



寶安商會王少清中學

PO ON COMMERCIAL ASSOCIATION WONG SIU CHING SECONDARY SCHOOL

校風純樸 全人發展



中一新生資料冊

寶安商會王少清中學

電話：24140157

地址：新界荃灣大壩街 2 號

傳真：24123843

電郵：mail@pocawsc.edu.hk

目錄

項目	內容	頁號
1	校長的話	1
2	2025-26 年度中一新生須知(重點概覽)	2
3	重要事項詳細說明	
	3.1 購買課本	3
	3.2 購買暑期作業安排	3
	3.3 中一新生家長會	3
	3.4 中一入學前香港學科測驗安排	4
	3.5 中一暑期銜接課程	5
	3.6 中一迎新活動	6
	3.7 校服及運動服的式樣及購買	7-8
	3.8 登入學校電子書方法	9-10
	(適用中文暑期作業內閱讀報告部份)	
4	開學日安排	10
5	校內服務團隊介紹	10-11
6	電腦系統登入資料、電腦設備及網上平台使用介紹	12
7	升中適應錦囊	13
	—家長可如何協助子女適應升中新挑戰？	

1. 校長的話

陳志維校長

歡迎各位加入王少清中學這個充滿關愛與活力的學習社群！今天，我們懷着無比喜悅的心情，見證同學們開啓人生中重要的中學篇章，也衷心感謝家長們對本校的信任與支持。

作為校長，我深信教育的真正價值不僅在於知識的傳授，更在於培養學生正確的學習觀念、態度與習慣。我們特別重視「成長思維」的培育，鼓勵同學將挑戰視為機遇，主動尋求反饋、從錯誤中學習，並珍視努力過程的價值——因為真正的成長，往往發生在跨越舒適區的每一步。在這裏，我們的老師將以專業與熱忱，引導同學們建立終身學習的能力，點燃對知識的熱愛。

面對瞬息萬變的時代，本校以「學生為本」設計多元課程，培養學生解難能力與探究精神。同時，我們提供豐富的團體活動、社會服務及領袖訓練平台，讓同學在實踐中磨練溝通、協作能力與創新思維。我們更堅信：科技越發達，人文價值越珍貴。因此，學校將透過全方位教育，培育同學具備「感恩」之心、「勤勞」之習、「責任」之擔當與「堅毅」之品格——這是同學終身受用的素養，立足社會的根基。

在全球化浪潮中，我們鼓勵同學既要胸懷家國，也要放眼世界。未來六年，學校將協助同學探索個人志趣、確立人生目標，並培養使命感與奉獻精神。中學時光如白駒過隙，但正是這關鍵六年，將塑造你們看待自我與世界的視角。我們期待每位同學都能在此蛻變，不僅追求學業卓越，更能建構清晰的人生信念，成為未來社會渴求的領袖人才。

最後，讓我們攜手創造一個充滿啟發與支持的成長環境。祝願所有中一同學在王少清中學綻放獨特光彩，寫下屬於你們的精彩故事！

2. 2025 - 26 年度中一新生須知（重點概覽）

事項	日期、時間及地點	注意事項
中一新生家長會 由校長及老師向 家長提供升中支援	8月30日(星期六) 9:00am - 10:30am 本校一樓禮堂	家長可攜同將於本校升讀中一的子女出席
中一入學前 香港學科測驗 (貴子弟 <u>必須出席</u>)	7月15日(星期二) 8:45am - 1:00pm 本校一樓禮堂	學生必須攜帶： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 中一入學前香港學科測驗證 ➤ 兒童身份證 ➤ 派位證 ➤ 臨時學生證 服裝：整齊小六校服
暑期作業 (學科測驗後即場 派發)	—	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 中文科(免費)：兩份閱讀報告及一份寫作練習 ➤ 英文科：請在 7月14日或之前，在「eClass」經「轉數快」繳交英文暑期作業款項。(如沒有「轉數快」，可用現金(\$9) 置於信封內，信封面須寫上學生姓名及派位證學生編號，於 7月15日學科測驗後，由校方即場收集。) ➤ 數學科(免費)：兩份作業及書本內練習。開學首個循環周將設小測，範圍為暑期功課內容。
中一暑期銜接課程	學習技巧、數學： 8月11日至15日 9:15am - 12:30pm 一樓課室 英文： 8月18日至22日 10:00am - 12:00nn 一樓課室	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 7月14日或之前，經「eClass」簽署回條，參加者以「轉數快」繳交課程款項。 ➤ 如沒有「轉數快」，可用現金或支票繳費。請把款項及實體版回條放入信封內。信封面請寫上「暑期課程」、「學生姓名」及「派位證學生編號」，於 7月15日學科測驗後，由校方即場收集。 ➤ 課程雖屬自願性質，惟有助升中銜接，極力推薦。
中一迎新活動： 認識校園及新同學	8月22日至23日 22/8： 1:30pm - 5:00pm 23/8： 8:30am - 5:00pm	學生必須參與此活動，請簽署 eClass 回條確認。 如學生未能出席，須於 7月15日「中一入學前香港學科測驗」後，即場在禮堂向老師提交家長信申請請假，信封須註明「中一迎新活動」。
開學日	9月1日(星期一) 7:55am - 11:00am	開學日注意事項及分班安排將於 8月30日下午5時經 eClass 家長通告公佈，敬請家長留意。

