「心靈叉叉電」(第二輪)
網上心理健康小組
概覽

對象：醫管局職員

所有小組均以視像會談形式(Zoom)進行
歡迎同事跨聯網報讀總部及聯網的課程

2020年8月/9月

提升抗逆力

提升心理復原力小組

簡介	小組以輕鬆的手法，介紹各種應付疫情及生活中的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	• 認識心理防疫的三個階段 • 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「快速叉電」			
節數	2節			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
備註	完成兩節小組可獲贈精美紀念品乙份			
詳情	**日期 及 時間**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年9月2及9日 下午5:45 – 7:15 (星期三)	20人	2020年8月26日 (成功報讀者將於 2020年8月28日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲
	2020年9月3及10日 下午5:45 – 7:15 (星期四)		2020年8月27日 (成功報讀者將於 2020年8月31日或之前收到通知)	
	2020年9月4及11日 下午12:30 – 2:00 (星期五)		2020年8月28日 (成功報讀者將於 2020年9月1日或之前收到通知)	
	2020年9月25及10月6日 下午5:45 – 7:15 (星期五)		2020年9月18日 (成功報讀者將於 2020年9月22日或之前收到通知)	

備註： 1. 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
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

「抗逆正向心理系列」(一) - “培養認知及情緒韌性”

簡介	「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「正向人濟關係」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。 對抗持續多月的疫情，耐性和韌性不可或缺。「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。			
內容	• 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節			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	**日期 及 時間**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年8月26及9月2日 下午5:30 - 7:30 (星期三)	15人	2020年8月19日 (成功報讀者將於 2020年8月21日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲
	2020年9月8及15日 下午6:00 - 8:00 (星期二)		2020年9月1日 (成功報讀者將於 2020年9月3日或之前收到通知)	
	2020年9月17及24日 下午6:15 - 8:15 (星期四)		2020年9月10日 (成功報讀者將於 2020年9月14日或之前收到通知)	

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

心靈快速叉叉電

新 New

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			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	**日期 及 時間**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年8月27及9月10日 下午6:00 - 6:45 (星期四)	20人	2020年8月20日 (成功報讀者將於 2020年8月24日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲
	2020年9月22及29日 下午1:05 - 1:50 (星期二)		2020年9月15日 (成功報讀者將於 2020年9月17日或之前收到通知)	

備註： 1. 參加「心靈快速叉叉電」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

壓力管理

靜觀體驗小組

簡介	疫情再次變得嚴峻，面對節奏急速的工作，懂得照顧自己身心的平衡尤為重要。「靜觀體驗小組」讓參加者透過不同「靜觀」練習，體會活在當下的滋味，了解如何覺察自己的想法、感受及身體感覺，從而找出有效照顧自己、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	• 介紹「靜觀」及了解對身心正面的影響 • 體驗各種可應用於日常生活的「靜觀」練習 (例如：靜觀呼吸、靜觀身體感覺)
節數	2節 [視像會談形式(Zoom): 每節1.5小時] 或 [混合教學模式: 課前自學短片(約10分鐘) + 視像會談形式(Zoom)(每節 1小時)] #
導師	醫管局總部臨床心理學家
備註	完成兩節小組可獲贈精美紀念品乙份

	日期 及 時間		名額	截止報名日期	主辦中心
詳情	2020年8月24及31日 下午6:00 – 7:30	(星期一)	30人	2020年8月17日 (成功報讀者將於 2020年8月19日或之前收到通知)	醫管局總部心靈綠洲
	2020年8月28及9月4日# 下午1:00 – 2:00	(星期五)		2020年8月21日 (成功報讀者將於 2020年8月25日或之前收到通知)	
	2020年9月7及14日 下午5:30 – 7:00	(星期一)		2020年8月31日 (成功報讀者將於 2020年9月2日或之前收到通知)	
	2020年9月16及23日# 下午12:45 – 1:45	(星期三)		2020年9月9日 (成功報讀者將於 2020年9月11日或之前收到通知)	
	2020年9月16及23日 下午5:30 – 7:00	(星期三)		2020年9月9日 (成功報讀者將於 2020年9月11日或之前收到通知)	
	2020年9月17及24日# 下午6:00 – 7:00	(星期四)		2020年9月10日 (成功報讀者將於 2020年9月14日或之前收到通知)	
	2020年9月30及10月12日 下午6:00 – 7:30	(星期三及一)		2020年9月23日 (成功報讀者將於 2020年9月25日或之前收到通知)	
	2020年10月6及13日# 下午12:00 – 1:00	(星期二)		2020年9月28日 (成功報讀者將於 2020年9月30日或之前收到通知)	
	2020年10月6及13日# 下午6:00 – 7:00	(星期二)		2020年9月28日 (成功報讀者將於 2020年9月30日或之前收到通知)	

