

求學無邊界
擔當子女夢想嚮導



滙豐保險
HSBC Life

目錄

前言 2

第一章 3 - 6

教育前瞻 開拓全球視野

- 放眼歐美亞洲
- 留學費用超出預期
- 主要留學熱點大學學費及生活開支
- 籌劃留學4大建議

第二章 7 - 12

在港升讀大學 體驗大都會氣氛

- 來港接受專上教育主要優勢
- 升讀本港大學的一般程序
- 中國內地高考生報讀香港主要大學須知

第三章 13 - 24

搜羅本港升學資訊 為成長鋪路

- 25/26學年幼稚園入學申請流程
- 25/26學年小一入學申請流程
- 25/26學年升中學位申請流程
- 本地學校收生資訊
 - 私立小學
 - 直資小學
 - 直資中學
- 私立獨立學校（附設幼稚園、小學或中學部）
- 國際學校（小學、中學）
- 國際學校（附設幼稚園、小學或中學部）

第四章 25 - 28

培養下一代韌力 立足不同地域

- 留學生期望與困惑
- 培育心智全面發展
- 嘗試一步步適應
- 寄宿學校VS寄宿家庭
- 移民家庭生活預算

第五章 29 - 32

從小啟動情緒教育：社交及情緒學習

- 甚麼是社交及情緒學習？
- 對學生有何益處？
- 匯聚各地學界焦點
- 父母就是子女的「情緒教練」

第六章 33 - 36

個案分享

- 靈活規劃財富 造就子女成才
- 無休止支持 譜寫成長樂章

第七章 37 - 40

專題訪問

- 洞悉趨向 抉擇升學路向
- 教育方法 由心理出發

結語 42



前言

常言道：「為人父母甚艱難」，相信不少家長亦深有感受。社會發展急速多變，競爭越見激烈，為教育子女帶來更大挑戰。家長處處為子女用心籌劃，無條件默默付出，一份摯愛無可替代。父母陪伴成長，供書教學，甚至實現留學夢想，子女自然銘記於心。

往外地留學既可擴展眼界，體驗另一種學習方式，亦可大大增強外語技能，好處多不勝數。不過，外地留學的開支，可能比留在原居地昂貴。為成就子女未來，您是否有足夠財政儲備？閱畢本專刊後，相信您大概心中有數。

另一方面，子女遠赴異地升學，將要獨自面對各種挑戰，自行解決問題。近年情緒教育漸受關注，有助改善學童抗逆能力及心智發展。家長可考慮由子女年幼開始，提供適當情緒管理教育。

無論您想為子女鋪設成長路，抑或為家人計劃未來，我們都在您左右，助您周詳部署。

教育前瞻 開拓全球視野

為了解中港兩地升學現況，滙豐保險贊助Economist Impact調查¹，訪問兩地1,000位家長，探討安排子女留學的新趨勢、預期與實際情況，以及應考慮因素。

調查結果不但反映海外升學需求日增，而且越來越多家長計劃於子女更年幼時安排出國留學：29%受訪家長考慮支持子女往海外升讀大學本科或研究院，另有39%家長已實行計劃。同時，有21%受訪家長考慮送子女往外國讀中小學，高於現已實行計劃的11%比例。



瀏覽《做足萬全準備：中國內地及香港家長如何為子女海外升學做好準備》調查報告(2023年)
(只備英文版)



1. Economist Impact《做足萬全準備：中國內地及香港家長如何為子女海外升學做好準備》(2023年)

放眼歐美亞洲

環顧世界不同國度，現有子女於海外就學的香港人及中國內地人士，留學地點仍以英、美、加、澳為主（分別佔25.4%、20.6%、19.4%及18.8%）；而計劃送子女留學的父母中，約有16%選擇亞洲國家，包括日本及新加坡等地，各適其適。

此外，有部分受訪人士留意中港跨境教育，約7%香港家長考慮視中國內地學校為選擇之一，約6%中國內地家長可能來港物色理想學校。

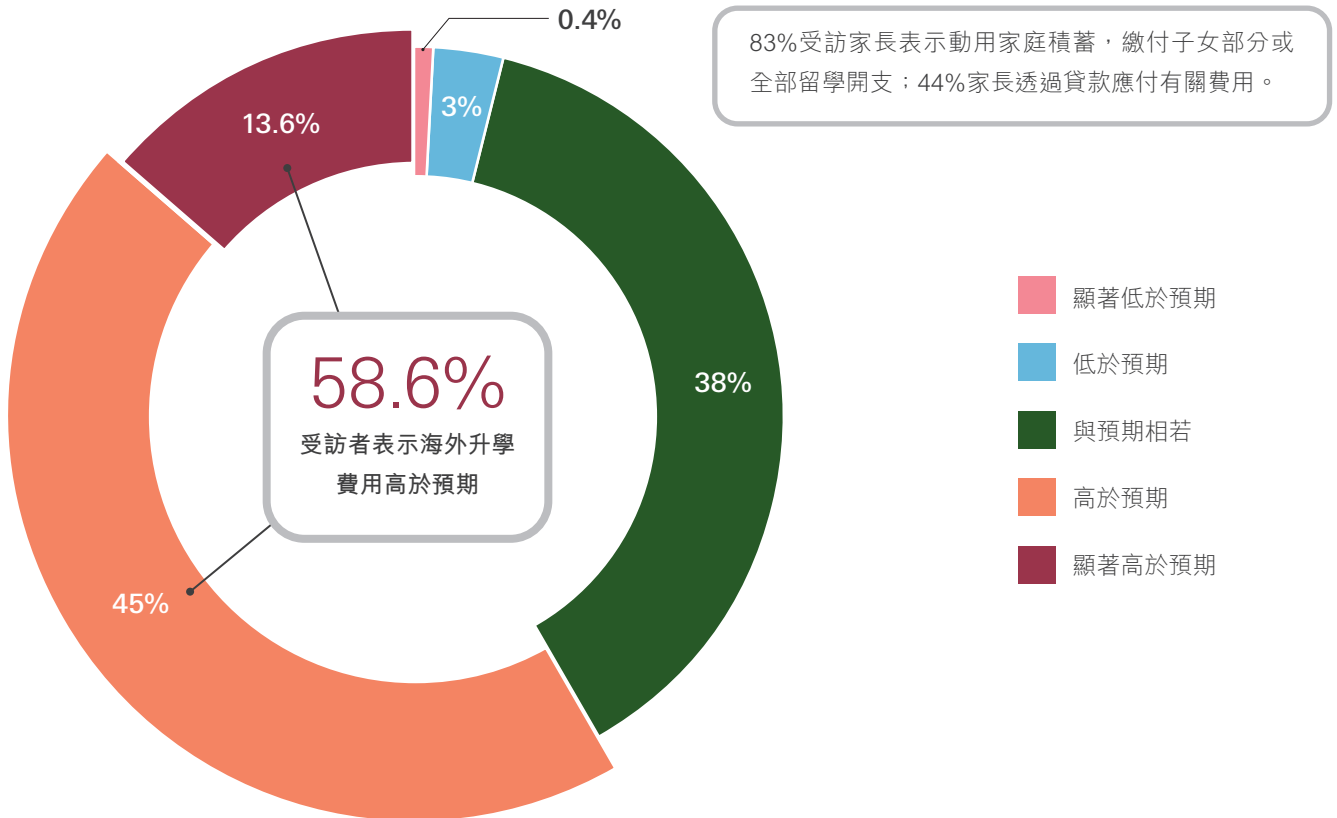
留學費用超出預期

「學生報讀院校的主要疑慮，可能是就學開支。」

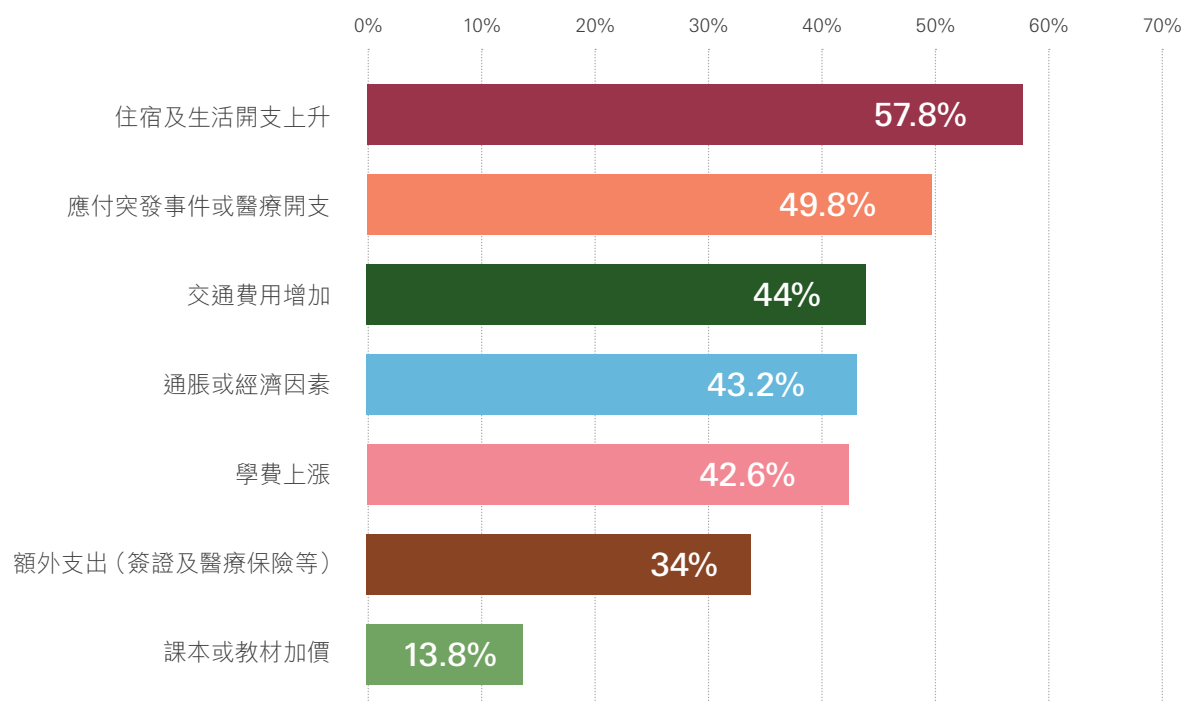
劍橋大學紐納姆學院新生遴選委員 Sam Lucy

環球經濟疲弱，通脹加劇，許多家長面對教育經費上升問題。近6成受訪者表示海外升學費用超乎預算，主要原因包括生活成本上漲及緊急醫療費用等。

受訪者實際留學費用與預期比較



受訪者留學費用超支原因



主要留學熱點大學學費及生活開支

出國留學所費不菲，即使豐儉由人，亦因院校及各科學費各異，完成大學課程的總開支（學費、住宿及日常消費等）可高達港幣數百萬元。

	每年學費 ¹ (約港幣 ²)	每年生活費 (約港幣 ²)	學士課程年期	總開支 (約港幣 ²)
英國	260,200 - 679,300元	111,200 - 404,400元 ³	3年	1,114,100 - 3,251,200元
美國	471,200 - 510,300元	78,900 - 236,600元 ⁴	4年	2,200,400 - 2,987,500元
加拿大	181,600 - 600,300元	64,200 - 105,100元 ⁵	4年	983,300 - 2,821,800元
澳洲	127,500 - 543,700元	124,800 - 339,200元 ⁶	3年	756,800 - 2,648,800元
日本	42,200 - 160,300元	77,000 - 119,200元 ⁷	4年	476,800 - 1,118,100元
新加坡	180,900 - 1,003,600元	53,200 - 206,800元 ⁸	3年	702,100 - 3,631,000元

籌劃留學4大建議⁹

1 搜集資訊，了解留學地點

學生及家長應預先作好準備，主動參閱有關資訊，了解情況是否合乎期望。此外，啟程前及抵步後均可尋求院校協助，解決疑難。

2 加強財政實力及抗逆能力

預料通脹持續影響留學開支，需要足夠流動資金維持生活及應付未知因素，因此，增加外幣儲備有助保障財政實力。

3 儘早準備，全人教育

本地生活環境與外國不同，應協助子女認識異地文化、語言，培養獨立思考及處事能力等，不止於學科知識。

4 鍛鍊語文能力

高級學府一般對英語水平有嚴格要求；另一方面，語文能力影響人際關係及建立事業，不容忽視。

無論安排子女留學，抑或舉家移居外國，均須預早規劃全面財富及保障方案，方可持之以恆，為親人守護人生旅程，營造美好時光。

1. 各大院校網站（學費只供參考，以院校公佈為準，匯率變動及通脹可影響留學開支）
 2. 港幣大約金額以滙豐匯率換算（參考2024年3月5日現鈔銀行賣出價）
 3. EF Education First：英國升學費用預算
 4. aec教育顧問：美國升學
 5. aec教育顧問：加拿大升學

