

9月13日
開始報名



浸信會愛羣社會服務處

思健學院

第十二學期課程

2022年10月-2023年3月



Mental Wellness 精神健康



Co-create 共建



學習
Learning



Life生活



Peer Support 朋輩支援

2022年

9月13日(三)

下午2:30開始
接受報名

學院設有三種報名方法：

1. 親臨辦事處報名
2. 郵寄報名
3. 網上登記

網上登記只作留位之用。如學生以網上登記，學院職員將會以WhatsApp或電話短訊形式通知學生繳費，學生請於收到繳費的信息後的5個工作天內親臨學院辦事處、郵寄支票或以銀行入數/櫃員機/轉數快轉帳形式繳費，否則留位將被取消。

詳細的報名手續，請參閱第四至五頁的流程圖。

登記課程報名表



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

因應新型冠狀病毒的最新發展,學院有以下安排：

- ◇ 到場時請掃描政府應用程式「安心出行」的場地二維碼及請填寫本機構的「健康申報表」。
- ◇ 請勿在活動場地內進食，所有課程學生都須全程配戴口罩及進行體溫檢測。
- ◇ 如有任何身體不適，請盡早通知學院職員及鼓勵儘早求診。

上述各項學院防疫措施，將因應疫情最新發展有所變更；學生到訪前請留意當日最新安排。如有查詢，請致電學院辦事處或以電郵與職員聯絡。

留意學院的最新消息



<http://facebook.com/bokss.cmw>

學院課程



報名流程



收到收據確
認成功報名

學院設有三種報名方法
1) 親臨辦事處報名,
2) 郵寄報名,
3) 網上登記。



電郵發送
入數紙至
學院電郵箱
*格式參照報名須知

5天工作天內

收到短信確
認成功報名
*收據會在第一堂內派發

網上登記只作留位之用。如學生以網上登記，學院職員將會以WhatsApp或電話短訊形式通知學生繳費，學生請於收到繳費的信息後的5個工作天內親臨學院辦事處、郵寄支票或以銀行入數/櫃員機轉帳/轉數快形式繳費，否則留位將被取消。

*尚未收到任何通知之前，請勿前往中心或向任何人繳交費用



收到短信確
認成功報名
*收據會在第一堂內派發

學院消息

特別通告

各位思健學院的同學, 朋輩導師及社區導師:

思健學院獲得「思健」的資助已經踏入第六年, 感謝「思健」多年的資助, 也感謝同學、朋輩導師及社區導師一直投入參與, 讓學院得以發展共建和朋輩的理念和精神, 並將復元和精神健康的信息在社區得以推廣。

明年二零二三年六月底, 「思健學院」的計劃將會結束。各機構將在二零二三年四月開始以不同的運作模式持續發揮共建及朋輩的力量。就未來的發展和運作, 各機構將在二零二三年初與學生公佈, 請各位留意所屬學院的通告。

為傳承過去多年推動復元、朋輩及共建的努力, 學院將在明年舉行一個研討會, 分享交流及總結過去的共建及朋輩經驗。與此同時, 學院也會舉辦慶典暨畢業禮, 慶祝學生們六年的努力。我們期待與同學、同學的親友、學院導師和社區大眾等一同慶賀。相關活動仍在籌備當中, 思健學院將適時公佈活動詳情。

最後, 祝願各位身體健康, 心靈強健。

思健學院督導委員會

二零二二年九月一日

課程

10月 11月 12月

P.20 《邁步復元路》單元二
《優勢渴望與障礙》

灣仔

10月10 - 31日 (一)

P.25 從心而動

灣仔

10月6 - 27日 (四)

P.25 再邂逅
Zentangle 2.0

青衣

10月8 - 29日 (六)

P.22 Holistic Wellness
= Happiness

灣仔

10月11 - 25日，
11月1日 (二)

P.17 身心自駕遊
(青衣篇)

青衣

10月12日 (三)

P.29 《個人學習計劃》
嚮導培訓

灣仔

面試：10月17日 (一)
培訓：10月24 - 31日，
11月14 - 28日 (一)

P.26 老友！
你識得嘆生活嗎？

青衣

11月4、11、25日，
12月2日 (五)

P.20 《邁步復元路》單元三
《從夢想到行動》

灣仔

11月7 - 28日，
12月5 - 19日 (一)，
12月28日 (三)

P.32 「Burnout：
厭世上班族」
線上工作坊

網上

11月15日 (二)

P.33 「理想」點照顧

網上

11月17、24日 (四)

P.21 勇敢做自己

灣仔

11月24日，
12月1、8、15日 (四)

P.26 動起來！

青衣

12月1 - 22日 (四)

總

覽

1月

P.22 快樂購物點樣
buy(&bye)

1月5、12日(四)

P.27 負能量 · 正人生

1月7-28日(六)

筲箕灣

青衣

3月

P.28 shall "me" talk -
寬恕·接納·療癒自己

3月6-20日(一)

P.31 Fresh Hope 帶領員
培訓課程

3月11-25日(六)

灣仔

灣仔

2月

P.23 人在旅途探索時

2月1-22日(三)

P.23 獨享之旅

2月2-9日(四)

P.24 探索本地
「心度遊」

2月4-25日(六)

P.27 愛我本來的樣子 -
打扮與自我照顧工作坊

2月13-20日(一)

P.18 寫出我的故事

2月16-23日，
3月2-9日(四)

P.24 後生子女傾下偈

2月20-27日(一)

P.30 《邁步復元路》領航員
培訓課程

面試:1月9日(一)
培訓:2月4-25日(六)

灣仔

灣仔

青衣

灣仔

筲箕灣

灣仔

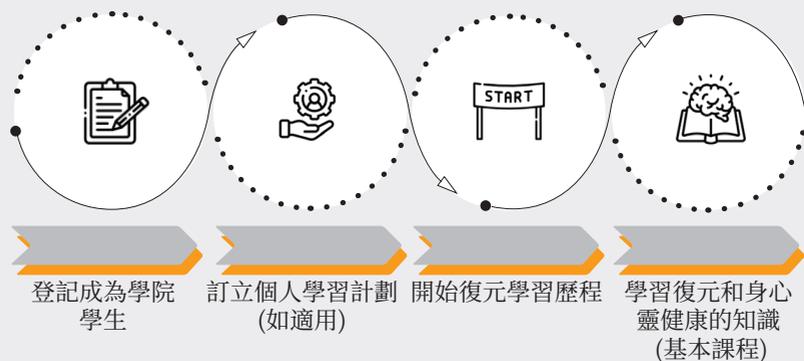
灣仔

2023

學生約章

1. 我承諾每次上課時都會簽到。我也明白課堂出席率達75%，方能獲得該課程之學分。
2. 我清楚學院有權要求我出席課堂時，出示收據及有效學生證，以確認我的身份。
3. 我承諾會準時出席課堂。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，則會當我缺席整節課堂。
4. 如果我未能出席課堂，我會提早向學院職員請假。
5. 我會記錄已報讀課程之時間及地點，並依時出席。
6. 進入學院參加任何課堂或活動時，我會保持衣履整潔及端莊。我也明白學院有權拒絕穿汗衫或/及拖鞋者進入。
7. 我會保持地方清潔及注重個人衛生。如我患上傳染病，我會避免到訪學院或參加課程，以減低傳染病擴散的風險。
8. 我清楚知道在學院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，我會立即通知學院職員。我也明白如涉及任何懷疑違法行為，學院有權報警處理。

