

# 彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零四年九月

第二十四期

衛生署學生健康服務出版



暑假轉眼間就過去了，無論經過了怎麼樣的暑假，現在都要重整心情，投入於校園當中。在新學年開始，老師和同學都需要一些時間去適應新學年的生活，因為當中都會面對很多的轉變；曾經是熟悉的老師和同學可能不再同班了，課程亦可能有更改，更要面對大大小小的變改。無論如何，縱然轉變是會令人有點兒抗拒，亦需要時間去適應，但終歸改變是讓我們有機會向前跨進，爭取更大的進步。

今學年學生健康服務亦會進行一些溝通上的改革，希望能將服務質素提高。我們首先將參加表格簡化及將格式更新，務求使家長在填寫的過程中更容易掌握。而不參加此服務的同學家長則毋須填寫表格，學校以同學交回表格作為參加本服務的確定。因此，希望學校能提醒同學依時將填妥的參加表格交回學校，否則同學有可能會延誤了今學年的檢查。

在過去的學年，我們首次將所有有關參加學生健康服務的文件透過網頁 [www.info.gov.hk/dh/main\\_ser/index-c.htm](http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm) 傳送，讓學校和家長在有需要時可瀏覽網頁以得知本服務的資料或下載需要之文件。學校老師及家長對此項改善深表歡迎。在今學年本服務將會再接再勵，將更多有關的資料放入網頁，希望藉此幫助學校、同學和家長更容易得到所需的資料。

在未來的日子，我們仍會不斷努力尋找可改善的空間，我們懷着一顆熱誠的心，目的只在提高服務質素，令學校、同學及家長得到最優質的服務。

編輯委員會：陳煒雲醫生、鄒民琪護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968 網頁：[http://www.info.gov.hk/dh/main\\_ser/index-c.htm](http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm)

編  
者  
的  
話



# 升中適應

• 青少年健康服務計劃 臨床心理學家 何宗偉先生

## 引言

青少年完成小學的學習階段，渡過暑假，心情多會感到興奮和愉快。但跟著升上中學時，同學會遇到生活上一些較大的轉變和心理及社交的衝擊，例如是「怎樣去適應新的校園生活」、「擔心不能應付學業要求」、「如何與新同學建立良好關係」、「懷念小學時的生活」及「迎接新開始時的期待與興奮」等。在這轉變時期，若升中同學出現正面、負面或反覆不定的情緒也是自然的。當然，家長適時的支持及提醒，顯得更為重要了。

若升中同學及家長有足夠的心理準備及適當的應付技巧，便能更有效地面對各種轉變。以下我們列出一些升中同學時常會遇上的轉變及相應的處理方法給大家參考，希望令大家得到一些提示，並愉快地投入新的學習生活。



## 〈生活安排轉變，要重新適應〉

有些同學在小學時期，會依靠家長安排早上返學的交通，毋須自己粗心。在升上中學後，交通安排可能會有改變。



若遇到以上情況，家長可提醒子女，他們須要學習獨立地應付生活要求，不能事事依賴他人的安排。子女可以慢慢建立自律的起居生活習慣，例如固定的睡眠及起床時間、早上預留時間吃早餐，出門前留意天氣報告和交通消息以預計交通時間及安排等。這樣，子女對自己的生活事項也會有更大的掌握。

## 〈對新環境、新同學，感到陌生〉

升上中一的學生對陌生的環境並未了解，對新同學也未熟悉，加上與相熟的小學同輩分離，所以同學若感到有些不安也是自然的事。

家長可以協助子女建立積極的想法，例如開導子女要順其自然的隨著學校安排，並多參與校園活動，這樣子女對校園環境及新同學便會漸漸熟悉，陌生不安的感覺也會隨之消失。此外，也可鼓勵子女在空餘時間與相熟的舊同學聯絡，維繫感情。



