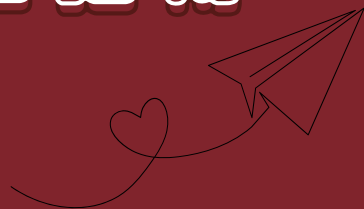


2026/27

在愛中啓航 新生適應生活指南



目錄

前言	3
第一階段：入學前（6-8月）	4-11
第二階段：迎新期（8-9月）	12-25
第三階段：上學期中（10-11月）	26-33
第四階段：上學期末（12-1月頭）	34-37
第五階段：過渡期（1月）	38-40
第六階段：下學期中（2-3月）	41-45
第七階段：下學期末（4-5月）	46-48
第八階段：暑期（6-8月）	49-54
結語	55
校內支援部門與服務	56-58

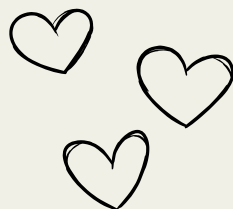
前言

你好，同學：

歡迎來到聖方濟各大學。

走出中學的校園，大學向你迎面而來。面對即將開始的大學新生活，你或許感到興奮與期待，也可能帶著些許失落或不安，也許可能因為即將離開熟悉的家鄉、跨越語言與文化的邊界，而感到些許焦慮——沒關係，不管怎樣的情形，讓我們在心中和這些情緒有個短暫的相處，讓我們更瞭解自己，瞭解自己的需要和渴望。

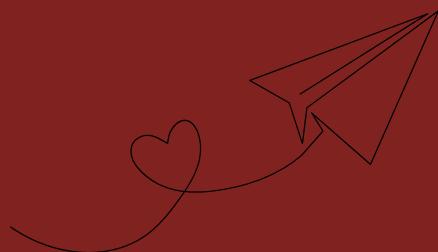
在這裏，你將遇見不同的環境、學習模式與人際關係。本手冊希望陪伴你度過這新的一年，在不同階段輕聲提醒、鼓勵你，並提供指引與支援。期望它能幫助你更有方向地適應，在校園中安頓自己，去愛與被愛，經歷成長的喜悅。



第一階段：入學前（6-8月）

慢慢準備，讓自己安心出發

在正式踏入大學前，這是整理心情、完成
入學事務的重要準備期。



第一階段：入學前（6-8月）

♥ 需要預備的事項

1. 完成註冊事宜

- 日期：8月中（共3日）
- 時間：9:00 —18:00
- 地點：大學新校2樓平台
- 參加學校安排的校園導賞（需預先報名，請留意大學電郵）

// 所需文件（建議於出發前逐一核對）：

- 大學取錄通知書
- 身份證
- DSE/高中 /副學士成績表（副學士畢業生適用）
- 學生學習概覽（本地生適用）
- 活動 / 比賽證書
- 證件相

2. 完成繳費事宜

- 需按大學要求繳交留位費及第一期學費

3. 初步了解學校架構與課程安排

- 下載各科學生手冊及基本學生手冊（請留意各科要求）：

<https://liveciheedu.sharepoint.com/sites/Registry>

（本地生可跳至第10頁）



非本地生請留意



辦理入學相關事宜（7-8月）

- 面試成功後，同學將收到註冊處發放的以下相關資料
 - 電子版大學入學錄取通知書
 - 學費繳交通知
 - 簽證辦理事宜

- 簽署並上傳入學同意書

- 繳交學費
 - 在大學入學系統中使用信用卡繳費/ 親臨大學現場繳費
 - 上傳繳費單據

**如同學遇到簽證等候較長的情況：

- 會有些緊張
- 請保持耐心
- 與註冊處/院系課程主任保持溝通
- 協調入學及上課相關事宜

- 辦理簽證
 - 按註冊處要求，填寫並郵寄相關資料給註冊處
 - 收取註冊處代辦的香港學生電子簽證
 - 前往戶籍所在地/公安局出入境管理大廳辦理學生逗留簽注
 - 未滿十八歲同學，請按大學要求準備相關資料

非本地生請留意

♥ 住宿安排

目前大學未能為同學提供宿舍居住，請選擇以下方法租住適合的宿舍：

- 租用與大學合作的明愛機構旗下之宿舍，詳情請參考大學網頁：

<https://www.sfu.edu.hk/tc/student-support/college-life/student-hostels/index.html>

- 與其他同學合租私人樓宇，詳情請閱讀香港地產代理監管局製作的《非本地生在香港租屋指南》：

<https://www.eaa.org.hk/Portals/0/Sections/CC/TenancyGuideForNonLocalStudentsInHongKong.pdf>



非本地生請留意

♥ 所需攜帶文件與物品

- 護照／港澳通行證
- 身份證
- 電子版入學錄取通知書
- 畢業證書
- 成績單正本
- 學生簽證/進入許可
- 其他申請時提交的文件
- 證件相
- 繳費收據或付款證明
- 行李物品
 - 根據香港氣候預備適宜的衣物
 - 可以考慮準備一套正裝，用於面試／演講／莊務活動
 - 厚薄被子、床上用品
- 轉換插頭與接線板（香港使用英式三腳插頭）
- 財務與保險
 - 建議攜帶HKD 2,000–5,000現金以備不時之需
 - 建議自費購買額外醫療及意外保險（涵蓋緊急撤離條款）
 - 與內地銀行協調好轉賬事宜，以繳納學費及領取生活費用
- 提前申請港澳流量包（到香港後購買電話卡）

非本地生請留意

香港每月生活費

- 香港物價普遍較高，外食一餐大約需要 60 至 70 港元，加上日常交通、日用品等開支，請確保你每個月都有足夠的生活費預算（建議每月預算約 HKD 4,000 - 6,000，視乎個人消費習慣）

