

香港中文大學
 心理健康及輔導中心
 朋輩支援網絡2025
 常見問題

1. uBuddies、uPals 及 uShine 之間有什麼分別？

	uBuddies	uPals	uShine
培訓	朋輩輔導員培訓	朋輩支援及心理健康推廣	朋輩支援及提升對特殊教育需要(SEN)的認識
培訓課程	54小時培訓： - 三日兩夜歷奇訓練營 - 11小時朋輩輔導技巧訓練 - 團隊建設日營 - 4小時輔導實習及督導 - 12小時精神健康急救標準課程	44小時培訓： - 三日兩夜歷奇訓練營 - 6小時基本助人技巧訓練 - 4小時心理健康工作坊 - 12小時精神健康急救標準課程	44小時培訓： - 三日兩夜歷奇訓練營 - 5小時基本助人技巧訓練 - 5小時SEN認知工作坊 - 12小時精神健康急救標準課程
教學語言	主要以廣東話進行	以英語進行	主要以廣東話進行
服務	為本科生提供朋輩輔導並組織多個服務項目，當中包括：Dr. Dog 工作坊、山城樹窿 Instagram、考試打氣活動及遠足活動等。	加強朋輩支援及宣揚正向生活。通過組織有趣、具互動性和有意義的服務項目，以及在校園內舉辦大型心理健康推廣活動，從而促進中大同學的身心健康。	協助有特殊教育需要的學生適應校園生活，同時提升校內人士對特殊教育需要的認識和了解。

2. 我可以同時參與 uBuddies、uPals 及 uShine 計劃嗎？

雖然 uBuddies、uPals 和 uShine 計劃的申請表格相同，但在同一學年內，你只能參加其一。你需要在申請表格上註明你首兩項的選擇。

3. 申請流程如何？

首先，你需要在截止日期之前提交網上申請表。在申請截止後兩週內，入圍候選人將會收到獲邀參加面試的電子郵件。

4. 如果我無法參加某些培訓工作坊怎麼辦？

入選者必須在所有培訓課程中達成至少80%的出席率，並完成服務項目，才能取回按金並獲得證書。至於精神健康急救標準課程，你必須完成總共12小時的培訓才能獲得精神健康急救證書。