

ESCAPE 家庭資源中心

家庭教育小貼示：

開學指南

嬰兒：0-12個月

1. 在上學前的 ▫ 上，替孩子準備書包，衣服和其他上學用品
2. 準備孩子的疫苗接種記 ▫
3. 讓孩子建立早睡早起的睡眠習慣
4. 孩子應坐在汽車後座的嬰兒座椅
5. 與老師討論孩子的飲食習慣
6. 若孩子有過敏症 ▫，應立刻通知老師
7. 若孩子生病或發燒，切勿讓孩子上學
8. 當接送孩子放學時，可向老師了解孩子在課堂的表現
9. 應與老師保持緊密聯繫及良好溝通，以了解孩子在學情況

幼童：1-2 ▫

1. 在上學前的 ▫ 上，替孩子準備書包，衣服和其他上學用品
2. 準備孩子的疫苗接種記 ▫
3. 讓孩子建立早睡早起的睡眠習慣
4. 孩子應坐在汽車後座的兒童座椅
5. 與老師討論孩子的飲食習慣
6. 若孩子有過敏症 ▫，應立刻通知老師
7. 若孩子生病或發燒，切勿讓孩子上學
8. 當接送孩子放學時，可向老師了解孩子在課堂的表現
9. 接送孩子上學時，與孩子建立互相擁抱及安慰的習慣 (如: 接吻，揮手 ▫ “拜拜”)
10. 應與老師保持緊密聯繫及良好溝通，以了解孩子在學情況

學前兒童：3-5 ▫

1. 讓孩子建立早睡早起的睡眠習慣
2. 準備孩子的疫苗接種記 ▫
3. 在上學前的 ▫ 上，協助孩子準備書包，衣服和其他上學用品
4. 若孩子有過敏症 ▫，應立刻通知老師
5. 為孩子選購一個附有寬闊墊帶，並加有襯墊的書包；亦可考慮一個附有車輪的書包；書包重量不應超過10至20%的孩子的體重
6. 提醒孩子上學應保持愉快心情 (如: 上學的樂趣)
7. 孩子應坐在汽車後座的兒童座椅，並繫緊安全帶
8. 接送孩子上學時，與孩子建立互相擁抱及安慰的習慣 (如: 接吻，揮手 ▫ “拜拜”)
9. 應與老師保持緊密聯繫及良好溝通，以了解孩子在學情況

學齡兒童: 6-8

1. 讓孩子建立早睡早起的睡眠習慣
2. 在上學前的 上, 協助孩子準備書包, 衣服和其他上學用品
3. 為孩子選購一個附有寬闊墊帶, 並加有襯墊的書包; 亦可考慮一個附有車輪的書包; 書包重量不應超過10至20%的孩子的體重
4. 了解孩子上學第一天而引起的焦慮, 讓孩子明白老師和其他的小孩也有這種感覺, 但是這將很快過去
5. 提醒孩子上學應保持愉快心情 (如: 與舊朋友玩耍和結識新朋友)
6. 讓孩子與鄰居的孩子乘坐校車
7. 在開學等一天, 可考慮親自接送孩子上學及放學
8. 教導孩子有關乘坐校車的規則 (如, 使用安全帶; 等到車完全停止才下車)
9. 教導孩子養成做功課的習慣
10. 為孩子設立一個寧靜合適的環境, 讓孩子專注溫習功課
11. 當孩子溫習功課時, 關掉電視及其他影音 品
12. 當孩子在功課上遇上難題時, 可協助或引導孩子找出答案, 但切勿為孩子完成所有習作
13. 教導孩子正確處理壓力或疲累 (如: 閉目養神; 伸展手)
14. 如孩子在功課上遇到問題, 而你又不能幫助孩子, 可考慮聘請補習導師, 並應及早向孩子的老師求助

