

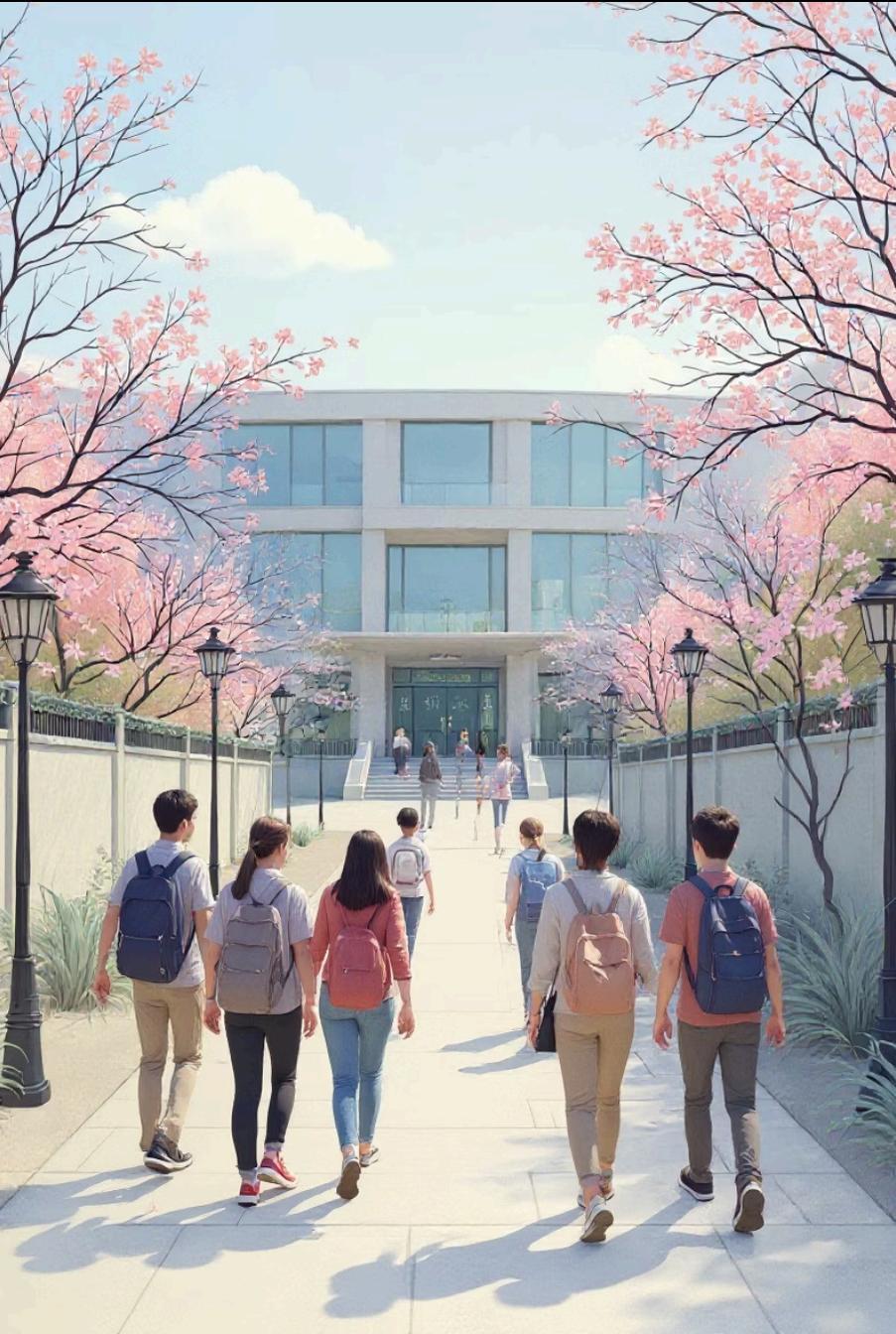
同心同行 · 齊踏升中路

小五家長升中準備指導會

涵蓋重點：升中準備 · 選校策略 · 面試技巧 · 叩門流程

主講：李偉銘副校長





升中機制全貌

直資/私立學校

自主收生，學校自訂標準、面試及時間

官立津貼學校

兩階段收生：自行分配（30%）及統一派位（65%）

成績計算準則：

- 成績 + 操行 + 課外活動、服務及比賽

📌 提示：持續良好表現至關重要，日常累積勝於臨時衝刺。

選校要點與決策



學生發展考量

路程或許稍遠，但好的學校能帶孩子將來走得更遠。



課程特色取向

選擇與子女興趣相符的教學模式。



宗教價值觀念

了解學校理念與家庭信念是否一致。



語文文化環境

評估教學語言與子女能力是否匹配。



紀律文化氛圍

考察校風，選擇適合子女的學習環境。



社團資源配套

評估課外活動和升學輔導資源。

志願排序策略示例

1-3志願：目標學校

心儀但競爭較激烈的學校

4-7志願：穩妥學校

符合期望且有合理入讀機會

8-10志願：保險學校

確保有學位的安全選擇

升中準備年度時程表

1 小五第二 & 三學期

建立個人學習檔案基礎、培養閱讀習慣、開始模擬面試練習。這是奠定根基的重要時期，家長應協助子女建立良好的學習節奏。

1

2

小五升小六暑期

深入研究心儀的直資及官津學校、準備和投遞自行分配學位申請、參與各校校園巡禮活動。同時密切留意各校的資訊日和開放日安排。

