

對象
N班及K1幼兒



就學適應卡

協助N班及K1幼兒入學適應



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛 · 孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

目錄



藍色卡： 在家學習適應篇

協助孩子明白角色轉換，在家也能體驗學生的身份。



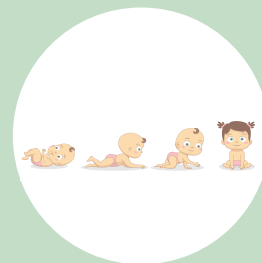
黃色卡： 在家學習實戰技巧篇

提供管教技巧，協助孩子在家學習。



橙色卡： 實體上學準備篇

協助孩子適應校園生活。



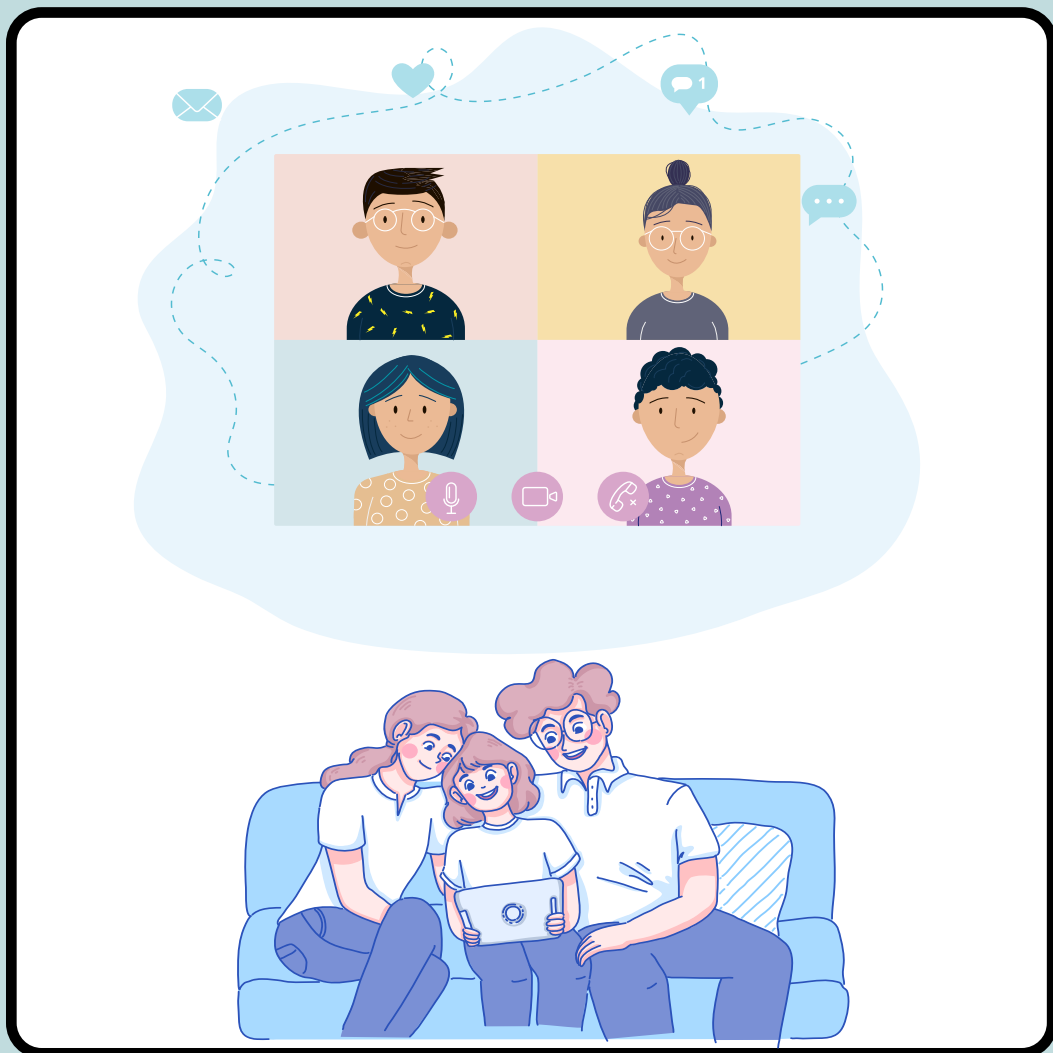
綠色卡： 幼兒成長發展篇

增加家長對孩子成長發展的認識。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛 · 孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

在家開學禮

家長可以與孩子舉辦一個簡單而特別的在家開學禮儀式，讓孩子感受身份角色的轉變，並向孩子解釋如何在家中實踐學生的角色。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

觀看學校環境及設施

例如：看校網、在google map看街道圖、試行上學路線。

目的：提升孩子對學校的認識及歸屬感，協助投入學生角色。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

準備上學用品

告訴孩子因「大個仔」才可以自選文具，讓孩子有成為幼稚園生的優越感。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

