



浸信會愛羣社會服務處

BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

4月-7月 2024



好·學舍
BETTER LEARNING HUB

| 課程

開始登記日期：

2024年3月12日（二）至
2024年3月20日（三）

公佈抽籤結果日期：

2024年3月27日（三）

公開報名日期：

2024年4月9日（二）

本期須知

章程目錄

p.1

章程目錄、登記須知

p.2

推薦課程

p.3

學舍簡介

p.4

學生約章

p.5

學生學習發展機會

p.6

個人學習計劃

p.7

自組學習小組

p.8

學生獎勵計劃

p.9-11

課程總覽

p.12-31

課程資料

p.32-34

專科深造培訓課程

p.35-38

學舍行政須知

登記須知

登記日期：**2024年3月12日(二)至**
2024年3月20日(三)

學舍設有三種登記方法：

1. 網上
2. 親身
3. 電話

公佈抽籤結果日期：
2024年3月27日(三)

詳細報名手續請參閱
P.35頁



<https://forms.office.com/r/8sxAfDuWSN>

推薦課程

為鼓勵學生持續保持良好的身心健康，學舍在每期章程增設數個「推薦課程」，讓學生不受課程登記限額之限制下，登記參與更多對自身有益身心的健康課程。

以下是今期的推薦課程，課程內容非常吸引，記緊馬上登記啦！

1. 登記「推薦課程」並不會計算在的限額內，你仍可登記其他課程。
2. 「推薦課程」除非有特別備註，否則都需要經過抽籤的程序，獲通知後才能確定是否被取錄。



推薦課程



區域	課程名稱	課程編號	開始日期	頁數
灣仔	「文」「藝」嘉年華	IE24022	2024年4月16日(二)	P.21
灣仔	給「親」·「愛」的	IE24012	2024年4月23日(二)	P.13
港島東	桌遊·行者	IE24001	2024年5月8日(三)	P.27
港島東	心理有數：壓力管理之道	IE24011	2024年6月13日(四)	P.16
青衣	簡易整理收納	IT24006	2024年4月8日(一)	P.30
青衣	舞動所能	IT24003	2024年5月22日(三)	P.20



學舍簡介

關於我們

浸信會愛羣社會服務處一向重視以教育促進精神復元人士的持續發展，而「好·學舍」(Better Learning Hub)的設立，標誌著一個新里程：整合學生的學習經驗、導師的教學心得，推出更有系統及具進程的學舍架構，讓學生達致個人發展。學舍命名為「好·學舍」(Better Learning Hub)，意思是讓學生透過學習，找到一個更進步的自己，在不同方面得以發展。而在這個匯聚點(Hub)，結集各種資源、人脈，讓學生體驗不同的學習歷程，發現合適自己的方向，再由此「中轉站」走向更廣大的社區持續發展。

理念

1. 以學習、發展及個人成長為本
2. 探索、發展興趣技能
3. 持續推動復元、共建及朋輩發展
4. 促進共融及融入社會

特色

1. 以成人教育模式，推動學生持續學習
2. 推動共建模式，課程由復元人士和專業人士設計和帶領
3. 學生按個人目標及興趣，自主選擇報讀不同的課程，踏入不同的學習歷程，在學舍擔任不同崗位

