

心理健康小組/講座/工作坊

概覽

對象：醫管局職員

2024年10月 - 2025年3月

提升抗逆力

「抗逆正向心理系列」(一) - “培養認知及情緒韌性”

簡介	<p>「抗逆正向心理系列」以「正向心理學」理論為基礎，揉合「認知行為治療」、「靜觀」及「慈愛自療」的理論及技巧，發展出以「培養認知及情緒韌性」、「性格優勢」及「正向人際關係」為中心共四個的單元。整個系列旨在協助參加者增強心理韌性，發揮面對逆境的潛能。在幫助他們建立自己的抗逆工具箱的同時，亦了解及提昇自身優點，從而更有效地面對困難，建立正向的人生。</p> <p>「培養認知及情緒韌性」為本系列的首個單元，以思想和情緒的層面作切入點，以生活化的方式去剖析逆境中自處的方法。完成這小組的參加者可報讀此系列的後續單元，深化自己的抗逆能力。請繼續密切留意本中心日後推出的詳情。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none">探討處理思想陷阱及情緒起伏的應對技巧，並輔以小組討論及活動環節，以強化學員對各技巧的實踐及應用學習靜觀方法及進行課堂練習了解平衡和健康生活的元素			
節數	2/4節 (每節1/1.5小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	12月5日及12日(四) 下午6:00 - 7:30	11月28日 (成功報讀者將於12月2日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
	2月5日, 12日, 19日及26日 (三) 下午1:00 - 2:00	1月29日 (成功報讀者將於2月3日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
	3月18日及25日(二) 下午6:00 - 7:30	3月7日 (成功報讀者將於3月12日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	面授 (衛生防護中心 一樓 心靈綠洲)

備註： 1. 參加「抗逆正向心理系列」的同事，只需填妥報名表格，無須填寫評估量表
2. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患/有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療/酗酒或濫用藥物

提升心理復原力小組

簡介	小組以輕鬆的手法，介紹各種應付生活中種種挑戰的實用心理技巧，讓參加者透過練習，學習調適身心的方法，增強復原力及心理免疫力，保持身心健康。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 了解自己常用的應對策略，並學習如何靈活運用各種應對方式面對困難和挑戰，減少壓力帶來的負面影響 運用正向心理學的方法，在挑戰中保持良好的心理狀態 學習不同的鬆弛/減壓方法為自己「快速又電」 			
節數	2節 (每節1/1.5小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	1月9日, 16日及23日 (四) 下午1:00 - 2:00	1月2日 (成功報讀者將於1月6日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
	2月4日及11日 (二) 下午6:00 - 7:30	1月28日 (成功報讀者將於1月31日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

- 備註：**
- 參加「提升心理復原力小組」的同事，只需填妥報名表格，無須填寫評估量表
 - 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患/有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療/酗酒或濫用藥物

心靈快速又又電

簡介	這段日子每天都忙於應付工作或生活的各種挑戰，你會否覺得很難找時間照顧自己？在小組內，大家可以學到一些讓心靈「快速充電」的各種方法，令參加者可以保持活力，避免過度虛耗。			
內容	體驗及學習簡易的照顧心靈「充電方法」及增強心力的小貼士			
節數	2節 (每節45分鐘)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	生活篇			
	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月4日及11日 (六) 下午1:15 - 2:00	10月28日 (成功報讀者將於10月31日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

- 備註：**
- 參加「心靈快速又又電」的同事，只需填妥報名表格，無須填寫評估量表
 - 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患/有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療/酗酒或濫用藥物

壓力管理

靜觀體驗小組

簡介	面對繁忙的工作，懂得照顧自己尤為重要。「靜觀體驗小組」讓參加者透過不同「靜觀」(Mindfulness) 練習，體會活在當下的滋味；亦了解如何覺察自己的想法、感受及身體感覺，從而找到照顧自己和面對挑戰的方法。 研究亦顯示練習「靜觀」可減輕醫護人員工作倦怠、情緒透支，增強工作投入感及對病人的關顧，還能提升專注力，生活素質和促進身心健康。			
內容	<ul style="list-style-type: none">透過不同練習 (包括：靜觀身體感覺、靜觀聲音等)，體驗何謂「靜觀」認識主導身心運作的「自動駕駛」模式 (Automatic pilot)練習面對分心和痛了解如何應用「靜觀」於日常生活和工作			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月20日及27日 (三) 下午6:15 - 7:15	11月9日 (成功報讀者將於11月13日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (北區醫院)
	1月14日及21日 (二) 下午1:00 - 2:00	1月3日 (成功報讀者將於1月7日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom及面授 (衛生防護中心 一樓 心靈綠洲)

備註： 1. 參加「靜觀體驗小組」的同事，只需填妥報名表格，本中心職員將稍後與閣下聯絡填寫評估量表
2. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患/有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療/酗酒或濫用藥物

