

思健學院 香港心理衛生會

第三期課程
2018年4月至9月

開始報名日期：2018年3月26日(一)

思健學院簡介

思健學院是一個創新及具前瞻性的教育平台，得到思健基金資助，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，內容多元化及以「教學相長」及個人成長為首要。

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。

我們的願景

平等參與，促進成長
提昇希望，共建復元

我們的使命

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。

課程特色

全方位課程(適合不同學歷及需要的學生報讀)

- 以上為本、多元選擇(可按需要自行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)

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。

教學團隊

不同背景人士(例如：有復元經驗的人士及其家屬、社工、朋輩支援工作人員等)

學院歡迎不同背景的人士一起建構課程，以達至教學相長的理念。

上課地點

- 九龍 - 觀塘茶果嶺道81號 茜草灣鄰里社區中心四樓 賽馬會恆健坊(觀塘南)
- 九龍 - 觀塘樂華北邨欣華樓地下101-108室 恆樂坊(觀塘北)
- 九龍 - 觀塘功樂道2號 賽馬會大樓 香港心理衛生會總辦事處7樓
- 九龍 - 彌敦道337-339號金滿樓9樓F室 傅德枊輔導及發展中心
- 新界 - 大埔廣福邨廣智樓A翼地下101-108室 賽馬會恆悅坊(大埔)

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。
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筆記，只會在課程結束後保留兩星期。我明白學院不會補發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。

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？

- 請您親臨學院辦事處辦理入學註冊手續，包括提交已填妥的「入學申請表」及出示您的身份證，以便核對相關資料。
- 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或者郵寄報名。學院暫時不接受電話或他人代為報名。
- 當您到學院報名時，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。
- 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「香港心理衛生會」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。

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。

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，如您對課程有興趣就及早報讀了！

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，您須與職員相約時間，並於您報名的辦事處辦退款手續。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。

你的學習旅程

歡迎你加入思健學院！你將會踏上一段豐盛的復元學習旅程。我們會為你提供多元化的復元和身心靈課程，你更可以從中認識到不同的復元伙伴和同路人。



個人學習計劃

這是每位學院學生專享的服務。我們的朋輩學習顧問，會與你一同度身訂造你專屬的「個人學習計劃」，學習顧問將與你一同發掘個人優勢和發展機會，讓你可以在學院中挑選最適合你的課程，透過學習達成你的生活目標和理想。

有興趣的同學，請致電2346 3798與我們聯絡。

思健學院 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%或以上(朋輩導師和朋輩支援工作員課程出席率須達85%或以上及完成實習要求)，便可獲得該課程的學分，累積足夠學分，可於畢業典禮中獲頒有關文憑證書。

文憑證書種類：

| 文憑證書 | 學分 |
|--------|-----|
| 基礎文憑證書 | 30分 |
| 進階文憑證書 | 60分 |
| 深造文憑證書 | 90分 |

畢業禮及學分統計

第一屆畢業禮將於2018年底進行，學分統計將計算學生在2017年4月1日至2018年9月30日修畢之課程，歷時一年半。

第二屆畢業禮將於2020年中進行，學分統計將累計學生在2017年4月1日至2020年3月31日修畢之課程，歷時三年。

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

機構簡介

香港心理衛生會成立於一九五四年，是一個以推廣心理衛生為主的非牟利社會服務機構，一向致力促進社會人士對心理健康的認識和關注，並為弱智人士及精神病康復者提供康復服務，包括住宿服務、日間訓練、職業康復治療服務、社區照顧及支援服務、心理健康義工服務及心理健康教育服務等。

機構歷史

本會早於一九五二年，由一群熱心人士，組成「心理衛生研習小組」，以推動個人及社會心理衛生為主要目的，透過教育、研究等活動發展，亦成為首個以推廣心理衛生為主的志願團體。至一九五四年正名為「香港心理衛生會」。

本會於一九六五年加入世界心理衛生聯盟成為會員；稍後分別在一九六八年及一九六九年成為香港社會服務聯會和香港公益金的會員機構。並於一九七零年根據公司條例註冊成為法人團體。