↑↑學生於開學前回校參與的所有活動，包括學科測驗，均須佩戴臨時學生證↑↑

其他事項	內容要點
購買校服及 運動服	校服供應商於 7月10日(9am - 4pm) 及 14日(9am - 4pm) 在學生活動中心(地下有蓋操場角落玻璃房間)為學生即場度身，7月29日到校派發，家長亦可自行選擇其他公司購買或自行縫製，惟必須按照本校「校服儀容標準式樣」(見 P.7-8)
購買課本	書商於 7月10日及 14日 (9 am - 4 pm) 在有蓋操場提供購買後即場提貨服務，學生亦可按書單到任何一所書商門市購買課本。

3.1 購買課本

書商將於 7月10日(9am – 4pm) 及14日(9am – 4pm)派員到本校的地下有蓋操場，家長可即場購買提貨，亦可按書單自行到任何書局購買課本，以便學生在假期內自修。家長教師會亦將於7月14日(9:30am-4pm)舉行舊書買賣活動，歡迎各位家長到本校3樓圖書館採購二手課本。

3.2 購買暑期作業

中文科	英文科
暑期作業(免費) 其中有閱讀報告部份， 學生須閱讀電子書及實體書後完成。 有關使用本校電子書方法，詳見本冊 P.9-10	暑期作業 每本\$9 元 請於 eClass 家長通告內經「轉數快」繳費
數學科	
暑期作業(免費)	
(1) 於學科測驗當日 (7月15日) 派發兩本練習： (a) English Usage in Math Lesson 及 (b) Bridge Programme (P6 to S1)。 (2) 請盡快購買數學教科書，並完成第0課 (練習A、B、C、D及複習0)。所有習題可使用單行紙 / 小學校簿 / 於坊間購買的單行簿完成。同學不准使用計算機，並須列式計算。 (3) 老師將於開學首個循環周舉行小測，範圍為上述 (1) 和 (2) 的內容，以檢視同學在暑假期間的學習效果。	
備註：有關中一學生於數學科使用計算機的政策 A. 本校希望學生能熟習計算機運作以解決較複雜的題目，惟掌握到一般的運算技能亦非常重要，故數學科於中一上學期的所有評估，皆禁止學生使用計算機。 B. 中一下學期開始，為方便學習使用計算機內的各項功能，建議學生使用 CASIO fx-50FH II。該型號計算機亦獲香港考試及評核局批准於香港中學文憑試中使用。 C. 家長可於購買教科書時一併購買計算機，或於其他適當時機自行購買。	

3.3 中一新生家長會

歡迎攜同將於本校升讀中一的子女出席

日期：30/8/2025 (星期六)

時間：9:00am - 10:30 am

地點：本校一樓禮堂

內容	講者
1. 致歡迎辭	陳志維校長
2. 升中支援	程兆麒副校長、唐瑞良老師
3. 協助孩子守紀守規	李啟和老師 (訓導主任)
4. 升中適應：家長及學生篇	鄭啟德老師 (學生輔導主任) 郭祉豫老師 (學生支援主任) 謝少蘭姑娘 (駐校社工)
5. 介紹 eClass 家長應用程式	孫浩鈞老師 (eClass 系統負責老師)
6. 問答環節 (分組)	學生輔導組老師、中一級班主任

