

# 如何使用myOasis 報名參加心理健康小組/工作坊

下載 myOasis 打造您的隨身 #DAILYRETREAT



如您已下載 myOasis,請由第 3 步開始

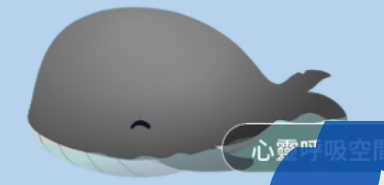
## 積極生活園林



## 解憂學院



## 心靈呼吸空間



## 心理測驗



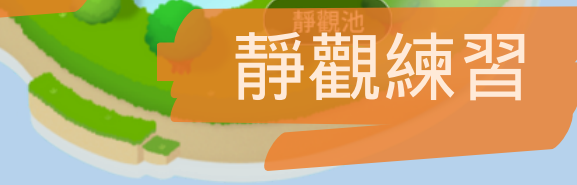
## 綠洲指南針



## 感恩日記



## 靜觀練習



## 心盛樂園



## 下載方法#

- 1 下載myHR App 經醫管局內聯網 (<http://hrapp.home/>)
- 2 於myHR App點擊「我的心靈綠洲」/「myOasis」圖示



#iOS用家: myOasis或因久未更新而無法開啟。遇此情況,請刪除程式再重新下載。



3

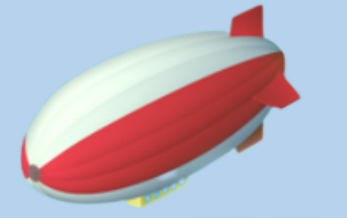
登入myOasis後，  
點擊「綠洲指南針」

積極生活園林

解憂學院



心理測驗



聯絡我們



導賞團

活動樹屋

行事曆

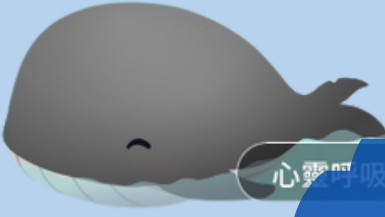
百鳥居



解憂城堡

入學指南

儲思球



心靈呼吸空間

心靈呼吸空間

綠洲指南針



感恩日記

感恩日記

靜觀練習



成就樹

快樂摩天輪

友愛亭

心耕苗圃

心盛導覽

導心航燈

心盛樂園



4

點擊「心理健康課程及報名」



5

選擇感興趣的課程



如您是第一次報名，請按「立即註冊」

親子溝通正向管教小組 - 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：  
- 問題  
- 透過  
巧與日  
- 總結  
的技  
子關  
係

日期及時間：  
2023年12月1日 (星期五) 13:00  
2023年12月8日 (星期五) 13:00 至

地點：  
Zoom

導師：  
職員緊急事故心理服務中心經理 (註冊社工)

立即報名

會員註冊  
必須成為會員才能報名課程，請立即註冊成為會員。

下次再註冊 立即註冊

填寫資料後，即可完成註冊！請到下一步完成報名程序

會員註冊

中文全名\*

輸入你的中文全名

英文全名\*

輸入你的英文全名

所屬醫院\*

請選擇

部門\*

閣下所提供的資料只用作參考以制定小組/講座/工作坊內容。

輸入你的部門

職位\*

閣下所提供的資料只用作參考以制定小組/講座/工作坊內容。

輸入你的職位

電郵地址\*

輸入你的電郵地址

聯絡電話\*

輸入你的電話

會員註冊

郵寄地址

輸入你的郵寄地址

電子服務提示

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事宜 (例如：活動日期和時間)

註冊成功！  
註冊成功，你可立即報名心理健康課程。

確定

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？

有。本人曾經/現在正接受心靈綠洲/職員緊急事故心理服務中心的個人心理輔導

有。本人曾經/現在正參與心靈綠洲/職員緊急事故心理服務中心所舉辦的心理健康小組或講座或工作坊

沒有接受任何服務

註冊

6

部分小組需要參加者先填寫評估量表，完成後按「下一頁」

✕ 評估量表

請小心閱讀以下每一個句子，並在右方選擇一個答案，表示「過往一星期」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。

1. 我覺得很難讓自己安靜下來

- 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

2. 我感到口乾

- 不適用
- 頗適用或間中適用
- 很適用或經常適用

下一頁

7

再填寫餘下資料，完成後按「提交」

✕

課程資訊來源：

- 課程小冊子
- 內聯網電郵
- 「心靈綠洲」網頁
- 上司或同事介紹
- 醫院宣傳海報或單張
- 心靈綠洲臨床心理學家/註冊社工推介
- 其他

提交

8

報名完成！成功報讀者將於稍後收到通知

✕

登記完成  
Enroll successfully.

OK

- 上司或同事介紹
- 醫院宣傳海報或單張
- 心靈綠洲臨床心理學家/註冊社工推介
- 其他

提交