



輔導工作室(新生特刊)

Dear Freshman 

再次歡迎你加入教大☺

在剛過去的兩星期，你有參與學系或學生事務處為你們安排的迎新活動嗎？現在，是時候開始新的學習旅程了，祝大家開學大吉！

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**。作為“教大人”的你，也邀請你多花時間**認識校園**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，記著要**常常檢查教大的電郵**以獲得最新資訊啊。

趁著新學期開始，讓我們跟大家分享以下一些小貼士吧：



在這新一學年，你可能仍有不少時間要在網上學習，但隨著疫情尚算比較穩定，或許你也有更多時間可回到這校園。



無論線上或是實體上課，大學強調自學。你要學習自己去搜集資料、與講師聯絡，負起上課、寫筆記、發問的責任。經過了悠長的暑假，別忘了要**將自己調教至“主動”模式**。



大學的功課，強調獨立思考、批判分析、參考引用，學術誠信要求嚴格，只靠 WIKI 或者 GOOGLE 是不夠的，**請教一下你的講師或師兄姐**吧。



最最要緊的是：**時間管理!** 大部分呈交功課日期都設在學期末段，你會發現十一、二月的時間會有數不完的功課待你處理。趁開學初好好記下所有 DEADLINE，做一些初步的計劃，到十月學期中段，是時候要“開工”了。



你可能會遇上這些困難：覺得很難認識新朋友，跟中學同學不一樣，好像只有 HI-BYE FRIENDS；不停要“應付”組聚；與來自不同背景、文化的同學/同房相處.....



大學匯聚各路的學生，有著多樣化的特色。嘗試**以開放的態度**，從不同的渠道去認識新朋友、投入活動，再慢慢為自己作出選擇吧！



不要忘記**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！



自我管理

在大學裏，你會多了許多自由，有人選擇“HEA”過，有人會把行程編得密密麻麻；有人覺得畢到業便行了，也有人會選擇以學習為主.....



要知道你已長大成人，可為自己做決定了，這包括管理自己的日常生活、時間及活動等。但請你記著，做任何決定也好，也請你先**考慮可能出現的後果**，想清楚，方可以博盡無悔。嘗試**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啦！



別以為年輕可亂吃少睡。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**，做個食得玩得瞓得讀得的 EdU 新鮮人吧！

有關大學的適應，你也可以來看看這裏的分享：

https://eduhk.hk/sao/info/counselling_services/self_care_corner/_article_adjustment_to_university/

願與你們同行，擁抱在教大經歷的種種，將轉變、挑戰轉化為成長的契機。