靜觀及慈愛憤怒小組

簡介	<p>憤怒、發脾氣、變成「髒髒豬」是人的「本能」。而自己能將心中的怒火熄滅，不假外求是自己的「才能」。在此小組，我們將分享如何照顧自己怒火中燒的時候，和學習如何不被憤怒牽着我們的鼻子走、不為心中怒火火上加油、讓它自然熄滅的方法。</p>			
	<p>單元一：慈心待己 - 認識及接納自己的憤怒</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 覺察自己憤怒的原因及憤怒時，自己慣性的反應 (包括：想法、心情和行為等) 體驗憤怒對自己身心的影響 了解 5 項「靜觀」憤怒 (Mindfulness) 及 5 項「慈愛」憤怒 (Self-compassion) 小貼士 介紹 2 種「靜觀」憤怒及 2 種「慈愛」憤怒的練習 			
節數	2 節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
備註	此小組適合已完成「靜觀及慈愛憤怒小組 單元一：慈心待己 - 認識及接納自己的憤怒」的醫管局職員參加。完成兩節小組可獲贈精美紀念品乙份			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	3月6日及13日 (四) 下午6:00 - 7:00	2月27日 (成功報讀者將於3月3日或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom及面授 (廣華醫院)
	<p>單元二：慈心待人 - 平和及善巧溝通</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 認識憤怒背後的需要 加強練習「慈愛」憤怒 了解憤怒時，自己慣性及自動化的溝通模式 分享憤怒時，如何以善巧及慈心的模式溝通 			
節數	2 節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
備註	此小組適合已完成「靜觀及慈愛憤怒小組 單元一：慈心待己 - 認識及接納自己的憤怒」的醫管局職員參加。完成兩節小組可獲贈精美紀念品乙份			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	3月20日及27日 (四) 下午6:00 - 7:00	3月13日 (成功報讀者將於3月17日或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom及面授 (廣華醫院)

備註： 本小組不適合以下人士: 患嚴重精神疾患/ 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 酗酒或濫用藥物

生物反饋與壓力管理治療小組

簡介	<p>面對持續的壓力，身體容易長期處於繃緊狀態，使掌管我們心跳、消化及呼吸的自主神經系統調節能力下降。久而久之，身體的功能可能受到影響，出現頭痛、高血壓、痛症、失眠及焦慮等症狀。</p> <p>本小組透過量度心跳節奏模式的儀器，幫助參加者實時了解自己的心率變異度 (Heart rate variability, HRV)，並配以訓練，從而改善自主神經系統的調節功能。有研究顯示，這種HRV生物反饋訓練能有效地增強自主神經恢復的功能，改善身心狀態，使參加者在不同情況下都能夠發揮理想的表現。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 了解壓力與生理反應的關係，及對身心健康的影響 學習改善心率變異度的技巧，以促進自主神經系統的平衡 提供有效的家居訓練方法 (需要配合智能手提電話使用) 			
節數	3節 (每節1.5小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	1月23日, 2月13日及3月6日 (四) 下午5:30 - 7:00	1月16日 (成功報讀者將於1月20日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註：參加者請自備智能手提電話，以學習家居訓練方法

照顧者壓力與自我管理

簡介	<p>醫護人員除了工作上負擔起照顧病人的責任，基於自身的背景和家人朋友的期望、假設，往往同時兼顧家中照顧者的角色。雙重壓力下，照顧者很常忽視自己的需要導致壓力「爆煲」。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 透過臨床例子，了解照顧者可能經歷的同情疲勞 (Compassion fatigue)，及其所衍生出的負面思想和情緒 剖析照顧者面對的兩難局面 課堂內實踐自我慈愛，將其變成習慣 			
節數	3節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月5日, 12日及19日 (二) 下午1:00 - 2:00	10月29日 (成功報讀者將於11月1日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註：本小組不適合以下人士: 患嚴重精神疾患/ 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物

「鬆」、「緊」有道 - 壓力管理小組

簡介	面對生活中種種壓力困擾，同事需知己知彼，認識壓力的本質及處理壓力的技巧，以應付每日的挑戰。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識壓力的成因 • 學習處理壓力的技巧 • 練習身心放鬆運動 • 加強減壓技巧的應用 			
節數	2節(每節45分鐘/1小時)			
導師	醫管局總部註冊社工 / 職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	10月16日及23日(三) 下午6:00 - 7:00	10月9日 (成功報讀者將於10月11日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)
	10月18日及25日(五) 下午1:00 - 2:00	10月4日 (成功報讀者將於10月7日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (葛量洪醫院)
	11月6日及13日(三) 下午6:00 - 7:00	10月28日 (成功報讀者將於10月31日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	12月2日及9日(一) 下午1:00 - 2:00	11月25日 (成功報讀者將於11月28日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (瑪嘉烈醫院)
	1月7日及14日(二) 下午1:00 - 2:00	12月24日 (成功報讀者將於12月27日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (東華醫院)
	2月4日及11日(二) 下午1:00 - 2:00	1月31日 (成功報讀者將於2月3日或之前收到通知)	新界西聯網	Zoom
	2月21日及28日(五) 下午1:05 - 1:50	2月14日 (成功報讀者將於2月17日或之前收到通知)	九龍東聯網	Zoom及面授 (靈實醫院)
3月12日及26日(三) 下午1:05 - 1:50	3月5日 (成功報讀者將於3月7日或之前收到通知)	九龍東聯網	Zoom及面授 (基督教聯合醫院)	

