

心理健康小組/講座/工作坊

概覽

對象：醫管局職員

2023年4月 - 6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
	6月14日, 21日及28日(三) 下午1:00 - 2:00	6月7日 (成功報讀者將於 6月9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

心靈快速叉叉電

簡介	這段日子每天都忙於應付工作或生活的各種挑戰，你會否覺得很難找時間照顧自己？在小組內，大家可以學到一些讓心靈「快速充電」的各種方法，令參加者可以保持活力，避免過度虛耗。			
內容	體驗及學習簡易的照顧心靈「充電方法」及增強心力的小貼士			
節數	2節 (每節 45 分鐘)			
導師	醫管局總部臨床心理學家			
詳情	生活篇			
	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/上課地點
	6月19日及26日(一) 下午1:00 - 1:45	6月12日 (成功報讀者將於6月14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：**
1. 參加「心靈快速叉叉電」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	面對節奏急速的工作，懂得照顧自己身心的平衡尤為重要。「靜觀體驗小組」讓參加者透過不同「靜觀」練習，體會活在當下的滋味，了解如何覺察自己的想法、感受及身體感覺，從而找出有效照顧自己、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「靜觀」練習(包括：靜觀身體感覺、靜觀聲音等)，體驗什麼是「靜觀」認識何謂主導身心運作的「自動駕駛」模式及了解此模式對身心的影響練習如何克服做「靜觀」練習時可能面對的障礙了解如何應用「靜觀」於日常生活和工作			
節數	2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
	6月13日及27日(二) 下午6:00 - 7:00	6月2日 (成功報讀者將於6月5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： 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"> 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) 了解 5 項「靜觀」及「慈愛自療」照顧憤怒的基本原則 練習透過「靜觀」及「慈愛自己」的方法，照顧憤怒 體驗憤怒對自己身心的影響 			
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
	5月5日及12日(五) 下午5:30 - 6:30	4月21日 (成功報讀者將於 4月28日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (西九龍普通科門診診所)

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

20分鐘慈心小休

簡介	<p>新冠肺炎疫情大流行令全球醫護人員疲於奔命。有見及此，英國北布里斯托爾國民健保信托(North Bristol NHS Trust)的臨床心理學家團隊於2020年創立「20分鐘慈心小休」(20min Care Space)。小組透過一些簡短的股份和討論，讓參加者認識和感受自我慈愛，並將這些技巧融入生活。</p>			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 概略認識和體驗自我慈愛 嘗試將自我慈愛技巧融入生活 			
節數	1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
	4月20日(四) 下午6:00 - 7:00	4月13日 (成功報讀者將於 4月15日或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

備註： 1. 參加「20分鐘慈心小休」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」、「緊」有道 - 壓力管理小組

簡介	於疫症期間，生活壓力不單來自擔心感染，亦會因為工作挑戰、社區環境改變、生活空間減少、社交及個人活動限制等因素而加劇。面對多重壓力困擾，同事亦需知己知彼，認識壓力的本質及處理壓力的技巧，以應付持續的疫情。			
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/4節 (每節 45分鐘 / 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
	4月20日及27日(四) 下午1:00 - 2:00	4月19日 (成功報讀者將於 4月19日或之前收到通知)	新界西聯網	Zoom
	4月21日及28日(五) 下午1:00 - 2:00	4月14日 (成功報讀者將於 4月17日或之前收到通知)	港島東聯網	面授 (東區醫院)
	5月4日及11日(四) 下午6:00 - 7:00	4月20日 (成功報讀者將於 4月24日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom
	5月11日, 18日, 25日 及6月1日(四) 下午1:05 - 1:50	5月4日 (成功報讀者將於 5月8日或之前收到通知)	九龍東聯網	Zoom
	5月18日及25日(四) 下午6:15 - 7:15	5月11日 (成功報讀者將於 5月15日或之前收到通知)	新界東聯網	面授 (沙田醫院)
	6月7日及14日(三) 下午1:00 - 2:00	5月24日 (成功報讀者將於 5月29日或之前收到通知)	港島西聯網	Zoom
	6月6日, 13日, 27日及 7月4日(二) 下午1:05 - 1:50	5月30日 (成功報讀者將於 6月1日或之前收到通知)	九龍東聯網	面授 (將軍澳醫院)
	6月27日及7月4日(二) 下午1:00 - 2:00	6月13日 (成功報讀者將於 6月20日或之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom及面授 (瑪嘉烈醫院)

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45分鐘工作坊」，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 1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
	6月21日(三) 下午 1:00 - 2:00	6月14日 (成功報讀者將於 6月16日 或之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	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45分鐘工作坊」，一方面希望大家在午膳或下班的時候一同鬆一鬆、靜一靜、啱一啱，另一方面可以學習一些放鬆知識和技巧，身心放鬆。			
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 1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
	6月14日(三) 下午 1:00 - 2:00	6月7日 (成功報讀者將於 6月9日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	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
	6月6日, 13日及20日(二) 下午6:15 – 7:45	5月23日 (成功報讀者將於 5月25日 或之前收到通知)	九龍中聯網	面授 (伊利沙伯醫院)

- 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
- 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			
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
	4月6日(四), 19日, 26日 及5月3日, 10日 (三) 下午6:00 - 7:30	3月28日 (成功報讀者將於 3月30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

駕馭憂慮 自助有法 - 小組

簡介	<p>疫情變化難料，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，從而更有效地面對疫情帶來的種種未知之數。</p>			
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	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
	5月8日, 22日, 29日及 6月5日(一) 下午6:15 - 7:45	4月28日 (成功報讀者將於 5月2日 或之前收到通知)	九龍東聯網	面授 (基督教聯合醫院)
	5月9日, 16日, 23日及 30日(二) 下午1:00 - 2:00	5月8日 (成功報讀者將於 5月8日 或之前收到通知)	新界西聯網	Zoom
	6月1日, 8日, 15日及 29日(四) 下午6:00 - 7:00	5月25日 (成功報讀者將於 5月29日 或之前收到通知)	港島東聯網	面授 (東區醫院)

