

文：曾嘉敏、葉玖莉
圖：受訪者提供、資料圖片

升學

小一的生活需要孩子有較高的自理能力，開學逾一個月，家長與學校如何協助孩子適應？
以下羅列五大小一新生適應難題及參考方法。

孩子「聲沙」別看輕

有晚下班返抵家中，兒子以恍如老伯的聲線相迎，以為他貪玩裝神弄鬼，怎料今回他是真的「聲沙」，翌晨睡醒仍沒有好轉，喉嚨卻不痛不癢，「聲沙」原因不明。

濫用聲線可致聲帶受損

雖然施嘉樂覺得兒子有一把老伯般的嗓子挺好笑，還會取笑戲弄他，但事出必有因，不能忽視「聲沙」徵狀。剛巧上周瀏覽教育局網頁時，發現「最新消息」一欄有篇題為〈提醒孩子留意發聲 學會保護聲線〉的文章，由該局言語及聽覺服務組發出，想不到教育局也有留意孩子的聲線問題。

文章指出，孩子玩得忘形或鬧情緒時高聲叫喊、長時間說話等屬用聲過度，會令聲帶勞損。說話速度太快、太用力、音調太高或太低、與呼吸不協調等，也會令聲帶疲勞。若孩子持續錯用或濫用聲線，可能導致聲帶受損、生結節（生繭）或息肉，以致「聲沙」。

文中簡略舉例保護聲線的方法，當然要避免不必要的叫喊、大聲或長時間說話，兒子最喜歡的扮怪聲也可免則免，說話時保持適當的音量、音調及停頓，可避免聲帶過度受壓。每天定時喝水，保持聲帶濕潤，避免用力清喉嚨及大聲咳嗽等，均有助「養聲」。

聲線問題屬言語障礙

施嘉樂繼續在網頁上探索，發現該局的資料指出，聲線問題是學童常見的4項言語障礙之一，其餘3個為發音問題、語言障礙及流暢問題。

施嘉樂成長的年代沒那麼注重「說話」，一直以為有表達或理解困難等語言障礙才需治療，但發音不正確及口吃等，原來也屬障礙，學生可經學校轉介予校本言語治療師或教育局言語及聽覺服務組跟進。

相關的網頁內容還有提升孩子語言能力的做法建議，以及協助孩子發音、說話等參考資料。詳情瀏覽 www.edb.gov.hk（「教育制度及政策」→「特殊教育」→「特殊教育中心資源」→「言語治療服務網頁」）。

先協助後放手 培養自理責任

換校服

趙麗如：

要訓練孩子獨立，父母要忍心、忍手。女兒7點搭校車，6點起牀，刷牙、洗臉、換校服、吃早餐，皆要自己完成。剛開始時，孩子或會做得慢，有時我也會感到急躁，需在旁邊不斷提醒她，「快點吧，時間到了，校巴不等了」已成口頭禪。若寧寧幫她做，她雖可晚一點起牀，或把節省的時間用以學習，但卻會犧牲學習獨立的機會。而且，我相信她會愈做愈快。

王文穗：

兒子的小學校服須打鈕，加上早上時間比較趕，初期他不太能處理。疲累

時，他更加不願動手做。我的取向是循序漸進，並盡量鼓勵他自己做。先花時間教他某個部分，再教其他，例如最初幫他穿衣，他自己穿褲子，之後幫他扣兩三顆鈕，他再自己扣。升小初期若孩子不是刻意懶惰，家長協助一下屬合理，但必須堅持鼓勵他自己做。一年級下學期開始，兒子已可自行換妥校服。讓孩子循序漸進，便不會影響親子關係，責罵只會帶來負面情緒，上學應是開心的。我製作一個自理表，讓兒子有目標，他的動力便更大。一段時間後結算成果，會有小獎勵，例如可多玩10分鐘電腦遊戲等。

抄手冊

韋靜嫻：

開學初期，孩子對抄手冊感到吃力或出現「慳得抄，說不出要做什麼功課」的狀況，因小學分作業、詞語簿、工作紙等不同種類的功課，較為複雜。暑假時，學校便把功課簡稱表交給家長，讓家長了解孩子的功課。全校每天的第一課均用來收功課，而最後一課則用來寫手冊，一年級將有兩位老師協助進行。學校亦會提供功課袋、交費袋，方便老師、家長跟進。