「鬆」、「緊」有道 - 壓力管理小組

簡介	面對生活中種種壓力困擾，同事需知己知彼，認識壓力的本質及處理壓力的技巧，以應付每日的挑戰。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識壓力的成因 • 學習處理壓力的技巧 • 練習身心放鬆運動 • 加強減壓技巧的應用 			
節數	2節(每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	2月20日及27日(四) 下午1:00 - 2:00	2月13日 (成功報讀者將於2月17日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)
	3月18日及25日(二) 下午1:00 - 2:00	3月4日 (成功報讀者將於3月7日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (東華三院馮堯敬醫院)

鬆一鬆 工作坊 (肌肉鬆弛法)

簡介	「心靈綠洲」及各聯網的職員緊急事故心理服務中心 (CIPS Centre) 特意舉辦「鬆一鬆工作坊」，一方面希望大家在午膳或下班的時候一同靜一靜、啱一啱，另一方面可以學習一些放鬆知識和技巧，讓大家可以空餘時自行練習一下。			
內容	透過漸進式肌肉鬆弛練習，我們學習有系統地收緊和放鬆身體各部份肌肉，減低壓力帶來的身體反應。持續練習有助減輕身體痛症，如偏頭痛等；舒緩抑鬱和焦慮症狀，幫助入睡。			
節數	1節 (每節30分鐘)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	12月17日(五) 下午 1:00 - 1:30	12月13日 (成功報讀者將於12月16日或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom及面授 (伊利沙伯醫院)

備註：

1. 參加「鬆一鬆 工作坊」的同事，只需填妥報名表格，無須填寫評估量表
2. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患/有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療/酗酒或濫用藥物

鬆一鬆 工作坊 (意象鬆弛法)

簡介	「心靈綠洲」及各聯網的職員緊急事故心理服務中心 (CIPS Centre) 特意舉辦「鬆一鬆工作坊」，一方面希望大家在午膳或下班的時候一同靜一靜、啱一啱，另一方面可以學習一些放鬆知識和技巧，讓大家可以空餘時自行練習一下。			
內容	意象鬆弛法是通過想像輕鬆和平靜景象，使整個人的精神狀態得以放鬆，令思想變得集中。研究指出，只需要十分鐘意象鬆弛練習，已能明顯地減低焦慮感、抑鬱情緒、疲倦和混亂思想。			
節數	1節 (每節30分鐘/1小時)			
導師	醫管局總部註冊社工 / 職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	12月12日 (四) 下午 1:15 - 1:45	12月10日 (成功報讀者將於 12月13日 或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)
	2月17日 (一) 下午 1:00 - 2:00	2月7日 (成功報讀者將於 2月10日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom及面授 (衛生防護中心 一樓 心靈綠洲)
	3月12日 (三) 下午 1:15 - 1:45	3月10日 (成功報讀者將於 3月11日 或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)

備註： 1. 參加「鬆一鬆 工作坊」的同事，只需填妥報名表格，無須填寫評估量表
2. 本小組不適合以下人士: 患嚴重精神疾患/ 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 酗酒或濫用藥物

鬆一鬆 工作坊 (呼吸鬆弛法)

簡介	「心靈綠洲」及各聯網的職員緊急事故心理服務中心 (CIPS Centre) 特意舉辦「鬆一鬆工作坊」，一方面希望大家在午膳或下班的時候一同鬆一鬆、靜一靜、啱一啱，另一方面可以學習一些放鬆知識和技巧，身心放鬆。			
內容	我們很多時候都用胸式呼吸，呼吸較淺而促，人會變得緊張。呼吸鬆弛練習中，我們會學習用腹部主導呼吸，令呼吸更深更長，感覺較放鬆。			
節數	1節 (每節30分鐘/1小時)			
導師	醫管局總部註冊社工 / 職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月11日 (一) 下午 1:15 - 1:45	11月8日 (成功報讀者將於 11月10日 或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)
	11月12日 (二) 下午 1:30 - 2:00	10月29日 (成功報讀者將於 11月1日或 之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom
	2月10日 (一) 下午 1:00 - 2:00	1月31日 (成功報讀者將於 2月3日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom及面授 (衛生防護中心 一樓 心靈綠洲)
	2月12日 (三) 下午 1:15 - 1:45	2月5日 (成功報讀者將於 2月10日或 之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)

備註： 1. 參加「鬆一鬆 工作坊」的同事，只需填妥報名表格，無須填寫評估量表
2. 本小組不適合以下人士: 患嚴重精神疾患/ 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 酗酒或濫用藥物

增強心理健康

「逆境中平衡負向思維」 - 認知情緒治療小組

簡介	日常的生活習慣與步伐都有可能受到外界影響而驟變，這或會使人感到無所適從，漸漸步進負面情緒的漩渦當中。本小組旨在引導參加者以有效的方式去應付日常中的種種轉變，以「認知行為治療」理論為基礎，在教授破解思想謬誤的方法之餘（「認知」層面），亦探討調整生活習慣的可能性（「行為」層面），從而打破情緒的牽引，更自信地面對生活中的不同挑戰。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識情緒、想法、行為及生理的關係 • 認識非理性的想法對情緒的負面影響 • 辨識思想謬誤 • 建立合理的想法 			
節數	3節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月18日, 25日及 12月2日 (一) 下午1:00 - 2:00	11月1日 (成功報讀者將於11月4日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註： 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物

