

## 探訪手記

## 新的一年 新的開始

| 教育佳記者 練怡蘭

不知不覺，《教育佳》踏入第二個年頭了。2021年，新年新願望，希望所有人今年都有一個好的開始。

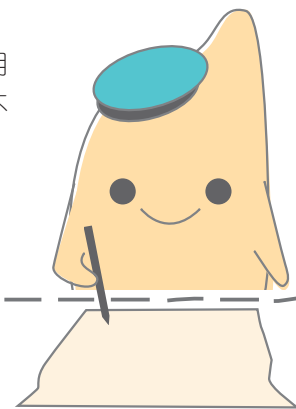
香港有很多家長認為，小朋友入到一間好的小學，將來才會入到好的中學，入到好的中學才會考上好的大學。故此小朋友由幼稚園高班升上小一，父母都會萬分緊張。將

於下年度升讀小一的學童需於本月參加小一「統一派位」，今期《教育佳》的封面故事詳細向各位爸爸媽媽講講「統一派位」的制度，還訪問了本地升學專家曾廣豪（lan Tsang），問問有關「統一派位」的選校貼士。

lan Tsang稱，「統一派位」乙部第一志

願基本上已派出校網內首五間熱門學校的所有學位，如家長在乙部首三個志願都填選了熱門學校，等於浪費了第二和第三個志願。

此外，有不少網上資訊都籲家長要用「111」策略選校，惟lan Tsang反而認為不必太介意「111」策略，想知道原因為何，切莫錯過今期的封面故事。



## 家長信箱

**問：**孩子今年七歲，搬新家後終於擁有屬於自己的房間，不過他很害怕自己一個人睡覺。我想可能是之前同我們睡慣了，現在不太習慣，所以間中有陪他睡。但後來發現他不僅是害怕一個人睡，還很怕黑，晚上不敢一個人上廁所。有什麼方法能讓他大膽些呢？還是順其自然就好？

**答：**孩子怕黑的原因一般分為三種，首先是孩子階段性大腦發育讓孩子的想像力變得很豐富，會想像出一些恐怖的事情。其次，孩子白天看到的恐怖畫面或者聽到的恐怖故事，或者是做了噩夢，都會讓他們把黑暗和恐懼聯繫在一起。最後，還有一些孩子並不是真的怕黑，而是產生了分離焦慮。

有心理學家的研究顯示，在4-12周歲的孩子群組，怕黑的孩子高達73.3%至79.4%；而在13-16周歲的孩子群組，該比例大降至48.8%。也就是說，隨着生理和心理發展的逐漸成熟，這一情況會有所好轉。所以孩子怕黑，家長不需要太過緊張，也不要指責孩子不夠勇敢。隨着孩子慢慢長大，他們對黑夜的恐懼也會隨之消解。此外，這位家長的孩子剛搬家，對新的環境和新的生活方式也要有個適應的過程。

若恐懼黑暗的情況較嚴重，以下有幾點建議供家長參考：

一、家長盡量不要給年幼的孩子講鬼怪迷信的故事，更不要讓他們過早的看鬼怪迷

信或有恐怖鏡頭的書和影片。

二、讓孩子通過親身體驗，糾正對黑暗的不好印象。比如，孩子在黑暗中看到窗戶上有「怪影」，家長叫孩子立刻開燈，弄清產生這些「怪影」的原因。當孩子親眼看到這是光影的效果，就不會害怕了。

三、給孩子講一些關於黑夜的美好故事，讓孩子從幻想可怕的神怪故事，轉變為憧憬黑夜的那些美好存在，甚至帶着他們去欣賞黑夜的美好，例如一齊看星星、賞月。

剛剛提到的最後一種情況，叫做分離焦慮，指嬰幼兒因與親人分離而引起的心焦、不安或不愉快的情緒反應。這個症狀每個孩子都會有，只是輕重程度不同而已。如果是這種情況，那麼解決這個問題的關鍵就是讓孩子感受到爸爸媽媽給他的愛和關注，在他需要陪伴的時候父母一定要抽出時間來做這件事，否則孩子的成長不可逆轉，過後彌補已來不及。

## 布告板

「培育正向愉快的孩子」  
幼兒家長網上講座系列

## 掌握親子溝通 「家」添正能量

日期：1月21日（星期四），下午2時30分至4時30分

內容：1.讚賞與鼓勵的正確處理方法  
2.正念生活：10個提升的例子

## 與孩談情 了解孩子的想法

日期：2021年1月30日（星期六）

上午10時至中午12時  
內容：1.積極傾聽的技巧運用  
2.培養善意個性態度

## 我是孩子的情緒導師

日期：2021年2月5日（星期五），晚上7時至9時

內容：1.協助孩童轉化挫敗經驗的心理技巧  
2.成長之路：逆境個案分析

## 做個專注的孩子

日期：2021年2月22日（星期一），晚上7時至9時

內容：1.改善孩童專注力的方法  
2.注意執行力  
(attentive/executive functioning) 技巧訓練

報名：[www.chsc.hk/main.php?act\\_id=0&lang\\_id=2](http://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=2)