機構願景

精神健康 全民共享

機構使命

- 向公眾推廣精神健康
- 為服務使用者提供優質康復服務
- 與團隊建構正向工作間

機構價值

協作

- 重視跨界別溝通，凝聚伙伴合作精神，與服務使用者同行互勉。

創意

- 勇於嘗試，突破思維框架，把握機遇，以敏銳觸覺革新服務。

臻善

- 建立學習型，高效能及跨專業團隊，發展強項為本和具實證成效的服務。

兼容

- 締造彼此接納，和而不同及平等參與的文化，建構共融關愛的社會。

復元

課程名稱

我是憤怒

課程包括

你有覺得怒不可遏的時候嗎？你會認為憤怒是不應該出現的情緒嗎？其實憤怒與其他情緒如興奮、擔憂、緊張等一樣，沒有應該不應該出現之分，反之若我們更了解其成因及處理，我們便可自如地面對。歡迎大家參加由香港大學社會工作及社會行政學系黃富強教授及朋輩導師黃婉玲女士主講的「我是憤怒」課程，一同探索駕馭憤怒之道！

對象

關注情緒健康的復元人士、家屬及社區人士

課程編號： MC/1819/005

日期： 2018年5月11及18日 (星期五)

時間： 晚上7:00 – 9:00

地點： 香港大學百週年紀念校園 (待定)

收費： \$20 **名額：** 50

導師介紹

黃富強教授

黃富強教授，從事精神科臨床工作多年，現任香港大學社會工作及社會行政學系教授。黃教授接受「美國貝克學院」(Beck Institute) 的認知治療訓練，並在「美國認知治療師學會」(Academy of Cognitive Therapists) 取得「認知治療師」及「院士」的資格。黃教授將此介入手法本土化，融入中國人的個案及小組輔導工作，他亦積極推動專業訓練工作，於二零零七年成立了「認知行為治療教研中心」(現稱為「認知治療學會」：www.ictkh.org)。黃教授發表了超過一百篇的學術論文，並撰寫或主編十本書籍或治療手冊。從事教研工作以來，教授獲美國Fulbright學術研究獎金，傑出教學獎狀(香港大學)及Universities 21 學術研究獎金等等。

黃婉玲女士

香港心理衛生會恆樂坊會員，任職朋輩支援員，亦是精神病康復者。喜歡音樂、唱歌、繪畫和閱讀，更喜歡與人溝通，並分享復元經歷。希望可以為在不同階段的康復者給與鼓勵和支持，使他們可以邁向光明和快樂的康復路。亦希望社區人士對精神病患者有體諒的心。

復元

課程名稱

言語解碼

課程包括

與人溝通時，曾否遇過各式各樣的“溝通陷阱”？

希望這課程能令你.....

- 學習一些言語及非言語的溝通技巧
- 辨識及緩和溝通上的危機

對象

關注個人情緒人士，包括復元人士、家屬及社區人士

課程編號： MC/1819/006

日期： 2018年5月12及19日 (星期六)

時間： 上午 10:00 – 中午 12:00

地點： 恆樂坊 (觀塘北)

收費： \$20 **名額：** 15

導師介紹

莊慧敏女士

身心語言程式學執行師

大學畢業於社工系，亦在社福界工作了數年時間。及後10多年於多家大型商業機構工作，從事人才發展和企業培訓。工作上經常接觸不同階層崗位的人士，建立人才管道，為管理人員提供專業意見。

「溝通、人際相處」經常為培訓課程的題目，希望透過創意遊戲、個案研討、體驗活動糅合理論，帶領參加者一同學習、探索。

黃婉玲女士

香港心理衛生會恆樂坊會員，任職朋輩支援員，亦是精神病康復者。喜歡音樂、唱歌、繪畫和閱讀，更喜歡與人溝通，並分享復元經歷。希望可以為在不同階段的康復者給與鼓勵和支持，使他們可以邁向光明和快樂的康復路。亦希望社區人士對精神病患者有體諒的心。

復元

課程名稱

「元」來的劇本 IV

課程包括

- 認識復元的概念及元素
- 學習克服復元不同階段的難處
- 探討自己的優勢
- 得著復元的錦囊

對象

復元人士、照顧者、精神健康服務從業員及其他關注精神健康人士

課程編號： MC/1819/009

日期： 2018年7月10、17、24及31日(星期二)

時間： 下午3:00 – 5:00

地點： 賽馬會恆悅坊 (大埔)

收費： \$40 **名額：** 15

導師介紹

李遠稠先生

從2012年開始於精神健康綜合社區中心任社工，從事精神健康服務亦接近10年。不時聽到別人分享「原本我...」「以前我...」，今天希望與大家透過認識復元概念，再一次分享「“元”來我是...」。