學系

興趣及技能發展

探索自己的興趣，發掘潛能，助學生認清技能發展的方向。

身心健康及復元

身心健康及復元的認知和概念對精神健康非常重要，認識及掌握相關知識，有助保持身心康泰。

專科深造培訓

以更持續及有系統的課程編排，讓已掌握基礎知識和技能的學生，進一步提升相關能力。

課程類別

入門課程

探索興趣和認識身心健康貼士。

基礎課程

發展興趣，學習管理及維持身心健康之道。

進階課程

1. 持續發展興趣/技能，認識社區專業課程及相關資源
2. 裝備成為朋輩支援。

自組學習

與志同道合同學，自發組織學習小組，持續鍛煉及互相切磋興趣/技能。

導師

專業導師

傳授專業知識或技能，誘發學生學習動機，發揮才能。

朋輩導師

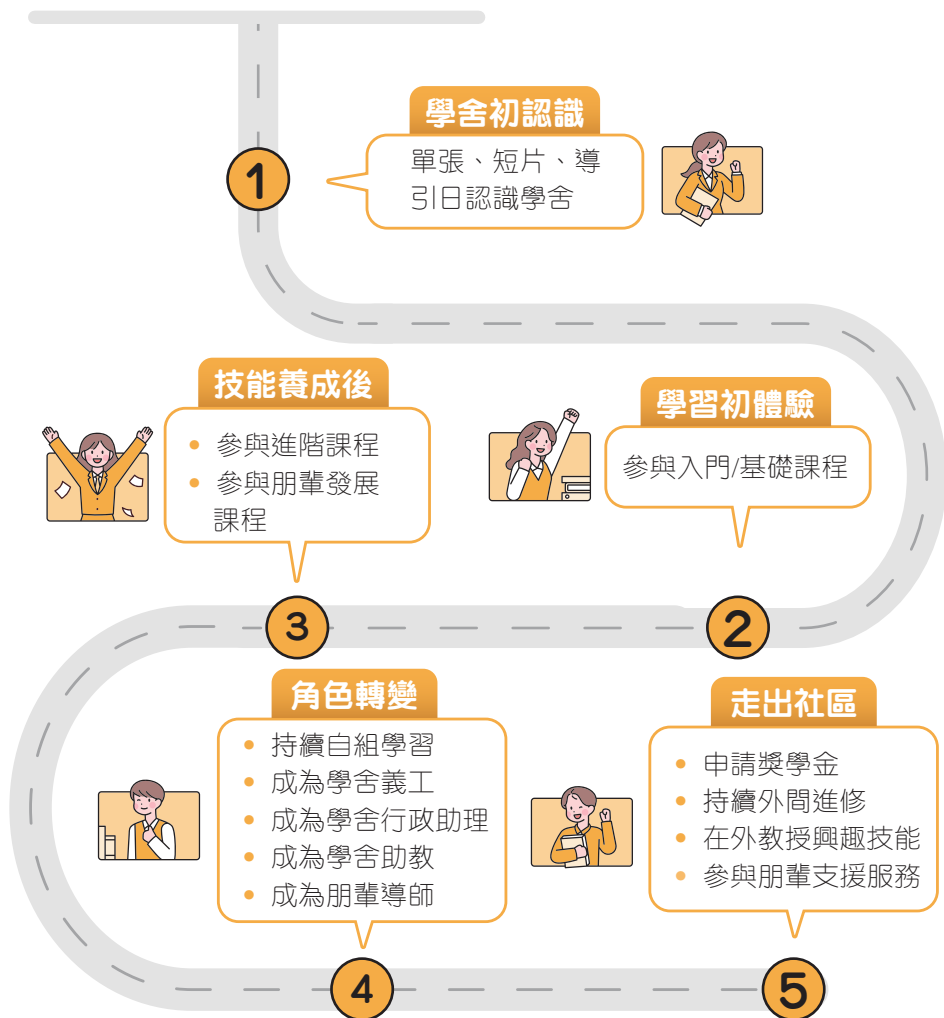
分享自身復元經驗和智慧，灌輸希望，促進彼此學習與復元。

學生約章

1. 我承諾每次上課時都會簽到。
2. 我清楚學舍有權要求我出席課堂時，出示收據及有效會員證，以確認我的身份。
3. 我承諾會記錄已報讀課程之時間及地點，並準時出席。
4. 我明白如果我遲到、早退或在課堂中途離開的時間達30分鐘或以上，或因為同時報讀兩個時間重疊的課程以致未能出席完整課堂，則會當我缺席論。
5. 如果我未能出席課堂，我承諾會提早向學舍職員請假。
6. 我清楚知道若沒有合理解釋情況下，**出席率不足50%，本學舍恕不安排退款或補課，學舍將有權暫停我隨後兩期的報讀申請。**
7. 我清楚知道，除因住院而未能上課、報名人數不足、課程取消、延期或滿額外，本學舍恕不退還學費。如因特別事故，本學舍有權更改課程的導師、上課時間及地點，受影響之學生可要求退款。學生如要退款，必須與職員相約時間，並於閣下報名的辦事處辦理退款手續。退款時必須帶回收據。
8. 我清楚知道不可以要求轉班、更改課程、退款及取消已報讀課程。
9. 我清楚知道不可與其他學生擅自轉讓或對調學額、替代其他學生出席課程。
10. 我清楚知道學舍課程的收據及筆記，只會在課程結束後保留兩星期。我明白學舍不會補發收據及筆記予逾期索取及從未出席課程的學生。
11. 我明白為了保障學舍各人的健康，我願意遵守公共衛生及防疫的措施。
12. 進入學舍參加任何課堂時，我會保持衣履整潔及端莊。我也明白學舍有權拒絕穿汗衫或/及拖鞋者進入。
13. 我會保持地方清潔及注重個人衛生。如我患上傳染病，我會避免到訪學舍或參加課程，以減低傳染病擴散的風險。
14. 我清楚知道在學舍範圍內嚴禁進行下列行為：吸煙、賭博、飲酒、打架、淫褻、猥褻、粗言穢語、及任何滋擾或影響他人安全的行為。如遇其他學生/到訪者有糾紛、衝突或違規行為，我會立即通知學舍職員。我也明白如涉及任何懷疑違法行為，學舍有權報警處理。
15. 我承諾會愛護公物，並不會擅自取用學舍物品及設施。
16. 除指定課程外，我不會攜帶動物（導盲犬除外）到訪/參加課程。
17. 我明白自己有責任小心保管個人物件，如有損失，學舍概不負責。
18. 我明白學舍不鼓勵導師與學生之間交換個人資料，或有任何金錢或利益的關係。我亦會避免與其他學生/到訪者涉及金錢借貸或交易行為。
19. 我清楚未經學舍職員或/及在場人士同意，不可於學舍範圍內或上課期間拍攝或進行錄影等活動。
20. 我清楚如果我的個人資料有所更新，我須以書面形式通知學舍，以作記錄。
21. 我明白學舍對於取錄學生，及課程之安排與執行，均保留最終決定權。
22. 我承諾會遵守本「學生約章」，並同時遵守辦事處的服務使用者守則及須知。我明白如有違反約章，經導師及/或職員勸告無效，學舍有權要求我立刻離開學舍，並保留終止我學生資格的權利。

學生學習發展機會

* 學生可根據自己的不同狀況在學舍選擇不同的機會



鼓勵申請參加「個人學習計劃」，有學習嚮導與學生一同認清學習方向，達致個人發展 (詳情請參閱P.06)

- ☐ 你希望改變現狀嗎？
- ☐ 你有目標希望達成，但不知道如何開始？
- ☐ 你嘗試過多次實踐，但都未能達成目標？
- ☐ 你是否有一個渴望，總是召喚你去實現它？
- ☐ 你希望提升自己的身心健康？

假如你心中有這些疑惑，你可以參與

個人學習計劃

為促進學生的個人成長，學舍設有個人學習計劃Individual Learning Plan (ILP)，一個啟動個人行動和成長的計劃。透過個人學習嚮導的陪伴和傾談，你可以更了解自己生活中面對的處境，認清自己的目標與渴望，尋找社會資源去實踐自己重視的目標，促進你建立恆常的習慣，提升自己的精神狀態。

學生得著

“ILP幫我培養出耐力，要堅持到底，不要輕言放棄，完成一個目標後再挑戰新的目標，我和家人的關係都改善了”

報名及詳情



第三次會面

回顧進度，整理經驗

03

期間電話跟進

02

第二次會面

回顧進度，檢視困難，
訂立新目標

01

第一次會面

檢視狀態，尋找優勢，
發掘目標，訂立行動計劃

個人學習計劃之旅

有興趣的同學，可電郵 learninghub@bokss.org.hk 與職員聯絡。

自組學習小組



為鼓勵學生們持續學習，學舍將讓學生們借用課室，讓你與志同道合的同學自組成學習小組，在學舍裏一同自主學習，繼續鍛煉在課堂學習到的知識和技巧，彼此切磋，互相學習。當你完成學舍課程後，又希望與同學繼續彼此學習，就可以在學舍辦事處申請，在學舍舉辦自組學習小組。(KEY WORD 自組，自主，互學)

什麼是自組學習小組…？

自組學習小組透過鼓勵大家組成共同興趣小組，自由編訂學習進度，使學習不再單向，不再被動，開拓自主學習的新境界

誰可以參與…？

一群有共同興趣的學舍學生
都可以參加自組學習小組，開展自主學習的新旅程！



參與有什麼好處…？



- 藉由同儕力量激發學習動機
- 培養大家的持續學習風氣與自主學習習慣
- 提升大家的主動性和保持對學習的興趣
- 學習進度變得更有彈性，可掌握自主學習

流程是怎樣的…？

- 自行組合4至8位組員，其中一位為小組組長
- 組長取得其他組員的同意後，在申請表上填上組員的姓名和會員編號、組長的聯絡方式等等，填妥後在網上遞交/交至各辦事處
- 職員會在2星期內聯絡組長
- 請組長在每節開始前最少一星期通知職員小組的所需物資，職員會為小組預訂房間，準備所需的物資



詳情及報名



<https://bit.ly/4013F9k>

申請注意事項：

1. 學生需要先自行聚合一群有共同需要的組員(4至8位)，其中一位同學需要擔任小組組長一職。
2. 小組組長需要取得其他同學的同意，並在申請表格上填寫上組員的姓名和會員編號、組長的聯絡方式、小組性質、所需節數和學習目標，填妥網上表格，或在辦事處填妥申請表格後交給各辦事處的職員。
3. 職員會在2星期內以電話/WhatsApp的形式聯絡組長。
4. 請組長在每節開始前最少一星期通知職員小組的所需物資，職員會為小組預訂房間，準備所需的物資。
5. 自組學習小組期間職員會擔當一個輔助的角色，不會干預小組的學習進度。

學生獎勵計劃

為鼓勵積極學習學生，學舍將設有獎勵計劃，讓學生可以持續學習，甚至在社區參與不同課程的機會。學生可掃描「QR Code」，以了解計劃詳情及進行登記。



<https://bit.ly/3vRzJMR>





灣仔

開始日期/課程名稱	課程編號	頁數
2024年4月8日(一) 自由自在鬆一鬆	IE24023	P.22
2024年4月16日(二) 「文」「藝」嘉年華	IE24022	P.21
2024年4月19日(五) 朋輩202：小組/課程帶領技巧	AW24004	P.33
2024年4月23日(二) 給「親」・「愛」的	IE24012	P.13
2024年4月26日(五) 油粉彩班 (風景與食物篇)	IE24015	P.23
2024年5月6日(一) 朋輩203：應變和危機處理	AW24004	P.34
2024年5月6日(一) 催眠初探-睡眠維他命	IE24029	P.14
2024年5月7日(二) 捲紙大師之旅：從基礎到專業	IE24016	P.23
2024年5月9日(四) 「身體潛台詞」-形體及轉化初探課程	IE24028	P.15
2024年5月22日(三) 從零開始的繪本生活	IE24013	P.14
2024年6月18日(二) 自在自決好生活	IE24030	P.15
2024年6月21日(五) 手機影片編輯	OW24003	P.22
2024年6月24日(一) 朋輩204：社區資源運用	AW24004	P.34

港島東



開始日期/課程名稱	課程編號	頁數
2024年4月18日(四) 初嘗・品茶	IE24004	P.25
2024年4月19日(五) 正念・瑜伽	IE24005	P.26
2024年4月22日(一) 留一「杯」與你喘息-港式奶茶篇	IE24003A	P.24
2024年5月6日(一) 留一「杯」與你喘息-咖啡篇	IE24003B	P.25
2024年5月6日(一) 藝術・療癒和連結	IE24002	P.26
2024年5月8日(三) 桌遊・行者	IE24001	P.27
2024年5月9日(四) 手機基礎 IT支援課程	OE24004	P.27
2024年5月16日(四) 心理有數：處理衝突妙法	IE24010	P.16
2024年5月23日(四) 《邁步復元路》單元一《復元ABC..D》	RE24001/ TE24001	P.17
2024年6月7日(五) 進階歌唱技巧班	IE24007	P.29
2024年6月13日(四) 心理有數：壓力管理之道	IE24011	P.16
2024年6月17日(一) 有氣球的地方就會有歡樂	IE24031	P.28
2024年6月19日(三) 從性格透視了解自己	IE24006	P.19
2024年6月27日(四) 《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》	RE24002/ TE24002	P.18

青衣



開始日期/課程名稱	課程編號	頁數
2024年4月8日(一) 簡易整理收納	IT24006	P.30
2024年4月12(五) 醫學運動x超慢跑	IT24002	P.19
2024年5月3日(五) 手機社交媒體	OT24003	P.31
2024年5月9日(四) 一人一劇場(初探)	IT24004	P.29
2024年5月22日(三) 舞動所能	IT24003	P.20
2024年6月6日(四) 一人一劇場(體驗)	IT24005	P.30
2024年6月7日(五) 職場「陷阱」	IT24001	P.20
2024年6月21日(五) 色彩素描(食物篇)	OT24002	P.31

《邁步復元路》課程

復元路上必讀課程 // 朋輩支援工作最佳裝備

課程參考美國獲獎的復元工具書《邁步復元路》設計而成，
是一個會反轉你對復元的態度和想法，
啓發你用嶄新的眼光去看待自己，
有助你開始落實邁向生活的**目標**和**意義**的課程！

