



過去兩年大家從不習慣網上教學到已經習以為常，現在要重新回歸校園上課，可能也要一點時間去適應。希望以下小貼士能助你盡快適應過來，好好享受校園生活！



了解感受

興奮、擔心、緊張、開心、輕鬆、害怕...

感受一下自己對重返校園的感覺，若感受比較負面也沒關係，因其他人可能也有同感，先去了解箇中原因，再嘗試幫自己以行動或正向思維突破負面的感覺。



認識校園

這點對 Year 1 & 2 同學尤其重要，不要只是回校上課，下課後務必要走遍全個校園，去了解及使用各種設施，也要留意四周的標示及海報，這有助你更快融入校園生活。



與人連繫

在開課這一星期，不妨多主動接觸其他人，與新認識的同學 / 朋友一起去吃飯，一起喝杯咖啡或吃杯雪糕，一起進行上述認識校園活動。學習建立人際關係是大學生活重要一環呀！



管理時間

除非你是宿生, 否則回校上課增加了往返校園的交通時間, 所以你可能需要考慮減少兼職的時間, 而娛樂 (煲劇, 睇片, 打機, 上社交媒體) 的時間也可能需要減少。



調教生理時鐘

疫情及網上學習打亂了不少人的生理時鐘, 甚至令人產生睡眠問題, 回復面授課堂需要我們調教被打亂了的生理時鐘, 請按[踢走新冠失眠](#), 閱讀有關自救小貼士。

若持續被適應問題困擾, 歡迎找輔導主任談談!