

小一適應 漫畫冊



序

還記得第一次背起又新又大的書包，懷著既期待又忐忑的心情走進小學校園的那一天嗎？對孩子來說，升讀小學是人生一個重要的里程碑，他們將告別幼稚園的無憂無慮，踏入一個充滿挑戰和機遇的新世界。

這本「小一適應漫畫集」是本會嬰幼兒服務發展工作小組的第三本作品，編輯小組成員包括幼稚園校長、兒童及家庭服務督導、駐幼稚園社工等。此漫畫集是獻給所有即將或剛剛踏入小學校門的孩子和家長們。我們將升小適應分為四個範疇：自我管理、社交、學習和心理，透過真實例子改編成為有趣的故事，呈現孩子們在每個範疇可能遇到的困難和挑戰，以及他們內心世界與掙扎。

我們相信，每個孩子都是天父所創造的可人兒，因著個別的性格和氣質，他們適應小學生活的步伐和方式也各不相同。本漫畫集的目的，並非提供標準答案，而是希望透過輕鬆的方式，引發孩子和家長的共鳴，並提供一些實用的建議和技巧，幫助孩子們適應小學生活，健康快樂地成長。

對孩子來說，這本漫畫集是他們探索小學生活的指南針，讓他們知道，在面對新環境、新挑戰時，他們並不孤單。對家長而言，這本漫畫集是一扇了解孩子內心世界的窗口，讓我們能夠更好地理解孩子的感受，並在他們需要的時候，給予他們及時的支持和幫助。

讓我們一起攜手，陪伴孩子度過小學一年級的適應期，為他們的未來學習和生活奠定堅實的基礎！

伍偉湛

香港基督教女青年會

服務總監 (幼兒教育、兒童及家庭服務)

編輯成員：劉國嬌、陳頌恩、黃麗琪、馮如意
林愛平、麥綺筠、陳思聰、黃詩琪

督印人：伍偉湛

插畫／設計：Wusoul illustration

出版：女青嬰幼兒服務發展工作小組

聯絡部門：幼兒教育部／兒童及家庭服務部

聯絡電話：3443 1633 / 3907 0491

出版日期：2026年3月

印刷數量：1800本

目錄

序	01
四大適應主題	
1. 主題一：自我管理	
情境1 賴床的對策	02-03
情境2 最強後盾	04-05
情境3 遺失文具	06-07
情境4 書包太重	08-09
情境5 校內用餐	10-11
情境6 賴錯書包	12-13
小總結	14-15
2. 主題二：社交	
情境1 寂寞的慧慧	16-17
情境2 誠實小寶寶	18-19
情境3 我應該分享嗎?	20-21
情境4 八達通找數	22-23
小總結	24-25
3. 主題三：學習	
情境1 為何要寫字	26-27
情境2 沒有興趣的興趣班	28-29
情境3 默書共享	30-31
情境4 與時並進的學習方式	32-33
情境5 上堂馬拉松	34-35
情境6 測驗考試的生活	36-37
小總結	38-39
4. 主題四：心理	
情境1 未能跟上小學步伐	40-41
情境2 眷戀幼稚園快樂時光	42-43
情境3 分離焦慮一	44-45
情境4 分離焦慮二	46-47
情境5 對學業的擔心	48-49
情境6 新環境的適應	50-51
小總結	52-53
總結	54-55
部門簡介	56-57
前漫畫集介紹	58



四大適應主題

小朋友升讀小一是重要的成長里程碑。我們以「自我管理」、「社交」、「學習」和「心理」四大主題來闡釋孩子在此轉銜期的心態和表現，以及家長需要注意的事項，協助孩子順利過渡：