6. IDP Education：澳洲大學及Master學費留學費用預算
 7. Sahiko株式會社：日本留學攻略（2023年8月18日）
 8. EF Education First：新加坡留學
 9. Economist Impact《做足萬全準備：中國內地及香港家長如何為子女海外升學做好準備》（2023年）

在港升讀大學 體驗大都會氣氛

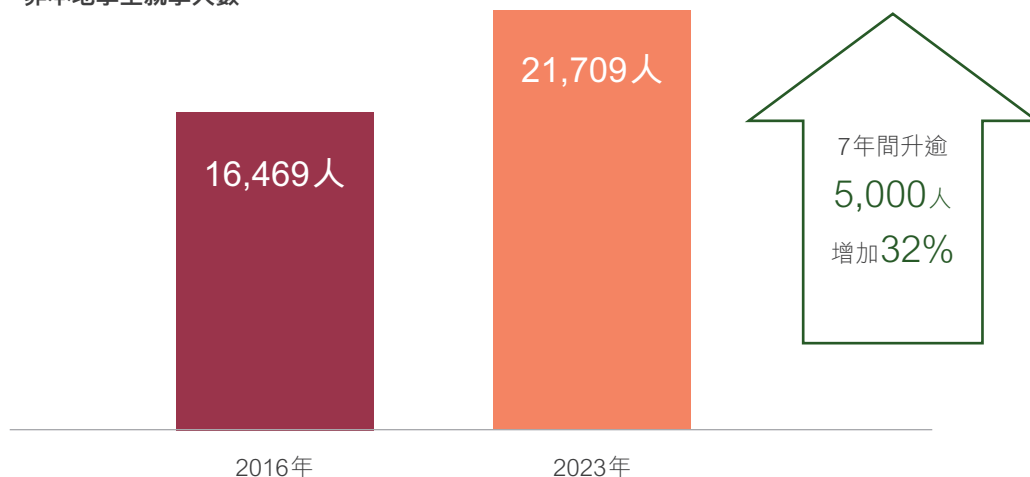
香港一向歡迎世界各地人才來港發展，例如設立高才通及優才通計劃，吸引不少海外及中國內地精英人才在港探索機遇。除了定居、就業之外，升學亦是不少人士選擇。香港匯聚各地學者，更有5所大學躋身全球百大行列¹。對中國內地學生而言，香港地理位置就近，故為理想之選。



1. Times Higher Education: World University Rankings 2024

香港銳意建立「國際專上教育樞紐²」，由2024/25學年起，政府資助的專上院校非本地學生限額將由20%增至40%，以現時每年級約15,000個大學學士資助學額計算，即非本地生將由現時最多3,000名倍增至6,000名。由此可見，將有更多機會予外地學生來港升學。

非本地學生就學人數³



來港接受專上教育主要優勢

1 名列前茅享譽國際⁴

根據2024年QS世界大學排名，本港有7間院校上榜，其中5間大學高踞全球百大之列，香港大學排名第26位。而QS世界大學學科排名中，香港有9間大學的204科上榜，包括香港大學的牙醫、教育、建築與建造環境（分別名列第3、第7及第12位）、中文大學的護理學（第8位）、科技大學的數據科學及人工智能（第10位）、理工大學的酒店管理（第11位）等，自然成為不少外地學生熱門之選。

2 師資團隊實力非凡⁵

香港各大學的教學團隊來自世界各國，當中不乏全球首2%頂尖科學家，以及諾貝爾獎、菲爾茲獎等國際獎項得主，例如香港大學化學系講座教授Fraser Stoddart爵士曾獲諾貝爾化學獎，資歷非同凡響。多間院校更擁有逾千名教學人員，全力支持學生全面發展。

3 英語授課國際接軌

香港的大學課程大多數採用英語教學⁶，無論與教授或同學溝通交流，抑或課本、作業的書寫語言，均以英文為主，提供全英語的學習環境，多方面提升語言能力，為日後出國深造奠定穩固語言基礎。

2. 行政長官2023年施政報告（2023年10月）

3. 政府統計處：香港統計月刊—修讀大學教育資助委員會資助課程的學生統計數字（2023年6月）

4. Quacquarelli Symonds: QS World University Rankings 2024

5. 各大院校教職員數據

6. 教育局：為甚麼選擇香港

4 畢業出路選擇眾多

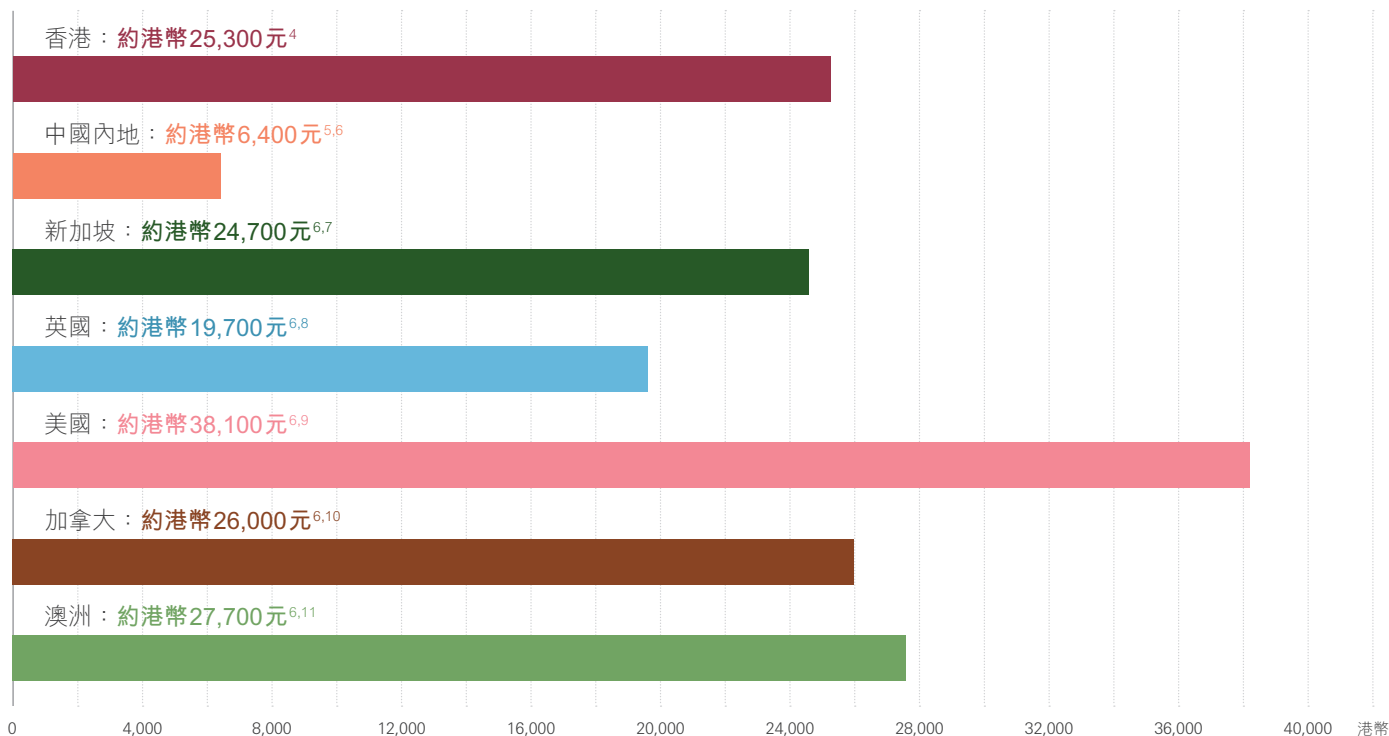
中國內地學生於香港畢業後出路寬廣，至少有3種選擇：

- A. 留港就業—不少國際大企業均在港設有辦公室，是一展所長、累積豐富履歷的絕佳機會；而待遇方面，2023年統計處資料顯示，具大學學歷人士月中位數按年升逾6%，達港幣35,000元¹。
- B. 繼續升學—香港學士學位的國際認受性高，畢業生既可留港攻讀碩士或博士，報考歐美頂尖學府亦相對容易。
- C. 返回中國內地工作—隨著當地放寬外資限制，對人才需求殷切，國際視野及雙語能力兼備的港校畢業生定必更具優勢。

5 海外交流機會不絕

由交換生計劃、暑期交流團，以至海外實習計劃，香港有眾多機會供學生往外國交流，擴展視野。其中，浸會大學的全球學生交流計劃夥伴多達360個，每年出外交流或實習的學生超過1,000名²；中文大學亦設有寰宇暑期實習計劃³，安排學生前往國際大都會如倫敦、紐約、巴黎、悉尼，以及亞洲等地區的企業實習，收獲寶貴的工作及文化經驗。

各地大學畢業生起薪點（當地就業平均課稅前月薪）



1. 政府統計處：綜合住戶統計調查按季統計報告（2023年8月31日）

2. 香港浸會大學：2021/22年度香港浸會大學資料及統計數字

3. 香港中文大學：培育計劃—寰宇暑期實習計劃

4. 大學教育資助委員會：按修課程度及主要學科類別劃分的已全職工作的教資會資助的全日制課程畢業生的平均年薪，2015/16至2021/22（2023年7月）

5. 麥可思《2023年版就業藍皮書》（2023年6月9日）

6. 港幣大約金額以滙豐匯率換算（參考2024年3月5日現鈔銀行買入價）

7. Singapore University of Social Sciences: Healthy Employment Outcomes Amidst Slower Economic Growth（2024年2月22日）

8. Think Student: Average Graduate Salaries in the UK（2023年1月28日）

9. Bankrate: Average college graduate salaries（2023年9月11日）

10. Talent.com: Graduate average salary in Canada, 2024

11. Prosple: Average graduate salaries in Australia（2023 update）

升讀本港大學的一般程序¹²

於指定時間內向各院校遞交入學申請

部分院校或須繳付報名費，申請截止日期一般為6月中上旬。

完成中學課程並在公開試取得良好成績

例如香港中學文憑考試、中國內地高考、IB國際預科文憑、GCE A-level 英國高考、SAT考試等。

參與有關院校認可的英語能力考試並符合基本分數要求

一般要求IELTS達6.0或TOEFL iBT評分達79以上，個別學系要求或許更高。

通過面試（如有）

部分學系如設計、創意媒體、視覺藝術或會要求考生呈交作品集。

獲取錄後申請簽證

所有非本地學生均須申請學生簽證或進入許可文件，並須提名一位本地保證人（個別人士或取錄申請人的院校）及提供所需證明文件。申請簽證一般需時8至10星期。



12. 教育局：申請入學—簽證

中國內地高考生報讀香港主要大學須知¹

	收生方式	學額	中國內地高考生入學要求	非本地生每年學費
香港大學	獨立招生	未有提供數字	收生考慮因素： <ul style="list-style-type: none"> • 高考總成績及英語成績 • 面試表現（如獲面試資格） • 綜合學術及非學術素養 	約港幣 182,000元
香港中文大學	透過全國普通高校統一招生計劃	約400個	<ul style="list-style-type: none"> • 獲國家教育部核准提前批次取錄本科生，高考生只須透過提前批次填報志願即可 • 不設面試，不設加分，擇優取錄 • 在高考成绩同分的情況下，首先取錄英語單科成績較高者 • 考生報考的外語必須為英語，自費學生及獎學金學生的英語成績分別須達120分及130分（以150分為滿分計算） 	約港幣 145,000元
香港科技大學	獨立招生	約190個	<ul style="list-style-type: none"> • 大學於公佈高考成绩後參考該年國家統一高考各省市的一本線及中國內地重點大學分數試，釐定各學院的面試分數要求 • 申請者的高考成績分數達標即獲邀參加面試，面試以全英語進行，通過面試即獲取錄 • 如學生的高考外語並非英語，須提交其他達標英語成績（如IELTS達6分、TOEFL iBT達80分等） • 部分學科設有特定高考科目要求 	約港幣 170,000元
香港理工大學	獨立招生	未有提供數字	收生考慮因素： <ul style="list-style-type: none"> • 高考總成績及英語成績 • 評核學科以外表現，包括體育、文化藝術、領袖能力及社會服務等，優異學生可透過「德藝計劃」取錄入學 • 個別學科要求申請者提供作品集或參加面試 • 部分學科設有特定高考科目要求或優先考慮科目成績 	約港幣 160,000元

