

小組報名指引

- 小組詳情請參閱小組概覽，網址：<https://qrco.de/bgeayD>
 - 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，屆時會以電話或電郵與閣下聯絡。
 - 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」、「靜觀認知療法課程」及「痛症「自」理小組」、靜觀生活課程，靜觀親職小組及「自我關懷·靜觀」體驗小組。
 - 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/bgfYQa> 或掃描右邊的 QR Code
 - (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/bgeD29>
 - (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) 郵寄：請填妥報名表格及評估量表，並郵寄至醫管局總部「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	報名電郵	報名郵寄地址
醫管局總部 心靈綠洲	2300-8632	hoccpsenquiry@ha.org.hk	九龍亞皆老街 147C 衛生防護中心一樓 心靈綠洲
香港島醫院聯網(港島東)	2595-5390	hkeccips@ha.org.hk	東區尤德夫人那打素醫院 綜合大樓 A 座 15 樓
香港島醫院聯網(港島西)	2255-6988	hkwccipsc@ha.org.hk	瑪麗醫院 T 座 5 樓 28 室
九龍中聯網	3506-8278	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	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	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	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	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？		
☐ 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	☐ 臨床心理學家或註冊社工
☐ YouTube 頻道	☐ HA Chat	☐ WhatsApp
☐ myHR App	☐ 其他：_____	
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或職員緊急事故中心服務中心的服務 ☐ 個人心理服務 ☐ 小組或講座(名稱)：_____		
☐ 沒有接受任何服務		

II) 小組/講座報名: 請在方格填上 ✓

身心復原

	Zoom	面授	
承接心活小組			1月5日(二), 1月12日(二), 1月19日(二), 1月26日(二)
提升心理復原力小組			1月19日(二), 1月26日(二)
痛症「白」理小組			3月9日(二), 3月16日(二)

為人父母修為研習

	Zoom	面授	
成為青少年的情緒教練 - 親子溝通小組			10月16日(五), 10月23日(五), 10月30日(五)
調諧青少年的情緒 - 情緒智商親子教育			12月8日(二), 12月15日(二), 12月22日(二), 1月12日(二), 1月19日(二), 1月26日(二)
親子溝通正向管教小組			11月4日(三), 11月11日(三), 11月18日(三), 11月25日(三)
			2月18日(四), 2月25日(四), 3月4日(四), 3月11日(四)
親子溝通正向管教小組 - 單元一			1月6日(三), 1月13日(三)
			1月27日(三), 2月3日(三)
親子溝通正向管教小組 - 單元二			1月20日(三), 1月27日(三)
			2月17日(三), 2月24日(三)
靜觀親職			1月22日(五), 1月23日(六), 1月29日(五), 1月30日(六)
孩子行為管理 - 家長網上訓練課程			2月15日(一), 2月22日(一), 3月1日(一), 3月8日(一), 3月15日(一), 3月22日(一)

慈心靜觀

	Zoom	面授
「靜觀自我關懷」八週課程		10月31日(六), 11月7日(六), 11月14日(六), 11月21日(六), 12月5日(六), 12月12日(六), 12月19日(六); 11月28日(六) 半天退修 10:00-17:30
靜觀體驗小組		10月29日(四), 11月12日(四)
		12月9日(三), 12月16日(三)
靜觀及慈愛憤怒小組 -單元一		11月17日(二), 11月24日(二)
		2月18日(四), 2月25日(四)
靜觀及慈愛憤怒小組 -單元二		12月8日(二), 12月5日(二)
		3月4日(四), 3月11日(四)
靜觀及慈愛憤怒小組 -單元三		1月5日(二), 1月12日(二)
		3月18日(四), 3月25日(四)

與人相處之道

	Zoom	面授
建立和諧關係小組		11月19日(四), 11月26日(四), 12月3日(四), 12月10日(四)
		1月12日(二), 1月19日(二), 1月26日(二), 2月2日(二)
		1月12日(二), 1月19日(二)
「自我肯定」-溝通法小組		10月22日(四), 10月29日(四), 11月5日(四), 11月12日(四)
		11月17日(二), 11月24日(二)
		9月4日(五), 9月11日(五), 9月18日(五), 9月25日(五)
		1月14日(四), 1月21日(四)
		2月16日(二), 2月23日(二)
		3月2日(二), 3月9日(二), 3月16日(二), 3月23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		10月8日(四), 10月15日(四)
		11月13日(五), 11月20日(五)
		11月17日(二), 11月24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		10月22日(四), 10月29日(四)
		11月27日(五), 12月4日(五)
		12月1日(二), 12月8日(二)

