

8. 面對的困難與挑戰

心理壓力

現今社會將入大學視為成功人生的第一步，以致副學位學生背負著沉重的心理包袱。他們大多在公開考試成績未如理想，未能入讀政府資助學士或心儀課程，形成因成績差只能讀副學位的心態，不少學生更會因此而產生強烈的自卑感，並自我矮化。

但現實裏，我們常在校園內遇到聰明優秀的同學，他們有些是不適應公開考試制度、有些是在文憑試失手、有些在個別科目成績優異但未能在所有科目達標、有些擁有過人技能並表現出眾。以下是某同學的描述：

「班上有個男同學，十分低調，因此同班一年多，大家對該男生的印象並不深。可是這個男同學卻有極度優秀的寫作功力，連老師都贊不絕口，想把他的文章收錄在自己編輯的雜誌上。在職業規劃其中一課時，大家需要用三分鐘向全班同學展示自己的長處。原來身邊看似普通的同學，已經是人氣店主，月入數萬元。亦有同學是兼職舞蹈老師、有同學是港隊運動員、有同學在某某比賽獲得優異的獎項……」

我們不能用一把尺（即一個標準）去量度所有人，因人有多個面向，而能力亦是多元化的。公開試的制度並不適合所有人，它只是基礎教育的一部分。只要學生朝著自己的志向努力，成功便指日可待。

適應問題

中學時代有固定的作息要求，但上了大專後，學生可能會有點不知所措，因為再也沒有一套制式的規範，他們連上不上課也可以自己決定！另外，大專的上課形式、教學語言、科目內容、課業要求、考核模式、師生相處等也與中學不同，需要一段時間才能適應。

升學歷力

部分學生視副學位為升讀大學的最後機會，所以十分緊張每一科的表現，希望每學期都取得優秀的成績。其次，為了在履歷表加分，他們亦要參加各樣活動，例如實習、成為學會幹事、或者參與和自己學科相關的比賽、出席講座等。

每年的十至十二月，學生便要開始部署下學年的大學入學申請，盤算自己的實力去選擇心儀的院校及科目，再按照這些學科撰寫不同的申請書，最後還要邀請老

師為自己寫推薦信。在邀請老師寫推薦信的問題上，也會為學生帶來煩惱和壓力，因他們必須確定自己在該科取得優秀成績，和老師有良好關係等，否則可能會遭拒絕或只取得平平無奇的推薦信。在準備上述各樣繁複的手續和預備資料時，學生還需面對繁重的課業及考試，這是學生最忙、最辛苦、壓力最大的時期。

到了二、三月，學生將陸續收到報考大學的入學面試通知。當知道其他同學收到面試通知，而自己還未有消息時，學生要承受著極大的心理壓力。到自己收到面試通知，又要面對另一輪的壓力，因為即使成績好，若面試表現不佳，期望亦會落空。在準備面試時，學生必須要熟知該大學、該學系的特色，還需要參考過往面試的題目，因每間大學或學系的要求都不同，所以準備功夫也相當繁重。

到了四、五月開始，大學陸續向學生發出取錄通知書。能夠順利升學的固然十分高興，但遲遲未收到通知的學生，就要經歷一段時間失落和沮喪。雖然升學的過程充滿挑戰，但當學生能夠完成這些挑戰，無論結果如何，他們經已具備更堅實的能力。

同儕競爭 – 競爭難免，應怎樣看待？

由於升學的競爭大，學生往往將其他同學視為競爭對手，拼個你死我活。這種想法會影響人際關係，特別是因比較而產生的自卑感。

競爭是難以避免的，但若果學生視所有同學為「競爭對手」，會為自己增添壓力，同時變得孤立。相反，若有同伴的支持，在面對挑戰時，我們將有更大的力量克服困難。

每個人要走的路都不盡相同，目標、路徑不一樣、節奏也各異。大家都是往前走，有的人步伐快一些、有的人慢一些。在這段旅途中，同學是同行的夥伴，大家應該正面看待自己和他人的差異，不要把他人的幸福看成自己的失敗。因為各人的跑道不盡相同，每個人要做的就是找到屬於自己的跑道，並在自己的跑道上努力前進。

作為社會性動物，人類不可能離群索居，歸屬感是我們的基本需要。我們需要在團體中獲得他人接納；如果游離於團體之外，我們會缺乏歸屬感和價值感。

家長期望

外界不少人將副學位與升不上大學的失敗者掛鉤，讀副學位課程彷彿是一件讓人羞恥的事。對於學生來說，連父母也看不起自己是最難受的事。網絡上流傳一篇副學士學生的文章，講述家人與親戚聚會時，父母隱瞞自己讀副學士的事實，而訛稱他讀的是學士課程。這令子女覺得讀副學士是一件不光彩的事，甚至是人生

污點。

「父母知我要讀副學士時，看得出他們的情緒很低落，比我自己更低落。那兩年間，他們對我學業不聞不問；對外也不會跟親戚說我讀副學士，有時甚至會說謊，說我讀學士課程，無形中又令我感到更大壓力。」

父母本應是子女最親近、最信任的人，得不到父母的接納會增加子女的心理壓力，令他們難於接納自己。

有些學生在入讀副學位前，並未清楚自己的志向，又或是為了滿足父母的要求，而揀選了某個課程，但入讀後發現並不適合自己，結果事倍功半，成績未如理想，亦不能從學習中獲得樂趣。一、兩個學期後，他們會陷入應否申請轉科的痛苦掙扎之中，轉科意味著延遲畢業，若不轉科就要繼續面對自己沒興趣、成績又不理想的學習生活。

在選擇大專學科時，父母切忌只從自己的角度為子女作決定，就算子女未能清楚自己的志向，父母應與他們一起探索，引導他們了解自己的志趣，而不是為他們作決定。

人際相處

大專是社交技巧訓練的場所，無論在課業上或是活動上，大專生都需要與人合作。差不多所有大專的課程都有小組習作 (Group Project)，幾個同學一起經歷由擬定題目、大綱，分工，以至搜集資料，整合分析，預備講稿等工作。合作的過程中與不同背景的人擦出火花，這些火花可能有助燃燒起大家的熱情與鬥志，但也可能燃燒出不滿與憎恨的怒火。期間少不免會遇到帶著虛偽面具或是不負責任的同學，甚至出現猜忌和被利用的情況，有些人會在過程中受到傷害。

這些不負責任的學生，並不是副學位院校獨有，他們在大學校園裏也比比皆是。在現實社會中，我們無法避免遇上這樣的人，我們需要學習該如何面對，其實這些經驗對日後出來社會工作會很有幫助。在過程中青年人學會開放與包容、尊重與寬容，在競爭中尋求合作。在這過程中，他們學習到人際相處技巧，同時塑造出自己的價值觀及獨立的人格。

父母在協助子女面對人際關係的煩惱時切忌說教，先要讓他們知道你明白他們的感受和困境，再慢慢去開解他們，幫他們找出處理問題的理想方法。

學院的支援及服務

大專生需要面對來自成長、學習、升學、就業、朋輩、家庭、生活、理財等的困擾和擔憂。輔導主任為同學提供專業的個人輔導及諮詢，一同探討解決問題的方法，助同學投入學習生活，認識自我，增強解難能力。