3.4 中一入學前香港學科測驗安排

日期：7月15日（星期二）

時間：8:45am - 1:00pm

地點：本校一樓禮堂

服裝：整齊小六校服

注意事項：

活動	時間
禮堂報到	8:45am
數學	9:00am - 9:50am
休息	9:55am - 10:10am
英文聆聽及讀寫	10:20am - 11:10am
休息	11:15am - 11:30am
中文聆聽及讀寫	11:40am - 12:30pm
其他後續活動 ➤ 即場派發暑期作業及由老師作簡短講解	12:30pm - 1:00pm* <small>*預計大約時間</small>

- 學生須帶備兒童身份證、派位證、本校中一入學前香港學科測驗證、臨時學生證及文具。
- 當天測驗連後續活動時間頗長，當天本校小食部將會營業，學生如有需要可購買或自備食物在本校有蓋操場內享用。
- 倘若學生因事（例如生病或不在本港）未能參加測驗，請家長必須於測驗當日或之前向校務處葉小姐呈交請假信。
- 如學生在當日測驗需要校方作特別安排，請家長於測驗日前向校務處葉小姐呈交證明文件。
- 學生分班結果會將於8月30日下午5時透過eClass及學生的學校電郵帳號(std4XXXXXX@pocawsc.edu.hk)公佈。

惡劣天氣安排(一) — 热帶氣旋

熱帶氣旋警告信號	測驗特別安排
一號或三號	除非有特別宣佈，測驗會如常進行。
八號預警信息/八號或更高警告信號	
(1) 警告信號已發出，但在上午5時30分前取消	除非有特別宣佈，測驗會如常進行。
(2) 預警信息/警告信號已發出，在上午5時30分仍生效	測驗延期一天至2025年7月16日。
(3) 預警信息/警告信號在上午5時30分至8時前發出	測驗延期一天至2025年7月16日。
(4) 預警信息/警告信號在上午8時或以後發出	測驗立即中止。 學生將根據教育局的公佈，稍後以全新測驗卷進行該科及餘下科目的測驗。

惡劣天氣安排(二) — 持續大雨

暴雨警告信號	測驗特別安排
黃色暴雨警告信號	除非有特別宣佈，測驗會如常進行。
紅色暴雨警告信號/黑色暴雨警告信號	
(1) 暴雨警告信號已發出，但在上午5時30分前取消	除非有特別宣佈，測驗會如常進行。
(2) 暴雨警告信號已發出，而在上午5時30分仍然生效	測驗延期一天至2025年7月16日。
(3) 暴雨警告信號在上午5時30分至8時前發出	測驗延期一天至2025年7月16日。
(4) 暴雨警告信號在上午8時或以後發出	測驗如常進行。

3.5 中一暑期銜接課程

課程	日期	時間及地點	費用
(A) 學習技巧課程 學生將學習編寫筆記的技巧，並在不同學科和單元中歸納學習重點，以建立自己的知識系統。此外，課程還包括匯報技巧、記憶技巧和閱讀策略的學習，以提升學習和應試的能力。學生將運用人工智能進行學習，並以小組形式參與課堂活動。	8月11日 至 8月15日	<u>9:15am-10:45am*</u> <u>或</u> <u>11:00am-12:30pm*</u> <u>一樓課室</u>	<u>港幣</u> <u>390元</u>
(B) 數學暑期銜接課程 課程將以英語為各中一新生重溫已有的數學知識，並淺學部份中一課程。導師均為本校畢業生，曾於數學科公開考試取得優異成績，除教授課程外，亦會分享學習數學的心得。	8月11日 至 8月15日	<u>9:15am-10:45am*</u> <u>或</u> <u>11:00am-12:30pm*</u> <u>一樓課室</u>	<u>港幣</u> <u>150元</u>
(C) 英文暑期銜接課程 課程旨在提升學生英語能力，由資深老師以活動教學形式教授各學科英語詞彙，讓學生適應以英語作為主要授課語言的教學模式。	8月18日 至 8月22日	<u>10:00am-12:00nn</u> <u>一樓課室</u>	<u>港幣</u> <u>280元</u>
三個課程共：			<u>港幣</u> <u>820元</u>

課程(A)及(B)的確切上課時間，將於 2025 年 7 月 24 日經 eClass 公佈，敬請家長留意。

以上三個課程教授的知識和技能，為學生升中後學習所需，建議報讀。

報名及繳費方法

- 請簽署 eClass 家長通告，並經當中「轉數快」繳費。
- 如欲報讀而沒有「轉數快」者，請把紙本回條及報讀費用(支票*或現金)存放於一個信封內，信封面請寫上「暑期課程」、「學生姓名」及「派位證學生編號」，於 2025 年 7 月 15 日學科測驗後，由學生即場繳交。