角色扮演

家長可讓孩子在家中穿上校服，完成功課。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



家長可掃描QR Code下載
「偕同」社交桌遊

在家學習適應篇

提升社交技巧

家長和孩子可以一起玩桌上遊戲，學習輪候等技巧。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



家長可掃描QR Code下載
「偕同」日常時間表

在家學習適應篇

訂立在家學習時間表

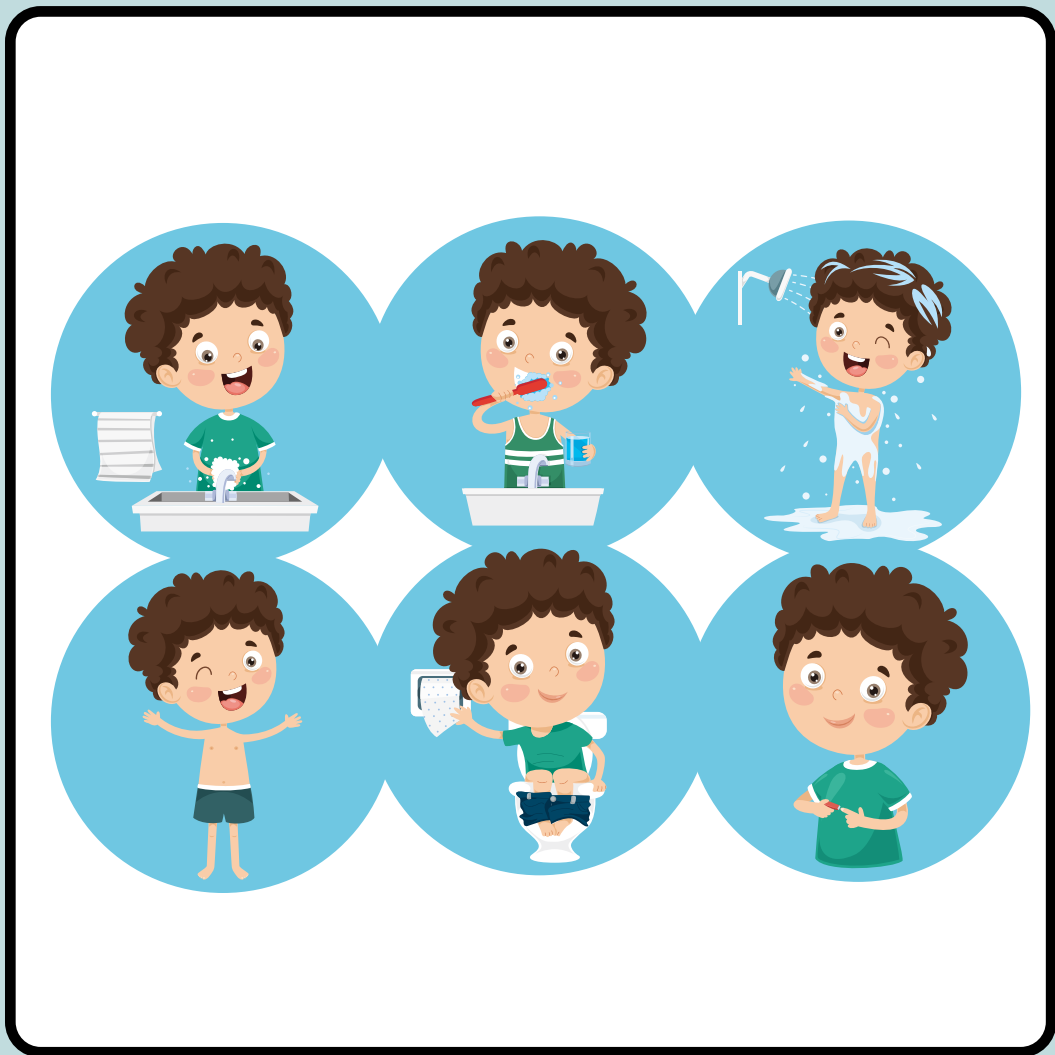
1. 循序漸進：可先由一小時開始訂立
2. 活動可有動有靜
3. 每個環節約20分鐘
4. 與孩子共同商討

備註：可在學習時間中穿上校服，增加孩子的投入感。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

學習日常自理

例如：循序漸進自行食飯、穿衣服鞋襪、上洗手間。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

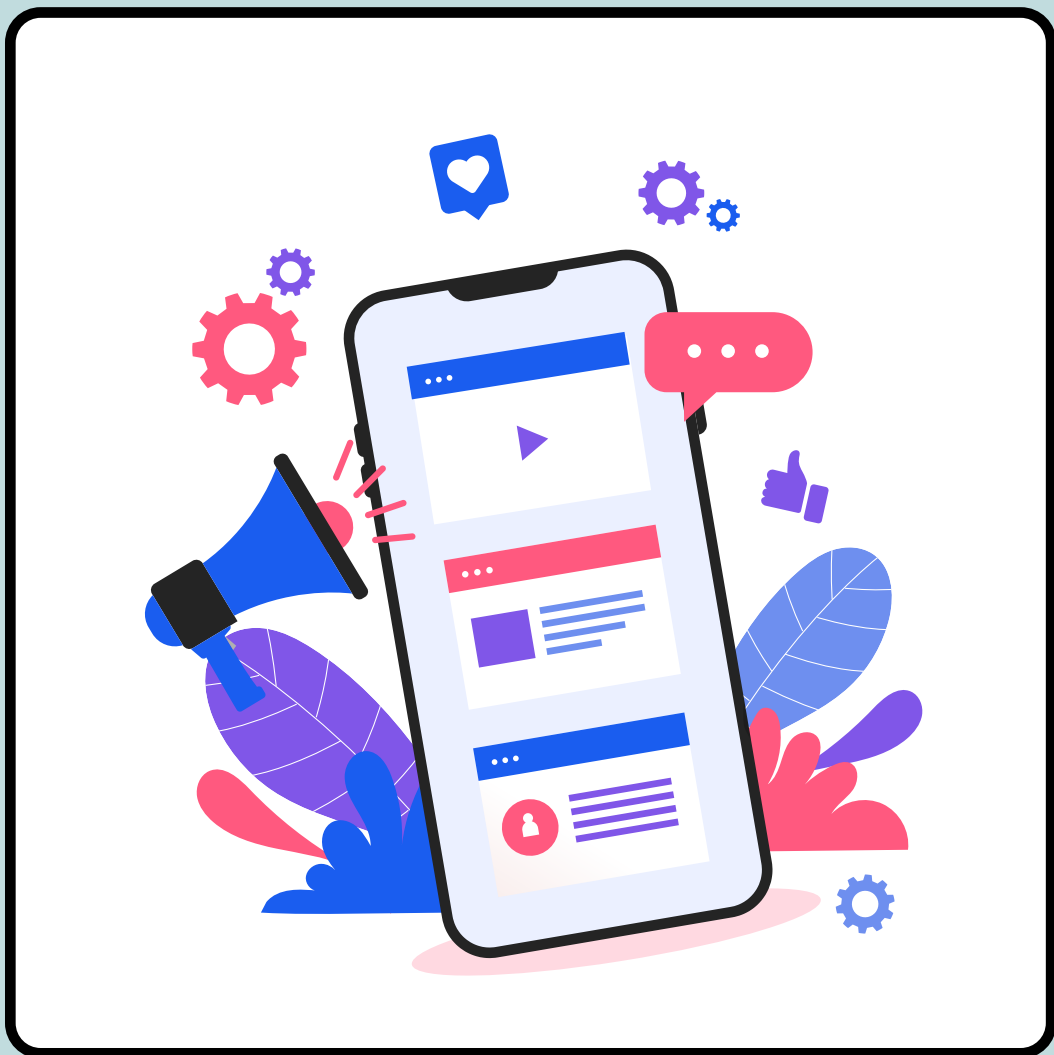
學習安坐

家長可安排畫圖畫、做手工、看繪本的活動。
備註：2至3歲孩子的專注力時間約7至9分鐘。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