主題一：自我管理 — 建立獨立性的基礎



小學與幼稚園的作息、規則差異大，培養孩子掌握基本自理能力（如整理書包、管理物品、遵守時間），生活井井有條，自尊感也會提升。

主題二：社交適應 — 融入群體的關鍵



小學的社交圈較幼稚園大，培養孩子學習與同儕合作、解決衝突，建立真摯的友誼，享受愉快的學習生活。

主題三：學習模式轉變 — 從遊戲中學習到系統化學習



小學課程結構化，要求專注力、紀律性，培養孩子學習靜下來，專注聽講、完成課業，有助提升處事效率。

主題四：心理 — 安全感與自信的建立



面對陌生的環境，孩子難免有焦慮（如害怕老師嚴厲要求、擔心自己跟不上學習進度），日常中多聆聽他們的擔憂，予以欣賞和鼓勵，有助建立他們的自信心和安全感。

情境1 賴床的對策



治標不治本?!

1 情境2 最強後盾

點解你會抄漏功課？

欠交作業

1



2

點解你唔抄黑板？

3

因為抄同學會快些。

4

哎喲，仲以為媽媽昨夜上網幫我核對過添！

常存依賴的心

情境3 遺失文具



情境 4 書包太重



情境 5 校內用餐



情境6 執錯書包

7:15am

中文書帶咗，筆袋有，
通告都簽咗啦...



6:00pm

睇吓今日有咩通告先。



嘩！個書包咩事？



間尺擦膠唔見晒？
筆又多咗幾枝？



心裡不似預期

小總結

培養兒童自我管理能力，就是建立「自制能力」。「自制能力」不論對學習、生活習慣都有密切關係。學會自我管理的兒童，能掌握好自己的情緒、行為、懂得部署和計劃，並有清晰目標推動自我完善。

培養兒童自我管理能力的�方法：

- 1 家長以身作則，成為兒童學習的榜樣；



- 2 訂立作息有時、工作有時的生活習慣，定時用餐、洗澡、睡覺和學習等；



- 3 日常生活予以學習技能的機會，建立明確和合理的標準，例如：進餐前先洗手，妥善收好個人物品，習慣把東西放回原處等。



- 4 平日多肯定兒童的能力，給予適當的鼓勵，有助他們建立正向的價值觀，勇於接受挑戰和積極尋求解決方法的態度。





情境2 誠實小寶寶



情境3 我應該分享嗎?





情境4 八達通找數



虛擬貨幣零概念

小總結

子女升入小學後，在學校不同的場景，會面對不同的社交情況，可能會感到不安和無助。家長可以陪伴的角色，通過滿足子女的安全感、情感和尊重的需求來鼓勵孩子，引導他們與同學分享，並製造自然互動的機會，以建立友誼。我們幫助孩子理解友誼的真諦，並在安全感中逐步發展自信與社交能力，建立健康的人際關係。

當孩子面對新環境時，他們自然會展現出與他人建立連結的需求。家長可以透過以下方式給予支持：

1 鼓勵社交互動

建議讓孩子帶些小玩具到學校，小息時與同學分享。這樣的自然互動能幫助孩子輕鬆建立友誼。



- 2 多觀察孩子情緒狀態，情緒引導與問題解決
與孩子對話時，先接納和回應他們的情緒（如：「媽媽知道你現在有點緊張」），再一起討論解決方法（如：「我們來想想可以怎麼做會更好」）。



3 建立健康界線

透過角色扮演遊戲，教導孩子適時表達拒絕，同時理解「真正的朋友會互相尊重彼此的感受」。



4 培養友誼觀念

引導孩子思考友誼的本質，讓他們明白「真心的分享比物質的給予更重要」的概念。



情境1 為何要寫字



用電話語音輸入咪得！
一講就出到個「氣」字！



情境2 沒有興趣的興趣班

星期五

聽日放假唔使返學。

Yeah!