學齡兒童: 9-12

1. 讓孩子建立早睡早起的睡眠習慣
2. 在上學前的 上, 協助孩子準備書包, 衣服和其他上學用品
3. 為孩子選購一個附有寬闊墊帶, 並加有襯墊的書包; 亦可考慮一個附有車輪的書包; 書包重量不應超過10至20%的孩子的體重
4. 了解孩子上學第一天而引起的焦慮, 讓孩子明白老師和其他的小孩也有這種感覺, 但是這將很快過去
5. 提醒孩子上學應保持愉快心情 (如: 與舊朋友玩耍和結識新朋友)
6. 讓孩子與鄰居的孩子乘坐校車
7. 在開學等一天, 可考慮親自接送孩子上學及放學
8. 教導孩子有關乘坐校車的規則 (如, 使用安全帶; 等到車完全停止才下車)
9. 教導孩子養成做功課的習慣
10. 為孩子設立一個寧靜合適的環境, 讓孩子專注溫習功課
11. 當孩子溫習功課時, 關掉電視及其他影音 品
12. 監督並教導孩子正確使用互聯網
13. 當孩子在功課上遇上難題時, 可協助或引導孩子找出答案, 但切勿為孩子完成所有習作
14. 教導孩子正確處理壓力或疲累 (如: 閉目養神; 伸展手)
15. 如孩子在功課上遇到問題, 而你又不能幫助孩子, 可考慮聘請補習導師, 並應及早向孩子的老師求助
16. 應與老師保持緊密聯繫及良好溝通, 以了解孩子在學情況

17. 一般而言，若孩子超過10歲可單獨留在家中，但時間不應超過2至3小時（在下午時候/傍晚時分）；
但亦應衡量孩子的身心發展，以決定孩子是否可以單獨留在家
18. 若孩子放學後需獨留在家中，確保孩子懂得打電話求助；
應讓孩子知道你的電話號碼，鄰居的電話號碼，或其他緊急聯絡號碼
19. 切勿讓孩子獨留家中照顧年幼的弟妹
20. 預先準備充足食品給獨留家中的孩子，切勿讓孩子接觸爐具
21. 若孩子放學後需獨留在家中，準備一個安全計劃，並教導孩子家居安全準則和行為

青少年：13歲及以上

1. 讓孩子建立早睡早起的睡眠習慣
2. 在上學前的晚上，提省孩子準備書包，衣服和其他上學用品
3. 為孩子選購一個附有寬闊墊帶，並加有襯墊的書包；亦可考慮一個附有車輪的書包；
書包重量不應超過10至20%的孩子的體重
4. 教導孩子養成做功課的習慣
5. 為孩子設立一個寧靜合適的環境，讓孩子專注溫習功課
6. 當孩子溫習功課時，關掉電視及其他影音產品
7. 監督並教導孩子正確使用互聯網
8. 當孩子在功課上遇上難題時，可協助或引導孩子找出答案，
但切勿為孩子完成所有習作
9. 教導孩子正確處理壓力或疲累（如：閉目養神；伸展手腳）
10. 如孩子在功課上遇到問題，而你又不能幫助孩子，可考慮聘請補習導師，並應及早向孩子的老師求助
11. 許多車禍發生在十多歲的青少年身上，特別在他們駕駛于居所與學校之間；
提醒孩子使用安全帶及限制乘客人數，並在駕駛途中不允許飲食，或使用手機或短信，以避免分心；亦應限制孩子在夜間和惡劣天氣下駕駛；
可考慮建一個“家長青少年駕駛協定”，以列明駕駛安全準則
12. 應與老師保持緊密聯繫及良好溝通，以了解孩子在學情況
13. 一般而言，孩子在青少年時期可在下午時候/傍晚時分單獨留在家中若干小時；
但亦應衡量孩子的身心發展，以決定孩子是否可以單獨留在家
14. 若孩子放學後需獨留在家中，確保孩子懂得打電話求助；
應讓孩子知道你的電話號碼，鄰居的電話號碼，或其他緊急聯絡號碼
15. 一般而言，若青少年14歲或以上，
可在日間/傍晚時分獨留家中不多於3小時照顧1至2位年幼的弟妹
（並不包括嬰兒）；但若青少年需溫習功課，
照顧弟妹可能影響青少年溫習，父母應作其他安排；
但亦應衡量孩子的身心發展，以決定孩子是否可以單獨留在家中照顧年幼的弟妹
16. 預先準備充足食品給獨留家中的孩子，切勿讓孩子接觸爐具
17. 若孩子放學後需獨留在家中，準備一個安全計劃，並教導孩子家居安全準則和行為