## 〈面對責任時，感到猶豫〉

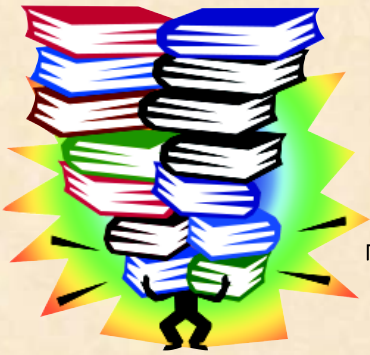
在新環境中，同學對自己個人以外的事務可能並不關心，對需要為其他人負上額外的責任，例如做班長、文書等，多數會感到猶豫或表現迴避。

家長可以鼓勵子女按照自己的興趣及才能而參與。若真的不願意，可以直接推辭，但若感到有興趣，則可以放膽嘗試。子女若能多主動參與班中的事務，會較容易培養出對班別的歸屬感，更加投入校園生活；子女亦可透過參與職務而培養出各方面的才能。此外，子女透過與其他同學合作，對發展良好的人際關係也有幫助。



## 〈學習要求增加，擔心不能應付〉

中學的科目比小學為多，內容也更深入，在學習上，同學可能會感到吃力。另外，有些同學遇上使用英語教學的課堂時，或會擔心自己英語程度欠佳，怕在眾人面前出錯而感到焦慮及尷尬，因而表現退縮。



家長可以協助子女培養樂觀的想法，例如開導說：「科目增多也是擴闊自己知識的機會」、「只要願意嘗試，付出努力，是可逐步吸收新知識，在各方面得到進步的」。家長亦可提醒子女在上課時要留心老師講解的科目內容，若有疑惑可主動發問，澄清不明白的地方；子女也要制訂課餘休息、溫習及娛樂的時間表，充足的睡眠和休息有助提高專注力，適量的溫習時間可以讓子女平均和逐步吸收不同學科的新知識。加上適當的娛樂可以調劑生活，舒展身心，減低學業所帶來的壓力。當同學遇到學習上的困難，家長可先讓子女嘗試解決，以發展他們解決困難的能力。若子女已多方嘗試但仍未有進展，家長才考慮提供適當的協助。

## 〈身份改變，自信搖動〉

中一同學在新校園，可能會因為身份改變，成為校園中班級最低及年紀最小的一群而自信搖動。若遇上不公平的情況，例如排隊被高年級學生「打尖」，雖然心中不忿，但又不敢表達不滿。他們也可能懷疑遵守規則是否會令自己吃虧，並嘗試仿效不守規則的行徑。

若遇到以上情況，家長須向子女解釋，不論其他人的行為如何，自己先要遵守規則。這是表示尊重群體社會秩序的行為，也可保障自己免於受罰。家長亦可建議子女在適當時候通知師長或糾察處理。

## 〈注重外表、追求時尚〉

子女進入青春期，會逐漸注重外表打扮，容易崇拜潮流時尚，例如追求昂貴名牌，也可能會因為在物質方面得不到滿足而對自己的現況產生不滿。

家長可提醒子女在求學階段，衣著須配合學生身份及需要，通常以樸素為主。衣著服飾打扮，只要實用自然，覺得舒服便可，毋須盲目跟隨潮流；更不需與別人比較而令自己不快。若真的想美化外形，可按照自己喜好，發揮個人創意，自製小飾物或個人日用品，例如手鍊、髮夾、筆袋等，為自己加添一份獨特感。