3

小六上學期

選定自行分配兩校，策劃統一派位志願排序。
此階段需要家長與子女共同制定周全的應對方案，
全面準備叩門資料和策略。

重要資料發布時間：

- 12月發布 家庭與學校合作事宜委員會《中學概覽》
- 4月中旬發布 教育局《中學一覽表及不受學校網限制選校手冊》



成績與操行的關鍵影響

家長建議：

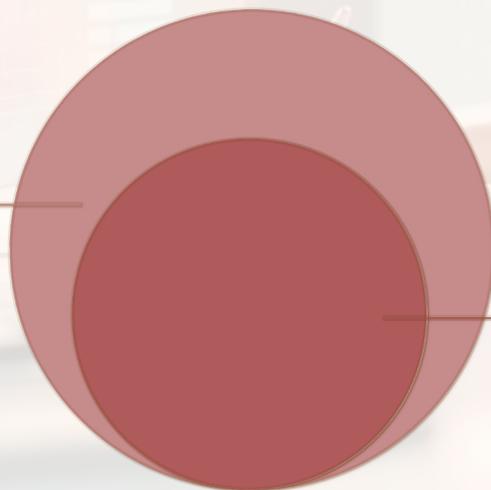
每月檢視子女學科成績與操行表現，及早發現調整

操行標準建議

目標達到**B+或以上**等級，評核範疇包括：

- 準時上課及遵守校規
- 按時完成及提交功課
- 待人接物的禮貌態度
- 與同學合作的精神表現

統一派位階段
+ 小六第2次考試成績



自行分配階段
+ 小五第3次考試成績
+ 小六第1次考試成績



Portfolio 個人檔案製作原則

01

檔案結構規劃

建議頁序：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。

02

內容質量控制

總頁數建議15-25頁，每頁不超過3個重點，並附相關證明或相片。

03

版面設計統一

排版整齊一致，包含目錄和頁碼。選用清晰字體，適當運用顏色和留白。

製作要訣：Portfolio不僅是資料展示，更是讓學校了解子女全面發展的重要窗口。內容應突出個人特色和成長軌跡

學生履歷範本
(用本校學生帳戶
可免費使用) >>