與學校保持聯繫

例如：透過電子通告、電話或其他形式，與老師保持聯絡。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

參與學校活動

例如：學校視像活動、家教會或家長聯誼視像活動等。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛 · 孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

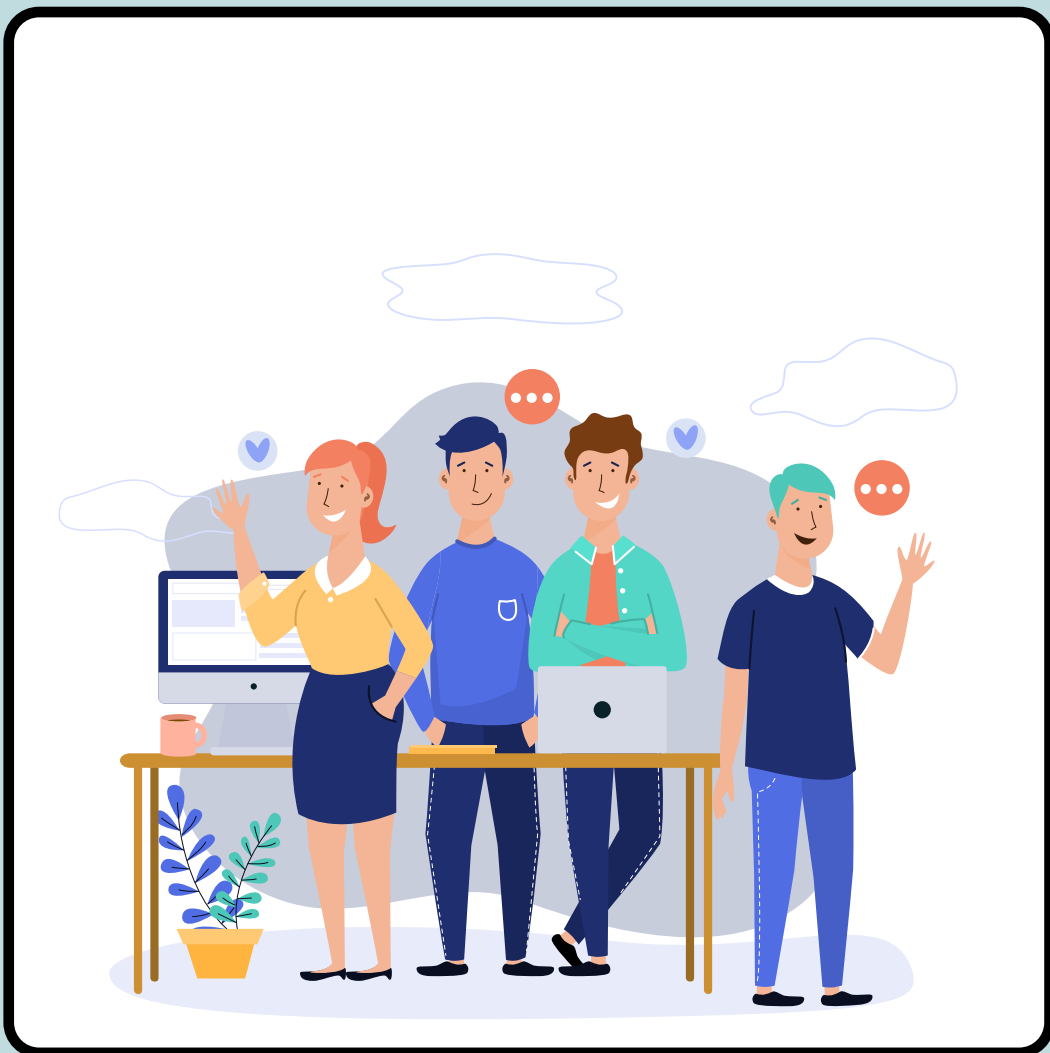
與孩子進行防疫練習

例如：教導孩子按序正確戴口罩、洗手等。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習適應篇

家長如有需要，可致電學校，聯絡駐校社工。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習實戰技巧篇

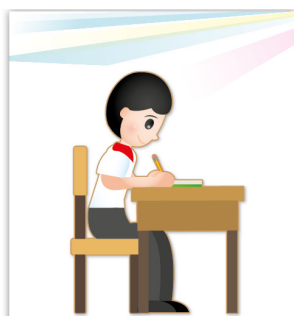
提供合適的學習環境

關閉電視、遠離電話、無雜物或玩具等。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



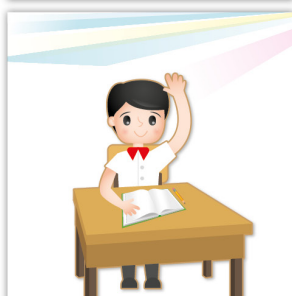
專心做



排隊守秩序



耳朵聽



先舉手、後發言



家長可掃描QR Code下載
教育局視覺提示卡

在家學習實戰技巧篇

運用視覺提示卡

讓孩子認識不同視覺提示卡，並配合口訣和動作，增加孩子的執行能力。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



