

# 香港中文大学

# 通讯

学生事务处  
学习辅导组

第一期 2008年10月31日

## 内地本科生迎新活动

### 家长活动

为了让内地生的家长更加了解香港中文大学，在迎新营中特别为家长们安排了『中大校园游』和『学院简介会』。

### 中大校园游

中大校园面积一百三十四公顷，是全港最宽广绿化的校园。家长在『校园游』中，游览了大学本部和四个书院，还特别参观了大学图书馆和学生宿舍。通过参观和游览，家长们更加了解了中大的校园环境和教学设施，也为子女可以在这样清新舒适的环境中开始大学生活而感到欣慰。



部分家长于大学图书馆前合影留念

2008年8月18日

### 学院简介会

为了增进家长对于子女所就读的学院和课程的认识，各学院于迎新营期间为家长安排了『简介会』。除了参加学院的介绍讲座外，家长们还和许多的教授进行了面对面的交流。



学院介绍讲座及  
家长同教授们的交流



2008年8月19日



## 学生活动

为了帮助内地生更快的适应中大的学习生活,学习辅导主任们安排了和新生的见面会,并举办了『文化讲座及适应技巧工作坊』和『选课咨询会』。

### ✿ 学习辅导主任与新生见面会

迎新营开始的第一天,学习辅导主任就安排了与新生畅所欲言的见面会。学习辅导主任真诚地欢迎各位同学加入中大这个大家庭,也介绍了大学的学习环境,学分制度,学业规则和制度以及丰富多彩的课外活动。同学们就关心的问题,向学习辅导主任咨询;也纷纷写下了自己对于大学生活的感受和期望。



见面会上,同学们开心的笑容

2008年8月18日

### ✿ 文化讲座及适应技巧工作坊



2008年8月19日

新生们来到香港中文大学这个全新的学习和生活环境,必须面对文化差异、语言障碍、学习模式等等不同层面的转变。这个工作坊安排了不同的嘉宾,针对各种新挑战为新生提供参考意见。讲者名单包括心理学方面的研究团队、来自内地的中大硕士生和三位迎新营小组长,他们分别分享了人类在适应文化变迁上的心理变化过程、如何从缩写为“SUCCESS”的七句英文句子去战胜新生活带来的种种挑战;学长们则建议新生采取自主独立的学习态度、订立个人目标并以「量体裁衣」的方法去达成自己的目标。

上图:学长分享学习广东话的心得和趣事

下图:同学们热烈地讨论家乡和香港在「衣食住行」方面的差异

## ✿选课咨询会



香港中文大学实行弹性学分制，每个同学皆可按照所修专业课程的要求及个人兴趣修读不同的主修、通识及选修科目。为令同学更了解学分制，学习辅导主任于迎新营期间，特别为新生安排了选课咨询会。咨询会内容包括课程结构、选课策略、选课工具及其它有关选课的注意事项。咨询会并设有问答环节，解答同学有关选课的问题。

左图：学习辅导主任在为同学详细介绍中大的学分制度  
2008年8月21日

# 新学期开始了

## ✿学习辅导

紧张而充实的大学生活开始了！辅导主任除了安排与每一位内地新生的单独见面，还特别针对很多同学提出的“不知道如何安排时间”的问题而开设了『时间管理』工作坊。

### ✿打开心扉 - 学习辅导主任与内地新生见面

学习辅导主任在九月到十月初跟内地新生逐一会面，以评估同学们在香港的适应情况。每次会面长约45分钟，内容主要包括：学习上的目标/难题、宿舍生活、人际关系、课外活动、家庭状况等等。在会面的过程中，一旦发现同学在学习或生活上遇到任何不适应，学习辅导主任会给予建议，或者在之后定期跟同学联络，以了解他们的最新情况。学习辅导主任希望透过跟同学单独会面，能对每位同学有更全面的了解，也可以为有需要的同学提供最即时的协助，从而令他们的大学生活更顺利、丰富多彩！

### ✿『时间管理』工作坊

大学的生活是多姿多彩的，大学的环境也是开阔自由的！但是，刚刚开学不久，学习辅导主任就了解到，很多的同学都面对着同一个问题，就是“每一天都过得很快，每一天都很忙碌。但是，为什么还是有很多的事情没有做完；为什么时间好似流水，好难把握；如何可以好好的利用有限的时间呢？”针对内地学生不善于自我管理时间的弱点，学习辅导主任安排了『时间管理』的工作坊。通过轻松活泼的方式，帮

助同学们  
分清如何  
处理问题  
的轻重缓  
急,帮助大  
家找到日  
常学习生  
活中浪费  
时间的因  
素及如何



左图：同学分享时间管理的  
心得

2008年9月22日

应对；学习有效的  
时间管理模式；  
共同探讨现实生活中  
如何合理地安  
排时间和高效地  
利用时间。



同学们和导师一起探讨学习生活中浪费时间的因素

## 课外活动

课外活动是大学生活不可或缺的部分。学习辅导主任除了鼓励新生们积极参与学生事务处和大学其它部门的活动外，还为内地新生组织了『拓展自我、发挥潜能』训练营。另外，温馨的『迎新营组爸妈分享会』让新生和学长学姐再聚一堂，也同时鼓励学长学姐在新的学年里，继续以不同的方式协助新生适应中大的新生活。

### 『拓展自我、发挥潜能』训练营

九月的香港天高气爽，100位内地新生一起参加了由救世军导师带领的训练日营。新生们平均分成三组，经过一轮热烈的互相认识游戏后，便正式接受多项挑战自信、锻炼团队合作的项目。98%的参加者都



上图：大家齐心协力，  
“飞跃泰山”！

2008年9月28日

下图：“陆上行舟”，考验  
团队合作精神！

2008年9月21日



反映这次训练令他们有所得着，不但结识了不少新朋友，而且透过活动后的交流，令个人有所反省，增加了自我认识。这个训练营实在为新生带来许多新刺激、新原素，总之就是一次难忘、宝贵的历奇之旅。



训练日结束后，同学们一起开心的合影留念

### **温馨的再聚—鼓励关顾之情的延续、鸣谢“组爸组妈”的照顾**



左图：学长、学姐分享如何帮助新生更快融入中大  
下图：再聚一堂，开心的笑容

2008年10月2日

共同经历了两周的迎新营后，每位新生都和他们称为“组爸组妈”的学长建立起一份毕生难忘的情谊。为了鼓励这六十多位学长学姐在开学后延续他们对新生的



关心，学习辅导主任们邀请他们再重聚一堂，一边享用茶点，一边分享他们与新生相处的感受和保持联系的妙计，学长们都表示十分乐意在将来把迎新营中薪火相传的精神延续下去。到最后，新生代表们突然出现及献上缤纷的花朵，大家都纷纷拍照记下这惊喜和温馨的时刻！