

過渡至大學

簡介

恭喜各位中學畢業生順利完成中學生涯！你的旅程並不止於此——相信你一定有想過中學至大學的過渡是如何吧。



新環境

進入下一階段的你可能會留港就讀，與家人和朋友一起；或去外國升學，體驗新生活。無論你的選擇如何，你都可能會面對適應新環境的挑戰並感到焦慮，包括：

- 新的社交環境和人際關係
- 可能存在的文化差異
- 學業上的新挑戰
- 陌生的生活環境



我們訪問了幾位準大學生，了解他們對升讀大學的主要顧慮；看看我們的大學實習生及臨床顧問怎樣回答他們吧！

題目



建立新的人際關係



關於參加迎新營



管理你的學業



考不進首選大學應該怎辦



關於大學生活



倘若我正在接受輔導.....



在大學裡如何管理壓力及工作量

題目1:

建立新的人際關係

1. 很多人認為在大學很難結識新朋友及與舊朋友保持友好；我要怎樣做？

別怕走出你的安舒區，
去結識不同背景的人吧！



Michelle (一年級生)

我會建議你多與你的知心朋
友交往，你不需要跟所有
人都成為朋友。



Charlie (準畢業生)

間中約朋友一起吃飯、
相約圖書館溫習，
或一起做運動吧！



Ryan (一年級生)

我認為與朋友保持定期
聚會 —— 無論實體或網
上 —— 都很重要。



Natalie (準畢業生)

主動結識新朋友吧！



Yan (準畢業生)



2. 有什麼秘訣能建立持久關係？



臨床團隊的回應：

- 參加社交活動和聚會，這些平台可以幫助你結識新朋友。
- 參加你感興趣的學會或社團，你會遇到與你有相同興趣和愛好的人。
- 保持靈活開放的心境。中學往往是一個受保護的環境，現在是時候離開這環境去結識不同群體了。
- 開放自己，結識與你同系的同學，並一起建立學習小組。
- 推動自己走出舒適區吧！

照顧你的精神健康

你在大學時期建立的人脈和友誼能助你促進良好的精神健康，為你提供足夠燃料和動力應對未來的挑戰。大學提供許多機會及自由讓你去探索不同興趣，你可以透過這平台從而進一步了解自己。這是其中一個中學畢業生主要提出的問題。



題目2: 關於參加迎新營

*迎新營是指由大專院校/學系/學會/興趣小組等籌備給大學新生的迎新活動



1. 大學第一年是否一定要參加迎新營?

我不認為你一定要參加迎新營，因為有時候有些學會的文化未必適合每人，不過參加迎新營的確是認識新朋友的好方法。

Michelle (一年級生)



參加迎新營是結識新生和師兄姐的好渠道；師兄姐可以提供有價值的意見給你參考，例如選科注意事項、有那些值得參加的有趣學會，甚至校園飯堂的食物質素等等。當然，若你感到緊張和焦慮，你絕對可以選擇不參加迎新營的。其實認識新朋友和了解校園的方法有很多種，按着自己的感覺去衡量吧！



Ryan (一年級生)

參加迎新營的好處是你有機會認識更多人，或能找到與你有同一想法的朋友。另一方面，有些人或會覺得三至四天的交際活動會讓他們感到有壓力；例如要像我這些內向的人不停進行社交活動，我會感到疲憊。



Charlie (準畢業生)

我會非常建議大學新生至少參加由你所屬學系籌辦的迎新營認識你的同系同學，因為你可能在大學的幾年都會與他們同班，而當你課堂上遇到問題時他們可以隨時提供幫助。此外，籌備活動的師兄姐（即『組爸』、『組媽』——充當父母角色的活動籌委）可以給予你寶貴意見，幫助你適應大學生活。

Natalie (準畢業生)





2. 我沒有參加迎新營，因為我不喜歡其文化；但所有人都能交到新朋友了，我覺得我好像錯失了認識朋友的機會，融入不到其他人。



臨床團隊的回應：

擔心自己不能結交新朋友和適應大學生活是正常的，很多人無論有否參加迎新營或許都有同樣感受。

提醒自己：你有很多其他機會認識新朋友，而且有很多同學均沒有參加迎新營。迎新營只有一個星期，之後你會慢慢發現這在你整個大學生涯中其實也不是什麼重要的一環。

所以，嘗試將焦點轉移至其他結識朋友的渠道上吧，例如課堂、學會等等，並記住所有剛進大學的人都是希望結交朋友的新面孔。



題目3:

管理你的學業



1. 倘若我不知道自己的興趣為何，我怕我會錯誤選擇主修科.....