認知行為學

	Zoom	面授	
自助治療 - 認知行為治療小組			11 月 13 日(五), 11 月 20 日(五)
「逆境中平衡負向思維」- 認知情緒治療小組			11 月 20 日(五), 11 月 27 日(五), 12 月 4 日(五)
照顧者壓力與自我管理			1 月 15 日(五), 1 月 22 日(五), 1 月 29 日(五)
駕馭憂慮 自助有法 - 小組			10 月 27 日(二), 11 月 3 日(二)
			11 月 12 日(四), 11 月 19 日(四)
			11 月 19 日(四), 11 月 26 日(四), 12 月 3 日(四), 12 月 10 日(四)
			11 月 20 日(五), 11 月 27 日(五), 12 月 4 日(五), 12 月 11 日(五)
			2 月 16 日(二), 2 月 23 日(二), 3 月 2 日(二), 3 月 9 日(二)
			3 月 3 日(三), 3 月 10 日(三), 3 月 17 日(三), 3 月 24 日(三)
重遇安眠基礎班			1 月 22 日(五), 1 月 29 日(五), 2 月 5 日(五)
認知行為治療小組-焦慮篇			2 月 17 日(三), 2 月 24 日(三), 3 月 3 日(三), 3 月 10 日(三), 3 月 17 日(三), 3 月 24 日(三)
建立積極生活小組			3 月 4 日(四), 3 月 11 日(四)
情緒調節學習小組			2 月 23 日(二), 3 月 2 日(二), 3 月 9 日(二), 3 月 16 日(二), 3 月 23 日(二)
解難小組 - 單元二			10 月 20 日(二), 10 月 27 日(二)

解壓抗疲

	Zoom	面授	
心靈快速叉叉電			3 月 15 日(一), 3 月 22 日(一)
「抗逆正向心理系列」(一) “培養認知及情緒韌性”			10 月 29 日(四), 11 月 5 日(四), 11 月 12 日(四)
			12 月 7 日(一), 12 月 14 日(一), 12 月 21 日(一)
			3 月 1 日(一), 3 月 8 日(一), 3 月 15 日(一)

解壓抗疲

	Zoom	面授	
鬆一鬆 工作坊 (呼吸鬆弛法)			10 月 21 日(三)
			11 月 18 日(三)
			11 月 25 日(三)
			11 月 27 日(五)
			12 月 3 日(四)
			12 月 10 日(四)
			12 月 18 日(五)
			12 月 23 日(三)
			1 月 6 日(三)
			1 月 7 日(四), 下午 1:00-1:30
			1 月 7 日(四), 下午 6:00-6:30
			1 月 14 日(四)
			1 月 20 日(三)
			2 月 17 日(三), 下午 1:00-1:30
			2 月 17 日(三), 下午 1:15-1:45
			2 月 25 日(四), 下午 1:00-1:30
			2 月 25 日(四), 下午 6:00-6:30
鬆一鬆 工作坊 (意象鬆弛法)			11 月 25 日(三)
			12 月 16 日(三)
			3 月 17 日(三)
			10 月 28 日(三)
			11 月 3 日(二)
			12 月 3 日(四)
			12 月 10 日(四)
			12 月 10 日(四)
			12 月 18 日(五)
			12 月 30 日(三)
			1 月 13 日(三)
			1 月 28 日(四)
			2 月 24 日(三)
生物反饋與壓力管理治療小組 - 心率變異度 (HRV) 訓練			3 月 18 日(四)
			10 月 29 日(四), 11 月 10 日(二), 12 月 8 日(二)
「鬆」、「緊」有道 - 壓力管理小組			11 月 5 日(四), 11 月 12 日(四)
			11 月 10 日(二), 11 月 17 日(二)
			11 月 12 日(四), 11 月 19 日(四)
			1 月 5 日(二), 1 月 12 日(二)
			1 月 7 日(四), 1 月 14 日(四)
			2 月 26 日(五), 3 月 5 日(五)
			3 月 12 日(五), 3 月 19 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	自助治療 - 認知 行為治療小組	「鬆」、「緊」有 道壓力管理小組
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	駕馭憂慮 自助有法 - 小組
重遇安眠基礎班	心職所在: 打造 「您」想的工作	建立積極生活 小組	解難小組
孩子行為管理 - 家 長網上訓練課程	「自我肯定」 溝通法小組	痛症「自」理小 組	照顧者壓力與自 我管理
靜觀認知療法課程	靜觀生活課程	靜觀親職小組	

請小心閱讀以下每一個句子，並在其右方圈上一數字，表示「過往兩個星期」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。

試想想在過去兩星期內，以下情況對你的困擾有多頻繁？

		完全沒有	好幾天	超過一半 以上的時間	幾乎每天
1.	沒有興趣或沒有樂趣做事情	0	1	2	3
2.	感到情緒低落、沮喪，或生活沒有希望	0	1	2	3
3.	難入睡、或易醒、或睡得過多	0	1	2	3
4.	感到疲倦或沒有精力	0	1	2	3
5.	胃口差或吃得過多	0	1	2	3
6.	覺得自己很差，或是個失敗者，或讓自己和家人失望	0	1	2	3
7.	很難集中精神做事，如看報紙或看電視	0	1	2	3
8.	別人注意到你的動作或說話很緩慢，或相反--你變得比平日更心情煩躁、坐立不安、過動	0	1	2	3
9.	有過活著還不如死了好或以某種方式傷害自己的想法	0	1	2	3

		完全沒有	幾天	超過一半或 以上的時間	近乎每天
1.	感到緊張、不安或煩躁	0	1	2	3
2.	無法停止或控制憂慮	0	1	2	3
3.	過份擔憂不同的事情	0	1	2	3
4.	難以放鬆	0	1	2	3
5.	心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6.	容易心煩或易怒	0	1	2	3
7.	感到害怕，就像要發生可怕的事情	0	1	2	3