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

靜靜觀 練習小組

<table>
<tr><td>簡介</td><td colspan="4">你是否曾經學習「靜觀」，但卻因忙於抗疫、工作、生活而疏於練習?
「靜靜觀 練習小組」是為完成了「靜觀體驗小組」、「靜觀減壓課程」(Mindfulness-based stress reduction)、「職場靜觀減壓課程」(Mindful Practice) 或「靜觀認知療法課程」(Mindfulness-based cognitive therapy)的同事而設。旨在一起持續練習「靜觀」，讓自己身心有空間靜下來，感受活在當下的滋味，增強覺察及照顧自己的能力。</td></tr>
<tr><td>內容</td><td colspan="4">練習「靜觀」(例如：身體掃描、靜觀呼吸、靜觀伸展)</td></tr>
<tr><td>節數</td><td colspan="4">2節</td></tr>
<tr><td>導師</td><td colspan="4">醫管局總部臨床心理學家</td></tr>
<tr><td>對象</td><td colspan="4">此小組適合已完成「靜觀體驗小組」、「靜觀減壓課程」、「職場靜觀減壓課程」或「靜觀認知療法課程」的醫管局職員參加。</td></tr>
<tr><td rowspan="5">詳情</td><td>日期 及 時間</td><td>名額</td><td>截止報名日期</td><td>主辦中心</td></tr>
<tr><td>2020年9月2及9日
下午12:30 – 1:00 (星期三)</td><td rowspan="4">30人</td><td>2020年8月26日
(成功報讀者將於 2020年8月31日或之前收到通知)</td><td rowspan="4">醫管局總部
心靈綠洲</td></tr>
<tr><td>2020年9月2及9日
下午6:00 – 6:30 (星期三)</td><td>2020年8月26日
(成功報讀者將於 2020年8月31日或之前收到通知)</td></tr>
<tr><td>2020年10月5及12日
下午1:00 – 1:30 (星期一)</td><td>2020年9月28日
(成功報讀者將於 2020年9月30日或之前收到通知)</td></tr>
<tr><td>2020年10月5及12日
下午6:00 – 6:30 (星期一)</td><td>2020年9月28日
(成功報讀者將於 2020年9月30日或之前收到通知)</td></tr>
</table>

備註： 1. 參加「靜靜觀 練習小組」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

「鬆」、「緊」有道 - 壓力管理小組

簡介	於疫症橫行期間，生活壓力不單來自擔心感染，亦會因為工作挑戰、社區環境改變、生活空間減少、社交及個人活動限制等因素而加劇。面對多重壓力困擾，同事亦需知己知彼，認識壓力的本質及處理壓力的技巧，以應付持續的疫情。			
內容	• 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			
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**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年9月8及15日 下午12:30 - 2:00 (星期二)	15人	2020年8月11日 (成功報讀者將於 2020年8月25日或之前收到通知)	港島西聯網
	2020年9月8及15日 下午1:00 - 2:00 (星期二)		2020年8月30日 (成功報讀者將於 2020年9月4日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月10及17日 下午1:00 - 2:00 (星期四)		2020年9月3日 (成功報讀者將於 2020年9月7日或之前收到通知)	九龍西聯網
	2020年9月15及22日 下午12:30 - 1:30 (星期二)		2020年9月4日 (成功報讀者將於 2020年9月10日或之前收到通知)	九龍中聯網
	2020年9月15及22日 下午1:00 - 2:00 (星期二)		2020年9月7日 (成功報讀者將於 2020年9月9日或之前收到通知)	港島東聯網
	2020年9月17及24日 下午6:00 - 7:30 (星期四)		2020年9月10日 (成功報讀者將於 2020年9月11日或之前收到通知)	九龍中聯網
	2020年9月21及28日 下午12:30 - 13:30 (星期一)		2020年9月11日 (成功報讀者將於 2020年9月16日或之前收到通知)	九龍西聯網
	2020年9月29日及10日6日 下午1:00 - 2:00 (星期二)		2020年9月22日 (成功報讀者將於 2020年9月23日或之前收到通知)	九龍東聯網