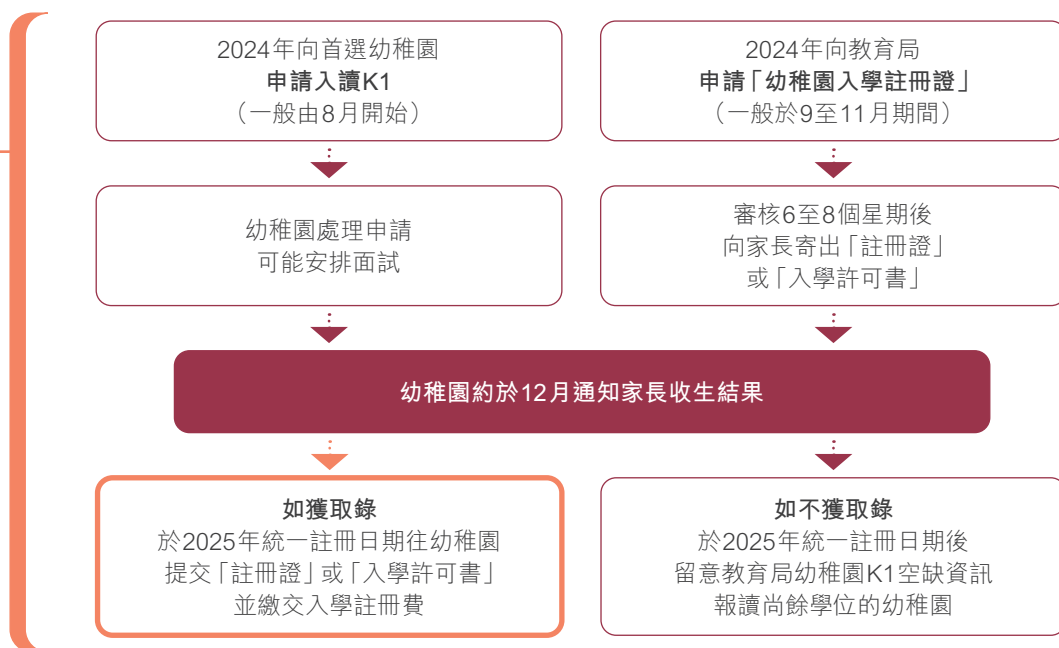
1. 參考各大院校的中國內地本科生入學資訊。以上資料只供大概參考，應以院校正式公佈為準，請向有關學校查詢最新資訊。

	收生方式	學額	中國內地高考生入學要求	非本地生每年學費
香港浸會大學	獨立招生	約140個	<ul style="list-style-type: none"> 申請者的高考成績必須高於所屬省市的一本線或特殊類型招生控制分數線 高考英語分數須達110分，以150分為滿分計算，個別學科的英語分數要求為120分 個別學科設有面試 部分學科只招收理科生 	約港幣 160,000元
香港城市大學	透過全國普通高校統一招生計劃	約300個	<ul style="list-style-type: none"> 獲國家教育部核准提前批次取錄本科生，高考生只須透過提前批次填報志願即可 除獸醫學外，其他學科不設面試，不設加分，擇優取錄 學生的高考成績必須達到一本線 高考英語成績須達120分，部分學科的英語成績要求更高 	約港幣 160,000元
嶺南大學	獨立招生	約70個	收生考慮因素： <ul style="list-style-type: none"> 高考總成績及英語成績 面試表現（如獲面試資格） 有關報讀課程的修養 在運動、音樂或社會服務等方面有突出表現者（例如於省級或以上運動比賽獲獎），入學申請可獲個別考慮 	約港幣 145,000元
香港教育大學	獨立招生	約100個	<ul style="list-style-type: none"> 高考成績必須高於所屬省市的一本線 高考英語分數須達120分，部分以中文為主要授課語言的學科須達110分 	約港幣 145,000元

搜羅本港升學資訊 為成長鋪路



25/26年度 幼稚園入學申請流程¹



香港小學4大類型簡介²

本港小學主要分為4大類：官立學校、資助學校、直接資助計劃學校（直資學校）及私立學校（部分屬於國際學校或私立獨立學校），官立及資助學校為本地學童提供免費小學教育，直資及私立學校則收取學費。

小學類型	官立學校	資助學校	直資學校	私立學校
收生方法	由官方統籌小一收生，包括自行分配學位及統一派位。	與官立小學一樣，新生均屬自行分配學位或統一派位。	不分校網，家長可為學生自由報名；學校自行決定面試方式。	學校自行決定收生準則及面試方式。
課程	根據教育局指引編排核心課程（中英數及常識等），並可自行設計特色課程。	於核心課程以外，可因應學校方針設計特色課程，例如活動及小班教學。	提供本地課程，而課程編制、教學語言等較有彈性。	自主制定課程，例如提供IB國際文憑課程，或加入EQ情緒商數訓練。

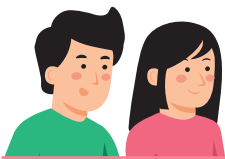
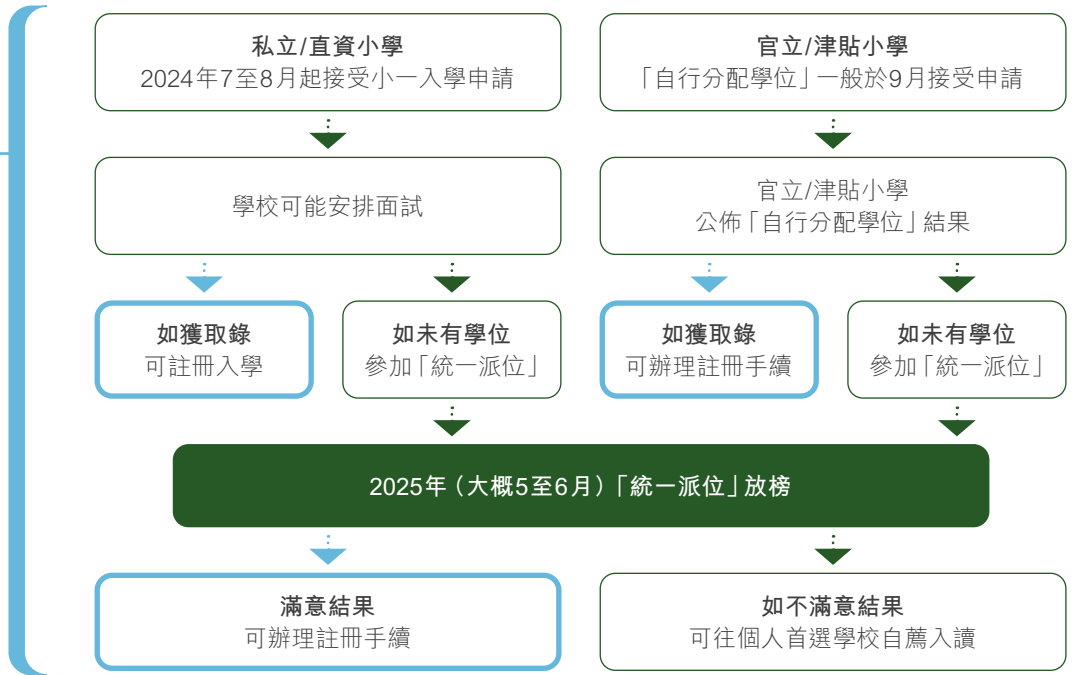
* 教育局每年適時公佈有關年度申請流程，個別學校亦可能適時公佈具體收生安排，請瀏覽學校正式網站或向學校查詢詳情。

1. 教育局：幼稚園幼兒班（K1）收生安排

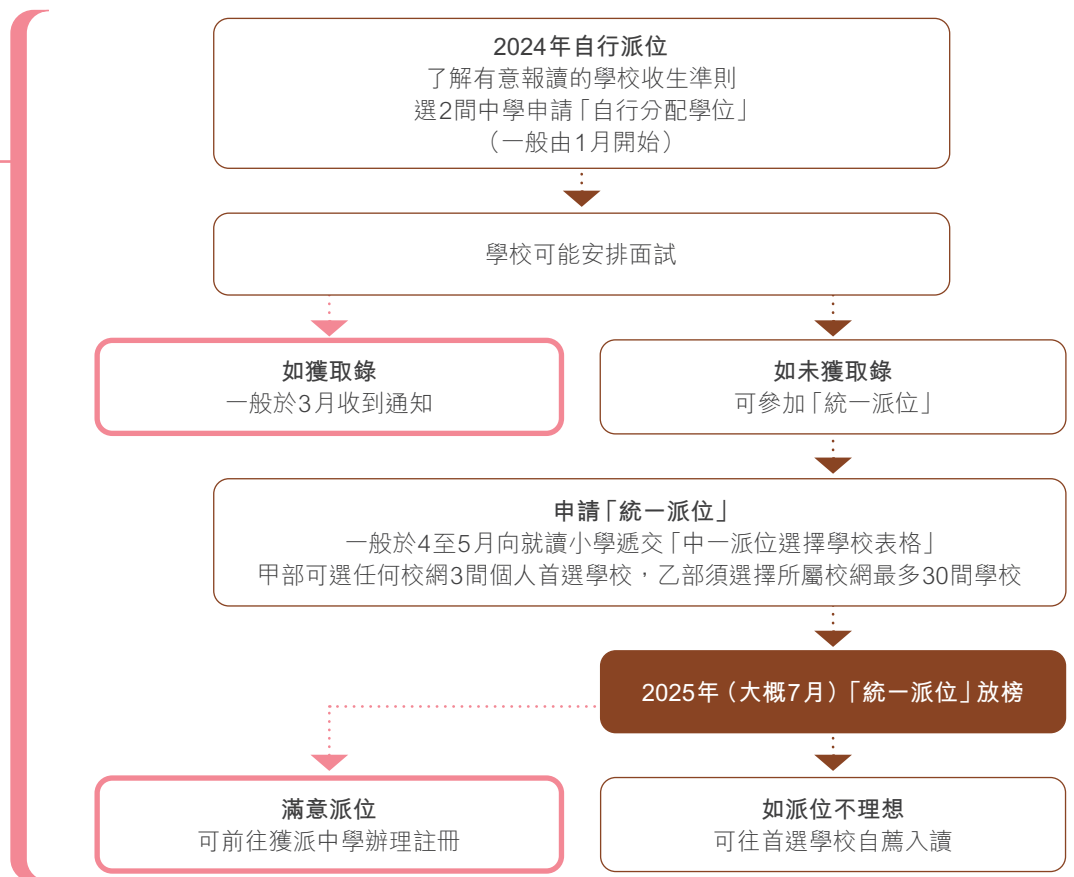
2. Myschool.hk：官立、津貼、直資、私立小學的分別



25/26年度
小一入學申請流程³



25/26年度
升中學位申請流程⁴



3. 教育局：小一入學統籌辦法
4. 教育局：中學學位分配辦法

本地學校收生資訊



報名及入學安排等資訊可能不時更新，記得留意有關學校最新公佈，並誌入備忘錄中，以免錯過重要日子。

本港主要小學資訊

私立小學



地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費 (港幣)
中西區	救恩學校	6月下旬至7月中旬	9月	6月	64,000元
	嘉諾撒聖心學校私立部	第1階段：8月下旬至9月下旬 第2階段：6月3日截止	10月中旬	-	51,120元
	聖嘉勒小學	9月中旬至下旬	10月上旬	-	51,000元
	聖類斯中學 (小學部)	9月中旬至10月下旬	首輪面試：10月下旬 第2輪面試：11月中旬	-	48,800元
灣仔	高主教書院小學部	7月上旬至8月下旬	首輪面試：9月中旬 第2輪面試：10月下旬	7月	55,000元
	香港道爾頓學校 (玫瑰崗) (前身為玫瑰崗學校小學部)	-	-	-	78,000元
	聖保祿學校 (小學部)	-	-	-	55,000元
東區	香港真光中學小學部	7至9月	10至11月	6月	60,000元
	蘇浙小學	9月	10月中旬	6月	50,500 - 94,500元
南區	聖士提反書院附屬小學	6月	10月上旬	6月	92,500元
油尖旺	拔萃女小學	8月中旬至下旬	首輪面試：10月上旬 第2輪面試：11月中旬	-	79,000元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費(港幣)
九龍城	九龍塘宣道小學	9月上旬	11月上旬	-	59,450元
	啓思小學	3月1日開始	小組分階段接見	5月	133,980 - 137,060元
	聖三一堂小學	第1階段：9月中旬至下旬 第2階段：4月上旬至5月下旬	第2階段：6月7日	9月	55,000元
	九龍塘學校(小學部)	11月上旬	首輪面試：12月 第2輪面試：3月	-	64,000元
	九龍真光中學(小學部)	第1階段：8月中旬至9月上旬 第2階段：4月下旬至5月下旬	第2階段：6月8日	9月	61,290元
	民生書院小學	5月上旬	6月1日	-	59,950元
	香港培道小學	9月上旬至10月中旬	-	9月	55,100元
	香港培正小學	7月上旬至8月上旬	-	-	61,400元
	天主教聖若望英文書院(小學部)	7月下旬至9月中旬	-	-	73,000 - 75,000元
	深水埗	啟基學校	全年接受申請	-	10月及11月
地利亞英文小學暨幼稚園		-	-	-	36,000元
九龍禮賢學校		6月至8月中旬	-	5月	54,900元
聖方濟各英文小學		8月下旬至9月中旬	10月中旬至下旬	-	54,900元
黃大仙	崇真小學暨幼稚園	6月至8月下旬	-	6月	61,200 - 88,420元
	德望小學暨幼稚園	5月中旬開始	9月	-	43,400 - 44,500元
	聖母小學	7月上旬至9月中旬	-	-	42,000元
觀塘	國際基督教優質音樂中學暨小學	1月中旬至4月中旬	6月下旬	3月	60,000 - 68,000元
	聖若瑟英文小學	6月至10月上旬	-	-	49,800元
西貢	樹宏學校	-	個別安排	致電預約	135,000元
	花園華德福學校	全年接受申請	個別安排	-	143,000元
元朗	激活英文小學	全年接受申請	10月及5月	3或4月	111,100元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