不用害怕揀選錯誤的主修科，其實很多人的工作往往與他們學士主修科無關。



Michelle
(一年級生)

很多不喜歡自己原本主修科的同學都能成功轉學系，甚至轉大學的。



Charlie (準畢業生)

嘗試好好利用你的大學生涯找出你真正興趣是什麼吧。你將來的事業發展不一定只與你學士主修科有關，所以不用太擔憂錯誤選擇主修科對你的影響。



Ryan (一年級生)

如果你想如期本科畢業，記得好好預早計劃如何選讀不同學科課程而可得到足夠學分畢業。



Natalie (準畢業生)

你可以與同一主修科的同學傾談，或閱讀主修科進門課程；你也可以好好利用加/退課時期嘗試不同科目的課堂。要提醒自己如何處理眼前不同事情，保持開放心態，勇於嘗試新事物。



Yan
(準畢業生)



2. 如果我已經讀了好一陣子才發現自己不太喜歡選修的科目，且失去興趣，我應怎麼辦？

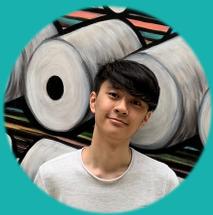
你可以上網搜集資料，了解轉學系的事宜。



Michelle (一年級生)

如果你在大學第一或二年還沒有正式選擇主修科時遇到這種情況，你還有時間轉學系；但若你在第三年或以後才發現這情況的話，你應向學術指導師尋求協助。你亦可以考慮獲得學士學位後報讀你有興趣的碩士課程。

我會建議你嘗試做主修科相關的事情，例如義工、實習生、工作坊等等，這樣你可以或能找出你最享受的是什麼。



Ryan (一年級生)

Natalie (準畢業生)



嘗試準確查明自己不喜歡科目的那個範疇，並與朋友和教授談談，因為我們學習上經常會遇到這種情況，但這不代表我們討厭整個科目。回想一下當時選擇此科目的初心吧！

Yan (準畢業生)



備註：

當你有很大自由度去探索自己的興趣和工作方向時，你正為未來職業發展奠下根基。在這建立基礎的路上，多少難免會遇到曲折。重要的是：要小心衡量每個決定，並保持靈活開放的心境。

題目4: 考不進首選大學應該怎麼辦?



1. 倘若我被首選大學拒絕怎辦辦?

相信自己。有時候，每件事發生都有其原因，『條條大路通羅馬』，不用過分擔憂。



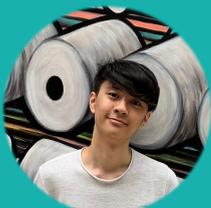
Michelle
(一年級生)

你可以在不一樣的路上探索更多；成功並不只是要進入一所好大學。



Charlie (準畢業生)

收拾心情迎接大學生活吧！心態決定一切，如果我們經常想著『倘若我在另一間大學就讀會怎樣』這些假設性情況，便會享受不到豐盛的大學生活了。多參加活動，結識不同背景的新朋友，探索一下你所屬大學的獨特有趣事情吧！



Ryan (一年級生)

雖然你未能經歷你首選大學的校園生活，但你也可以在其他大學享受其專屬經歷。專注現在，計劃一下你想在大學裡得到什麼吧。



Natalie (準畢業生)



2. 我無法克服考不進首選和次選大學的事實。 我為自己未能滿足父母期望而感到內疚。



臨床團隊的回應：

人生不如意事十常八九，有時候事情就是沒有像我們期望那樣發生，牽動我們的情緒。



但請務必記住：考不進首選和次選大學並不定義我們的個人。當前重要的是要知道你怎樣能解決問題，繼續向前邁進。將來你還會遇到很多機遇；如果你下定決心定能抓緊機會，發揮最佳的一面。

