



佛教沈香林紀念中學

BUDDHIST SUM HEUNG LAM
MEMORIAL COLLEGE

編號：004 '2025-26

二零二五至二零二六年度第四號通告

【輔導生計劃】

敬啟者：

2025/26 學年，學校繼續參加由教育局舉辦的「學生守護大使」計劃和賽馬會慈善信託基策劃及捐助的「賽馬會(校園版)平行心間」計劃，在校內揀選一批具潛質、能力的學生加以培訓，旨在讓學生透過一系列各式各樣體驗式學習活動提升對精神健康的認知，學習處理壓力和情緒的方法，進而關心香港青少年精神健康的現況。透過小組訓練及訓練日營，培訓學生成為「輔導生」學長，既是「學生守護大使」，亦是「平行心間學會」的重要成員，肩負校內推廣青少年精神健康的活動，推廣友善互助校園文化的使命。活動詳情如下：

一、「輔導生」學長名單

以下學生獲選擔任「輔導生」學長，成為學生領袖，通過參與培訓及體驗式學習，瞭解情緒與應對方法，實習溝通及交流技巧，有助個人成長與朋輩互助。名單如下：

班別	學號	姓名	班別	學號	姓名
2A	30	黃柏晞	3C	28	秦思成
3A	6	巫冠誼	4A	10	盧曉曼
3A	11	任喜兒	4B	17	陳梓津
3B	29	鄧昊助	4C	2	蔡依楠
3C	2	黃詩涵	4C	7	莫凱雯
3C	4	李頌敏	4C	8	孫健欣
3C	7	吳卓盈	4C	11	胡卓瑤
3C	9	蕭梓翹	4C	13	楊宇晨
3C	10	蔡心怡	4C	27	彭子佑
3C	13	趙恂樂	5C	4	招詠曦
3C	16	張裕鋒	5C	11	黃樂晴
3C	22	劉沛希	5C	17	丁治棋
3C	26	毛宗尉	5C	18	蔣松旻



二、計劃內容及推行時間表

「輔導生」學長將安排參加一系列培訓與實踐服務體驗。詳情如下：

時段	培訓內容	實踐和服務
2025 年 9 月 至 2026 年 2 月	計劃簡介會 ➤ 向「輔導生」學長介紹計劃 ➤ 介紹「輔導生」學長的角色和任務	/
	乘風航「伙伴計劃」航前、航後工作坊 ➤ 介紹乘風航「伙伴計劃」 ➤ 介紹輔導生的角色和任務 ➤ 認識弱能人士 ➤ 學習與弱能人士的相處技巧	乘風航「伙伴計劃」出海 ➤ 和弱能人士一對一配對進行訓練 ➤ 參與海上歷奇活動
	校本培訓工作坊（一） ➤ 認識精神健康、個人的情緒狀態 ➤ 認識處理壓力和情緒的正確態度及技巧和求助辦法	精神健康雙周 ➤ 協助精神健康攤位活動 ➤ 學習不同活動形式，推廣精神健康知識
2026 年 2 月 至 2026 年 6 月	校本培訓工作坊（二） ➤ 認識抑鬱症、如何應對抑鬱情緒，運用正向的策略解難 ➤ 學習如何回應有抑鬱情緒的朋輩 ➤ 鼓勵學生遇到情緒困擾時向信任的人求助，明白向別人求助是正常的行為	中一導修節支援 ➤ 認識中一新生 ➤ 為學弟妹提供學習心得分享和學習生活支持
	其他形式培訓 ➤ 不定時集會、回顧活動經驗 ➤ 部分線上工作坊	生命定向增進活動-圓通寺參訪 ➤ 透過體驗不同的禪修方法，提高對禪修及佛法的認識 ➤ 過程中能夠和其他參加同學互相交流、互相照顧
	聯校守護大使培訓日營 ➤ 訓練守護大使如何合宜地表達與溝通（如：積極聆聽，表達關心） ➤ 認識如何在朋輩間分享處理壓力和情緒的正確態度和技巧 ➤ 交流如何在學校推行精神健康推廣活動	自主策劃精神健康主題活動 ➤ 學習如何將精神健康理論知識轉化為活動 ➤ 體驗活動策劃過程，學習合作 ➤ 在校內推廣精神健康知識



佛教沈香林紀念中學

BUDDHIST SUM HEUNG LAM
MEMORIAL COLLEGE

www.bsc.edu.hk T: 2437 7000 F: 2437 7099 E: info@bsc.edu.hk

香港屯門大興邨屋邨中學第一號
Estate Secondary School No.1, Tai Hing Estate, Tuen Mun, Hong Kong

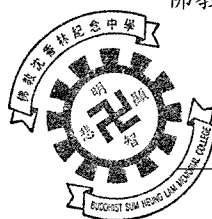
2025 年 9 月 至 2026 年 6 月	「平行心間」培訓與實踐 ➤ 集會與回顧分享活動 ➤ 「平行心間」線上工作坊	
2026 年 6 月 至 7 月	聯校結業禮 ➤ 嘉許守護大使 ➤ 守護大使分享學習經驗和成果	中一新生適應課程 ➤ 協助中一新生適應課程 ➤ 提供校內指引和朋輩經驗分享

貴子弟將獲選參加此計劃，請家長鼓勵 貴子弟積極參與有關活動，體驗瞭解自我、幫助他人的樂趣，建立健康人生，並裝備未來。家長如對「輔導生」計劃的安排有任何疑問，請致電 2437 7062 聯絡張淑萍老師、2437 7031 聯絡梁冬好老師或 2437 7017 聯絡謝家悅姑娘。

此致

貴家長

佛教沈香林紀念中學校長



謹啟

馮順寧

2025 年 09 月 15 日