

新南威爾士州教育部



為開始

中學教育

做好準備

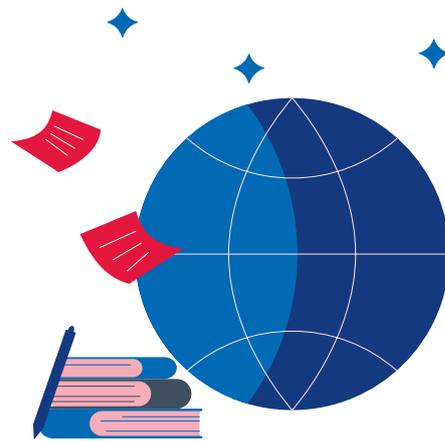




您是否需要英語以外的語言資訊？

- 1 致電131 450使用免費電話傳譯服務。
- 2 請接線員為您聯絡您所講語言的傳譯員。
- 3 告訴接線員您要撥打的學校電話號碼。
傳譯員將在電話上向您提供傳譯服務。

開始上中學 需知



對於學生及其父母和照顧者來說，開始上中學是個令人興奮的時刻。

上中學對您的孩子來說將是一項新的體驗。中學可能比孩子上的小學要大得多，孩子一開始可能會有些陌生感。他們不再是小學的高年級學生，而是中學的低年級學生。然而，開始上中學也是個令人興奮的時刻，孩子將得享更多的機會學習到更廣泛的課程。

新體驗

從第一天起，學生就會遇到很多跟上小學的時候不一樣的地方需要習慣，包括要到不同教室去上不同老師的課，而且教室往往分散在廣大校園的不同角落。

每節課或「課時」將側重於某個特定的科目，每堂課的時長可能會比您的孩子讀小學時的課時還要長。學生可能需要帶備筆記本和書本，將這些沉重的筆記和書本從一個教室背到另一個教室。

新的學習方式

7年級的學生要比讀小學的時候更加獨立和自覺。課堂的內容通常會更加以學生為中心，並且需要學生表現出更高的自主學習性。

新老師

每個中學學生通常會有8個或更多的老師。此外，學校還可能有學生顧問或年級顧問幫助協調學生的活動。學校老師通常是學生可以善用的資源和提供指引的嚮導，而不是發號施令者。每個重點學習領域也將會有主任老師，每節課的同班同學也可能都不同。

課表

學校會向學生提供課表，課表將列出每節課上的科目、時間和教室。學生每天晚上都需要查看課表，以確保帶備第二天課程所需的書本、設備和已完成的家庭作業。如果有運動或個人發展、健康和體育課（簡稱PDHPE），他們可能需要帶備體育服和運動鞋。學生可能需要一段時間才能學會查看課表，每節課都需要換教室也可能會讓學生感到不適應和疲倦。



科技

您的孩子將可以使用多種科技設備和服務。老師在上課時會使用這些工具，以增強教學效果和學生的學習體驗。課堂上會使用到的工具包括推廣數位教室的在線平台，以及允許學生使用和創建多模式體驗的應用程式。

學生還將參與科學、科技、工程和數學（簡稱STEM）學習，並使用數位技術工具，培養未來技能。每所學校、每位教師將為學習任務選擇最合適的數位工具，達成主要的學習目標。

新朋友

對開始上中學的學生來說，結交新朋友既令人興奮但又極具挑戰。學生通常都來自於不同的小學，他們可能會發現班上都是陌生的同學。如果孩子能找到自己喜歡又跟他們有共同愛好的同學，這將有助於激勵他們，並增加他們的自信心和歸屬感。

同儕壓力

為了結交新朋友，或者為了想跟其他孩子打成一片，孩子有時會做出他們通常不會做的事情——他們這麼做，就只是希望自己能得到其他同學的接納，或者自己也跟別人一樣。要讓孩子知道，其他同學做的事情，他們並不需要都跟著做。要確保他們結交的都是真誠而且能帶給他們積極影響的朋友，孩子建立的友誼不應該是迫於壓力，或者覺得自己必須跟別人一樣。可以幫助您的孩子明白，真正的朋友會接受和喜歡他而不是總希望他要改變自己。

手機

孩子在學校期間不可使用手機或任何個人數位設備。這項禁令適用於上課、課間休息和午餐時間。但是，校長和老師有權出於教育目的允許學生使用數位設備，或者為了滿足學生的學習或身心健康需要而使用數位設備。

