



MONDE EDUCATION
蒙迪教育

3-4歲升小準備能力地圖

中文、英文、數學每週15分鐘練習

給香港家長的早期學習觀察清單

中文

理解故事、表達原因、建立詞彙感

English

phonics readiness、聽故事、開口信心

數學

number sense、分類、排序、pattern

這份指南適合誰？

孩子約3-4歲，家長開始留意升小準備，希望在中文、英文、數學以外，同時照顧孩子的表達、自信、專注和情緒穩定。

內含：能力地圖 · 每週 routine · 面試身心狀態 · 可打印 checklist

蒙迪教育 Monde Education

monde-education.com · info@monde-education.com

升小準備，不是把小一內容提早兩年操練

3-4歲孩子真正需要的，不是每天做更多紙筆題，而是慢慢建立幾種底層能力。這些能力會影響孩子日後聽指令、理解故事、開口回答、觀察規律，以及在陌生場合保持可用的注意力。

Monde 觀點

孩子明明懂，但在面試現場突然收聲，很多時不是能力消失，而是身體先進入緊張狀態。升小準備要同時照顧知識、表達和 self-regulation。

看見能力

先觀察孩子怎樣想，不只看答案對錯。

建立節奏

每週短練習，比臨急操題更穩定。

安定身體

身體先穩，孩子才較容易聽、想、答。

5 種底層能力

- 語言理解：聽得明較長句子，能跟住兩至三步指令。
- 表達組織：能用簡單句子說原因、描述事件和回應成人問題。
- 數感基礎：明白數量、比較、分類、排序和 pattern。
- 學習習慣：能短時間專注、輪候、完成一個小任務。
- 身心穩定：感到緊張時，能在成人陪伴下慢慢安定身體。

家長常見做法	更適合3-4歲的做法
每日做一疊練習紙	用遊戲觀察語言、數感和專注
不停追問面試問題	先練聆聽、輪候、二選一表達
孩子緊張就叫他不要怕	先陪孩子留意身體，再慢慢回答

中文、英文、數學：先看能力，再看題目

很多家長焦慮，是因為只看見題目深淺，卻看不見孩子背後的能力是否準備好。以下三科可以用生活化方式開始。

範疇	3-4歲真正要留意
中文：故事感與表達	不是認字越多越好，而是孩子能否聽懂故事、說出人物在做甚麼、用自己的話描述一件事。
英文：phonics readiness	先建立聲音敏感度、聽故事習慣和開口信心。字母名字重要，但不應取代日常英文輸入。
數學：number sense	幼兒數學不是只背1至100，而是理解多少、同不同、先後、大小、形狀和規律。

生活場景	中文	English	數學
看繪本	說人物心情和原因	聽重複句式	數物件、比較大小
收拾玩具	描述步驟	聽簡短英文指令	分類、排序、pattern
外出路上	講剛才發生的事	找同音或同開首音	看門牌、樓層、形狀

一個很實際的判斷

如果孩子做對一題，但不能說出自己怎樣想，這仍然是早期學習的好機會。3-4歲階段，比答案更重要的是孩子能否描述、比較、選擇和修正。

升小面試：孩子需要一個安定的身體

面試不只是問答。孩子要在陌生環境、陌生成人、等待、被觀察的壓力下，仍然聽得見問題、看得見線索、說得出平日懂的東西。

為什麼孩子明明識，現場卻答不出？

當孩子緊張時，注意力會被「我會不會答錯？」佔據。語言提取、聆聽指令、眼神接觸和輪候能力都可能下降。這不是扭計，而是身體正在求安全。

陌生成人
能否聽見問題，而不是只想着自己會否答錯？

等待輪候
能否在未輪到自己時保持身體穩定？

答錯再試
能否在成人陪伴下修正，而不是立即退縮？

兒童身心靈如何幫助面試表現

- 讓孩子學會察覺：我現在心跳快、肩膀緊、肚子不舒服。
- 用短呼吸和身體覺察，把注意力帶回當下。
- 家長先穩定自己，孩子才較容易借到成人的安全感。
- 把面試前練習變成熟悉 routine，而不是臨急抱佛腳。

30 秒練習：聞花、吹蠟燭

陪孩子吸氣時想像聞一朵花，呼氣時慢慢吹熄蠟燭。做三次便停，不需要追求坐定定。重點是讓身體知道：我可以慢慢來。

孩子狀態	家長可說的話
收聲、不願答	我見到你有少少緊張，我哋先呼吸三次。
急著搶答	你已經好想答，我哋先聽完整條問題。
答錯想哭	錯了也可以再想一次，我陪你慢慢來。