Portfolio 範例章節詳解

1

甲部：個人資料

姓名、班別、學號、近期相片。可加50字內自我介紹，展現個人特質與志向。

2

乙部：獲獎項目

按重要性排序：國際→全港→區域→校內。附證書副本和獲獎背景說明。

3

丙部：課外活動

優先展示持續參與活動，記錄時間、職務、學習收穫，體現堅持與投入。

4

丁部：服務經驗

詳列校內外服務，包括角色、時數、具體貢獻，展現關愛回饋品格。

5

戊部：學習成果

精選優秀作文、研習報告、藝術作品等，展現多元智能與創作能力。



校本升中策略支援

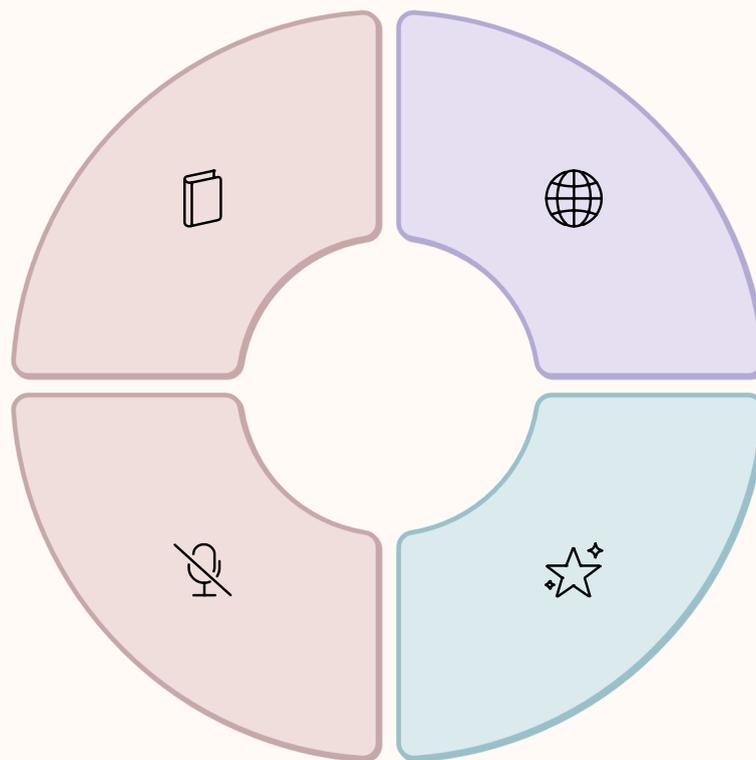
A 基礎成績提升

全面提升學術基礎和應試能力

獎勵計劃・增潤題型練習及技巧講解・
外聘服務/假期補習班)・兩文三語提升・
中一分班試形式內容浸透於日常教學

D 面試技巧訓練

提升學生的表達能力和自信心



B 國際水平認證

建立國際視野及語言能力證明

考慮參加國際評估：新南威爾斯大學
(UNSW)、Cambridge、Pearson、
普通話水平測試

C 專長發展支援

培養個人特色才能豐富內容

課程聚焦策略

學校課程設計圍繞三大核心：

提問能力 → 說話技巧 → 合作精神，全面提升學生綜合素質

活動支援配套

安排心儀學校的校園巡禮參觀活動 / 定期舉辦升中資訊講座和家長工作坊 /

提供模擬面試訓練和 老師專業分析及指導 / 準備詳盡的升中資料包和參考資源 (過去試題)