學習旅程



學分制度

思健學院的每個課程都設有學分，學院按修讀學分的數目設有三種文憑證書。學生若完成所修選之課程，且出席率達75%，便可獲得該課程的學分，累積足夠學分，可於嘉許禮中獲頒有關文憑證書。



基礎文憑證書

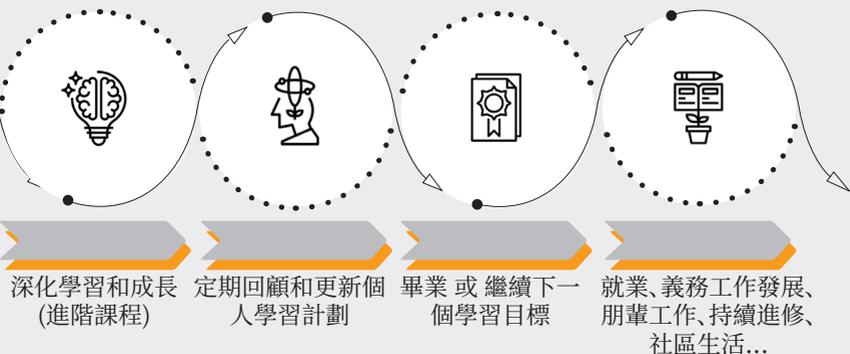


進階文憑證書



深造文憑證書

9. 我承諾會愛護公物, 並不會擅自取用學院物品及設施。
10. 除指定課程外, 我不會攜帶動物(導盲犬除外)到訪/參加課程。
11. 我明白自己有責任小心保管個人物件, 如有損失, 學院概不負責。
12. 我明白學院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。
13. 我清楚知道學院課程的收據及筆記, 只會在課程結束後保留兩星期。我明白學院不會補發收據及筆記予逾期索取及從未出席課程的學生。
14. 我清楚未經學院職員或/及在場人士同意, 不可於學院範圍內或上課期間拍攝或進行錄影等活動。
15. 我清楚如果我的個人資料有所更新, 我須以書面通知學院, 以作記錄。
16. 我承諾會遵守本「學生約章」。我明白如有違反約章, 經導師及/或職員勸告無效, 學院有權要求我立刻離開學院, 並保留終止我學生資格的權利。
17. 我明白學院對於取錄學生, 及課程之安排與執行, 均保留最終決定權。



嘉許禮及學分統計

第一屆嘉許禮於2018年底進行, 學分統計計算學生在2017年4月1日至2018年9月30日修畢之課程, 歷時一年半。
 第二屆嘉許禮於2020年底進行, 學分統計累計學生在2017年4月1日至2020年9月30日修畢之課程, 歷時三年半。
 第三屆嘉許禮將於2023年4至6月其中一日進行, 學分統計將累計學生在2017年4月1日至2023年3月31日修畢之課程, 歷時六年。

學院鼓勵同學積極學習, 也鼓勵獲得證書的同學參與學院, 成為朋輩導師, 分享親歷經驗, 推廣精神健康和復元的智慧。

思健學院

關於我們

思健學院是一個創新及具前瞻性的教育平台，得到思健資助，由四間社會服務機構包括香港心理衛生會、香港明愛、浸信會愛羣社會服務處及新生精神康復會聯合籌辦。思健學院是全港精神健康服務中，唯一以「共建」模式提供「復元為本」之培訓及課程的計劃，課程內容多元化及以「教學相長」及個人成長為首要目標。

思健學院在香港各區成立分校，亦設有學分制度，為復元人士、照顧者、精神健康服務從業員及所有關注精神健康人士提供復元為本的課程和工作坊。

使命

以「共建」為教學模式，由復元人士與專業人士一同策劃、制定和教授課程，將復元的親歷經驗，轉化為可供教學的知識，並結合不同的專業，讓課程更貼近學生需要及有效帶出復元元素。

願景

平等參與

促進成長

提升希望

共建復元

課程範疇

復元	體會跨越精神困擾和生活挑戰的經驗智慧，發掘優勢和能力
自我倡導	學習善用資源和表達需要，實踐自主的人生
建立生活	學習面對困擾和挑戰，建立正面的生活方式、人際關係和社會角色
保持身心康泰的生活	建立整全的人生，過着健康、豐盛的生活
朋輩發展	學習實踐朋輩支援，並在日常接觸或於工作角色中加以發揮
家屬/照顧者支援	加強對精神健康的認識及相關處理，提升關係質素
職涯規劃	加強求職技巧，學習訂立及實踐生涯計劃，鞏固職場人際關係、重投工作的心理調節等智慧和知識

課程特色

全方位課程	以人為本、
適合不同學歷及需要的學生報讀	多元選擇 可按個人目標選擇不同的課程報讀
	互動學習、
	教學相長 講師及學生之間可互相學習，共建課程
	優勢為本、
	朋輩同行 透過課程可發掘自身的潛能，並認識不同的同行者
	重建生活、
	進修機會 掌握自己的生活及學習，有機會於學院擔任不同崗位

學期報名須知		2-3
課程報名流程		4-5
最新消息 (學院消息、轉數快使用須知)		6-7
課程總覽		8-9
學生約章 / 你的學習旅程 / 學分制度 / 思健學院簡介		10-11
思健學院簡介		12
索引		13
個人學習計劃分享		14
個人學習計劃		15
復元	《身心自駕遊》桌上遊戲 (青衣課程)	16-17
	寫出我的故事	18
	《邁步復元路》優勢為本復元課程介紹	19
	單元二《優勢渴望與障礙》(灣仔課程)	20
	單元三《從夢想到行動》(灣仔課程)	20
自我倡導	勇敢做自己	21
建立生活	Holistic Wellness = Happiness	22
	快樂購物點樣 buy(&bye)	22
	人在旅途探索時	23
	獨享之旅	23
	探索本地「心度遊」	24
	後生仔女傾下偈	24
保持身心康泰	從心而動	25
	再邂逅 Zentangle 2.0	25
	老友！你識得嘆生活嗎？	26
	動起來！	26
	負能量 · 正人生	27
	愛我本來的樣子 - 打扮與自我照顧工作坊	27
	shall “me” talk - 寬恕 · 接納 · 療癒自己	28
朋輩發展	《個人學習計劃》嚮導培訓	29
	《邁步復元路》領航員培訓課程	30
	Fresh Hope 帶領員培訓課程	31
職涯規劃	「Burnout：厭世上班族」線上工作坊	32
家屬 / 照顧者支援	「理想」點照顧	33
朋輩支援工作人員培訓課程	學生經歷和心得	34-35
導師簡介		36-38
< 思健學院 > 入學申請表		39
< 思健學院 > 課程報名表		40
思健學院報名須知		41
思健學院辦事處地圖及地址		42-43

“

透過學習，人生從此不一樣。

相信很多「過來人」都因為病患與經歷的關係經歷過不同程度的缺失感。而我也不例外，然而我透過學習，我找到我復元的路向與人生意義。

因為患病，我有段長時間經歷混混沌沌，如新冠後遺症長期腦霧般的精神狀態（相信很多服藥者這方面都特別有共鳴），而這樣的狀態，對於求學時期集中溫習，準備考試；或者在同輩的朋友的共處，人際互動中表現自己顯得特別吃虧，久而久之，這種狀態持續維持就會影響個人發展，所影響的可以是幾十年的人生。

