



## 探訪手記

| 教育佳記者 黎慧怡

## 「大抽獎」都有策略

升幼、升小、升中，都意味着孩子從一個階段邁向另一個成長領域，對整個家庭而言都是新挑戰，當中如何選校正是關鍵環節。希望入讀官立和資助小學的學童，下個月即將迎來小一統一派位家長交表日，未能在自行分配階段獲派學位的學童，將參加統一派位。

雖然統一派位因全程由電腦決定順序而被稱為「大抽獎」，但家長千萬不能掉以輕心，因為填表非常講求策略，

選校順序隨時主宰小朋友獲派心儀學校的機會。

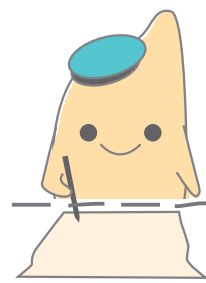
除了收集統一派位填表策略懶人包，本期《教育佳》封面故事更請來小一升學專家，同想入讀直資或私立小學的K2、K1小朋友的家長們分享選校和面試心得。專家提到，家長們需要提前做準備，疫情下學校開發了新的面見模式——拍短片和ZOOM面見，以後或將成為大趨勢，但對家長而言，難度無疑

加大，有學校更要求家長在一小時內根據題目要求同小朋友完成拍片任務，既考驗家長的創意，亦很考驗小朋友的專注力和表達力，絕非易事。

以英文為教學語言的學校一向受到不少家長青睞，但小朋友真的適合讀英中嗎？有教育顧問指出，並非每間Band 1中學都是英中，不能一概而論說英文小學和中學一定教得好，家長應深入了解學校的教學理念、課程框架、

教學模式等，更重要的是自己小朋友在幼稚園階段的語言底子。

總而言之，升小這場「大作戰」，考驗的不僅是小朋友，還有家長的心態和策略。今期封面故事萬勿錯過！



## 家長信箱

## 孩子睡不寧 怕他滾落床

**問：**BB今年兩歲，他睡覺有時候會滾來滾去，起初我們都不以為意，但最近他滾得更厲害，有幾次差點滾下床，我無法安睡，也不知原因何在。我們的習慣是在他睡覺前帶他上廁所，且床上溫度也適合，好想知道到底有什麼問題？

**答：**孩子滾來滾去睡得不安穩，不妨想想有無可能是這幾種情況：

一、晚飯吃得過於飽。早餐要吃好，中餐要吃飽，晚餐要吃少，小朋友也不例外。孩子的胃沒有發育成型，晚上攝入過多的食物，運動量又沒有白天的多，就會給消化系統增加負擔，從而引發孩子胃脹胃痛的情況，孩子晚上就會翻來覆去的睡不着。

二、白天或者睡覺前過於興奮。孩子情緒波動過大，不但會影響晚上的睡眠，還會給孩子的身心造成壓力，所以家長最好不要讓孩子在一天中過於興奮，也不要讓孩子在睡覺前心情受到刺激。

三、身體疾病。孩子在身體不舒服的情況下也會在睡覺時來回翻動着身體，比如說發燒

感冒、肚子疼、腦袋脹痛等情況。當孩子睡覺不充實影響到家長時，家長最好先看一下孩子的狀況，如果是因為疾病導致孩子不舒服的話，可以及時去醫院治療，不要因此耽誤了孩子的病情。

最後補充一點，坊間有個說法，認為小朋友睡覺不安穩跟缺鈣有關。經科學研究，答案是否定。孩子缺鈣的確會出現晚上不睡覺的情況，但是不能因為孩子的一個表現就盲目的給孩子補鈣。

根據專家的研究成果顯示，孩子缺鈣的主要表現為睡着後容易驚醒、頻繁出汗和哭鬧、不愛吃飯、精神煩躁的現象。所以，如果孩子沒有以上的多種情況，家長千萬不要給孩子補鈣，因為補鈣過量的話，很有可能令使孩子鈣中毒，骨骼鈣化加快的情況，並且還會伴隨着噁心、嘔吐、頭暈的症狀出現，嚴重的話還會影響孩子的腎功能。



## 布告板

## 聖公會基樂小學開放日

**開放日名稱：**健康人生嘉年華暨奧林匹克數學比賽

**日期：**2021年12月11日（星期六）

**時間：**上午9時至10時（第一場）／  
上午11時30分至中午12時30分（第二場）

**地點：**牛頭角樂華邨聖公會基樂小學

**聯絡電話：**2755 5611

**電郵地址：**info@skhkips.edu.hk

**備註：**「奧林匹克數學比賽」（每場名額有限，先到先得）

**網上報名連結：**forms.gle/NewaGkyunbFDmgom8

### 「小腳丫·跳出繪本」朗讀工作坊 ——《揉一揉啊捏一捏》

**日期：**2021年12月19日（星期日）

**時間：**上午11時30分至下午1時

**地點：**石塘咀公共圖書館（推廣活動室）

**機構：**香港公共圖書館與中西區區議會合辦

**備註：**粵語主講，免費入場（名額有限，先到先得）

**報名：**2021年12月5日（星期日）開始接受報名。可透過網上、致電或親臨石塘咀公共圖書館登記入座。

**查詢電話：**2922 6055

\*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。  
電郵：tkpschools@gmail.com