

英華女學校

Pupil Ambassador
學生大使培訓計劃
2022-2023

2023年6月23日

參加學生大使計劃2022-2023

原因：

1. 關顧學生精神健康
2. 幫助學生建立正向情緒及思維
3. 培訓學生領袖傳遞正向訊息

Pupil Ambassador
學生大使培訓計劃
2022-2023

Education Bureau



「學生大使—積極人生」計劃 2022/23
計劃活動詳情



M4 模式四：生命成長體驗學習歷程-(中學)(共 6 小時)

形式	時數	目標	內容
小組	6 小時到校培訓體驗活動 (每節 1 或 1.5 或 2 小時)	● 正向情緒及心理 ● 建立朋輩支援網絡 ● 策劃及設計校本延伸活動	● 情境討論及角色扮演 ● 表達藝術手作體驗 ● 團隊協作遊戲 ● 關顧技巧 ● 情緒管理及放鬆練習 ● 情神健康資訊 ● 活動策劃及帶領技巧

備註：上述計劃內容可因應校情及實際情況有所調適



她們是：

- 8位自願參與的輔導助理員
- 學生長團正副團長



配合校內的關注事項

School Development Plan (SDP) 2021-2026

“Enlighten, Empower, Embrace, Engage”

啟發、給力、擁抱、參與

SDF 2021-2026

“Enlighten, Empower, Embrace, Engage”

1. Enlighten

- New Knowledge
- New Curriculum
- New possibilities – for the school and for each individual
- Cross-curricular mindset and activities



SDP 2021-2026

“Enlighten, Empower, Embrace, Engage”

2. Empower

- Potential and creativity
- Courage to make decisions and sail through challenges
- Body and mind
- Parents and teachers





“Enlighten, Empower, Embrace, Engage”

SDP 2021-2026

3. Embrace

- The authentic self
- Team building
- Diversity and inclusion
- Our history and heritage
- Sustainability

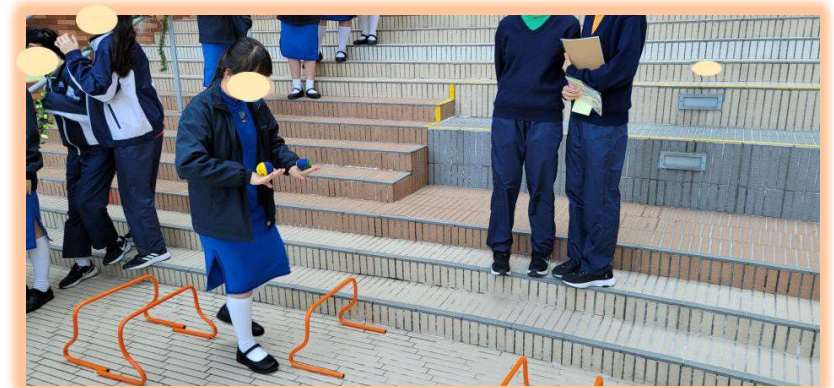


SDF 2021-2026

“Enlighten, Empower, Embrace, Engage”

4. Engage

- Students in the self-directed learning process
- Students through experiential learning
- Students in the community and the world
- Engaging alumnae



計劃進行流程

日期	安排
2022.06	輔導組會議
	與特殊教育小組的協調
2022.07	報名參加教育局「學生大使計劃」
2022.08	招募大姐姐為學生大使
2022.09	機構培訓
2022.11	與學生大使籌劃會議
2022年11-2023年2月	各項活動的準備
2023年2月20-24日	Wellness Week

學生大使的分享



- 在計劃當中的參與過程
- 對學生大使本身/其他同學的正面影響

學生大使在 Wellness Week的 工作與成就



Wellness Week 活動(一)



20/2 Mon

- 放負路



- 扭蛋機



21/2 Tues

- 冷靜瓶



22/2 Wed

- 放負路



- 扭蛋機

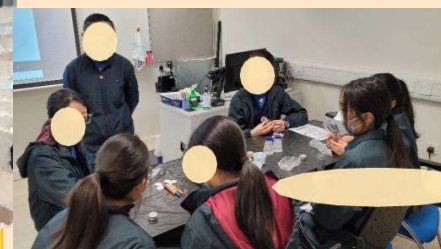


23/2 Thur

- 辛苦里



- 冷靜瓶



- Mindfulness

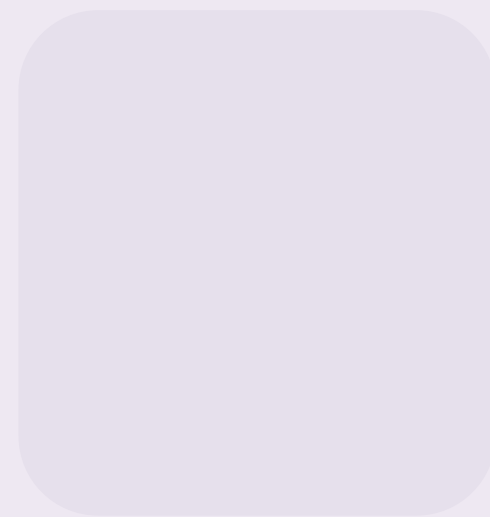
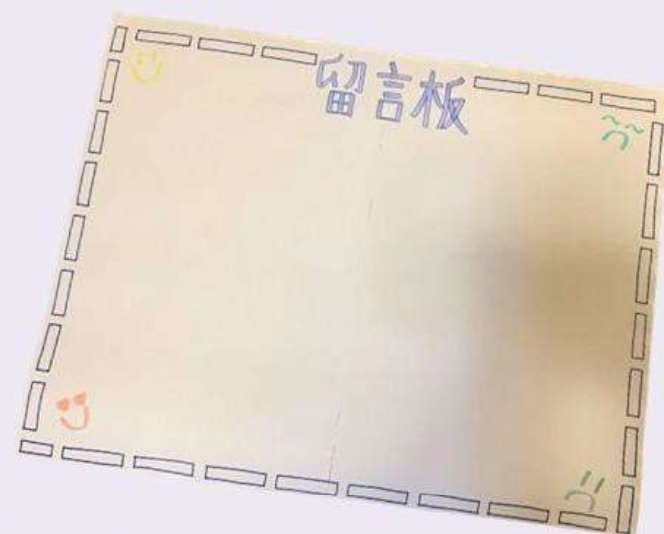