這種長期的缺失感，可以帶來長期的無助感覺，缺乏動力，而且感覺自己「不配有」其他人所謂「應該有」的經濟，社會地位，人際關係裡，社會的尊重。

這種缺失感亦可以成為一種動力，因為我有「缺失」，所以我要努力爭取。缺失感可以產生憎惡自己的情緒，但如果忍受不住這種負面情緒，人就被逼著去行動了。

透過學習，我先學習照顧自己身體與心理的技巧，能夠好好在工作中自處。然後透過閱讀，理解自身原生家庭帶來的創傷，再改善與他人的互動模式。

透過認識性格，我理解別人的思想，跳出「我的困擾最重要」的思考角度。學習如何聆聽，如何與別人相處，接觸自己的感受，想像別人的感受。推而廣之，這種技巧可以應用在不同的人際關係上面。

讓我最得益不淺的是，身心狀態提升了不少之後，我開始能夠意識到自己的夢想了，我希望獨立，在社會上有一份穩定收入的職業，可以得到別人的尊重。而且明白到，自身工作崗位給我，給別人的感覺。

學習讓我吸收前人的智慧，在復元路上走得更順利；學習幫我開闊眼界，發現生活可以有更多可能性。最重要的是重拾復元的盼望，找到理想的生活方式，令我決定跳出我的舒適圈，以一個新的身份去開展我職涯與人生的新一頁。

我相信有勇於成長的心態，配以主動學習的態度，透過行動，意識到自己希望達到的目標，缺失感慢慢可以改變，成為自己的動力。

- 朋輩導師 / 個人學習嚮導 / Jacky

* 鼓勵同學參與個人學習計劃，讓嚮導與你一起發掘學習方向，並反思過程中的學習（下頁）

”



個人學習計劃 INDIVIDUAL LEARNING PLAN(ILP)

參與流程

一個月內回覆

- 1 自行網上登記
7個工作天內
- 2 短信確認登記
1個月內
- 3 學習導向員電話聯絡學生
*若登記人數眾多，輪候時間會延長。
- 4 第一次見面
檢視狀況，尋找狀況，尋找優勢，發掘目標，訂立行動，獲取學習手冊
電話跟進
- 5 第二次見面
回顧進度，檢視困難，訂立目標
電話跟進
- 6 第三次見面
回顧進度，整理經驗，慶祝

見面時段為三至六個月

參與ILP有甚麼好處？



幫助你提升動力及對生活的覺察
使你可以在日後的生活找到自己希望實踐的目標，重視的價值。



促進你建立習慣
使你由提升自己的精神狀態，到尋找社會資源去實踐自己重視的目標。



讓你嘗試實踐面談裡訂立的目標
你的生活將隨著目標的實踐而改變，你渴望的價值透過目標得到實踐。



為你提供到鼓勵的作用
透過會面了解目標實行的情況，從中調整方向，或者訂立新目標。有兩位同行者與你一起思考和對談，會是你實踐目標的一大助力。

立即登記



查詢 3413 1563 / 5399 6504
msc@bokss.org.hk

甚麼是個人學習計劃 Individual Learning Plan (ILP) ?

個人學習計劃(ILP)是一個啟動行動和個人成長的計劃。透過學習導向員與學生的傾談，學生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，認知到自己需要實踐的目標。

常見問題



誰可以參與ILP ?

只要你是學院的學生，都可以申請參與。若你心裡曾經出現過以下想法/渴望，ILP就更加能夠幫助到你：

- 「我的生活可以有甚麼改變？」
- 「我心中有目標想達成，但未知如何開始。」
- 「我想嘗試實踐目標，但遇到不同挑戰。」
- 「我想提升自己的身心健康！」

關於學習的迷思。

很多時候講到學習就聯想到上課讀書考試，很容易壓力大。然而，學習除了以閱讀和聽講的模式進行，也可以通過觀察、探索、實踐、以及生活中的經驗獲得新知識和技能。

學習是透過外界教授或從自身經驗提高能力的過程，並達至成長和改變。上課讀書只是其中一個學習模式和方法。人生還有很多經驗和生活節節，讓我們成長和改變。故此，ILP不止關注學生上哪些課程，更重視學生在生活整全的成長。

ILP

VS

個案工作

鼓勵學生為個人理想和目標而學習，了解如何實踐個人目標並兼顧自己的身心健康

在面談過程中，學習導向員會分享自身的經驗以引起學生的共鳴感，促進改變

學習導向員與學生同行探索學生的需要，以訂立適切目標，評估困難並討論克服方法

1 用專業身分與當事人以面談方式一起尋求解決問題的方法

2 涉及不同的介入模式，例如人本治療法、沙維雅治療模式和理性情緒行為治療法等

3 協助受環境影響或情緒困擾的人士重整生活

學生得著

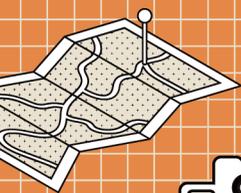
“疫情時自己比較懶散，但能靠著ILP去督促自己要努力堅持，持續執行自己所訂立的計劃。”

“學習導向員會和我一起調整目標和交流，大家都是同路人，非常親切放鬆，感覺也是平起平坐的。”

“ILP幫我培養出耐力，要堅持到底，不要輕言放棄，完成了一個目標後再挑戰新的目標，我和家人的關係都改善了！”

“ILP手冊讓我看到自己的優勢，過程中學會了用寫日記去抒發情緒，即使完成ILP，仍能把學到的技巧應用至今。”

身心自駕遊桌上遊戲

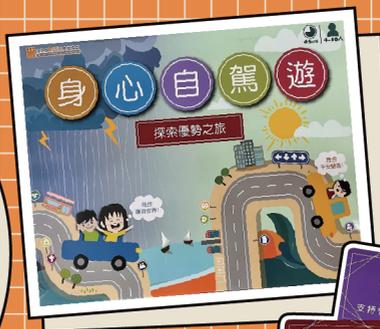


浸信會愛羣社會服務處綜合精神健康服務首創的復元教育桌上遊戲。這是一個探索優勢的旅程，以輕鬆的手法認識復元的重要元素和概念。

玩家透過尋索合適自己的工具優勢和資源，以達到屬於自己的目的地和獲得寶藏。遊戲中可以回憶美好的經歷及創造屬於自己幸福的故事，也能夠認識身邊人傳奇的故事。

此套工具能夠協助你與親友/服務對象/團隊等建立關係，提升身心健康及增加認識。

適合朋輩支援員、朋輩導師、復元人士、家屬、專業人士等使用。



有意購買此套桌上遊戲，可

👉 瀏覽「廿五點」eshop《書·解·系列》

👉 親臨 灣仔愛群道36號7字樓



詳情參閱

此套遊戲附有體驗工作坊，詳情請見下頁。

查詢：3413 1563/5399 6504/msc@bokss.org.hk



身心自駕遊 (青衣篇)

2022年
10月12日(三)

下午3:00-5:00

青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

《身心自駕遊》是一個輕鬆的桌上遊戲，讓大家一起跨越高峰和穿越低谷的尋寶旅程。玩家需要尋找合適自己的工具優勢和資源，以到達屬於自己的目的地和獲得寶藏。遊戲中也可以回憶美好的經歷及創造屬於自己幸福的故事。

蔡瑩瑩女士 1節
李倩盈女士 2小時
杜熾鑫先生 2學分
10名額
費用\$10

課程編號: AT22016

復元

復

寫出我的故事

2022年
2月16、23日及
3月2、9日(四)

下午3:00-5:00

筲箕灣道361號利嘉中心11樓

透過寫出自己的故事，重新整理自己的人生編章，再次經驗生命的得勝，找回自己，得著醫治。課堂亦會應用源自美國原名為“Honest, Open, Proud”（誠實、開放、自豪）的課程內容，讓大家透過思考復元經歷，學習轉化當中的意義，以及自主且有技巧地分享。

