

小學，我來啦！

九月一日，乃即將入讀小一學生人生中一個重要階段。而在這段過渡期中，如何在身、心、靈三方面，幫助他們順利過渡至關重要：適應得好，將會為他們整個小學六年的校園生活奠定良好基礎。

從身體健康角度出發，切實建立孩子們的生活習慣十分重要，包括：每天有足夠的睡眠時間、均衡飲食、適度運動。可以鼓勵孩子攝取不同類型的食物，包括蔬菜、水果和蛋白質。同時，參與不同戶外活動，例如：踏單車、游泳、球類活動、行山等，這些皆有助保持健康的體魄。儘管有時我們可能認為睡覺和運動會浪費學習時間，但仔細思考後會發現，充足休息、健康體魄和清醒頭腦能提升學習效果。小學階段是兒童成長和發展的重要階段，而健康的身體是成功的基礎。因此，建立健康的生活方式，冀他們在小學生活中獲得良好的學習和成長體驗。

除了健康體魄，心理準備也不可或缺。孩子需要具備良好的情緒管理能力，以應對小學階段可能出現的壓力和挑戰。在日常生活中，家長可以引導子女適當表達，以及有效處理情緒。當孩子們在生活中遇到這些情緒時，透過引導和實踐，我們扮演支持者的角色，與他們進行討論和分享，助其克服障礙並建立自信心。此外，給予孩子足夠時間與機會，熟悉新學校環境，安排參觀學校、介紹新老師和同學，以及參加新生訓練課程，也能減輕孩子對新環境的不安和焦慮感。我們培養孩子自信

心、自主性和良好的社交技巧是讓他們順利適應小學生活的關鍵因素。家校的支持和鼓勵，也讓孩子自信地邁向新的學習旅程。

在靈性方面，致力於培養孩子對生活和學習意義的追求。有研究已經證實，學業成績和態度，受個人學習興趣和動機的重要影響。為了激發孩子對學習的興趣，可提供多樣化的學習體驗，例如閱讀故事書、探索大自然和參觀博物館等。同時，也可與他們共同設定短期和長期的學習目標，並給予積極的回饋和獎勵，以增強學習動機。如果能夠讓學習成為孩子的興趣，當他們對學習充滿熱情和動機時，便能取得更好的學業成績，發揮出更大的潛能。

幼稚園學生升上小學是一個重要的里程碑，在身、心、靈三方面配合得宜，能夠幫助孩子們順利過渡並迎接令六年快樂的小學校園生活，讓我們家校攜手，為他們的未來奠定堅實的基礎。🙌



林德育
將軍澳循道衛理小學校長

從事教育24年。這些年來，發現自己不是「一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是「一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。」