實體課程



以各種體驗遊戲和朋輩親歷的分享，既好玩又幫到自己。
同學互相支援，一起應用，讓你在復元路上走得更有力量！

2024年5月會在**港島東**開課(P.17-18頁)，不容錯過！

歷屆學生分享

儀：

現在當我跌落谷底時，我比以前更快
起身復元，處理生活的困難比以前更
成熟，我的**抗逆力**絕對增強了！

Iris:

病只是我生命的一部份，而不是全
部；我是可以大過病患…這讓我在復
元路上重拾**希望感**！

Sarah:

我以前訂立過許多目標，結果都不能
實現，但在這課程中訂立的三個目
標，我在一年後竟**全部實現**了！



課程資料

身心健康及復元

**推薦課程****給「親」·「愛」的****灣仔(基礎) IE24012**

你了解自己的關係嗎？在關係裏，你有話想跟對方說卻不知道如何有效和對方溝通嗎？擁有良好關係是我們身心健康中非常重要的一環，邀請你一同與我們探索你的家庭關係和親密關係，給「親」、「愛」的一個轉變。

學習重點： 1. 認識關係心理學理論
2. 認識家庭關係

3. 學習改善溝通
4. 認識親密關係

上課地點： 灣仔愛群道36號8樓

日期： 2024年4月23、30、5月7、14日 (二)

時間： 晚上7:30-9:30

名額： 12

費用： \$40

導師介紹

李雋立先生：

修讀心理學，熱愛用心體會和感受生活中的真摯細膩，也喜歡聆聽每一個人獨一無二的生命故事。願我們能夠彼此分享和勉勵，一起發掘生命中的意義與美好。

陳美棋女士：

抑鬱症復元人士，雖然在復元路上面對過很多限制，但都能找到自己的復元成長方向，在人生再起步，希望能在活動與大家一起分享復元經驗，互相支持和鼓勵。



從零開始的繪本生活

灣仔(基礎) IE24013

課堂透過互動學習，啟發學生進行繪本創作。過程中將以不同的工藝方法引導學生創造一本屬於自己的繪本。即使是沒有繪畫經驗人士也適合參與，在課程中亦會帶出復元概念及增強自信的方法，令學生重新認識自己。

學習重點：1. 學習運用不同素材製作屬於自己的繪本 | 2. 透過繪本認識自己

上課地點：灣仔愛群道36號8樓

日期：5月22，29，6月5，12日（三）

時間：晚上7:30-9:00

名額：12

費用：\$30

導師介紹

夏競業先生：

古典攝影工藝導師，策展人，市集搞手，爸爸，涉獵多個不同工種，嗜好繁多。

洪思敏女士：

一個成長時對自我形象不滿而曾患上精神分裂的女士。從逃避至接納和愛自己，發現復元才是最精彩！

催眠初探-睡眠維他命

灣仔(基礎) IE24029

當工作太累，未能運動減壓、當時間不足未能到大自然放鬆心情；一次自我催眠就能簡單準備好心情、瞓個好覺。此課程讓大家透過自我催眠好好眠一眠、學會接納自己和愛自己、與自己傾下偈，瞓個好覺，一起來吃一粒睡眠的維他命吧。

學習重點：1. 讓學生體驗瞓個好覺
2. 調整自己的情緒

3. 認識自己的情緒
4. 欣賞自己

上課地點：灣仔愛群道36號7樓701室

日期：2024年5月6、13、20、27日（一）

時間：下午2:30-4:30

名額：10

費用：\$40

備註：此課程並不是針對處理失眠問題，如有失眠困擾，請嘗試尋找專業人士意見及幫助

此課程與2023年10月「IE23052 催眠初探 - 睡眠維他命」內容大致相同，未曾修讀此課程的學生優先報讀

導師介紹

梁銘言先生 (Charles)：

可能是最喜歡講故事的催眠導師，課堂上融合MBTI性格學、DISC行為學及Coaching教練學，致力培育新一代催眠治療師。

李倩盈女士 (Iris)：

思覺失調人士。在復元路上經歷不同的喜與憂，從而學會如何重建正向思維。透過持續學習和參與活動，逐漸走出人生低谷，重拾與人溝通的信心。

「身體潛台詞」-形體及轉化初探課程

灣仔(基礎) IE24028

身體充滿智慧，每天告訴我們不同的資訊，指引我們走向自己重視的東西。但我們總是走得太快，不聽不看，就跟內在的自己，失諸交臂。

此課程將創造一個慢下來的空間，藉著肢體活動，以轉化方式作為引導，融匯生活、形體及不同藝術媒體，傾聽內心深處的聲音，好好的和自己身體對話。

學習重點：1. 學習聆聽及感受自己的身體
2. 透過觀察及想象發展肢體動作

3. 以肢體動作去連結自己的所想所思
4. 察現自己重視的東西

上課地點：灣仔愛群道36號9樓909室

日期：2024年5月9, 16, 23, 30日 (四)

時間：下午2:30-4:30

名額：8

費用：\$40

導師介紹

張淑婷女士 (Katy)：

從患者無法打求職信、到投身社會工作；從最底層的助理做起，到成為管理人員，再投身朋輩支援工作員，到處分享自己的復元經歷，相信只要抱持正確的態度，投身職場不但可以實現理想，重拾自我，更可以加深認識自己，從工作中邁向復元。

鄭甜甜女士 (Candy)：

有多年帶領藝術活動，退修及故事分享的經驗，統籌各類型的藝術活動，藝術展覽。擁有戲劇，形體轉化，說故事的訓練，「藝術歷奇導師」訓練專業。

自在自決好生活

灣仔(基礎) IE24030

課程透過「接納及承諾治療法」(Acceptance & Commitment Therapy, ACT) 各種體驗的遊戲，經驗活在當下和自我接納，自在地選擇生活，自在地決定我是誰、自在地與人相處，不被別人的眼光影響，做有意義的事。

學習重點：1. 接納及承諾治療的六個元素 | 2. 在生活中實踐接納及承諾治療

上課地點：灣仔愛群道36號7樓701室

日期：2024年6月18、25日；7月2、9、16、23、30日；8月6日 (二)

時間：下午3:00-5:00

名額：12

費用：\$80

導師介紹

李俊傑先生 (Eric)：

註冊社工，我渴望每一個生命都能做自己生命的主角，知道自己生命的意義，面對世界一切改變與真實。我珍惜曾經在我的職涯生命，有你同行，常常感到你們的善、能量、才華。

鄭中行女士：

計劃幹事，人生總會有高山低谷，但我相信無論外在的困境和內在的掙扎，都不能夠阻止每個人活出最精彩的人生，和做最美好的自己。我一直都在個人成長的路上學習不同的方法去提升自己，也希望和大家分享我的經驗。

心理有數：處理衝突妙法

港島東(基礎) IE24010

透過遊戲和課堂互動，學生將會對它們有一個更全面地認識不同的溝通方法，從而學習有效地處理衝突。

學習重點：1. 認識不同的溝通方法 | 2. 學習有效地處理衝突

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年5月16、23、30日；6月6日（四）

時間：下午2:30-4:30

名額：8

費用：\$40

導師介紹

莫皓然先生：

作為實習輔導心理學家，採用以人為本(Person-Centered Therapy)及心理動力學(Psychodynamic Therapy)治療方法。曾於戒賭中心工作，提升受助人士的戒賭動力。

鄧皓陽先生：

鄧先生作為心理學教育機構皓創空間創辦人，其速食心理學計劃在幾年內於社交平台累積粉絲人數超過一萬人，亦曾在本地超過20間學校及機構進行講座或舉辦工作坊。曾於在慈山寺佛法心靈輔導中心接受培訓成為義工，學習輔導技巧。亦擔任過教育心理學家助理一職，致力幫助有特殊學習需要或受精神疾病困擾的學生。

心理有數：壓力管理之道



推薦課程

港島東(基礎) IE24011

透過遊戲和課堂互動，讓學生明白自身的壓力，探索壓力管理方法。

學習重點：1. 解如何管理壓力 | 2. 建立良好應對壓力技巧

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年6月13、20、27日；7月4日（四）

時間：下午2:30-4:30

名額：8

費用：\$40

導師介紹

莫皓然先生：

作為實習輔導心理學家，採用以人為本(Person-Centered Therapy)及心理動力學(Psychodynamic Therapy)治療方法。曾於戒賭中心工作，提升受助人士的戒賭動力。

鄧皓陽先生：

鄧先生作為心理學教育機構皓創空間創辦人，其速食心理學計劃在幾年內於社交平台累積粉絲人數超過一萬人，亦曾在本地超過20間學校及機構進行講座或舉辦工作坊。曾於在慈山寺佛法心靈輔導中心接受培訓成為義工，學習輔導技巧。亦擔任過教育心理學家助理一職，致力幫助有特殊學習需要或受精神疾病困擾的學生。