- 註： (1) 如上課當天 7:00am，紅色/黑色暴雨警告、 (2) 務必出席所有課程；如因特別情況而缺 8 號或更高警告信號仍然生效；或教育局宣 席，請以書面申請，本校將另行處理。一佈停課，則是日課堂取消。除「課程(B)」 經繳費，任何情況下不設退款。
 於 8 月 16 日補堂外，「課程(A)及(C)」的 (3) 學生回校上課時，須穿著整齊小學校服或 補堂安排容後通知。
 (4) 如有任何問題，請致電 24140157 查詢。

*支票抬頭及所需書寫資料(建議經 eClass 轉數快繳費，如需以支票繳費才適用)

支票抬頭	「The IMC of Po On Commercial Association Wong Siu Ching Secondary School」 或 「寶安商會王少清中學法團校董會」
支票背面	請寫上學生中文姓名、英文姓名、測驗座位編號及家長聯絡電話。

3.6 中一迎新活動

為了讓中一新生認識校園環境，本校學生輔導組將舉辦中一迎新活動，所有學生必須參與。學生如因個別情況未能出席，請於「中一入學前香港學科測驗」(7月15日)後即場向校務處葉小姐呈交家長信，並於封面註明「中一迎新活動」。

日期	8月22日及23日(星期五至六)	費用	免費
時間	22/8：1:30pm-5:00pm 23/8：8:30am-5:00pm	衣着	小學運動服 (佩戴本校派發的臨時學生證)
地點	寶安商會王少清中學	帶備物資	水樽、毛巾、紙、筆
活動內容	透過小組活動體驗合作精神、學習人際關係技巧和認識校園環境。	備註	1. 注意事項見下方 2. 校方會透過 eClass App 通知家長活動的安排。

請於2025年7月15日或之前簽妥eClass回條。如有任何查詢，歡迎致電24140157與學生輔導主任鄒啟德老師聯絡。

注意事項

- 學生請於8月22日及23日攜帶適量現金，將由學長學姐帶領外出用膳。
- 學生避免配戴飾物。
- 學生不得攜帶遊戲機等物品。一旦發現，教師將收取代為保管，並請家長於學生放學後到本校校務處領取。
- 學生於活動期間，不得使用手提電話，請自行考慮是否需要攜帶手提電話。
- 如活動當日6:30am，紅色/黑色暴雨警告、八號或更高警告信號仍然生效，是日活動取消。
- 如天文台發出黃色警告信號，活動如常進行。如因個別地區暴雨情況危及學生回校的安全，請家長致電24140157查詢。
- 學生如在身體狀況各方面需要有特別照顧，請於7月15日的「中一入學前香港學科測驗」後即場向老師提交家長信，並於封面註明「中一迎新活動」。如因特別情況而未能參加活動，請以書面申請，本校將個別處理。

3.7 校服及運動服的式樣及購買安排

7月10日及14日校服供應商會派員到本校的學生活動中心（即地下有蓋操場角落玻璃房間）為學生處理校服事宜，並於7月29日早上到禮堂派發。家長亦可選擇到任何校服公司購買或自行縫製，惟校服式樣必須依照本校提供之「校服儀容標準式樣」。本校運動服分四種顏色：黃色（敬社）、綠色（遜社）、紅色（時社）、藍色（敏社）；四社名單將會在開學後公佈。敬請家長盡快預訂適合 貴子弟尺碼之校服及運動服。