逆後療心——如何面對痛苦經驗

簡介	在生活中，我們總有可能遇上一些難解、甚或無解的困局，叫我們內心糾結、甚至痛苦。我們可以如何自處？本小組根據接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy)的框架設計，並糅合自我慈愛等元素，透過探索及重新定義艱難的經驗和自身之間的關係，為經歷逆境後的心靈療傷。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 學習如何透過提升心理韌性，與逆境共存 • 探尋個人價值觀與痛苦之間的關係 • 在困難裏，重新體驗生命的活力和意義 			
對象	為曾經或最近的經歷而困擾之醫管局職員			
節數	3節 (每節1.5小時)			
備註	報名同事須於小組開始前完成評估量表及約10-15分鐘的電話會談			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	3月12日, 19日及26日 (三) 下午6:00 - 7:30	3月5日 (成功報讀者將於3月7日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	面授 (瑪麗醫院)

1. 有意參加同事請先填妥報名表格，本中心職員將與閣下聯絡填寫評估量表及於8月份安排簡短電話會談
2. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物或酒精

承接心活小組

簡介	人生如同四季，有起有落，喜樂與苦痛交織。無論身處順境或逆境，我們難免在繁瑣的日常中感到枯燥，對生活的方向有時感到迷茫。本小組以接納與承諾治療 (Acceptance and Commitment Therapy) 為基礎，旨在從心理向度引導參加者探索人生指南，即使面對無可避免的困難也可以嘗試前行，邁向充實的生活。			
內容	透過多元體驗活動和小組討論，參加者將： <ul style="list-style-type: none"> • 學習專注當下，覺察和接納內在經驗 • 探索個人人生價值觀 • 學習與負面思緒相處 • 探索建設性行動的方法，依自己的價值而行 			
節數	4節(每節1.5小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	10月18日, 11月1日, 8日及15日(五) 下午6:00-7:30	10月11日 (成功報讀者將於 10月14日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	面授 (衛生防護中心 一樓 心靈綠洲)
	2月4日, 11日, 18日 及25日 (二) 下午6:00-7:30	1月28日 (成功報讀者將於 1月31日或 之前收到通知)	九龍東聯網	面授 (基督教聯合醫院)

備註：

1. 本小組不適合以下人士: 患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物
2. 本小組不適合已參加「逆後療心——如何面對痛苦經驗」的同事。
3. 有意參加同事請先填妥報名表格，本中心職員將與閣下聯絡填寫評估量表及安排簡短電話會談。

慈愛·「自」療體驗小組

簡介	<p>大家忙於照顧病人，會否不經不覺間忽略了自己的感受及身體需要，而出現身心俱疲的情況？慈愛·「自」療體驗小組將透過簡單而有效的練習，讓參加者體驗培養慈愛心的方法，以慈愛心去關顧自己身心靈的需要。</p> <p>慈愛心 (Compassion) 可以定義為「關顧一個正在面對痛苦的人的情緒感受，以及想減輕這種痛苦的動機」。近年有研究顯示，慈愛心與減少憂慮和抑鬱有關，更顯示慈愛心可以抵抗逆境和帶來幸福感。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 介紹靜觀與慈愛心的關係 認識不同情緒的功能 進行不同的慈愛練習，並體驗慈愛心對情緒和思想的影響 			
節數	2節 (每節2小時)			
對象	此小組適合已完成「靜觀體驗小組」、「職場靜觀減壓課程」、「靜觀減壓課程」或「靜觀認知療法課程」的醫管局職員參加。			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	2月20日及27日 (四) 下午5:45 - 7:45	2月10日 (成功報讀者將於2月13日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註: 1. 參加「慈愛·『自』療體驗小組」的同事，只需填妥報名表格，評估量表將於稍後以電郵或郵寄方式附上
2. 本小組不適合以下人士: 有自殺念頭和計劃而現時沒有接受治療 / 濫用藥物及酒精 / 患思覺失調或精神分裂症

認知行為治療小組：焦慮篇

簡介	<p>天有不測之風雲，生活中種種的不確定性，使人容易產生不安或焦慮等情緒。輕微的擔憂或許難以避免。但若果壓力和擔憂持續不散，可能會開始影響工作、人際關係或日常生活作息。本小組以「認知行為治療」為基礎，幫助參加者理解焦慮對身體和心理健康的影響，找出焦慮的根源，增加參加者對自己的了解之餘，亦掌握有效管理焦慮的方法。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 認識及分析焦慮的成因 分享處理恐懼和憂慮的自助方法 情緒和所憂慮的事情之間的關係減輕因焦慮情緒帶來的痛苦 			
節數	6節 (每節1.5小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	10月16日, 23日, 30日, 11月 13日, 20日及27日 (三) 下午6:00 - 7:30	10月9日 (成功報讀者將於10月11日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註: 本小組不適合以下人士: 患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物

情緒調節學習小組

簡介	面對負面情緒，不少人以抗拒的心態處理，但往往加劇了情緒困擾。其實情緒是人類與生俱來的東西，你可有想過與這些負面情緒共處並善加利用的方法？參加「情緒調節學習小組」的同事可透過小組加深對情緒的認識，從而了解自己的真正需要。小組將會教授情緒管理的技巧，讓您應用於日常生活、工作和人際關係等方面，助您成為情緒的主人。			
內容	揉合多種情緒治療的理論及應用，範疇包括： <ul style="list-style-type: none"> • 學習處理情緒困擾、負面思想及行為的有效方法 • 學會善用情緒以加強生活動力 			
節數	5節 (每節1.5小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	12月13日, 20日, 1月10日, 17日及24日 (五) 下午6:15 - 7:45	12月6日 (成功報讀者將於12月9日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	面授 (威爾斯親王醫院)

