



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL
香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩圍邨

Tel. : 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

各位中一家長：

共同跨越適應升中難關

貴子弟升讀中學，開展人生新階段已兩個月，他們面對的挑戰委實不少。我們在學校見證許多中一學子努力適應中學生活，很想藉 貴子弟剛完成第一次測驗的良機，與各位家長分享心聲。作為家長，要幫助子女適應升中的轉變，最重要是**從子女的角度出發**，了解他們正經歷的轉變，從而加以協助及指導。

中學與小學的差別有很多，轉變大抵包括以下方面：

教學模式及語言	學科數目增加	測考模式	功課處理
校規執行	課外活動選擇	老師要求	社交圈子

正因為中學的學習模式及要求與小學的截然不同，貴子弟於升中的初期在學業方面容易感到吃力，成績及表現可能比小學遜色，家長**絕不宜**將分數、名次與以往的作比較。家長必須明白子女面對的轉變與挑戰，給予他們足夠的時間和空間適應，並調整對子女的期望，接納每個人有不同的適應速度，讓子女以最合宜的步伐成長。

第一次測驗是反映子女升中後能否適應中學生活的其中一面鏡子。如子女未能在測考中獲取理想成績，原因林林種種，常見的是：未能掌握有效的溫習方式、未能適應新的測考模式、因學業壓力而影響測驗時發揮水平、英文水平不逮等。家長可藉機**與子女共同回顧、檢討**，引導子女了解是次測驗中做得不足之處，從而調整學習模式，制訂新的學習方案，有需要時提供協助。倘家長多表示接納、體諒，宜多作鼓勵，相信子女會更加有勇氣前行。

中一學生同時面對漸漸步入青春期的改變，處於「已逾兒童，未達成年」的階段，追求獨立自主。家長**宜**給予子女**自主空間**，減輕子女對家長的依賴，給予子女學習承擔及自我管理的機會；同時**要繼續從旁指導子女**，給予適當的支援，讓子女感受到家人的支持及鼓勵。

我們希望各位家長多創造與子女高質素的相處時間。家長可透過「**五多**」——**多讚賞、多尊重、多信任、多支持、多鼓勵**，從而建立子女的自信和自尊。相信 貴子弟在家庭正面的互動下成長，縱然遇到挫敗，都能積極樂觀面對，勇敢邁向成功。在此亦祝願 貴子弟中學生活豐盛。如 貴子弟在適應中學生活上遇到困難，歡迎家長與同學與學校社工或班主任聯絡。

順祝
家庭幸福

香港道教聯合會
鄧顯紀念中學駐校社工
黃寶玲姑娘及李曉晴姑娘

二零一九年十一月五日

Ref: 1920-CSU-020