



# 輔導工作室

SYE (Senior Year Entry) 特刊

## So, GAP Balanced!

在面對新一階段的學習，往往需要在思想及心態上作出調整，以適應新的環境。希望以下 “So, GAP Balanced!” 小貼士對大家有幫助：

### Social Medias



我們學生事務處輔導組，除了提供個人輔導服務及 SEN (特殊學習需要) 支援外，亦定期舉辦不同心靈健康及個人成長活動，歡迎同學參加。

#### Tips

第一步，先邀請你去追蹤我們的社交平台，我們將會定期發放一些訊息、資訊或提醒，或許可以有助你更好去面對生活的種種挑戰。同時也鼓勵你瀏覽我們的網頁 ([https://www.eduhk.hk/sao/info/counselling\\_services/](https://www.eduhk.hk/sao/info/counselling_services/))，了解我們的服務之餘，也可以看看師兄姐們寫下有關面對困難，尋求輔導的分享。





過往很多 SYE 學生在副學位時習慣努力拼搏，以爭取好成績升讀大學，但他們進入大學後反而失去學習目標及動力，又或者發現拼搏的讀書方法並不太適用。這是因為大學無論在收生、出路上，均比副學位更富多樣性；大學學習強調獨立思考、批判分析、參考引用，而並非答案的對錯，同時對學術誠信要求也更嚴格。



不少學生只一心想要入大學，而沒有想太多自己想要的未來。是時候真正為自己去立定目標和方向，嘗試以開放的態度，並善用大學的資源，為自己探索不同的可能性吧！



研究顯示 SYE 學生大多經歷某程度的 transfer shock (即 transfer 後第一個學期 GPA 明顯下跌)，這是因為同學需要時間去適應不同的教學要求，該研究同時發現當比較畢業成績時，SYE 學生的成績較好。



第一個學期就先讓自己好好適應，稍為調整一下對自己的期望。記著給自己時間和信心，相信自己有能力應付大學的學習要求。

## Peer helping



SYE 學生一般有較多經歷，令你們在思想上可能比其他同學較為成熟，但其他同學也有不同的長處，他們亦較熟悉校園的運作及教學要求，所以主動結交不同的朋友能助你適應新的環境。

### Tips

大學的珍貴之處，其中一項就是其多樣性。同樣，你可以抱持開放的態度，爭取結識各方好友的機會，過程中善用大家各自的長處，相信你會更能體會與不同同學相交和合作的好處。

## Balanced!



進入大學，你可能有滿腹大計想在大學嘗試或實踐。你可透過學生事務處 / 老師去認識校園設施及資源，善用正規與非正規的學習機會 (例如實習、交流、全人發展等)。

### Tips

恭喜你可以如願體驗大學生活，但兩年時間並不是很長，安排活動時記著要考慮能否同時兼顧學業與不同活動的要求。

相信同學在迎新活動中已認識你所屬的 Peer Mentor 及 Student Development Tutor (SDT)，他們的角色是協助大家適應並規劃即將展開的大學生活。如有需要，請聯絡你的 Peer Mentor 或 SDT，他們會樂意回答你的問題。

SYE 同學經歷比其他同學多，擁有的免疫力亦往往比其他同學強。希望你們能夠盡快適應，好好體驗大學生活。若遇上適應困難或情緒困擾，歡迎約見輔導主任，我們將很樂意協助同學跨越困難。



**SAO Counselling Services**

A-1/F-01S | 2948 6245 | [saocs@eduhk.hk](mailto:saocs@eduhk.hk)

Make appointment: <https://pappl.eduhk.hk/CSBS/>