

每月一篇

陪孩子從容迎接開學

親愛的家長們，平安！轉眼間又到了充滿挑戰與期待的九月。每到開學這幾天，不論是剛踏入校門的幼兒班新生，或是升上低班、高班的大哥哥大姐姐，家長們的心情總是既興奮又帶點緊張。看著孩子背起小書包，你們是否也感受到那份微妙的成長氣息呢？

開學日我在校門口，看到孩子有的好奇、有的依依不捨、有的不知所措，家長們牽著孩子的小手，徐徐走到課室前，待孩子走進課室後，仍然忍不住在門外探頭窺望。我想給各位爸爸媽媽一個大大的擁抱，你們的孩子都正在長大呢！

給家長的三個溫柔小法寶

面對開學的短暫焦慮，我們可以用愛與耐心陪伴孩子跨出穩健的第一步：

- 一、**建立穩定的作息預告**：上學前一天，試著讓孩子早點入睡，睡前聊聊學校好玩的角落。睡前儀式能給予孩子滿滿的安全感，讓他們知道「明天醒來，爸爸媽媽依然會陪伴我，我能夠安心回到學校」。
- 二、**道別要堅定而溫柔**：早上送孩子入學校或上校車時，請家長給予孩子一個溫暖的擁抱，微笑著告訴他甚麼時候可以再見到爸爸媽媽；道別時儘量簡短、語氣輕快，避免過度依依不捨，這能幫助孩子更快建立對學校的信任。
- 三、**關心孩子的校園生活**：放學後不妨問問：「今天在學校有沒有發生甚麼好玩的事呀？」傾聽比追問更重要。即使孩子只說了「不知道」也沒關係，給他們一點時間消化情緒。

孩子哭鬧或抗拒上學是完全正常的生理與心理反應，這代表他們正在努力調適新環境。請家長先接納自己的擔心、緊張、不捨情緒，因為爸爸媽媽有穩定的情緒，就是孩子最好的定心丸。

新學年才剛開始，學校永遠是家長育兒路上最堅實的後盾。如果在適應上有任何擔憂，歡迎隨時與我或老師聊聊，讓我們一起牽著孩子的手，享受這段充滿驚喜的成長旅程吧！

如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。



駐幼稚園社工
余姑娘
2026 年 9 月