余芷晴女士 4節
萬鳳儀女士 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號:IE22066

《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



超過90%
參加者讚好



1/3畢業生
參與朋輩支援



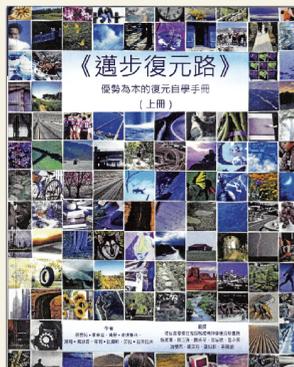
100%
落實邁向生活
復元目標



招聘朋輩支援
工作人員其中一個
優先條件

想更認識自己？
想跳出生活各種的阻礙？
想尋找人生的意義和目標？

《邁步復元路》是一個
會反轉你對復元的態度和想法，
啟發你用嶄新的眼光去看待自己，
開始落實邁向生活的目標和意義！



課程參考美國獲獎的
三大復元工具書，由
浸信會愛羣社會服務
處翻譯成中文譯本。

如欲購買，請電郵
msc@bokss.org.hk
或在網上訂購：
www.amazon.com
搜尋: Pathways to
Recovery in Mandarin

參加者回應

“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。”

~Iris

“目標我以前訂立過許多，
結果都不能實現，但在
課程定立的目標，我在
一年後，三個也實現了。”

~Sarah

“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
成熟，我的抗逆力絕對
增強了。”

”
~儀
19

《邁步復元路》單元二 《優勢渴望與障礙》

2022年
10月10、17、24、31日(一)
下午2:30-5:00
香港灣仔愛群道18號 伊利沙伯
體育館 地下會議室IV

透過四節的課堂，讓學生發掘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。

*學生必須修畢《邁步復元路》單元一，方可修讀單元二。

*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

陳麗麗女士 4節
杜熾鑫先生 10小時
10學分
18名額
費用\$50

課程編號:TW22005

《邁步復元路》單元三 《從夢想到行動》

2022年
11月7、14、21、28日及
12月5、12、19日(一)、
12月28日(三)
下午2:30-4:30
灣仔愛群道36號7樓

透過八節的課程，讓學生帶著單元一和單元二所學到的基礎，更深入探索自己在生活各個層面的優勢與渴望，然後訂下個人復元目標。在八週內，透過同路人的彼此鼓勵支援，以及導師個別的指導，讓大家初步開始實踐夢想行動。

*學生必須曾經修讀《邁步復元路》單元一及單元二，方可修讀單元三。

*學生將免費獲得價值\$100《邁步復元路》(下冊)一書

陳麗麗女士 8節
杜熾鑫先生 16小時
16學分
18名額
費用\$100

課程編號:TW22006/TW22010

白 我 倡 導

勇敢做自己

2022年
11月24日及
12月1、8、15日(四)

下午2:30-4:30

灣仔愛群道36號9樓

每個人都有些難以啓齒的經歷。有時候很想與人分擔，有人明白，但又怕分享披露後，別人會如何看待自己。這種想講又不想講，甚至不知道如何講的感覺，往往令自己非常掙扎，甚至感覺會影響自己與人建立真實的關係。

課程將讓你學習：

- 1) 面對披露與否及如何披露的策略；
- 2) 有智慧地選擇如何分享自身的經歷，而不感到到懼怕羞恥；

*假如你希望成爲朋輩，鼓勵你參與此課程，它讓你掌握如何運用自身經驗，並有效支援身邊在生活上感到掙扎或困惑的同路人

*課程將以 Corrigan, P. W 的Honest Open Proud手冊為藍本

李倩盈女士 4節
蕭藹盈女士 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號：IW22040

Holistic Wellness = Happiness

2022年
10月11、18、25日及
11月1日(二)
晚上7:30-9:00
灣仔愛群道36號9樓

追求幸福和健康是人的天性。這課程從全人健康(holistic wellness)的角度，認識身心靈社的重要性和學習自我關懷，調整生活，使生命能持續均衡成長，面對人生各階段的任務和社會時代的挑戰。生命需要有合適的灌溉。

全人健康不代表要全部方面都健康，全個人各部分是互相影響，也互相支持和幫助。好比栽種植物，在一個地方灌溉，對整個人都有幫助。課程中，我們會認識人類的身體、心意、靈性和關係的健康需要，也會認識什麼狀況「卡」著自己，未能持續向著健康成熟。

幸福的種子，每個人都擁有，只是我們要學習按時栽種灌溉，便能結出幸福的果實。

柳盼遠先生 4節
林偉昌先生 6小時
6學分
12名額
費用\$40

課程編號:TW22003

快樂購物點樣 buy(&bye)
2023年
1月5、12日(四)
下午2:30-4:30
筲箕灣道361號利嘉中心11樓

現代購物方便又快捷，正確嘅購物方式，可讓大家身心健康，有療癒感，在生活上增添很多樂趣，但有時候為了想開心，就衝動下購物，往往就會買了一堆無謂嘢之外，然後好後悔，掉入憂鬱後悔的負面循環思想。這課程可以讓大家認識正確購物的原則和方法，找到生活中的購物療癒法，並懂得善用資源，可以讓大家快樂購物時，正確選擇Buy OR Bye。

萬鳳儀女士 2節
陳昕女士 4小時
4學分
10名額
費用\$20

課程編號:AE22051

人在旅途探索時

2023年
2月1、8、15、22日(三)
晚上7:30-9:30
灣仔愛群道36號8樓

人生就像一段旅途，啟程，休息，再向目標前行。營營役役的人生，走過不同階段....你可曾為自己探索生活的可能性。這個課程會透過非暴力溝通、藝術創作、生命樹和願景圖的方式，讓我們從日常人際溝通出發，到認識自己發掘興趣，學懂自我欣賞，再回顧過去展望將來，為自己重整生活心態。走吧，我們一起來計劃人生旅途！

*活動適合任何年齡的在職人士參與。

余依蓀女士 4節
林偉昌先生 8小時
8學分
14名額
費用\$40

課程編號: IW22037

獨享之旅

2023年
2月2、9日(四)
下午3:00-5:00
灣仔愛群道36號9樓

當你獨處時，可曾感到孤獨、寂寞？彷彿單身等如同孤獨掛勾？這個課程會與你一起探索兩性關係以外的其他關係，例如：朋友、親人，等等；以及如何發展自己的其他長處、享受獨處的方法、調整對兩性關係的期望；並疏解面對單身的壓力。讓你能照顧好自己之餘，在獨處時能感覺更輕鬆、自在；並享受獨處的時光。

許偉俊先生 2節
李倩盈女士 4小時
4學分
16名額
費用\$20

課程編號: AE22068

探索本地

「心度遊」

2023年
2月4、11、18、25日(六)

下午3:00-5:00

青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

眾所周知，香港人喜歡周遊列國，但近年的疫情令港人不能出外旅行，從而令本地遊熱門起來！興起的自助遊隨即受到熱捧，自己策劃行程、自己探索景點。你又有沒有想過，旅程的策劃與體驗也可以幫助我們一步步復元？這課程除了介紹香港不同地方的名氣名勝外，亦會與學生一同策劃本地遊，學習利用網上資源規劃交通路線、尋找地方特色及美食等等。

崔德興先生 4節
杜熾鑫先生 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號:ST22033

後生仔女傾下偈

2023年
2月20、27日(一)

晚上7:30-9:30

灣仔愛群道36號9樓

上天為每人每天都提供了24小時，我們常常需要把時間用「分餅仔」的形式，把時間投放在工作、家庭、社交、照顧自己等等不同範疇。你會用什麼原則，去決定時間分現的比重？又會如何用24小時，建立自己的興趣，在工作之餘，都可以發展自己？

