

輔導工作室



邁向大學新旅程

每次結束都是另一次新的開始。

— 諺語





中學



大學

學習模式	<ul style="list-style-type: none"> → 上課、寫筆記、發問的責任全在你身上 → 強調自學，自己去搜集有關資料 → 作業、測考比中學少，但程度字數要求卻高得多；強調獨立思考、批判分析、參考引用； → 小組項目也是常用的學習模式
社交生活	<ul style="list-style-type: none"> → 很難認識新朋友，只有HI-BYE FRIENDS? → 不停“應付”組聚? → 與來自不同背景、文化的同學/同房相處
經濟安排	<ul style="list-style-type: none"> → 依靠家人供應? 申請政府貸款、獎助學金? 尋找兼職?
自我管理	<ul style="list-style-type: none"> → 多了許多自由 = 可以”HEA”? → 一切行動，包括管理自己的日常生活、時間及活動、情緒等，皆需自我負責。 → 離開家庭，在宿舍過獨立的生活，照顧自己的起居、飲食...



給新鮮人的小貼士

認清自己

- 大學往往是“尋求自我”的人生階段。嘗試去認清自己的長處、短處、才能、性格取向及價值觀，並通過探索和委身建立個人身份。學生事務處也有一些個人發展及認識自我的活動可讓你參加 (<http://saoinfo.ied.edu.hk/>)



認識教院

- 包括校內的各項資源和設施、衣食住行等配套、課程及活動的安排等。例如熟習圖書館的資源可有助各科目的研習；學生事務處有各類支援及幫助學生發展的活動和訓練等。記著要常常檢查教院的電郵以獲得最新資訊！

建立你的支援網絡

- 包括大學/中學同學、師兄姐、校園生活導師、老師等。如果遇到困難，找不到別人分享，即使是很小的事，輔導主任也很樂意與你傾談及支持你啊！

訂立目標、管理時間

- 了解你的需要和能力，訂下你的目標，列出打算做的事工，訂立優先次序、可行計劃和時間安排，現在就為自己安排一本日誌簿或電子日曆吧！

做個健康快活人

- 別以為後生可亂吃少睡。健康的生活模式，你們懂的！充足睡眠，食得健康是基本，善用(但不濫用)你的自主自由，齊來做個健康快樂Ed新人類吧！