備註：本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物 / 患嚴重飲食失調症

自助治療 - 認知行為治療小組

簡介	你最近感到疲倦、難於集中，甚至缺乏動力做任何事嗎？又或者你感到不安、煩躁，甚至無法控制憂慮？ 本小組根據具有臨床實證支持的認知行為治療而設計，分享一套簡單易學的情緒自助工具，協助參加者逐步認識情緒低落及焦慮的本質。參加者將會學習以積極健康的方法面對情緒困擾，從而打破令困擾持續的惡性循環。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識情緒低落及焦慮的惡性循環 • 學習如何計劃及建立積極的生活 • 學習分辨不同種類的憂慮及其處理方法 			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部心理健康主任 (由總部臨床心理學家督導)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	12月4日及11日 (三) 下午1:00 - 2:00	11月27日 (成功報讀者將於11月29日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註：本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物

駕馭憂慮 自助有法 - 小組

簡介	面對生活中不能預計或控制的大小事情，不安的感覺亦難免隨之產生。本小組旨在探討應對焦慮及擔憂的技巧，使參加者掌握調適情緒之法，從而更有效地面對生活中的種種未知之數。			
內容	<p>認識憂慮</p> <ul style="list-style-type: none"> 了解憂慮的成因及有關知識 分辨實際性的憂慮和假設性憂慮 <p>處理假設性憂慮的技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> 設定「憂慮時段」 從簡單日常中提升專注力 建立鬆弛的習慣 接受事情的不可預料性 			
節數	2/4節 (每節1/2小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	10月23日及30日(三) 下午6:00 - 8:00	10月14日 (成功報讀者將於10月17日 或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	11月8日,15日, 29日 及12月6日(五) 下午1:00 - 2:00	10月25日 (成功報讀者將於10月28日 或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (瑪麗醫院)
	1月2日, 9日,16日及23日(四) 下午1:00 - 2:00	12月27日 (成功報讀者將於12月30日 或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)
	1月3日, 10日,17日及24日(五) 下午6:15 - 7:15	12月20日 (成功報讀者將於12月23日 或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (雅麗氏何妙齡那 打素醫院)
	2月21日,28日, 3月7日及14日(五) 下午1:00 - 2:00	2月7日 (成功報讀者將於2月10日 或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (仁濟醫院)
	3月3日及10日(一) 下午6:00 - 8:00	2月21日 (成功報讀者將於2月24日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
	3月11日及18日(二) 下午6:00 - 8:00	2月25日 (成功報讀者將於2月28日 或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom及面授 (伊利沙伯醫院)

備註： 本小組不適合以下人士: 有嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭 / 濫用藥物

調節生活系列

重遇安眠基礎班

簡介	<p>充足的睡眠對保持免疫力及精神健康都十分重要。然而，現代都市人的生活模式，往往讓大家沾染了不良的睡眠習慣而不自知，久而久之造成失眠的情況。</p> <p>「早睡早起是否金科玉律?」「睡足8小時才算足夠?」「日間小睡會否影響睡眠?」</p> <p>參加「重遇安眠認知行為治療小組」，將解答種種關於睡眠的迷思，讓你認識睡眠的真諦，重整良好的睡眠習慣。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 了解失眠的成因及辨認讓失眠持續的因素 • 培養正確的睡眠觀念和態度 • 重建良好的睡眠習慣和生活模式 • 學習放鬆技巧 			
節數	2節 (每節1.5小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	2月21日及28日 (五) 下午6:00 - 7:30	2月11日 (成功報讀者將於2月14日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

重遇安眠認知行為治療小組

簡介	<p>充足的睡眠對保持免疫力及精神健康都十分重要。然而，現代都市人的生活模式，往往讓大家沾染了不良的睡眠習慣而不自知，久而久之造成失眠的情況。</p> <p>「早睡早起是否金科玉律?」「睡足8小時才算足夠?」「日間小睡會否影響睡眠?」</p> <p>參加「重遇安眠認知行為治療小組」，將解答種種關於睡眠的迷思，讓你認識睡眠的真諦，重整良好的睡眠習慣。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 了解失眠的成因及辨認讓失眠持續的因素 • 培養正確的睡眠觀念和態度 • 重建良好的睡眠習慣和生活模式 • 學習放鬆技巧 			
節數	4節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	11月26日, 12月3日, 10日 及17日 (二) 下午6:00 - 7:00	11月19日 (成功報讀者將於11月22日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

工作形塑小組

簡介	都市人每天營營役役的工作，尤其當要做的事情排山倒海，容易會感到無力，甚至對工作失去熱情。本小組會透過互動形式，引導參加同事從五個不同切入點（意義、職責、人濟關係、個人技能及幸福感）重新審視自己與工作的關係，務求讓大家根據自己的價值觀、特質及偏好將工作「重塑」，提升工作與生活的滿足感及投入度！			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 介紹工作形塑的概念和重要性 探索個人價值觀、特質與喜好 發掘現職工作崗位的潛在機會與挑戰 制定及實踐個人化的工作形塑藍圖 			
對象	符合以下條件的現職同事： <ul style="list-style-type: none"> 有意探索現職工作崗位的可塑性 願意積極參與小組活動及討論 能預留時間出席全部課堂 			
節數	3節 (每節1小時)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	1月8日, 15日 及22日 (三) 下午1:00 - 2:00	1月1日 (成功報讀者將於1月6日或 之前收到通)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註：1. 本小組不適合以下人士：已退休/患嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物或酒精

