

9月23日
開始報名



浸信會愛羣社會服務處
思健學院
第十學期課程
2021年10月-2022年3月



Mental Wellness 精神健康



Co-create 共建

Life 生活

學習
Learning



Peer Support 朋輩支援



本學期報名須知

9月23日(四)
下午2時30分開始
接受報名

因應各學院辦事處逐步回復正常運作，報名程序將回復正常，學生需要在繳費後才能確認名額，詳情可參考頁 38 的報名須知。

網上課程登記表只作留位之用，如學生以網上留位，學院職員將會以 WhatsApp 或電話短訊形式通知學生繳費，學生請於收到信息後五個工作天內親臨學院辦事處、郵寄支票或以銀行入數 / 櫃員機轉帳形式繳費（不接受轉數快 / 電子銀行過數），否則留位將被取消。

如有查詢，請致電學院辦事處或以電郵與職員聯絡。



義務課程助手招募

你的參與對協助學院發展
和支援同學尤其重要！

服務形式 協助導師處理簡單的
行政事務, 可免費出席
該課程

招募對象 曾經報讀本學院的課程的學生

*擔任課程助手前需出席半天的
簡介會及培訓

立即登記成為我們的
義務課程助手

詳情及登記



網上自學資源 – 思健學院頻道

頻道會定期上載短片，與大家分享各類型照顧自己精神健康的小貼士，幫大家增強抗壓能力。

學院邀請了來自不同界別的「星級講員」，與大家一同分享如何在新常態下重新出發。

想睇更多主題及照顧自己的方法，
即刻訂閱我哋嘅Youtube頻道喇！



思健學院頻道



有關課程最新消息或推薦，請追蹤Facebook專頁  @bokss.cmu

課程

10月 11月 12月

P.21 做自己想法的 管理師 10月5-26日(二) 灣仔	P.14 《邁步復元路》單元三 《從夢想到行動》 11月4日 - 12月23日(四) 筲箕灣	P.18 「集」以為常 12月2、16日(四) 灣仔
P.17 新嘗試…得唔得 架? 10月7、21日(四) 青衣	P.28 假使工作原來不像你 預期 - 初職生活指南 11月4日(四) 灣仔	P.19 復元戀愛新世紀 12月2-30日(四) 青衣
P.14 「邁步復元」精華遊 10月8-29日(五) 灣仔	P.17 有「型」有「格」 11月9-30日(二) 灣仔	P.22 「搵食」原來唔艱難 12月3日(五) 筲箕灣
P.12 身心自駕遊 10月12日(二) 筲箕灣	P.21 迷亂下共同創出新 型舒壓法 11月13-20日(六) 青衣	P.23 「逆」流而上之 創造生命生活抗逆力 12月6-13日(一) 灣仔
P.16 自決自在 好生活 10月21日 - 12月2日(四) 筲箕灣	P.18 活出新天地 11月20日(六) 灣仔	P.23 駕馭情緒我話事 12月9日(四) 灣仔
	P.22 從身出發 - 表達藝術工作坊 11月20日 - 12月4日(六) 灣仔	P.24 看圖識「自」 12月11日(六) 灣仔

總覽

1月

P.19 擊退拖延，
從這裡開始

1月6-27日(四)

P.27 朋輩支援工作人員
基礎培訓課程

1月6日-7月中(四)

P.24 「付」負得正

1月8-29日(六)

P.25 邂逅 Zentangle
豐盛生命無限

1月15-22日(六)

灣仔

灣仔

Zoom

灣仔

2月

P.15 寫出我的故事

2月18日 -
3月11日(五)

P.12 身心自駕遊

2月18日(五)

P.29 遊走感官地圖 -
多感官紓壓工作坊

2月25日 -
3月4日(五)

P.20 和而不同

2月26日(六)

筲箕灣

灣仔

葵涌

筲箕灣

3月

P.25 小王子心係之約

3月5-26日(六)

P.26 從心而動

3月5-26日(六)

P.26 同你自己 同理自己 -
體驗非暴力溝通

3月10-31日(四)