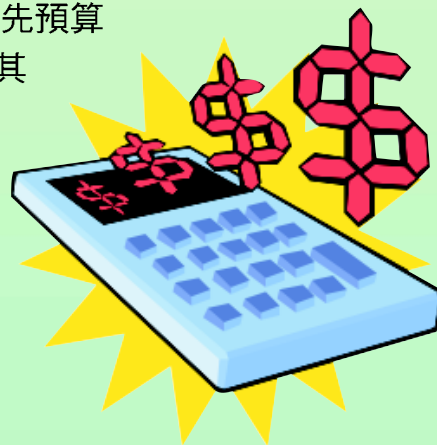


## 〈支出繁多，難以取捨〉



升上中學後，子女更須要學習如何有效使用金錢，平衡膳食、交通、社交、個人興趣及娛樂等的開支。加上子女有時會受到其他同輩影響，可能會覺得難以取捨。

家長可與子女一起衡量需要，制訂支出的優先次序，例如先預算膳食及交通支出，再計劃其他開支項目，養成有預算及節制的開支和儲蓄習慣。家長也可向子女解釋消費方式是豐儉由人，毋須與別人比較。子女可按自己的興趣，建立便宜的消閒娛樂及社交生活方式，例如打乒乓球、羽毛球、到圖書館看雜誌、參加校內的興趣班及學會等。若覺得同輩的消費太昂貴，可鼓勵子女直接表明這些活動不適合自己。



# 子女升學，家長也需學習



子女能夠在學業上進升，固然值得家長欣喜。除了留意子女在知識上的進步外，家長亦須兼顧子女在自我照顧、個人興趣、金錢管理及社交群性等各方面的發展。

當子女面對以上各項青少年成長中的轉變時，他們一方面逐漸渴求獨立自主，另一方面又希望可以繼續依賴父母。在這個轉變時期，子女和家長雙方也需要適應。家長適宜學習更多有關青少年發展的知識及教導他們的技巧，與子女一同成長。

## 結語

家長可以把握子女升上中學的機會，誘導子女建立自律的學習及生活習慣，與子女保持良好的溝通，掌握子女的升中生活情況。若家長發覺子女遇上困難，必須耐心與其商討，有需要時，更可主動向校方師長或駐校社工尋求協助。

最後，我們在此謹祝各家長能把握子女升中的轉變時機，協助他們繼續努力學習，在知識和個人方面均能夠健康和愉快地成長。

## 有趣健康常識 Q&A

(答案：請在本刊物中尋找)

Q 一個健康餐盒的肉類應佔整個餐盒容量的幾分之幾？

- A a.  $\frac{1}{3}$                       b.  $\frac{1}{4}$   
c.  $\frac{1}{5}$                           d.  $\frac{1}{6}$



# 心聲版

每年的四月至六月，同學們都忙於應付學校的功課和考試，期許的是勤勞過後——暑假的來臨。大部分同學都希望有一段輕鬆愉快的時光，可以暫時放下書本，開開心心盡情游玩。雖然如此，但仍有不少同學希望除了吃喝玩樂之餘，暑假可以過得既開心又充實和有意義。

有些同學希望在暑假能學習一些書本以外的知識或興趣，如日文、彈鋼琴、結他、溜冰、打乒乓球等。更有一些充滿愛心的同學選擇去做義工，幫助有需要的人。另外，也有一些同學希望趁著暑假，多與家人共聚天倫，或與良朋知己歡聚。

如今暑假已過，不知同學們對暑假的期望實現了多少？不管如何，我們總要收拾心情，重投入校園生活，努力讀書，倘若尚有未完的暑假願望，盼望來年可以繼續嘗試完成。

讓我們回顧一下同學們在暑假前的心聲。  
我對暑假的期望是...

## 玩樂

- 游泳
- 騎馬
- 做運動
- 睇電視
- 跑步
- BBQ
- 放風箏
- 玩電腦
- 水上電單車

## 旅遊

- 澳門
- 日本
- 韓國
- 加拿大
- 中國
- 泰國
- 美國
- 馬來西亞
- 環遊世界

## 學習

- 日文
- 書畫
- 彈鋼琴
- 踢足球
- 英文
- 跳繩
- 彈結他
- 踏單車
- 打乒乓球

## 其他

- 和朋友玩
- 回鄉探媽媽
- 最緊要開心
- 好好利用暑假，學多些新事物
- 身邊的人、朋友都能夠開開心心、幸福快樂
- 旅程玩得開心，令一家的感情更進一步，令我了解哥哥和家姐多一點
- 看多些書
- 和家人輕鬆渡假
- 去做義工、服務社會