如果您需要在上課時間聯絡孩子，或者他們需要與您聯絡，學校可以幫助協調您與孩子之間的聯絡。請與您的學校聯絡，瞭解他們在校園、學校相關活動和校外使用手機的具體規定和程序。



您知道嗎？

您的孩子將可以使用 Adobe、Microsoft 和 Google 軟體，並在課堂上免費使用設有不良內容過濾技術的互聯網、電子郵件和無容量限制的安全雲端存儲。



向學校做自願捐款

所有新南威爾士州公立學校都可以請求家長捐款，以提高學校提供的教育和體育活動。向學校捐款是自願的，因此您可以選擇是否繳納。

選修科目的經濟援助

學校可能會對超出課程最低需求的課外活動進行收費。因經濟有困難而無法支付課外活動費用的家長可能有資格獲得學校的援助。

如果有學生或家長未向學校做出自願捐款或未因選修科目做出捐款，校長仍會確保他們不會遭受任何歧視，也不會出現令他們感到難堪的情況。



過渡到 中學

過渡到中學的計劃

許多學校在6年級的第3學期和第4學期會開始學生過渡計劃。您應該參加學校提供的任何迎新活動或「與老師見面」活動。如果您知道孩子上中學後將會遇到什麼情況、學校運作的方式，以及如果有問題可以聯絡誰，那麼開始上7年級將會變得較容易些。要瞭解孩子的學習情況可能會比孩子在小學的時候來得難，因為孩子各科的任課老師可能都不盡相同。

過渡到7年級的評估 (Transition to Year 7 assessment)

您的孩子可以在中學開始時選擇接受過渡到7年級的評估。如果他們在小學6年級沒有參與學習程度觀察評估 (Check-in assessment)，他們可以參加過渡到7年級的評估。

過渡到7年級的評估能幫助學校了解哪些學生在發展關鍵識字和算術能力方面可能需要額外的支持。教師還使用多項其他評估來了解學生的識字和算術能力學習需求，以教授他們所需的技能。

支援和其他需求

如果您的孩子還有其他學習和身心健康方面的需求，請與您的小學討論孩子向中學過渡的過程。他們應該能夠幫助您與中學的校方進行這方面的討論，好讓中學學校能為您的孩子提供適當的支援。

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/inclusive-learning-support

原住民學生

一些社區會有為了提高原住民學生教育效果而量身定製的過渡方案。我們鼓勵原住民和 / 或托雷斯海峽島民的父母和照顧者參與制訂孩子的個人化學習路徑 (Personalised Learning Pathway, 簡稱PLP)。有關量身定製的過渡計劃和PLP的更多資訊, 請與學校聯絡。