灣仔

灣仔

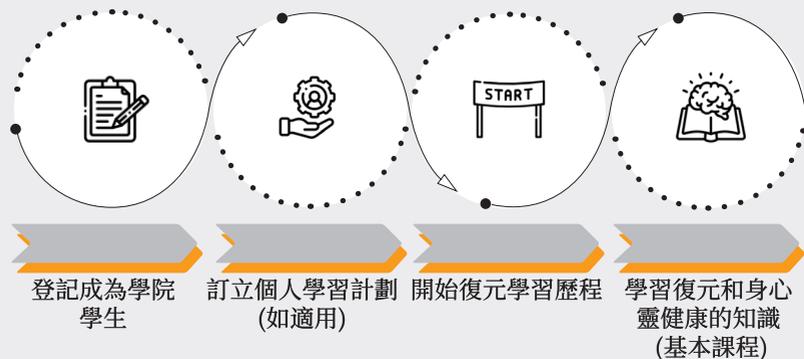
灣仔

2022

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

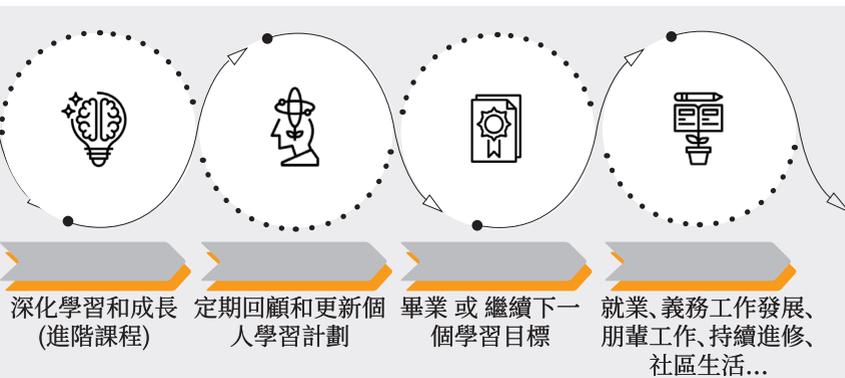


進階文憑證書



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。

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
最新消息		3
課程總覽		4-5
學生約章 / 你的學習旅程 / 學分制度 / 思健學院簡介		6-8
索引		9
個人學習計劃		10
復元	《身心自駕遊》桌上遊戲 (筲箕灣及灣仔課程)	11-12
	《邁步復元路》優勢為本復元課程介紹	13
	「邁步復元」精華遊	14
	單元三《從夢想到行動》(筲箕灣課程)	14
	寫出我的故事	15
自我倡導	自決自在 好生活	16
建立生活	新嘗試 ... 得唔得架	17
	有「型」有「格」	17
	活出新天地	18
	「集」以為常	18
	復元戀愛新世紀	19
	擊退拖延, 從這裡開始	19
	和而不同	20
保持身心康泰	做自己想法的管理師	21
	迷亂下共同創出新型舒壓法	21
	從身出發 - 表達藝術工作坊	22
	「搵食」原來唔艱難	22
	「逆」流而上之創造生命生活抗逆力	23
	駕馭情緒我話事	23
	看圖識「自」	24
	「付」負得正	24
	邂逅 Zentangle 豐盛生命無限	25
	小王子心係之約	25
	從心而動	26
	同你自己 同理自己 - 體驗非暴力溝通	26
朋輩發展	朋輩支援工作人員基礎培訓課程	27
職涯規劃	假使工作原來不像你預期 - 初職生活指南	28
家屬 / 照顧者支援	遊走感官地圖 - 多感官紓壓工作坊	29
經歷與心得		30
導師簡介		31-34
< 思健學院 > 入學申請表		35
< 思健學院 > 課程報名表		36
思健學院報名須知		37
思健學院辦事處地圖及地址		38-39

- 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，你可以做的便是參與

個人學習計劃

個人學習計劃之旅

03

第三次會面

回顧進度，整理經驗，慶祝

02

第二次會面

回顧進度，檢示困難，訂立新目標

期間電話跟進

01

第一次會面

檢示狀態，尋找優勢，發掘目標，訂立行動計劃

立即登記



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。遊戲中也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。

遊戲介紹短片



此套遊戲附有體驗工作坊，詳情請見下頁。

復

筲箕灣課程

2021 年
10月12日(二)
下午 3:00 - 5:00

筲箕灣道 361 號
利嘉中心 11 樓

蔡瑩瑩女士
李倩盈女士

課程編號：
AE21103

灣仔課程

2022 年
2月18日(五)
下午 2:00 - 4:00

灣仔愛群道
36 號 7 樓

蔡瑩瑩女士
李倩盈女士

課程編號：
AW21035

元

身心自駕遊 (桌上遊戲體驗工作坊)