第一階段：入學前（6-8月）

♥ 適應中的挑戰

- 信息多
 - 大學通告與指引
 - 網上師兄師姐的建議
- 陌生/不熟悉
 - 大學校園環境、設施與行政手續
 - 繁雜財務預算，如學費、住宿費等
 - 中港轉賬手續/簽證可能延期（非本地生適用）



♥ 可能的感受



大學新生活要開始了！



這麼多信息！

大學生和中學生有什麼不同呢？

新環境是怎樣的呢？

學費、生活費，怎麼管理呢？



還沒拿到學生簽證！



要離開家鄉了，好久不能見爸媽，

不捨得哦！（非本地生適用）

第一階段：入學前（6-8月）

♥解決小貼士



接納所有感覺到的
情緒，保持平常心

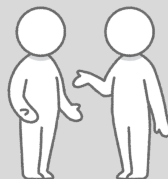


做好時間管理：

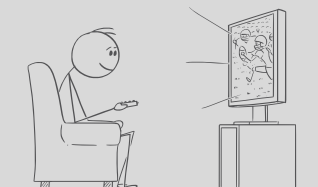
列出清單，按輕重緩急擬
定計劃，循序漸進完成

尋求協助：

- 註冊處諮詢入學行政手續（請參看P58）
- 請教師兄師姐，如：選課策略、學習資源與校園生活竅門
- 與家人協商，如學費、住宿費等財務安排



與家人及舊友建立
穩定的情感支持

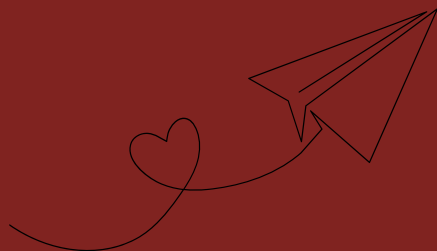


觀看粵語長短劇，強化英語學習，提
前適應語言環境（非本地生適用）

第二階段：迎新期（8-9月）

一邊安頓，一邊慢慢認識這裡

迎新期是安頓生活、熟悉環境並開始建立連結的階段，給自己時間，慢慢融入新環境。



第二階段：迎新期（8-9月）

♥ 需要完成或注意的事項

1. 領取學生證

- 地點：註冊處 (A207)
- 出示大學電郵通知

2. 參加迎新活動

- 大學迎新日：2026年9月1及2日（* 出席將會計學分A）
- 學院迎新日，學生會、院會、課程學會迎新日 / 迎新營：8月下旬 - 9月上旬
- 興趣學會迎新日 / 迎新營：9月上旬

** 詳情請留意學生事務處、各學系的電郵及學會的通知

3. 熟悉校園環境

- 大學分新和舊兩棟校舍，在3及5樓有天橋連接
- 課室編號前有A的屬於新校舍，如A303是新校舍的3樓03室；303則是舊校舍的3樓03室
- 圖書館：新、舊校舍4樓（只有新校舍1及2號升降機可到達）

第二階段：迎新期（8-9月）

4. 完成選科事宜

學生每學年需修讀約33學分，分為必修與選修。每學年有2-3個學期（因應不同學科/專業的要求），一個學期大約需要修讀 16 至 17 學分。請務必於學年初查閱學生手冊或諮詢學術顧問，確認你所屬課程的具體學分分佈與畢業要求，亦請留意選課系統的開放時間。

4.1 完成主科選科流程

- 登入 <https://studentss.sfu.edu.hk/login> 申請
- 副學士畢業生符合學科要求者可申請科目豁免
 - 請注意大學學分政策與學科畢業要求，詳情需與科主任討論
 - 需在第一節課後進行科目豁免申請（限期請參考註冊處的電郵通知）

**** 若首選科目額滿，應立即加入候補名單。若開學後仍需調整，請了解加簽／退選流程；並仔細檢查上課時間是否有衝突。**

4.2 完成選修科(GE)事宜

- 每個學科/專業都需修讀GE，請留意相關要求
- 請在以下連結查看上課時間表及地點：
<https://liveciheedu.sharepoint.com/sites/Registry>
- 登入 <https://studentss.sfu.edu.hk/login> 申請

4.3 Integrated Seminar / College Live & You

- 所有新生的必修科目，包含參加講座、完成義工服務等
- 同學需在學科規定的時限內完成

第二階段：迎新期（8-9月）

5. 啟動學生帳戶與學習平台（Moodle）

- 依註冊日收到的指引設定用戶名稱與密碼，查看電郵及Moodle，開啟前需要先填寫問卷調查
- 確保 Moodle 可正常登入
- 可查閱老師上載的上課資料、上課片段及交功課

**如有登入疑難，請向資訊科技中心查詢，請查閱P58）

非本地生如果遇到簽證延期情況，請按註冊處指引辦理註冊及學生證領取事宜。

6. 申請學校儲物櫃

- 留意學生事務處電郵公佈的申請及截止日期
- 查看申請結果，請登入

<https://studentss.sfu.edu.hk/login>

7. 學術誠信

- 大學對抄襲、未有聲明重複使用作業、測驗及考試作弊等違規行為採取零容忍政策，嚴重者會被開除學籍；請正確使用引用格式，並嚴格遵守大學使用AI工具的規範

第二階段：迎新期（8-9月）

8. 大學課堂模式

- 大班上課
- 每節課堂最少3小時
- 教學內容較多，需要預先溫習



出席率要達80%以上，
否則不可參加考試

9. 申請學生資助/免入息審查貸款計劃（本地生適用）

- 請在學資處網頁上查閱相關資料：

<https://www.gov.hk/tc/residents/education/financialassistance/postsecondary/assurances.htm>