男生校服儀容標準式樣

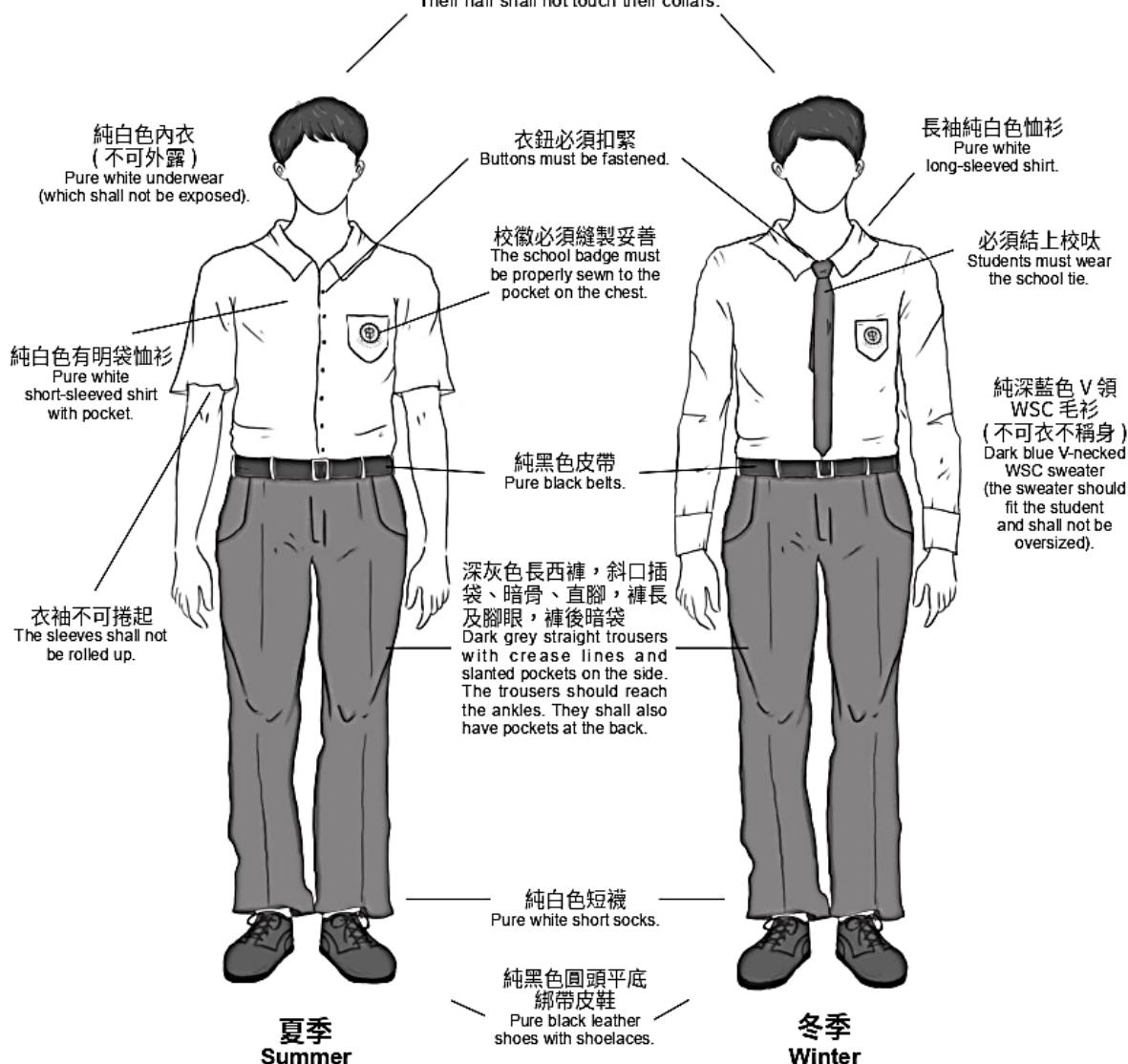
校服式樣 - 純樸整潔

領巾顏色：黑、白、深藍、深灰

Colour allowed for scarves: black, white, dark blue and dark grey

髮型不得標奇立異，不准染髮或電髮；
頭髮要短，露出耳朵，劉海不可蓋過眉頂；
不准留鬚；髮腳不可觸及衣領

Student's hairstyle should remain neat and proper. Students shall not dye or perm their hair.
Their hair should be short enough so that their ears would not be covered.
The fringe shall not touch their eyebrows. Students should not keep sideburns.
Their hair shall not touch their collars.