《邁步復元路》單元一《復元ABC..D》

港島東(基礎) RE24001/
TE24001

想掌握自己的復元生活？《邁步復元路》課程將循序漸進，讓你認識何謂復元，覺察自己現在所處的復元位置，探索對復元非常重要的態度和動力，為邁步復元路鋪墊重要的基礎。

學習重點：1. 認識自己復元的狀況 | 2. 認識復元的階段和態度

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年5月23、30日；6月6、13日（四）

時間：下午 2:30 - 5:00

面談日子：2023年5月9日（四）

面談時間：下午 2:30-3:30

名額：18

費用：\$50

備註：同時報讀單元一和單元二的學生，將可免費獲得價值一百元的《邁步復元路》上冊一本

導師介紹

何國鋒先生：

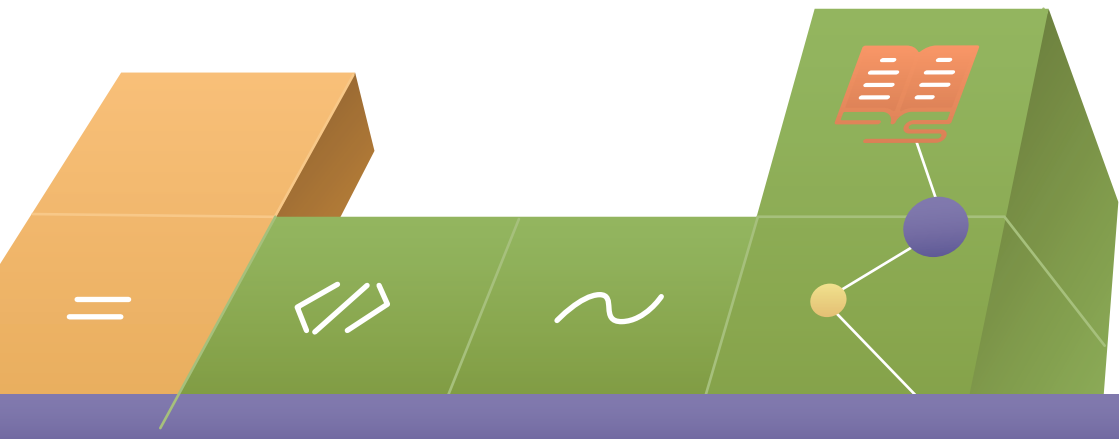
復元路上的顛沛流離、起起跌跌，需有人在身邊扶持同行，才有力量邁步向前，在傷痛過後經驗人生的成長。只要不放棄，休息過後重新找到力量及方向，夢想終會達到。

萬鳳儀女士：

復元路上，讓我更了解自己，縱使在復元路上有很多限制，但都能找到自己的復元成長之路，令人生再起步；希望能與大家一起分享復元經歷，互相鼓勵。

岑苑芬女士：

復元旅程讓我更了解自己，明白人生裏面有上有落，無論高山低谷，總有不同的方向去建立幸福，愛惜自己。透過邁步復元路課程令我吸收大量正能量，使我視野廣闊，從而逐步實踐對我來說有意義的生活。



《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》

港島東(基礎) RE24002/
TE24002

你知道我們每個人的生活，其實都有很多資源和優勢嗎？這個課程將讓你發掘自己內在和外在的優勢，找出自己在生活中想達到的生活意義和目標；同時探討自己在復元路上可能面對的障礙，並探討各種克服障礙的策略，為自己在經歷復元路時，增添更多應對的工具。

學習重點：1. 認識自己的優勢
2. 認識生活的障礙與應對策略

3. 探索自己的夢想生活

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年6月27日；7月4、11、18日（四）

時間：下午 2:30-5:00

名額：18

費用：\$50

備註：學生必須修畢《邁步復元路》單元一，方可修讀《邁步復元路》單元二。同時報讀單元一和單元二的學生，將可免費獲得價值一百元的《邁步復元路》上冊一本。

導師介紹

何國鋒先生：

復元路上的顛沛流離、起起跌跌，需有人在身邊扶持同行，才有力量邁步向前，在傷痛過後經驗人生的成長。只要不放棄，休息過後重新找到力量及方向，夢想終會達到。

萬鳳儀女士：

復元路上，讓我更了解自己，縱使在復元路上有很多限制，但都能找到自己的復元成長之路，令人生再起步；希望能與大家一起分享復元經歷，互相鼓勵。

岑苑芬女士：

復元旅程讓我更了解自己，明白人生裏面有上有落，無論高山低谷，總有不同的方向去建立幸福，愛惜自己。透過邁步復元路課程令我吸收大量正能量，使我視野廣闊，從而逐步實踐對我來說有意義的生活。



從性格透視了解自己

港島東(基礎) IE24006

小組透過互動學習，參加者可從中認識不同的個性特質、學習彼此了解、促進接納、改善人際溝通及認識個人潛質及發展需要，從而令自己懂得體諒他人，正面地面對生活及清楚自己發展路向。

學習重點：1. 認識不同性格特質 | 2. 學習合適自己的人際相處技巧

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年 6月19、26日；7月3、10日 (三)

時間：晚上7:30-9:00

名額：10

費用：\$60 (包括材料費用)

備註：此課程與【IE23043 性格透視 Personality Dimensions】課程內容相同，鼓勵未曾參與的會員參加。

導師介紹

韋婉蘭女士：

註冊社工，平時喜歡睇戲和打機，亦喜歡聆聽不同人的生命故事。

醫學運動x超慢跑

青衣(基礎) IT24002

要建立運動習慣總會有很多阻攔，課程會透過醫學角度，為你解開阻攔，以超慢跑方式，與你建立運動習慣，甚至減輕痛症，提昇身心靈健康。

超慢跑是以「輕鬆」為原則，可以一邊跑步一邊哼歌，或與旁邊朋友聊天，這個速度不會辛苦又能提昇健康。

學習重點：1. 建立運動興趣及習慣 | 3. 強化肌肉組織減輕痛症
2. 提昇心肺功能及肌肉量 | 4. 超輕鬆燃脂減低三高風險

上課地點：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期：2024年4月12、19、26日；5月3、10、17、24、31日 (五)

時間：上午10:30-12:00

名額：12

費用：\$100

導師介紹

王意音女士：

運動醫學碩士，AASFP跑教練，具豐富教學經驗。



推薦課程

舞動所能

青衣(基礎) IT24003

DanceAbility是一種適合所有人的舞蹈。無需經驗，沒有固定舞步，每個人可以有自己的進度，因為每個身體都不一樣，只要你想跳舞，就能從課堂中找到樂趣。在練習中，你會發掘身體的更多可能性，在愛與尊重的環境裡，自由地用身體表達自己，與人溝通，開心起舞。

學習重點：1. 發掘自己身體的潛能
2. 學習感知和選擇及自主

3. 透過舞蹈學習愛自己
4. 透過舞蹈接觸社區擴闊視野

上課地點：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期：2024年5月22、29日；6月5、12、19、26日（三）

時間：上午10:30-12:00

名額：12

費用：\$100

導師介紹

李家茵女士：

舞蹈所能及共融藝術導師，相信每人都能活出自己，自由表達自己。

職場「陷阱」

青衣(基礎) IT24001

職場「陷阱」並非只有求職騙案，在與同事上司的溝通中，也存在許多思想上的陷阱，導致在工作環境中容易與人衝突，甚至難以維持關係。

本課程將結合認知行為理論框架及職場復元經歷，與大家一同拆解這些陷阱。

學習重點：1. 認識認知行為理論框架
2. 分析職場的思想陷阱

3. 學習重構正面想法

上課地點：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期：2024年6月7、14、21、28日（五）

時間：下午3:00-4:30

名額：8

費用：\$30

導師介紹

王港灣先生：

註冊社工。見證復元人士的跌宕起伏，縱不容易，仍深信復元背後的希望與可能性，也期望與大家一同學習、成長。

杜熾鑫先生 (Ray)：

現為朋輩支援工作員。人生旅途有高有低，復元路上也是如此！經歷兩次復發的我，令我越來越認知到從學習中能讓我以更乘風破浪地去面對我的人生！

課程資料

興趣技能系列



推薦課程

「文」「藝」嘉年華

灣仔(入門) IE24022

1個課程可以體驗 2 種內容：日文與繪畫創作，齊齊做文青。

日文班：

兩堂學習日文拼音字母，基本掌握日文字母聽讀寫和基本生字及問候語。

繪畫班：

繪畫不只是令你放鬆和享受的活動，也是你學習欣賞自己和成為陶冶性情的好興趣，讓我們一起認識油粉彩，木顏色和乾粉彩的繪畫基本技巧，踏出你的第一步。

學習重點：

1. 認識平仮名和片仮名來源自中國漢字
2. 掌握片仮名來源，自朗讀其中的來源字
3. 體驗和學習油粉彩，木顏色和乾粉彩的繪畫技巧

4. 培養繪畫興趣，啟發創作靈感
5. 從過程中學習欣賞自己，專注投入當下

上課地點：灣仔愛群道36號7樓

日期：2024年4月16、23日 (二)