建立積極生活小組

簡介	本小組希望透過以實證理論基礎為本的「建立積極生活法」，鼓勵同事們逐步面對因情緒低落而改變了的生活習慣，從而增加愉悅感及自信心，讓大家能好好關顧自己及身邊人的需要。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 認識情緒與行為的關係 了解自己面對情緒低落時慣常的應對模式 學習如何循序漸進地計劃積極的生活 			
節數	2/4節 (每節2小時)			
導師	醫管局總部註冊社工 / 職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	1月6日及13日 (一) 下午6:15 - 8:15	12月30日 (成功報讀者將於1月2日或之 前收到通知)	新界東聯網	面授 (沙田醫院)
	2月18日, 25日, 3月4日 及11日 (二) 下午6:30 - 8:30	2月11日 (成功報讀者將於2月14日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	面授 (衛生防護中心 一樓 心靈綠洲)
	3月4日及11日 (二) 下午6:15 - 8:15	2月25日 (成功報讀者將於2月28日或 之前收到通知)	新界東聯網	Zoom

備註：1. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物
2. 體驗班及深化班為課堂時數的分別，即使沒有相關經驗的參加者，亦歡迎參與深化班。

解難小組

簡介	生活中我們可能遇到不同程度的挑戰，心情難免感到彷徨無助。本小組希望以實證為本的「解難方法」，幫助大家於逆境中，共同發掘各種解決困難的方法，助人自助。			
	單元一「認識篇」：認識解難五步曲			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 了解自身面對問題的心態及模式 認清問題及訂立可行的目標 			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	2月6日及13日 (四) 下午5:45 - 6:45	1月23日 (成功報讀者將於1月27日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (瑪麗醫院)
	單元二「應用篇」：如何運用解難五步曲處理所面對的困難			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 發掘可行的解決辦法 分析每一個方案的優點與缺點 落實執行訂立的解難方法 			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	2月20日及27日 (四) 下午5:45 - 6:45	2月6日 (成功報讀者將於2月10日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (瑪麗醫院)

備註：本小組不適合以下人士：患嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物

改善人際溝通

成為青少年的情緒教練 - 家長網上訓練課程

簡介	Tuning in to Teens®旨在協助家長成為青少年的「情緒教練」，加強家長對自身情緒的覺察，以及培養子女「情緒智商」的能力，以改善青少年家庭的情感溝通，增進親子關係，有效處理衝突。計劃讓家長更深入了解青少年的情感體驗，同時教授不同技巧，透過日常生活的例子和課堂練習，協助家長更具同理心和信心與年輕人聯繫溝通。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 了解自己和子女的情緒和想法，強化情感連結，幫助青少年渡過重要的發展階段 • 提升青少年的「情緒智商」及解決問題的技能 and 韌性 • 學習處理青少年階段中的親子關係變化，加強溝通及相處技巧，改善親子關係 • 學習遇上矛盾和負面情緒時的應對方法 			
節數	6節 (每節2小時)			
對象	符合以下條件之家長 (父親或母親均歡迎參加) : (1) 其孩子年齡為10至18歲 (2) 有意學習與青少年相處之道，助他們應對情緒挑戰 (3) 能預留時間出席全部課堂			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	2月10日, 17日, 24日, 3月3日, 10日及17日 (一) 下午6:00 - 8:00	1月22日 (成功報讀者將於1月24日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註：1. 有意參加同事請先填妥報名表格，本中心職員將與閣下聯絡填寫評估量表及約見電話會談
2. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物或酒精

孩子行為管理—家長訓練課程

簡介	本課程基於美國臨床心理學家Carolyn Webster-Stratton所創立的系統性親職教育課程The Incredible Years®而設計，旨在協助家長與子女建立正面的親子關係，並學習以不同科研實證方式，揉合日常生活的例子，鼓勵子女的良好行為、減少不恰當的行為，從而提升子女的情緒調節、社交以及學習能力，為他們的成長奠下良好發展基礎。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 了解孩子的獨特脾性 • 建立優質的親子時間，培養親子關係 • 先情後理，協助孩子成為情緒的主人 • 如何有效地鼓勵好行為 • 問題行為分析及處理 			
對象	符合以下條件之家長 (父親或母親均歡迎參加)： (1) 其孩子正就讀幼稚園低班 (K1) 至 小學三年級 (2) 受孩子的情緒或行為問題困擾			
節數	6節 (每節1小時；另設課外個人/小組練習跟進)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	2月12日, 19日, 26日, 3月12日, 19日及26日 (三) 下午1:00 - 2:00	2月5日 (成功報讀者將於2月7日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註: 1. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物或酒精
2. 報名同事須於小組開始前完成評估量表及約30分鐘的電話會談，以便導師了解子女情況。
3. 有意參加同事請先填妥報名表格，本中心職員將與閣下聯絡填寫評估量表及約見電話會談

