

心靈健康小組/講座/工作坊



概覽

對象：醫管局職員

2025年 10月 - 2026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	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20日, 27日及12月4日(四) 下午1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月13日 (成功報讀者將於11月17日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
	1月7日, 14日及21日(三) 下午1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	12月31日 (成功報讀者將於1月2日或之 前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom (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「快速叉電」			
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
	11月11日及18日(二) 下午6:00 - 7:30 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月4日 (成功報讀者將於11月7日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

- 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

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0.5/1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
	10月10日及17日(五) 下午1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	10月2日 (成功報讀者將於10月6日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
	11月27日及12月4日(四) 下午6:00 - 7:30 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月17日 (成功報讀者將於11月19日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
	1月8日及22日(四) 下午6:00 - 7:30 (CNE/CME/CPD 申請中)	12月29日 (成功報讀者將於12月31日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

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

靜觀生活課程



簡介	靜觀生活課程 (Mindfulness for Life, MBCT-L) 是一個為期八個星期的課程。透過靜心觀察當下、不加批判地容納念頭、情緒及身體感覺，學員能夠學習與困難相處、關顧自己，以及感受生活中平穩和喜悅的片刻。研究顯示MBCT能有效減少窮思竭慮及擔憂的習慣，並有助於提高生活滿意度。完成全日退省及80%常規課程的參加者可獲發證書。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識靜觀與心靈健康的關係 • 透過不同的靜觀練習增強對自己的認識，並培養靜觀的習慣 • 學習將靜觀融入日常生活當中 • 透過小組學習探索適合自己的靜觀應用模式 			
對象	<ul style="list-style-type: none"> • 正在面對情緒低落及生活壓力人士 • 希望增強心理健康的人士 			
節數	8節（每節2小時）及全日退省（7小時）；每節之間電話功課跟進（每次10-15分鐘）			
導師	醫管局總部臨床心理學家及臨床心理學家助理			
備註	此課程將會以互動的小組訓練及個別課後應用跟進模式進行			
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14日, 21日, 28日, 2月4日, 11日, 25日, 3月4日及11日(三) 下午6:15 - 8:15 及 2月28日(六) 上午9:00 - 下午4:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月14日 (成功報讀者將於11月28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 / 濫用藥物或酒精人士
正在經歷人生巨變 或 最近經歷喪親和哀痛的人士
 2. 有意參加同事請先填妥報名表格，導師會於11月透過電話通話（大概5-10分鐘）作課前評估，判斷該課程是否適合你

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>			
單元一：慈心待己 - 認識及接納自己的憤怒				
內容	<ul style="list-style-type: none"> 簡介靜觀及慈愛憤怒的「知情達理」模式 (RAGE Model) - 「知」及「情」，療癒自己 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	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
	1月8日及15日(四) 下午6:00 - 7:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月6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)
單元二：慈心待人 - 平和及善巧溝通				
內容	<ul style="list-style-type: none"> 簡介靜觀及慈愛憤怒的「知情達理」模式 (RAGE Model) - 「達」，療癒自己及我們憤怒的人 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 加強練習「慈愛」憤怒 			
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
	1月29日及2月5日(四) 下午6:00 - 7:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月22日 (成功報讀者將於1月26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： 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



單元三：慈心處事 - 平和的長遠處理策略

內容	<ul style="list-style-type: none"> 簡介靜觀及慈愛憤怒的「知情達理」模式 (RAGE Model) - 「達」及「理」，療癒大家 了解憤怒時，自己慣性及自動化的處理方法 體驗療癒自己及別人的方法 - 致歉與原諒 探索如何重整關係 練習慈心處事 			
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及單元二：慈心待人 - 平和及善巧溝通」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5日及12日(四) 下午6:00 - 7:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	2月26日 (成功報讀者將於3月2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： 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

照顧者壓力與自我管理



簡介	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」。			
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
	1月26日, 2月2日及9日(一) 下午 1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月19日 (成功報讀者將於1月21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