- 請瀏覽student portal上相關資料或學生事務處電郵
- 如有任何疑問，可向學生事務處查詢（聯絡方式請參看P56）



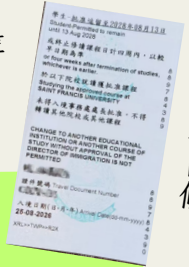
（本地生可跳至第23頁）

非本地生請留意



機場入境及交通安排

- 機場入境（機場快線 / A系列巴士）
- 或經深圳灣/福田/羅湖口岸，搭乘大巴或者東鐵綫火車入境
- 請保留入境「小白條」用於後期辦理身份證事宜等



小白條



購買電話卡（機場或便利店）及設定網絡

- 所有電話卡均需實名登記（無香港身份證時，可用通行證辦理）
- 短期卡：可以在7-11購買中國移動電話卡供短期使用
- 月卡：領取身份證後，用舊卡號到門市辦理按月收費服務



學生八達通卡

- 港人習慣使用八達通卡搭乘公共交通工具
- 25歲及以下學生可憑**學生證**向港鐵公司申請電子/實體學生八達通卡，享受優惠服務
- **請留意**：在校園中使用影印設備服務需要實體八達通卡
- 未購買學生/成人八達通前，同學可以使用微信/支付寶搭乘交通工具



非本地生請留意

♥ 辦理香港身份證

- 必須於抵港後 30 天內預約並辦理
- 通過香港政府一站通網站或香港入境事務處App進行預約

** 詳情請參看政府網頁：

<https://www.gov.hk/tc/residents/immigration/idcard/hkic/bookregidcard.htm>

所需文件：

- 護照/港澳通行證（含「小白條」）
- 電子簽證
- 學生證
- 地址證明



開設銀行戶口 ♥

- 領取身份證之後，前往辦理銀行櫃檯辦理，港人常用銀行：中國銀行、滙豐銀行等
- 未滿18 歲需家長或法定監護人陪同
- 考慮辦理一張信用卡（用途廣泛）



所需文件：

- 護照/港澳通行證（含「小白條」）
- 學生證
- 地址證明

非本地生請留意

♥ 醫療服務

公立醫療

由香港醫院管理局統一管理，費用低廉、服務規範

私立醫療

預約靈活、等候時間短、服務體驗更好，但費用較高

**身份證持有者可以享受香港市民待遇

- 香港醫院分佈，詳情請參看醫院管理局網頁：

https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.aspContent_ID=10084&Lang=CHIB5

如想獲得更好醫療，可以購買額外醫療保險

看病流程

急症或重病

撥打999叫救護車
或打車前往

公立醫院急症室

出示香港身份證

日常小病



公立醫院
普通科
門診

私人診所

深圳市
三甲
醫院

**通過HAGO APP或電話預約，到診所繳費後等候叫號，每次收費150元，藥物費用另計

**在內地辦理異地醫療就醫備案

**目前持有香港身份證的人士使用急症室診症每次收費港幣 400 元，住院費用為200-300元/日

非本地生請留意

♥ 預防騙案與法律陷阱

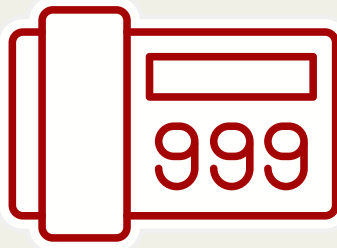
- 請警惕電話及短訊騙案，認準以「#」號開頭的已登記短訊發送人，遇可疑情況致電「防騙易 18222」



- 嚴禁吸食毒品及違禁藥品
- 根據《吸煙(公眾衛生)條例》(第371章)規定：任何人不得在指定禁煙區作出吸煙行為，違者定額罰款\$3,000。指定禁烟區包括：公共交通工具、街市、食肆、室內工作間、醫院、教育機構、運動場、公共游樂場所等

非本地生請留意

- 嚴禁打架鬥毆：在香港打架屬於刑事案件，會留案底，影響居留申請
- 嚴禁行賄：向授課老師、大學行政人員贈送禮物以換取利益屬於行賄行為，後果嚴重
- 嚴謹參與未經許可派發傳單活動
- 遵守國家安全法
- 切勿乘坐無牌車輛（如非法 Uber），以免發生意外時保險拒賠
- 遵守交通規則，禁闖紅燈，橫穿馬路不走斑馬綫，出現交通意外，將不獲任何賠償

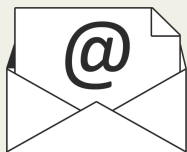


- 緊急情況：如生命危險、火災等，請撥打999
- 非緊急情況：如遺失財務、輕微且無人受傷的交通意外、或尋求一般警方諮詢，請聯絡各區警署或使用非緊急熱線

****惡意虛報或濫用 999 屬違法行為，
最高可被判罰款及監禁**

非本地生請留意

♥ 香港文化



所有公共交流/大學
活動以電子郵件發放



公共場合宜輕聲



扶手梯使用規則：
左行右立

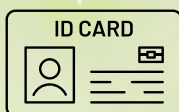


排隊時，
與他人保持適度距離

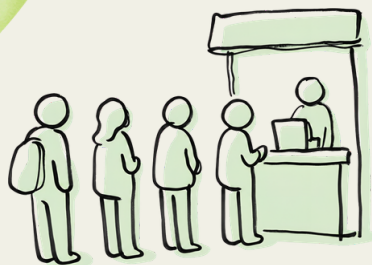


下車前：

- 大巴請按停車按鈕
- 小巴請開口告訴司機
(唔該，有落！)