建立和諧關係小組

簡介	日常生活中，我們難免會和身邊的人產生摩擦。本小組希望與同事們一起重新思考及學習如何有效處理人際間的衝突，促進和諧關係的發展。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識衝突管理的概念 • 了解並練習衝突處理的步驟和有效的溝通技巧 • 學習處理衝突時的正向心態 • 識別預防發生衝突的方法 			
節數	2節 (每節2小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	1月7日及14日 (二) 下午6:15 - 8:15	12月31日 (成功報讀者將於1月3日或之前收到通知)	港島東聯網	面授 (威爾斯親王醫院)
單元一「認識篇」：認識衝突處理的概念及基本步驟				
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 衝突管理的概念 • 衝突處理的步驟：LEAPS, PALMS 			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月15日及22日 (五) 下午1:00 - 2:00	11月8日 (成功報讀者將於11月11日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)
	12月10日及17日 (二) 下午1:00 - 2:00	12月3日 (成功報讀者將於12月6日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
單元二「應用篇」：如何有效運用衝突處理的步驟				
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 衝突處理的步驟：提出要求五步曲 • 如何減少衝突的發生 			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	12月6日及13日 (五) 下午1:00 - 2:00	11月29日 (成功報讀者將於12月2日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)
	12月24日及12月31日 (二) 下午1:00 - 2:00	12月17日 (成功報讀者將於12月20日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom

「自我肯定」-溝通法小組

簡介	同事們在工作中身體及心理方面均可能面臨各種考驗，導致身心疲勞，我們更要好好肯定自己的能力及價值。本小組希望與同事們一同學習「自我肯定」的溝通模式，從而學會好好聆聽自己的需要，關顧心靈，與內心溝通，以應付各種逆境。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識何謂「自我肯定」的溝通模式 • 如何突破心理障礙，加強合理地表達自己的勇氣 • 學習增強自主力的溝通技巧，並應用於不同環境，對他人作出有效的回應 			
節數	2/4節(每節1小時)			
導師	醫管局總部註冊社工/ 職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月8日, 15日, 22日及29日 (五) 下午1:00 – 2:00	10月25日 (成功報讀者將於10月28日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom
	11月21日及28日 (四) 下午6:15 – 7:15	11月14日 (成功報讀者將於11月18日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (沙田醫院)
	11月26日及12月3日 (二) 下午1:00 – 2:00	11月19日 (成功報讀者將於11月22日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	2月11日及2月18日 (二) 下午1:00 – 2:00	2月4日 (成功報讀者將於2月7日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	3月6日, 13日, 20日及27日 (四) 下午1:00 – 2:00	2月20日 (成功報讀者將於2月24日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom
	3月13日及20日 (四) 下午1:00 – 2:00	3月6日 (成功報讀者將於3月10日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)

備註: 本小組不適合以下人士: 有嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭

人際關係治療小組

簡介	小組以人際關係心理治療為基礎，讓參加者學習有效的溝通和其他人際關係技巧，改善與他人的互動模式，重建或拓展人際關係，加強社交支援，從而改善情緒。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識人際關係與情緒的連繫 • 透過溝通分析、示範和角色扮演，學習如何澄清感受與期望，以及培養溝通和其他人際關係技巧 • 辨識問題，和尋找有效的解難方法 			
節數	5 節 及 1 節組前面談			
導師	醫管局總部註冊社工			
詳情	日期 及 時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	11月1日, 8日, 15日, 22日, 29日(五) 下午6:30 – 8:00	10月25日 (成功報讀者將於10月 29日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	面授 (衛生防護中心 一樓 心靈綠洲)

備註:

1. 本小組不適合以下人士：患嚴重精神疾患 / 有強烈自殺念頭而現時沒有接受治療 / 濫用藥物或酒精
2. 同事須於小組開始前參加個別面談，以讓導師了解及評估閣下的情況，亦讓閣下對小組有更多的認識。
3. 有意參加同事請先填妥報名表格，本中心職員將與閣下聯絡填寫評估量表及約見會談。

親子正向管教講座

簡介	認識正向管教的四個元素 <ul style="list-style-type: none"> • 給予子女溫暖及框架 • 辨別親子管教之長遠目標 • 了解孩子的思想及感受 • 解決難題 			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 找出聆聽的障礙及以理性想法改善溝通障礙 • 心平氣和之道 • 處理衝突 • 解決問題方法 			
節數	1節 (每節1小時)			
對象	子女現正就讀小學之醫管局員工			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	1月17日 (五) 下午6:15 – 7:15	1月10日 (成功報讀者將於1月13日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)

親子溝通正向管教小組

簡介	良好及有效的親子溝通模式極其重要，有助減低因誤解而產生的矛盾。本小組希望與家長一同探討正向親子溝通模式，學習當發生衝突時，能先好好處理自己及子女的心理，再處理事情，耐心聆聽及解讀出對方情感和需要，有助增進親子關係。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 找出聆聽的障礙及以理性想法改善溝通障礙 • 心平氣和之道 • 處理衝突 • 解決問題方法 			
節數	4節 (每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	1月3日, 10日, 17日及24日 (五) 下午1:00 – 2:00	12月20日 (成功報讀者將於12月23日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (明愛醫院)
	2月21日, 28日, 3月7日及14日 (五) 下午6:15 – 7:15	2月14日 (成功報讀者將於2月17日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區醫院)