同學自我提升策略

- 每週改善計劃

選定1科較弱學科，每日投入10分鐘專注練習。
持續改善比一次性大量練習更有效果。

- 培養自律系統

每日列出3件主要溫習項目，並自行預備翌日所需用品，培養良好的時間管理和自律習慣。

- 禮貌談吐訓練

熟習常用句式：

「I think...」「May I add...」「Thank you」，提升表達能力及改善社交禮儀
(坐姿、眼神、談吐、小動作)。

閱讀與時事掌握

每日撥出15分鐘閱讀新聞或課外書籍，並練習用3句話總結重點。建議運用以下英語句式模板：

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

活動均衡發展

建議組合，達致全人發展：

2項學術活動 + 1項體育運動
+ 1項藝文或服務活動



你好，我是 豆包

开始聊天

家長支援與準備策略

家長的陪伴和支持對子女的升中準備過程至關重要。**陪伴減壓比催促更為有效**，建立正面的家庭氛圍有助子女發揮潛能。

三不原則

- **不比較**：避免與其他同學作無謂比較
- **不貼標籤**：不因一次表現定義子女能力
- **不單一價值**：成績不是衡量子女的唯一標準

家庭對話清單，與子女深入討論以下問題：

1. 最想在中學學到什麼或參與什麼活動？
2. 家庭可負擔的教育費用範圍？
3. 對學校校風、宗教背景或紀律要求的看法？

實際支援行動

- **協助建檔**：與子女一同整理和製作個人學習檔案
- **陪練面試**：每週安排10分鐘進行模擬面試練習
- **合理期望**：以子女的實際程度為依歸，避免期望過高或過低

 家長的情緒穩定和正面態度，是子女面對升中挑戰的最大支持力量。

叩門（補位）標準作業程序

放榜當天行動

獲悉派位結果後，立即啟動叩門程序。
準備好所有必需文件，
主動聯絡心儀學校查詢補位空缺情況。

同日面試安排

按學校通知準時出席面試，展現最佳狀態。
面試表現往往是叩門成功的決定性因素。

1

2

3

4

即日遞交申請

透過電郵或親自遞交叩門申請，
確保在時限內完成所有程序。
時間就是成功的關鍵因素。

等候最終結果

耐心等候學校通知，同時準備其他後備方案。
保持積極心態，相信努力會有回報。

A方案：首選學校

最心儀的學校，競爭激烈，努力爭取。

B方案：次選學校

同樣喜歡且較有把握的學校，作為後備。

C方案：保底學校

入讀機會較高，確保有學位，穩妥選擇。

叩門資料準備與面試技巧

核心文件

如學生個人簡歷、身份證副本、成績表副本

個人檔案 (Portfolio)

精心製作的個人學習檔案，突出特點

獎項證明

各類獲獎證書副本，按重要性排序

推薦信件

來自老師或校長的推薦信（如有）

面試禮儀重點

→ 衣著端正

整潔、得體的服裝，展現對面試的重視

→ 回答問題清楚簡潔

表達流暢，重點清晰，避免冗長

→ 提早15分鐘到達

預留充足時間，避免遲到，表現守時

→ 展現自信和禮貌

眼神交流，微笑，感謝面試官

情緒支援與家庭照顧

升中過程可能為子女帶來壓力，家長需要敏銳察覺壓力信號，並提供適當的情緒支援。

壓力警示信號

- 睡眠質素變差
- 食慾不振
- 情緒起伏較大
- 逃避學習活動

專業支援網絡

- 班主任：了解在校表現
- 學校社工：專業輔導支援
- 教育心理學家：評估學習需要
- 家長互助群組：分享與支持

家庭支援約章

充足睡眠保證

每日8-9小時優質睡眠，
維持身心狀態。

適量運動習慣

每天30分鐘體能活動，
紓緩壓力。

合理使用電子產品

完成功課後
可使用手機/平板30分鐘。



升中準備總結行動Checklist

升中路上，家校合作是成功的關鍵。以下檢查清單協助家長確保各項準備工作達標：

家庭共識 ✓

已完成家庭對話清單，
明確了解子女的期望和家庭的選校準則

重要時程 ✓

已將自行分配學位、統一派位
及叩門的重要日期加入家庭行事曆

Portfolio檔案 ✓

個人學習檔案初稿已完成70%，
內容豐富、排版易讀

面試準備 ✓

掌握30秒及60秒自我介紹，
每週進行一次模擬面試練習

選校策略 ✓

完成選校決策表，
制定初步的志願排序方案

叩門準備 ✓

叩門資料夾基本架構已完成，
隨時可以啟動補位程序

最後提醒：升中是人生重要階段，但不是唯一的成功指標。家長的支持和鼓勵，比任何策略都更重要。讓我們以愛心和耐心，陪伴子女走過這個關鍵的成長時期。

掃描QR碼即可進入學校網上資源庫，下載所有範本和參考資料 >>

