



面對開學不慌張 逐步適應新篇章



提早預備妥當 以免手忙腳亂

- 完成暑期功課
- 收拾書本、文具和書包
- 檢查校服尺碼是否仍然合身

多想校園樂趣 增加愉快期待

- 即將與好友、自己愛戴的老師相聚，亦可以認識新同學
- 學習新知識會有滿足感
- 可以參加喜歡的校園活動



實行規律作息 幫助開學適應

- 開學前兩週，開始每天早睡早起
- 每天設有固定的閱讀時間
- 臨睡前做深呼吸和溫和的伸展運動，舒緩壓力

善用自我對話 保持學習動力

- 當在學業進度上產生自我懷疑，除了解決問題，亦要勉勵自己：

「只要我繼續努力，我會有進步的！」



建立可靠支援

- 多與家人分享校園生活點滴
- 找老師、學校社工傾談
- 與同學組成讀書會，互相鼓勵