兩位導師將在課堂上，從分享個人在生活規劃的原則、生活價值的取向、讓參加者透過討論會的形式，探討如何規劃未來的生活藍圖，一步一步實踐生活的目標。

此課程適合50歲或以下在職人士參與。

嚴允慈女士 2節
何欣倫先生 3小時
3學分
16名額
費用\$15

課程編號:AE22063

從心而動

2022年
10月6、13、20、27日(四)
晚上7:30-9:30
灣仔愛群道36號9樓

當聽到「多做運動身體好」這句說話，你腦海會浮現甚麼想法？

「我太忙冇時間...」、
「咁辛苦，我會腳痛啊...」、
「都唔知做咩運動好...」、
「冇做開，我都唔識開始...」

我們相信運動不單是體型上的改變，更是養成照顧自己的習慣。這課程將與大家分享體適能小知識、與你尋找身邊的資源，讓你有更多機會做運動。

過程中亦讓你學習安靜自己的心、與自己的身體連結，並透過在運動裡體驗彼此支持的力量，與你發掘屬於自己的生活態度。

韓世豪先生 4節
許偉俊先生 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號:IE22067

再邂逅 Zentangle 2.0

2022年
10月8、15、22、29日(六)
下午2:30-4:30
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

Zentangle禪繞畫，使人享受當下，與當下的自己連結，從而放鬆心情！該課程的Zentangle老師及朋輩導師以墨水的流動及生命力的創造，帶出尋回生命的意義。

Zentangle無需要任何藝術細胞及繪畫技巧，歡迎所有人。在課程裡你會學識怎樣做圖像日記，把生活中令你心動感動的人、事及物記錄下來。精彩的是當圖像日記遇上禪繞畫時，你會得到更療癒的時空。想學習如何處理負面情緒的出現，令自己感到輕鬆自如，就來參加吧！

胡詠之女士 4節
顧寶君女士 8小時
8學分
12名額
費用\$50

課程編號:ST22035

老友！你識得嘆生活嗎？

2022年
11月4、11、25日及
12月2日(五)

下午2:30-4:00

青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

衣、食、住、行都是每個人不可或缺的必需「品」！娛樂、休閒為我們生活增添不少色彩，亦豐富我們的品味。仲會為我們的精神健康帶來重要的支持及幫助！該課程透過分享不同生活媒介去幫助自己享受生活，提升自己的抗逆力。

專業社工 4節
杜熾鑫先生 6小時
6學分
12名額
費用\$30

課程編號:ST22030

動起來！

2022年
12月1、8、15、22日(四)

上午 11:00 - 下午12:30

青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

運動必定係個好嘢！恆常運動能夠改善精神健康的生理學說，透過大肌肉持續活動促使體內釋放安多芬，以及內源性大麻素，有助控制不安情緒。該課程透過分享做運動去幫助自己調整自身的情緒狀況。

專業社工 4節
杜熾鑫先生 6小時
6學分
10名額
費用\$30

課程編號:ST22031

負能量 · 正人生

2023年
1月7、14、21、28日(六)
下午3:00-5:00
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

在人生中，或許你會像電影情節或書本上的主角遇上一重又一重的困難及挑戰，令自己感到失落及意志消沉，甚至在絕望中生存，無法享受愉快的生活！這個課程會以不同的形式探討把負面轉向正面人生，令自己活出姿采及快樂的人生！

鄭綺琦女士 4節
杜熾鑫先生 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號：ST22034

愛我本來的樣子 | 打扮與自我照顧工作坊

2023年
2月13、20日(一)
下午3:00-5:00
灣仔愛群道36號7樓

「我長得不好看，不用打扮。」
「打扮也沒有用，沒有人會在乎。」
「我沒有心情為自己打扮。」
你曾經有這樣的想法嗎？其實，打扮是由心而發的，也是一種欣賞和照顧自己的方法。

在工作坊中，學生可以認識自我打扮的技巧、體驗為自己打扮及認識更多自我照顧的方法。當中朋輩導師亦會分享自己因為了他人打扮到為自己而打扮的轉化經驗。希望參加者在工作坊中能學習愛自己本來的樣子，好好照顧自己。

洪思敏女士 2節
蔡瑩瑩女士 4小時
4學分
12名額
費用\$20

課程編號：AE22069

保持身心康泰

shall “me” talk – 寬恕 · 接納 · 療癒自己

2023年
3月6、13、20日(一)

晚上7:30 - 9:30
灣仔愛群道36號7樓

與朋友對話，你會避免說話太苛刻；那你的自我對話，有否太苛刻？

美國醫院Mayo Clinic研究顯示，自我對話的樂觀心態有效處理壓力，更會積極影響健康，例如更少得感冒、活得更長壽，所以你是時候更溫柔對待自己啦！三趟旅程，一起走過擺脫、意識、體驗，邁向你想成為的自己：

- (1) 擺脫別人給你的標籤，從心真正了解自己，重新想像未來的路；
- (2) 意識家庭、工作、社會賦予你的角色，善用自身優勢，重新檢視人生的方向；
- (3) 體驗照顧自己、寬恕自己、接納自己、愛上自己，靜靜地整理，慢慢地療癒。

你準備好開啟人生的自我對話了嗎？

何欣倫先生 3節
梁銘言先生 6小時
6學分
15名額
費用\$30

課程編號：AW22035

朋輩支援工作之個人支援技巧： 《個人學習計劃》嚮導培訓

透過了解自己的生活狀態，訂立目標並且逐步實行，實在對復元/生活有好大的幫助！

有否想過成為個人學習的嚮導，陪伴學生達到生活目標，實踐生活意義？



招募對象：

有意學習成為《個人學習計劃》嚮導的朋輩/有心人與學院的學生一起對談，為學生的個人目標出一分力！

培訓內容：

1. 課程(6小時)：認識個人學習計劃的價值/原則/技巧
2. 實踐(6小時)：應用個人學習計劃在自身及他人身上
3. 小組督導(6小時)

編號：RE22016/AE22057

日期：2022年10月17日下午(課程前面談)

2022年10月24, 31日；11月14, 28日(培訓)

時間：下午2:30-5:30

地點：筲箕灣道361號15樓1507室

費用：\$120



報名及詳情



備注：

- *曾經報讀過朋輩支援工作員培訓課程/個人學習計劃/邁步復元路課程/教練訓練/個人支援課程的朋友優先
- *參加學生必須出現課程前面談。
- *獲取錄者將獲得一本學生手冊及帶領員手冊

**《個人學習計劃》是一個啟動行動和個人成長的互動。透過與嚮導的個別傾談，讓學生可以更了解自己生活中面對的處境，認清自己的渴望，認知到自己需要實踐的目標，由建立恆常的習慣，提升自己的精神狀態，到尋找社會資源去實踐自己重視的目標。恆常的習慣，提升自己的精神狀態，到尋找社會資源去實踐自己重視的目標。

