

# 迎接新學年： 學生適應小貼士

各位同學，開學喇！

新學年的開始，我們有不少事物需要適應，例如：新的同學、老師、上課模式等等。有些同學可能會感到興奮，而有些同學則可能會感到緊張或擔心。遇到以下情境，你會怎麼做？參考以下開學錦囊，迎接新一年的校園生活吧！

## 理解自己的情緒：

「我怕在同學面前出醜而  
感到很尷尬。」



### 主動尋求協助：

「我未能好好  
掌握這個課題，  
我可以在小息問老師  
或同學，回到家後再

重溫今天的課堂內容，  
不懂時再找幫手！」

## 情境一

學生：「我不懂這題的答案，但  
同學全都看着我，怎麼辦？」

### 嘗試轉換想法：

人人都會有不懂回答  
的時候，這也是學習  
新知識的機會。

## 理解自己的情緒：

「因為沒有朋友在身邊，  
我感到孤獨和焦慮。」



## 情境二

學生：「新學年沒有熟悉的同學  
在同一班別，小息我會自己一  
個過嗎？」

### 創意解難：

「我可以藉着問  
同學功課，開展  
話題，不如嘗試  
由附近的同學開始吧！」

### 嘗試轉換想法：

新學年同學之間難免比較  
陌生，透過不同的校園活  
動，我可以認識新朋友，  
結交適合自己的  
朋友。



「新學年，好精神」  
相關資源



社區資源及  
求助熱線