「鬆」、「緊」有道 - 壓力管理講座

簡介	於疫症橫行期間，生活壓力不單只來自擔心感染，亦會因為工作挑戰、社區環境改變、生活空間減少、社交及個人活動限制等因素而加劇。面對多重壓力困擾，同事亦需知己知彼，認識壓力的本質及處理壓力的技巧，以應付持續的疫情。			
內容	• 認識壓力對日常生活的影響 • 簡介壓力管理的重要性	• 壓力小測試 • 分享壓力管理小貼士		
節數	1節			
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**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年8月25日 下午1:00 – 2:00 (星期二)	30人	2020年8月18日 (成功報讀者將於 2020年8月18日或之前收到通知)	港島西聯網

備註：參加者只需填妥報名表格 (不需要填寫評估量表)

鬆一鬆 工作坊 (意象鬆弛法)

簡介東	因應疫情於全球大流行，同事不論是積極抗疫還是謹慎戒備，都可能遇上壓力。「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45分鐘工作坊」，一方面希望大家在午膳或下班的時候一同靜一靜、唎一唎，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			
導師	醫管局總部註冊社工 及 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**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年8月13日 下午1:00 – 2:00 (星期四)	20人	2020年8月11日 (成功報讀者將於 2020年8月12日或之前收到通知)	港島西聯網
	2020年8月31日 下午4:30 – 5:30 (星期一)		2020年8月27日 (成功報讀者將於 2020年8月28日或之前收到通知)	港島西聯網
	2020年9月2日 下午1:05 – 1:50 (星期三)		2020年8月30日 (成功報讀者將於 2020年8月31日或之前收到通知)	九龍東聯網
	2020年9月10日 下午6:00 – 6:45 (星期四)		2020年9月3日 (成功報讀者將於 2020年9月4日或之前收到通知)	港島東聯網
	2020年9月17日 下午1:00 – 1:45 (星期四)		2020年9月10日 (成功報讀者將於 2020年9月14日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲
	2020年9月18日 下午1:05 – 1:50 (星期五)		2020年9月15日 (成功報讀者將於 2020年9月16日或之前收到通知)	九龍東聯網
	2020年10月6日 下午12:45 – 1:30 (星期二)		2020年9月30日 (成功報讀者將於 2020年10月2日或之前收到通知)	新界東聯網

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	因應疫情於全球大流行，同事不論在積極抗疫或謹慎戒備時，皆可能遇上無比的壓力。「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45分鐘工作坊」，一方面希望大家在午膳或下班的時候一同鬆一鬆、靜一靜、唎一唎，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			
導師	醫管局總部註冊社工 及 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**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年8月24日 下午1:00 – 1:45 (星期一)	10人	2020年8月20日 (成功報讀者將於 2020年8月21日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲
	2020年8月27日 下午1:05 – 1:50 (星期四)		2020年8月18日 (成功報讀者將於 2020年8月21日或之前收到通知)	新界西聯網
	2020年9月9日 下午12:30 – 1:30 (星期三)		2020年9月4日 (成功報讀者將於 2020年9月7日或之前收到通知)	九龍中聯網
	2020年9月9日 下午3:00 – 3:45 (星期三)		2020年9月3日 (成功報讀者將於 2020年9月4日或之前收到通知)	港島東聯網
	2020年9月16日 下午12:45 – 1:30 (星期三)		2020年9月14日 (成功報讀者將於 2020年9月15日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月25日 下午6:00 – 7:00 (星期五)		2020年9月22日 (成功報讀者將於 2020年9月23日或之前收到通知)	九龍中聯網
	2020年9月28日 下午4:30 – 5:30 (星期一)		2020年9月14日 (成功報讀者將於 2020年9月21日或之前收到通知)	港島西聯網