出門攜帶香港身份
證/港澳通行證，以
備警察查驗



餐廳需排隊等候進入



中英夾雜（英語及粵語混合模式）



留意大學網站的
惡劣天氣上課安排

第二階段：迎新期（8-9月）

♥ 適應中的挑戰

1. 選科時遇到的困難

- 不清楚科目內容是否符合自身興趣與能力
- 熱門選修科目的競爭較激烈，可能無法如願修讀心儀科目

2. 時間管理的挑戰

- 課堂安排較為密集，可能分散於早、中、晚不同時段上課
- 偶有「天地堂」情形，課間空檔長達四小時以上
- 課多、作業多且內容深，需投入較長作業時間

3. 新環境/新學習系統的挑戰

- 學習模式之差異：自主學習替代被動學習，須主動尋找小組夥伴
- 校園環境之轉變：全新的校舍、師長與朋輩
- 行政系統之改變：所有事務均透過電郵/網路平台進行申請與辦理

**教學語言的轉變（非本地生適用）

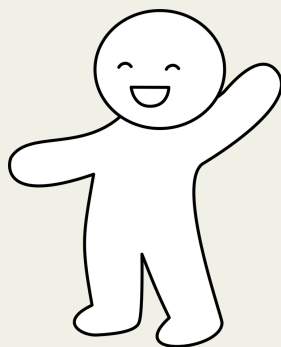
第二階段：迎新期（8-9月）

♥ 可能的感受

對新環境
充滿好奇



期待，樂於
迎接新體驗



找到好朋友了！



這麼多科？
好多課外活動！
同中學好不同！
有些疲倦~



想家，想朋友，想爸媽
（非本地生）

沒有朋友怎麼辦？
融不進去
好孤單~



聽不懂老師、同學講話~
（非本地生）

第二階段：迎新期（8-9月）

♥ 解決小貼士



定期查閱學校電郵
及時獲取最新公告/重要
通知



善待自我，調適步伐
給予自己充足的時間與空間去適
應新環境，無須強求快速融入



容許自己有安靜的時刻



主動認識新同學

- 與同學組 WhatsApp 群組，交流重要課程資訊
- 在班上尋找志同道合同學，方便分組做專題研習



主動向老師求助

有學習或適應上的疑問，
儘早請教，避免將困擾積壓於心中

非本地生請留意

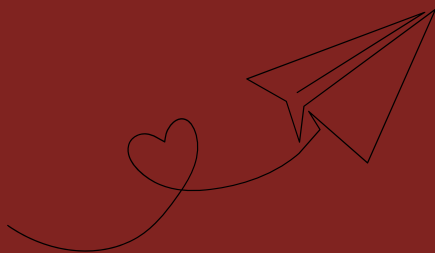
- 加入非本地生群組/內地生微信群，找到相同背景的朋友
- 參與大學迎新（O-Camp）及學會招新活動，結識本地朋友
- 參與“新生生命導師計劃”，結識本地導師，瞭解融入社區
- 努力學習廣東話，加強英語學習
- 善用大學支援資源，如寫作中心、語言中心、朋輩輔導計劃及學業指導老師
- 主動向內地生關顧服務導師尋求支援（請參看 P57）



第三階段：上學期中（10-11月）

面對壓力，學會照顧自己

開學了，課堂、閱讀材料、討論、作業——好像比中學來得快，沒人催，需要更自主。如果你覺得似乎有點跟不上，請不要懷疑自己，這是每一位新生都會經歷的過渡期。你正在學習一種新的學習方式，而學習本身就需要時間。



第三階段：上學期中（10-11月）

♥ 需要完成或注意的事項

1. 完成中期測驗

- 日期：約10月中旬
- 考試模式：筆試
- 時間：約2小時

2. 進行小組報告

- 提交組員名單（指定時期內）
- 擬定報告題目（清楚列明成員分工）
- 預約諮詢時間（如需教師指導）
- 評估標準：組員之間的協作與整合能力

3. 遞交習作/作業

- 如有書面習作需**按時**繳交
- 評估標準：講求個人見解與邏輯

第三階段：上學期中（10-11月）

4. 成績評核方式與中學不同

- 以GPA評分（詳情請參看《學生手冊》）
- 評分標準參考課程大綱（老師會在第一節課中講解）
- 學長建議：積極參與課堂討論有助提升學習表現

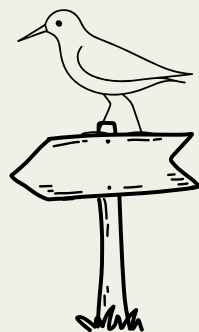
5. 參與課外活動或學生組織

- 活動申請資訊將透過學生事務處電郵發布
- 參與活動需預留時間，應注意學習與活動間之平衡

6. 與同學們建立穩定的關係

- 與同學協作完成小組報告
- 互相支援，分擔學習壓力

（本地生可跳至第30頁）



非本地生請留意



學業壓力管理

- 此階段出現較多期中小測（Quiz）與小組作業（Group Project）



文化差異出現的小組合作挑戰

- 在跨文化小組合作中，不瞭解大家的工作習慣



思鄉情緒



- 逢中秋、國慶等節日，思鄉的情緒可能會特別強烈



缺席大學迎新日的安排

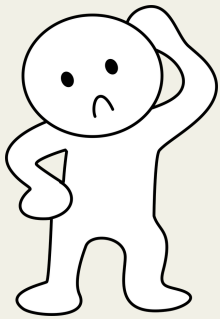
- 請留意學生事務處電郵，選取A類活動，補齊大學要求所需時長

第三階段：上學期中（10-11月）

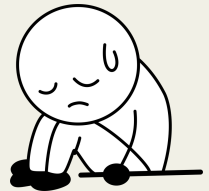
♥適應中的挑戰與感受

- 接踵而來的作業與測驗，使壓力於短期內迅速累積
- 壓力過重時容易出現拖延行為
- 尚未習慣自主學習之節奏
- 全英語授課環境對部分中文中學畢業生而言，吸收上較為吃力
- 某些同學未能主動建立社交聯繫，錯失重要的學業交流機會
- 文化與語言差異可能造成溝通障礙（非本地生適用）