生物反饋與壓力管理治療小組 - 心率變異度 (HRV) 訓練



簡介	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。			
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29日, 2月12日及26日(四) 下午5:45 - 7:15 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月22日 (成功報讀者將於1月26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

「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
	10月16日及23日(四) 下午1:00 - 2:00	10月9日 (成功報讀者將於10月13日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區尤德夫人那打素醫院)
	11月13日及20日(四) 下午1:00 - 2:00	11月6日 (成功報讀者將於11月10日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom

「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
	1月15日及22日(四) 下午1:00 - 2:00	1月8日 (成功報讀者將於1月12日 或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (葛量洪醫院)
	2月5日及12日(四) 下午1:00 - 2:00	1月29日 (成功報讀者將於2月2日或 之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	3月5日(四)及13日(五) 下午12:45 - 1:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	2月27日 (成功報讀者將於3月2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9日及16日(一) 下午1:00 - 2:00	3月2日 (成功報讀者將於3月4日或 之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (麥理浩康復院)
	3月10日及17日(二) 下午1:00 - 2:00	2月24日 (成功報讀者將於3月3日或 之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (仁濟醫院)
	3月17日及24日(二) 下午6:15 - 7:15	3月10日 (成功報讀者將於3月12日 或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom

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)			
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19日(五) 下午 1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	12月12日 (成功報讀者將於12月15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)
	1月28日(三) 下午 1:15 - 1:45	1月21日 (成功報讀者將於1月23日 或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom
	2月26日(四) 下午 1:15 - 1:45	2月20日 (成功報讀者將於2月23日 或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom
	3月26日(四) 下午 1:15 - 1:45	3月19日 (成功報讀者將於3月23日 或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom

- 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 (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	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24日(五) 下午 1:00 - 1:30	10月17日 (成功報讀者將於10月20日 或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom

- 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	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0.5/1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28日(五) 下午 1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月21日 (成功報讀者將於11月24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)
	1月7日(三) 下午 1:15 - 1:45	12月31日 (成功報讀者將於1月2日或 之前收到通知)	港島西聯網	Zoom
	1月9日(五) 下午 1:00 - 2:00	1月2日 (成功報讀者將於1月5日或 之前收到通知)	新界東聯網	面授 (威爾斯親王醫院)
	1月16日(五) 下午 1:00 - 2:00	1月9日 (成功報讀者將於1月12日 或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (沙田醫院)
	1月16日(五) 下午 1:00 - 1:30	1月9日 (成功報讀者將於1月12日 或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom
	2月5日(四) 下午 1:15 - 1:45	1月29日 (成功報讀者將於2月2日或 之前收到通知)	港島西聯網	Zoom
	3月17日(二) 下午 1:15 - 1:45	3月10日 (成功報讀者將於3月12日 或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom

- 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
	11月10日, 17日及24日(一) 下午6:15 – 7:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月3日 (成功報讀者將於11月5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. 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將安排簡短電話會談
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

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			
對象	為曾經或最近的經歷而困擾之醫管局職員			
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
	10月22日, 11月5日, 12日, 19日及26日(三) 下午6:00 – 7:30 (CNE/CME/CPD 申請中)	10月15日 (成功報讀者將於10月17 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 / 患嚴重飲食失調症

認知行為治療小組：焦慮篇



簡介	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。			
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
	1月6日, 13日, 20日及27日, 2月3日及10日(二) 下午6:00 -7:30 (CNE/CME/CPD 申請中)	12月30日 (成功報讀者將於1月2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

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
	11月26日, 12月3日, 10日及17日(三) 下午6:15-7:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月12日 (成功報讀者將於11月14日或之前收到通知)	九龍東聯網	面授 (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。

自助治療 - 認知行為治療小組



簡介	<p>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？</p> <p>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。</p>			
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	心理健康主任 (由臨床心理學家督導)			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	11月5日及12日(三) 下午1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	10月29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：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

「逆境中平衡負向思維」 - 認知情緒治療小組



簡介	<p>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。</p>			
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
	1月16日, 23日及30日(五) 下午1:00 - 2:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月9日 (成功報讀者將於1月12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