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

慈愛．「自」療體驗小組

簡介	大家忙於照顧受疫情影響的病患，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。 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。			
內容	• 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 [混合教學模式: 課前自學短片(約10分鐘) + 視像會談形式(Zoom)(每節 1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**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年10月8及15日 (星期四) 下午1:00 -2:00	20人	2020年10月1日 (成功報讀者將於 2020年10月5日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲
	2020年10月8及15日 (星期四) 下午6:00 -7:00		2020年10月1日 (成功報讀者將於 2020年10月5日或之前收到通知)	

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

「逆境中平衡負向思維」- 認知情緒治療小組

簡介	在疫情的影響下，日常的生活習慣與步伐都隨之而驟變，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疫情下的種種轉變，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	• 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			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	**日期 及 時間**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年9月30及10月7, 14日 (星期三) 下午5:45 - 7:45	20人	2020年9月23日 (成功報讀者將於 2020年9月25日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲

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	疫情變化難料，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，從而更有效地面對疫情帶來的種種未知之數。			
內容	• 如何分辨實際性和假設性的憂慮 • 深入學習面對憂慮的技巧，例如 - 設定憂慮時段 - 放鬆練習 - 解決問題的方法 • 學習接受事情的不可預料性			
節數	2節			
導師	醫管局總部註冊社工 及 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**	**名額**	**截止報名日期**	**主辦中心**
	2020年9月1及8日 下午12:00 – 2:00 (星期二)	20人	2020年8月21日 (成功報讀者將於 2020年8月24日或之前收到通知)	新界西聯網
	2020年9月3及10日 下午12:00 - 2:00 (星期四)		2020年8月28日 (成功報讀者將於 2020年9月1日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月3及10日 下午3:00 - 5:00 (星期四)		2020年8月28日 (成功報讀者將於 2020年9月1日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月7及14日 下午3:00- 5:00 (星期一)		2020年9月2日 (成功報讀者將於 2020年9月4日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月7及14日 下午5:30 - 7:30 (星期一)		2020年9月2日 (成功報讀者將於 2020年9月4日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月16及23日 下午5:00 - 8:00 (星期三)		2020年9月2日 (成功報讀者將於 2020年9月9日或之前收到通知)	港島西聯網
	2020年9月17及24日 下午12:00 - 2:00 (星期四)		2020年9月11日 (成功報讀者將於 2020年9月15日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月18及25日 下午3:30 - 5:30 (星期五)		2020年9月11日 (成功報讀者將於 2020年9月14日或之前收到通知)	九龍西聯網
	2020年9月21及28日 下午5:30 - 7:30 (星期一)		2020年9月15日 (成功報讀者將於 2020年9月17日或之前收到通知)	新界東聯網
	2020年9月22及29日 下午6:00 - 8:00 (星期二)		2020年9月15日 (成功報讀者將於 2020年9月18日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲
	2020年9月23及30日 下午5:30 - 7:30 (星期三)		2020年9月16日 (成功報讀者將於 2020年9月17日或之前收到通知)	九龍中聯網

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

小組報名指引

- **根據疫情發展，心理健康小組均以視像會談形式(Zoom)進行。**
- **有關心理健康小組的改動或安排，屆時會以WhatsApp 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： 所有小組均以視像會談形式(Zoom)進行
  (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) 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/)
  (2) 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**
  (3) WhatsApp： 請將填妥報名表格 及評估量表 拍照，並以WhatsApp傳送至+852 6020 8637
  (4) Google Form：請填寫以下 Google Form ，中心職員會透過 WhatsApp 跟進閣下的報名
  網址:(https://forms.gle/HbkK2uWLMq6CfuVh9)
  或掃瞄右邊QR Code
- 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WhatsApp短訊通知

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	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	沙田醫院D座3樓004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