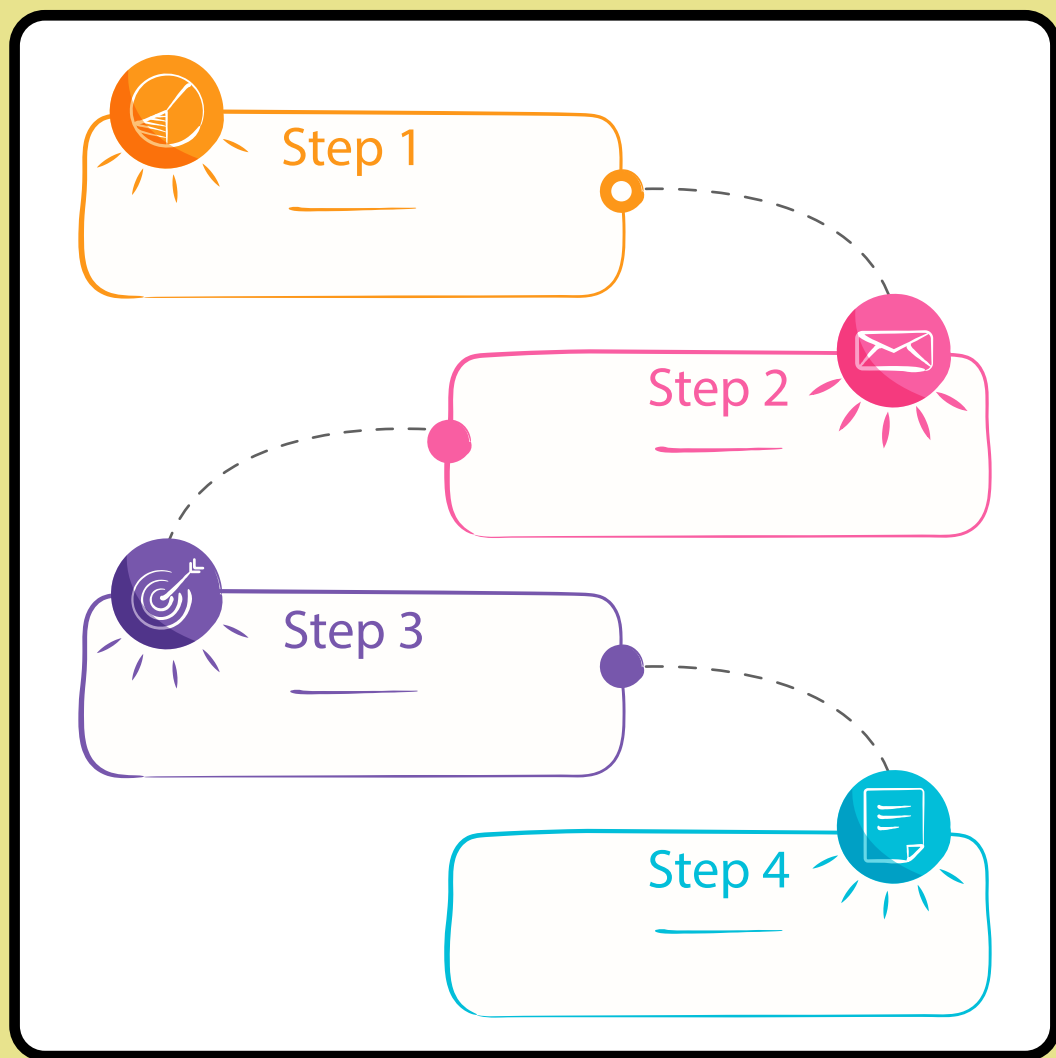
在家學習實戰技巧篇

固定學習時間及位置，養成良好的學習習慣。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習實戰技巧篇

給予孩子簡短指令

1. 具體、簡潔，例如：請你安坐在椅子上。
2. 按步清晰指示、循序漸進，例如：先坐好，再做手工。





在家學習實戰技巧篇

多鼓勵及欣賞孩子

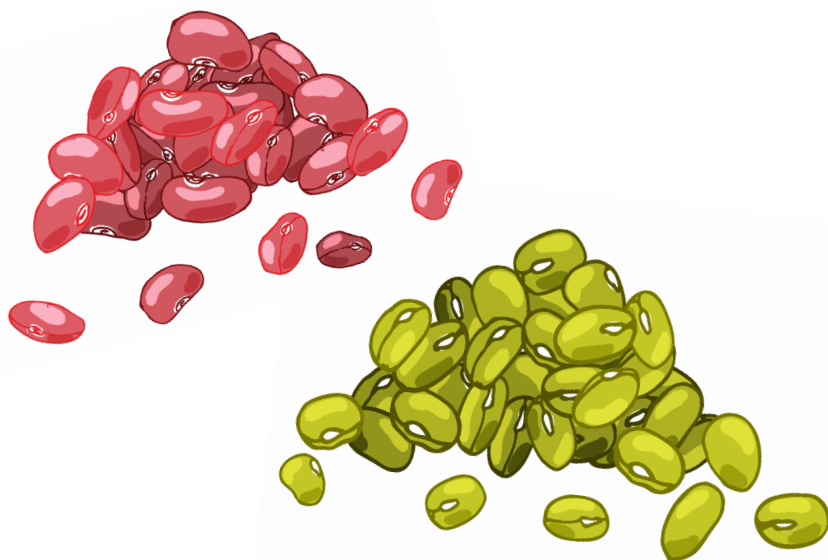
給予孩子即時、真誠、精準的讚賞。

例如：你剛剛自己做功課，很自律，媽媽欣賞你。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習實戰技巧篇

提升孩子執行功能

1. 提升孩子專注力的方法：
孩子能夠安坐一段時間專注完成任務，例如：幫家長分紅綠豆、拔芽菜根等。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習實戰技巧篇