星期六

夠鐘上奧數啦~

$A=100$
 $B=400$
 $D=?$

Olympiad
Maths



又唔係正式返學，
星期六去興趣班玩下。



學校的替身

情境3 默書共享





情境4 與時並進的學習方法



善用網上資源，提高學習效率

情境5上堂馬拉松



很多新科目



情境6 測驗考試的生活



遊戲有時，溫習有時

小總結

1 寫字

對於孩子來說，中文字像一幅幅圖畫，為何中文字一定要由上至下，左至右寫起？孩子不理解中文字的結構，加上筆劃及比例，對孩子來說是很複雜的。建議可從自己的名字開始找出其字型結構及比例，再從日常生活中觀察不同文字，增加對中文字的趣味性。家長陪伴孩子做寫字功課時，亦可以多鼓勵及引導書寫，例如：以不同顏色顯示筆順及格線表達字型比例。



2 報讀興趣班

當大人工作了一星期後，都會期待放假；孩子上了一星期的學，同樣期望享受自己休息的時間。明白家長為孩子安排適量的興趣班能增加其競爭及學習能力，建議可從孩子興趣出發，安排新的興趣班時不要一次過報讀太多期或先安排試堂，讓孩子先經驗；亦可安排動靜皆宜的活動，好讓孩子滿足不同的需要。

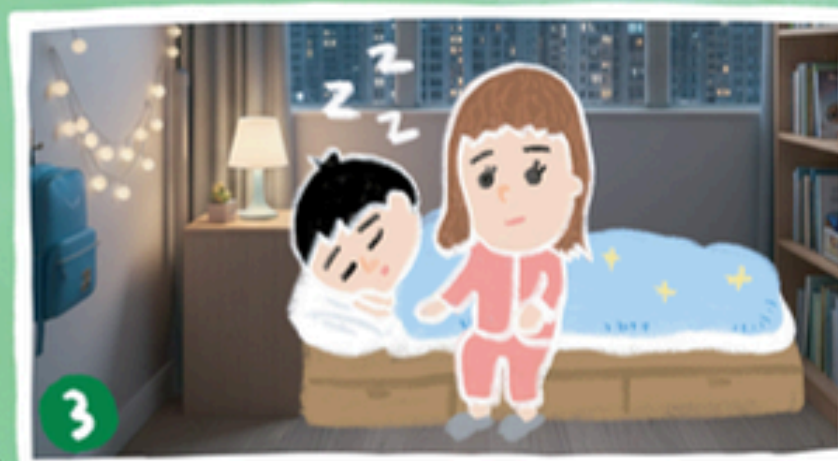


3 默書及考試

孩子以往在幼稚園習慣與人分享，較少接觸考試及默書，故不太理解及明白其中要求；建議家長可以在家與孩子一起經驗，初步了解默書的過程，如有不明白時，可以怎樣做。同時，家長要留意如在家中已與孩子反覆練習默書，但到課堂默書後卻分數未如理想，先不要責備孩子，要肯定孩子的付出，可以安慰孩子，如：失望及不忿，再與孩子商討改進的方法。



情境 | 未能跟上小學步伐



孩子發出求助訊號

情境2 眷戀幼稚園快樂時光



每個孩子的過度時間不一

情境3 分離焦慮(-)



誰能明白孩子心

情境4 分離焦慮(二)



孩子需要安全感



情境5 對學業的擔心

我有好多功課要做。

1

你有無寫好手冊？
你宜家係小一生，
要自己對黑板上嘅家課欄，
寫漏咗就會欠交...
欠交會有後果...

2

我唔識寫，我唔知有無寫漏。

3

你返咗小學兩個月啦！

4

我想返幼稚園
讀書做功課...

5

學業要求大踏步

情境6 新環境的適應



明白感受比提供方法重要

小總結

孩子於升讀小學前夕，會因為將要面對很多改變而感到害怕失措。若能於升小前幫助孩子作好心理建設，孩子會更積極正面迎接小學生活。

1 支援孩子面對擔憂

若孩子抗拒小學生活，家長可陪伴孩子正視困難，找出不想上學的原因，從孩子角度逐步引導他說出害怕或反感的事情。



2 協助孩子融入校園群體

與孩子一起準備零食或小玩意，鼓勵孩子與同學分享，踏出交友第一步。



3 增加孩子參與感

讓孩子自己選購文具，讓他對開學有更多的期待及喜悅；亦可以帶孩子到學校附近走走，讓他先熟悉校園週邊環境。家長可以講解小一生活的基本概念，比如上課時間較長及規則等；以建立正面的心態。