為正在學習英語作為附加語言或方言的學生提供支援

學校為學習英語作為附加語言或方言 (EAL/D) 的學生提供支援, 以幫助他們充分接受學校教育。

處於英語學習早期階段的中學生可能有資格在英語強化培訓中心或英語強化培訓班接受密集的強化英語水平輔導。

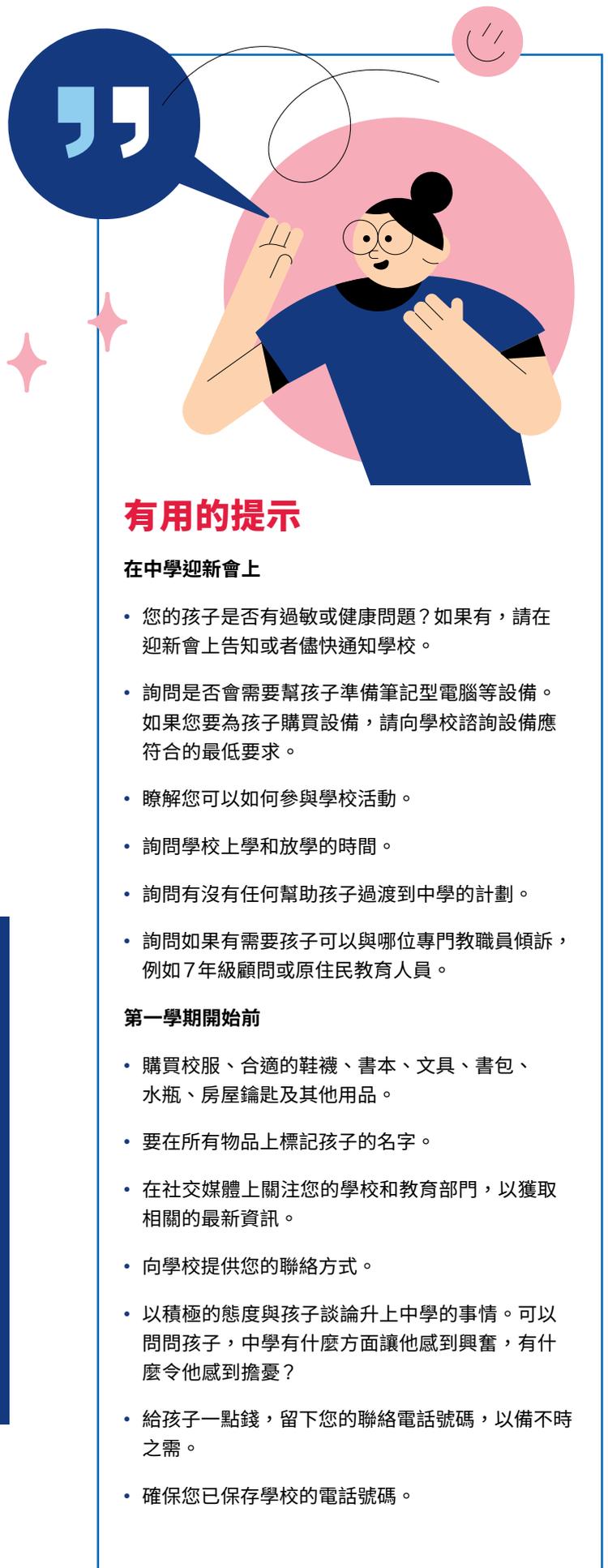
請與您的學校聯絡, 討論學校如何照顧這些學生的需求。

學校全納教育

全納教育確保所有學生, 無論差異如何, 都能與同齡人一起充分參與學習。

新南威爾士州教育部重視多元化的學校社區, 致力於創建一個包容每個學生的全納性教育體系, 無論學生在殘障、種族、社會經濟地位、國籍、語言、性別、性取向或信仰方面的情況如何。我們通過為學生做出個性化改變, 並使用滿足每個學生特定需求的教學方法來實現全納教育。

我們的學校文化、政策和日常實踐都支援將全納教育融入學校生活的各個方面。



有用的提示

在中學迎新會上

- 您的孩子是否有過敏或健康問題? 如果有, 請在迎新會上告知或者儘快通知學校。
- 詢問是否會需要幫孩子準備筆記型電腦等設備。如果您要為孩子購買設備, 請向學校諮詢設備應符合的最低要求。
- 瞭解您可以如何參與學校活動。
- 詢問學校上學和放學的時間。
- 詢問有沒有任何幫助孩子過渡到中學的計劃。
- 詢問如果有需要孩子可以與哪位專門教職員傾訴, 例如7年級顧問或原住民教育人員。

第一學期開始前

- 購買校服、合適的鞋襪、書本、文具、書包、水瓶、房屋鑰匙及其他用品。
- 要在所有物品上標記孩子的名字。
- 在社交媒體上關注您的學校和教育部門, 以獲取相關的最新資訊。
- 向學校提供您的聯絡方式。
- 以積極的態度與孩子談論升上中學的事情。可以問問孩子, 中學有什麼方面讓他感到興奮, 有什麼令他感到擔憂?
- 給孩子一點錢, 留下您的聯絡電話號碼, 以備不時之需。
- 確保您已保存學校的電話號碼。

