

## 幼稚園上／下午班，應該怎樣選擇？ (2023 年 10 月 16 日)



資料來源：註冊教育心理學家彭智華

家長即使未到十居其九，也有十居其七八也想孩子讀上午班。孩子和家長一起起床，一起出門上班上學，也可以午睡，學習比較好。基本上，大家對讀上午班的期待會高一點，但是會遇到甚麼問題呢？

但是幼兒，特別是 K1 或 N1 的小朋友睡眠時間可能多一些。因此，早上起床時可能產生不少情緒問題。在這情況下，家長即使不情願，也應讓孩子讀下午班。不是因為你申請不到上午班的學位，而是刻意申請讀下午班，原因是甚麼呢？

原來夫婦二人很晚下班，可能 7 時後才回家，然後跟小朋友玩到 12 時。親子時間是很寶貴的，你覺得學習時間重要，還是親子時間重要？第二天早上可以睡到 11 時，其實跟午睡沒有分別。因為由晚上 12 時睡到早上 10 時，足足 10 個小時。換句話說，就算沒有午睡，也可以有足夠的睡眠質素，還有充足的親子時間。



如果申請人讀上午班，而孩子又不願起床，將來就要循序漸進地適應。可能由10時起床，慢慢到9時半、9時、8時半，還有叫他起床時是有數個技巧的。曾經有一個個案，叫他起床時不是叫醒他的腦袋，而是叫醒身體，包括按摩腳部、叫醒腳部、叫醒肚子、叫醒背部，然後叫醒手腳。再加上充足的光線，拉開窗簾，再開電視機，然後加上早餐的氣味，最後才叫醒他。如果有喜愛食物的氣味，香噴噴的話會更容易令孩子起床。



家長要有兩手準備，一方面不要必然覺得上午班才是好，另一方面如果因為某些原因要讀上午班，起床的時間加多些循序漸進的步驟，以及多感官的刺激，令他最後才是以意志醒來。因為最擔心他的意志醒來，但身體未同步，就會非常辛苦了。