女生校服儀容標準式樣

校服式樣 - 純樸整潔

頸巾顏色: 黑、白、深藍、深灰

Colour allowed for scarves: black, white, dark blue and dark grey

髮型不得標奇立異，不准染髮

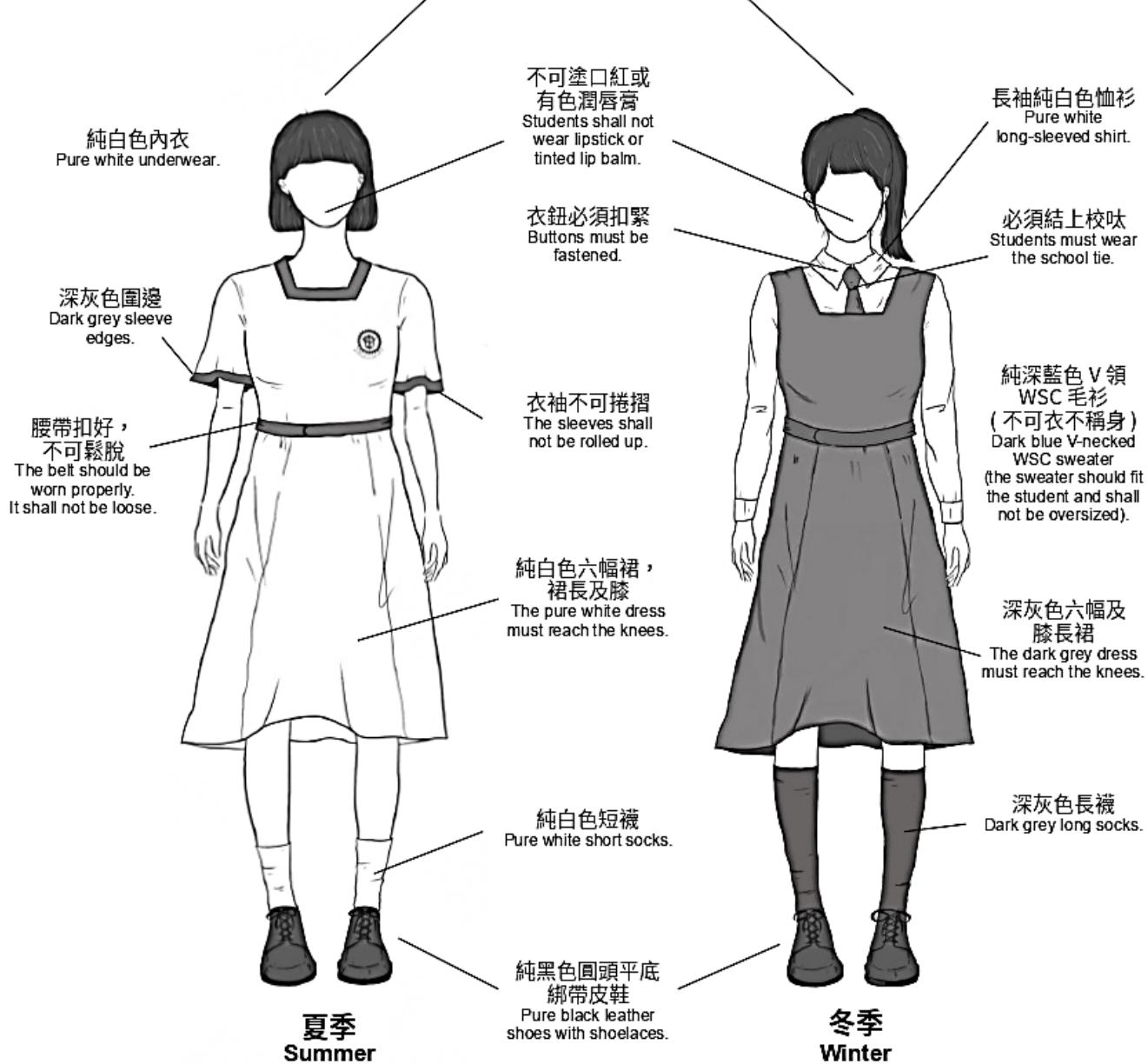
髮長過肩要束起或結辮子，不可披散；

只可用純黑色(或純深藍色)小髮夾或橡筋

Student's hairstyles should remain neat and proper.

Students shall not dye their hair. Shall their hair reach their shoulders,
they should tie it up.

They hair accessories should be subtle and can only be in black or dark blue.



(校服顏色、式樣以校方所陳列者為準)
(The uniform's colour and style should comply with the requirements of the school.)

3.8 登入學校電子書方法 (中文科暑期作業—閱讀報告部份用)

以流動上網裝置應用程式 (App) 方法使用 (建議)