《身心自駕遊》是一個輕鬆的桌上遊戲，讓大家一起去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。

1節
2小時
2學分
10名額
費用\$10

《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



100%
落實邁向生活
復元目標



1/3畢業生
參與朋輩支援



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

「邁步復元」 精華遊

2021年
10月8、15、22、29日(五)
下午2:30-4:00
灣仔愛群道36號7樓

有人說：「過去成就現在，今天決定未來」。在忙碌的生活中，大家有沒有機會停一停，思考及重整一下，自己的成長之旅？在這個課程中，就讓我們一起重遊「邁步復元路」手冊，透過互相分享交流，回顧每一個成長階段，豐富生命的歷程，讓自己在復元路上走得更加精彩美麗。

馮靜濤女士 4節
李倩盈女士 6小時
6學分
10名額
費用\$30

課程編號：IW21027

《邁步復元路》 單元二 《從夢想到行動》

2021年
11月4、11、18、25日及
12月2、9、16、23日(四)
下午2:30-4:30
筲箕灣道361號利嘉中心11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

*學生將免費獲得價值\$100
《邁步復元路》(下冊)一書

曾淨兒女士 8節
余芷晴女士 16小時
岑苑芬女士 16學分
18名額
費用\$100

課程編號：IE21017

寫出我的故事

2022年

2月18、25日及

3月4、11日(五)

下午2:30-4:30

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。

*鼓勵《邁步復元路》的畢業生參與。

*參加的學生必須出席課前面談，導師會於開課前兩星期內與學生聯絡有關面談的詳情。

余芷晴女士 4節
萬鳳儀女士 8小時
8學分
10名額
費用\$40

課程編號:IE21054

復

元

自決自在好生活

2021年
10月21、28日及
11月4、11、18、25日及
12月2日(四)
下午3:00-5:00
筲箕灣道361號利嘉中心11樓

課程透過「接納及承諾治療法」(Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 各種的體驗遊戲, 經歷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, 不被別人眼光影響, 做有意義的事。

李俊傑先生 7節
駱曉瑩女士 14小時
莫穎茵女士 14學分
14名額
費用\$70

課程編號: IE21055

新嘗試……得唔得㗎？

2021年
10月7-21日(四)

*10月14日沒有課堂

下午2:00-4:00

青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

你喜歡過現在的生活嗎？你過著喜歡的生活嗎？你想生活有新嘗試嗎？想嘗試培養新興趣，我得唔得㗎？想嘗試投入新的朋友圈子，我得唔得㗎？想嘗試與家人建立新的溝通方式，我得唔得㗎？

課程透過朋輩導師分享每次新嘗試的經歷、並分享運用社區資源及重新建立人際關係的過程，結合自我探索的體驗活動，讓你可以

1. 了解嘗試新興趣 (例如運動、藝術、義工等) 的樂趣及心態；
2. 了解看待家人及朋友的新角度，提升同理心，由危轉機。

期待與你一齊為未來試一試！新嘗試！

梁銘言先生 2節

嚴兆倫先生 4小時

4學分

12名額

費用\$20

課程編號: AT21055

有「型」有「格」

2021年
11月9、16、23、30日(二)

晚上7:30-9:00

灣仔愛群道36號9樓

性格對一個人的成長和人際溝通有著至關重要的影響。本課程嘗試借用九型人格模型理解不同性格型態的特點，以幫助大家在職場及生活上更懂得敏銳身邊人的特質。

黃立星先生 4節

林偉昌先生 6小時

6學分

8名額

費用\$30

課程編號: IW21025

活出新天地

2021年
11月20日(六)
下午2:30-5:00
灣仔愛群道36號9樓

當我們每日埋首工作，為金錢而失去生活樂趣、為小事而爭論、為學業而困擾、以為追尋名牌和物質才能快樂，這一切都能讓我得到真正的快樂嗎？

課程將提倡及介紹一種充滿陽光、活力和歡樂，但既簡樸又豐盛的生活方式，相信能令你有新的生活方向。

張浩樂先生 1節
劉尚華先生 2.5小時
2學分
15名額
費用\$10

課程編號:AW21040

「集」以為常
2021年
12月2、16日(四)
*12月9日沒有課堂
下午2:30-4:30
灣仔愛群道36號9樓

你有否曾為這些事煩惱？覺得很難維持到早起的習慣和沒有動力做運動？

要養成一個好的習慣並持續地做自己想做的事，有時會面對不少挑戰。

課程會與大家分享習慣養成的方法和訣竅；集思廣益，讓大家將新習慣成為日常，動手打造自己想過的生活。

李倩盈女士 2節
蔡瑩瑩女士 4小時
4學分
12名額
費用\$20

課程編號:AW21028

復元戀愛新世紀

2021年
12月2、9、23及30日(四)