備註：1. 本小組不適合以下人士：有嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭 / 濫用藥物
2. 參加者只需填妥報名表格 (不需要填寫評估量表)

親子溝通正向管教-聆聽及情緒管理技巧小組

簡介	良好及有效的親子溝通模式極其重要，有助減低因誤解而產生的矛盾。本小組希望與家長一同探討正向親子溝通模式，學習當發生衝突時，能先好好處理自己及子女的心理，再處理事情，耐心聆聽及解讀出對方情感和需要，有助增進親子關係。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 找出聆聽的障礙 以理性想法改善溝通障礙 心平氣和之道 正向管教 			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	10月17日及24日 (四) 下午1:00 – 2:00	10月7日 (成功報讀者將於10月10日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	2月6日及13日 (四) 下午6:15 – 7:15	1月27日 (成功報讀者將於1月30日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (威爾斯親王醫院)

備註：1. 本小組不適合以下人士：有嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭 / 濫用藥物
2. 參加者只需填妥報名表格 (不需要填寫評估量表)

親子溝通正向管教-問題及衝突處理技巧小組

簡介	良好及有效的親子溝通模式極其重要，有助減低因誤解而產生的矛盾。本小組希望與家長一同探討正向親子溝通模式，學習當發生衝突時，能先好好處理自己及子女的心理，再處理事情，耐心聆聽及解讀出對方情感和需要，有助增進親子關係。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 問題處理的程序及注意事項 透過個案分享，了解問題處理及衝突管理的技巧與日常的應用 總結小組中的體會，促使家長 / 子女的親子關係 			
節數	2節 (每節1小時)			
導師	職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	10月31日及11月7日 (四) 下午1:00 – 2:00	10月21日 (成功報讀者將於10月24日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	2月20日及27日 (四) 下午6:15 – 7:15	2月10日 (成功報讀者將於2月13日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (威爾斯親王醫院)

備註：1. 本小組不適合以下人士：有嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭 / 濫用藥物
2. 參加者只需填妥報名表格 (不需要填寫評估量表)

小組報名指引

- 請留意閣下報讀之課程為面授課堂或 Zoom 網上課堂。
 - 有關心理健康小組的改動或安排，屆時會以電話與閣下聯絡。
 - 對象：所有小組只供醫管局員工報讀，費用全免
 - 地點：**歡迎同事跨聯網報讀總部及聯網的課程**
 - 名額：由於名額有限，每位同事最多只能報讀兩個治療小組¹，其他小組/講座/工作坊則沒有限制。如報讀課程的名額已滿或有更合適參加者的小組，將個別通知參加者。
 - 形式：面授或視像課堂
(小組的形式包括短講、小組討論、小組分享、體驗活動或家課練習等)
 - 報名：(1)myOasis App：登入myOasis App後，即可於「綠洲指南針」報名參加小組。詳情請按此：[Link](#)
(2)Google Form：請填寫以下 Google Form，中心職員會透過電郵跟進閣下的報名: 網址(<https://forms.gle/EMYLsS9aPTdMRa388>)或掃描右邊QR Code
(3)網上報名：使用內聯網登入「心理健康課程報名系統 (<https://oasistges.home/UserPortal/>)
(4)電郵、傳真或郵寄：請填妥報名表格及評估量表，並以電郵、傳真或郵寄至**各小組 / 講座的主辦中心**
- 同事可自行報讀。若個別同事須在工作時間內參加，必須在報名前自行與上司協調及獲取審批
- 我們將因應各小組收取參加者的標準及個別情況考慮參加者的申請
- 我們將透過電郵或郵寄方式通知參加者報名結果；如小組資訊有任何變更，將以電話通知
- ¹治療小組包括「生物反饋與壓力管理治療小組」、「照顧者壓力與自我管理」、「逆後療心——如何面對痛苦經驗」、「認知行為治療小組：焦慮篇」、「情緒調節學習小組」、「重遇安眠認知行為治療小組」



主辦中心	查詢電話	報名傳真	報名電郵	報名郵寄地址
醫管局總部 心靈綠洲	2300-8632	2713-6229	hoccpsenquiry@ha.org.hk	九龍亞皆老街147C 衛生防護中心一樓 心靈綠洲
港島東聯網	2595-5390	2595-5395	hkeccips@ha.org.hk	東區尤德夫人那打素醫院 綜合大樓 A座15樓
港島西聯網	2255-6988	2433-8255	hkwccipsc@ha.org.hk	瑪麗醫院 行政大樓一樓111室
九龍中聯網	3506-8278	3506-8279	kcccips@ha.org.hk	伊利沙伯醫院護士宿舍 2樓214室
九龍東聯網	3949-3085	2706-2839	keccips@uch.ha.org.hk	基督教聯合醫院K座8樓A室 職員緊急事故心理服務中心
九龍西聯網	3408-6660	2371-4062	kwccips@ha.org.hk	明愛醫院懷愛樓1樓 九龍西聯網職員 緊急事故心理服務中心
新界東聯網	3505-4297/ 2683-8390	3505-4811/ 2683-8393	nteccips@ha.org.hk	威爾斯親王醫院職員宿舍B座 (北面入口)3樓309室/ 北區醫院三樓3G018室
新界西聯網	3767-7152	3767-7158	ntwccips@ha.org.hk	屯門醫院康復大樓12樓 職員緊急事故心理服務中心