本港主要小學資訊

直資小學



地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費 (港幣)
東區	港大同學會小學	5月	首輪面試：9月13至15日 第2輪面試：10月15日至11月22日	5月	33,950元
	漢華中學 (小學部)	3月至10月13日	10月中旬至11月下旬	7月、8月及9月	17,640 - 90,794元
南區	聖保羅男女中學附屬小學	9月上旬	首輪面試：10月上旬 第2輪面試：11月中旬至12月	9月	66,600 - 70,700元
中西區	聖保羅書院小學	8月上旬	首輪面試：9月 第2輪面試：11月	6月	30,000元
油尖旺	保良局陳守仁小學	8月上旬	首輪面試：10月下旬 第2輪面試：12月上旬	4月	20,500元
九龍城	拔萃男書院附屬小學	9月上旬	10月中旬	8月	53,140元
	保良局林文燦英文小學	第1階段：8月至9月下旬 第2階段：4月中旬至5月中旬	第2階段：5月25日	9月	14,640元
深水埗	嶺南大學香港同學會小學	4月至8月1日	-	5月	17,380元
	聖瑪加利男女英文中小學	5月下旬至10月上旬	-	6月	50,840 - 53,570元
	英華小學	7月中旬至下旬	首輪面試：8月下旬至9月上旬 第2及第3輪面試：留意學校公佈	6月或7月	18,000元
觀塘	福建中學附屬學校	第1階段：6月至10月上旬 第2階段：10月上旬至1月中旬	第1階段首輪面試：10月中旬 第1階段第2輪面試：11月中旬 第2階段首輪面試：2月上旬 第2階段第2輪面試：3月上旬	7月	38,800元
葵青	地利亞 (閩僑) 英文小學	-	-	-	7,370元
屯門	保良局香港道教聯合會 圓玄小學	第1階段：7月上旬至9月上旬 第2階段：4月下旬至5月中旬	第2階段：5月下旬	7月13日	13,150元
沙田	香港浸會大學附屬學校 王錦輝中小學	5月中旬至6月28日	-	4月及5月	42,430元
	培僑書院	7月中旬至9月中旬	11月上旬	9月	26,900 - 100,054元
	播道書院	6月至8月上旬	9月中旬至下旬	-	22,500元
西貢	優才 (楊殷有娣) 書院	5月上旬至6月上旬	首輪面試：7月上旬 第2輪面試：9月下旬至10月上旬	5月	35,310 - 112,754元
	保良局陸慶濤小學	6月下旬至9月下旬	首輪面試：10月中旬 第2輪面試：12月上旬	6月及9月	13,000元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

地區	學校	報名日期	面試日期	入學 資訊日	全年學費 (港幣)
西貢	香港華人基督教聯會真道書院	3月中旬至4月下旬	首輪面試：5月下旬 第2輪面試：個別通知	4月	28,600元
元朗	基督教香港信義會宏信書院	7月2日至9月9日	首輪面試：10月上旬 第2輪面試：11月中旬	6月26日及 8月24日	69,860 - 151,098元
	和富慈善基金李宗德小學	6月上旬至7月上旬	首輪面試：9月上旬至中旬 第2輪面試：10月上旬	6月	17,600元

本港主要中學資訊

直資中學



地區	學校	報名日期	面試日期	入學 資訊日	全年學費 (港幣)
中西區	聖保羅男女中學	10月下旬至11月中旬	3月上旬	-	68,100 - 184,468元 (包括IB文憑課程)
	聖保羅書院	11月上旬至12月上旬	2月下旬	11月	41,400元 (包括英制IAL 國際課程)
灣仔	聖保祿學校	10月上旬至11月下旬	12月中旬	10月	30,000 - 32,000元
	孔聖堂禮仁書院 (原名孔聖堂中學)	-	-	-	5,370元
南區	港大同學會書院	11月中旬至12月中旬	首輪面試：1月上旬 最終輪面試：2月上旬至3月中旬	12月	41,700 - 44,944元
	聖士提反書院	10月上旬至12月上旬	1月中旬	10月	74,550 - 191,668元 (包括IB文憑課程)
東區	中華基金中學	10月上旬至12月中旬	首輪面試：1月上旬 第2輪面試：1月中旬至下旬	11月	18,770 - 107,468元
	漢華中學	-	-	-	18,900 - 101,368元
	蘇浙公學	-	12月上旬	-	7,950 - 120,000元
	培僑中學	-	3月上旬	-	9,460 - 96,758元
油尖旺	拔萃女書院	9月中旬至下旬	首輪面試：11月下旬 第2輪面試：1月至2月	9月	40,000元 (包括GCE A-Level英國 高考課程)
	香港管理專業協會 李國寶中學	第1階段： 11月上旬至12月下旬 第2階段：7月9至10日	第1階段首輪面試：1月上旬 第1階段第2輪面試： 1月下旬至2月上旬 第2階段面試：7月9至10日	-	36,060 - 37,500元
	九龍三育中學	-	3月上旬	-	2,910元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

地區	學校	報名日期	面試日期	入學 資訊日	全年學費(港幣)
九龍城	拔萃男書院	10月中旬至11月中旬	2月	-	59,860 - 226,028元 (包括IB文憑課程)
	協恩中學	10月中旬至下旬	首輪面試：11月中旬 第2輪面試：12月至3月	10月	39,160元
	香港兆基創意書院	12月至1月下旬	首輪面試：1月上旬 第2輪面試：3月上旬	10月、11月 及1月	27,600 - 33,000元
	保良局顏寶鈴書院	第1階段：11月中旬至12月下旬 第2階段：7月9至10日	-	11月	34,700 - 177,468元 (包括IB文憑課程)
	創知中學	候補學位申請：7月8至12日	3月上旬	11月	5,166 - 95,198元
深水埗	陳樹渠紀念中學	-	-	-	中五至中六：6,000元
	中聖書院	-	3月上旬	-	4,200 - 9,800元
	地利亞修女紀念學校 (百老匯)	-	-	-	中一至中三：免費 中四至中六：3,000元
	地利亞修女紀念學校 (吉利徑)	第1階段：12月下旬截止 第2階段：3月下旬截止	-	-	中一至中三：免費 中四至中六：3,000元 IB文憑課程：27,180元
	英華書院	11月中旬至下旬	1月中旬	-	24,000元
	香島中學	-	-	12月	5,810 - 92,728元
	聖瑪加利男女英文中小學	9月下旬至12月下旬	-	10月	44,580 - 46,770元
	惠僑英文中學	-	2月	-	3,000 - 3,200元
	基督教崇真中學	11月至1月上旬	-	10月	40,000 - 132,468元 (包括英制IAL國際課程)
	黃大仙	德望學校	10月上旬至11月上旬	首輪面試：1月上旬 第2輪面試：1月中旬至下旬	10月
觀塘	地利亞修女紀念學校 (協和)	9月1日開始	10月開始	-	中一至中三：免費 中四至中六：3,000元
	地利亞修女紀念學校 (協和二中)	-	-	-	中一至中三：免費 中四至中六：3,000元
	基督教中國佈道會 聖道迦南書院	10月9日開始	11月中旬、12月中旬及 1月中旬	11月及12月	24,600元
	福建中學	10月上旬至12月上旬	首輪面試：12月上旬 第2輪面試：12月中旬	12月	21,000 - 91,185元
	慕光英文書院	-	2月上旬	-	2,000 - 3,000元
滙基書院(東九龍)	10月上旬至1月中旬	2月上旬	10月	29,800 - 37,200元 (包括GCE A-Level英國 高考課程)	

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費(港幣)
西貢	啓思中學	第1階段：9月下旬至11月下旬 第2階段：2月上旬至4月下旬 最後階段：6月1日至7月12日	-	-	90,290 - 223,968元 (包括IB文憑課程)
	播道書院	11月	1月上旬	-	27,200元
	優才(楊殷有娣)書院	10月下旬至11月下旬	首輪面試：12月上旬 第2輪面試：12月下旬	10月	39,600 - 171,018元 (包括IB文憑課程)
	將軍澳香島中學	即日起接受申請	-	4月及5月	6,990 - 94,068元
	香港華人基督教聯會真道書院	4月下旬至7月9日	7月9至10日	-	32,300 - 83,680元 (包括IB文憑課程)
	保良局羅氏基金中學	9月下旬至12月上旬	首輪面試：1月中旬 第2輪面試：3月上旬	-	19,800 - 24,000元
	萬鈞匯知中學	即日起接受申請	-	5月及 6月29日	10,660元
沙田	香港浸會大學附屬學校 王錦輝中小學	11月中旬至12月下旬	首輪面試：1月中旬 第2輪面試：1月下旬	11月	42,430 - 47,680元 (包括英制IAL國際課程)
	培僑書院	11月中旬至1月中旬	-	1月	29,500 - 37,200元 (包括中六國際預科課程)
	香港神託會培基書院	10月中旬至12月中旬	1月	11月	24,360 - 27,440元
	林大輝中學	11月20日開始	1月上旬至中旬	11月	34,800 - 129,328元
	德信中學	11月至1月上旬	1月上旬	11月	22,000元
大埔	羅定邦中學	第1階段：10月下旬至11月下旬 第2階段：11月下旬至2月中旬	首輪面試：11月下旬及12月上旬 第2輪面試：2月下旬	11月	21,873 - 105,172元
	大埔三育中學	-	3月上旬	-	8,860 - 10,800元
元朗	香港青年協會李兆基書院	11月至12月中旬	1月上旬	11月	26,520 - 129,198元 (包括英制IAL國際課程)
	萬鈞伯裘書院	-	-	10月	6,000元
	天水圍香島中學	-	-	-	5,900 - 7,550元
	中華基督教青年會中學	10月中旬至11月下旬	12月上旬	11月	15,740元
離島區	基督教香港信義會宏信書院	7月2日至9月9日	首輪面試：10月上旬 第2輪面試：11月中旬	6月26日及 8月24日	72,280 - 178,404元 (包括IB文憑課程)
	佛教筏可紀念中學	11月至8月	-	-	6,200元
離島區	港青基信書院	-	-	10月	42,000 - 144,468元 (包括GCE A-Level英國 高考課程)

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

本港私立獨立學校計劃學校資訊

附設幼稚園、小學或中學部



地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費 (港幣)
薄扶林 (小學及中學) 堅尼地城 (幼稚園)	弘立書院	小一：11月下旬 中學(第1階段)：11月中旬 中學(第2階段)：1月中旬	小一(首輪面試)：12月上旬 小一(第2輪面試)：1月 中學(第1階段首輪及 第2輪面試)：1月 中學(第2階段首輪及 第2輪面試)：2月下旬至3月	小一：4月 中學：4月	221,130 - 279,290元
深灣	滙江維多利亞學校	小一：2月1日截止 中學：11月開始	小一首輪面試：2月至3月 小一第2輪面試：4月至5月 中學：個別安排	小一：1月 中學：5月及6月 11日(學校導覽)	158,300 - 222,210元
深水埗	保良局蔡繼有學校	小一：9月上旬	首輪面試：9月下旬 第2輪面試：11月中旬	9月(家長講座) 3月(開放日)	99,825 - 146,927元
九龍塘(幼教部、 小學及中學)、 將軍澳(幼教部)	耀中國際學校	小學：9月 中學：11月至12月	小學：1月 中學：12月及1月	-	84,436 - 251,610元
馬鞍山(幼稚園) 沙田 (小學及中學)	基督教國際學校	全年接受申請	10月至5月	-	85,900 - 194,700元
馬鞍山	啓新書院	9月	小一首輪面試：11月至1月 小一第2輪面試：3月至8月 中一：10月中旬至11月下旬	-	134,600 - 178,700元
愉景灣	智新書院	9月	小一首輪面試：11月至1月 小一第2輪面試：3月至8月 中一：10月中旬至11月下旬	4月及5月	144,000 - 191,300元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