*12月16日沒有課堂

下午2:00-4:00

青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

談戀愛雖是每個人一生期待的階段，但戀愛卻帶不同程度的甜酸苦辣的情感，也有戀愛的陷阱。復元人士所面對的也一樣，但復元人士所面對的難處和阻力比一般人更高，那我們應用怎樣的心態去面對呢？我們可以從那裏得到支援？兩位朋輩導師分別是別人的太太和別人的丈夫，他們將會分享過往戀愛的經歷，讓同學可以有個充份的預備。

郭衍強先生 4節
方心美女士 8小時
朱忠勇先生 8學分
15名額
費用\$40

課程編號:ST21038

擊退拖延，從這裡開始

2022年
1月6、13、20、27日(四)

晚上7:30-9:30

灣仔愛群道36號9樓

每個人都有拖延經驗，約五分之一人會慣性拖延。你是否覺得自己每當有待辦事項，就會慣性拖延，最終被死線壓得喘不過氣？其實，拖延不是懶惰，很多人，不是每件事都在拖延，只是在某些事上總是無法開始。

課程透過體驗式活動，與你探索拖延的原因，讓你更寬容地對待自己，同時找到輕鬆擊退慣性拖延的方法。

陳昕女士 4節
梅詩樂女士 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號:IE21058

和而不同

2022年
2月26日(六)

下午3:00-5:00

筲箕灣道361號利嘉中心11樓

人生路上總會面對不同的抉擇，有人渴望離開安舒區去尋找新出路，但要面對充滿不確定性的未來確實需要勇氣和決心。

課程由朋輩導師分享自身轉化的經驗，並透過和諧粉彩，讓參加者重新塑造個人的夢想和希望，探索生活的可能性。

胡詠詩女士 1節
林曉恩女士 2小時
2學分
8名額
費用\$10

課程編號:AE21082

建立生活

做自己想法的管理師

2021年
10月5、12、19、26日(二)
晚上7:30-9:00
灣仔愛群道36號9樓

不知你有否試過被情緒與想法牽着鼻子走，陷入無可奈何的循環？

在課程中，我們會用自身例子及認識身心思想行概念，察覺故有的負面思想習慣，再以生動活潑的活動體驗如何從舊有思想習慣走出來，回到生命精彩正面之處。

吳宇軒先生 4節
林偉昌先生 6小時
6學分
12名額
費用\$30

課程編號: IW21029

迷亂下共同創出新型舒壓法

2021年
11月13、20日(六)
下午2:00-3:30
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

集抑鬱症、厭食症、驚恐症、思覺失調於一身的復元人士，透過不同的減壓方法，從壓力球至雙面扇，使跳出重重的困難，使自己重拾工作。

課程會與學生分享如何正確地使用壓力球和其他特別的舒壓方法。舒緩壓力之餘，也讓自己思考如何在困境中出現一絲希望或意義，最後變成美麗的生命。

郭家輝先生 2節
洪思敏女士 3小時
3學分
15名額
費用\$15

課程編號: AT21058

從身出發 | 表達藝術工作坊

2021年
11月20日及
12月4日(六)
下午2:30-4:30
灣仔愛群道36號7樓

你有興趣知道你的身體想告訴你什麼嗎？你想和你的身體重新建立關係嗎？

很多時候身體不由自主的反應，以及情緒可能會讓你拒絕去感受身體大大小小的感覺。但當你越拒絕的時候，感覺可能會越強烈。其實身體的感覺和情緒一直都在告訴我們忽略了訊息。

課程將利用繪畫、創意寫作、肢體動作、音樂或戲劇等多元藝術媒介，在一個沒有批判和安全的環境之下，讓你可以探塑自身的關係，與你的內在智慧溝通。

鄭中行女士 2節
嚴允慈女士 4小時
4學分
12名額
費用\$50
(已包括材料費)

課程編號: AE21095

「**搵食**」
2021年
12月3日(五)
晚上7:30-9:30
灣仔愛群道36號7樓

原來唔艱難

為了生活，香港人「搵食艱難」仍努力工作。然而「搵啱嘢食」，隨時幫到你「搵食」！飲食習慣都可以影響工作表現？

課程有專業導師從營養角度出發，加上朋輩支援工作員的親身經歷分享，與學生探討如何透過改善飲食讓你工作發揮更穩定。

何欣倫先生 1節
潘凱恩女士 2小時
2學分
15名額
費用\$10

課程編號: AE21085

「逆」 流而上之創造生命生活抗逆力

2021年
12月6、13日(一)
下午3:00-5:00
灣仔愛群道36號7樓

力從何來？

課程根據「抗逆環境生態學」，以不同的抗逆模式、方法和工具，與你一同建立四種不同形式個人生命抗逆力。透過(1)簡介示範(2)個案分享(3)實習創作(4)討論和個人分享不同抗逆模式、方法和工具，你將會學到：