4 談論對開學的期待

跟孩子分享自己第一天開學的趣事，引導他表達對升小學的期待。開學後，亦需要繼續聆聽孩子分享學校日常，正面鼓勵他發現學校生活的美好。



5 幫助孩子設立目標

讓孩子根據需求寫出數個有關目標的關鍵詞，例如：友誼、懂傾；並且鼓勵他在學校實踐。以「懂傾」為例，孩子可以於每次執拾書包後再覆檢一次。



6 透過繪本了解開學情況

與孩子一起閱讀有關開學的兒童繪本，讓孩子投入角色嘗試經歷開學會面對的各種情況，有助緩解緊張心情。過程中，家長可以分享自己對於開學的感受，引導孩子分享更多自己的想法。



7 讓孩子感受到家長的陪伴

孩子的焦慮往往都是因為不想長時間和父母分離，家長在幫助孩子練習獨立的同時，也應讓他感受到支持和陪伴，例如：在零食盒裡留鼓勵字條；讓孩子時刻感受溫暖，更有力量面對困難。



總結

我們相信，孩子適應小一生活是家庭的事。有家長的適當扶助，孩子便能及早迎刃而解。然而，怎樣才能讓家長給予支援的同時，讓孩子有信心和機會建立自己的有效處理方法，又可以促進親子關係呢？也許正向家長教育 (Positive Parenting) 可以給大家一點參考：

正向家長教育強調「接納」、「鼓勵」和「賦能」的重要，讓孩子在安全感中成長。面對小一轉銜期，家長可以嘗試運用以下方法，幫助孩子以積極心態適應新環境。

1 建立「成長型思維」 (Growth Mindset)

正向引導方式



- 強調「學習過程」而非結果：當孩子說「我唔識做數學功課」，回應：「我見到你好努力嘗試，不如我們一齊看看如何解決呀？」
- 避免標籤化 (如「你咁蠢」)，改說：「呢題真係幾難啊，要慢慢學……」
- 鼓勵挑戰與進步：用具體讚賞：「今日你主動溫書，好有責任心。」 (而非空洞地說「你好叻！」)

聖經金句：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」 (腓4:13)，建立孩子信心。

2 用「情緒教練」方式疏導焦慮



正向情緒引導

- 接納感受，幫助表達：孩子說「我唔想返學」，回應：「你好似有些緊張，可以同我講多些嗎？」教導孩子情緒詞彙 (如「擔心」、「興奮」)，讓孩子學會表達感受。
- 避免否定情緒：「有咩好喊？個個都要升小學啦！」，改為：「我細個剛剛返小學時都好驚，後來發現都唔係太難。」
- 提升孩子上學安全感：嘗試親子製作「安心卡」給孩子旁身，在卡上寫上鼓勵句子 (如「放學媽媽或爸爸一定會接你，聽聽你的心事。」)

聖經金句：「回答柔和，使怒消過；言語暴戾，觸動怒氣。」 (箴言15:1)

3 賦能孩子自主解決問題

培養獨立思考能力



- 提供有限選擇，增強掌控感：「你想放學先休息20分鐘，定係即刻做功課？」
- 引導解決問題，而非直接給答案：孩子忘記帶書，問：「你覺得以後可以點樣解決問題？問同學借？問老師講？」
- 避免太快介入或過度代勞：立即幫孩子執書包，改為：「我哋一齊睇下手冊，你自己準備。」

聖經金句：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。」 (箴言3:5-6)

幼兒教育部介紹

本會幼兒服務始於1940年代，源於關懷雙職婦女的需要。發展至今，服務的性質提升至教育與照顧並重。轄下九間幼兒學校及兩間幼稚園提供多元化的學習經驗，採用主題教學法和探究式學習教學法，讓兒童透過實踐與鍛鍊，學習知識、掌握生活技能及建立良好品德。本會本著基督精神及價值觀辦學，以關顧兒童、家長及教師的需要為教育目標。三者關係密切，對兒童的全人發展影響深遠。盼望每一位兒童在德智體群方面均衡發展，並且因着從小認識基督，獲得豐盛的生命。