本港主要國際學校資訊

小學



地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費 (港幣)
山頂	英基山頂小學			3月 (校園導覽)	126,200元
半山	英基己連拿小學			-	126,200元
跑馬地	英基白普理小學			3月 (校園導覽)	126,200元
薄扶林	英基堅尼地小學			3月	126,200元
寶馬山	英基鯽魚涌小學	9月	首輪面試：11月至1月 第2輪面試：3月至8月	-	126,200元
九龍塘	英基畢架山學校			4月	126,200元
何文田	英基九龍小學			-	126,200元
清水灣	英基清水灣小學			-	126,200元
沙田	英基沙田小學			-	126,200元
香港仔	香港威雅學校	全年接受申請	個別安排	預約參觀校園	188,000 - 198,000元

本港主要國際學校資訊

中學



地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費 (港幣)
半山	英基港島中學				145,400 - 167,100元
薄扶林	英基西島中學				145,400 - 167,100元
香港仔	英基南島中學	9月	10月中旬至11月下旬	-	145,400 - 167,100元
何文田	英基英皇佐治五世學校				145,400 - 167,100元
沙田	英基沙田學院				145,400 - 167,100元
石硤尾	協同國際學校	全年接受申請	個別安排	-	129,500 - 150,950元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

本港主要國際學校資訊

附設幼稚園、小學或中學部



地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費(港幣)
山頂、薄扶林	德瑞國際學校	全年接受申請	小一：1月開始 中學：11月至3月	4月、5月、6月4日 及5日(校園導覽)	177,000 - 230,700元
半山 (幼稚園及小學) 筲箕灣(中學)	香港猶太教國際學校	-	個別安排	-	103,500 - 215,350元
上環、鴨洲、 筲箕灣、赤柱	蒙特梭利國際學校	-	個別安排	10月至2月(開放日)	36,000 - 194,000元
跑馬地、 柴灣、將軍澳、 渣甸山	法國國際學校	-	-	-	135,906 - 207,158元
大埔	香港日本人學校	-	個別安排	-	127,400元
黃竹坑	漢鼎書院	全年接受申請	個別安排	預約參觀校園	198,000 - 218,000元
淺水灣(小學)、 大潭(中學)	香港國際學校	5月至10月1日	-	-	217,800 - 253,400元
香港仔	香港加拿大國際學校	1至2年級：10月2日 3至11年級：1月31日	個別安排	預約參觀校園	128,200 - 227,100元
香港仔(小學 預備班及小學) 黃竹坑(中學)	新加坡國際學校 (香港)	9月	-	-	95,700 - 235,700元
華富(小學) 九龍灣 (小學及中學)	啓歷學校	全年接受申請	個別安排	預約參觀校園	190,300 - 243,400元
寶馬山	漢基國際學校	小學：9月至2月下旬 中學：9月至11月上旬	小學：5月至6月 中學：11月至5月	小學：11月及1月 小學：11月至12月	194,800 - 309,000元
北角	蘇浙小學、幼稚園暨 國際班	-	個別安排	-	78,400 - 116,000元
太古城	德思齊加拿大國際學校	-	個別安排	預約參觀校園	136,000 - 155,500元
西灣河	韓國國際學校	-	個別安排	預約參觀校園	90,200 - 127,200元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

地區	學校	報名日期	面試日期	入學資訊日	全年學費(港幣)
九龍塘	美國國際學校	全年接受申請	個別安排	4月及6月	92,320 - 164,000元
	香港澳洲國際學校	1月開始	-	預約參觀校園	114,800 - 239,600元
	京斯敦國際學校	-	11至12月	11月(開放日)	107,800 - 167,000元
	朗思國際學校	-	個別安排	-	126,000 - 133,000元
九龍城	宣道會劉平齋紀念國際學校	11月30日截止	-	預約參觀校園	117,320 - 152,620元
紅磡、 馬鞍山(幼稚園) 大埔、旺角、 鑽石山(小學) 大埔(中學)	德萃學校	小一：7月15日至 10月12日	中學：個別安排	小一：5月 中學：預約參觀校園	69,850 - 156,200元
荔枝角	宣道國際學校	預備班至1年級： 10月下旬截止 2至12年級： 12月中旬截止	預備班至1年級： 11月至12月 2至12年級：1月至5月	9月至11月	132,600 - 222,100元
荃灣	弘爵國際學校	-	-	-	102,300 - 128,100元
藍田、觀塘、 西貢	香港諾德安達國際學校	12月截止	-	4月	84,370 - 205,700元
將軍澳	思貝禮國際學校	-	個別安排	預約參觀校園	103,500 - 193,500元
西貢	香港學堂	全年接受申請	-	預約參觀校園	109,000 - 247,460元
	香港復臨學校	-	-	預約參觀校園	109,000 - 129,500元
大埔	香港墨爾文國際學校	-	個別安排	4月	182,820 - 207,950元
	挪威國際學校	全年接受申請，主要 由9月上旬至10月下旬	個別安排	4月、5月及6月5日	74,840 - 120,700元
大埔 (幼稚園及小學) 沙頭角(中學)	康樂園國際學校 沙頭角國際學校	-	-	預約參觀校園	23,500 - 190,200元
屯門	哈羅香港國際學校	1年級：10月1日截止 幼稚園及中學： 11月1日截止	個別安排	3月及4月	162,158 - 220,504元
愉景灣	愉景灣國際學校	全年接受申請	個別安排	-	120,100 - 185,500元
大嶼山	大嶼山國際學校	-	-	-	71,000 - 92,500元

資料來源：教育局、各校正式網站及升學資訊網站。

以上綜合2025/26學年及過往資訊，並優先列出近期資訊，只供一般參考用途。欲知最新入學申請及學費詳情，請向有關學校查詢。本地生與非本地生費用可能不同。雜費、債券等額外開支以個別學校公佈為準。

培養下一代韌力 立足不同地域

希望子女於外國名校畢業，晉身國際精英，可能是不少家長心願。下一代於外地升學成長，可為將來造就有利條件，但亦有機會面對各種壓力及問題，家長應及早幫助子女作好心理準備，提升韌力。



留學生期望與困惑



期望

- 提升海外就業機會
- 於知名學府鑽研學術，追尋理想
- 訓練獨立能力
- 逐步建立國際網絡

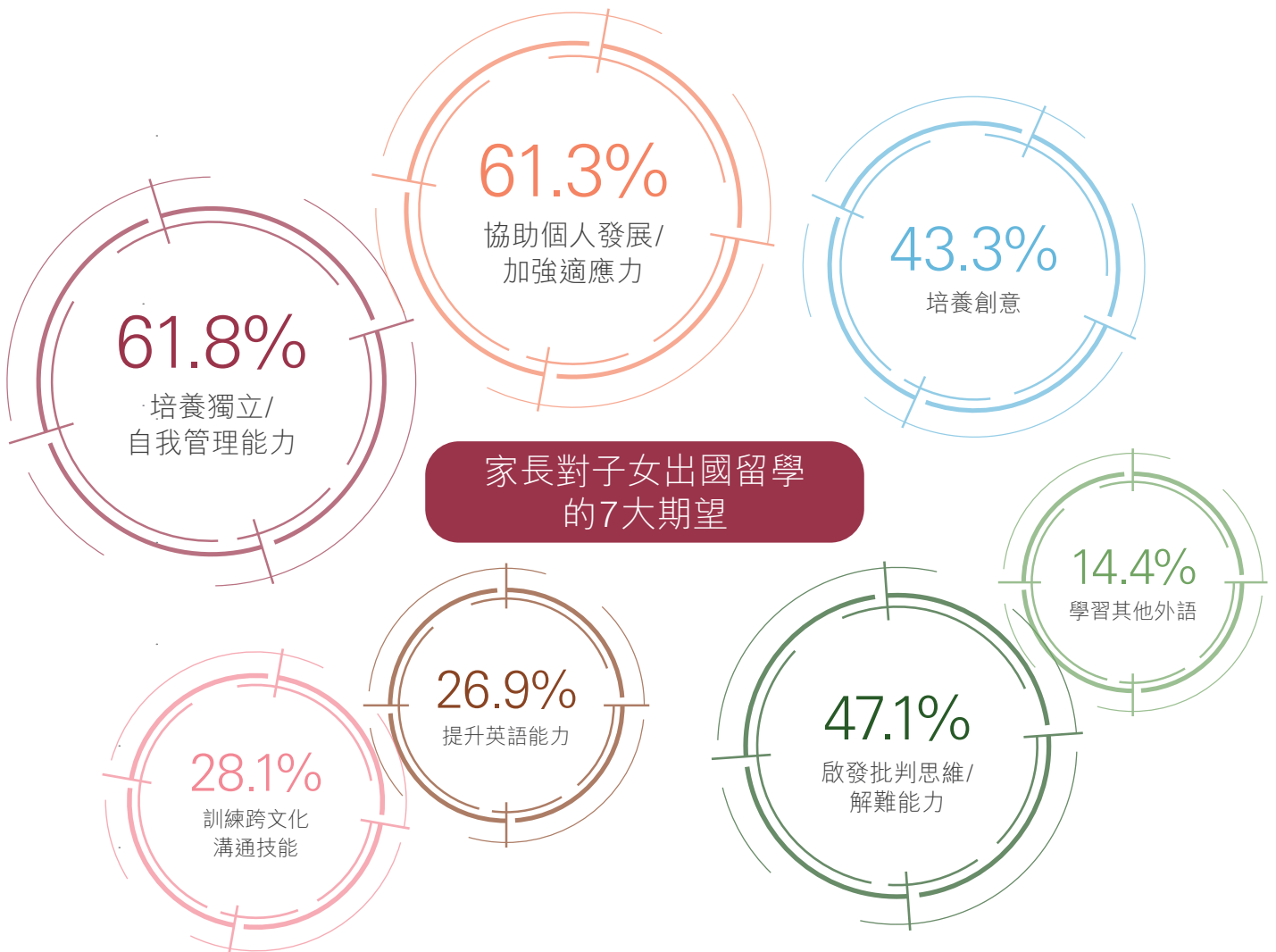


困惑

- 受思鄉情緒困擾
- 未能適應異地生活，難以融入社群
- 面對不同文化及價值觀衝擊

培育心智全面發展

參考滙豐保險贊助的Economist Impact海外升學調查結果¹，受訪家長為幫助子女提升抗逆能力，經得起時代考驗，越來越着重學科成績以外的表現及心智發展，例如批判思維、適應力、獨立能力及不同軟技能等，各方面加強裝備。



1. Economist Impact《做足萬全準備：中國內地及香港家長如何為子女海外升學做好準備》(2023年)

嘗試一步步適應



如何觀察子女適應能力及提供輔導？有家長分享心得：

- 可安排小朋友參加2至3星期遊學團，試驗家長不在身邊時，子女是否輕易適應。更可令小朋友初步體驗外地文化，透過短期獨立生活提升解難能力，為將來留學建立基礎。
- 開學時，家長可於外國逗留1星期；當學生遇上疑難，可即時向家長求助，令彼此更安心。

遊學團費用參考¹

英國劍橋名校遊學團

適合年齡 10至14歲

課程及活動 • 每星期20至26堂英語課

- 1日旅遊
- 日間運動、晚會及電影欣賞等

時間 3星期

團費 約港幣46,000元

加拿大東暑期遊學團

適合年齡 12至18歲

課程及活動 • 多元化英語課程

- 4日遊覽多倫多、尼加拉瀑布及加拿大國家電視塔等
- 烹飪、溜冰及才藝表演等

時間 3星期

團費 約港幣34,000元²

澳洲黃金海岸遊學團

適合年齡 9至12歲

課程及活動 • 約30小時英語課

- 農莊體驗教育
- 多日遊覽澳洲南岸、野生動物園、觀光塔等
- 網球、保齡球及觀星等

時間 16日

團費 約港幣37,000元²



1. 各大網站資訊（內容只供參考，請瀏覽有關機構正式網站或直接查詢）
2. 港幣大約金額以滙豐匯率換算（參考2024年3月5日現鈔銀行賣出價）

寄宿學校VS寄宿家庭

安排子女於外國報讀學校時，住宿選擇是重要考慮之一。於學校寄宿可體驗群體生活，領會社交技巧，校內亦有良好學習氣氛。而入住寄宿家庭，則有助融入社區，了解本土文化及價值觀。以英國為例，可參考以下因素：