♥可能的感受



上課內容好有意思呀



太多作業與報告，
好疲倦！

和組員有衝突不開心
「我是否不夠好？」



好久沒回家了，爸媽，你們好嗎？~
（非本地生適用）

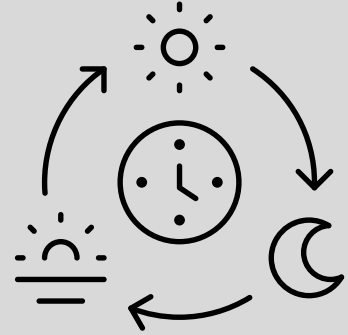


壓力爆煲！

第三階段：上學期中（10-11月）

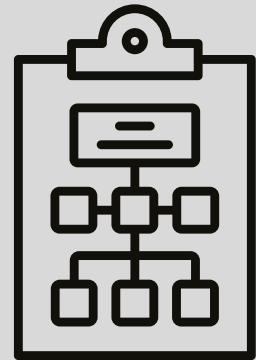
♥ 解決小貼士

- 維持每日起床、用餐、溫習及睡覺的習慣
- 避免為趕截止日期而通宵熬夜
- 每週預留時間從事運動、放鬆及社交活動
- 上課日與假日之作息時間不宜差距過大
- 善用行事曆工具進行時間規劃



做好時間管理，維持規律作息，穩定的生活節奏有助應對高峰期之壓力

- 儘早規劃，避免拖延
- 將大任務拆成細步驟，例如：
 - 分析與理解題目要求，將學習任務拆解為小步驟
 - 蒐集參考資料
 - 擬定大綱
 - 完成第一部分內容
 - 檢查和修改
- 可從較簡單的部分著手
- 如果提不起勁，可以試「先做 5 至 10 分鐘」再決定是否繼續



將學習任務拆解為小步驟

第三階段：上學期中（10-11月）

- 遇到疑問時主動向教師或同學請教
- 與同學組成讀書小組，共同學習
- 若壓力已影響睡眠、食慾、情緒或學業，主動向學生事務處輔導小組尋求支援（請參看P56）



主動尋求協助



最近不開心，嗯，
去找輔導員聊下

壓力管理與情緒調節



第三階段：上學期中（10-11月）

逐步適應香港生活，減緩思鄉情緒（非本地生適用）

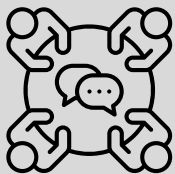


積極學習廣東話，進一步融入香港生活



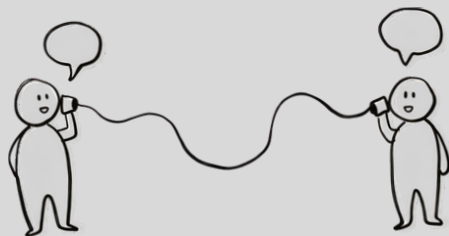
保持開放心態：

- 參加不同活動
- 主動認識新朋友
- 探索香港，熟悉社區



跨文化小組合作中：

- 主動溝通
- 了解不同的工作習慣
- 明確分工與死線（Deadline）
- 避免因文化差異產生誤會



- 定期與家人/朋友通話，分享生活點滴
- 保留家鄉的一些生活習慣，例如聽熟悉的音樂、煮家鄉菜或慶祝傳統節日

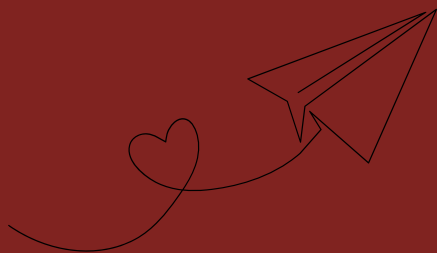
記住

適應新環境需要時間，不需要和別人比較。照顧好自己的身心健康，勇於求助，你並不是一個人。

第四階段：上學期末（12月）

穩住自己，已經是一種力量

你即將面對大學以來的第一次期末。也許你已經聽說了各種考試形式——閉卷、開卷、報告——和以前很不一樣。請不要害怕，你不需要做到完美。透過練習慢慢適應，穩住自己，已經是一種力量。



第四階段：上學期末（12月）



需要完成或注意的事項

1. 準備期末考試：系統性地複習各科目的考試內容

- 日期：12月底至1月初
- 考試模式：筆試
- 考試時間：約3小時
- 提示：務必出席最後一節課，教師可能講解考試重點

2. 繳交所有期末報告和作業

- 須於截止日期前提交期末論文，逾期將扣減分數

第四階段：上學期末（12月）

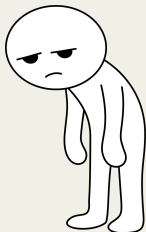
♥ 適應中的挑戰

- 各科期末論文與考試集中湧現，難以排定優先順序
- 某些科目需要背誦內容較多
- 某些科目著重理解與批判性思考，難像中學一樣「背誦就能拿高分」
- 高壓下可能出現身心失調症狀，如睡眠紊亂等