本校使用「知書閱聽圖書館」及「金閱閣」電子書應用程式，只須在應用程式下載平台分別輸入「Nowbook」及「SJRC」，便能下載。

以網頁為媒介使用

1. 循學校網頁找到電子書

進入學校網頁，然後點選線上圖書館標誌



2. 點擊「學校電子書」



3. 點擊後，電子書連結陳列在網頁右方，點擊其標誌 (logo) 便可進入。網頁內標誌下方的登入方法，暫不適用於升中一新生，登入方法於下一說明。



登入方法下頁續



進入電子書
的連結

電子書登入方法

	知書閱聽	金閱閣
登入 名稱	學生註冊時的英文全名	學生註冊時的英文全名 @pocawsc.edu.hk (如：ChanTaiMan@pocawsc.edu.hk)
密碼	學生註冊時的英文全名 (如以「CHAN TAI MAN」的英文姓名註冊， 「CHANTAIMAN」為登入名稱及密碼；如註冊 時以「Chan Jasper」為英文姓名，道理亦同。)	密碼：學生註冊時的英文全名 (如：「CHANTAIMAN」、 「CHANJASPER」)

****帳號不遲於 7 月 25 日生效****

如遇登入問題，請電郵至 liyuencham@pocawsc.edu.hk 聯絡李玄湛老師

4. 開學日安排

日期	回校時間	放學時間
9 月 1 日	7:55am	11:00am

**有關開學日各項事宜，
敬請家長留意 8 月 30 日
eClass 家長通告。**

5. 校內服務團隊介紹

服務團隊	活動性質	集會時間	會費	制服	備註
公益少年團	本著「認識、關懷、服務」的口號和宗旨，透過各種訓練、探訪社區團體、協助主辦各類大型的社區活動，讓學生親身體驗各機構的工作情況，從而培養積極參與社區事務的熱誠及培養公民意識。	不定時，按活動需要。	沒有	不需要	--
聖約翰救傷見習隊 (男隊)	本隊訓練學生基本的急救技能及家居護理常識，注重培養隊員個人崇高的品格及合群的精神。隊員可參加領袖訓練課程、防火、獨木舟等訓練，並會定期參與社會公益服務，以培養服務社會的精神。	逢星期六 9:00am - 12:00nn	半年 \$100	約\$400 (聖約翰總區已資助每人\$500)	暑期會安排訓練營、社區服務和聯隊活動。

服務團隊	活動性質	集會時間	會費	制服	備註
聖約翰護士見習隊 (女隊)	本隊教授學生基本的急救技能及家居護理常識，注重培養隊員個人崇高的品格和合群的精神。隊員除可參加領袖訓練課程外，還可參加不同技能課程，如防火、獨木舟等。隊員會定期參與社會公益服務，希望藉此培養隊員服務社會的精神。	逢星期六 9:00am- 12:00nn	每月 \$10	約\$250 (聖約翰總區已資助每人\$500)	暑期將會為各安排訓練營、社區服務和聯隊活動。
女童軍	本隊按照香港女童軍總會頒佈的「四大目標」原則，在品格、體能、技能及服務方面，提供多元訓練活動，讓隊員建立良好品格，發揮才能，培養服務精神，積極為學校及社區作出貢獻。	逢星期五 放學後 4:00pm- 5:30pm (測驗和考試期間及前一星期暫停)	全年 \$200 (當中 \$100 為 按金， 如出席 率達 9 成者， 將於學 期完畢 發還)	約\$500 (校方津貼一半，如有需要，可向總會申請制服半額或全額津貼。)	--
備註：					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 本隊伍於長假期會安排宿營/露營活動。平日集會主題包括女童軍知識和技能訓練學習活動、烹飪及手工班等。 2. 女童軍可參加由女童軍總會提供的多元化境外交流活動以及其他體驗活動。 3. 女童軍可按個人目標考取興趣章、各項証書及獎章。 4. 資深女童軍有機會參與推動隊務及帶領組織活動，訓練領袖才能。 5. 歷屆女童軍均成功獲取不同獎學金或服務獎項。 					

6a. 電腦系統登入資料

	校內學生戶口及服務	香港教育城戶口	eClass 家長戶口	Google 服務
登入名稱	「s」+學生編號 (e.g. s123456)	「wsc-」+學生編號 (e.g.wsc-123456)	「p」+學生編號 (e.g. p123456)	std123456@pocawsc.edu.hk (123456 為學生編號)
密碼	入學時由學校提供，需小心保管及保密。			第一次登入需更改密碼，如忘記密碼需聯絡校方重設密碼。
用途	學校電腦/打印機/ eClass學生戶口/ School WIFI	登入香港教育城網頁帳戶 (www.edcity.hk)	eClass 家長戶口/ 家長版 eClass App	從 Google 首頁登入 (www.google.com.hk)