私立寄宿中學	公立中學（入住寄宿家庭）
每年學費連宿費 約港幣400,000元	每年學費及住宿費用合共 約港幣250,000元
師生比例約1:15，師資亦通常較佳， 因此學生考試表現相對優勝	師生比例約1:30，學生所得支援 相對較少，須自律、好學

此外，本港亦有寄宿學校招收國際學生入讀，多屬私立中學，寄宿年齡一般由12歲起，每年寄宿費約港幣5萬至20萬元。如升讀大學，院校宿舍每學期收費介乎港幣5,000至15,000元³。



移民家庭生活預算

有港人及中國內地人士認為，與其安排子女隻身遠赴外地，不如一家人齊往外國居住，互相照應。想付諸實行，應詳細考慮經濟及各種因素。以下列舉住屋及生活等估計開支，令家長可略知一二，並且可與香港數據比較。

	市中心3房單位 每月租金 ⁴ （約港幣）	每月1家4口日常支出 ⁴ （約港幣）	全年生活開支 （約港幣）	市中心自置600呎單位 ⁴ （約港幣）
香港	36,200元	31,600元	814,000元	13,630,000元
倫敦 ²	43,400元	38,700元	985,200元	8,560,000元
紐約 ²	69,200元	49,500元	1,424,300元	8,710,000元
溫哥華 ²	29,700元	33,800元	761,400元	5,630,000元
悉尼 ²	33,900元	32,700元	799,900元	7,750,000元
東京 ²	20,900元	26,700元	571,400元	3,910,000元
新加坡 ²	41,500元	32,300元	885,800元	9,490,000元

求學是人生重要階段，若以投資角度衡量，自然值得投入心力、財力。子女將來是否收獲豐富，兼備學術知識、專業資格及發展機會，關鍵在於今日如何部署，為未來悉心耕耘。

3. 教育局：在港生活—住宿

4. Numbeo: Cost of Living

從小啟動情緒教育： 社交及情緒學習

現在日常生活變得數碼及虛擬化，在餐廳可以用手提電話點菜，學生可以在虛擬課室學習，醫生也可以利用網絡為病人視像診症；方便的同時，卻漸漸削弱了人與人之間的接觸機會。

當生活被科技重重包圍，我們更需要平衡，不可忽視最基本的溝通技能及情緒管理能力。

另外，不少家長都希望送子女到外地升學，擴闊視野，但學生成長不止於追求學業成就，社交及情緒教育亦是全人發展重要一環，對人生各方面都有重大影響。因此，社交及情緒學習 (Social and Emotional Learning) 的重要性，絕不亞於其他傳統及熱門學科。



甚麼是社交及情緒學習？

社交及情緒學習是一種情緒教育，包括理解自己及他人情緒，處理壓力，並培養同理心及社交能力。

社交及情緒學習的5大範疇



對學生有何益處？

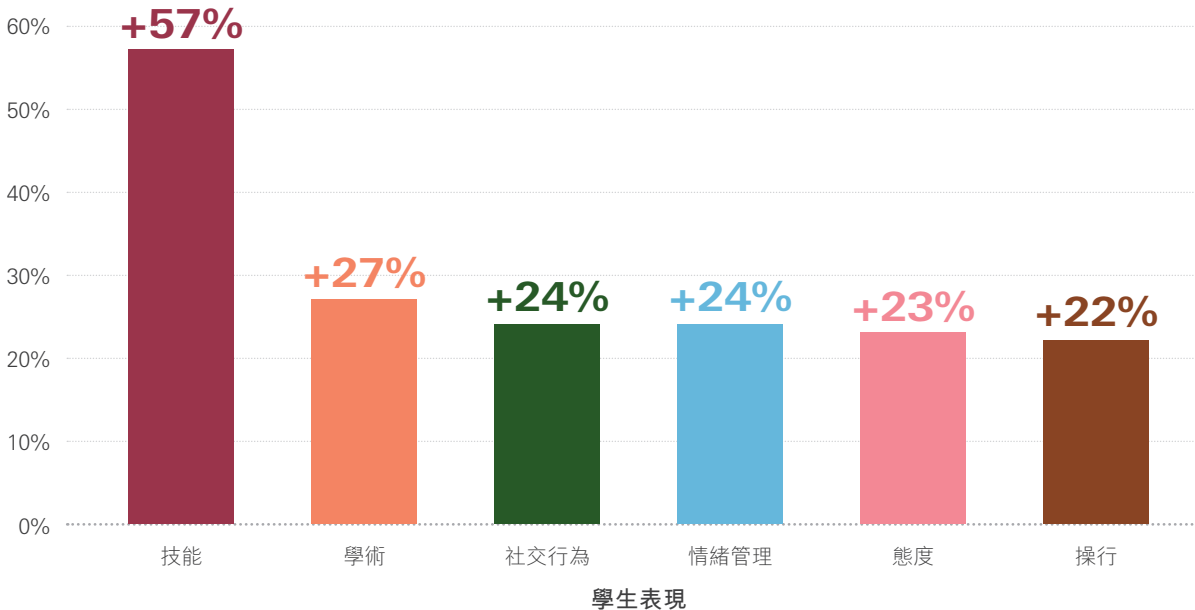
透過社交及情緒學習：

- 可改善溝通及社交技能
- 提升抗壓力及控制衝動能力
- 有助提升學業成績、與人合作及工作表現

社交及情緒學習的成效

有調查發現，接受過社交及情緒教育的學生，無論在情緒管理、技能或學術上都有更佳表現¹。

社交及情緒學習相對一般教學成效提升幅度



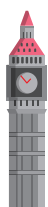
1. 美國「學業、社交與情緒學習協作組織」：The practical benefits of an SEL program

匯聚各地學界焦點

美國



- 社交及情緒學習是美國「學業、社交與情緒學習協作組織」提出的概念。
- 時至今日，已有31個州將社交及情緒學習列為必需或推薦學校採用的教學內容¹。
- 美國有調查發現，在2019冠狀病毒病爆發前，重視初中與高中社交及情緒學習課程的學校比例分別為38%及31%；但在2022年的後疫症時代，比例攀升至56%及53%，表示青少年的社交及情緒學習漸受重視²。

英國³

- 於2005/06及2006/07學年，在當地的小學及中學推行Social and Emotional Aspects of Learning計劃。
- 此計劃旨在促進學員的社交及情緒技能：改善學習效率，鼓勵積極行動，維持出席率，提升教職員效率，以及關顧學生及教員的情緒健康。
- 直至2010年，全英國90%小學及70%中學已實行有關計劃。

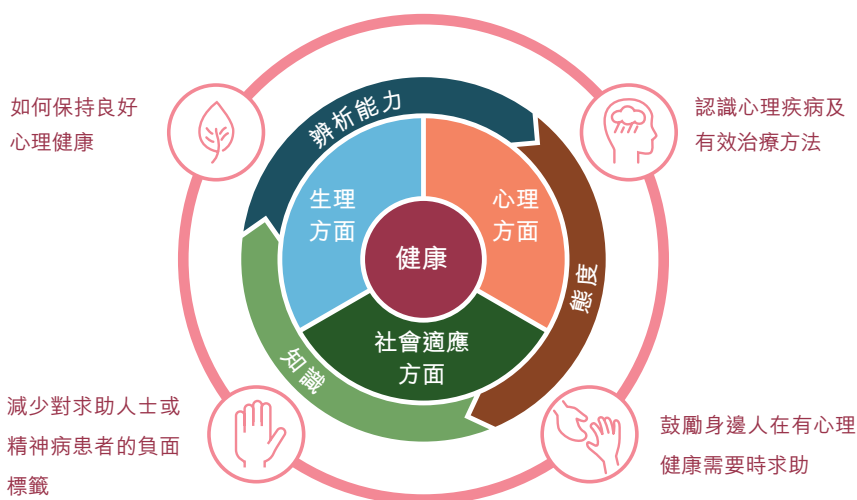
新加坡⁴

- 教育部視社交及情緒學習為21世紀競爭力不可或缺的一課，並融入品格與公民教育課程中，大致包括：

教育與職業指導	心理健康
性教育	家庭教育
網絡健康	國民教育

香港⁵

雖然香港尚未將社交及情緒學習納入必修科目，但根據《行政長官2023年施政報告》，教育局將推出適合不同學習階段的《精神健康素養》教材，供學校在課堂或活動時應用，內容包括：



1. Child Trends: State laws promoting social, emotional, and academic development leave room for improvement (2019年1月14日)
 2. Education Week: Adolescents need SEL that's designed for them. Here's what that looks like (2023年2月23日)
 3. Education Policy Institute: Social and emotional learning: An evidence review and synthesis of key issues (2021年11月4日)
 4. 新加坡教育部：Social and Emotional Learning (2022年9月23日)
 5. 教育局：培養精神健康素養，營造關愛校園文化 (2023年11月9日)

父母就是子女的「情緒教練」⁶

人類是情感動物，無論任何年齡，都會有喜怒哀樂的時候。美國華盛頓大學心理學榮休教授John Gottman指，小朋友受情緒困擾時，家長可透過《情緒教練五部曲》幫助子女調節情緒，引導他們學習較合適的情緒管理及表達方法。研究更指，有助增進小朋友的抗逆力、自我控制力、社交能力及學業表現。

1 觀言察色

細心觀察小朋友的面部表情、姿勢、聲線及語氣。例如留意到子女皺眉或扁嘴，可以主動提問，了解及引導他們表達感受。

2 把握時機

當子女稍有負面情緒出現時，家長應適時溝通及耐心教導。

3 用心聆聽

透過眼神及身體語言等表示您正用心聆聽，不要急於批判或否定子女的感受，以同理心理解他們。

4 辨識情緒

當幼兒表現負面情緒時，家長應先協助他們準確辨識自己的情緒。例如問：「因為妹妹搶吃了點心，所以覺得很憤怒？」「因為打破了媽媽的水杯，所以很害怕？」

這種做法可協助小朋友把感受表達出來，舒緩情緒，亦有助他們學習不同情緒詞彙，提升日後用說話表達情緒的能力。

5 設限解難

幫助小朋友設定行為限制。例如：「我們可以覺得憤怒，但不可以打人。」「雖然做錯事，覺得很害怕，但必須誠實認錯，向對方道歉。」

另外，可以教導小朋友一些舒緩情緒的方法，例如深呼吸，講一些自我安慰的說話。



緊記：在處理小朋友的情緒前，家長必須先處理好自己的情緒。幼童喜歡觀察與模仿，家長一定要以身作則。



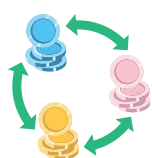
6. 香港心理學會：家長學懂「五部曲」，成為孩子的「情緒教練」（2021年10月7日）

個案分享

靈活規劃財富 造就子女成才

38歲¹Matthew是中小型公司老闆，太太Phoebe是註冊護士。他們育有3歲¹兒子Joe及1歲¹女兒Julie，期望累積資金，供子女海外留學或畢業後追尋夢想。

Matthew選擇投保**滙豐多元貨幣保險計劃**，總保費300,000美元。本計劃帶來以下優勢：



可靈活轉換9種
保單貨幣²



可分拆保單³，靈活
分配資產，並且毋須
經市值調整



可因應人生階段
轉變，靈活更改
受保人⁴

保單持有人及受保人	Matthew	保費供款年期	3年
每年保費	100,000美元	總保費	300,000美元

Matthew 50歲¹

Joe 15歲¹時表示，希望於香港中學畢業後，往英國升讀大學。

Matthew一心實現兒子夢想，計劃預留英鎊資金以備不時之需。於是同時行使保單分拆選項³及貨幣轉換選項²，將原有保單A分拆為保單B1(轉換為英鎊保單)及保單B2(保留美元保單)。

行使保單分拆選項³及貨幣轉換選項²當刻，保單B1及B2的預計淨現金價值總和相當於保單A價值，毋須經值調整。保單分拆為B1及B2後，保單A隨即終止。



保單A (美元)

保單持有人及受保人：
Matthew (50歲¹)

第12個保單年度完結

預計淨現金價值：408,160美元
身故賠償總額：478,902美元

40%



保單B1 (英鎊⁵)