♥ 可能的感受



我要努力考第一



好疲倦！



要考試了，沒考過哦！



我準備好了嗎？



天天都一個在圖書館，哎~



我應該可以應對！

第四階段：上學期末（12月）

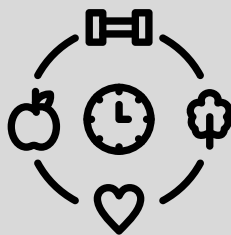
♥ 解決小貼士



以「探索與挑戰」的心態取代對高分的執著，不需要做到完美，做到「足夠好」就已經很好



善用「番茄工作法」，將溫習時間切分為每節25分鐘工作、5分鐘休息，每完成4節後休息15至30分鐘



維持基本作息規律，避免過度疲勞影響考試表現



建立溫習小組，與同學共同整理筆記、互相問答，提升效率，分擔焦慮



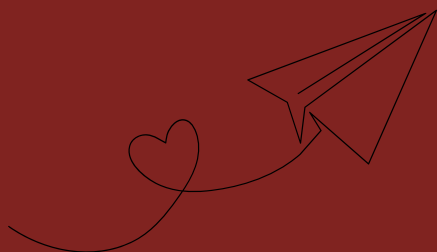
若在論文撰寫或考試準備上遇到困難，可向教師諮詢，無須獨自硬撐



第五階段：過渡期（1月）

停一停，回頭看看自己

上、下學期之間的休息時間極為短暫，通常僅有元旦前後兩三日。這段時間可安排短暫休息，並與家人保持聯繫。請調整好心態——為即將來臨的下學期做好準備。



第五階段：過渡期（1月）

♥ 需要完成或注意的事項

1. 短暫休息

- 暫時放下學業壓力，預備並安排能讓身心徹底放鬆的活動

溫馨提示：此段時間不宜安排長途旅行
或高強度兼職工作

2. 提早預習新課程

- 確認第二學期的課表與選課安排
- 可向學長姐索取教材，提前預習課程內容

3. 進行學期反思

- 停下腳步，對過去半年的學習與生活進行整體回顧
- 整理第一學期的筆記與資料

非本地生請留意

假期太短，可能沒有足夠時間回家

♥ 適應中的挑戰

- 經歷期末高強度節奏後，突然空閒下來反而感到不知所措
- 假期過短，來不及消化上學期累積的疲憊，便要迅速轉換狀態投入新學期

第五階段：過渡期（1月）

♥ 可能的感受



考完試了！



1月開學？！



突然空閒下來，
現在做什麼呢？



沒有寒假？想回家~

（非本地生適用）

♥ 解決小貼士

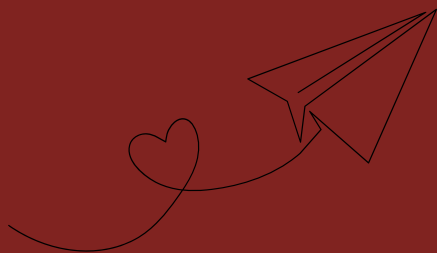
- 根據自己需要，合理安排休息時間
- 自我鼓勵：「我已經完成了一個學期，我可以再來一次。」
- 為第二學期做好準備
- 多和家人、朋友通過網絡交流，緩解思鄉情緒；多認識新朋友，積極融入本地生活（非本地生適用）



第六階段：下學期中（2-3月）

再嘗試一次，用更了解自己的方式

你已步入一個新的學期了。靜靜體會下——你已經不是幾個月前那個什麼都不確定的新生了。你認識了校園，認識了幾位朋友，也認識了大學學習的節奏。這些都是你已經擁有的資源。新學期開始，以更了解自己的節奏重新出發。調整方法，設定小目標，繼續前行。



第六階段：下學期中（2-3月）

♥ 需要完成或注意的事項

1. 查看學期成績

- 登入 <https://studentss.sfu.edu.hk/login> 查看
- 如果想覆核分數，需留意註冊處電郵
- 制定/調整學習目標

春

2. 及早規劃未來

- 確認學分與選課進度
- 安排實習或交換計畫（某些專業適用）

3. 遞交個人習作和小組報告

- 大約在2月中

非本地生請留意

香港春節假期較
大陸春節假期短

♥ 適應中的挑戰

- 大學的課程比起中學更難，可能成績不如預期
- 個人習作和小組匯報撞期，可能造成時間分配失衡
- 小組合作出現摩擦，如組員進度不一、溝通不良或有「搭便車」（Free-rider）的現象等
- 休息不夠，動力下降，開始出現拖延

第六階段：下學期中（2-3月）

♥ 可能的感受



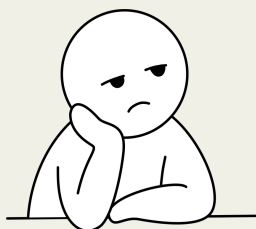
學習不難，
我可以的！



大學有點無聊哦~



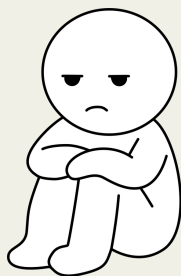
又有free rider，
成績肯定要受影響了！！



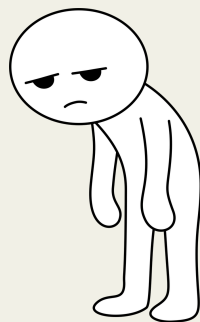
成績這麼差，
我可以嗎？



愛你們哦，
我的新朋友們！



春節假期好短啊~
（非本地生適用）



太多事情要處理了~

第六階段：下學期中（2-3月）

♥ 解決小貼士



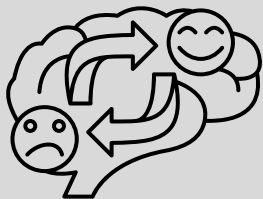
放鬆地查看成績的方法

- 先準備良好的心情
- 成績良好：很好，繼續努力！
- 成績不理想；沒事，這只是「第一學期」的適應分，下次可以做更好！



面對第二學期的壓力，
需快速轉換學習模式

- 拆解大目標為小任務
 - 將學期目標切分為每週、每日計劃，重建節奏
- 建立專屬儀式感
 - 整理乾淨的書桌，準備好新文具
- 主動向師長發問
 - 遇到不懂的觀念，當天下課立即釐清