「自我關懷·靜觀」體驗小組



簡介	面對生活，你有否感到內心被掏空？一旦自己被耗盡了，又如何照顧其他生活種種呢？透過學習自我關懷 (Self-Compassion)，我們學會先好好照顧自己，以保持工作和生活的動力和信心。這兩節體驗小組將介紹「自我關懷」的理論，一同體驗自我關懷練習，和探討如何在急速的工作和生活中融入自我關懷。			
內容	<ul style="list-style-type: none"> • 認識什麼是「自我關懷」 • 學習培養「自我關懷」的靜觀練習 • 提升在困難中對自己的理解、接納與支持 • 了解如何應用「自我關懷」於日常生活和工作 			
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
	11月14日及21日(五) 下午6:15 - 7:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月7日 (成功報讀者將於11月10日 或之前收到通知)	九龍中聯網	面授 (伊利沙伯醫院)
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24日及3月3日(二) 下午6:15 - 7:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	2月17日 (成功報讀者將於2月19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：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

慈愛·「自」療體驗小組



簡介	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。 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	<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1.5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
	1月21日及28日(三) 下午6:00 - 7:30 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月14日 (成功報讀者將於1月16日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	面授 (北區醫院)
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3日及10日(二) 下午6:15 - 7:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月27日 (成功報讀者將於1月29日或 之前收到通知)	港島東聯網	面授 (東區尤德夫人 那打素醫院)

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

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
	11月25日, 12月2日, 9日及16日(二) 下午1:00 - 2:00	11月18日 (成功報讀者將於11月20日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	11月28日, 12月5日, 12日及19日(五) 下午1:00 - 2:00	11月14日 (成功報讀者將於11月21日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (瑪嘉烈醫院)
	12月16日及23日(二) 下午6:15 - 8:15	12月9日 (成功報讀者將於12月11日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (威爾斯親王醫院)
	1月6日, 1月13日, 20日及27日(二) 下午1:00 - 2:00	12月30日 (成功報讀者將於1月2日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (瑪麗醫院)
	2月6日及13日(五) 下午6:00 - 8:00	1月30日 (成功報讀者將於2月2日或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom及面授 (伊利沙伯醫院)
	3月3日及10日(二) 下午6:15 - 8:15	2月24日 (成功報讀者將於2月26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)

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	2/4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
	11月11日及18日(二) 下午6:00 - 7:30 (CNE/CME/CPD 申請中)	10月31日 (成功報讀者將於11月3日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom
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, 13日, 20日及18日(二) 下午6:15 - 7:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	12月25日 (成功報讀者將於12月29日 或之前收到通知)	新界西聯網	面授 (屯門醫院)

痛症「自」理小組



簡介	<p>有「痛」自己知？長期痛症不但對患者生活帶來不同方面的影響，很多時亦有可能造成一定程度的情緒困擾。本小組以痛症自理 (pain self-management) 的概念為基礎，讓患有長期痛症的參加者學習痛症自理的技巧，藉著改變日常生活的習慣，以減低痛症所帶來的影響，改善生活質素，重建積極人生。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 認識長期痛症，以及其常見的惡性循環 學習痛症自理的基礎和技巧 			
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3日及10日(二) 下午6:15 - 7:45 (CNE/CME/CPD 申請中)	1月27日 (成功報讀者將於1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： 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

心職所在: 打造「您」想的工作



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、人際關係、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
	11月13日, 20及27日(四) 下午6:15 - 7:15 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月6日 (成功報讀者將於11月10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：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
	12月4日及11日(四) 上午10:00 - 12:00	11月24日 (成功報讀者將於11月26日或 之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	1月29日及2月5日(四) 下午3:30 - 5:30	1月20日 (成功報讀者將於1月22日或 之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	3月4日及10日(三) 下午6:00 - 8:00	2月23日 (成功報讀者將於2月25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。