人有內疚感是很正常的。內疚是一種情緒，好像悲傷和快樂一樣；但有時候內疚會被不健康的方式內化，引致焦慮和情緒低落。



與家人溝通可以幫助你舒緩壓力，減低誤解的機會。父母對你的期望通常都有一個好的出發點——他們想你得到最好——可能是希望你成功快樂。

所以，與其讓自己沉湎於已發生和無法改變的事情上，倒不如現在開始重新專注做你可以做的事情上。訂立新目標，計劃未來，籌算自己怎樣實現它們吧！



3. 我為沒有被頂尖大學取錄而感到羞愧；我不想再與中學同學聯絡了。



臨床團隊的回應：

停一停、想一想：這真的是斷絕與所有中學同學聯繫的理由嗎？
如果你的朋友告訴你這情況，你自己會怎樣回應？

考不進某間大學並不反映你的個人特性。沒有被自己優選大學取錄是很平常的，畢竟要考進一所頂尖大學的競爭非常激烈——與申請人數相比，取錄名額總是更少。

世界各地每年均有很多學生畢業於不同的『較低級』大學，但都能活出成功豐盛的人生。大學排名也在不斷轉變；今年的所謂『頂級』大學，或許三、四年後已經不再是了。

儘管坊間好像重視畢業生的大學背景，不過視乎你選擇的職業路向，你的工作前景很大可能取決於眾多其他因素的，例如成績、人際關係、人脈機遇等等。

此外，你知道當你中學畢業後完全斷絕與你的朋友（包括你的死黨或閨蜜）聯繫會帶來什麼潛在後果嗎？這很可能會導致不必要的誤會，甚至批判，與你當初的原意完全相反啊！



題目 5:

關於大學生活



1. 如果時光倒流，你回到剛進大學的時候，你會告訴自己什麼？



Michelle (一年級生)

好好運用時間，
享受踏進職場前的大學時光。

我會告訴自己放鬆一點，不糾纏
於瑣碎事情，不為犯小錯內疚。

Natalie (準畢業生)



我會提醒自己要害怕失敗。



Yan (準畢業生)



2. 你在大學裡最開心和最不愉快的事情是什麼？



大學裡最開心的是我終於可以做到自己想做的事——出國留學，讀我喜歡的科目。但最不愉快的是有時候我會感到孤獨，並且意識到不能再完全依靠父母了。



Michelle
(一年級生)

我很慶幸自己能交到幾個真心朋友；而其中一樣令我感到不開心的事是我時常得到比我預期差的成績。

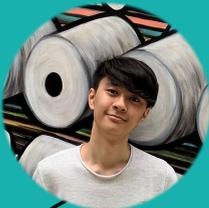
最開心的一定是結識到不同背景的朋友，一起享受校園生活。

最壓抑的是想到畢業後的工作前路去向。

Charlie (準畢業生)



Ryan
(一年級生)



最開心的是我能好好利用時間了解自己，而讓我最沮喪的是做小組項目時遇到『自由騎士』——不願付出的同學，還有就是我覺得在大學裡要找到真摯好友就像大海撈針一樣難。

我最開心可以讀自己喜歡的科目之餘，有好的學術支援網絡。最困難的是要做自己不善長的事，例如研究、數據分析、以及與『自由騎士』打交道。



Natalie (準畢業生)

Yan
(準畢業生)





3. 你在大學期間學到最多的是什麼？

有個朋友比有個敵人好，
撒善意謊言或是好的。



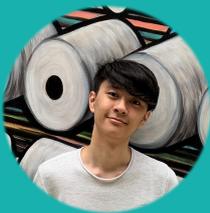
Michelle (一年級生)

曾作為一個學會幹部成員，我
學會了如何與人交際、如何擔
任帶領者角色、如何與團隊合
作，包括性格不討好的同學。



Charlie (準畢業生)

要突圍而出，你要主動抓緊學習
機會，包括主動尋找實習和向教
授求問研究項目機會。



Ryan (一年級生)

第一：要主動。自我學習和自律在大學裡
是必要的。

第二：懂得享受。大學賦予我們靈活學習
自由，好好利用空閒時間了解自己各方面的
喜好吧！

第三：調整自己的感受——你不必與所有
人成為朋友，或做你不喜歡的事。



Natalie (準畢業生)

題目6: 倘若我正在接受輔導.....