安全 上學放學

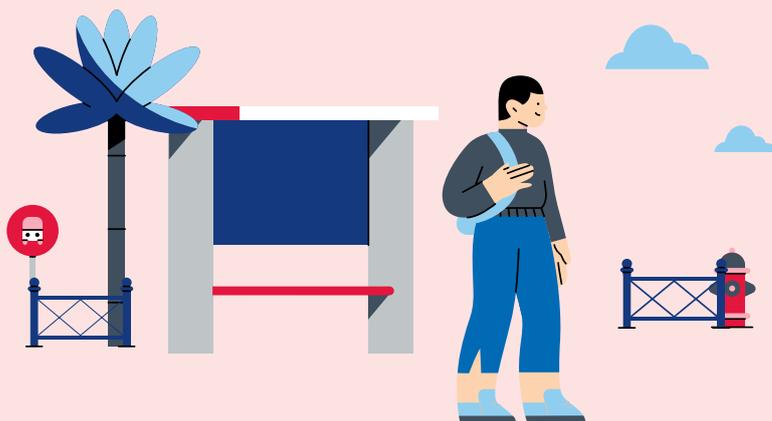
選擇最安全的上學方式，與您的孩子一起練習走上學的路線，談論並向他們展示如何成為安全的道路使用者。

- 與孩子一起計劃要走的路線并練習沿着路線上學放學。跟孩子討論他們在上學前和放學後需要做什麼，以及什麼時候需要回到家。
- 跟孩子談論當遇到以下情況時該怎麼做：孩子上學要遲到了，或者在上學放學的途中感到不安全，或者錯過公車或火車班次，或者丟失交通票卡，或者遇到下雨。
- 跟孩子討論例如講電話、發簡訊或使用耳機等事情會怎樣令他們分心，從而影響孩子上學放學時在路上的安全。
- 如果孩子將乘坐公共交通工具，請幫助他們規劃路線。可在 transportnsw.info/trip 使用行程規劃小幫手 (trip planner)。

如果孩子將乘坐公共交通工具，請幫孩子安排學校 Opal 儲值卡 (School Opal card) 或巴士通票。請致電 131 500 或瀏覽

transportnsw.info/tickets-opal/ticket-eligibility-concessions/school-student-travel

education.nsw.gov.au/safe-travel





中學學習

孩子上中學後，經常學習就變得很重要了。孩子花在學習上與做佈置的家庭作業的時間是兩回事。

家庭作業的量和類型會取決於當天學生上幾門科目的課和上幾名老師的課。大多數學生每天晚上都需要做一些家庭作業，也許是複習當天學習的內容，完成練習題，或者開始做一些過一陣子才交的作業。

學生在家學習時，應該複習當天在學校學習的內容，閱讀教科書或自己做的筆記，為學過的內容做摘要，並嘗試加深課堂知識的理解。

中學生應該定期複習課堂上教過的內容，總結關鍵的思想，針對主題進行額外的閱讀和研究，以及練習寫作文和解數學題等。

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/learning

高效學習的建議

沒有所謂的「最佳」的學習方式。很多學生都會嘗試尋找最適合自己的學習方法和時間。關鍵是要經常學習，而不是在考試前臨時抱佛腳。您的孩子有學習計劃時間表或行事曆嗎？有些人更喜歡在手機或設備上定下做家庭作業的時間和設置提醒，但您仍然應該檢查他們每周是否有跟上家庭作業和學習的進度。

課程

每年，學校的老師都會根據新南威爾士州教育標準局制定的教學大綱和教育部批准的選修課進行教學，以指導學生的學習。新南威爾士州的教學大綱概述了學生在不同階段需要學習的內容和需要完成的學習目標。

edu.nsw.link/curriculum









每一天 都很重要

偶爾缺課看似無所謂，但積少成多，
都會對孩子產生影響。

為什麼出勤很重要？

每天上學能為孩子提供最好的機會，讓他們廣泛學習，促進孩子身心健康，並和人建立人際關係。

孩子每天在學校學習的內容都建構在前一天學到的東西之上。

學校時刻為您提供支援，協助您確保孩子每天都能做好準備、並保持上學的積極動力。

當您的孩子缺課時，請務必在當天或前一天告知學校，包括告知孩子缺課的原因。這麼做有助於確保學校瞭解每位學生的所在，同時在有需要時為您和您的家人提供支援。

如果您的孩子因故缺課，請與學校聯絡，以便他們為您孩子的學習和健康計劃持續提供支援。

education.nsw.gov.au/every-day-matters

您知道嗎？

如果您的孩子

每週只缺課 **1** 天

他們會在該學年錯過 40 天的課
或者說是

8 週的學習

加起來總數將超過

孩子學習階段中
2.5 學年的課



算術能力

算術技能可以幫助您的孩子為在21世紀生活和工作做好準備。
在家中與家人討論數學在日常生活中的重要性和實用性。

數字和代數

鼓勵孩子在日常生活中思考、計算和應用數學知識。

- 和孩子玩與數學和金錢概念有關的棋盤遊戲，例如「大富翁」或「我愛發薪日」。
- 跟孩子分享家庭賬單上的資訊，例如電費賬單和電話費賬單。問問孩子他們會怎樣為支付帳單而做預算。