連鳳儀女士

曾任大機構之高級秘書。復元路上浸淫心理學與自我成長課程逾十年，現正進修輔導專業文憑課程。於2011年開始參與朋輩支援服務之義工。於2013年成為『思健計劃』朋輩支援員培訓的第一屆學員，畢業至今投身香港心理衛生會，致力推動朋輩工作的發展，在傳媒推廣關注精神健康的意識，及提昇復元人士正面形象。現職為康和自助組織的執委；並於2013年曾獲『再生會』頒贈『傑出生命獎』。

復元

課程名稱

向標籤說不

課程包括

很多人都可能有過被標籤的經歷，例如肥仔/妹、曳仔/女、精神病等。「標籤」除了是來自外人(公眾)外，很多時自己也會標籤自己(自我標籤)，認同社會大眾對他們的負面看法，影響自我價值及自信心。透過課堂中的活動及討論，提升參加者的自信心，減低標籤對自己的負面影響。

對象

關注情緒健康的復元人士、家屬及社區人士

課程編號： MC/1819/010

日期： 2018年7月20、27日、8月3及10日(星期五)

時間： 下午2:30 - 4:30

地點： 賽馬會恆健坊(觀塘南)

收費： \$40 **名額：** 15

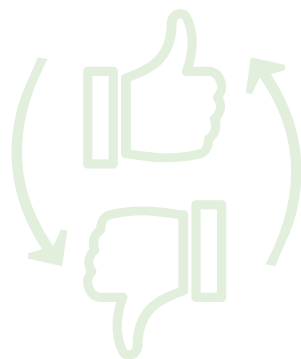
導師介紹

周英華女士

現於精神健康綜合社區中心擔任社工，從事精神健康服務近10年。喜歡與人接觸的工作，認同「復元為本」的理念，相信每個人都是自己的主人，有能力掌控及決定自己的復元路。期望在課程中與大家一同探索自己、發掘自己可能已經遺忘了的「寶藏」。

Alice 女士

香港心理衛生會賽馬會恆健坊會員，是創傷性抑鬱症康復者，我喜歡攝影，攝影令我生活再次添上色彩，不喜歡用言語表達自己的我，從相片可以盡情去表達我的想法，更加上可以留下每日發生的片段，成為我現在生活的一部份。



自我倡導

課程名稱

不一樣的藝術創作

課程包括

- 有沒有想過，簡單到一支筆一張紙都可以令你心情舒暢，輕鬆自在？
- 有沒有想過，圓形圖案其實可以幫你的大腦做了一節瑜珈？
- 有沒有想過，畫畫不只與視覺有關，同嗅覺，味覺，聽覺及觸覺也有關係？
- 你亦有沒有想過，藝術創作可以成為你其中一個工具令你身心靈健康？
- 課程過程中，我們會運用不同藝術創作，幫助我們更容易覺察此時此刻身體及心靈的需要，並且對這些需要作出回應，讓我們身心靈三方面達至平衡，擁有整全健康。

對象

關注情緒健康的復元人士、家屬及社區人士

課程編號： MC/1819/001

日期： 2018年4月26、5月3、10及17日 (星期四)

時間： 晚上7:00 – 9:00

地點： 恆樂坊

收費： \$40 **名額：** 15

導師介紹

何錦新先生

於精神健康綜合社區中心擔任社工，從事精神健康服務超過十年，喜歡不同藝術創作，在過程中感到專注、感受愉悅和放鬆。亦曾就讀藝術設計文憑課程，除了對藝術創作加深認識外，還更深信藝術創作能夠有效地促進人們身心靈健康。因此，希望能夠透過此課程的不同藝術創作，能與大家一同沉澱心靈，享受當下。

郭志龍先生

恆樂坊中心會員，曾參與陽光路上就業輔導服務，其後從事不同行業工作，如倉務、食品製作等，現有一穩定甜品師工作。呀龍於生活及工作上面對不少壓力，在運用不同的減壓方法時，他對於以畫畫的方式以應付壓力感到肯定，並希望可以與參加者一同分享箇中的經驗及成效。



自我倡導

課程名稱

有病定無病

課程包括

「我空虛,我寂寞,我凍」- 歌詞往往反映了很多人的感受,你與我也許也曾經歷過失眠、擔憂及傷心等情緒,但什麼是情緒病?在自我復元上我有話事權嗎?醫生怎樣看精神病?復元人士又怎樣看自己的復元歷程?一起來發掘一下吧!