改善人際溝通

調諧青少年的情緒 - 情緒智商親子教育



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
	1月9日(五), 16日(五), 23日(五), 30日(五), 2月5日(四)及13日(五) 下午6:15 - 8:15 (CNE/CME/CPD 申請中)	12月22日 (成功報讀者將於12月31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. 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
	1月28日, 2月4日, 11日, 3月4日, 11日及18日(三) 下午3:30 – 4:30	1月21日 (成功報讀者將於1月23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	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
	11月18日, 12月2日, 9日及16日(二) 下午1:00 - 2:00	11月11日 (成功報讀者將於11月13日或之前收到通知)	九龍東聯網	Zoom及面授 (將軍澳醫院)
	1月15日, 22日, 29日及2月5日(四) 下午1:00 - 2:00	1月2日 (成功報讀者將於1月8日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (葵涌醫院)
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5日及12日(三) 下午6:15 - 7:15	10月24日 (成功報讀者將於10月28日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	12月11日及18日(四) 下午1:00 - 2:00	12月4日 (成功報讀者將於12月8日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區尤德夫人那打素醫院)
	1月23日及30日(五) 下午1:00 - 2:00	1月13日 (成功報讀者將於1月15日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (大埔醫院)
	2月3日及10日(二) 下午1:00 - 2:00	1月27日 (成功報讀者將於1月29日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (瑪麗醫院)
	3月3日及10日(二) 下午1:00 - 2:00	2月20日 (成功報讀者將於2月23日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom

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

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
	11月19日及26日(三) 下午6:15 - 7:15	11月12日 (成功報讀者將於11月14日 或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	2月6日及13日(五) 下午1:00 - 2:00	1月28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 (大埔醫院)
	2月24日及3月3日(二) 下午1:00 - 2:00	2月16日 (成功報讀者將於2月20日 或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom及面授 (瑪麗醫院)
3月17日及24日(二) 下午1:00 - 2:00	3月10日 (成功報讀者將於3月12日 或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom	

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	4節 (每節1.5小時)			
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28日, 12月5日, 12日及 19日(五) 下午6:30 - 8:00 (CNE/CME/CPD 申請中)	11月21日 (成功報讀者將於11月24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 / 濫用藥物或酒精報名
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。

「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
	10月21日及28日(二) 下午1:00 – 2:00	10月10日 (成功報讀者將於10月13日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	12月3日及10日(三) 下午6:15 – 7:15	11月24日 (成功報讀者將於11月26日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	1月7日, 14日, 21日及28日(三) 下午6:30 – 7:30	12月31日 (成功報讀者將於1月2日或之前收到通知)	九龍東聯網	Zoom及面授 (聯合醫院)
	1月20日及27日(二) 下午1:00 – 2:00	1月13日 (成功報讀者將於1月15日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區尤德夫人那打素醫院)
	1月22日及29日(四) 下午1:00 – 2:00	1月15日 (成功報讀者將於1月19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(五) 下午1:00 – 2:00	2月20日 (成功報讀者將於2月27日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom
	3月6日, 13日, 20日及27日(五) 下午1:00 – 2:00	2月27日 (成功報讀者將於3月2日或之前收到通知)	九龍東聯網	Zoom及面授 (靈實醫院)

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

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1/1.5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6日, 13日, 20日及27日(四) 下午1:00 – 2:00	10月23日 (成功報讀者將於10月30日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (仁濟醫院)
	11月18日, 25日, 12月2日及9日(二) 下午6:15 – 7:45	11月11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 (威爾斯親王醫院)
	11月21日, 28日, 12月5日及19日(五) 下午6:15 – 7:45	11月14日 (成功報讀者將於11月17日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (沙田醫院)
	12月5日及12日(五) 下午6:00 – 7:00	11月21日 (成功報讀者將於11月24日或之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom及面授 (伊利沙伯醫院)
	1月13日, 20日, 27日及2月3日(二) 下午1:00 – 2:00	1月6日 (成功報讀者將於1月8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(五) 下午1:00 – 2:00	2月20日 (成功報讀者將於2月23日或之前收到通知)	港島東聯網	Zoom及面授 (東區尤德夫人那打素醫院)

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：<https://qrco.de/myOasisME>
(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://qrco.de/bgGxG0>)
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」、「靜觀認知療法課程」及「痛症「自」理小組」

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