

## 小組報名指引

- 小組詳情請參閱小組概覽，網址: <https://bit.ly/3ykaNeZ>
- 請留意閣下報讀之課程為為面授課堂或 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小組對象
- 名額：由於名額有限，每位同事最多只能報讀兩個小組及五個講座（兩個小組中最多只可報一個治療小組，包括「重遇安眠認知行為治療小組」及「情緒調節學習小組」，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) Google Form：請填寫以下 Google Form，中心職員會透過電話跟進閣下的報名

網址: (<https://forms.gle/kPHZMYMxfnBCsj4u9>) 或掃描右邊的 QR Code

(2) 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/>)

(3) 傳真或郵寄：請填妥報名表格及評估量表，並傳真或郵寄至醫管局總部「心靈綠洲」或「職員緊急事故心理服務中心」



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	2300-8772	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	hkwcipsc@ha.org.hk	瑪麗醫院行政大樓一樓111室
九龍中聯網	3506-8278	3506-8279	kccips@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	沙田醫院D座3樓004室/ 北區醫院三樓3G 018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

# 報名表格

保密

## I) 登記資料

CORP ID	:
姓名	: 先生/女士/小姐 (請圈出)
所屬醫院	:
所屬部門	:
職位	:
職員證編號 (如有) (以確認醫管局職員身份)	:
電郵 (收取報名結果之用)	:
郵寄地址 (未有電郵者，請填寫地址 · 用作收取報名結果)	:
聯絡電話	:
對小組/講座期望	:
你從哪裡得知我們的課程資訊? <input type="checkbox"/> 課程小冊子 <input type="checkbox"/> 內聯網電郵 <input type="checkbox"/> 「心靈綠洲」網頁 <input type="checkbox"/> 上司或同事介紹 <input type="checkbox"/> 醫院宣傳海報或單張 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="checkbox"/> 臨床心理學家或註冊社工	
你有使用過心靈綠洲/職員緊急事故心理服務中心的服務嗎? <input type="checkbox"/> 有。本人曾經/現在正接受心靈綠洲或職員緊急事故心理服務中心的服務 <input type="checkbox"/> 個人心理服務 <input type="checkbox"/> 小組或講座 小組/講座名稱: _____ <input type="checkbox"/> 沒有接受任何服務	
電子提示服務: 為了讓你能更善用本中心的服務及資源，本中心會以WhatsApp、短訊或電郵等的電子形式提示有關服務內容(例如：更改活動的日期和時間、心理健康課程推廣等服務)。 <input type="checkbox"/> 本人同意參加以上服務 <input type="checkbox"/> 本人不同意參加以上服務	

## II) 小組/講座報名: 請在方格填上 ✓

### 提升抗逆力

	Zoom	面授	
「抗逆正向心理系列」(一) “培養認知及情緒韌性”			6月14日(週三), 6月21日(週三), 6月28日(週三)
心靈快速交叉電			6月19日(週一), 6月26日(週一)

### 壓力管理

	Zoom	面授	
靜觀體驗小組			6月13日(週二), 6月27日(週二)
靜觀及慈愛憤怒小組			5月5日(週五), 5月12日(週五)
20分鐘慈心小休			4月20日(週四)
「鬆」、「緊」有道 - 壓力管理小組			4月20日(週四), 4月27日(週四)
			4月21日(週五), 4月28日(週五)
			5月4日(週四), 5月11日(週四)
			5月11日(週四), 5月18日(週四), 5月25日(週四), 6月1日(週四)
			5月18日(週四), 5月25日(週四)
			6月6日(週二), 6月13日(週二), 6月27日(週二), 7月4日(週二)
			6月7日(週三), 6月14日(週三)
			6月27日(週二), 7月4日(週二)
鬆一鬆 工作坊 (呼吸鬆弛法)			6月14日(週三)
鬆一鬆 工作坊 (意象鬆弛法)			6月21日(週三)