2024年4月17、24日 (三)

時間：下午3:00-4:30

名額：10

費用：\$80(包括材料費)

導師介紹

林思威先生：

教授日文已有十年。閒時喜歡創作日文古體詩，曾於2015年獲邀參加日本國際俳句交流協會俳句雜誌達六次，作品登上日本人本地俳句作家之列。

林偉昌先生：

本中心朋輩支援工作員，具有多年教授繪畫課程的經驗，曾經以繪畫興趣改善情緒和提升個人自信和接納，希望與會員一起透過繪畫互相學習和勉勵。

自由自在鬆一鬆

灣仔(基礎) IE24023

穴位按摩有助血氣循環，減輕疼痛不適。本課程將教授取穴位的技巧，按摩的禁忌等等，讓學員的身心靈都能鬆一鬆。

學習重點： 1. 善用穴位按摩舒緩痛症 | 2. 改善姿勢，減少勞損

上課地點： 灣仔愛群道36號8樓

日期： 2024年4月8，15，22，29日；5月6，13，20，27日（一）

時間： 上午10:30-12:30

名額： 8

費用： \$160

導師介紹

歐鳳嬌女士：

獲頒「國家職業資格二級/技師技能證書」，一位具有豐富教學經驗的按摩師。

手機影片編輯

灣仔(基礎) OW24003

現在不再需要依賴電腦，除了編輯照片，手機還能輕鬆編輯影片，輕鬆剪輯、添加特效和音樂，製作出精美且有意義的影片，留住和分享生活中的美好瞬間。

學習重點： 1. 手機影片編輯工具和Apps | 3. 進階編輯: 音樂、調整色調、光暗等
2. 簡單編輯: 剪接、濾鏡、加入文字符號等

上課地點： 灣仔愛群道36號8樓

日期： 2024年6月21、28日；7月5、12、19、26日；8月2、9日（五）

時間： 下午3:00-4:30

名額： 12

費用： \$120 (包彩色教學書)

備註： 請帶備有數據的智能手機上課，亦請確保需有足夠記憶體空間安裝apps

導師介紹

梁日明先生：

具多年教授有關手機及資訊科技課程的經驗，樂意與學員分享有關知識，對學員孜孜不倦的教授深得好評。



油粉彩班 (風景與食物篇)

灣仔(進階) IE24015

油粉彩顏色較濃也較亮，可畫出如油畫般的厚度和立體感，油粉彩的特質使用簡單容易繪畫。本課程由資深繪畫導師教授用油粉彩繪畫的技巧與方法，學員在課堂上掌握技法，並畫出自己心愛的作品。

學習重點： 1. 認識油粉彩的特色 | 2. 學習繪畫的技巧

上課地點： 灣仔愛群道36號8樓

日期： 2024年4月26日；5月3、10、24、31日；6月7、14、21日(五)

時間： 上午10:30-12:30

名額： 8

費用： \$180 (包括材料費)

就讀條件： 報讀之學員需有基本油粉彩創作經驗，同時需要遞交3張過往創作的油粉彩作品供老師參考

導師介紹

張美好女士：

獲頒「樂為耆師」證書及「香港中文大學西方藝術」文憑，現任「古今軒創藝坊」藝術導師。

捲紙大師之旅：從基礎到專業

灣仔(進階) IE24016

捲紙藝術變化萬千，學員將會學習到如何運用色彩斑斕的紙條去創作各款精美的立體作品。

學習重點： 1. 學習進階捲紙技巧 | 3. 提升專注及手眼協調
2. 創作立體捲紙作品

上課地點： 灣仔愛群道36號8樓

日期： 2024年5月7、14、21、28日；6月4、11、18、25日(二)

時間： 下午2:30-4:30

名額： 10

費用： \$180 (包括材料費)

就讀條件： 須曾修讀捲紙初階班

備註： 學生須完成家課

導師介紹

劉筠慧女士：

持有黏土、裁剪、拼貼、絲帶花及水晶花證書，曾於圖書館、小學、中學及社區中心任教手工藝課程，具有25年以上教學經驗。

留一「杯」與你喘息-港式奶茶篇

港島東(入門) IE24003A

作為香港人，歎杯奶茶或咖啡總能為我們忙碌的生活帶來一點喘息的空間。你是否認識港式奶茶和咖啡的由來和沖調技巧？讓我們歎一杯、享受慢活之餘，一起學習如何沖調港式奶茶和咖啡！

學習重點：1. 認識港式奶茶的歷史
2. 學習沖調港式奶茶的步驟

3. 透過品嚐奶茶學習慢活

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年4月22、29日（一）

時間：下午2:30-4:00

名額：8

費用：\$50（包材料費）

就讀條件：新學生優先報讀

備註：學生請自備一個300mL以上的保溫壺/水瓶，將在課堂上製作的飲料帶回家慢慢品嚐

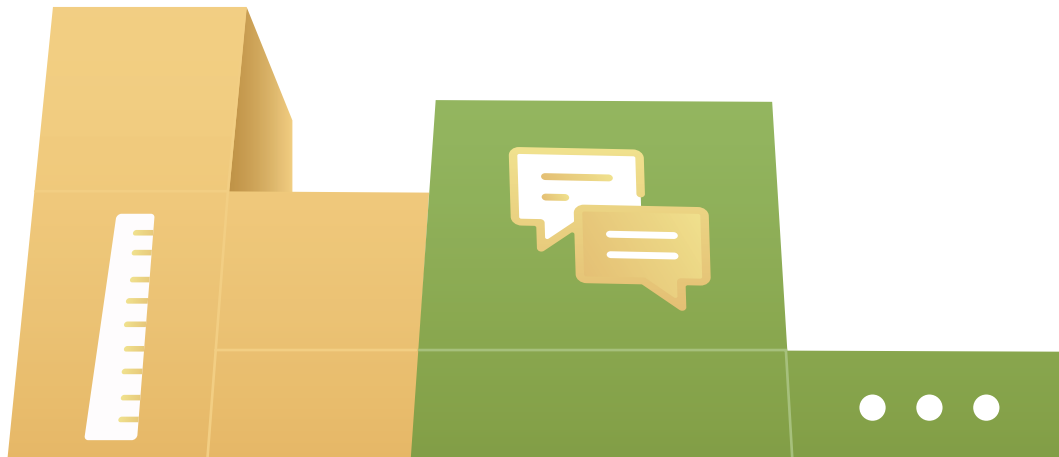
導師介紹

余芷晴女士 (Jamie)：

曾帶領《邁步復元路》、《調教你關係》系列；社工學生。每人都有其獨特的人生經驗和優勢，在小组裏能轉化為共享的智慧吧！

萬鳳儀女士：

復元路上，讓我更了解自己，縱使在復元路上有很多限制，但都能找到自己的復元成長之路，令人生再起步；希望能與大家一起分享復元經歷，互相鼓勵。



留一「杯」與你喘息-咖啡篇

港島東(入門) IE24003B

作為香港人，歎杯奶茶或咖啡總能為我們忙碌的生活帶來一點喘息的空間。你又是是否認識港式奶茶和咖啡的由來和沖調技巧？讓我們歎一杯、享受慢活之餘，一起學習如何沖調港式奶茶和咖啡！

- 學習重點：** 1. 認識咖啡的歷史及小知識 | 3. 透過品嚐咖啡學習慢活
2. 學習手沖咖啡的步驟

上課地點： 筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期： 2024年5月13、20日（一）

時間： 下午2:30-4:00

名額： 8

費用： \$50 (包材料費)

就讀條件： 新學生優先報讀

備註： 學生請自備一個300mL以上的保溫壺/水瓶，將在課堂上製作的飲料取帶回家慢慢品嚐

導師介紹

余芷晴女士 (Jamie)：

曾帶領《邁步復元路》、《調教你關係》系列；社工學生。每人都有其獨特的人生經驗和優勢，在小组裏能轉化為共享的智慧吧！

萬鳳儀女士：

復元路上，讓我更了解自己，縱使在復元路上有很多限制，但都能找到自己的復元成長之路，令人生再起步；希望能與大家一起分享復元經歷，互相鼓勵。

初嘗・品茶

港島東(基礎) IE24004

近年健康飲食普及，不妨慢活一下，品茶得法不但有益身心，更是一種生活情趣，通過課堂上的品茶及泡茶活動，培養學員對喝茶的興趣，現在就開啟你的品茶之旅吧！

- 學習重點：** 1. 認識六大茶類及其不同功效 | 3. 了解如何以天然茶飲去養生
2. 掌握基本沖泡技巧

上課地點： 筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期： 2024年4月18、25日；5月2、9日（四）