度量衡和幾何形狀

思考和討論在日常情況下識別形狀和測量物體的不同方法。

- 根據食譜和孩子一起做飯。讓孩子測量和計算食譜所示的正確用量。
- 與孩子一起制定時程表，幫助孩子管理花在上學、休閒、與朋友會面和學習的時間。

統計和概率

對來自報紙和電視報導等提供的資料保持質疑和思辨的態度。

- 使用健身追蹤器，比較一週內每天的步數，並計算出一個月中平均每天的步數。
- 玩骰子遊戲，比較如果使用一個或兩個骰子會擲出某個數字的可能性，以及想想遊戲獲勝的概率是多少。

要不斷鼓勵孩子並使用他們感興趣的活動和主題。如果您說英語以外的語言，請務必支援孩子在互動時使用家人之間的語言。

最重要的是，要與孩子一起開心玩樂，並善用日常活動，當作學習的機會。要幫助孩子培養對終身學習的熱愛，這點非常重要。

全國評估計劃 —— 讀寫和算術能力測試(簡稱NAPLAN)

在澳洲，3年級、5年級、7年級和9年級的學生會參加全國評估計劃 —— 讀寫和算術能力(NAPLAN)測試。

NAPLAN於3月舉行，由4項測試組成：

- 語言規範（拼寫、標點符號和文法）
- 寫作
- 閱讀
- 算術。

NAPLAN不是英語或數學考試。相反，NAPLAN評估學生的一般識字和算術能力，所有學科領域都要求學生具備識字和算術能力。NAPLAN中使用的文本來自各種關鍵學習領域。

有殘障或額外學習與支援需求的學生可能有資格獲得適當的調整。請聯絡學校以進一步諮詢和討論細節。



身心健康

鼓勵孩子在中學生活中保持平衡。孩子仍然需要時間放鬆、玩樂以及與家人和朋友交往。他們還需要健康的食物、運動和良好的睡眠。

了解孩子的感受

您的孩子可能會對開始上中學感到興奮或高興。或者，他們可能會對種種的變化感到緊張或沮喪。請記住，會有這些感覺都是正常的，您的孩子的反應可能與別的孩子反應不同。重要的是，應該要有一些策略來幫助孩子管理擔憂的情緒，幫助他們重新集中思維，並確保他們照顧好自己的身心健康。

您可以做些什麼來幫助支援您的孩子

- 留意孩子觀看的媒體內容。
- 和孩子談談他們對事情的理解，糾正誤解或幫其解惑方。
- 讓孩子參與制定未來的計劃。
- 支持孩子與朋友保持聯絡。
- 盡可能保持作息活動有規律。

與孩子分享以下的提示，並告訴他們您隨時都樂意提供幫助：

- 要保持思想平衡並富有同情心——為人友善，想法切合實際是很重要的。跟自己說話的時候要像和好朋友說話那樣。
- 保持聯絡——遇到困難的時候，能夠互相幫助、互相扶持是最好不過了。與朋友和家人保持聯絡，關心身邊的人。抽出時間與那些讓你感覺心情愉快又願意支持你的人保持聯絡。
- 掌握控制權——辨明生活中有哪些事是自己可以控制的，列出將要完成的「待辦事項」清單，並且每完成一件事後將其從清單上劃掉。
- 接受你無法改變的事情——要接受有些事情是你無法控制的，一旦願意接受這點，就可能感到內心較為平靜。跟拒絕接受無法改變的事情相比，這麼做也會讓自己感覺不那麼累。
- 做出有益健康的選擇——多運動，確保睡眠充足，吃得好，多喝水。請記住，你的身體健康和人生道路仍由你自己掌控。