## 增強心理健康

	Zoom	面授	
駕馭憂慮 自助有法小組			5月8日(週一), 5月22日(週一), 5月29日(週一), 6月5日(週一)
			5月9日(週二), 5月16日(週二), 5月23日(週二), 5月30日(週二)
			6月1日(週四), 6月8日(週四), 6月15日(週四), 6月29日(週四)
情緒調節學習小組			4月6日(週四), 4月19日(週三), 4月26日 (週三), 5月3日(週三), 5月10日(週三)
逆後療心-如何面對痛苦經驗			6月6日(週二), 6月13日(週二), 6月20日(週二)

## 調節生活系列

	Zoom	面授	
重遇安眠認知行為治療小組			5月5日(週五), 5月12日(週五)
建立積極生活小組			6月2日(週五), 6月9日(週五)
解難小組			6月23日(週五), 6月30日(週五)

## 改善人際溝通

	Zoom	面授	
孩子行為管理— 家長網上訓練課程			5月8日(週一), 5月15日(週一), 5月22日(週一), 5月29日(週一), 6月5日(週一), 6月12日(週一)
「自我肯定」-溝通法講座			5月4日(四)
「自我肯定」-溝通法小組			5月10日(週三), 5月17日(週三)
			6月2日(週五), 6月23日(週五), 6月30日(週五), 7月7日(週五)
			6月20日(週二), 6月27日(週二)
建立和諧關係小組			5月9日(週二), 5月16日(週二)
			5月23日(週二), 5月30日(週二)
親子溝通正向管教小組			6月30日(週五), 7月7日(週五), 7月14日(週五), 7月21日(週五)
親子溝通正向管教小組 聆聽及情緒管理技巧小組			5月11日(週四), 5月18日(週四)
			6月6日(週二), 6月13日(週二)
親子溝通正向管教小組 問題及衝突處理技巧小組			6月9日(週五), 6月16日(週五)

## III) 評估量表

保密

參加者如報讀以下課程，必須填妥量表，並連同 **報名表格** 傳真 / 郵寄至「心靈綠洲」。

靜觀及慈愛 憤怒小組	「鬆」、「緊」 有道 壓力管理小組	情緒調節 學習小組	駕馭憂慮 自助有法 - 小組	重遇安眠 認知行為治療小組
建立積極 生活小組	解難小組	「自我肯定」- 溝通法小組	建立和諧關係小組	

請小心閱讀以下每一個句子，並在其右方圈上一數字，表示「**過往一個星期**」如何適用於你。

答案並無對錯之分。請不要花太多時間在某一句子上。

		不適用	頗適用或 間中適用	很適用或 經常適用	最適用或 常常適用
1	我覺得很難讓自己安靜下來	0	1	2	3
2	我感到口乾	0	1	2	3
3	我好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺	0	1	2	3
4	我感到呼吸困難 (例如不是做運動時也感到氣促或透不過氣來)	0	1	2	3
5	我感到很難自動去開始工作	0	1	2	3
6	我對事情往往作出過敏反應	0	1	2	3
7	我感到顫抖(例如手震)	0	1	2	3
8	我覺得自己消耗很多精神	0	1	2	3
9	我憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合	0	1	2	3
10	我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望	0	1	2	3
11	我感到忐忑不安	0	1	2	3
12	我感到很難放鬆自己	0	1	2	3
13	我感到憂鬱沮喪	0	1	2	3
14	我無法容忍任何阻礙我繼續工作的事情	0	1	2	3
15	我感到快要恐慌了	0	1	2	3
16	我對任何事也不能熱衷	0	1	2	3
17	我覺得自己不怎麼配做人	0	1	2	3
18	我發覺自己很容易被觸怒	0	1	2	3
19	我察覺自己在沒有明顯的體力勞動時， 也感到心律不正常	0	1	2	3
20	我無緣無故地感到害怕	0	1	2	3
21	我感到生命毫無意義	0	1	2	3