調適自我心理狀態

- 不盲目與他人比較
 - 專注於自己的進步，而非別人的進度
- 維持規律運動習慣
 - 運動能有效紓解壓力
- 偶爾獎勵自己
 - 例如：一杯奶茶

第六階段：下學期中（2-3月）

♥ 解決小貼士



建立和諧的人際關係

- 保持開放的肢體語言
 - 微笑、展現好感
- 從鄰座同學聊起
 - 借文具或詢問課業是最自然的開場白
- 主動參與分組合作
 - 在專題討論中積極負責，展現可靠度
- 參與社團與課外活動
 - 尋找志同道合、有共同興趣的朋友
 - 多聆聽他人，建立深度的信任感



儘早安排春節假期：

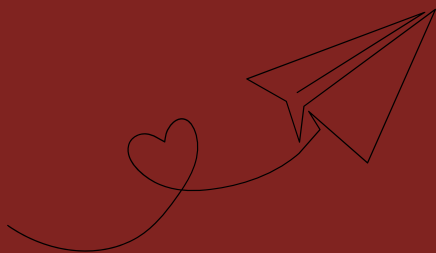
- 安排好回家事宜
 - 享受在港過春節的樂趣
- （非本地生適用）



第七階段：下學期末（4-5月）

慢慢看見方向，也慢慢相信自己

學年接近尾聲，這是總結的階段。許多新生在此時會感受到成長的喜悅，同時也可能出現對期末與未來的焦慮。如果有壓力，記住，適應是過程，允許自己慢慢前進，在愛中接納真實的自己。



第七階段：下學期末（4-5月）

♥ 需要完成或注意的事項

1. 準備期末考試：系統性地複習各科目的考試內容

- 日期：4月底至5月初
- 考試模式：筆試
- 考試時間：約3小時
- 提示：務必出席最後一節課，教師可能講解考試重點

非本地生請留意

留意大學公佈之實習機會

2. 繳交所有期末報告和作業

- 須於截止日期前提交期末論文，逾期將扣減分數
- 檢視整體學習進度
- 參與學年反思活動或工作坊
- 維持基本作息，避免過度疲勞
- 思考未來方向（如主修調整、交換計劃、暑期實習、職業探索）
- 為升學或求職準備履歷與面試，可向大學就業中心諮詢（聯絡方式請看P57）

♥ 適應中挑戰

- 期末高壓與疲累累積，可能引致動力下降或拖延傾向
- 大量習作和報告
- 期末考試

第七階段：下學期末（4-5月）

♥可能的感受



要考試了，好緊張！



新學年要結束了，
我的努力是值得的！



好期待哦，
暑期要開始了！

♥解決小貼士

- 將任務拆分成小步驟，制定簡單可行溫習計劃
 - 善用時間管理工具，避免臨急抱佛腳
- 如有學習上的困難，需主動求助
 - 提早向老師尋求學術指導
 - 找同學一起上課、一起溫習，互相監督
- 培養減壓習慣（如運動、音樂、正念），保持均衡飲食與睡眠
- 增加自我接納，允許自己說「我還不知道」，欣賞自己的進步

第八階段：暑期（6-8月）

成長，也可以是安靜的

暑假到了，你可以慢下來，靜一靜，也可以為下一步做準備。是休息、反思，還是重新充電？。相信你無論回家、留港或參與活動，都將在愉悅中繼續探索自我，培養健康生活的方式。



第八階段：暑期（6-8月）

♥ 需要完成或注意的事項

1. 第三個學期（Summer Semester）開始（部分同學適用）

- 此學期需照常上課，並需選修通識（GE）科目
- 請留意課表與Moodle平台
- 及早規劃時間，避免與暑期安排衝突

2. 補考事宜（考試不合格的同學適用）

- 留意註冊處（Registry）的電郵，
及時申請補考或相關手續

3. 規劃暑期活動（休息／實習／學習／旅行／義工）

- 維持基本作息與身心照顧
- 探索個人興趣與技能提升
- 家人團聚／朋友聚會（非本地生適用）

4. 進行一學年整體 反思與下學年目標 調整



（本地生可跳至第53頁）

非本地生請留意

♥ 實習：

- 非本地生暑期可進行全職實習，但實習必須與學科或課程有關，且經大學安排或批准，最長為期一個學年或修業期的三分之一（本科生）或6個月（副學士/高級文憑）（以較短者為準）。請嚴格遵守「不反對通知書」（NOL）上的條件，詳情參閱入境事務處網頁<https://www.immd.gov.hk/hks/faq/imm-policy-study.html>

♥ 兼職：

- 非本地生必須嚴格遵守「不反對通知書」（NOL）上的逗留條件，學期內兼職有嚴格時數限制，且校內兼職與校外實習的規定不同。違反逗留條件者，一經定罪，最高罰款為港幣五萬元及入獄兩年。*請切勿非法打工



♥ 簽證續簽安排

- 非本地生簽證時間與就讀年限有關，一般為兩年簽，此時無需考慮簽證續簽事宜

非本地生請留意

♥住宿

- 明愛宿舍可以在暑假繼續保留宿位，無需特別處理
- 合租同學如簽一年房屋租賃合同，需考慮續租事宜

♥未來方向與留港規劃

- 開始了解實習機會、未來發展或留港規劃，例如 IANG 簽證（非本地畢業生留港／回港就業計劃）的初步概念
- 善用就業中心的履歷寫作工作坊、模擬面試及招聘講座。不需要急於決定，只需要開始探索
- 多與留港師兄師姐交流，聆聽不同經驗



