

FOSS2018 Social Innovation Internship
Term-time 2019-2020

Internship Orientation

September 23, 2019



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong

香港大學社會科學學院



Social Innovation Internship Orientation (Term-time 2019-2020)

Programme

Time	Topic	Speaker	Venue
6:00pm - 6:10pm	Welcoming Remark	Professor William Hayward Dean of Social Sciences	Social Sciences Chamber
6:10pm - 6:30pm	Sharing by Past Interns	Miss Radhika Bansal Past Intern, JEMS Character Academy Ms. Victoria Yeo Past Intern, Inner Edge	
6:30pm - 7:30pm	<u>Parallel sessions</u>		
	Meet your Academic Tutors - <ul style="list-style-type: none">Overview of the academic deliverablesBriefing on work ethics and work culture	Experiential Learning Team <ul style="list-style-type: none">Mr. Ken Yau @ Social Sciences ChamberDr. Shing Au-Yeung @ Room 1103Miss Elsa Lam @ Room 1104	

Social Innovation Internship Orientation (Term-time 2019-2020)

Welcoming Remark

Professor William HAYWARD

Dean of Social Sciences



Social Innovation Internship Orientation (Term-time 2019-2020)

How to survive & thrive in your internship

Social Innovation Internship Orientation (Term-time 2019-2020)

Sharing by Past Interns

Miss Radhika Bansal
JEMS Character Academy



Ms. Victoria Yeo
Inner Edge

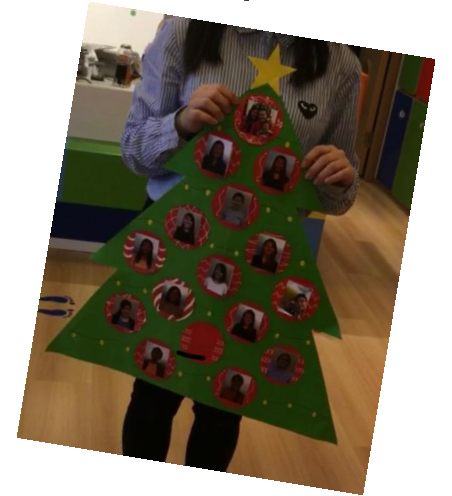
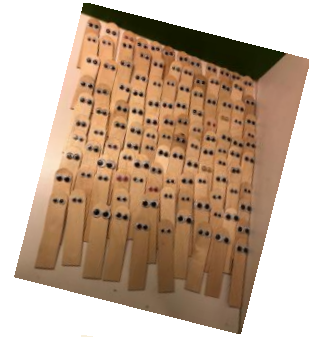


WORKING AT JEMS CHARACTER ACADEMY

MY DUTIES

- TEACHING ASSISTANT

- OBSERVE STUDENTS
- PREPARE CLASS MATERIALS
- HELP OUT IN ANY WAY I CAN



BALANCING WORK AND STUDIES

- MAXIMISE YOUR TIME AT THE INTERNSHIP
- COMMUNICATE AND COLLABORATE
- PRIORTISE

FACING CHALLENGES

- DON'T BE AFRAID TO ASK
- HAVE A POSITIVE ATTITUDE
- KEEP SUPERVISOR UPDATED ON PROGRESS

BEING A NON-LOCAL

- PLAN AND ORGANISE
- OBSERVE
- FOCUS ON OTHER WORK



INNEREDGE



INNEREDGE



ON-FIELD WORK

INNEREDGE

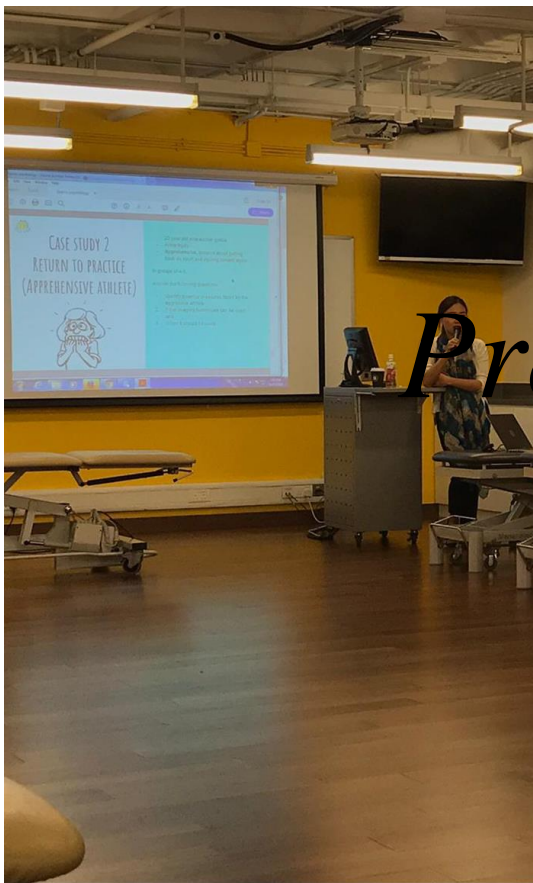
Instruction: The statements below describe how well this describes you. Circle the number that most accurately indicates how often you have each of these feelings.