2023年《邁步復元路》 領航員培訓課程



課程將裝備你成為《邁步復元路》課程的領航員，在朋輩支援工作上掌握一套有系統的工具，協助復元人士邁步復元路，找到屬於自己的目標，身份和價值。

透過32小時的培訓，你將會學到：

1. 課程背景和理論；
2. 課程核心價值和設計結構
3. 領航員的守則和素質
4. 三個單元的教授重點及演繹方式
5. 課程帶領技巧

面試日期：2023年1月9日（一）

培訓日期：2023年2月4, 11, 18, 25日（六）

時間：早上9:30至下午5:30

地點：灣仔愛群道36號7樓

費用：\$320

截止報名：2023年1月2日（一）

備注：

1. 學生必須出席課程前面談，導師將會在課程前聯絡申請者安排面談，開課兩星期前會再通過電郵通知是否被取錄
2. 報讀學生必須完成邁步復元路單元一至單元三的課程，而上述單元的出席率必須達75%
3. 曾經修讀朋輩支援工作員或朋輩導師課程者優先
4. 出席學生將獲得領航員培訓手冊一本
5. 100%出席並通過評核的學生，將獲得《邁步復元路》領航員基礎培訓課程證書一張
6. 通過領航員基礎培訓的學生，申請經過評估後，可以在指導下協助帶領2023年4月至12月期間的《邁步復元路》課程

報名及詳情



Fresh Hope帶領員培訓課程



Fresh Hope是由一名經歷過精神病治療和復元歷程的牧師(布拉德·霍夫斯 Brad Hoefs)所建立的，它揉合了復元/全人健康(recovery& wellness)以及基督信仰(Faith-based)的核心元素。裏面六個重要的原則，讓人們踏上了通往全人健康復元的旅程，是在紊亂生活下的"鑰匙"。當人們在生活中運用這些原則時，儘管有精神健康的挑戰，也有能力過充實而豐富的生活，找到快樂和成就感。這個互助小組現已經在12個國家有超過90個小組。在2020年的研究中，更發現參與Fresh Hope小組的人中，有超過90%比以前更有希望感。

靈性信仰是全人健康的重要部分，它為人提供希望，意義及聯繫。Fresh Hope是坊間少有由朋輩發展和帶領，並以復元和基督信仰為本的互助小組。有見及此，學院特意引進此套帶領員教材，期盼培訓帶領員，建立互助互學小組，支援復元人士讓他們在復元過程中獲得靈性信仰層面的支援。

Fresh Hope帶領員課程讓你學習：

1. Fresh Hope的目的，歷史，價值
2. Fresh Hope六個核心原則
3. 帶領員及小組組長的角色
4. 小組模式及帶領討論的原則和指引

對象：朋輩，家屬，有心志服務復元人士的朋友

日期：2023年3月11，18，25日(逢星期六)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：灣仔愛群道36號7樓

費用：\$100 (附送一套小組手冊及帶領員手冊)

報名及詳情



☎ 34131563

📧 @bokss.cmw

(身心健康社區教育服務)

職

涯

規

劃

「Burnout：厭世上班族」

線上工作坊

2022年
11月15日(二)
晚上8:00-9:30
Zoom網上會議

全球疫情帶來 Work From Home這未來工作模式，當日常生活與工作的界線漸變模糊，卻可能影響情緒健康—最近有英國研究發現，超過60%在家工作的在職人士出現過勞(Burnout)徵狀—還未計算在辦公室陷入加班旋渦的大多數，可想而知Burnout問題不能小覷！

2021年，香港成為了全球工作過勞 Top 1 的城市。過勞的工作，會破壞身心健康、消磨意志。忙亂當中，如何停下腳步，聽聽自己內心的呼叫，讓身心得到一刻安歇？本工作坊將讓你了解自己是否出現工作過勞的情況，學習減輕職場壓力的方法，改善身心疲倦感，幫助自己在工作中得到喘息的空間。

許祈聰先生 1節
林偉昌先生 1.5小時
1學分
30名額
費用\$10

課程編號:AE22047

家屬/照顧者

「理想」

2022年
11月17、24日(四)
晚上7:30-9:30
Zoom網上會議

點照顧

在照顧別人時，你有好好照顧自己嗎？作為照顧者，我們常想到被照顧者的需要，但似乎忽略了我們的個人需要。其實我們也要好好照顧自己！

這個工作坊邀請照顧者分享個人經驗，同時會跟大家檢視個人狀態和照顧，計劃一個「Care Life Balance」的生活。

蘇鈺晶女士 2節
照顧者朋輩大使 4小時
4學分
20名額
費用\$20
課程編號: AE22067

支

援

心得及感受

以下是參加朋輩支援工作人員培訓課程後，學生的心得和感受：

在今個朋輩支援工作人員課程中令我學習到不少知識和技巧，記得印象最深刻是對復元看法，課程前認為復元是回到未有情緒病之前狀態就是復元，所以當自己仍有緊張焦慮時覺得自己未康復導致心情低落，其實復元是恢復元氣、透過不斷經歷來認識全新自己，令我有很大體悟使情緒上有所安慰。從同學身上或實習時在會員中透過了解他人的復元經歷使我有種共鳴、支持及同行感對自己心情也有所幫助。

司徒

PSW實習全面和難忘。雖然我未有足夠的信心扶持自己，但導師給了我許多指導，讓我學習如何做一個PSW，很難忘。

緩宜

好多謝愛羣呢半年既照顧同俾呢個機會我😊，除左知識上既收獲，更多既系肯定同埋希望，令我改變左好多。無諗過從以前既足不出户，到呢家可以企系吾同人面前分享自己既故事。我深信每個人都有復元既一日，未來大家一齊努力！😊

Ho

很感恩完成今次朋輩課程和實習。我覺得身為精神及情緒復元人士，最重要還是回到自己的身心健康上，當我能夠復元，便能感染同路人共同復元成長。也重要的是放膽去分享自己的故事，以熱誠、同理心和耐心支持同路人。

盼澄NACDIA

朋輩支援工作人員課程讓大家

再做一個璀璨的夢，

夢中燃點一把熱情之火。

去拂拭——

蒙去塵垢的心靈。

正視人生，打開嚴扃的心，

擦亮銹了的眸子吧！

讓真正的心之光輝

照射、溢流

滲透、貫融吧！

在肥沃的心園裡

人性的花朵怒放，

優美的和聲齊鳴……

譚永業

”

導

我在中學時開始參與學生運動，三十年來參與不同領域社會公義的工作。曾居住於東南亞不同地區、任職電視新聞記者、在不同國際組織工作。我現希望透過與復元人士同行，探索《殘疾人權利公約》原則在社區實踐的方式，期待與各位合作學習。

- 國際組織項目管理人員 陳昕

在工作中，見證復元人士的復元經歷，不論是高高低低，還是來來回回的過程，都讓我發現，他們具備不同的優勢、才能，協助他們渡過一個個風浪。與復元人士同行，好像個尋寶的過程。讓我們一同發掘彼此生命中的寶藏，一起重新出發。

- 註冊社工 陳麗麗

每個人都有屬於自己的故事。我相信故事的發展都是自己能做決定的！我希望能為身邊的人帶來更多的生活體驗，與大家一起選取最合適的題材來編寫自己的人生故事！

- 小學教師 鄭綺琦

人生就像充滿挑戰和期盼的旅程，每個人攜著自己獨特的優勢，一步一步邁向想過的生活。希望在未來的日子與大家同行，一起經歷和發掘生命中的意義。

- 活動幹事 蔡瑩瑩

師

個子很高，喜愛運動。今次好高興在思健學院，擔任朋輩導師。在復元路上，我經歷不同轉變，曾低落，但於起伏中成長，慢慢找回屬於自己的路。當中的樂與悲經歷，希望分享給大家知道。

- 朋輩導師 韓世豪

現為康和互助社聯會（精神障礙者自助組織）顧問，曾為康和互助社工聯會社工，一直積極參與朋輩工作發展，致力在本地推動精神站改者爭取權利，在港落實聯合國《殘疾人士人權公約》。