對象

關注情緒健康的復元人士、家屬及社區人士

課程編號 : MC/1819/011

日期 : 2018年8月24及31日 (星期五)

時間 : 晚上7:00 - 9:00

地點 : 賽馬會恆健坊 (觀塘南)

收費 : \$20 **名額** : 30

導師介紹

關家力醫生

關醫生畢業於香港大學醫學院,並在多間精神科醫院及大學醫院精神科部門接受專科訓練。

- 香港大學內外全科醫學士
- 英國皇家精神醫學院院士
- 香港精神科醫學院院士
- 香港醫學專科學院士(精神科)
- 香港大學社區老年醫學深造文憑
- 香港中文大學臨床老人學理學碩士
- 香港家庭醫學學院家庭醫學文憑
- 卡的夫大學實用皮膚科文憑
- 香港大學兒童及青少年健康深造文憑

慧中女士

雖然自小已和有躁鬱症的媽媽生活,但因對她時常病發習以為常,沒想過要深入了解情緒病或精神病,直至有天我也有了抑鬱症及思覺失調為止。我現就職於香港心理衛生會做朋輩支援工作員,希望在工作上可以和大家一起分享復元的經驗,了解更多情緒病或精神病的知識及學習更多的復原方法。

自我倡導

課程名稱

演活真我 III

課程包括

透過劇場遊戲及情景即興練習，於輕鬆愉快之學習氣氛下，訓練演員增加自信心及表達力，從綵排到展演的過程中，學懂處理個人情緒並與人合作，增強溝通技巧，體現團隊精神！除了培養參加者對表演藝術的興趣，擴闊其創意及想象領域外，更進一步去發掘並了解自己，達至個人成長！

對象

對劇場及復元元素感興趣人士

課程編號： MC/1819/012

日期： 2018年8月28日、9月4、11及18日 (星期二)

時間： 下午 2:30 – 4:30

地點： 賽馬會恆悅坊 (大埔)

收費： \$40 **名額：** 15

導師介紹

余玉華女士 (Gia Yu)

香港演藝學院戲劇學院藝術榮譽學士，主修表演系，並修畢表演藝術文憑及戲劇教育證書，曾於香港理工大學修讀社會工作系。在校成績優異，獲「傑出女演員獎」、「鍾馮紀念獎學金」、「演藝學院友誼社獎學金」、「渣打銀行獎學金」，並兩度獲得「成龍基金獎學金」及「匯豐銀行慈善基金(香港與內地學生交流)獎學金」，並代表到北京中央戲劇學院及上海戲劇學院作藝術交流。

畢業後隨即與多個不同政府機構、劇團及媒體合作，積極投身戲劇教育及表演藝術工作。擁有超過十年的藝術教育經驗，為英國國家高級文憑課程(BTEC)、全港多間幼稚園、大中小學、特殊學校及社福機構，設計策劃並任教多元表演藝術課程，參與過百齣舞台影視編導演製作，除了香港，亦曾到新加坡、北京、上海、南京及澳門等地演出。

現為註冊非牟利劇團「演活藝術」GIA theatre (Glow In Art)之創團藝術總監、劇場編導演工作者及戲劇導師，希望繼續將不同背景朋友送上舞台，透過光和熱燃亮身邊人。近期創作演出包括：傷健共融劇「輪上。心更清」、「輪上。我更強」、「輪上的隱形翅膀」；學校巡迴教育劇「囚。碼」、「六色光。彩虹」、「誰偷走了我們的彩虹」；青年劇場「夢想。兌換率」、「活罪當下」、「舞動綠色腳步」等，並憑創作全港首個傷健共融原創音樂劇「愛。生命。敢夢敢想」，獲香港社聯頒發「最佳項目管理獎」及「最佳觀眾溝通獎」，另編導短片獲勞工及福利局頒發「智Fit 精神健康計劃」微電影創作比賽「最切合主題獎」。

Kat

2017年開始參加思健朋輩支援計劃，2018年入職，成為朋輩支援工作員，也是香港「精復者」跑步隊成員兼教練之一，跑步建立了我的自信，又找到了我生命的導航，在復元路上，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。

建立生活

課程名稱

好心情畫班

課程包括

是次好心情畫班，導師希望能引導小組組員在創作過程中，有機會沉澱自己在忙碌生活中的不同感受，學習用畫筆顏料或其他素材創作及表達自己，與志同道合的同路人互相分享、扶持。期待在小組尾聲能以小型畫作展覽形式，讓參與組員能向他人分享自己創作，分享好心情！