時間： 下午3:00-5:00

名額： 10

費用： \$80

備註： 此課程與【IE23016 品茶新體驗】課程內容相同，鼓勵未曾參與的會員參加

導師介紹

林少麗女士：

持多年手工藝課程教學經驗。由於自小接觸工夫茶，熱衷茶文化及相關知識，後來研習茶藝，旨在推廣茶文化，令更多人愛上品茶並以天然茶飲養生。

正念・瑜伽

港島東(基礎) IE24005

讓大家通過瑜伽多元化的練習學習與自己相處，認識自己的身體，了解自己，學習欣賞自己，愛自己！減壓放鬆，讓自己身心健康！

學習重點：1. 聲音引導正念冥想靜心練習（自我正念催眠療癒）
2. 靜態與動態瑜伽的不同練習

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年4月19、26日；5月3、10、17、24、31日；6月7日（五）

時間：上午10:00-12:00

名額：8

費用：\$160

導師介紹

張綺文女士 (Venus Cheung)：

初接觸瑜伽之際，Venus一直以為做瑜伽等於減肥。瑜伽真正給予 Venus 的，當然不止是苗條的身材，更幫自己領悟到以瑜伽精神態度面對生活——反思自己，正面面對自己和自己的生活，找到一個適合自己的生活方式。-活出自己！

藝術・療癒和連結

港島東(基礎) IE24002

探索及體驗不同的藝術形式（包括畫畫、音樂、舞動、戲劇、創意寫作）。透過不同的創作方式，療癒及連結自己的內心世界，發掘自身內在力量。

學習重點：1. 探索不同的藝術創作物料及媒介
2. 透過藝術創作得到療癒及放鬆身心靈

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年5月6、13、20、27日（一）

時間：上午10:30-12:30

名額：8

費用：\$100（包材料費）

導師介紹

鄺穎殷女士：

從事設計及青年活動多年，喜愛藝術，近年探索表達藝術治療，相信透過創作能療癒人心，發掘自身內在的美好。



推薦課程

桌遊・行者

港島東(基礎) IE24001

每節課程包括桌遊教學，讓學生體驗不同類型及主題的遊戲，由派對到合作、策略性遊戲。

- | | |
|--|--|
| <p>學習重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗桌遊樂趣 2. 增強與人溝通、合作能力 3. 思考遊戲邏輯性、鍛練批判及計劃能力 | <ol style="list-style-type: none"> 4. 從遊戲引發對不同主題及背景的興趣 5. 理解享受比輸贏更重要 |
|--|--|

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年5月8、22、29；6月5、12、19、26；7月3日（三）

時間：上午10:00-12:00

名額：8

費用：\$160

導師介紹

張萬駿先生 (Manuel)：

YMC Studio Limited的負責人，除了是YMC Boardgame的打理人，平時進行桌遊教學及推廣外，亦是香港原創遊戲「席絲琳」的設計師及美術統籌。在不同的桌遊活動，如工作坊，分享會亦會找到他的足跡。

手機基礎 IT支援課程

港島東(基礎) OE24004

科技發展迅速，生活上運用智能手機已是大趨勢，然而擁有智能手機的大家，對手機上的功能知道多少？此課程將學習內置的手機功能，適合剛接觸手機的你，讓我們把科技應用於日常生活當中！

- | | |
|--|--|
| <p>學習重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習基礎手機功能：時鐘、手機旋轉、電筒、日曆、相機、計算機、聯絡人、Wifi 連接、設置主螢幕 2. 學習QR Code 使用方法 (問卷、餐廳點餐) | <ol style="list-style-type: none"> 3. 學習簡單通訊軟件 (WhatsApp) 4. 開設個人Google電郵帳戶 5. 學習網上精神健康資源 |
|--|--|

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年5月9、16、23、30日（四）

時間：下午2:30-4:00

名額：10

費用：\$30

備註：請帶備有數據的智能手機上課，並確保手機足夠記憶體空間安裝apps

導師介紹

社區義工：

生命樹義工同行計劃的社區義工帶領，對手機教授富有熱誠，樂於與學員一同從手機中發掘樂趣。

有氣球的地方就會有歡樂

港島東(基礎) IE24031

「有氣球的地方就會有歡樂」，據說是百多年前氣球發明者說的。扭氣球是一種可為人帶來歡樂的「工具」，可應用於不同場合，例如婚禮、派對、嘉年華等。此外，它亦能為有需要人士帶來歡樂，提升正能量，故此，開辦課程讓更多人了解扭氣球的特性，從中學習控制情緒和處理壓力，以平靜的內心靈活應對困難，體會到耐心和努力能讓人成功創造獨一無二的作品。

學習重點： 1. 認識不同類型氣球的特性
2. 扭氣球基本技巧 (單雙泡、熊耳結、蘋果結等技巧運用)

3. 認識和設計氣球造型時的
配搭技巧運用

上課地點： 筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期： 2024年6月17、24日；7月8、15、22、29日 (一)

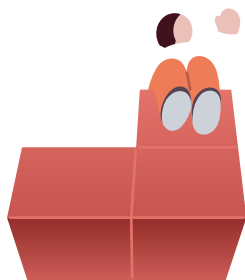
時間： 下午3:30-5:00

名額： 8

費用： \$90

導師介紹 林翠庭女士(Cindy)：

本人2014年在教育大學幼兒教育系畢業，有五年教學經驗，2022年曾修讀「專業氣球造型」課程證書，2023年曾參與朋友們一起製作的大型佈置，多次在生日會上作氣球師，以及參與教授中小學、親子扭氣球等不同類型工作坊。



進階歌唱技巧班

港島東(基礎) IE24007

想更進一步提升自己的唱歌技巧？透過學習各種進階的聲樂技巧，以此改善發聲、運氣、咬字等重要的唱歌技藝。

學習重點：1. 學習進階歌唱技巧
2. 學習唱歌換氣及練氣

3. 學習發聲及咬字

上課地點：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

日期：2024年6月7、14、21、28日；7月5、12、19、26日 (五)

時間：下午3:00-5:00

名額：12

費用：\$160

導師介紹

張坤成先生：

教授歌唱班和樂理班，更擔任「開心唱樂團」指揮，具有豐富教班經驗。

一人一劇場(初探)

青衣(入門) IT24004

「一劇場」相信每個人都有故事可說，也有被聆聽的需要，「一人一劇場」過程中，不同人士的真實生命經驗彷彿在互相對話，創造了一個空間，讓信任、人與人之間的共鳴共感，在整個群體中流動。

鼓勵參與此課程為起步點，由此開始體驗「一劇場」的精髓。

學習重點：1. 認識甚麼是一人一劇場
2. 體驗被聆聽及尊重

3. 感受人與人之間的共鳴

4. 學習聆聽及尊重別人

上課地點：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期：2024年5月9、16、23、30日 (四)

時間：晚上7:30-9:00

名額：12

費用：\$60

備註：完成此課程後，鼓勵報讀「一人一劇場(體驗)」

導師介紹

劉偉杰先生：

註冊社工，約三年前接觸一人一故事劇場(一劇場)，現為一個劇團成員，並完成了進階訓練，成為「一人一故事劇場團體帶領者」。

一人一劇場(體驗)

青衣(入門) IT24005

「一劇場」能讓生命故事重現深度，重拾尊嚴，成為彼此交流、容納差異的橋樑，確認個人在社群中的存在與身分價值的所在。

每個「一劇場」的演出都是一個連結過去、回應當下、擁抱未知的共同經歷；讓觀眾和演出者在分享與聆聽、展現與觀看的過程中，一同拆開生命和生活給所有人的寶貝、凝聚社群。

學習重點：1. 透過戲劇吸取不同生活經驗
2. 學習聆聽別人的故事
3. 學習尊重別人的故事
4. 學習運用形體動即興作回應

上課地點：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期：2024年6月6、13、20、27日(四)

時間：晚上7:30-9:00

名額：12

費用：\$60

備註：鼓勵先參與「一人一劇場(初探)」課程

導師介紹

劉偉杰先生：

註冊社工，約三年前接觸一人一故事劇場(一劇場)，現為一個劇團成員，並完成了進階訓練，成為「一人一故事劇場團體帶領者」。



推薦課程

簡易整理收納

青衣(入門) IT24006

無論有無垃圾徵費，相信大家都想有個舒適的家，但家裏很多物件想整理卻無從入手？該如何選擇適合自己的收納用品及方法？

此課程以斷捨離為重心，和大家一起無痛斷捨離，學習整理技巧。

學習重點：1. 學習斷捨離概念
2. 學習整理五步曲
3. 學習收納小技巧
4. 學習心靈大掃除

上課地點：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期：2024年4月8、15、22、29日(一)

