

同心同行・齊踏升中路

小五家長升中準備與選校策略

把握小五關鍵期，為孩子奠定升中穩固基石

- 主講人：李偉銘副校長

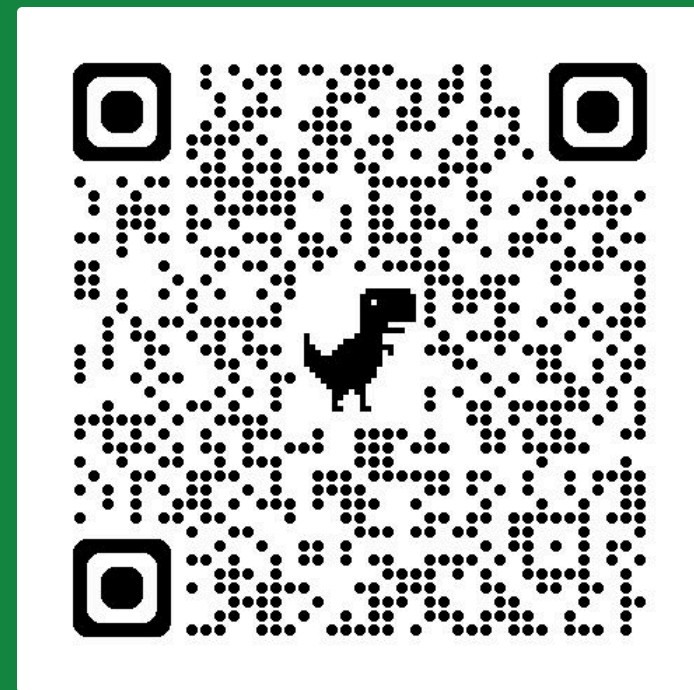


聖公會阮鄭夢芹銀禧小學
S.K.H. Yuen Chen Maun Chen Jubilee Primary School



升中意願

初探（截止日期 Deadline: 16/10/2026）



香港中學學位分配機制 (SSPA) 全貌

1. 直資及私立學校 (DSS / Private Schools)

- 自主收生，學校自訂收生標準、面試內容及報名時間。
- 報讀數量**不受限制**。

2. 官立及津貼學校 (Gov & Aided Schools)

自行分配學位 (佔約 30%)：不受校網限制，最多可報名 **2 間** 官津中學。

統一派位 (佔約 65%)：分為甲組（不受校網限制 10%）與乙組（按本校網 90%）。

留級/重讀生學位 (佔約 5%)。

決定性依據：學生三次呈分試成績、操行等級、課外活動及服務表現。

最新呈分試（校內評核） 安排與各科比重拆解

三次呈分試時間表：

- 1 第 1 次呈分試： 五年級第三次考試（約每年 6 月）
- 2 第 2 次呈分試： 六年級第一次考試（約每年 11-12 月）
- 3 第 3 次呈分試： 六年級第二次考試（約每年 3 月）

新制呈分比重拆解（俗稱「88844222」，總比重維持 38）：

操行門檻要求： 操行目標須達 **B+ 或以上**，若低於 B 級將直接影響中學面試資格與錄取。

科目	變動說明	新制呈分比重 (Weighting)
中文科	主科	8
英文科	主科	8
數學科	主科	8
人文科	由常識科分拆	4
科學科	由常識科分拆	4
體育科	首度新增納入	2
視覺藝術	比重微調	2
音樂科	比重微調	2
總計	8 科組合	38

最新趨勢：升中全面電子化與「智方便」應用



全面電子化服務：

教育局已將 SSPA 拓展至電子平台，家長可透過網上系統處理升中手續。



主要功能：

- 網上遞交「直資中學」及「自行分配學位」申請。
- 網上填報「統一派位」志願。
- 即時接收學校的面試通知與最終派位結果。



家長準備事項：

- 建議家長預先登記「**智方便+**」(iAM Smart+) 帳號。
- 綁定教育局 SSPA 帳戶，實現電子簽署與快速遞交。
- (備註：學校仍會保留紙本表格，雙軌進行以確保萬無一失)。

小五至小六升中準備關鍵時間軸

01

階段一：小五第二及第三學期（建立根基）

- 建立個人學習檔案 (Portfolio) 初稿。
- 培養閱讀與新聞習慣，配合體育與科學研習，進行基礎面試練習。

02

階段二：小五升小六暑期（弱科補強與選校）

- 專注提升弱科（每日 10 分鐘練習）。
- 研究心儀直資及官津中學特色，參加開放日/資訊日。

03

階段三：小六上學期（自行分配階段）

- **10-12月**：直資中學報名及面試。
- **12月中**：教育局發布《中學概覽》。
- **1月**：遞交官津「自行分配學位」申請（限 2 間）。
- **1-2月**：津官中學報名及面試。