對象

對藝術創作有興趣人士

課程編號： MC/1819/003

日期： 2018年5月4、11、18及25日(星期五)

時間： 下午2:00 – 4:00

地點： 賽馬會恆健坊(觀塘南)

收費： \$40 **名額：** 15

導師介紹

阮詠雯女士

全職美術班導師，擅長水墨畫或西洋水彩畫創作，引導學生抒發個人情感。

鄧啓茵女士

現於香港心理衛生會賽馬會恆悅坊(精神健康綜合社區中心)任職朋輩支援工作員，主要透過朋輩支援小組及定期關顧面談或家訪，向中心會員分享復元故事，傳遞正面的復元訊息，同時透過中心活動，協助復元人士擴建社交支援圈子。

建立生活

課程名稱

藝術「自」療

課程包括

「透過人本表達藝術平台(例如視覺藝術、繪畫、舞動、文字、聲音、故事、音樂等)及一些放鬆活動,增加組員對自我認識之了解及創意及從中學習如何自我放鬆及管理個人情緒。除了培養參加者對表達藝術的興趣外,更促進個人成長。

對象

對表達藝術及自我了解感興趣及欲透過藝術減壓人士

課程編號 : MC/1819/004

日期 : 2018年5月7、14、21及28日(星期一)

時間 : 上午10:30 – 中午12:30

地點 : 賽馬會恆健坊(觀塘南)

收費 : \$40 **名額** : 15

導師介紹

陳詠恩女士 (Vanice Chan)

香港大學社會工作碩士及註冊表達藝術治療師。現職於一間社會服務機構當輔導員,主要處理多重成癮問題家庭個案及小組。曾運用表達藝術治療手法於不同機構服務對象,對象包括兒童、青少年、特殊學習障礙兒童及家庭、外展青少年及家庭、受虐家庭、南亞裔、長期病患者、成癮人士、老師、社工等。

Alice 女士

香港心理衛生會賽馬會恆健坊會員,是創傷性抑鬱症康復者,我喜歡攝影,攝影令我生活再次添上色彩,不喜歡用言語表達自己的我,從相片可以盡情去表達我的想法,更加上可以留下每日發生的片段,成為我現在生活的一部份。



保持身心康泰的生活

課程名稱

有覺無慮

課程包括

你有難以安然入睡的時候嗎?你會認為睡眠質量與自己的情緒有關嗎?透過<<有覺無慮>>課程,讓參與者透過學習中醫知識理論,改善睡眠質量。及透過過來人的復元分享,康復人士能建立復元的信心,學習如何克服情緒上的困難,一同探索<<有覺無慮>>之道!

對象

關注情緒健康的復元人士、家屬及社區人士

課程編號：MC/1819/002

第一班

日期：2018年5月4、11、18及25日(星期五)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：賽馬會恆悅坊(大埔)

收費：\$40 名額：15

課程編號：MC/1819/008

第二班

日期：2018年6月1、8、15及22日(星期五)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：恆樂坊(觀塘北)

收費：\$40 名額：15

課程編號：MC/1819/013

第三班

日期：日期：2018年9月7、14、21及28日(星期五)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：賽馬會恆健坊(觀塘南)

收費：\$40 名額：15

導師介紹

梁慧筠女士

畢業於香港中文大學中醫學院，亦完成中醫學理學碩士課程。曾任職聯合醫院痛症治療中心，那打素中醫診所及博愛醫院中醫診所任職註冊中醫師。

鄧啓茵女士

現於香港心理衛生會賽馬會恆悅坊(精神健康綜合社區中心)任職朋輩支援工作員，主要透過朋輩支援小組及定期關顧面談或家訪，向中心會員分享復元故事，傳遞正面的復元訊息，同時透過中心活動，協助復元人士擴建社交支援圈子。

保持身心康泰的生活

課程名稱

永續家居栽種工作坊

課程包括

你有用心感受過大自然？走入大埔社區中的綠色自然，由此獲得啟發，再親手嘗試以環保物料種植香草盆栽，認識兼顧自然環境的有機栽種，為社區與家居加添好綠與好味！

對象

對種植與大自然有興趣人士

課程編號：MC/1819/007

日期：2018年5月29日、6月5、12及19日(星期二)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：賽馬會恆悅坊(大埔)

