



## 局中人語

### 輕鬆迎接新學年

教育局高級專責教育主任（教育心理服務）劉穎賢博士

新學年快將開始，同學可能懷着戰戰兢兢的心情迎接九月一日的來臨。面對不同的環境、老師和同學，大家既期待又擔心，或許會有點緊張。其實，在適應開學的轉變時感到徬徨和壓力是正常的，關鍵是大家怎樣面對挑戰，做好準備和處理自己的情緒。

好的開始是成功的一半。學校、同學和家長可以在不同層面相互配合，輕鬆迎接新學年。

#### 重拾規律 作息有序

經過漫長的暑假，同學要調整心態，重回有規律的校園生活。相信家長已開始逐步幫助較年幼的子女調整生活作息安排，包括休息、學習及娛樂時間；而學校就會有不同形式的銜接課程，以及在新學年開始時舉辦迎接新學年活動，幫助同學適應校園生活。

#### 主動關心 鼓勵分享

家長和教師與同學的關係十分密切，能為他們提供有力的支援。家庭和學校是重要的合作夥伴，只要互相配合、緊密溝通，必能幫助同學面對新學年的挑戰。在學期初，家長和教師可以適度地主動關心同學的上學情況，了解他們的校園生活，例如與同學相處、有趣的課堂活動和學習情況等。家長每天亦要抽些時間與子女傾談，鼓勵他們分享感受，讓他們可以在一個信任的環境，把開心的事、憂慮和困難說出來。

#### 調校期望 訂定目標

在新學年，同學會遇到以前未接觸過的事物，有很多新知識要學習，老師的要求或許比低年級時的高，部分同學或會因為未能適應，學習表現暫時未如理想，而產生負面的想法及情緒。就同學在學習上遇到的困難，家長和教師應耐心了解他們的實際能力和需要，和他們共同訂立具體可行的學習目標和克服困難的方法。過程中，家長和教師宜多着重同學的個人改進，並多用鼓勵的說話肯定他們的努力及長處，讓他們從中建立自信及成就感。

#### 認識壓力 正向思維

家庭和學校對同學的成長均非常重要。當同學面對轉變和挑戰時，家長和教師的鼓勵和關心，確實為同學帶來無比的力量。壓力往往並非來自事物和處境本身，事物和處境會否對個人構成壓力，視乎一個人如何看待和處理這些問題和處境。家長和教師可鼓勵同學從多角度看問題。同學亦要主動關心身邊的同伴，若留意到同學的日常表現有不同，可多點與他們傾談，讓他們感到關懷，以及互相支持的氣氛，並在有需要時向師長尋求幫助。教師與家長亦可分享同學的適應情況，以在有需要時持續觀察及提供適當協助。同時，學校亦可以舉辦活動或講座，以提升家長對心理健康的知識，有助及早預防和幫助受壓力困擾的同學。家長如能與學校保持密切聯絡，並多參與學校的活動，將有助子女在學校的適應，讓他們對學校更有歸屬感，更能投入校園生活。

同學要學習欣賞自己的長處，接納自己的短處，並發揮自己的強項。大家不應盲目和別人比較，因為每一個人都有自己獨特的性格和特質，若然說有比較才有進步，那麼應該與昨天的自己比較，因為只有自己才能超越自己。期望各位同學在新學年都能愉快學習，健康快樂地成長，並將所學到的、體驗到的，和身邊的同學和家人分享。

二〇一七年八月三十日

修訂日期: 2017年8月30日