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

重遇安眠認知行為治療小組

簡介	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。「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？」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。			
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
	5月5日及12日(五) 下午6:00 - 7:30	4月25日 (成功報讀者將於4月27日或 之前收到通知)	醫管局總部 心靈綠洲	Zoom

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，從而增加愉快感及自信心，讓大家在疫情下仍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			
詳情	日期及時間	截止報名日期	主辦中心	形式/ 上課地點
	6月2日及9日(五) 下午5:00 - 7:00	5月23日 (成功報讀者將於5月25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。

解難小組

簡介	生活中我們可能遇到不同程度的挑戰，心情難免感到彷徨無助。本小組希望以實證為本的「解難方法」，幫助大家於逆境中，共同發掘各種解決困難的方法，助人自助。			
	單元一「認識篇」：認識解難五步曲			
內容	<ul style="list-style-type: none"> 了解自身面對問題的心態及模式 認清問題及訂立可行的目標 			
節數	2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
	6月23日及30日(五) 下午6:00 - 8:00	6月16日 (成功報讀者將於 6月19日或 之前收到通知)	九龍中聯網	Zoom

備註：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

改善人際溝通

孩子行為管理—家長網上訓練課程

簡介	<p>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。</p>			
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	<p>符合以下條件之家長 (父親或母親均歡迎參加)：</p> <p>(1) 其孩子正就讀幼稚園中班 (K2) 至 小學三年級</p> <p>(2) 受孩子的情緒或行為問題困擾</p>			
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
	5月8日, 15日, 22日, 29日, 6月5日及12日 (一) 下午1:00 - 2:00	4月24日 (成功報讀者將於5月2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

「自我肯定」—溝通法講座

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 			
節數	1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
	5月4日(四) 下午1:00 -2:00	5月2日 (成功報讀者將於5月3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: 有嚴重精神及情緒困擾 / 有強烈自殺念頭
2. 參加者只需填妥報名表格 (不需要填寫評估量表)

「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節/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
	5月10日及17日(三) 下午1:00 – 2:00	5月3日 (成功報讀者將於5月5日或 之前收到通知)	港島東聯網	面授 (東區醫院)
	6月2日, 23日, 30日及 7月7日(五) 下午1:00 – 2:00	5月23日 (成功報讀者將於5月25日 或之前收到通知)	九龍東聯網	面授 (基督教聯合醫院)
	6月20日及27日(二) 下午1:00 – 2:00	6月9日 (成功報讀者將於6月12日 或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom

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

建立和諧關係小組

簡介	疫情的出現，我們的生活模式出現了不同形式方面的改變，例如：防疫期間，多了時間留在家中與家人相處，難免更多發現其中的矛盾及衝突。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。			
	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
	5月9日及16日(二) 下午1:00 - 2:00	4月26日 (成功報讀者將於4月28日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom
	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
	5月23日及30日(二) 下午1:00 - 2:00	5月12日 (成功報讀者將於5月15日或之前收到通知)	新界東聯網	Zoom

親子溝通正向管教小組

簡介	家長及子女在家防疫，相處的時間因而增加，親子間的張力也大增，所以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1.5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
	6月30日, 7月7日, 14日及21日(五) 下午6:15 – 7:45	6月23日 (成功報讀者將於6月26日或之前收到通知)	九龍東聯網	面授 (將軍澳醫院)

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)

親子溝通正向管教-聆聽及情緒管理技巧小組

簡介	家長及子女在家防疫，相處的時間因而增加，親子間的張力也大增，所以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 • 以理性想法改善溝通障礙 • 心平氣和之道 • 正向管教 			
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
	5月11日及18日(四) 下午1:00 - 2:00	4月27日 (成功報讀者將於5月4日或 之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom
	6月6日及13日(二) 下午1:00 - 2:00	6月5日 (成功報讀者將於6月5日或 之前收到通知)	新界西聯網	Zoom

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)

親子溝通正向管教-問題及衝突處理技巧小組

簡介	家長及子女在家防疫，相處的時間因而增加，親子間的張力也大增，所以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"> • 問題處理的程序及注意事項 • 透過個案分享，了解問題處理及衝突管理的技巧與日常的應用 • 總結小組中的體會，促使家長 / 子女的親子關係 			
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
	6月9日及16日(五) 下午1:00 - 2:00	5月26日 (成功報讀者將於6月2日或 之前收到通知)	九龍西聯網	Zoom

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小組（兩個小組可包括：一個治療小組¹及一個體驗/實務技巧小組²，或兩個體驗/實務技巧小組²）
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：
 - 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/kPHZMYMxfnBCsj4u9>)
或掃描右邊QR Code
 - 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/>)
 - 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「情緒調節學習小組」、「重遇安眠認知行為治療小組」

²體驗/實務技巧小組包括「抗逆正向心理系列(一) - “培養認知及情緒韌性”」、「心靈快速叉叉電」、「靜觀體驗小組」、「靜觀及慈愛憤怒小組」、「20分鐘慈心小休」、「『鬆』、『緊』有道-壓力管理小組」、「鬆一鬆 工作坊(意象鬆弛法)/(呼吸鬆弛法)」、「逆後療心——如何面對痛苦經驗」、「駕馭憂慮 自助有法 - 小組」、「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」、「建立和諧關係小組」、「親子溝通正向管教小組」、「親子溝通正向管教-聆聽及情緒管理技巧小組」

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	kccips@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	沙田醫院D座3樓004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