6b. 電腦設備的使用及網上平台服務介紹（學生帳戶）

設備及服務	功能及服務介紹
電腦設備	<ul style="list-style-type: none"> ● 電腦室電腦只供上課使用，沒有老師許可，同學不得內進。 ● 課室的電腦只供上課使用，沒有老師批准同學不得使用，如有需要請使用MMLC或圖書館內的電腦。 ● 多媒體室(MMLC) 開放時間：3:50pm-5:25pm，同學需先登記後方可使用電腦，中心內嚴禁玩電腦遊戲及飲食。
打印 / 影印服務 	<ul style="list-style-type: none"> ● 開放時間內，同學可使用多媒體室及圖書館的多功能打印機作列印或影印。 ● 列印電腦文件時，請選取打印機「CanonPrintAnywhere」，再以學生證登入打印機後列印文件。電腦打印輸出預設為黑白雙面列印，若打印彩色或單面列印，請在打印機打印內容內修改。影印文件時，直接用學生證登入即可。完成列印或影印後須登出。 ● 每位同學每年有\$30元打印或影印額度，如額度不足，可向圖書館主任購買額度，增值額以\$15為一單位。A4黑白文件每張\$0.3，彩色文件每張\$1.5。即學生額度可打印100張黑白或20張彩色A4文件。同學因應需要購買額度，所有未用額度於學年結束時被重設，不設退款安排，敬請注意。
Google 服務	包括電郵、Google Drive、Classroom (教材發佈及繳交功課)、Meet (網課)、辦公室軟件、JAM Board及Google Form (網上表格)。
School WIFI Network	學生自攜流動裝置登入學校WIFI網絡步驟：先選取所在樓層SSID (e.g. 1/F POCA)，再以學生電腦戶口名稱及密碼登入，即可連接網路。
香港教育城	可使用資訊科技教育城之「教與學內容」
學生 eClass 戶口	接收學校通告、宣佈、網上教室、校內試題庫、校曆表及學生版eClass App
家長 eClass 戶口	接收及簽署學校通告、宣佈、校曆表及家長版 eClass App

7. 升中適應錦囊—家長如何協助子女適應升中新挑戰？

新學年象徵新的開始，對剛剛小六畢業的子女來說，他們都要離開就讀多年的學校和告別熟悉的老師及同學。面對升中，他們會遇上更多新的挑戰，家長可以怎樣教導他們調整思想以積極應對呢？

挑戰

家長可以鼓勵子女

同輩關係方面

有些子女在接觸新同學時可能會感覺陌生拘謹，擔心未能被新同學接納而感到孤單，或出現社交焦慮及退縮行為。另外，同學之間若有糾紛也傾向自行處理而非事事報告師長。要開展新友誼和與新同伴融洽相處，對子女可能也會造成心理壓力。

- 按照自己的興趣及才能參與群體活動，大膽嘗試，主動參與班中的事務（例如參加班會組織活動），令自己有更多機會遇上志趣相投的新同伴。
- 大膽嘗試，主動參與班中的事務，培養出對班別的歸屬感，發展自己的才能及增加與其他同學接觸的機會。

自我照顧方面

升中後，子女一般都有更大需要自行處理各樣生活事務（例如可能要自己選擇課外活動、與同學外出和分配生活費用等）；新的學校也可能有新的校規，多種改變可能會令子女短時間內難以妥善應付，並帶來巨大的心理壓力。

- 主動與家人溝通，令家人了解他們各方面的升中生活。家人互相關懷，有需要時可給予意見和幫助。
- 抱持開放的心態，接納面對較大的生活改變時若一時未能習慣、偶然失預算或犯錯並不為奇，也可從中汲取經驗和改進自己。

學業及課餘活動的挑戰

小學的學科數目較少，中學則科目眾多（例如主科外還有綜合科學、中國歷史、世界歷史等），而且中學的科目內容更艱深，或會改為以英語授課等。同時，中學的體育藝術課餘活動繁多，這些都可能令子女一時間覺得難以妥善分配時間和擔心未能應付。

- 保持樂觀，視科目增多為發展潛能，在各方面得到進步的機會，按部就班，吸收新知識、發展新的興趣和體藝技能。
- 建立自律學習的態度和方式、自發制定生活規律作息時間表，平衡發展學業及課餘興趣。

內容編輯自：<https://shallwetalk.hk/zh/news/starting-the-new-school-year/>

可掃瞄右方 QR code 了解更多有關學生適應升中生活的錦囊





專心致志，愛己敬人

謙遜自守，廉潔自持

與時並進，自強不息

慎思敏行，關懷社會