時間：上午10:30至12:00

名額：12

費用：\$60

導師介紹

Ms Eliza Yu：

「香港專業整理收納協會」HAPO專業整理師，有整理收納經驗，致力推動實行斷捨離。

手機社交媒體

青衣(基礎) OT24003

手機社交媒體為大家提供了良好的平台，能夠與家人和朋友保持聯繫，記錄和分享生活點滴。課程除了教授如何透過社交媒體平台分享個人生活和連繫身邊人之外，還會學習使用互動和社交功能參與社群，以及在平台上搜尋和獲取各種生活資訊，讓生活更加充實和便利！

學習重點： 1. 手機社交媒體應用
(eg. Facebook, YouTube, Instagram)

2. 使用互動功能聯繫親友，記錄及分享生活點滴
3. 運用社交媒體獲取生活資訊

上課地點： 青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期： 2024年5月3、10、17、24、31日；6月7、14、21日 (五)

時間： 上午10:30-12:00

名額： 12

費用： \$120 (包彩色教學書)

備註： 請帶備有數據的智能手機上課，並確保手機有足夠記憶體空間安裝apps

導師介紹

梁日明先生：

具多年教授有關手機及資訊科技課程的經驗，樂意與學員分享有關知識，對學員孜孜不倦的教授深得好評。

色彩素描(食物篇)

青衣(基礎) OT24002

素描是繪畫的基礎，色彩素描是以木顏色作素描，讓你的素描技巧更上一層樓。對繪畫有興趣的你，就來打好根基，以助日後的進深繪畫了。

學習重點： 1. 學習筆觸應用技巧
2. 學習疊色混色技巧

3. 學習光影質感技巧
4. 為繪畫打好根基再進深學習

上課地點： 青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

日期： 2024年6月21、28日；7月5、12、19、26日 (五)

時間： 下午2:30-4:30

名額： 12

費用： \$150(包材料費)

就讀條件： 參加者必須有素描基礎或曾修畢本學舍素描課程優先

備註： 參加者需完成家課，以便提昇技巧及信心

導師介紹

張美好女士：

獲頒「樂為書師」證書及「香港中文大學西方藝術」文憑，現任「古今軒創藝坊」藝術導師。

公開課程

朋輩發展證書課程系列

為培育復元人士成為朋輩，本學舍的【專業深造培訓 - 朋輩發展證書課程系列】將有少量名額公開給社區有志成為朋輩的人士參與就讀課程。

朋輩支援工作是運用自身經驗互相幫助，跟自己有類似生命經歷的人同行，從而促進彼此的復元和成長。透過朋輩支援服務，可以幫助同路人了解自己的感受和經歷，與他們建立聯繫，讓他們體會自己不是孤單，也幫助他們建立對未來的希望。

若你希望成為朋輩，運用自身經驗和優勢，幫助他人，以下一系列的課程，將讓你更好的成為同路人的幫助。

朋輩發展證書課程系列讓你可以按自己的喜好，時間和需要，選修不同的課程。每個課程可以獨立報名，80%出席率以上將有出席證明。若你希望申請各類培訓證書，當你完成各個課程後，請填妥申請表格及遞交相關文件，獲學舍審批後，你就可以獲得證書。

100 朋輩支援基礎理論培訓證書課程

系列編號	題目	上課日期
朋輩101	成為朋輩支援初探(歷史理念使命)	待定
朋輩102	分享自身經驗與自我照顧的平衡	待定
朋輩103	朋輩角色，能力與界限	待定
復元基礎A1	<邁步復元路> (單元一至三)	2024年5-9月(P.17-18) 2024年10月至2025年2月
復元基礎A2	<自決自在好生活>	2024年6月(P.15)

完成以上課程，並達到80%的出席率，將可申請<100朋輩基礎理論培訓課程>的證書

200 朋輩支援基礎技巧證書課程

系列編號	題目	上課日期/開課月	備注
朋輩201	人際溝通技巧	待定	*曾修讀<朋輩103>的學生優先
朋輩202	小組/課程帶領技巧	2024年4月(P.33)	*曾修讀<朋輩103>的學生優先
朋輩203	應變和危機處理	2024年5月(P.34)	
朋輩204	社區資源運用	2024年6月(P.34)	
復元基礎B1	勇敢做自己	2024年11月	
復元基礎B2	寫出我的故事	待定	

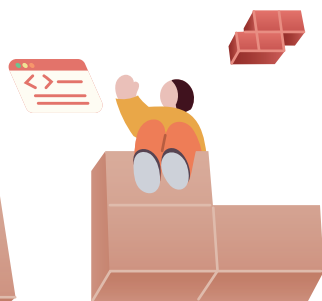
完成以上課程，並達到80%的出席率，將可申請<200朋輩基礎技巧培訓課程>的證書

300 朋輩支援專科培訓

課程種類	題目	開課月	備注
朋輩301	朋輩共建導師培訓	2024年8月	曾完成103, 201, 202, 203, 復元基礎B1, B2優先
朋輩302	邁步復元路領航員培訓	待定	曾就讀<邁步復元路>三個單元優先
朋輩303	個人學習計劃響應培訓	待定	曾參與<個人學習計劃>或<邁步復元路>課程優先
朋輩399	朋輩支援工作實習	待定	完成100朋輩支援培訓及200朋輩支援培訓者優先

課程資料

專業深造培訓



朋輩發展證書課程系列

朋輩202：小組/課程帶領技巧

AW24004

作為朋輩支援工作員，很多時都需協助帶領、甚或共同帶領小組與課程。你有想像過帶領期間會出現的不同情況及困難嗎？

課程會透過技巧教授、練習及朋輩經驗分享等，令大家可初步掌握帶領的要點。

學習重點：1. 小組帶領的注意事項
2. 評估及促進組員參與

3. 小組的基礎帶領技巧

上課地點：灣仔愛群道36號7樓701室

日期：2024年4月19日；4月26日 (五)

時間：下午2:30-4:00

名額：12

費用：\$30

導師介紹

王港灣先生：

註冊社工。見證復元人士的跌宕起伏，縱不容易，仍深信復元背後的希望與可能性，也期望與大家一同學習、成長。

杜熾鑫先生 (Ray)：

現為朋輩支援工作員。人生旅途有高低，復元路上也是如此！經歷兩次復發的我，令我越來越認知到從學習中能讓我以更乘風破浪地去面對我的人生！

林偉昌先生：

情緒病曾經是我的過去，但我沒有自我標籤為精神病康復者，反而我可以更積極去面對逆境。深信每個同路人都有能力和權利，獨立自主去走復元之路。

朋輩203：應變和危機處理

AW24004

與參加者探討在實務工作中可能遇到的突發情況和危機，並從現職朋輩支援工作人員的經驗上學習合適的應對方式。

學習重點： 1. 了解於實務工作中可能面對的危機 | 2. 探討及學習合適的對應方式

上課地點： 北角英皇道250號北角城中心1705室活動室

日期： 2024年5月6日（一）

時間： 下午3:00-5:00

名額： 12

費用： \$20

導師介紹

楊智健先生：

社工，喜愛青年工作，願隨年月增長得到更多能力與想法，幫助不同世代的青少年走過成長中的難處與無奈，期望一生前線。

萬鳳儀女士：

復元路上，讓我更了解自己，縱使在復元路上有很多限制，但都能找到自己的復元成長之路，令人生再起步；希望能與大家一起分享復元經歷，互相鼓勵。

張淑婷女士 (Katy)：

從患者無法打求職信、到投身社會工作；從最底層的助理做起，到成為管理人員，再投身朋輩支援工作人員，到處分享自己的復元經歷，相信只要抱持正確的態度，投身職場不但可以實現理想，重拾自我，更可以加深認識自己，從工作中邁向復元。