提升孩子執行功能

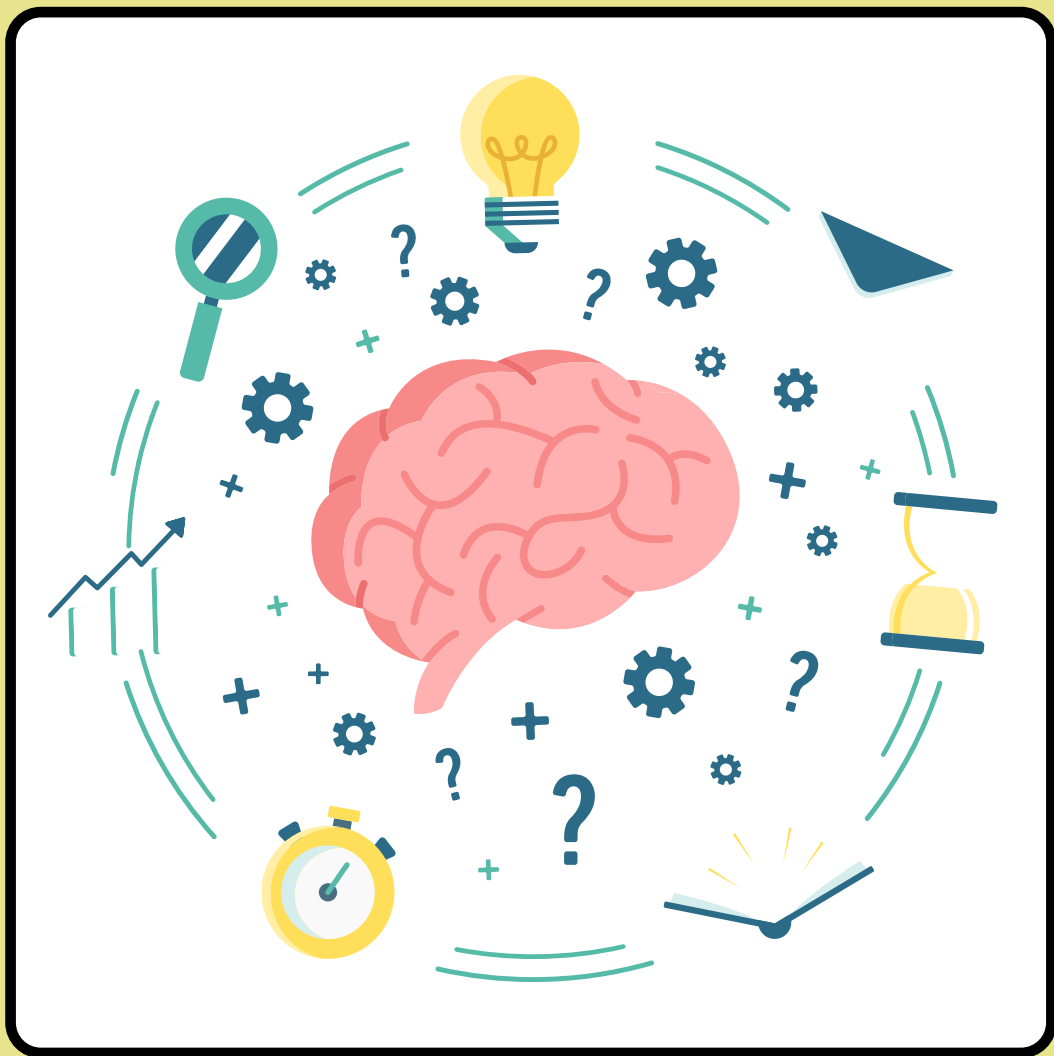
2. 提升孩子反應抑制的方法：

可與孩子玩一些與聽指令有關的遊戲，例如：老師話、1 2 3，紅綠燈。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

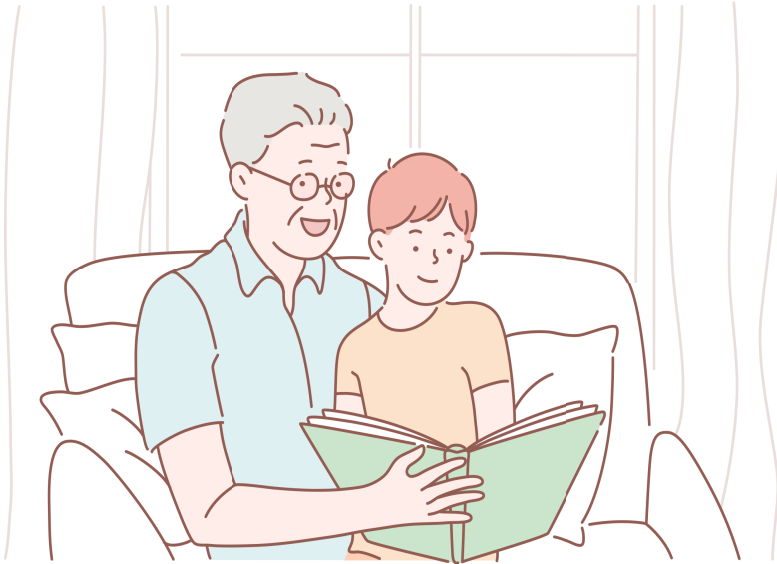


在家學習實戰技巧篇

提升孩子執行功能

3. 提升孩子工作記憶的方法：
幫助孩子記得及按步完成任務，例如：記得潔手步驟、讓孩子自行描述遊戲規則等。





在家學習實戰技巧篇

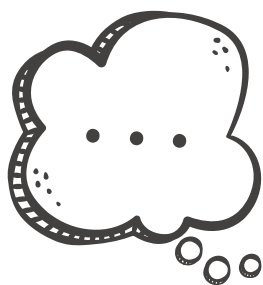
提升孩子執行功能

4. 提升孩子組織能力、規劃與優次排定的方法：
家長可以故事形式，讓孩子理解事件簡單的因果或前後次序。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習實戰技巧篇

提升孩子執行功能

5. 提升孩子靈活變通的能力：

家長可引導孩子想想簡單的解難方法，例如：想去洗手間時可先舉手告訴老師、家長可親身示範或以故事形式教授。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

_____ 好行為獎勵表

星期	一	二	三	四	五	六	日
							
							
							
							

好行為： 

獎勵： 

家長簽署： _____

孩子簽署： _____



家長可掃描QR Code下載
「偕同」好行為獎勵表

在家學習實戰技巧篇

訂立精叻目標 - SMART Goals

Specific：具體的

Measurable：可量度的

Achievable：可達成的（家長可參考幼兒成長發展篇）

Realistic：實際的

Time Limited：有時限的

例如：小明可於一小時內完成晚餐，便能得到一個貼紙作小獎勵。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



在家學習實戰技巧篇

遊戲中及生活環境中學習

以日常起居事物作例子，例如：孩子喜歡車，家長可與他一同在行人路上看車，教他數概、顏色、大小等。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

讓孩子認識情緒

1. 認識基本情緒，例如開心、傷心、憤怒、害怕。
2. 家長可先替孩子說出他的情緒感受，例如：你有啲驚？





實體上學適應篇

讓孩子學習表達情緒

孩子有基本了解後，可以邀請他自行說出感受，例如：你自己上學覺得怎樣？



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

保持正面

家長送孩子上學後，離開時保持微笑，避免表露失落或擔心的表情。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

預告

家長可預早告訴孩子將會回校上學，亦可先向老師了解學校流程，告知孩子學校流程，讓孩子有心理準備。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