保單持有人及受保人：
Matthew (50歲¹)

第12個保單年度完結

預計淨現金價值：130,611英鎊
身故賠償總額：150,102英鎊

60%



保單B2 (美元)

保單持有人及受保人：
Matthew (50歲¹)

第12個保單年度完結

預計淨現金價值：244,896美元
身故賠償總額：288,341美元

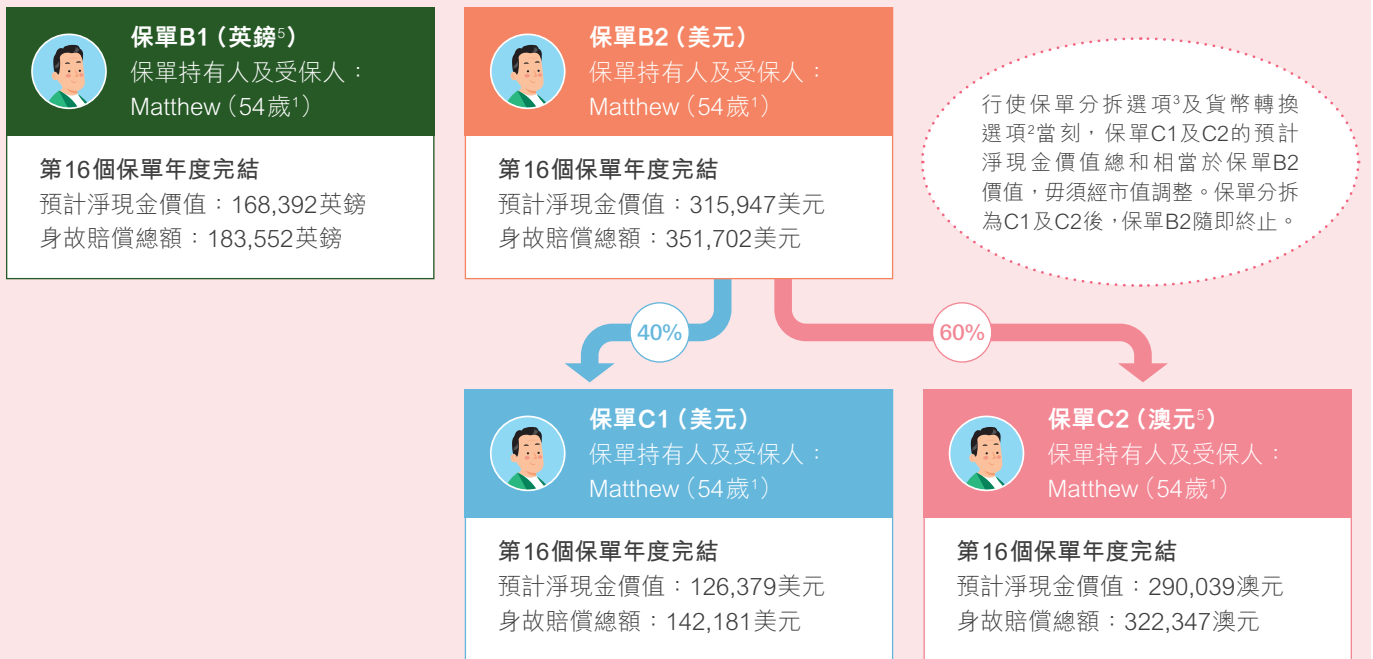
備註：上述個案均為假設，所述數字經捨入調整，並非保證，僅供說明之用。請參閱有關產品冊子及保單條款，了解詳細計劃要點、條款及細則。

1. 年齡指受保人或保單持有人(視乎適用情況而定)下次生日年齡。
2. 由第3個保單周年日起，或於保費繳付期完結並已繳清所有保費(以較遲者為準)，可行使貨幣轉換選項，轉換美元/人民幣/港幣/英鎊/加拿大元/澳元/歐羅/新加坡元/澳門幣(澳門幣只適用於澳門銷售的保單)。
3. 由第3個保單周年日起，或於保費繳付期完結並已繳清所有保費(以較遲者為準)，可行使保單分拆選項。每份保單最多可分拆為3份新分拆保單，並獲分配新保單編號。各份分拆保單的保單持有人可申請行使保單分拆選項，將分拆保單進一步分拆為另外最多3份分拆保單。
4. 於第1個保單年度後，或於保費繳付期完結後且本保單已全數繳付所有保費(以較遲者為準)，每位保單持有人均可無限次更改保單受保人。更改受保人須提供可保證明，並由本公司按受保人的投保條件而批核。對於任何有關申請，本公司將按每宗個案情況而審視，並根據不同因素(包括但不限於潛在賠償風險、更改保單年期及當前經濟展望等)而酌情決定。

Matthew 54歲¹

17歲¹Julie決定留港升學，Matthew想為女兒提供儲備，可於將來自由運用。同時，Matthew與太太亦部署退休生活，不約而同喜歡澳洲生活環境，計劃將來不時前往旅居。

故此，他再同時行使保單分拆選項³及貨幣轉換選項²，將保單B2分拆為保單C1（保留美元保單供Julie備用）及保單C2；鑑於澳元下跌，即以較有利匯率將保單C2轉為澳元保單，作為將來退休資本。

**Matthew 60歲¹**

Matthew明白子女已長大成人，各自踏上人生道路，更需要資金支持，藉此追尋個人夢想。於是，他更改受保人⁴及轉移保單擁有權，令Joe及Julie分別成為保單B1及保單C1的保單持有人兼受保人。



Joe 25歲¹，畢業後留在英國發展事業，並每年提取5%保單價值，應付日常使費。

23歲¹Julie鍾愛芭蕾舞，考慮利用這筆資金前往外國深造。

Matthew考慮使用這筆資金在澳洲置業，作為兩夫妻旅居之所。

5. 預計淨現金價值及已繳基本計劃總保費根據以下假設匯率計算：美元兌英鎊=1:0.8；美元兌澳元=1:1.53。有關假設匯率只供參考，實際應用的匯率將按照行使貨幣轉換選項生效當日的匯率；而當日匯率將由本公司以絕對酌情權不時釐定。淨現金價值、已繳基本計劃總保費及保單價值管理收益結餘（如有）將按照行使貨幣轉換選項生效當日的匯率，經捨入調整而轉換為轉換貨幣，並且不受市值調整影響。

個案分享

無休止支持 譜寫成長樂章

40歲¹Connie於大公司擔任業務拓展經理，家有6歲¹女兒Kate。Connie明白環境變幻莫測，希望憑藉周詳計劃，將來有充裕資金支持女兒就學，無憂無慮，一同度過開心日子。

她決定投保**滙豐裕達年金計劃**，自製長線收入，靈活應對未來家庭開支。

投保年齡 ¹	40歲	保費繳付期	3年
每年保費	港幣320,000元	儲蓄期	3年
		年金期	25年



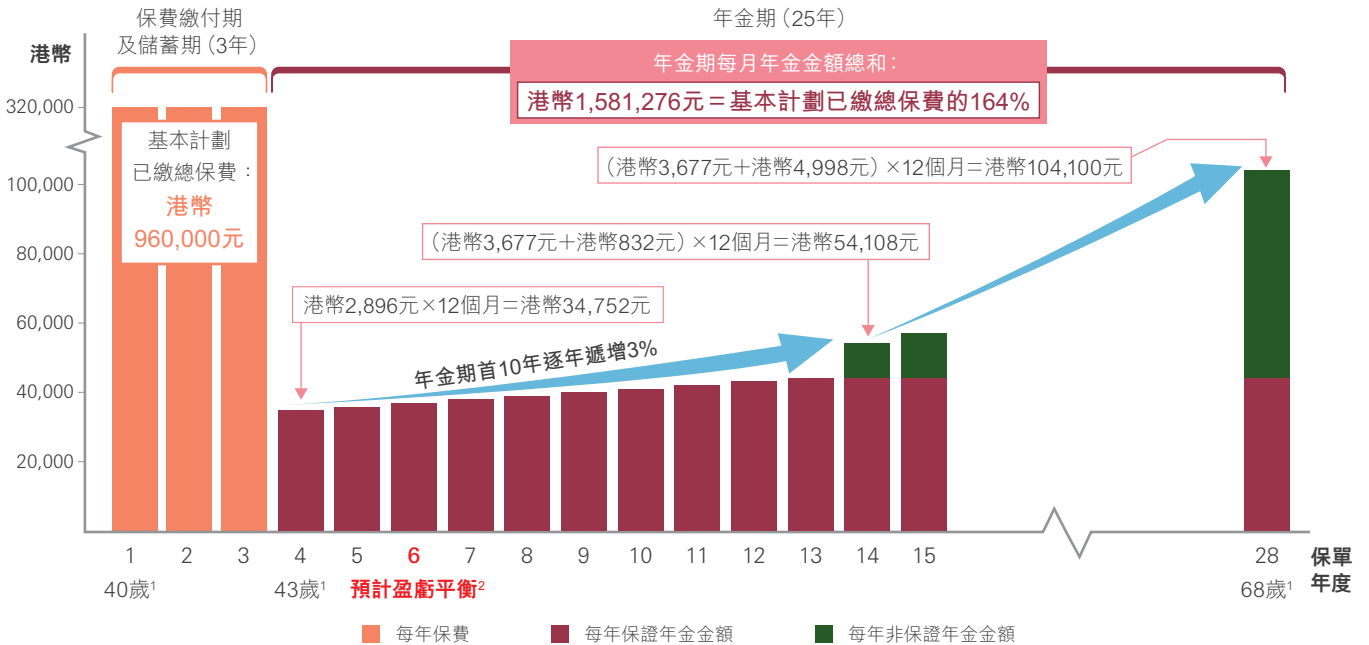
備註：上述個案均為假設，所述數字經捨入調整，並非保證，僅供說明之用。不同保費繳付期、儲蓄期及年金期可適用於不同情況，如想了解詳情，請參閱有關產品冊子「計劃摘要」部分。

1. 年齡指受保人或保單持有人（視乎適用情況而定）下次生日年齡。

每月保證年金金額 (第4個保單年度)	港幣2,896元	每月非保證年金金額 (第14個保單年度)	港幣832元
每月保證年金金額 (第13個及往後保單年度)	港幣3,677元	每月非保證年金金額 (第28個保單年度)	港幣4,998元

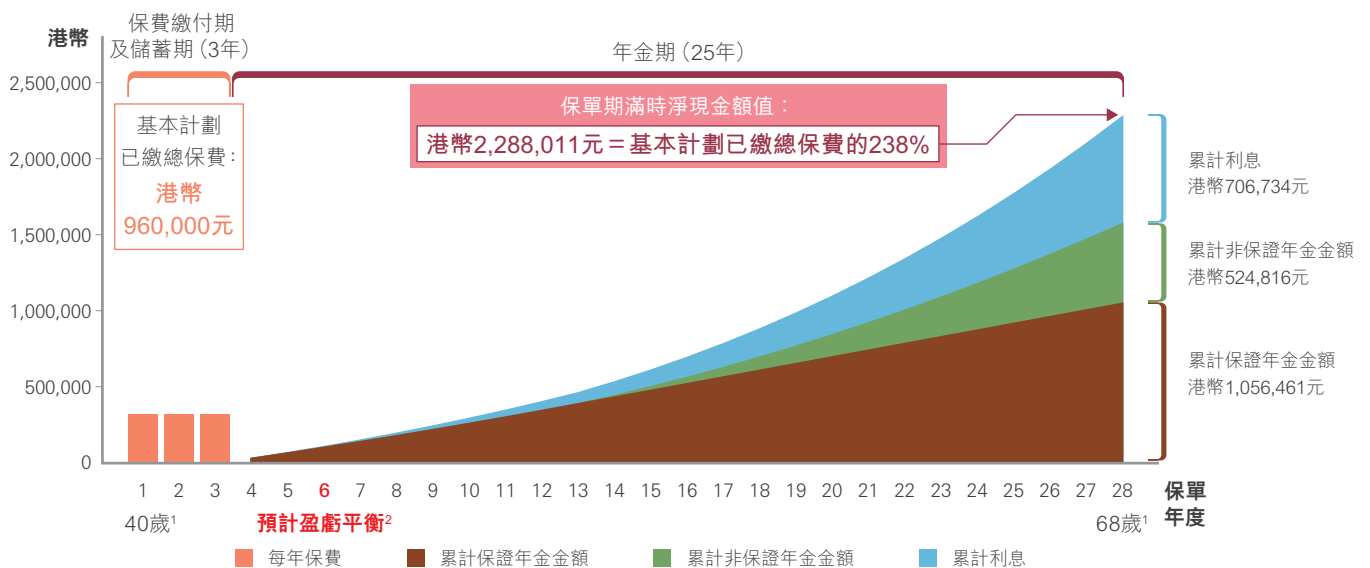
情況1：以現金收取所有每月年金金額

Connie 43歲¹時，選擇以現金收取所有每月年金金額，供女兒學鋼琴，發揮音樂天份。



情況2：保留所有每月年金金額於計劃內積存生息

3年儲蓄期後，43歲¹Connie將所有每月年金金額保留於計劃內積存生息。25年後保單期滿，她68歲¹，淨現金價值達港幣2,288,011元，是基本計劃已繳總保費的238%。Connie決定用部分資金環遊世界，並以部分資金資助女兒置業成家。