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/wellbeing



反欺凌

新南威爾士州所有公立學校都積極防止學生欺凌行為，學校幫助學生培養社交技能和尊重他人的意識，鼓勵學生行為表現得當。

每所學校都制定了反欺凌計劃，其中包括減少欺凌行為、網路欺凌或騷擾的策略；學校的教職員也都接受過應對這些情況的培訓。您可以聯絡學校獲取其反欺凌計劃，或者前往以下網站報告欺凌行為。

education.nsw.gov.au/anti-bullying

學校心理輔導及支援服務

新南威爾士州的所有公立學校都提供心理輔導服務，學生可以獲得以心理學專業知識為基礎的心理輔導服務。每所中學都有工作人員專職向學生提供心理健康的支援。每所學校都提供心理輔導服務，許多學校還有學生支援專員、心理健康護士和心理健康主任。

這些專職教職員可以幫助在學校或家中遇到困難的學生，並在需要時向家庭提供校外服務轉介服務。您可以聯絡學校預約獲得學校心理輔導服務。

在校時的經期衛生

女學生在學校時可免費獲得衛生棉條和衛生巾。

在學校與原住民的族國 建立聯絡

原住民和托雷斯海峽島民已經在這裡生活了數萬年，他們是我們土地的持續守護者。每個獨特的群體都有自己的文化、語言和傳統。

在校期間，您的孩子將瞭解澳洲原住民和/或托雷斯海峽島民的歷史、文化和生活。

瞭解這些豐富的歷史和文化可以幫助學生瞭解文化差異，並尊重多樣性。

什麼是原住民的族國？

長久以來，原住民與他們的土地和水一直保持著緊密的聯絡，所謂原住民的族國，即土地和水域。這種深刻的心靈聯絡將他們與土地和祖先聯絡起來，並創造了一種歸屬感和認同感。儘管面臨殖民化和被迫遷離自己的族國，原住民仍設法保持了這種神聖的聯絡。

您的孩子可以通過以下方式瞭解原住民和/或托雷斯海峽島民的歷史和文化：

- 找出自己的家位於哪個原住民的族國
- 找出自己的學校位於哪個原住民的族國
- 寫下承認原住民的族國致意詞 (Acknowledgement of Country)
- 通過諮詢當地原住民社區來學習當地原住民語言的一些單詞。

什麼是承認原住民的族國致意詞？

承認原住民的族國致意詞是我們提醒自己我們在原住民的土地上生活和學習，並花時間向過去和現在的原住民和/或托雷斯海峽島民表示敬意，因為他們持續不斷地照顧這片土地、天空和海洋。這是對土地傳統所有者的認可聲明，是表示尊重原住民及其文化和遺產，以及尊重傳統監護人與土地之間特殊關係的一種方式。



活動

根據孩子的學校所處的原住民的族國地區，幫助孩子寫一份承認原住民的族國致意詞。掃描二維碼或瀏覽 edu.nsw.link/indigenous-australia-map



我想感謝

原住民族，他們是我們所在的這片土地的持續守護者。我也想藉此機會對他們過去和現在的長老致敬。我也向今天到場的所有原住民和/或托雷斯海峽島民致以同樣的敬意。



實用網站

education.nsw.gov.au/useful-websites

原住民成果和夥伴關係理事會
(Aboriginal Outcomes and Partnerships Directorate)

education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/aec

父母的快速指南

education.nsw.gov.au/parent-guide

投訴、表揚和建議

education.nsw.gov.au/your-feedback

殘障、學習和支援

education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs

註冊

education.nsw.gov.au/enrolment

心理健康和福祉

education.nsw.gov.au/mental-health-programs

新南威爾士州原住民教育協商小組
(Aboriginal Education Consultative Group)

aecg.nsw.edu.au

新南威爾士州衛生部

health.nsw.gov.au

父母和照顧者的資源

education.nsw.gov.au/parents-and-carers

道路安全

education.nsw.gov.au/safe-travel

《學校社區憲章》(School Community Charter)

education.nsw.gov.au/school-community-charter

學校資訊的翻譯件資源

education.nsw.gov.au/translated-documents

其他實用網站

education.nsw.gov.au/useful-websites



下載新南威爾士州
教育家長應用程式
(NSW Education
Parent App)
掃描二維碼

我們承認所有原住民的族國，並向原住民的族國致敬。

關注我們

@NSWDepartmentofEducation

@NSWEducation

@NSWEducation

@NSW Department of Education

education.nsw.gov.au

© 2023 新南威爾士州教育部

