

天水圍官立小學
小一迎新日
學生輔導簡介

駐校社工

學校社工：湯俊榮(湯 Sir)

黃綺媚(黃姑娘)

駐校時間：星期一至五

辦公室：學生輔導室(地下G13室)

聯絡方式：2447 4288





輔導服務

三層支援模式

全校性支援

小組支援

個別支援



全校性支援

配合學校發展主題，舉辦全校性活動，例如家長講座及工作坊、歷奇活動、親子活動等等。



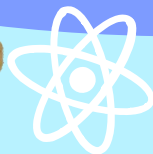
小組支援

根據學生需要，為特定群組的學生提供訓練。例如：情緒社交小組、專注力小組、成長的天空計劃



個別支援

個案輔導
諮詢服務
危機處理
服務轉介





成長課及生涯規劃課程

個人發展

群性發展

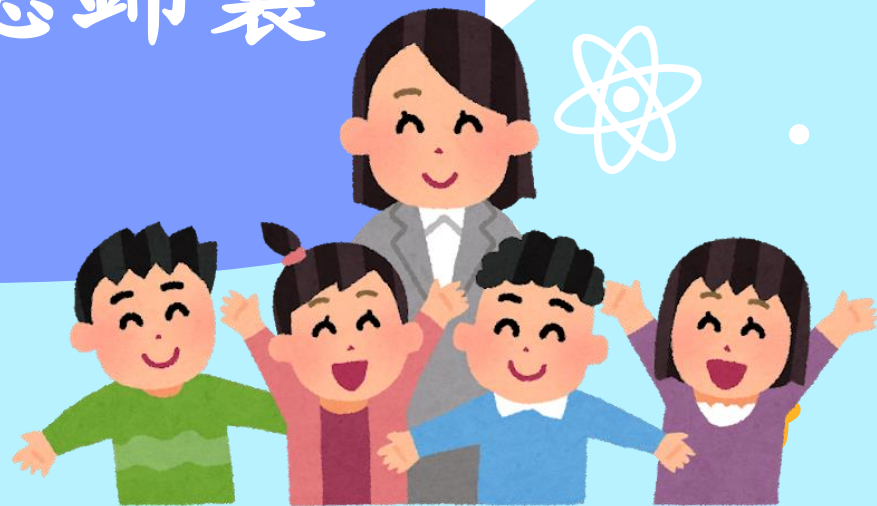
學業

事業

- 自我概念
- 解決問題
- 自我管理
- 尊重接納
- 人際關係
- 衝突處理
- 技巧與態度
- 成就感
- 愉快學校生活
- 生活計劃
- 處事態度
- 事業發展



小一適應錦囊



登記午膳app流程

訂購午膳流程

調整作息時間

作息時間表 (範例)

項目	時間	活動	完成
1	9:00am	起床 	☒
2	9:00-9:15am	梳洗 	☒
3	9:15-9:45am	早餐 	☒
4	9:45-9:46am	洗手 	☒
5	9:46-10:45am	溫習/功課 	☒
6	10:45-11:45am	遊戲時間 	☒
7	11:45-12:15pm	午餐 	☒
8	:	:	:
18	8:15-8:30pm	洗澡 	☐
19	8:30-9:00pm	親子閱讀 	☐
20	9:00pm	睡覺 	☐

放假作息調不回來？

6招讓孩子更好睡

讓孩子早起



早1至2小時醒來，
調整生理時鐘

到戶外曬曬太陽



讓身體產生血清素，
讓晚上更好入眠。

早上做些運動



運動可以讓睡眠
品質變好

7點以前吃晚餐



早點吃東西，也較
容易入睡

不碰任何咖啡因



18歲以下的人不適合
攝取，對腦部影響大

早1~2小時上床



要回到正常作息，
除了早起也要早睡

指導子女執拾書包

文具物品寫班別姓名

預備水壺／小食袋／餐具等



面對開學新環境...



易生焦慮

1. 分享小學生活
(父母、兄姊)
2. 一同準備開學用品



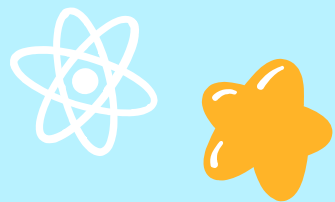
易感孤獨

1. 教導孩子如何
認識新朋友
2. 與人分享

分離不捨

1. 盡量有固定人選
依時接送
2. 認識同學，結伴
回校

面對子女升小一，我們需要...



1. 先處理自己情緒

→ 有情緒的說話令子女聽不到內容

2. 明白子女的成長特質

→ 有合理的期望

3. 了解子女的困難

→ 對症下藥

4. 給予時間和正面的鼓勵

→ 欣賞和鼓勵是做好自己的動力

5. 接納子女的獨特性和不足

→ 讓子女建立健康的自我價值



說多點正面鼓勵的說話

- ✓ 唔緊要，再來過！
- ✓ 你比以前進步多了。
- ✓ 你抓到竅門了。
- ✓ 你盡力了。
- ✓ 你已經很投入了。
- ✓ 已經做得不錯，繼續努力吧！
- ✓ 事情總要慢慢來的，別洩氣！
- ✓ 差少許便完成了，俾心機！
- ✓ 繼續努力！一定有成功的一天
- ✓ 我看得出來你一直有練習。



升讀小一是父母和子女共同的事

To-do!

- ✓ 接納子女只是一位六歲的小朋友
- ✓ 同時學習慢慢的放手
- ✓ 做一個子女願意找你幫忙和傾心事的父母
- ✓ 建立良好溝通模式（親子、家校）
- ✓ 查閱學生手冊及通告
- ✓ 了解子女在校的情況
- ✓ 密切留意子女的情緒
- ✓ 多鼓勵與讚賞