1. 如何建立「內置」生命抗逆力(個人信念、情感和身體如何產生抗逆力)
2. 如何建立「外置」生命抗逆力(如何運用社會資源和物之改變產生抗逆力)

曾盈翠女士 2節
李子建先生 4小時
4學分
10名額
費用\$20

課程編號: AE21094

駕馭情緒我話事

2021年
12月9日(四)
下午3:00-5:00
灣仔愛群道36號9樓

負面情緒從何來？明白背後的原因，有助駕馭情緒！

課程將以認知治療理論，探討負面情緒的成因及應對方法。內容如下：

1. 初步了解負面情緒如何出現
2. 以認知治療的理論，了解思想陷阱及應對方法
3. 朋輩導師以個人經驗，分享調適負面情緒的心得

林基敏女士 1節
李青苗女士 2小時
2學分
16名額
費用\$10

課程編號: AW21029

看圖識「自」

**2021年
12月11日(六)**
下午2:30-4:30
灣仔愛群道36號7樓

社交媒體大行其道，拍攝和分享生活相片附上一段文字上傳，已成為都市人的習慣。到底我們如何可以有效從日常寫照中認識自己，表達情感，與他人連結？

工作坊將會帶領大家輕鬆體驗從圖像中發現自己，並透過每張相、每句文字紀錄「真我」，從「自我覺察」的過程中反映當刻的感受。

崔德興先生 1節
莫嘉蕊女士 2小時
2學分
12名額
費用\$10

課程編號:AE21096

「付」負得正

**2022年
1月8、15、22、29日(六)**
下午3:00-5:00
Zoom網上會議

在你的人生中，是否曾遇到重重的困難和障礙？令你感到意志消沉？

課程會探討如何繞過負面思想、思想如何扭轉命運；以及應付負面思想，令自身的思想轉為正向的方法，讓你能活出充滿姿采的生命。

李倩盈女士 4節
鄭綺琦女士 8小時
8學分
16名額
費用全免

課程編號:IE21052

邂逅 Zentangle 豐盛生命無限

2022年
1月15、22日(六)
下午2:30-4:30
灣仔愛群道36號7樓

透過Zentangle，練習放下前設與預期，享受當下，與當下的自己連結，從而放鬆心情。

Zentangle無需任何藝術細胞，只要保持好奇，覺察墨水的流動，和畫磚的觸感，我心寫我手，就可以畫出令人驚喜的圖案。就好像我們生命裡四時的變化，只要不斷向前，勇於創造，找回真我，就能感受正向奇蹟，畫出豐盛生命。

胡詠之女士 2節
顧寶君女士 5小時
5學分
12名額
費用\$50
(已包括材料費)

課程編號: AE21097

2022年
3月5、12、19、26日(六)
下午3:00-5:00
灣仔愛群道36號2樓

小王子心係之約

課程以小王子一書作為伏筆，當中以不同的電影橋段作穿插，讓學生體驗不同的關係對我們的影響。另外，亦會探討在不同關係中復和以及主動溝通的方法，讓學生能掌握和處理與父母、鄰居、朋友和同事關係的訣竅。

李倩盈女士 4節
鄭綺琦女士 8小時
8學分
16名額
費用\$40

課程編號: IE21053

從心而動

2022年
3月5、12、19、26日(六)
下午2:30-4:30
灣仔愛群道36號7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。

課程將與大家分享體適能小知識、與你尋找身邊的資源，讓你冇更多機會做運動。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動態度。

韓世豪先生 4節
許偉俊先生 8小時
8學分
16名額
費用\$40

課程編號:IE21059

同你自己同理自己
— 體驗非暴力溝通

2022年
3月10、17、24、31日(四)
晚上7:30-9:30
灣仔愛群道36號9樓

成長的過程容易令我們對自己苛刻，刻薄自己，忽略自己的需要。在我們生活的同時，我們又有沒有善待，照顧，並且同理自己呢？

課程中，導師將會陪伴你探索如何使用非暴力溝通與自己相處，同理自己，做自己最好的朋友。

何欣倫先生 4節
余依蓓女士 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號:IE21061

朋輩支援工作人員 基礎培訓課程

對象 有志成為同路人的
復元人士

地點 灣仔愛群道36號9樓

名額 18人 **收費** \$450

課程 內容

- 深化復元及優勢的應用與概念
- 學習朋輩支援工作的發展與理念
- 學習朋輩支援工作的技巧
- 反思朋輩支援工作人員的使命與成長
- 實踐朋輩工作的理論與技巧

詳情及報名



截止報名: 2022.1.8(五)