04

階段四：小六下學期（統一派位與叩門）

- **4月中**：發布《選校手冊》，遞交統一派位志願。
- **7月上旬**：公布派位結果，啟動放榜「叩門」SOP。

本校升中成果數據與選校區域考量

區內熱門中學入讀率

~80%

首三志願

~95%

本校學生常入讀熱門中學例子：

- **大埔區：** 聖公會莫壽增會督中學、迦密柏雨中學、王肇枝中學、南亞路德會沐恩中學、恩主教書院、救恩書院、羅定邦中學等。
- **沙田及跨區：** 聖公會曾肇添中學、沙田培英中學、瑪利諾修院學校、九龍真光中學等。

選校區域考量重點：

- 本區（大埔區）校網分析。
- 他區（沙田、九龍、港島）跨區選校及交通路程評估。





PORTFOLIO 個人學習檔案製作三大原則

1. 檔案結構規劃 (Structured Outline)

建議順序：封面 → 目錄 → 個人簡介 → 學業成績 → 獲獎紀錄 → 課外活動 → 服務經驗 → 學習成果（可包含 STEM/科學與體育表現）。

2. 內容質量控制 (Quality & Pages Limit)

頁數建議：雙面列印，總頁數 **15 - 25 頁** 為宜。**精簡重點：**每頁不超過 3 個重點，務必附上相關證書副本或活動相片。

3. 版面設計與視覺統一 (Visual Design)

排版簡潔一致，必須包含**目錄與頁碼**。選用清晰字體（如 Arial / 標楷體），適度留白，避免過度花哨。

校本資源支援：本校提供**學生履歷範本**，使用學生帳戶可免費存取及套用。

PORTFOLIO 五大核心章節拆解

1

甲部：個人資料 (Personal Profile)

- 姓名、班別、學號、近期端莊相片。
- **50字內個人簡介：**展現個人特質、學習熱誠與升學志向。

2

乙部：獲獎項目 (Awards & Achievements)

- **按重要性排序：**
國際賽事 → 全港性比賽 → 區域性比賽 → 校內獎項。
- 附上證書副本及簡短背景說明。

3

丙部：課外活動與體育發展 (Activities & Sports)

- 展示**持續性參與**的項目（如校隊訓練、體育比賽），記錄時間、職務與學習心得，體現持之以恆的精神。

4

丁部：服務經驗 (Services & Leadership)

- 詳列校內（如風紀、班長、服務生隊長）及校外義工服務、角色與具體貢獻。

5

戊部：學習與科學探究成果 (Learning & STEM)

- 精選 2-3 篇優秀中文/英文作文、人文/科學探究研習報告或藝術/音樂作品。

中學收生準則分析與常見面試模式

典型中學收生準則與比重（範例）：

- **學業成績 (Academic Results)**：佔 50%（包含教育局新制呈分排名/EDB Rank Order）
- **面試表現 (Interview Performance)**：佔 20% - 25%（溝通、英語及邏輯思維）
- **課外活動與體育服務 (Activities & Sports)**：佔 10% - 25%
- **操行與其他 (Conduct & Others)**：佔 10% - 20%（操行須 B 級或以上、校友/教職員關係）

常見四大面試模式：

1. 個人面試 (Individual Interview)：朗讀、自我介紹及問答。

2. 二人對話 / 小組討論 (Group Discussion)：閱讀文章、人文/科學/時事議題討論。

3. 雙語/三語考查：廣東話、英語及普通話能力評估。

4. 家長面試 (Parent Interview)：了解家庭教育理念與家校合作。

面試熱門題型大解密 (一)：個人、學校與情景題



1. 個人及家庭背景題 (Personal & Family)

- "Can you introduce your family?"
- 你平時有什麼運動或興趣？遇到壓力時如何紓緩？
- "What kind of book do you like reading? Why?"



2. 學校生活與體驗題 (School Life)

- 如果入讀本校，你最想參加什麼課外活動或體育校隊？為什麼？
- "If you can change one thing in your primary school, what would you change?"
- 擔任風紀/服務生隊長時，曾遇到過什麼困難？如何解決？



3. 情景應變與價值觀題 (Situation & Reasoning)

- 教育局建議假期後不應設小測，你同意嗎？為什麼？
- 假如學校體育比賽與中文補習班時間相撞，你會如何選擇？
- 如果用「檸檬茶、汽水、涼茶」其中一種代表你的小學生活，你會選什麼？

面試熱門題型大解密（二）：數理、語文與討論

1. 語文及英語朗讀 (Language Assessment)

朗讀英文/中文短文，並即時回答文章內容延伸問題。

2. 數理邏輯與科學推理題 (Math & Science Reasoning)

- **數字規律**：1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, ()
- **邏輯推理**：小美住村屋、小明住套房、小皓住酒吧；村屋和套房有廚房，酒吧沒有。試推斷符合條件的選項。
- **生活科學常識**：為何夏天穿淺色衣服比深色衣服涼快？試用科學原理解釋。

3. 小組討論與時事題 (Group Discussion)

- "世界上沒有人可以預報幸福"，你同意這說法嗎？
- 你同意「體育運動能磨練一個人抗逆力」這說法嗎？
- "Most students don't like joining events on Sports Day. How can you encourage them?"