朋輩204：社區資源運用

AW24004

本課程讓學生能初步認識到自己身邊的社區資源，並且在日後嘗試發掘身邊不同的社區資源；以及運用身邊的社區資源幫助自己融入社區和更好地復元。

學習重點： 1. 認識身邊的社區資源 | 3. 運用身邊的社區資源以幫助自己
2. 嘗試發掘身邊不同的社區資源 融入社區

上課地點： 北角英皇道250號北角城中心1705室活動室

日期： 2024年6月24日（一）

時間： 下午2:30-5:00

名額： 14

費用： \$25

導師介紹

李倩盈女士：

思覺失調人士，在復元路上經歷不同的喜與憂，從而學會如何重建正向思維。透過持續學習和參與活動，逐漸走出人生低谷，重拾與人溝通的信心。

陳美棋女士：

抑鬱症復元人士，雖然在復元路上面對過很多限制，但都能找到自己的復元成長方向，在人生再起步，希望能與大家一起分享復元經驗，互相支持和鼓勵。

鄭超文先生：

註冊社工。多年來與不同生命故事相遇，有喜有悲，看見生命力燦爛綻放，亦見證堅毅不屈的精神，甚至因著祝福與關懷而受感動，學習以慈心看待世界。

入學資格

1. 學舍歡迎任何年滿25歲；
2. 曾患精神病而現時精神狀況穩定或受情緒困擾的人士；
3. 浸信會愛羣社會服務處樂心匯會員；
4. 不論學歷均可參加學舍課程。



1

申請成為樂心匯的會員



- 申請報讀課程前，你必須親身到樂心匯填妥「服務申請表」成為會員。成功申請後，你將獲發會員證乙張。憑此會籍報讀學舍的課程。
- 如有遺失或損毀，需補領新會員證，並需繳付行政費用港幣十元正。請留意會員證不得轉讓給他人使用！
- 會員證上列明會籍期限，會籍由註冊日起計至翌年三月三十一日止，請必須依時續證才可以繼續參加課程。



2

課程登記報名



接受登記時段由 **2024年3月12日(二)至3月20日(三)**

- 每位學生首輪登記**最多五個課程**；若課程抽籤後還有餘額，學舍將會在2024年4月9日於Facebook、Instagram及中心張貼仍有剩餘名額的課程。會員可以以先到先得的形式，親身到中心報讀仍有餘額的課程。
- 學生選用以下其中一種登記方法

1. 親臨學舍辦事處

出示有效的會員證，並填妥「課程報名表」

2. 電話熱線

上午10:00至下午1:00；下午2:00至5:00

(星期六、日及公眾假期不開放)



- 如有重複遞交表格（不論任何方式），學舍只會接受登記期間**最早收到**的登記表格。

地區	港島東	灣仔	葵青
辦事處地址	香港筲箕灣 筲箕灣道361號利嘉中心11樓	香港灣仔 愛群道36號8樓	新界青衣長亨邨 亨緻樓地下7-14號
電話熱線	2967 0902 或5640 9745	9585 4384	2434 4569

- 請注意，登記不等於成功報名。
- 學舍不接受他人代為報名。



3

等候抽籤結果



「公布抽籤日期」為2024年3月27日(三)

- 除了部份課程之報讀申請須經導師面試、甄選、推薦或註明無需「抽籤」的課程會直接被取錄外，大部分實體課程都將採用「抽籤」方式處理報讀申請。
- 所有需要課程前面談之課程，導師會於開課前約兩星期聯絡已報名的學生。
- 如登記人數超過該課程名額，會以本區學生優先抽籤，剩餘名額供其他區會員抽籤。

公佈方式

- 1 公佈抽籤當日會由辦事處職員以WhatsApp聯繫學生抽籤結果。學生亦可致電查詢抽籤結果。
- 2 抽籤結果也會張貼在學舍的Facebook及Instagram供學生查閱。



如欲收到抽籤結果通知或課程推介訊息（只供發放資訊之用），請儲存各辦事處的WhatsApp號碼：

辦事處

WhatsApp

港島東

5640 9745

灣仔

9585 4249

葵青

5489 5546



Instagram



Facebook





4

繳費確認



公佈抽籤結果後，學生需於5個工作天內完成繳費手續，確認為課程學生。尚未收到辦事處職員任何通知之前，請勿前往辦事處或向任何人繳交費用。

繳費方式

1. 親臨辦事處繳費

- 請到開辦該課程的學舍辦事處以現金或支票繳費

2. 郵寄支票

- 支票抬頭寫上「浸信會愛羣社會服務處」之劃線支票（恕不接受期票、匯票及郵寄現金），寄回開辦該課程的學舍辦事處。
- 支票繳費會以郵戳為憑，由於郵遞需時，請盡早辦理郵寄手續！若因滿額或逾期繳費或郵遞錯誤，學舍就無法處理您的繳費。
- 請記得在每張支票背面寫上您的姓名、學生編號、聯絡電話、報讀的課程名稱及編號。
- 每張支票只限繳付「一個課程」及「一名學生」的費用，如支票金額多於或少於一個課程或一名學生的費用，學舍就無法處理您該項報名申請。
- 繳費一經接納，會即時生效，將不能取消、轉班、更改課程或退款；學生之間亦不得將學位轉讓、對調或替代其他學生出席課程。
- 如有特別經濟需要的學生，歡迎與學舍職員聯絡。

2024年3月27日(三) 公佈抽籤結果後，學生需於5個工作天內完成繳費手續，確認為課程學生。

公開報名

2024年4月9日(二)

抽籤結果公佈後，若課程仍然有餘額，學生可以在公開報名日期後，親臨所屬區域的學舍辦事處報讀還有餘額的課程，並即時繳費。
公開報名的課程名單，學生可以參閱學舍Facebook，或中心的壁報。



5

上課



- 請準時出席課堂，並以簽到核實。如果遲到、早退或在課堂中途離開的時間達30分鐘或以上，則會當作缺席。
- 如果未能出席課堂，請向學舍職員請假。**出席率不足50%，又經常無故缺席，學舍將有權暫停學生隨後兩期的報讀申請。**

課程改動安排

- 如報名人數不足或在特別情況下，學舍有權取消課程。我們將盡早通知你，並安排退還已繳交的學費。
- 學生如要退款，你須在通知期2個月內與職員相約時間，並於你繳費的辦事處辦理退款手續。退款時必須帶回收據。除因報名人數不足、課程取消、延期外，學舍恕不能安排退還學生所繳交的學費。
- 如課程因疫情或特殊關係改以Zoom形式進行，辦事處職員會聯絡已被取錄人士，告知會議ID及密碼。

會籍資訊

- 所有浸信會愛羣社會服務處樂心匯的會員將成為好·學舍的學生，優先報讀所屬區域的課程。

會籍	樂心匯（港島東）	樂心匯（灣仔）	樂心匯（葵青）
本區會員	編號以 E/EW/W 開始		編號以 T 開始

- 如你屬港島東或灣仔區的本區會員，你可用本區會員號碼報名參與青衣辦事處的課程。但葵青區的學生將獲得優先抽籤參與課程，有剩餘的名額會先供給其他區會員抽籤。
- 如你屬葵青區的本區會員，你可用本區會員號碼報名參與灣仔辦事處及港島東辦事處的課程。但灣仔區或港島東的學生將獲得優先抽籤參與課程，有剩餘的名額會先供給葵青區會員抽籤。

公開課程

為培育復元人士成為朋輩，本學舍的【專業深造培訓 - 朋輩發展證書課程系列】將有少量名額公開給社區有志成為朋輩的人士參與就讀課程。

【個人資料收集】聲明

- 您所提供的個人資料，將用作處理你提出的服務申請。若所提供的資料不完整，可能會影響你的申請。
- 本學舍可能會將部分資料給予下列人士；其他涉及評定你申請專業的人士，例如醫生、護士、社工等。
- 學舍可能會使用你所提供的個人資料，以便日後與你聯繫，包括寄發通訊、提供學舍培訓課程及其他活動邀請，和收集意見等。
- 除個人資料（私隱）條例所訂明的豁免外，你有權查閱及更正你的個人資料。
- 如你想查閱或更改你的個人資料，請以書面形式提出有關要求，並寄回：香港灣仔愛群道36號8樓精神健康綜合社區中心，信封面請註明「查閱及/更改資料：好·學舍」。
- 如不欲收到學舍的資訊，請與本學舍職員聯絡。
- 特殊天氣情況下的課程安排**

特殊天氣情況下的課程安排

為確保學生清楚知道辦事處在暴雨 / 暴風期間的安排，請各位參閱下圖

暴雨信號在活動開始前2小時內發出

當時情況	 雷暴	 T1 一號風球	 L3 三號風球	 A8 八號或以上風球	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑
室內活動	✓	✓	✓	✗	✓	✗!	✗!
戶外活動			✗	✗	✗	✗	✗
中心開放	✓	✓	✓	✗	✓	✓!	✗!

✓ 如常開放 ✗ 取消 ☎ 請致電學舍查詢

! 若學舍尚未開放及課程尚未開始，學舍將暫停服務及課程會取消或延期；若課程正進行中，則視乎天氣情況安排學生暫留或離去。

【若政府公佈發出「極端情況」，所有課程都會取消，中心也暫停開放。】

當八號風球改掛三號或一號風球，或黑色暴雨警告信號除下後，學舍將於兩小時內重新開放，若信號除下的時間距離學舍停止辦公時間不足兩小時，學舍將繼續停止開放。

*如對學舍課程舉行的情況有任何疑問，學生請於課程舉行前2小時內致電辦事處查詢。