課程
流程



簡介會

2022.1.6(四)
下午2:30-4:30



面試

2022.1.13
或1.20(四)



第一階段 基礎培訓

2022.2.17-5.26(四)
下午2:30-5:30



第二階段 實習及督導

2022.6中-2022.7中

備注

- 學生必須填妥網上的報名表格。
- 曾經就讀並完成朋輩共建導師課程/邁步復元路課程/寫出我的故事課程的學生優先。
- 課程詳細內容及最新安排，將在簡介日講解，請有興趣報讀的學生務必參與簡介會。

查詢 | 34131563/53996504
msc@bokss.org.hk

假使工作原來不像你預期 | 初職生活指南

2021年
11月4日(四)
晚上7:30-9:00
灣仔愛群道36號9樓

覺得返工返得很吃力?好像是一個不能夠「Say No」的地方?更經常遇上「Blue Monday」?

兩位導師將在分享會上,從個人經驗及人力資源管理角度,與學生分享職場微技巧,和大家一起討論如何幫助自己,適應這個「工作環境」。

*分享會適合初進職場及有意了解職場技巧之人士參與。

陳江栢先生 1節
何欣倫先生 2小時
2學分
16名額
費用\$10

課程編號:AE21087

生涯規劃

遊
走
感
官
地
圖

|
多
感
官
紓
壓
工
作
坊

2022年
2月25日及
3月4日(五)

晚上7:30-9:30

葵興大連排道83號K83 7樓703室

人自出生以來用視、聽、嗅、味、觸、思考等感官與世界互動，找出比較敏感的感官，就能發掘最適合自己的放鬆方法。課程邀請學生進行各種活動，遊走身體六大感官，找出最能幫助自己紓壓的感官！

*課程適合家屬或照顧者參與。

蘇鈺晶女士 2節
關浩林先生 4小時
照顧者朋輩大使 4學分
12名額
費用\$20
課程編號:AW21042

以下是幾位新一屆共建導師培訓畢業生的經歷和心得：

平日於工作上分享專業知識，可能是員工培訓、歷奇活動、檢討會等；而當專業知識遇上思建的課程架構，與導師們共健新的課程，包含分享、知識、體驗、交流等，導師培訓內容及練習讓我可以更容易掌握當中的技巧及注意事項，期待每次共建的一期一會

Charles

由理論到體驗，課程十分緊湊而豐富。我特別深刻我可以不單從參加者的角度體會共建，也從導師的角度嘗試實踐共建。

Grace

好好的課程，我好喜歡起承轉合的意念。課程令我對成為朋輩導師有基本的認識。好喜歡最後一堂與專業導師配對及共建，我可以認識不同導師的背景及專長。

Jennifer

共建課程讓我更覺察別人的需要與感受。與朋輩導師的交流讓我思考如何把「專業」轉化成「帶來改變的經驗」。

Benise

我在課程中回想起自己的個人成長歷程，發現一路走來不易，但沿途充滿不同風景，亦認識了不少可以互相分享鼓勵的同伴，支持我成為導師。

Joan

導師簡介

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**

熱衷探討職場經歷，相信沒有最好或最差的工作，只有適不適合自己的工作。喜歡與人分享職場生涯，人與人之間關係相處及做人處事態度。堅持相信做人應有的價值觀及對等尊重的關係。工作只是生活一部份，請盡最大努力好好選擇及享受。期待日後課程與你們見面同分享。

- HR 人 **陳江栢 (Patrick)**

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**

自己之前都受情緒困擾 ... 過去覺得我因為自己有病而感到羞恥 ... 但現在卻感到是一個祝福，因為身邊多了同路人明白自己！同時都想透過自己的經歷，與同路人在復元路上，一起同行，勵向彩色的人生！

- 朋輩支援工作員 **張浩樂**

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**

現職朋輩支援工作員，同時是邁步復元路和身心自駕遊領航員，另外亦有擔任足球助教和網上體育撰稿員。在疫情期間自己不斷進修和增值，透過復元去迎接將來生活的新挑戰，自己亦都希望將所得來的寶貴經驗分享給同路人。

