

## 小組報名指引

- 小組詳情請參閱小組概覽，網址：<https://qrco.de/4to9txgp>
  - 請留意閣下報讀之課程為面授 / 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治療小組，其他小組/講座/工作坊則沒有限制。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」
    - 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：<https://qrco.de/myoasistxgroupguide>
  - (2) 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://qrco.de/beKjAg> 或掃描右邊的 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) 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	2300-8632	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	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	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

# 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		
電郵(收取報名結果之用)		
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"/> 臨床心理學家或註冊社工
<input type="checkbox"/> 其他：_____		
<p>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？</p> <p><input type="checkbox"/> 有 · 本人曾經/現在正接受心靈綠洲或職員緊急事故中心服務中心的服務</p> <p><input type="checkbox"/> 個人心理服務</p> <p><input type="checkbox"/> 小組或講座(名稱)：</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有接受任何服務</p>	<p>電子提示服務：</p> <p>為了讓你能更善用本中心的服務及資源，本中心會以 HA Chat · 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)。</p> <p><input type="checkbox"/> 本人同意參加以上服務</p> <p><input type="checkbox"/> 本人不同意參加以上服務</p>	

## 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12日(三), 6月26日(三)
			8月15日(四), 8月22日(四), 8月29日(四)
提升心理復原力小組			9月3日(二), 9月10日(二)
心靈快速叉叉電			6月17日(一), 6月24日(一)
			8月19日(一), 8月26日(一)

### 壓力管理

	Zoom	面授	
靜觀體驗小組			4月16日(二), 4月25日(四)
			9月3日(二), 9月10日(二)
靜觀及慈愛憤怒小組 單元二			5月21日(二), 6月5日(三)
靜觀及慈愛憤怒小組 單元三			8月28日(三), 9月4日(三)
生物反饋與壓力管理治療小組			8月8日(四), 8月22日(四), 9月5日(四)
照顧者壓力與自我管理			8月7日(三), 8月13日(二), 8月21日(三)
20分鐘慈心小休			6月20日(四)
「鬆」、「緊」有道 – 壓力管理講座			5月3日(五)
「鬆」、「緊」有道 壓力管理小組			5月7日(二), 5月14日(二)
			5月17日(五), 5月24日(五)
			5月29日(三), 6月5日(三)
			5月30日(四), 6月6日(四)
			6月5日(三), 6月12日(三)
			6月14日(五), 6月21日(五), 7月4日(四), 7月11日(四)
			7月11日(四), 7月18日(四)
			8月1日(四), 8月8日(四)
			9月6日(五), 9月13日(五)
			9月12日(四), 9月26日(四)
鬆一鬆 工作坊 (意象鬆弛法)			6月11日(二)
			8月14日(三)
			9月4日(三)
鬆一鬆 工作坊 (呼吸鬆弛法)			4月17日(三)
			4月25日(四)
			5月8日(三)
		5月13日(一)	

增強心理健康

	Zoom	面授	
「逆境中平衡負向思維」 - 認知情緒治療小組			5月20日(一), 5月27日(一), 6月3日(一)
逆後療心 如何面對痛苦經驗			8月15日(四), 8月22日(四), 8月29日(四)
慈愛·「自」療體驗小組			6月21日(五), 6月28日(五)
			8月23日(五), 8月30日(五)
認知行為治療小組-焦慮篇			7月5日(五), 7月12日(五), 7月19日(五), 7月26日(五), 8月2日(五), 8月9日(五)
情緒調節學習小組			6月6日(四), 6月13日(四), 6月20日(四), 7月4日(四), 7月11日(四)
自助治療 - 認知行為治療小組			5月23日(四), 5月30日(四)
駕馭憂慮 自助有法 - 講座			5月10日(五)
駕馭憂慮 自助有法 - 小組			5月23日(四), 5月30日(四)
			6月7日(五), 6月14日(五), 6月21日(五), 6月28日(五)
			6月13日(四), 6月20日(四)
			8月5日(一), 8月12日(一)
駕馭憂慮 自助有法 - 小組 上半部分: 認識憂慮			8月13日(二), 8月20日(二)
駕馭憂慮 自助有法 - 小組 下半部分: 處理假設性憂慮的技巧			9月17日(二), 9月24日(二)

調節生活系列

	Zoom	面授	
重遇安眠基礎班			5月31日(五), 6月7日(五)
重遇安眠認知行為治療小組			7月22日(一), 7月29日(一), 8月5日(一), 8月12日(一)
工作形塑小組			8月14日(三), 8月21日(三), 8月28日(三)
建立積極生活小組			7月9日(二), 7月16日(二), 7月23日(二), 7月30日(二), 8月6日(二)
			8月22日(四), 8月29日(四)
			9月20日(五), 9月27日(五)
解難小組			6月7日(五), 6月14日(五), 6月21日(五), 6月28日(五)
解難小組 單元一			9月6日(五), 9月13日(五)
			9月27日(五), 10月4日(五)

改善人際溝通

	Zoom	面授		
「成為青少年的情緒教練」 家長網上訓練課程			9月16, 23, 30日, 10月7, 14及21日(一)	
孩子行為管理 家長網上訓練課程			5月21, 28日, 6月11, 18, 25日及7月2日(二)	
建立和諧關係小組 單元一「認識篇」: 認識衝突處理的概念及基本步驟			5月31日(五), 6月7日(五)	
			6月13日(四), 6月20日(四)	
			7月10日(三), 7月17日(三)	
			7月30日(二), 8月6日(二)	
建立和諧關係小組 單元二「應用篇」: 如何有效運用衝突處理的步驟			8月1日(四), 8月8日(四)	
			6月14日(五), 6月21日(五)	
			7月11日(四), 7月18日(四),	
			7月24日(三), 7月31日(三),	
			8月20日(二), 8月27日(二)	
			9月6日(五), 9月13日(五)	
			4月18日(四), 4月25日(四)	
			5月3日(五), 5月10日(五), 5月17日(五), 5月31日(五)	
「自我肯定」 溝通法小組			5月17日(五), 5月24日(五)	
			5月25日(六), 6月8日(六)	
			6月7日(五), 6月14日(五)	
			7月10日(三), 7月17日(三)	
			8月15日(四), 8月22日(四)	
			8月17日(六), 8月24日(六)	
			9月2日(一), 9月9日(一)	
			9月26日, 10月17, 24及31日(四)	
	親子溝通正向管教講座			4月19日(五)
				7月23日(二)
親子溝通正向管教小組			6月21, 28日, 7月5及12日(五)	
			8月6, 13, 20及27日(二)	
			9月3, 10, 17及24日(二)	
親子溝通正向管教 聆聽及情緒管理技巧小組			4月25日(四), 5月2日(四)	
			5月7日(二), 5月14日(二)	
			7月5日(五), 7月12日(五)	
			7月9日(二), 7月16日(二)	
親子溝通正向管教 問題及衝突處理技巧小組			8月23日(五), 8月30日(五)	
			5月21日(二), 5月28日(二)	
			6月6日(四), 6月13日(四)	
			7月19日(五), 7月26日(五),	
			9月3日(二), 9月12日(四)	
		9月6日(五), 9月13日(五)		


### III) 評估量表

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	生物反饋與壓力管 理治療小組	照顧者壓力與 自我管理	「鬆」、「緊」有 道壓力管理小組
慈愛·「自」療 體驗小組	認知行為治療小組 -焦慮篇	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	工作形塑小組	建立積極生活 小組	解難小組
建立和諧關係 小組	「自我肯定」 溝通法小組		

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。

 可以複製左邊的圓圈用作選擇答案。

		不適用	頗適用或 中間適用	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