指示：以下是有關體育經驗的描述。請仔細閱讀每個陳述並判斷它們有多大程度反映你訓練和比賽所採取的態度和方法。請選擇最能反映你有這些想法的頻率，並圈起最合適的數字。

	從不 Never	很少 Rarely	有時 Some- times	常常 Often	經常 Always
1. I communicate my thoughts and feelings clearly to my coach and teammates. 我能清楚地和我的教練和隊友傳達我的想法。					
2. I fear competitions. 我害怕比賽。		1	2	3	4
3. I set my own performance goals for each practice. 在練習前，我會為自己設立目標。		1	2	3	4
4. I handle unexpected situations in sport well. 我對於運動中意料之外的情況處理得很好。		1	2	3	4
5. I play well in important games and against evenly matched opponents. 當對著平等實力的選手和在重要的比賽時，我表現良好。		1	2	3	4
6. I think I can achieve my athletic goals. 我認為我能夠達到我球場上的目標。		1	2	3	4
7. Frustration gets the best of me on the field/court, causing me to play poorly. 在場上我有時會感到灰心/氣餒，這導致我表現不佳。		1	2	3	4
8. While competing, I worry about making mistakes or failing. 在比賽時，我擔心會犯錯或失敗。		1	2	3	4



Assisting my supervisor



Preparing and Conducting





OFF-FIELD WORK

INNEREDGE

香港運動心理學會

實用運動心理學技巧A1課程

目標訂立、意像訓練、情緒管理、賽前準備

2019年4月6-7日

1000-1300 & 1430-1730

香港九龍旺角彌街56號基督教大樓

歡迎所有運動員、教練及有興趣人士參加（必須具中三或以上學歷）

報名費：HKD2200，請到 goo.gl/Cgy6HX 報名

早鳥優惠（3月6日前報名及繳費）：HKD2000

如有任何問題，請電郵至 INFO@HKSSEP.ORG 或於 HKSSEP 香港運動心理學會 FACEBOOK 專頁留言。本課程以中文為教學語言。

目標訂立

- 為動機和行為改變制定正確的目標類型
- 設定小組和團隊目標
- 給隊伍設計目標系統

焦慮、情緒和壓力

- 對不同情緒的應對方法
- 亢奮度及狀態
- 目標設定及情緒管理的應用

意像

- 意像運用的研究實證
- 最佳及逆境意像的設計
- 意像訓練的要素

賽前準備(行為程序)

- 個人化的行為程序
- 團隊性的行為程序
- 程序 DOS&DON'TS

導師團隊：



陳展鳴博士 李軒宇博士 蔣小波先生 侯嫻小姐 奴剛彥博士 蘇寧先生 盧綽蘅小姐 謝采揚博士

本會所有課程受亞洲暨南太平洋運動心理學會認可。

The course is endorsed by the Asian-South Pacific Association of Sport Psychology.



Upcoming events 活動預告

Karen launched the first Sport Psychology book on Mar 29, 2019!

Karen推出全港第一
動心理學書籍



盧綽蘅小姐

香港運動心理學會副會長
Inner Edge Ltd 顧問
美國應用運動心理學會註冊顧問
前香港隊游泳代表

詳情請瀏覽 www.cuhksmart.hk
網上報名：免費（於10月12日截止）
現場報名：HK\$20（12歲以下小童、60歲以上長者及殘疾人士免費）

用運動心理學訓練最佳比賽心態：應用實戰課程
心流理論、自我教練、動力及專注力培訓

香港運動心理學會

實用運動心理學技巧A2課程

2018年11月17-18日 1300-1900

香港九龍旺角彌街56號基督教大樓9樓905室

歡迎所有運動員、教練及有興趣人士參加（必須具中三或以上學歷）
報名費為HKD2200，請到 <https://goo.gl/forms/kOyHeDEWnTytgsRz2> 報名
如有任何問題，請電郵至 INFO@HKSSEP.ORG 或於 HKSSEP 香港運動心理學會 FACEBOOK 專頁留言

參加者完成課程後將獲頒發「香港運動心理學會實用運動心理技能A2課程」證書。參加者不須有A1課程證書亦可報讀。本課程將用中文作為教學語言。

陳展鳴博士



奴剛彥博士



蔣小波先生



盧綽蘅小姐



香港中文大學運動醫學日

運動心理學講座

九龍塘達之路72號創新中心

運動攻心計：
如何透過想像去進步
日期：2018年10月20日
時間：15:40 - 16:00

持續・興趣・運動：
前功盡廢還是
持之以恆

日期：2018年10月21日
時間：13:40 - 14:00

WE'RE LOOKING FOR INTERNS! PLEASE CLICK [HERE](#) FOR MORE DETAILS.



ABOUT SERVICES PRAISE NEWS MEDIA CONTACT

SPORT & PERFORMANCE PSYCHOLOGY IN HONG KONG

“THE BODY
ACHIEVES WHAT
THE MIND
BELIEVES.”



Inner Edge

@inneredgehk

Instagram

Search



inneredgehk Follow

335 posts 575 followers 983 following

Inner Edge Ltd.

Sport/Performance Psychology Consulting Co. We guide athletes, coaches & parents in maximizing their potential via mental skills training. #運動心理學
www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/healthpedia_tv/episode/580520

Followed by ericgon, lawj_christina, michwatt + 6 more



POSTS

TAGGED



Social Innovation Internship Orientation (Term-time 2019-2020)

Meet your Academic Tutors (Parallel Sessions)

Allocation of Academic Tutor @ Internship Handbook p.18

- **Mr. Ken Yau @ Social Sciences Chamber**
- **Dr. Shing Au-Yeung @ Room 1103**
- **Miss Elsa Lam @ Room 1104**