1. 我在中學時期一直有接受輔導，上大學後應該繼續嗎？

進入人生新階段或會令人感到不知所措，繼續定期接受輔導以確保自己的精神健康良好都是一個好做法。



Charlie (準畢業生)

我會建議你至少在剛進大學的首數月繼續與輔導員會面，讓他分擔你的憂慮，幫助你適應大學生活。



Ryan (一年級生)

我認為你的精神健康
最為重要!



Yan
(準畢業生)



2. 我在中學時期有接受開輔導，與輔導員建立了默契，但現在畢業後我不想繼續了。



臨床團隊的回應：

如果你想中斷與輔導員的會面（無論出於何種原因），最好的辦法就是與他溝通。輔導員的角色是支持你的需要；如果你決定不再繼續會面，他不會介意的。



可能你和輔導員在會面過程中已經一起完成了一些目標，加上你現在即將畢業，或許這是結束一切的適當時間。如果你能對輔導員保持坦誠，告訴他你對於會面的個人感受，這樣會很好。因此，不用怕向輔導員提出結束會面的想法，好讓你們把握機會在剩餘的時間裡計劃你想討論或關注的事情。



3. 但如果我的新朋友發現我正接受輔導，我怕他們會拒絕與我做朋友了。



臨床團隊的回應：

輔導員有關於保密的規則，因此除非你決定告訴你的朋友你在見輔導員，否則他們不太可能會發現此事。

謹記：尋求精神健康幫助與身體不適看醫生無異。如果你願意，與朋友進行有關精神健康的坦誠對話是減少精神健康污名與標籤的方法之一。

請記住：真正的朋友會希望你得到所需的一切幫助，使自己感到安心、安全和充實。



題目7:

在大學裡如何管理壓力及工作量



1. 大學有很多聰明絕頂的同學，我覺得自己一文不值。如何克服在同學面前有的自卑感？



臨床團隊的回應：

你並不孤單。這是一個很大的轉變——許多學生在中學時期會覺得自己像小池塘的大魚，上大學後則感到像大池塘的小魚。當我們不斷將自己與他人比較時，會導致自我懷疑、自尊心低和焦慮。

嘗試在遇到此過程時監測自己，然後將注意力重新集中在更積極的自我對話上，例如告訴自己已經在大學中贏得一席之地，反映了自己的長處和成功一面（學術和非學術方面皆是）。





2. 我可以怎樣處理大學時期的壓力和工作量？



臨床團隊的回應：

就像你已經在做的一樣！不要輕視你取得的成就——你在一個充滿挑戰的時期完成了中學。學校停課下的你表現出自律和獨立，這些技能對你大學生活真的很有幫助。

以下是管理工作量的一些技巧：



- 訂立時間表。時間表可以幫助你在忙碌的時候梳理事情。請確保你預留足夠時間做功課，並安排了休息時間幫自己充電。請記住還要預留時間來處理突發事情。



- 事分輕重緩急。根據截止日期、工作量、以及你的長處和偏好來安排項目。列出作業和考試的關鍵日期，然後根據你的需要為每個項目安排時間，優先處理即將到期的項目或需要較長時間才能完成的項目。知道自己首先處理更困難的項目將令你更有自信。



- 建立項目清單。每日的項目清單可以幫助你將任務細分為容易管理的步驟，讓你減少感到徬徨無措。能夠在完成項目時將其在清單上劃掉也會增加你的成就感，並幫助你保持動力。



- 盡量不要拖延。拖延只會使我們的項目清單更長，令完成任務變得更困難，使我們感到不知所措。當然，休息是很重要的，但是請盡量按照自己訂立的時間表保持進度。[按此](#)查看更多有關管理拖延症的有用技巧吧！



- 記得睡覺！當我們忙碌時會常常犧牲睡眠時間，這只會使我們變得更累，效率更低。疲勞會影響我們專注力及記憶力，所以請確保自己每晚也睡個好覺。



- 為自己騰出時間。無論是與朋友和家人共渡時光，還是自己做一些有趣的事情，重要的是在非工作時有自己的時間。這將助你恢復精神，是獎勵自己辛勤工作的好方法。



- 尋求幫助。大學裡有專業團隊的工作就是在你徬徨無助時為你提供協助，因此請謹記在需要時尋求他們幫助。

總結

或許你是帶著不同期望來閱讀這本手冊，希望你閱畢後要記住在大學時期照顧好自己的精神健康。



聯絡我們