24/2 Fri

- 點唱



放負路



| 心情點唱機 |

心情點唱機

Please put it in the collection box outside the Art Room on or before 20/2 4pm

Class & Class no.: _____ ()

*Class and class no. of the student will be read out when reading the message

Song of your choice

Your message

*Your message should be within 50 words

Limited time, some song dedication messages will not be delivered

家福會 HKFWS POWER T.A.E.



成就



鼓勵同學向其
他人分享自己
的想法

通過聆聽音樂
減輕壓力及讓
同學的身心得
以放鬆

| 心靈雞湯扭蛋機 |





同學正專注感受
靜觀體驗

A photograph of a school staircase. In the foreground, a student wearing a blue jacket and a light blue face mask is sitting on the steps, playing with a small yellow and blue ball. Other students in school uniforms are visible on the stairs in the background. Two white, cloud-like callout boxes with purple text are overlaid on the image. The word '成就' (Achievement) is written in large black characters in the top right corner.

成就

提供平和及安靜
的環境讓學生
暫時脫離繁重的
學業和遠離煩惱

同學更加留意
自己內心的情
緒，並且願意接
納它們



計劃對學生大使的正面影響



- 對精神健康有更深的認識
- 懂得如何保持精神健康及其重要性



- 更願意探索自己內心的感受
- 懂得關心並幫助他人去探討內心的情緒





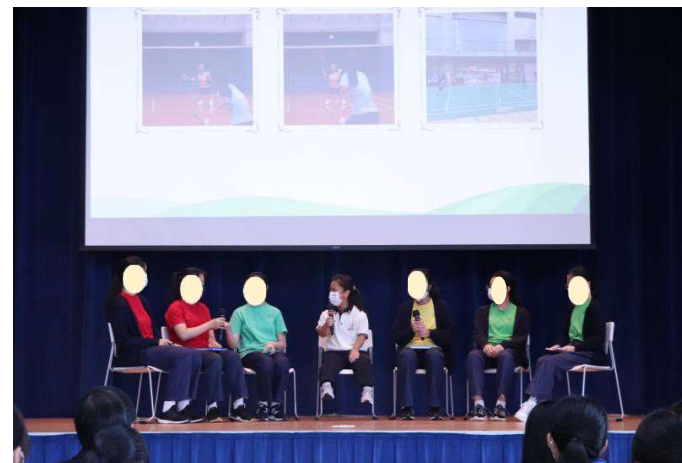
Thank you!

Wellness Week活動(一)

班主任課 Growth Mindset



蔡詠琪小姐「侏儒症」 羽毛球運動員： 堅毅精神



Wellness Week活動(持續)



it's OK
you are
HUMAN

BE KIND TO
YOURSELF

一天很短 開心就笑
不開心就等等再笑



累了就休息一下吧...

IT'S JUST
A BAD DAY
NOT A BAD
LIFE

Wellness Week活動(持續)

靈性發展活動



BAPTIST OF KWAN SOCIAL SERVICE

SEPTEMBER 2022

NO.	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

培訓內容包括:



認識自己和別人性格

Understand individual difference and personality

學習情緒、壓力、精神健康

Learn about emotions, stress and mental health



學習幫助自己、幫助別人

Learn how to self-help and help others to cope

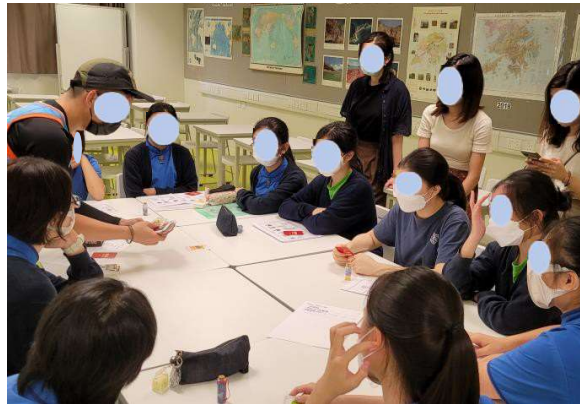
構思如何設計活動

Design and plan related activities



行為表現	舒緩方法
爭論 拒絕 發脾氣 封閉 大聲說話 躁腳	數10-100 停止並走開 小睡片刻 動身運動 深呼吸 著地技巧5-4-3-2-1 PMR
迴避 踱步 依賴 封閉 過度警覺緊張	深呼吸 正面的自我對話 想像平靜的地方 放鬆再放鬆 停一停找幫手 稍作休息
微笑 放鬆地笑 投入 專心 享受自己	多微笑 練習感恩 幫助別人 多用正面肯定的字眼 逐步達成目標 聆聽別人 寫下你的成就優點
退縮 離群 哭泣 緩慢 抑鬱	伸展 運動 擁抱 與家人朋友傾談 聽音樂 做你享受的興趣 呼吸新鮮空氣





感謝

Education Bureau



學生大使