王文穗：

兒子適應沒有問題，但有的學生或看不清黑板、趕不及抄寫便放學或抄漏。很多學校設有小一導修課，高年級學生替小一生檢查手冊，也會把家課項目上載學校網頁。一直抄不好的通常不是能力問題，是家長跟進不夠。有私立小學會把家課清單列印派給學生，省卻麻煩，但這未能訓練學生自行抄寫。



王文穗

前小學教師、《小一丁自信上小學》作者，兒子就讀資助學校小二



趙麗如

香港浸會大學新聞系高級講師（女兒現就讀資助學校一年級，兩名兒子就讀 K1）



章靜嫻

港澳信義會小學校長



下期預告

升小適應：教導孩子善用零用錢，歡迎讀者提出相關或其他升學疑問

電郵：eduwk@mingpao.com
傳真：2595 3180

做功課、執書包

趙麗如：

學生可把書本存放在學校，女兒曾試過第二天要默書，卻忘了把書本帶回家。另一次更把整個「功課袋」遺漏在學校。我只能心平氣和地問她怎麼辦，盡量讓她自己想方法解決。她表示，校巴會在上課前 20 分鐘抵達，她平時用作休息，那次只好利用那段時間盡快完成功課。

平時放學後，她會自己完成功課，我放工回到家後再與她一起檢閱。但我已表明從 10 月開始，遇有不懂的，她可以問我，但我不會跟進她每一份功課，只會在手冊上簽名。我心裏是緊張（女兒的學業），但要令她知道，讀書不是我的責任，做好功課是她的責任，不要讓她覺得「有媽媽幫我檢查（隨便完成即可）」。

王文穗：

孩子未必習慣執拾書包是自己的責任，意識需慢慢培養。兒子 K3 時幼稚園有執書包訓練，故他較易習慣。初期我與他一起執，主要是教導方法，並解釋原因，例如大本的書放較後位置，背起來感覺沒那麼重，現在他已有自己一套系統。曾有同事分享，有學生要找一件物品，便把書包裏所有東西倒出，即其書包不夠整齊，有的學生則沒有執拾書包習慣，把所有東西都帶回校。班主任會先勸喻，若無效又看不過眼，會在小息時間作出指導。

上廁所

章靜嫻：

小一生或會尿褲子，但我們不會責怪孩子，會帶他往校務處，為他換上乾淨的校服，再請家長送來內褲，並提醒孩子小息時先去洗手間，在課堂上有需要，亦應盡早提出。而學校每兩堂便有一個小息，在開學頭一個月，老師在下課時，會即時帶小一生排隊如廁。學校更特地斥資為一年級那層的馬桶加上小童廁所板。

王文穗：

大部分幼稚園會向 K3 學生灌輸自行上廁所的意識，故整體問題不大，但部分學生時間編排不好，小息時來不及上廁所。兒子早上會吃豐富早餐，又有飲品，早已提醒他到達學校、放下書包便去洗手間，並讓他有意識小息是讓他上廁所，不能只顧玩，慢慢他便會習慣。



午膳、小食處理

章靜嫻：

曾有小一家長反映「為何（午餐的）豬扒是整件的，而不是切成一塊塊的」。在幼稚園階段，家長習慣把食物剪成小粒，方便孩子進食。不過，學校言語治療師指出，這使學生的牙齦（顎下頷關節）活動減少，影響正確發音。所以，學校於開學時便提醒家長，應把原本剪成 3 厘米大小（的食物），調整至 5 厘米，逐步改掉這習慣。

家長或會為孩子準備豐富的小吃，孩子常一手拿水壺，一手拿餅乾，但小息完結時，餅乾還沒吃完。建議家長為孩子準備一個手提袋，讓他們可以把食物等全放進去，一手拿著手提袋，另一手還可扶着樓梯扶手。

王文穗：

比較深刻的是有次兒子的梨子吃不完，午飯後有禮堂活動，他便把吃了一半的梨子放在地上，回課室後放入書包帶回家。他不懂處理吃不完的食物，後來我給他密實袋，教他把吃不完的東西放進袋裏，他便懂得正確處理方法。個別情況則見這學生不懂處理食物配搭，例如午膳有包子和烏冬，有孩子把包子撕碎放入烏冬，當然混和的效果不好，但有（高年級）學生監察丟棄剩餘情況，不准他浪費，唯有愁眉苦臉地把東西吃完。父母宜在日常用膳時從旁指導，讓孩子獲得正確的飲食態度和知識。