有趣健康常識 Q&A 答案：  
p 一個理想的健康午餐應提供三分之一身體每日所需的熱量。五穀類是熱量的主要來源，宜選擇以五穀類食物為主的飯盒，蔬菜應以蔬菜為主，肉類為輔，所以肉類應只佔整個飯盒的六分之一。

## 健康通訊站

暑假過後，又是重返校園的日子。經過一個悠長的假期，相信同學們都充滿活力和朝氣，迎接新學年。對於將會升上中學的同學，更要面對選校的抉擇。怎樣才是一所理想的中學？哪一所才是適合自己的中學？我和父母在選校方面能否達成一致的意見？可能有部分升中的同學都會有以上的問題在腦海中浮現。以下是一位小五同學的來信，和我們分享她在這方面所面對的壓力及在選校時感到的徬徨。在此，希望同學與父母多溝通，表達對選校的意願，向老師查詢有關學校的情況及如何選擇，同學和父母一起商量，能夠選擇一所理想和合適的學校。



親愛的健康通訊站人員：

你好，我是一位小五的學生，將會於暑假後升上小六，而今次考試的成績是會影響到升中學，所以我很緊張。我的英文成績很差，五年級的英文考試沒有一次合格，所以我只好加緊溫習。

我在全級的成績排位屬於中下，而媽媽希望我可以考入第一級的中學，你話有沒有可能呢？而媽媽給我選的兩間中學全部都是第一級的，一間是男女校，另一間是女校，但是我對自己沒有信心，而且壓力很大，如果兩間都考不入的話都不知怎樣才好呢？

祝

工作愉快！

樂兒上



親愛的樂兒：

多謝你的來信。

我理解你面對學業的壓力，及對於能否滿足母親的期望有些擔心。小學五、六年級的成績確實是會影響到選讀中學的結果。雖然你對於自己的成績並不滿意，但現在開始努力也未算遲。你說自己的英文成績不好，不知你是否知道其中的原因？有否向英文老師表達你的困難，讓老師幫你解決？學科的知識是不斷累積的，如果初期有少許不明白的話，就會更難理解後來所教的，結果會將不明白的課題越積越多，令到學生對課題失去興趣。我建議你可以與英文老師聯絡，讓老師指出問題在那裏，再向老師請教應如何溫習，希望努力過後能令英文的成績有進步。所以你千萬別氣餒，現在努力也來得及考到好成績去報讀中學。至於選校的問題，你可以搜集學校的資料，了解不同學校的教學語言和模式，讓自己對學校有更多的認識。你可向老師請教應如何選校，甚至可以請母親與老師聯絡，讓母親了解你的成績然後再選校。你可以向母親表達你對選校的意願，和家人一起商量，選擇一所合適的中學。

希望你能夠放鬆自己，只要盡上自己的努力去溫習及請教老師就可以了。總會有一所適合你程度的中學取錄你的，因此不用太擔心。

祝

學業進步！

健康通訊站

## 健康小貼士

### 頭蝨

頭蝨是一種寄生於頭髮上的細小昆蟲，染上頭蝨的人會出現頭皮痕癢的症狀。若仔細檢驗，可在患者頭髮底層近頭皮處發現頭蝨卵的蹤跡。患者更可能有頭皮發炎或皮膚病等併發症。懷疑患上頭蝨的人應向醫生求診。

### 預防方法

- 保持良好的個人衛生。
- 經常清洗床上用品。
- 不要與人共用髮刷、梳子、帽子及枕套。

如欲查詢有關學生健康上的問題，  
歡迎與本通訊站聯絡。



請在信紙上寫上  
你的姓名、地址及聯絡電話