青衣幼兒學校	青衣長青邨青荷樓平台一樓	2495 7678
趙靈華幼兒學校	深水埗元州邨元豐樓地下B及C翼	2386 6339
彩雲幼兒學校	彩雲邨銀河樓地下109-114號	2755 1546
信望幼兒學校	黃大仙下邨龍康樓地下110-116號	2322 5308
隆亨幼兒學校	沙田隆亨邨隆亨社區中心六樓	2606 7962
安定幼兒學校	屯門鄉事會路2A號安定邨安定友愛社區中心六樓	2458 0578
紹邦幼兒學校	九龍塘又一村海棠路66號地下	3443 1678
戴翰芬幼兒學校	中環皇后大道中99號中環中心地下	2545 1177
荃灣幼兒學校	荃灣大河道60號雅麗珊社區中心四樓	2490 9060
宏恩幼稚園	深水埗長沙灣道311號怡靖苑開靜閣地下一至八室	2728 1122
趣沂幼稚園	東涌滿東邨滿樂坊一樓平台	2310 0950

兒童及家庭服務部介紹

我們一向關心家庭健康的服務需要，以促進孩子成長、強化家庭功能、推動正向家庭服務為目標。轄下的家庭健康促進中心、嬰幼兒園、學前單位社工服務、到校學前康復服務、特殊教育需要服務中心等均致力提供到位的中心或入校服務。本部門參考美、加的兒童福利政策和配合家庭發展週期，以「家庭為本」服務模式，倡議正向及預防性的家庭健康服務，協助服務使用者加深認識自身家庭的特點和優勢，促進個人健康發展。此舉回應聯合國《2030年可持續發展目標》第3項：確保健康的生活方式，促進各年齡層所有人的福祉。

家庭健康促進中心(又一村)	九龍塘又一村海棠路66號2樓	3443 1600
賽馬會天水圍家庭健康促進中心	天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓501室	3907 0491
女青賽馬會家庭健康促進中心	何文田窩打老道山文福道5號1樓	2700 1700
女青喜越嬰幼園	天水圍天瑞二邨瑞豐樓地下G01室	3795 7050
香港基督教女青年會喜越嬰幼園(皇后山)	粉嶺龍嶺路6號皇后山社區綜合大樓1樓部分樓層	3547 1440
女青聆兒駐校服務(大埔)	大埔廣福道33號美德大廈2樓C室	3703 9663
女青聆兒駐校服務(將軍澳)	將軍澳唐賢街33號Capri Place 1樓102、103&105號舖	3792 0669
女青聆兒駐校服務(青衣)	葵芳興芳路223號新都會廣場第一座辦公大樓26樓2608-2610室	3188 1543
女青悅兒成長服務	石硤尾邨美禧樓商舖302-303室	3168 7530
女青悅兒成長服務(乙隊)	九龍塘又一村海棠路66號2樓204室	3443 1622
Y SENso 特殊教育需要服務中心	新蒲崗八達街9號宏基中心二期15樓01室	3520 0910

前漫畫集介紹

漫畫集是本會嬰幼兒服務發展工作小組的作品，共有三冊，分為《新手父母》、《入學適應》及《小一適應》，工作小組成員包括幼稚園校長、幼兒家庭服務督導、幼兒工作者、社工、研究人員等。

漫畫集嘗試以輕鬆和生活化的演繹手法表達家長需要留心的事宜，以助明白和關心孩子和自身的心理需要，讓親子雙方也作好準備，期望能夠給予每位家長多一份參考、多一點支持，以促進孩子健康成長。祝願每位莘莘學子家庭健康！





幼兒教育部
Early Childhood
Education Department

未經本編輯小組及香港基督教女青年會同意，
不得以任何形式作全面、局部轉載或重印內容，違者必究。