



# 深水埔街坊福利會小學

地址：九龍深水埔汝州街 88 號 網址：<https://sspkw.edu.hk>

電話：2381 9504 傳真：2391 4112

校監：梁鉅海先生

校長：張麗雲女士

## 張校長的話



各位同學、各位家長：

每一天在校門迎接同學們回到校園，見到一張張熟悉的面孔，內心充滿喜悅。本年度的學習主題為「堅毅」、「愛與被愛」及「自律」，並會以「正向教室培育人，堅毅自律傳承愛」作為學習的主題口號。我們期望同學能做到：堅毅承擔、自律守規、關愛和尊重他人。學校是一個不斷變化的生命體，我們的教育必須與時並進，學與教跟時代的脈搏緊扣，讓孩子們能有信心迎接未來的挑戰。新學年起始，期望同學們力求進步，學習今屆東京奧運運動員的堅毅榜樣，在面對挑戰時不屈不撓、迎難而上。

本人會繼續帶領學校持續發展，提升學生的品德和學習能力。展望學校、老師以及家長能攜手為孩子建設一個溫暖的學習環境，讓他們發揮不同的潛能，健康愉快地成長。在家校共融的校園環境下，孩子能度過愉快的學習生活，締造難忘的童年回憶。本人感謝家長對學校的支持及信任，協助孩子繼續努力學習。我也感謝同學們在這段期間能以樂觀的態度，積極地面對不同的挑戰。在這學年裏，期望大家都有美好的開始，把握每一個機會，享受今學年的一切經歷。

張麗雲校長

# 溫習小錦囊

孩子不肯溫習？拖至深夜才起動？

家長可協助孩子做好和執行溫習計劃，加強學習效能，為測驗考試做準備！

## 學習至叻篇 (小學生)

「齊來做個「T.O.P.」學生，  
不需溫習到三更」

「T」ime management  
時間管理

「O」rganization  
組織能力 (見下頁)

「P」lanning / Prioritization  
規劃和優次排定

3

把大任務化成小任務

- 按孩子能力、把要溫習的內容拆細
- 選擇孩子最精神的時段處理需要較強專注力的任務

30分鐘  
10分鐘 10分鐘 10分鐘

1 給予清晰具體指令，  
讓孩子明白家長的要求

「快點去溫英文啦」  
「在三十分鐘內溫習英文第二課的十個生字，並默寫出來」

2 與孩子共同訂定  
溫習時間表

- 編排溫習時間表，並配合獎勵計劃
- 每個任務均有限時
- 運用計時器提醒孩子專注

適時休息好重要

- 學習活動之間安排短暫的小休或輕鬆活動
- 先與孩子協議小休時間的長短，和可以做的事情，如聽輕音樂、喝水、做伸展運動

時間	工作/活動
10:30 – 10:50 (20分鐘)	溫習中文
10:50 – 10:55 (5分鐘)	小休
10:55 – 11:15 (20分鐘)	溫習英文
11:15 – 11:20 (5分鐘)	小休
11:20 – 11:40 (20分鐘)	溫習數學

例子：拆細溫習任務

- 先用5分鐘朗讀中文書的第三課
- 然後用10分鐘默寫詞語
- 最後用10分鐘造句

4

## 對付「分心小魔怪」 提升專注效率佳

「O」 rganization 組織能力

有注意力不足/過度活躍症的孩子容易受外界干擾而分心，因而在溫習時較難維持其專注力。

試找出下圖中有機會讓孩子分心的「分心小魔怪」！



- 答案：
1. 電視
  2. 玩具
  3. 零食
  4. 花巧文具
  5. 凌亂的桌面
  6. 窗外的風景
  7. 不良坐姿

家長可以透過安排一個**良好的學習環境**，減少「分心小魔怪」的干擾，幫助孩子專注溫習。





# 校園事件簿

由開學至今，不經不覺已過了差不多兩個月了，各位同學、家長，你們已經適應了上學的日子嗎？在這短短的兩個月裏，校內已舉行了不同的活動，讓我們一起來回顧一下！



歡迎各位新生！



開學日



苗圃行動新學年禮物包送贈



風紀訓練



非華語冰皮月餅製作班



推動閱讀購書行動



大自在精舍禮物包派發