- 註冊社工 許偉俊

多年前曾在美國組織家庭及進修。因太想念香港家人及朋友和自我覺得不漂亮，得了飲食失調和憂鬱症。因食過量減肥藥而得上了精神分裂這條不歸路。我願意及希望可以同各位分享自己崎嶇但開心的復元路，到時見！

- 朋輩導師 洪思敏 (Jennifer)

相信無條件地接納自己；與透過行動去改變現狀同樣重要。成長不一定代表「感覺良好」，得到同理之餘也需要問自己「然後呢？下一步我可以為自己做什麼？」我相信復元人士不一定需要被「優待」才可以得到肯定。期待與大家交流經驗一起學習如何做一個與社會接軌的人。

- 朋輩導師 何欣倫

簡

介

要站穩在這個節奏急速、環境壓逼的城市，每個人都需要找到讓自己感到平靜重回安穩的方法。希望可以與大家一起探索，找到屬於自己喘息的空間。

- 輔導員 許祈聰

一位美資銀行退休秘書，近十多年不斷學習身心靈課程，尋找生命的意義和真諦。曾任身心力行自我管理課程培訓導師，完成了生命教練課程，追求及學習認知行為治療等課程。希望能在不同的生命故事人士中繼續交流學習。

- 朋輩導師 顧寶君

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，喜歡分享如何與情緒做朋友、體驗生活的溫度，讓精神健康與人生共同成長。

- 企業培訓師 梁銘言 (Charles)

情緒病曾經是我的過去，從復元的領悟，使我可重新認識自己，重拾動力去面對未來和高低起伏。感恩得到社區和醫療的幫助，使我從低谷走出來，領悟人生新意義，重拾自我價值，更愛惜自己。我相信每個人都有能力和權利，獨立自主去走復元之路，我會用我的例子成為你們的支援和激勵。

- 朋輩支援工作員 林偉昌

思覺失調復元人士，我在復元路上經歷不同的喜與憂，從而學習到如何重建正向思維。透過持續參與中心小組活動，跟朋輩互動，我逐漸走出人生低谷，重拾與人溝通的信心；藉此逐步建立友誼，感到有人與我同行，令我不再孤單… 我生命從此不再一樣。

- 朋輩支援工作員 李倩盈

我喜愛哲學宗教、心理治療、人際溝通、靈性成長，興趣是音樂攝影、咖啡清酒、跑步行山，最喜歡畫家梵高，因他的人生與畫一樣精彩。最希望與人接觸，分享自己，讓人發現生命是豐盛的、苦難是可面對的。近來努力學習成為一位有血有肉有淚的丈夫和父親，做個真正健康強壯的男人。

- 註冊社工 柳盼遠 (Michael)

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。

- 朋輩支援工作員 萬鳳儀

導

師

我深信每個人都是獨特的，因為上帝造人的時候，已經把屬於每個人獨特的基因放在人們的生命裡；只要人帶著信心和勇氣，用心嘗試，各人的優勢和強項都必能被發掘和發揮，繼而找到生命的目標和意義，讓生命不斷成長。看見並一起經歷生命的成長和改變，是我生命最大的喜悅和鼓舞！

- 註冊社工 蕭藹盈

患病後的自己雖然有痛，但生活依然存在。我的痛是我人生的一小部分。在我的復元路途上，這一小部分的痛同時令我
我知道我是個「不普通的普通人」，但都可以活出與一般人一樣的人生！

- 朋輩支援工作員 杜熾鑫 (Ray)

擔任文字工作者多年，興趣多多又愛四處遊歷。在一次偶然的機會下參加輔導及精神健康相關的義務工作，自此踏足此領域。希望能在課堂上與各位見面，一同成長。

- 編輯 崔德興

本身是「只識畫火柴人」的OL，性格急躁。某日偶然邂逅禪繞畫，發現簡單易學，了解人有無限潛能與可能性，過程令我學會欣賞自己與別人，變得有耐性。分享禪繞畫最開心是觀察到大家「境隨心轉則悅」的變化。

- 禪繞畫認證導師 胡詠之

工作以來一直服務精神病康復者，喜與他人同行。因興趣多多，在認識表達藝術後，發現在多元藝術中「人事物」有更多可能性。現致力推動身心靈與精神健康，並實踐融合其概念於不同治療活動和生活中。

- 職業治療、表達藝術治療師 嚴允慈 (V)

只要有人同行，再艱險的路也沒有預期中的痛苦難行。我希望在復元路上與各位同行，一起擁抱生命中的高低起伏，為自己未來的生活掌航。即使失望並不絕望一逆風的方向，更適合飛翔！

- 計劃幹事 余芷晴

祝你身體健康，不論是生日或是節日時，經常都會聽到別人提起；精神健康，好像很少人會提起，但它卻跟身體健康一樣重要。回想當天遇上工作壓力及情緒困擾，很幸運地能接觸到正念、靜觀及禪繞畫，讓我得以認識、接受、照顧及愛自己。期待透過課堂，讓我們同行，一起認識、接受、照顧及愛自己。

- 禪繞畫認證導師、身心靈療癒工作者
余依蓀

浸信會愛羣社會服務處 <思健學院>入學申請表

由職員填寫	
學生編號	
ICCMW 會員編號(如有)	
<input type="checkbox"/> 已取証	<input type="checkbox"/> 不收印刷版章程

個人資料		
中文姓名：	英文姓名：	
性別：	聯絡電話：	<input type="checkbox"/> 可收發 WhatsApp 訊息
通訊地址：	<input type="checkbox"/> 不收印刷版章程	
電郵地址：		
出生年份：	身份證號碼：	
教育程度：	職業：	
緊急聯絡人		
姓名：	關係：	聯絡電話：

以下哪些句子形容你較合適 (可選多項)：

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 關注精神健康人士 | <input type="checkbox"/> 復元人士家屬/親友 |
| <input type="checkbox"/> 復元人士 (診斷: (可選填)) | <input type="checkbox"/> 其他 (請註明:) |

你如何得知本學院：

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 學院網頁 | <input type="checkbox"/> 電子媒體 | <input type="checkbox"/> 單張/海報 |
| <input type="checkbox"/> 機構/社工介紹 | <input type="checkbox"/> 親友介紹 | <input type="checkbox"/> 醫護人員介紹 |
| <input type="checkbox"/> 其他 (請註明:) | | |

聲明：本人已細閱及同意思健學院的學生約章、報名須知及個人資料收集聲明，明白學院可能會使用我所提供的個人資料，以便日後與我聯繫，包括寄發通訊、提供學院培訓課程及其他活動邀請，和收集意見等，並按遞交表格作實。

申請人簽署： _____ 日期： _____

家長/監護人簽署： _____ 家長/監護人姓名： _____
(如適用) _____ (如適用) _____

*未滿 18 歲，必須得到已滿 18 歲的家長或監護人同意及簽署。

由註冊職員填寫	
職員姓名：	日期：
職員備註：	

倘若你的登記成功，本學院職員將於14個工作天內與你聯絡，作正式的學生註冊手續。

浸信會愛羣社會服務處
<思健學院> 課程報名表

學生個人資料	
學生姓名：	學生編號：
聯絡電話：	

報讀課程資料			
#	課程編號	課程名稱	費用
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
合共：			

聲明：本人已**細閱及同意**思健學院的學生約章、報名須知及個人資料收集聲明，明白學院可能會使用我所提供的個人資料，以便日後與我聯繫，包括寄發通訊、提供學院培訓課程及其他活動邀請，和收集意見等，並按遞交表格作實。

