



關倩芬校長

小五規劃中學生涯

升中是學生成長的重要里程碑，屯門區僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校關倩芬校長認為，升中準備不應只聚焦學術成績，更需兼顧心理素質、責任感及適應能力，協助學生迎接人生新階段。

外籍教師協助面試

早於學生就讀五年級，學校會於課後活動安排升中面試班，由英文外籍教師提供即時回饋及指導，更會因應學生面試日期及學習需要，安排與外籍教師進行個別強化輔導，提升英語溝通能力及臨場表現。在升中前的暑假，家長毋須一味安排大量補習或操卷，更重要是幫助孩子保持閱讀習慣、自主學習能力及穩定生活節奏。關校長建議家長可適量安排閱讀、英文語境活動、運動或生活自理訓練，提升孩子的表達能力及獨立性。



●僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校關倩芬校長

●「大哥姐關愛計劃」讓五、六年級學生學習關顧別人及承擔責任。



●透過升中面試班，學生可熟習面試的過程。

中學課程內容較深，課業量增加，加上部分學校以英語授課，學生容易感到壓力，在小六學期尾至升中暑假期間，不少學生會出現對未知環境的焦慮與不安，關校長說：「由熟悉的小學生活轉到較自主、節奏較快的中學，學生難免擔心自己能否適應新老師與同學，以及新的學習模式。」針對學生的擔憂，學校在六年級全年下午時段，均設有增值課，按學生中、英、數能力分組教學，加入升中銜接元素；六年級下學期更安排「中學學科適應課程」，讓學生提早接觸中學課堂模式。

學術與成長支援並行

很多學生對升中的擔憂，源自對新環境缺乏認識，因此學校每年會邀請校友回校分享升中選校心得及中學生活，讓學生對中學建立正面印象。學校亦設有「小六升中資訊日」，安排家長及學生參觀不同中學校園，加深認識各校辦學理念及特色。學校會邀請區內中學校長到校講座，讓家長與學生及早掌握升中資訊。為方便家長了解各中學活動，學校亦會適時將教育局及友校資訊上載校網，並於課室設置升中資訊角，方便學生閱覽。

關校長指出，升中適應不止是學業能力的提升，人際關係及情緒管理同樣重要，因此學校重視學生價值觀及品格培養，設有「大哥姐關愛計劃」，安排五、六年級學生支援小一學生適應校園生活，學習關顧別人及承擔責任。學校亦推行「小義工服務獎勵計劃」，鼓勵學生透過服務學習實踐關愛、仁愛及同理心，提升自信與溝通能力，為日後中學群體生活建立良好基礎。

陳綺華校長

改進學生應試技巧

位於東涌的青松侯寶垣小學重視學生的持續成長，在小六升中這個重要轉折，校方由「學術鞏固」、「心理調適」與「家校同心」三方面提供支援，加強學生的應考能力與自信心。學校特設升中入學前的模擬學科測驗，讓學生先行適應題型、考試節奏，再由學校團隊進行評估回饋，追蹤成效並作出針對性跟進，協助學生把握應試技巧。學校亦會透過獎勵計劃肯定學生的努力與表揚進步，建立正面成就感。「當孩子被看見、被鼓勵，心理壓力會更容易消減，加上老師的陪伴，面對升中會更有力量。」



●青松侯寶垣小學陳綺華校長

調適心理 鼓勵學生前行

陳校長強調，學校提供的每一項安排都以鼓勵為出發點，讓學生能更從容面對升中，同時亦引導家長掌握方向、安心同行。學校特別留意學生的精神健康與自我肯定，升中前的壓力有時是來自不確定與擔憂，學校推行「正向小子要升中」獎勵計劃，建立學生正面的成就感，獎勵形式包括定期表揚、考試後的輕鬆活動，例如打機、球類或其他娛樂方式，期間校長和副校長亦會邀約學生共聚午餐，聆聽學生心聲，予以鼓勵。至學期尾聲，更會舉辦畢業聚餐、旅行等活動，集體分享難忘時刻，讓學生感受到校園的溫暖與支持。

畢業生分享經驗

在家長支援方面，學校會參考往年派位結果，結合學生能力作合適中學的對應分析，並向家長提出選校建議，提升掌握度與信心。學校每年約9月中舉行升中家長座談會，向家長清楚說明派位安排及注意事項，並邀請畢業生或家長分享經驗，讓家長及早規劃與準備。學校同時編製《升中錦囊》小冊子，並於網頁設立「升中資訊」專區，整理面試與選校相關資訊，讓家長掌握最新的升中資訊。為進一步加強專業支援，校方亦積極邀請校網內外中學校長到校舉行講座，提供升中策略指引，讓學生與家長獲得更直接、具體的方向。

學校同時安排六年級升中家長會或講座，集中介紹派位辦法及面試技巧，協助學生了解程序與重點，從容應對，讓學生升中路上不會孤單，並能帶着希望與勇氣迎接未來。



●學生努力後獲得小禮物，能建立正面的成就感。



●師生打成一片，學生能感受校園的溫暖與支持。



●小六學生在學期尾聲一起旅行聚餐，分享難忘時刻。