銀禧校本全方位升中支援措施

1. 資訊與經驗分享 (Information Sharing)

- **中學校長到校分享：**邀請約 4 間區內外熱門中學（英中及英文班中學）校長蒞臨。
- **中學校友回校分享：**校友分享升中快適應及備戰心得。
- **中學參觀活動：**安排小五下學期及小六學生參觀心儀中學。

2. 面試訓練與工作坊 (Interview Workshops)

- 外聘專業人士舉辦升中面試工作坊。
- 由外籍英語教師 (NET) 提供額外英語會話及說話訓練。
- 實施模擬面試（英文、個人及小組面試），並提供專業分析。
- **本年度新增至小五**

3. 課程與學術/體適能支援 (Academic & Whole-person Support)

- 配合新制呈分試，優化人文、科學探究課程及體適能訓練。
- 週六開設說話訓練及升中面試收費專題班。

同學自我提升與自律培養黃金策略

1. 每週弱科改善計劃 (Weekly Focus)

- 選定 1 科較弱科目（如數學、科學或英文），每日投入 **10 分鐘** 專注做增潤練習。
- 持之以恆比一次性長時間溫習效果更佳。

2. 鍛鍊體能與自律時間管理 (Physical Fitness & Self-Discipline)

- 配合體育科呈分，養成每日規律運動習慣（如跳繩、跑步）。
- 每日列出 3 件主要溫習項目，並睡前預備翌日用品。

3. 每日 15 分鐘閱讀與表達訓練 (Reading & Speaking)

每日閱讀人文/科學時事新聞，並練習用 **3 句英語模板** 總結：

1. *The article is about...* (主題)
2. *I learned that...* (學習要點)
3. *I think... because...* (個人見解)

4. 全人發展黃金組合：2 項學術活動 + 1 項體育運動 + 1 項藝文或服務。

家長角色：陪伴減壓比催促更有效

家長陪伴「三不原則」：

不比較：避免拿子女與同學作無謂比較。

不貼標籤：不因一次呈分試表現定義子女能力。

不單一價值：成績不是衡量孩子成功的唯一標準。

家庭支援約章 (Family Support Covenant)：

- **睡眠保證：**每日保證 8-9 小時 優質睡眠。
- **適量運動：**每天 30 分鐘 體能活動紓緩壓力，建立健康體適能。
- **合理使用電子產品：**完成功課後限制使用時間（如 30 分鐘）。

警惕壓力信號：留意孩子是否有睡眠質素變差、食欲不振、情緒起伏大或逃避學習的情況。學校社工及班主任隨時提供支援。



填報志願策略與選校考量

選校五大考量因素：學生發展與能力匹配、課程特色（教學語言）、校風與紀律文化、宗教價值觀、交通路程。

統一派位志願排序策略示例 (以 10 個志願為例)：

1

[1 - 3 志願] ---> 目標學校（心儀但競爭較激烈的學校）

2

[4 - 7 志願] ---> 穩妥學校（符合期望且錄取機會合理）

3

[8 - 10 志願] ---> 保險學校
（確保有學位，防止跌入後方志願）

最新趨勢：「1-1-1」策略效應

在自行分配、甲組第一志願及乙組第一志願填報同一學校（即「1-1-1」），可向中學展現最大誠意，大幅增加放榜後「叩門」面試的成功率！

叩門 (補位) 標準作業程序與備戰清單

最新叩門趨勢提醒：近年教育局減少每班「叩門位/留級位」，叩門學額減少，競爭更趨激烈，必須提早精準準備！

放榜當日 SOP 四步曲：

1

即時啟動：獲悉派位結果後，即時根據預先設定的方案（A首選/B次選/C保底）遞交申請。

2

遞交申請：透過電郵或親臨學校遞交完整叩門資料。

3

同日面試：按學校通知出席即日或隔日面試。

4

等候結果：保持積極心態等候通知。

叩門必備資料夾清單：

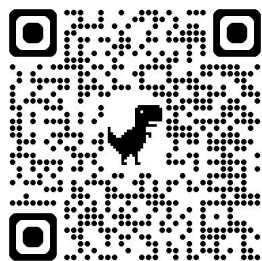
- 核心文件（學生身份證副本、小五及小六成績表副本）。
- 精裝 Portfolio 個人檔案。
- 獲獎證書副本及校長/老師推薦信（如有）。

升中準備總結行動 CHECKLIST

五年級家長升中準備 6 大行動清單：

- ☐ **家庭共識：** 完成家庭對話清單，明確選校方向。
- ☐ **電子平台與時程：** 登記「智方便+」，將重要日期加入行事曆。
- ☐ **Portfolio 檔案：** 完成個人學習檔案初稿 **70%**。
- ☐ **面試與體適能：** 熟練自我介紹，保持規律運動與每週說話練習。
- ☐ **選校草案：** 填寫選校決策表，擬定初步志願組合。
- ☐ **叩門資料夾：** 完成基礎架構整理。

掃描 QR 碼即可進入學校升中資源庫下載 Portfolio 範本與面試題庫。



最後寄語：

「升中是人生的重要階段，但不是唯一的成功指標。家長無條件的支持、關愛與耐心，比任何選校策略都更能陪伴孩子茁壯成長！」

祝願全體五年級同學：活力人生，追求至善，順利踏上心儀升中路！