每週15分鐘家庭 routine

以下不是每日功課表，而是一個可重複的家庭節奏。每次15分鐘，保持輕、短、穩定，比一次過做很多更有效。

短 每段3分鐘，孩子仍有新鮮感。	穩 固定時間比一次做很久更易形成習慣。	可觀察 家長記低孩子的反應，而不是只打分。
---------------------	------------------------	--------------------------

觀察項目	今週觀察	下週小練習
3分鐘中文故事重述：家長讀一小段，孩子說出誰、在哪裡、做甚麼。	☐	用孩子喜歡的繪本，先問畫面，再問故事。
3分鐘英文聲音遊戲：找出同一開首音的物件。	☐	例如 /b/ ball, book, banana，不需要串字。
3分鐘數學分類：按顏色、大小、用途分玩具。	☐	分完後問：你點樣分？可唔可以另一種分法？
3分鐘表達練習：讓孩子二選一並說原因。	☐	例如今日想去公園定圖書館？為甚麼？
3分鐘身心安定：聞花吹蠟燭，或5-4-3 observation game。	☐	睡前或出門前做，比孩子爆發時才做更易成功。

家長觀察 checklist：中文、英文、數學

觀察項目	今週觀察	下週小練習
能聽懂兩步指令，例如：先放好書包，再拿水樽。	☐	把日常指令拆成兩步，慢慢增加。
能用完整短句描述一張圖或剛發生的事。	☐	少問考試式問題，多問你見到甚麼？
願意聽英文故事，即使未必每句都明白。	☐	每天固定一本短書，重複讀也可以。
能留意字母或聲音的相似地方。	☐	玩聲音偵探，不急著寫字母。
能比較多少、大小、長短、輕重。	☐	煮飯、收玩具、排隊時自然比較。
能找出簡單 pattern，例如紅藍紅藍。	☐	用積木、貼紙、襪子做規律。

一週記錄欄

本週最自然做到的一項：_____ 下週想輕輕練的一項：_____

家長觀察 checklist：面試狀態與學習習慣

觀察項目	今週觀察	下週小練習
遇到陌生成人時，需要多久才願意回應？	☐	先練習打招呼，不急著要求長答案。
能否等待一小段時間，而不是立即離開或搶答？	☐	玩輪候遊戲，例如輪流放積木。
答錯或做不到時，能否在成人陪伴下再試一次？	☐	家長示範：錯了可以慢慢改。
緊張時，身體有甚麼訊號？肚痛、扭計、收聲、發脾氣？	☐	先命名感受，再處理行為。
是否熟悉一個短短的安定 routine？	☐	固定三次呼吸或5-4-3遊戲。
家長自己在面試準備時是否愈來愈急？	☐	孩子會感受到成人節奏。先慢下來，再開始練習。

給家長的一句提醒

升小準備不是把孩子變成標準答案機器，而是幫他在陌生情境下仍然保有好奇、表達和安定。

準備方向	不是	而是
面試表現	背熟標準答案	聽懂、想一想、自然回答
情緒穩定	完全不緊張	緊張時知道可以慢下來
家長角色	臨場催促	事前建立熟悉和安全感

下一步：把觀察變成更清晰的學習方向

如果你完成了這份 checklist，可以先不用急著補更多課。更有用的下一步，是整理孩子在中文、英文、數學和身心狀態上的模式：哪些能力已經穩定？哪些只是在熟悉環境才做到？哪些需要成人陪伴才做得到？

Monde Radar 將會協助家長把這些觀察變成更清晰的學習方向，讓孩子的準備不只停留在「多做一點」，而是知道為甚麼做、先做甚麼、怎樣跟進。

訂閱 Monde Education 學
習資源

網站：<https://monde-education.com>

電郵：info@monde-education.com

Instagram / Threads：[@monde.education](https://www.instagram.com/monde.education)

YouTube：[@Monde-Education](https://www.youtube.com/Monde-Education)

Facebook：[Monde Education](https://www.facebook.com/Monde-Education)

© 2026 蒙迪教育有限公司 Monde Education Limited. All Rights Reserved.

本指南只作一般教育參考。如孩子的焦慮、睡眠、飲食或返學情況持續受影響，家長宜向學校或合資格專業人士了解。