教意味的點燃燭光，也有牧師分享與祈禱。「意思是學生來到小學這30天學到上帝的說話、做人道理和不同的知識，就像人生啟蒙的開始，在慶祝同時也希望同學對學校更有歸宿感，往後更投入校園生活。」人生啟蒙，誠為寶貴，學校除了會送上小禮物，又會在活動中播放同學這30天課堂上的照片，往往家長都深受感動。

對於小一同學，林校長給他們兩個字：進步。「進步即N加1，希望同學在心裏記住：我現在是小一，會有六年時間在這所小學，只要每天能進步一點點，到六年級時就非常好了。」至於家長，林校長不諱言請他們放手，也給孩子時間慢慢成長。「有些事情他們真的懂，綁鞋帶、去廁所、吃飯都不用擔心，學校氛圍向來輕鬆舒坦，師兄師姐、老師照顧周到，事實小朋友學習能力比我們快，請對他們有信心。」



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 無飯咽餐最好味

- 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 我個好朋友係何唏蕊，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好多，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。(係咪咁嚟肉？)唔知。



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 我有好多朋友㗎！(現場所見，個個都栢晞前栢晞後)要揀一個就俾兒。
- 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)噶日至游完，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，無乜所謂食咩謎，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。」