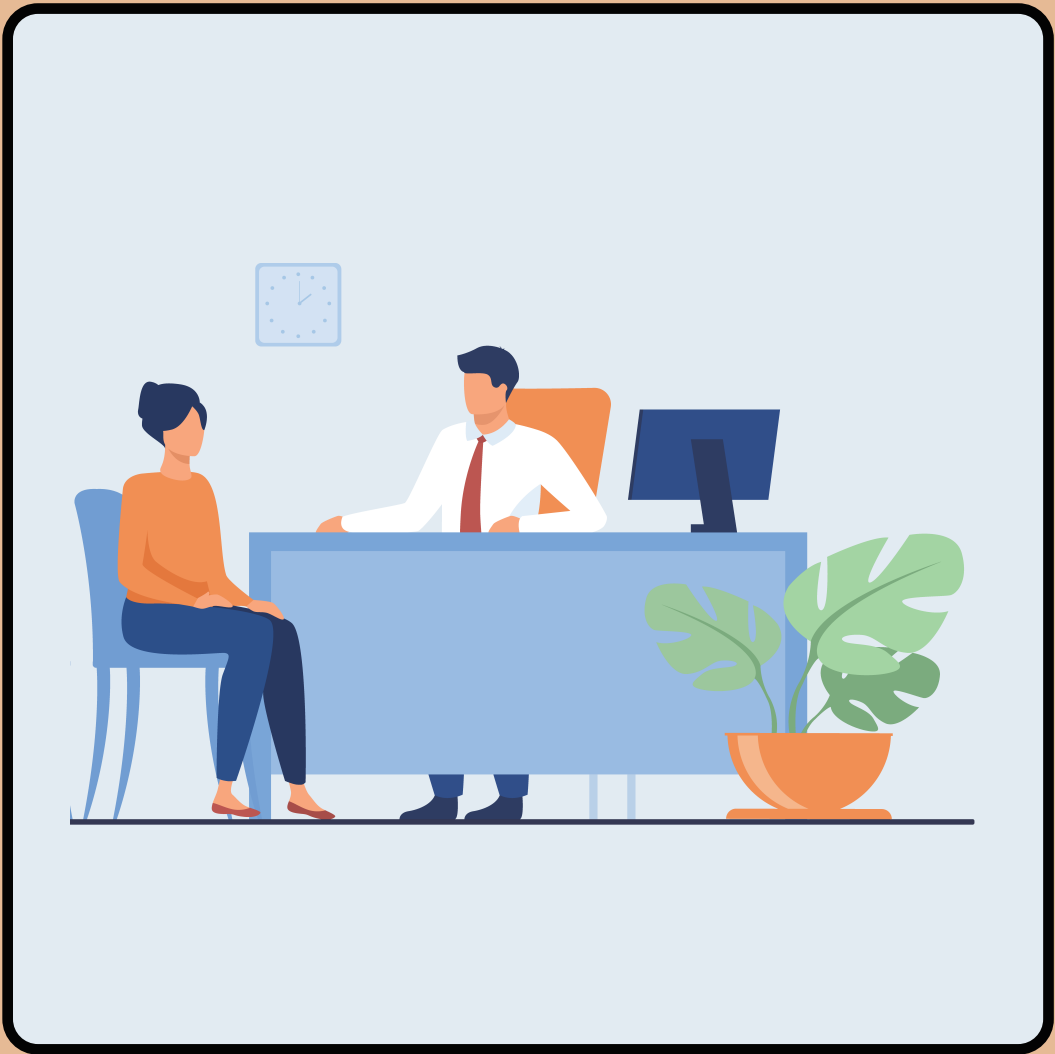
遵守承諾

家長預告將接回孩子的時間，需要遵守承諾，準時到校接回孩子。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

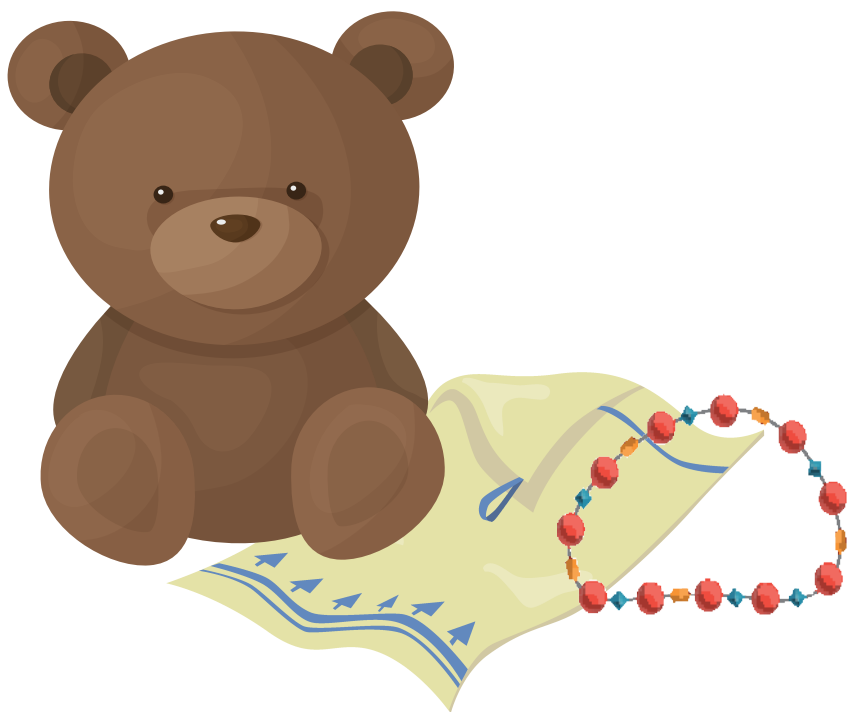
授權老師

家長可在孩子面前與老師對話，告訴孩子老師是可信的人，之後親手把孩子交給老師。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

讓孩子攜帶慰藉物回校

家長可讓孩子攜帶熟悉及有安全感的物品陪伴上學，
例如：家長物品、孩子手帕、小布偶等。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

讚賞孩子

家長在接回孩子時，讚賞孩子良好表現，例如：擁抱、親吻孩子。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

與孩子個別傾談

家長每天都與孩子個別傾談，全神貫注地聆聽孩子心聲和感受，及接納其感受。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

