

學業與心靈：家長與孩子的共融之路

手作互動工作坊

ccsmile
事事樂

快啟航
共創美好家庭

主持：陳慧津姑娘

家庭教育部分（約半小時）

開學時常見困難

學業壓力

- 無法適應新課程或新老師的教學風格。
- 課業難度提升，尤其是升入新年級或新學校後，學科內容更具挑戰性。
- 作業量增加，時間分配不當，導致拖延或焦慮。
- 對考試和成績的壓力增大，擔心無法達到家長或學校的期待。

原因分析：

- 假期中學習狀態鬆懈，開學後需要時間重新進入學習節奏。
- 學校環境或教材的變化，讓學生感到不適應。
- 社會或家庭對學業成績的高期待可能增加心理負擔。



適應新環境

- 對新學校或新班級感到陌生，缺乏安全感。
- 遇到新的老師或同學，難以建立融洽的關係。
- 無法適應校園制度的改變，例如新的課程安排或校規。



原因分析：

- 對未知環境的不安感可能導致壓力。
- 缺乏與新同學和老師的互動經驗，可能感到孤單或被忽視。
- 年齡較小的學生在轉換校園階段（如幼升小、小升初）時，適應能力相對較弱。

生活作息不規律

- 開學後早起困難，無法按時到校，影響學習效率。
- 假期中過度依賴電子產品（如手機、遊戲機），導致注意力分散。
- 時間管理能力不足，難以平衡課業、課外活動和娛樂時間。

原因分析：

- 假期中作息自由，缺乏規律性，導致生物鐘紊亂。
- 缺乏時間管理訓練，無法有效規劃學期生活。
- 學校生活的緊湊節奏與假期的輕鬆形成強烈反差，導致不適。

心理與情緒問題

- 對開學感到焦慮或壓力，表現出不願上學或情緒低落。
- 害怕失敗，擔心無法達到家長或老師的期望。
- 遇到人際問題，例如被排擠、交不到朋友，或與同學發生矛盾。



原因分析：

- 開學期間，學生需要重新適應學校的社交環境，這可能導致焦慮或緊張。
- 過去的學業或人際挫折留下陰影，讓學生擔心重蹈覆轍。
- 缺乏與家長或老師的有效溝通，無法表達內心的壓力。

課外活動與課業衝突

困難表現：

- 同時參加多個課外輔導班或興趣班，導致時間安排混亂。
- 課外活動與學業之間無法平衡，影響學習效果。
- 家長過度安排課外活動，學生感到精力不足或壓力過大。

原因分析：

- 家長對「全面發展」的期待可能導致課外活動過度堆積。
- 學生缺乏自主規劃能力，無法合理分配時間。
- 過多的課外活動削減了學生的休息與放鬆時間，影響學業表現。

假期後的專注力下降

困難表現：

- 學生在課堂上無法集中注意力，容易分心。
- 面對課本或作業時感到疲倦或無動力。
- 課堂聽講效率低，導致學習效果下降。



原因分析：

- 長假期間的放鬆和娛樂讓學生的專注力下降，難以立即適應學校的高強度學習。
- 電子產品的過度使用可能降低學生在學業上的專注能力。
- 假期缺乏學習活動，導致知識掌握不足，開學後學習效率下降。

家長在學業上的支持建議

(1) 幫助學生建立良好的學習計劃

- 與孩子一起制定每天的學習時間表，合理分配學習、休息和娛樂時間。

(2) 在學業目標上保持合理期待

- 不要僅關注成績，更多地關注學習過程中的努力和進步。
- 鼓勵孩子設定具體、可達成的小目標，例如「本週完成所有數學作業，並檢查錯題」。

(3) 提供學習資源與幫助

- 主動了解孩子在學科上的困難，並提供額外的學習資源，例如輔導書、線上課程或補習班。

(4) 鼓勵主動學習與探索

- 引導孩子養成預習和復習的習慣，例如在課前簡單閱讀將要學習的內容。
- 鼓勵孩子提問，並與老師或同學交流，培養解決問題的能力。

(5) 關注孩子的心理健康

- 主動詢問孩子的感受，例如：「你覺得新學期的課程安排怎麼樣？有遇到什麼困難嗎？」
- 幫助孩子釋放壓力，例如鼓勵運動、藝術活動或與朋友互動。

(6) 鼓勵社交互動

- 幫助孩子建立友誼，例如參加校內的社團活動或邀請同學到家裡玩。
- 教導孩子基本的社交技巧，例如如何主動與同學聊天或加入討論。

(7) 關注孩子的適應狀況

- 主動詢問孩子對新環境的感受，例如：「新老師和同學都相處得怎麼樣？」
- 如果孩子表現出不適，幫助他們分析問題並尋找解決方法。

(8) 調整作息時間

- 在開學前一週，幫助孩子逐漸恢復早睡早起的習慣。
- 為孩子設置固定的睡眠和起床時間，確保每天有充足的休息。

(9) 減少電子產品使用

- 為孩子制定電子產品使用規則，例如「每天使用手機不超過 1 小時」。
- 用學習工具代替娛樂性應用，例如閱讀電子書或使用教育類應用程式。

手作互動



把自己喜歡的圖案貼
或畫畫在燈籠上



總結

開學期間，學生在學業與生活上的適應需要家長的支持與引導最重要的是，家長應以耐心與理解的態度陪伴孩子，在學業與生活上給予正向支持，幫助他們健康成長，迎接新的挑戰。