

開學了之適應升中新挑戰

升上中一的同學們可能會遇上很多新的轉變並影響精神健康。
同學們又可以怎麼調節思想和積極應對呢？

學業及課餘活動方面，可以：

- 保持樂觀心態，付出努力，按部就班吸收新知識和發展新興趣
- 抱持積極態度，留心教師講解的科目內容，有疑惑可主動發問
- 建立自律學習的態度和方式、制定生活規律作息時間表，均衡發展學業及課餘興趣
- 保持開放，有疑難時主動詢問老師及父母，參考他們的經驗和意見，並定時檢討自己的進度



自我照顧方面，可以：

- 認同自己已漸漸長大，可學習獨立地應付生活要求而不一定要事事依賴他人
- 抱持開放心態，從新生活中慢慢汲取經驗和改進自己
- 建立自律的起居生活習慣，培養獨立能力，掌控生活事項
- 遵守學校規則及尊敬師長，留心老師指示和校園通告，有疑惑時主動詢問
- 主動與家人溝通，令家人了解自己的升中生活，有需要時詢問他們的意見和要求幫助



培養獨立 自律生活 加添自信



同輩關係方面，可以：

- 接納與好友分離而感到失落是人之常情，可不時與舊友聯絡，互道近況，互相支持
- 接受與未熟悉的新同學相處而感到陌生或焦慮是自然反應，無需過份憂心
- 保持樂觀的想法，順其自然的參與校園活動，建立歸屬感和了解新同學
- 明白對人有禮、保持友善和樂於助人都有助建立良好的人際關係和新的友誼
- 按照自己的興趣及才能參與群體活動（例如參加球隊或學會），增加遇上志趣相投新同伴的機會
- 大膽參與班中的事務（例如當班長、科長或負責財務），培養出對班別的歸屬感，發展自己的才能及與其他同學增加接觸機會
- 保持對人尊重和接納彼此的差異，在遇上糾紛時仍以禮待人，持平處理；但若糾紛一再持續或遇到欺凌則需主動向老師或家人求助



在新學年即將開始的同時，希望各同學也能好好把握和珍惜能夠回到校園上課和與同學相聚的機會和時刻，並好好開創自己新的學習生活。



開學了之
適應升中新挑戰



衛生署
Department of Health