閱讀與成長及分離焦慮有關的繪本

例如：《彩色怪獸去上學》、《動物寶寶上幼稚園系列》、《媽媽一直在你身邊》。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

進行日常分離練習及預告

1. 例如5分鐘的分離練習，之後循序漸進地加長時間。
2. 家長需要遵守承諾，按時回到孩子身邊。
3. 當見到孩子有進步或有動機去改變時，立即給予口頭讚賞、擁抱等。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



實體上學適應篇

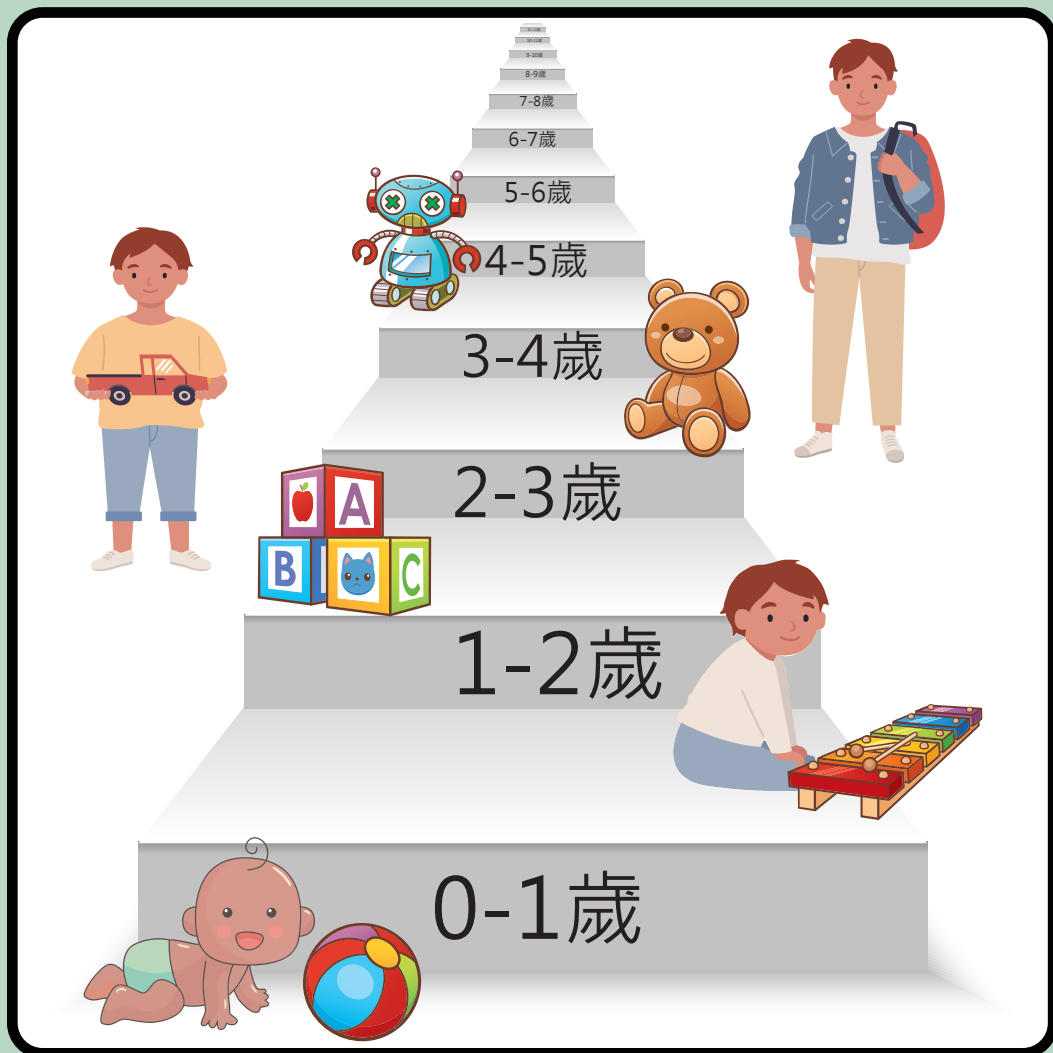
設計專屬暗號

與孩子一起設計，家長與孩子分離時可以做的手勢。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



幼兒成長發展篇

幼兒成長發展階梯

有些家長會問：孩子在這個年齡階段，還不會做某些動作，是否正常？

以下將會簡單地列出1至4歲期間孩子不同方面的發展，以供家長參考，但每名孩子的發展略有不同。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛 · 孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



