

## 小組報名指引

- 小組詳情請參閱小組概覽，網址：<http://bitly.ws/l6Qj>
- 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「情緒調節學習小組」、「認知行為治療小組：焦慮篇」）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/winFQ7y1g5GFTTRq9> 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	2300-8632	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	
<p>你從哪裡得知我們的課程資訊？</p> <p> <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>	
<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  <input type="checkbox"/> 個人心理服務  <input type="checkbox"/> 小組或講座(名稱)：            _____            _____         </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 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)。</p> <p> <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         </p>

## II) 小組/講座報名: 請在方格填上 ✓

### 提升抗逆力

	Zoom	面授	
提升心理復原力小組			7月21日(週五), 7月28日(週五)
心靈快速叉叉電			9月4日(週一), 9月11日(週一)

### 壓力管理

	Zoom	面授	
靜觀體驗小組			7月27日(週四), 8月10日(週四)
靜觀及慈愛憤怒小組			7月20日(週四), 8月3日(週四)
「鬆」、「緊」有道 壓力管理小組			8月10日(週四), 8月17日(週四)
			9月7日(週四), 9月14日(週四)
			9月8日(週五), 9月15日(週五)
鬆一鬆 工作坊 (意象鬆弛法)			9月20日(週三), 9月27日(週三)
			9月14日(週四)
鬆一鬆 工作坊 (呼吸鬆弛法)			9月22日(週五)
			8月17日(週四)

### 增強心理健康

	Zoom	面授	
逆後療心 如何面對痛苦經驗			8月11日(週五), 8月18日(週五), 8月25日(週五)
情緒調節學習小組			8月1日(週二), 8月8日(週二), 8月15日(週二), 8月22日(週二), 8月29日(週二)
認知行為治療小組: 焦慮篇			8月22日(週二), 8月29日(週二), 9月5日(週二), 9月12日(週二), 9月19日(週二), 9月26日(週二)
駕馭憂慮 自助有法 - 講座			7月26日(週三)
駕馭憂慮 自助有法 - 小組			8月4日(週五), 8月11日(週五), 8月18日(週五), 8月25日(週五)
			8月17日(週四), 8月24日(週四)
			8月22日(週二), 8月29日(週二)
			9月19日(週二), 9月26日(週二)
		9月21日(週四), 9月28日(週四)	

## 調節生活系列

	Zoom	面授	
重遇安眠基礎班			9月15日(週五), 9月22日(週五)
建立積極生活小組			8月11日(週五), 8月25日(週五)
			9月6日(週三), 9月13日(週三)
解難小組			8月15日(週二), 8月22日(週二), 8月29日(週二), 9月5日(週二)
			7月28日(週五), 8月4日(週五)
			9月14日(週四), 9月21日(週四)

## 改善人際溝通

	Zoom	面授	
建立和諧關係小組			8月8日(週二), 8月15日(週二), 8月22日(週二), 8月29日(週二)
建立和諧關係小組 單元一「認識篇」			7月11日(週二), 7月18日(週二)
			7月27日(週四), 8月3日(週四)
建立和諧關係小組 單元二「應用篇」			8月4日(週五), 8月11日(週五)
			8月24日(週四), 8月31日(週四)
			9月5日(週二), 9月12日(週二)
「自我肯定」 溝通法小組			9月8日(週五), 9月15日(週五)
			7月18日(週二), 7月25日(週二)
			7月20日(週四), 7月27日(週四)
			8月9日(週三), 8月16日(週三)
親子溝通正向管教			9月1日(週五), 9月8日(週五), 9月22日(週五), 10月13日(週五)
			9月5日(週二), 9月12日(週二)
親子溝通正向管教 聆聽及情緒管理技巧小組			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 問題及衝突處理技巧小組			9月5日(週二), 9月12日(週二)
			10月10日(週二), 10月17日(週二)

## 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	認知行為治療小組:焦慮篇
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	逆後療心如何面對痛苦經驗

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