學生簽署：

日期：

由註冊職員填寫	
職員姓名：	日期：
職員備註：	

備註：請小心保留收據，以用作上課的出席證明或辦理手續之用。

思健學院報名須知

誰可以成為思健學院的學生呢？

- 學院歡迎任何年滿15歲、不論任何學歷、關注精神健康及有志持續學習的朋友，申請註冊成為學生。

我可以怎樣申請入學呢？

- 您可以親臨開辦該課程的學院辦事處、郵寄或網上遞交入學申請表。如有需要，學院或需要核對學生的身份，職員或會聯絡您以便核實。
- 由學院職員協助註冊成為學生後，您將獲發學生證乙張，請妥為保存。如有遺失或損毀，需補領新學生證，並需繳付行政費用港幣二十元正。而請留意學生證不得轉讓給他人使用！

我可以怎樣報讀課程呢？

- 如想報讀課程，您可以親臨開辦該課程的學院辦事處、郵寄報名或於網上遞交課程報名表。學院暫時不接受電話或他人代為報名。
- 當您到學院辦事處報名時，請出示所屬學院的有效學生證，填妥「課程報名表」，並以現金或支票繳交學費。如未能出示有效學生證，學院可能無法為您辦理報讀課程申請了。
- 思健學院的網頁或網上報名表只會在繳費後才算完成報名。遞交網上課程登記表時，請輸入所屬學院的有效學生編號，收到學院短信通知後，於5個工作天內親臨開辦該課程的學院辦事處、郵寄支票或以銀行入數/櫃員機轉帳/轉數快形式繳費，以完成整個報名程序。
- 尚未收到任何通知之前，請勿前往中心或向任何人繳交費用。
- 繳費前，請先致電學院辦事處了解是否尚有名額。課程名額以收到款項的時間為準。
- 請於學院確認您的留位後5個工作天內完成繳費程序，否則留位將被取消。
- 如果您未能親臨學院辦事處報名，您可將填妥的「課程報名表」，連同抬頭寫上「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），一併寄回學院辦事處。
- 請記得在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。

【個人資料收集】聲明

- 您所提供的個人資料，將用作處理您提出的申請。若所提供的資料不完整，可能會影響您的申請。
- 除個人資料（私隱）條例所訂明的豁免外，您有權查閱及更正您的個人資料。
- 學院可能會使用您所提供的個人資料，以便日後與您聯繫，包括寄發通訊、提供學院培訓課程及其他活動邀請，和收集意見等。
- 如您想查閱或更改您的個人資料，請以書面方式提出，寄回或電郵至所屬學院。

郵寄地址：灣仔愛群道36號7樓，信封面請註明「查閱及/更改資料：浸信會愛羣社會服務處思健學院」

電郵地址：msc@bokss.org.hk，主題請註明「查閱及/更改資料：浸信會愛羣社會服務處思健學院」

如不欲收到學院資訊，請與本院職員聯絡。

學院會如何處理報名呢？

- 我們採用「先到先得」方式處理報讀申請，惟部份課程可能須經導師面試、甄選或推薦。
- 所有透過「郵寄支票」的報名申請，將於收件當天學院開放時間完結後，根據送達學院先後次序進行處理。
- 記得報讀申請一經接納，就不能取消、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。所以報讀課程前，記得要看清楚課程的詳情！
- 課程開課前兩個工作天，課程就會截止報名，如您對課程有興趣，請及早報讀了！

如果我報讀的課程有改動，學院會怎樣安排呢？

- 如報名人數不足或在特別情況下，學院有權取消課程。我們將於原定開課日期前一星期內通知您，並安排退還已繳交的學費。
- 如要退款，請於兩個月內，與職員相約時間到您報名的辦事處辦退款手續，逾期恕不受理。退款時記得帶回收據。除因報名人數不足、課程取消、延期或滿額外，學院恕不能安排退還學生所繳交的學費。

如有什麼疑問或報讀個別課程時有經濟需要援助，請與學院職員聯絡。

郵寄/寄票小提示：

- 郵寄報名會以郵戳為憑，由於郵遞需時，所以記得盡早辦理郵寄手續！若因滿額或郵遞錯誤，我們就不能處理您的報名了。
- 如課程經已滿額，您須自行到學院取回您的支票。
- 請記得遞交完整的資料，如果資料不齊全或錯誤、付款不足或不符合入學資格，學院就無法處理您的報名，也需要退回原件或支票了。
- 請留意，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的收費，學院就無法處理您該項報名申請了。

銀行入數/轉帳程序及小提示：

- 銀行入數/轉帳至東亞銀行戶口：015-521-10-4009344 (Baptist Oi Kwan Social Service)
- 我們只接受銀行入數/櫃員機轉帳/轉數快形式付款。其他付款形式將不獲受理。
- 確認報名以收到繳費證明的日期為憑，所以記得於限期內完成繳費程序！若因滿額、轉帳錯誤或未能提供有效繳費證明，我們就不能確認您的報名了。
- 請將入數紙/轉帳紙/轉賬證明電郵至：msc@bokss.org.hk以作證明，標題註明「課程報名繳費證明(中文全名)」，學院職員會在收到繳費證明後的5個工作天確認，收到確認才算成功報名。
- 請在入數紙/轉帳紙/轉賬證明內清楚列明學生姓名、聯絡電話、報讀課程的名稱及編號。請保留入數紙/轉帳紙正本至課程結束。
- 請留意，每次入數/轉帳只限繳付「一名學生的費用」，如入數/轉帳金額多於或少於課程需繳付的費用或一名學生的費用的收費，學院就無法處理您該項報名申請了。

特殊天氣情況下的課程安排

思健學院在雷暴警告／熱帶氣旋／暴雨期間的安排如下：

天氣情況	室內課程	戶外課程	網上課程
雷暴警告	照常舉行		照常舉行
一號風球	照常舉行		照常舉行
三號風球	照常舉行		照常舉行
八號或以上風球	取消或延期	取消或延期	取消或延期
黃色暴雨訊號(在課程開始前2小時內發出)	照常舉行		照常舉行
紅色暴雨訊號(在課程開始前2小時內發出)	取消或延期		照常舉行
黑色暴雨訊號(在課程開始前2小時內發出)	取消或延期		取消或延期

* 如對學院課程舉行的情況有任何疑問，請於課程開始前2小時內致電本學院辦事處查詢。

思健學院辦事

新界

青衣

大嶼山



地址：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號
電話：2434 4569
傳真：2436 3977

處地圖及地址



香港島

地址：筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓
 電話：2967 0902
 傳真：2967 0577



地址：灣仔愛群道36號7樓
 電話：3413 1563
 5399 6504
 傳真：3413 1656



郵寄地址

浸信會愛羣社會服務處 思健學院 總辦事處

(學院服務區域：港島、葵青)

地址：灣仔愛群道36號7樓

電郵：msc@bokss.org.hk

網頁：www.mindsetcollege.org.hk

查詢電話：5399 6504/ 3413 1563

傳真號碼：3413 1656



Facebook專頁



YouTube頻道



思健學院網頁

本港其他
思健學院
辦事處

新生精神康復會 思健學院 總辦事處

(學院服務區域：新界西、九龍中、西)

地址：九龍南昌街332號新生會大樓

電話：3552 5296 傳真：3552 5393

香港心理衛生會 思健學院 總辦事處

(學院服務區域：觀塘、黃大仙、大埔、西貢)

地址：九龍觀塘功樂道2號

電話：2346 3798 傳真：2348 2428

香港明愛 思健學院 總辦事處

(學院服務區域：荃灣、北區)

地址：新界荃灣西樓角路1-17號新領域廣場13樓1302室

電話：3619 9896 傳真：3105 0167