- 朋輩導師 **朱忠勇**

每一個名字，代表著每個獨一無二的故事。讓我們一同感恩過去、擁抱現在、展望將來。抬頭看看，復元路上我們並不孤單。

- 計劃幹事 **馮靜濤**

我一直熱愛個人成長和認識自己的課題。近兩年因為一個低潮，開始留意身心連結、照顧自己、人際相處和人生態度的課題，並以此得到轉化。期待日後在課程中與各位同學交流，分享一些有趣的經驗和知識。

- 朋輩支援工作員 **何欣倫**

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)**

導

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

生命中會有各樣的事，無論是好是壞都是人生的一部份。願能與各位分享大家獨特的經歷，接受生命的每一部份，並一同繼續寫下自己的故事。

- 行政助理 關浩林

我從事社福機構，喜歡對人的工作，因為每個人有著不同的成長背景與經歷，活像一本生命故事書。期待與大家彼此分享，彼此學習，活出自己喜歡的人生。

- 註冊社工 郭家輝 (Eddie)

少年時代跌跌碰碰，對戀愛充滿憧憬，經歷戀愛的甜酸苦辣，不斷碰釘，錯過好多次，累積了一些經驗，慢慢懂得同人相處之道，享受談戀愛的甜蜜。

- 朋輩導師 方心美

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向他人學習不同的方法去提升自己，在療癒自己的同時也希望大家分享我的經驗。

- 朋輩導師 鄭中行

在從事輔導的工作中，我學習到建立接納和同行關係的重要性。而透過參與有關精神健康的義工服務，我更了解到每個復元人士的經歷都是獨一無二及寶貴的。期望在這裏能夠聆聽到大家的故事，陪伴大家一同感受當中的甜酸苦辣，亦期待與大家有新的體驗。

- 輔導員 林曉恩

師

「忘記背後，努力面前」過去已經過去，在復元路上，見自己的不足，感恩能在不同的專業人士陪同成長，令我重拾自信繼續向前跑。在患病的日子學習忍耐，學習表達，相信「忍耐到底，實有野睇」，期待與大家分享。

- 朋輩導師 林基敏 (Jackie)

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

喜歡運動及戶外活動，追尋簡樸充實及健康的生活模式，富足體現在個人心靈及生活經歷之中，提倡不要做金錢奴隸。

- 註冊社工 劉尚華

能分享自己的經歷去鼓勵人，給我最大的滿足感！我很喜歡在課堂中與參加者即場互動，能接觸每個寶貴的生命，是我的福氣。

- 註冊社工 李青苗

感覺失調復元人士，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

從前設計大學學術 / 專業傳息能力課程；現今從事基督靈性發展，生命權授事工，在香港資本主義經濟體中，創建個人生命力。

- 大學老師 李子建 (Alfred)

簡 介

感恩在我的職涯生命，有你們同行，常常感到你們的善、能量、才華，共勉之。

- 註冊社工 李俊傑 (Eric)

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)

人生就是不停的蛻變與成長，有喜悅有痛苦。在我面對人生的課題，我明白到在每個痛苦經歷中都有著珍貴的寶石等待我們發現。讓我們在成長的過程，對我們的經驗開放、找到真實的自己，成為一位真誠一致、喜歡自己的人。

- 計劃幹事 駱曉瑩

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

人生像一場永無止境的競技場，會有林林總總的挑戰迎面而來。有時我們輕鬆過關，有時我們遍體鱗傷。縱使生活有限制，但請不要忘記自己的優勢，期望與你同行，慢慢走出安舒區，發揮自己真正的潛能。

- 朋輩支援工作員 莫穎茵

與患病前相比，更喜歡經歷過挫折與復元的自己。復元旅程讓我更了解自己，也讓我的生命裡擁有更多的快樂，與心靈上的富足。希望能與大家分享與交流，一起成為更好的自己。

- 朋輩導師 梅詩樂

我喜愛沉思，沉浸小說、電影、漫畫之中，細味一個個故事背後甘苦之處。自己生命中經歷各樣邂逅，總被人生命成長及突破所觸動。期望與你同行，在彼此的故事上加上一筆、帶走一劃，見證生命精彩美善。

- 計劃幹事 吳宇軒

由學生時期開始，我已積極參與義工活動，主要關注精神健康方面。這次有幸成為導師，我盼望藉此機會，將我在健康飲食方面的知識和經驗分享給大家。願大家多留意自己的身心健康，並找尋到保持及提升健康的生活方式。

- 醫護人員 潘凱恩

我在從事照顧者的工作。在聆聽照顧者的故事時，他們教會我即使面對再大的困難，培養寬容心、善待自己是維護精神健康的資本。我相信人際間的交流 and 互助，能滋潤心靈和啟發智慧。期望透過這個平台與大家交流善待自己的經驗和方法，一起保守身心康泰。