2. 盈虧平衡 (於有關年期或時間) 指於特定保單年度內，由保證利益及非保證利益共同達成之淨現金價值及特別獎賞 (如有) 可達基本計劃已繳總保費的100%。

專題訪問

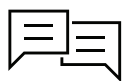
洞悉趨向 抉擇升學路向



陳筱芬教育博士

海外升學專家及企業行政總裁

近年全球化盛行，往外地留學及進修需求殷切；疫症過後，海外升學情況有何轉變？有什麼細節值得留意？今次專訪，陳筱芬博士為我們概括講述升學考慮因素，分享經驗。



近年海外升學有何趨勢？

現今科技時代，網上資訊更廣泛，搜羅知識更快更多，而就學競爭亦更大。近期升學主要有3大趨勢：

1 競爭加劇 由於知識及科技轉變太快，僱主屬意通才及有優秀學習能力的畢業生，應對瞬息萬變的職場環境，因此部分學校亦擇善崇優，全面評核學生批判思維及領袖能力等獨特潛質，令考入知名學府的競爭越來越大。

2 選科轉變 受數年疫症肆虐影響，更多新生選擇醫護、醫療科學、生化科技等學科；其次是考驗思維的哲學及傳統科學，例如物理、數學及生物等，報讀商科則相對減少。

3 地域延伸 現時熱門留學地點仍以英美澳加為主，亦有家長因地域接近、家庭移居等緣故，選擇日本、新加坡等亞洲國家，但相信以入讀中學居多，大學則傾向選擇較多QS100高排名學府的地區。



考入知名院校的學生，通常具備什麼特質？

名校收生注重全人發展，不僅考試成績優異，名列前茅，課餘更可參加奧數或其他比賽，或持續參與義工服務；體育方面，或許是校隊成員；演奏樂器輕易上手等。可見學生優點並不單一，一般包括：

1 學術能力出眾（中英數基礎穩健）

2 具批判思維及個人獨特觀點

3 善於團隊合作

4 記憶力及學習能力過人

5 懂得分配時間



留學極需經濟支持，會否令人失預算？

屢見不鮮。現時海外留學開支每年約需港幣數十萬元，而且大部分高等院校每年加5%至10%學費，就學成本不斷上漲。此外，家長可能忽略以下支出：

- ❗ 由學校收生準則、學生吸收知識到日常溝通，英文水準都十分重要。程度如有不足，可能安排補習；若自小開始補習，須預留更多經費。
- ❗ 為增加大學取錄機會，不少新生精心準備個人全檔案，一般包括課外活動、進修課程、升級試、遊學團、實地考察及國際巡迴賽事等，加上聘請專人電腦編輯檔案及潤飾申請書等，涉及各類開支。
- ❗ 部分學生出現適應或心理問題，以致休學或轉校，須付額外醫療或輔導費用。

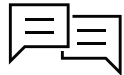


家長與學生對留學的期望，何以出現分歧？如何拆解？

父母花費多年心血及積蓄，心底自然希望投資有所回報——子女名校畢業，高薪厚職。但對於子女來說，以上只是父母期望，自己則想修讀鍾愛的學科，投入鍾愛的事業；毋須賺太多錢，亦不一定是長遠職業。彼此未必有相同目標，應互相了解及調校期望。

另一情況是，子女未清楚自己的實力，卻選擇較難應付的學科。例如想讀經濟，但數理能力不足，家長可嘗試從旁分析，如選讀商務管理亦可接觸經濟學。適時分享經驗，循循善誘，為學子解開疑惑。

對於未來出路，即使有不同見解，只要誠懇溝通，不難找到同一答案。



海外升學有何考慮因素？應如何抉擇？

升學是人生重要歷程，選擇合適方向，對學業及學生心智發展有莫大影響。



出國留學年齡：

不少父母選擇由高中開始送子女留學，可於升讀大學之前提早適應陌生環境及教育制度。

同時，家長應留意學生成熟程度及心理健康質素，譬如社交、溝通及獨立能力，性格是否合群，以及樂於與人共住宿舍房間等。倘若不適應留學生活，可能引致心理壓力，甚至抑鬱。曾有學生因心理問題而須停學就醫。



升學地點：

決定因素除個人喜好、移居目的地之外，更應考慮有意報讀的學系，例如於澳洲讀獸醫。中學階段可修讀銜接留學國家的學制，例如英國GCE、美國AP或IB國際文憑課程。



報讀院校：

不少家長及優異學生期望進入名牌大學，日後學業有成，逐步建立個人事業。但頂尖學生畢竟是少數，一般學生應根據個人能力及興趣，或就業所需技能及證書，選報合適學校及科目。若勉強報讀名校，即使成功入學，亦可能因校內競爭劇烈而壓力過大，最終未能完成學業。

專題訪問

教育方法 由心理出發



關匡宏 (Denis)

香港大學·賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動
教育心理學家

不少香港家長關心子女情緒，更認為EQ情緒商數影響個人發展。如何由教育入手，培養兒童調節情緒的能力？近年興起的靜觀練習對學生有何幫助？我們與註冊教育心理學家及靜觀導師關匡宏先生暢談情緒教育心得，令大眾加深了解。



何謂社交情緒教育？

社交情緒教育是全人教育一部分，亦是全球關注的教育趨勢。旨在促進5大範疇發展（自我覺察、自我管理、社會認知、人際技巧及負責任決定），幫助學生理解個人情緒，應對壓力，並與社會及他人合作。

透過持續社交情緒教育，可助學生建立正面心態，調節情緒及提升抗逆力；外國研究更指出，有助學生改善學業表現。世界經濟論壇《2020年未來就業報告》亦將抗逆力及情緒智商列入15大技能，可見社交情緒教育的重要角色。



本港情緒教育現況如何？ 海外國家有什麼值得借鏡？

目前美國、英國、芬蘭、瑞典及新加坡等國家實行不同社交情緒教育方案，並已列為教育方針，確認社交情緒教育的重要。

香港暫時未有普及與具系統的社交情緒教育，部分學校自行設計校本課程，或採納坊間及外國課程。長遠而言，本地應為學校提供實際及可依循的教學大綱，不一定將社交情緒教育獨立成科，但可於現有科目融入有關元素。

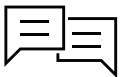


靜觀與情緒教育有何關係？對學生有何幫助？

美國麻省大學醫學院分子生物學家卡巴金博士於70年代將靜觀引入主流醫學，並設計成靜觀減壓課程。靜觀是覺知，有意而不加批判，將注意力帶到當下經歷上，與生活中的苦樂並存，從而改善身心健康。根據有關研究分析，靜觀有助減壓及紓緩情緒困擾，減少抑鬱、焦慮等問題。

由2019年以來，我們將靜觀帶入學校社交情緒課程，引導學生以正面態度及方法處理情緒，希望學生感到憂慮或困惱時，透過靜觀，留意並接納當下身心狀態，妥善照顧自己。

正如卡巴金說：「我們無法平息風浪，但可學會滑浪。」面對人生高低起伏，應以開放及好奇態度，靜觀其變，探索前行。



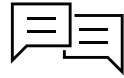
近期海外留學趨勢對學生情緒有何影響？

生活上各種轉變都可帶來壓力。出國留學須適應新環境；留港的年輕人不但面對學業及考試壓力，看見相識多年的好友移居或留學，同班同學越來越少，亦難免感到壓力。家長及老師應多加留意，協助學生抱持正面態度，適當減壓。



情緒教育或靜觀訓練適合什麼學齡階段？ 任何人都可練習靜觀？

社交情緒課程及靜觀練習並無年齡限制。而自小開始學習，有助兒童於成長中面對各種挑戰。大部分人士都適合練習靜觀，然而，假若曾有嚴重創傷經歷，或有精神健康問題，則建議先諮詢精神科醫生及靜觀導師意見。



如何培養子女情緒管理能力？ 有何育兒心得分享？

教導子女，身教勝於言教。當小朋友目睹家長如何調節情緒，亦可領悟箇中竅訣。

1 同行互勉

親子同行互勉，同渡過高低起伏情緒。當一方出現情緒失控的訊號，例如發怒，另一方可親切提醒：「不如一齊慢慢呼吸，冷靜一下。」仿如家裏的情緒導師。

2 接納情緒

越刻意嘗試消除負面情緒，反而越難平伏心情。家長試以接納態度面對子女當下情緒，並理解其情緒波動原因。應留意「接納」不等於認同子女的問題行為，只是接納他們在事件中經歷的情緒。

3 給予空間

小朋友激動時，自控及正常思考能力均受影響。此刻家長不宜解釋道理，可帶頭呼吸及冷靜，彼此給予空間，然後慢慢解決問題。

4 照顧自己

照顧子女時，不忘照顧自己。家中氣氛是晴或陰，是冷或暖，取決於家長本身。先令自己從容自在，子女才可輕鬆愉快。

身為父親，我認為與子女相處最重要是全心投入。我和太太每星期都預留一晚，放下手提電話及管教子女的職份，與兩個小朋友席地而坐，大家隨意分享生活點滴。我們全心陪伴聆聽，放下批判及期望，一家人一起成長，締造不少窩心回憶。





“ 結語 ”

雖然生活有各種事情費心籌謀，香港有不少父母仍堅持不懈，提升自己的強韌彈性，不時審視現況，為子女策劃前路，全力導航。家長始終深信，協助下一代達成遠大志向，第一步是任他自由探索學問，研究知識，領悟不同地域及時代智慧。

當子女將來完成學業，未必成為出色學者，帶來革新概念，但可以練就不一樣的洞察能力，把握機遇，盡心成就夢想。令您確信，今日您的所有努力將是未來精彩的生命樂章。

”

滙豐人壽保險(國際)有限公司榮獲以下獎項：



HSBC Life (International) Limited 滙豐人壽保險(國際)有限公司(註冊成立於百慕達之有限公司)(「滙豐保險」、「本公司」或「我們」)已獲香港特別行政區保險業監管局授權及受其監管，於香港特別行政區經營長期保險業務。香港上海滙豐銀行有限公司(「滙豐」)根據保險業條例(香港法例第41章)註冊為本公司於香港特別行政區分銷人壽保險之代理機構。保單持有人須承受滙豐保險的信貸風險。對於滙豐與您之間因銷售過程或處理有關交易而產生的合資格爭議(定義見於金融糾紛調解計劃的金融糾紛調解中心職權範圍)，滙豐須與您進行金融糾紛調解計劃程序；此外，涉及上述保單條款及細則的任何糾紛，將直接由本公司與您共同解決。有關滙豐保險計劃詳細資訊，請瀏覽滙豐網站的保險專頁，或親臨分行查詢。以上人壽保險計劃屬本公司產品而非滙豐產品，由本公司承保，並只擬在香港特別行政區透過滙豐銷售。

本專刊所載資料只供參考，並不構成任何意見，亦非教育或任何建議，請勿根據本專刊而作任何決定。若您對本專刊內容有任何疑問，應向獨立人士尋求專業意見。有關內容只屬一般資訊，並不構成任何建議，或向您建議任何保險產品。

任何情況下，有關您或第三方因使用本專刊或依賴或使用或無法使用本專刊資訊而引致任何損害、損失或法律責任，包括但不限於直接或間接、特殊、附帶、相應而生的損害、損失或法律責任，滙豐保險或滙豐集團均不承擔任何責任。所有受訪者發表的見解均由受訪者提供，僅供參考，並不構成對任何人士提供任何建議或藉此作出任何財務決定。受訪者發表的見解只反映其個人意見，並不代表滙豐保險或滙豐立場。滙豐保險及滙豐並未於本專刊或以任何方式認許任何第三方評論或服務。對於任何第三方行為或見解，滙豐保險及滙豐概不承擔任何責任。

本冊子出版日期為2024年5月。



您可透過二維碼瀏覽
「求學無邊界 擔當子女夢想嚮導」電子版