

輔導工作室

邁向大學新旅程

開學已過了幾個星期，相信同學都開始認識校園的設施，教學模式和同學的相處。由中學過渡到大學是需要有一過渡及調適期的，因為二者之間是有著很明顯的差異。大學在...

📖 **學習模式**，強調獨立思考，創意思維，深化理解，建立個人的學習、思想風格。

📖 **宿舍生活**，離開家庭的蔭庇，學習與不同的人相處，過獨立的生活。照顧自己的生活起居、飲食、健康等。

📖 **經濟安排**，非一定單靠家人的供應，也可考慮申請政府貸款，獎助學金或尋找兼職。

📖 **社交圈子**，認識更多新朋友，課堂內/外，校內、校外，擴闊接觸圈子。

📖 **自我管理**，自主獨立性更強，無論在情緒，日常生活，時間，消閒及參與活動上作出自我督導，自由度更大，唯一切行動皆需自我負責。

以下是一些建議，可幫助同學適應學院的學習、生活。

- 1. 瞭解及發展自我**，大學是處於「尋找自我」這一人生階段，在「確定自我身份」及「迷失」中徘徊。包括認識到自己的長處、短處、才能、性格取向、職業性向及人生目標等。學生事務處會有一些個人發展及認識自我的活動可供同學參加。
- 2. 認識新環境**，包括校內的各項資源及設施，衣、食、住、行等配套，課程及活動的安排等。知道有事需要諮詢時，能找到合適的地方及人幫助。
- 3. 建立人際支援網絡**，包括同學、校園生活導師、老師、教職員等，學習與身邊的人建立良好的人際關係。有時遇到困難，找不到別人分享，也可約見輔導主任傾談及共商解決方法。

4. **訂立目標**，目標是前進的指示牌，有目標才能找到方向，有方向才能到達目的地。先訂下一些短期目標去完成，再到中期目標，甚至長期目標。目標可以是在學業、個人成長、人際關係、事業裝備或擴闊視野上。
5. **作個健康快活人**，食得健康、睡眠充足、懂得面對壓力、處理情緒、管理好時間，更能學會怎樣與自己及身邊的人和諧共處，做個快樂 IEd 新人類。

同學如能盡早作出充分的調適，在適應大學生活上，必能成功踏上 IEd 新旅程。

在眾多大學生面對的挑戰中，時間管理是最多人覺得較難掌控的，可開啟連結閱讀這篇文章。