- 註冊社工 蘇銜晶

復元旅程讓我更了解自己，明白人生中有上有落。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，從而逐步實踐對我有意義的生活。感恩我成為中心其中一員，願可同大家分享復元之路與交流，彼此勉勵！希望有一日你都會多謝努力嘅自己。

- 邁步復元路領航員 岑苑芬

我相信人生中每一個片段都有它的意義。縱使復元的路充滿挑戰，同時滿載希望和祝福。每人都獨有又寶貴的經歷和優勢，期待聆聽大家的分享，更期待與大家一同成長。

- 計劃幹事 唐緯思

導師簡介

從我認識的復元人士的故事中，我看見生命賦予的韌力，讓我們有勇氣經歷人生的每個起伏，更領悟到這些起伏的出現，都會為我們帶來不同意義及成長。這些獨特的經歷，同時亦成為我們的優勢，讓我們可以藉自己的故事勉勵及幫助更多人。願我們可以一同擁抱自己的過去，奔向更好的未來。

- 註冊社工 曾淨兒

由一個「男仔頭」成為一位新手媽媽。初生兒的到來讓我展開生命新一頁，有甜有苦，如復元路須抱持決心和堅持的信念一樣。來一起接受挑戰，為自己生命增添另一份色彩吧！

- 朋輩導師 曾盈翠 (阿翠)

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

我在生活和工作中認識不同復元人士和他們的生命故事，見證不同人在生命裏重新出發；相信每個復元人士都有同等機會，發揮個人優勢和潛能，找到自己的方向和生命意義。

- 註冊社工 王樂欣

儘管人與人之間有許多差異和不同，不過大家共同的需要會使我們走在一起，開始學習欣賞彼此的優勢甚至過往的經歷。我相信互相支持和陪伴是走過復元旅程的最佳原動力，盼望可與你互相激勵和分享生命！

- 計劃幹事 黃立星

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

生活是一點一滴積累而成的，不願背負情緒病的包袱一輩子，以自身尋找生命中另一杯茶的人生經歷，與參加者分享這個走出人生起跌轉承的故事，從而卸卜這包袱，活出不一樣的人生。

- 語言及興趣班導師、朋輩導師 胡詠詩

患病十年，對人感覺陌生。透過心理醫生幫助下認識浸會愛羣機構，透過參加活動，精神健康狀態已復元。致力未來能成為一位朋輩支援工作員，發揮自己的優勢，學習更多復元的知識，幫助自己及其他人，攜手邁步復元路。

- 朋輩導師 嚴兆倫

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) :

- 關注精神健康人士 復元人士家屬/親友
 復元人士 (診斷 : (可選填)) 其他 (請註明 :)

你如何得知本學院 :

- 學院網頁 電子媒體 單張/海報
 機構/社工介紹 親友介紹 醫護人員介紹
 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：	

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。遞交課程報名表時，請輸入所屬學院的有效學生編號，並於**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/櫃員機轉帳形式繳費，以完成整個報名程序。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。
- 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。
- 如您選擇以銀行入數/櫃員機轉帳形式繳費，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。

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。
- 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/櫃員機轉帳程序及小提示：

- 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/櫃員機轉帳形式付款，電子銀行過數或轉數快等網上付款形式將**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/轉帳紙郵寄至：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7個工作天確認，收到確認才算成功報名。
- 請在入數紙/轉帳紙的右上方寫上學生姓名、聯絡電話、報讀課程的名稱及編號。如課程為實體課程，請於第一節上課時繳回入數紙/轉帳紙正本。
- 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

雷暴警告

一號風球

三號風球

八號或以上風球

黃色暴雨訊號(在課程開始前2小時內發出)

紅色暴雨訊號(在課程開始前2小時內發出)

黑色暴雨訊號(在課程開始前2小時內發出)

* 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。

室內課程

照常舉行

照常舉行

照常舉行

取消或延期

照常舉行

取消或延期

取消或延期

戶外課程

取消或延期

【個人資料收集】聲明

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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」
6. 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，請與本學院職員聯絡。

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「銀行入數」或「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！

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。

思健學院辦事

新界

青衣

大嶼山



地址：青衣長亨邨亨業樓地下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：灣仔、港島、葵青)

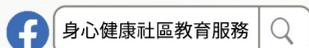
地址：灣仔愛群道36號7樓

電郵：msc@bokss.org.hk

網頁：www.mindsetcollege.org.hk

查詢電話：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：油尖旺、深水埗、九龍城、葵涌、屯門、元朗、沙田、離島)

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