認知發展

1. 從嘗試及錯誤中學習解決問題。
2. 開始把物件按形狀及大小分類。



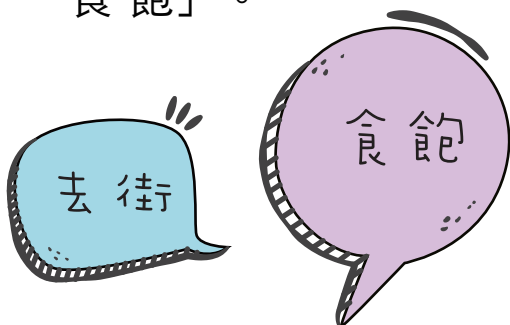
專注力

1. 1歲：1分鐘
2. 2歲：7分鐘



語言發展

1. 辨別熟悉人物的名字和物品。
2. 不用動作提示也能跟從簡短指示。
3. 開始將單詞組合起來，例如：「去-街」，「食-飽」。



幼兒成長發展篇

1至2歲





大肌肉發展

1. 扶着欄杆或自行爬上、落樓梯。
2. 1歲半時已可到處走，但步伐可能不穩。
3. 2歲時，可穩定地向前步行及開始跑。



小肌肉發展

1. 把2至4塊積木疊高。
2. 用蠟筆在紙上隨意塗畫。
3. 可翻書，但未能每次翻一頁。

幼兒成長發展篇

1至2歲





自理能力

1. 用手指把食物放進口中。
2. 用吸管啜飲。
3. 會嘗試自己用匙羹進食和用杯子喝水。
4. 雙手把褲子拉下。
5. 會脫掉自己的鞋子。



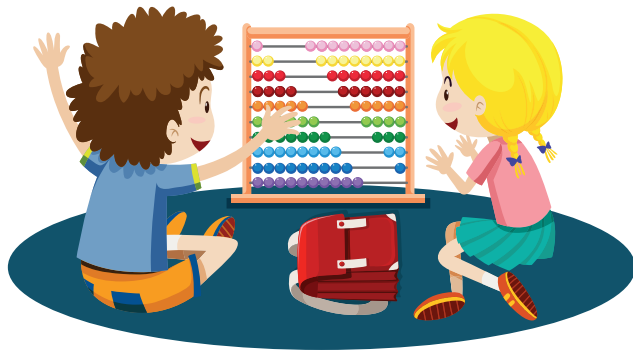
社交與情緒發展

1. 與別人一來一往地玩，例如：玩推波。
2. 會模仿成人和較年長孩子的行為。
3. 接近兩歲開始與其他孩子有互動遊戲。
4. 通常比較自我中心。

幼兒成長發展篇

1至2歲





認知發展

1. 懂得發問，例如：「這是甚麼？」。
2. 配對3種基本形狀、物品與圖片。
3. 配對4種顏色，例如：紅、黃、藍、綠。
4. 開始對數字有概念，明白「一個」與「兩個」的意思，能數1至3。

幼兒成長發展篇

2歲至3歲



飲橙汁



語言發展

1. 開始使用代名詞，例如：「我」、「你」等。
2. 說出雙詞或三詞短句，例如：飲橙汁、媽媽切蘋果。
3. 能指出多個身體部分。



媽媽切蘋果



專注力

3歲：9分鐘



幼兒成長發展篇

2歲至3歲



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



大肌肉發展

1. 自行兩步一級上落樓梯。
2. 能夠自如地步行，可同時拖和推物件。
3. 能雙腳離地跳起和攀爬。



小肌肉發展

1. 把7塊積木疊高。
2. 以前三指握筆法持蠟筆摹擬畫圓圈。
3. 會執筆畫直線和橫線。
4. 會翻動書本內頁。
5. 嘗試摺紙和用剪刀。

幼兒成長發展篇

2歲至3歲





自理能力

1. 握匙羹從碗中舀取食物進食。
2. 自行用杯進飲而不弄瀉。
3. 懂得表示如廁需要。
4. 在提示下能自行如廁，但間中仍會遺溺。
5. 在協助下能洗手。
6. 穿、脫簡單衣物。



社交與情緒發展

1. 與別人玩煮飯仔、捉迷藏等遊戲。
2. 與其他兒童相處時，慢慢懂得分享。
3. 仍以自我為中心。

幼兒成長發展篇

2歲至3歲





認知發展

1. 喜歡發問「為什麼？」和「誰？」等。
2. 指認簡單形狀，例如：長方形、正方形或圓形。
3. 辨認常見顏色，例如：紅、黃、藍、綠。
4. 明白「量」及「相對」的基本概念，
例如：大/小、高/矮。
5. 能數1至10。

幼兒成長發展篇

3至4歲





語言發展

1. 運用連接詞。
2. 可以理解略為抽象的詞句，例如：相同/不相同。
3. 能正確使用代名詞，例如：你、我、他。
4. 說出三詞或以上句子，例如：爸爸搭巴士返工。
5. 明白三個部分指令，例如：擺積木喺床上面。
6. 能用簡單句子表達自己的需要或感受。



專注力

4歲：13分鐘



幼兒成長發展篇

3歲至4歲



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



大肌肉 發展

1. 能一步一級上樓梯。
2. 能自如跑跳。
3. 會單腳站一會。
4. 玩三輪車時，能利用腳踏前進和用手駕駛。
5. 能自行上滑梯和幼兒攀架。



小肌肉 發展

1. 能疊高10塊以上小積木。
2. 開始像成人般執筆。
3. 能畫十字、斜線、圓形。
4. 用剪刀剪斷5厘米寬的紙條。
5. 開始學抄寫以直線和橫線構成的簡單文字，例如：十。

幼兒成長發展篇

3歲至4歲





自理能力

1. 用匙羹進食能大致保持清潔。
2. 如廁後能沖廁。
3. 通常在晚上都不會尿濕褲子。
4. 會自己洗手、開關水龍頭。
5. 穿、脫簡單衣物，例如：襪子、鞋等。



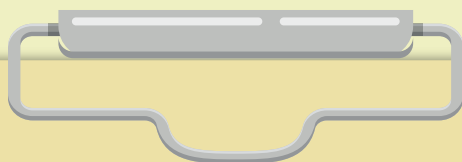
社交與情緒發展

1. 愛玩假想遊戲和角色扮演遊戲。
2. 會和其他小孩合作玩遊戲。
3. 願意分享玩具。
4. 會遵守規則。
5. 能察覺別人感受，並嘗試安撫玩伴。

幼兒成長發展篇

3歲至4歲

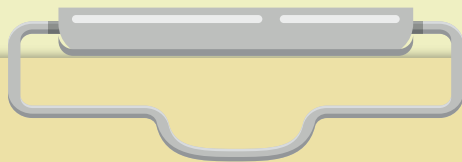




參考資料

1. 香港聖公會福利協會（2020）。〈與孩子同行系列《如何一起面對分離焦慮》（上）〉。
2. 香港耀能協會（2015）。《童・行・有理—提升專注力不足/過度活躍症、自閉症學前兒童執行技巧》。香港：香港耀能協會。
3. 協康會職業治療師團隊（2020）。《從專心出發—提升幼兒的自我管理表現》。香港：協康會。
4. 保良局（2019）。〈正向教育家長講座—『如何協助孩子訂立及實踐目標』〉。
5. 協康會（2020）。〈兒童成長里程〉。
6. 協康會職業治療師團隊（2020）。《從專心出發—提升幼兒的自我管理表現》。香港：協康會。





參考資料

7. 教育局（2020）。〈學前兒童的成長發展〉。
8. 衛生署家庭健康服務（2019）。〈兒童發展6——一至兩歲大兒童的發展〉。
9. 衛生署家庭健康服務（2019）。〈兒童發展7——兩至三歲大兒童的發展〉。
10. 衛生署家庭健康服務（2019）。〈兒童發展8——三至四歲大兒童的發展〉。
11. 香港教育城家長童學（2014年4月14日）。〈1至2歲孩子能力及發展〉。