♥申請獎學金事宜

- 請留意學生事務處發出的獎學金申請事宜，如有疑問，請主動諮詢



第八階段：暑期（6-8月）

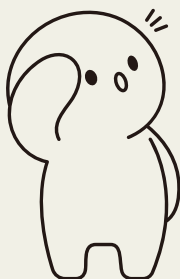
♥ 適應中的挑戰

- 不確定暑期該如何安排
- 留港的同學容易思念家鄉或親人朋友
- 偶爾過度放鬆導致下學期適應困難
- 不確定未來的發展方向（升學/就業）

♥ 可能的感受



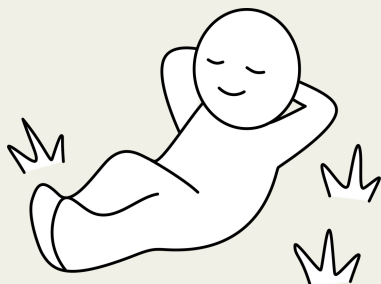
明天會更好~



暑假做什麼呢？
心空了~



SFU同學們，
你們在做什麼呢？



不用趕功課和報告，
美美睡個覺吧~



爸媽，朋友們，我回來了！
（非本地生適用）

第八階段：暑期（6-8月）

♥ 解決小貼士



與朋友好好道別或
相約下學年再見



允許一段時間「什麼都不做」！

- 不需要在暑假就解決所有關於未來的問題
- 與家人朋友保持聯繫，同時建立本地支援網絡



- 制定鬆緊適中的暑期計劃，保留彈性時間
- 完成一件讓自己成長的小事情（如閱讀、學習新技能、實習）
- 參與學校或社區暑期活動，探索興趣

規劃暑假生活



接納自己，
欣賞進步，
不與他人過度比較



和舊友暢聊~



結語



最後想對你說

祝賀你，

在這一年中，

你付出了努力，

其中有彷徨、淚水和歡笑，

你都經歷了。

你在學習如何面對生活，

相信你也發現：

一個新的我正在靜靜成長~



校內支援部門與服務

1. 學生事務處 (Student Affairs Office, SAO)

學生事務處學生提供同學入學後全面的支援服務，涵蓋迎新活動、輔導服務、獎學金申請及就業服務等，致力協助同學順利融入大學生活。

地點：A207室

辦公時間：星期一至五 (9:00-19:00)；星期六、日及公眾假期休息

電話：3702 4386

電郵 (一般查詢)：sao@sfu.edu.hk

主要服務範疇：

- 輔導服務、特殊教育需要 (SEN) 支援服務、體育活動及健康服務、學生發展活動及設施、獎學金及經濟援助、就業支援服務

1.1 學生事務處輔導服務 (SAO Counselling Service)

學生事務處轄下的輔導服務，為全體學生提供專業心理輔導，關顧精神健康與個人成長。

- 網上申請：[填寫網上輔導服務申請表](#)
- 電話：3702 4386
- 電郵：sao.counselling@sfu.edu.hk

1.2 非本地生支援服務 (Non-local Student Services)

根據情況，安排新生接待服務，如機場或者高鐵迎接服務；舉辦迎新講座；舉辦文化融合活動，如為期一年的「新生生命導師陪伴計劃」，配對熟悉香港文化的本地導師；內地生實習及升學講座等

- 電話：3702 4487
- 電郵：ysi@sfu.edu.hk

校內支援部門與服務

1.3 就業中心就業支援服務 (Career Centre)

提供求職服務、就業培訓、輔導及升學輔導，包括解履歷撰寫、實習或求職的面試培訓等。每年都會舉辦招聘會、分享會、研討會及比賽等外展活動。

- 地點：A539
- 辦公時間：星期一、四（9：00-19：00）；星期二、三、五（9：00-18：00）
- 電話：3702 4500
- 電郵：careercentre@sfu.edu.hk

2. 註冊處 (Registry)

註冊處負責學科註冊、公佈學期成績、處理成績複核、學生紀錄、時間表、考試及製作畢業證書

- 地點：A207
- 辦公時間：星期一至五（8：30-19：00）；星期六、日及公眾假期休息
- 電話：3702 4388
- 電郵：registry@sfu.edu.hk

校內支援部門與服務

3. 資訊科技中心 (ITSC)

提供資訊科技服務及支援

- 地點：806室
- 辦公時間：星期一至五（8：30-19：30）；星期六（8：30-17：00）；星期日及公眾假期休息
- 電話：3653 6650
- 電郵：itschelpdesk@sfu.edu.hk

4. 校牧處 (Chaplaincy)

提供天主教信仰培育，提供舒適環境及輕鬆活動（桌遊等）促進同學友誼

- 地點：A303室
- 辦公時間：星期一至五；星期六日及公眾假期休息
- 電話：3702 4299 電郵：chaplaincy@sfu.edu.hk



編輯者名單

設計

- 何澤鉅 — 人工智能及資訊科技高級文憑（全日制）
- 文曦朗 — 人工智能（榮譽）理學士（全日制）

文本

本地生內容

- 文曦朗 — 人工智能（榮譽）理學士（全日制）
- 王芷菁 — 護理學（榮譽）學士（全日制）
- 葉碧瑾 — 語言及文化（榮譽）學士（全日制）
- 曾貫豪 — 社會工作高級文憑（兼讀制）
- 趙林麗 — 社會科學（榮譽）學士專修社會工作
- 余錦競 — 社會科學（榮譽）學士專修社會工作

非本地生內容

- 李雨潞 — 商業高級文憑
- 劉鎮豪 — 人工智能及資訊科技高級文憑（全日制）

© 2026-2027 版權屬聖方濟各大學學生事務處所有

*由精神健康生命教育飛躍計劃（WELEAP）提供贊助