收費：\$40 名額：15

導師介紹

岑嘉宏先生

好家庭菜園創辦人之一，他熱愛土地，也熱衷與人分享大自然。曾擔任有關推動本地有機蔬菜工作，並於嶺南大學文化研究碩士畢業。獲取永續栽培設計及情意自然教育的專業資格，Kevin近年致力推動以栽種為本的綠色生活，設計不同食農教育工作坊及活動，並在不同校園擔任有機耕種導師。

龍順泉先生

在2012年成為「思健朋輩計劃」的第一屆學員，現於賽馬會恆悅坊任職朋輩支援工作人員。我熱衷於以過來人身份讓大家認識復元元素，透過朋輩支援小組、定期關顧面談及家訪向中心會員分享復元訊息，以發放正能量，令他們更樂觀，一同積極勇敢面對生活的挑戰！

常見問題

1. 我應如何得知哪些課程合適自己？
除了一些課程有特別的要求(例如需完成核心課程才可修讀進階課程)，你可因應自己的興趣及需要去選擇不同的課程。
2. 課程人數有上限嗎？學院會篩選學生嗎？
學院的課程先到先得，額滿即止，人數上限將因應課程的性質而有所不同。
3. 我可如何查詢課程時間表？
學院將於每季以郵寄形式向公眾發放香港心理衛生會思健學院課程小冊子及於香港心理衛生會精神健康綜合社區中心通訊內介紹不同的課程。
4. 我沒有電郵，該怎麼辦？
請於學生登記表中填寫地址，我們將以郵寄方式發放課程小冊子。
5. 我的學歷較低，是否仍可以報讀？
當然可以。我們歡迎不同背景的學生報讀。我們的課程內容及模式會因應大家不同的需要而作出調整。
6. 學院會否關注學生的學習需要？
本學院重視學生的需要，建議學生定期與我們的學生顧問聯絡，以建立及檢視學習計劃，達到全人發展及鞏固精神健康。
7. 是否需要每年續會？
不需要，學生會籍為永久會籍。
8. 報名的程序如何？
請參考我們的課程章程。
9. 能否同一時間報讀幾個課程？
可以，但每個課程均有習作，如同時報讀多個課程，學員需注意時間分配。

導師招募與培訓

『思健學院』提倡「共建」主張，每個課程的導師，均由不同的專才聯同復元人士策劃、制定和教授，透過「共建」教學模式，讓專才及復元人士得到同等的認同及肯定。

本學院現正招募專才導師及復元導師，為日後課程作「共建」教學作配對，發展更多特色的課程。

申請資格

1. 年滿18歲或以上的人士
2. 須持有有效之香港居民身份證
3. 關注及有意推動精神健康的人士
4. 精神健康穩定，良好與人溝通能力，能於壓力環境下工作

如有興趣成為本學院導師，請與本學院職員聯絡，索取及填寫「導師申請表」，親身或郵寄至本學院任何一間分校。本學院職員將會個別聯絡適合的申請人，而申請人亦需於正式成為導師前，參與「共建」導師培訓。

香港心理衛生會 思健學院

入學申請表

中文姓名： _____ 英文姓名： _____

性別： _____ 聯絡電話： _____ 身份證號碼： _____

出生日期： _____ 電郵地址： _____

聯絡地址： _____

教育程度： _____ 職業： _____

緊急聯絡人姓名： _____ 關係： _____ 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
 復元人士家屬 / 親友 其他 (請註明： _____)

你如何得知本學院：

- 學院網頁 單張 / 海報
 機構 / 社工介紹 學院通訊
 親戚 / 朋友介紹 其他 (請註明： _____)

【個人資料收集】聲明

1. 本學院使用你所提供的個人資料，處理你提出的申請。若所提供的資料不完整，可能會影響你的申請。
2. 你於此表格中提供的資料，只會作思健學院的學術及行政相關用途。
3. 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。
4. 查閱或更改資料，須以書面提出有關要求，並寄回：九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心4樓，信封面請註明「查閱及/更改資料：香港心理衛生會 思健學院」。

如不欲收到學院資訊，請與本學院職員聯絡。

** 我已細閱思健學院的登記須知，並同意本學院使用我的個人資料作登記、課程報名、寄發通訊、活動邀請、意見收集、及作聯繫之用等。

申請人簽署 _____

日期 _____

學院專用

學生編號： _____ 已發學生証，日期： _____

經手人姓名及簽署： _____

香港心理衛生會 思健學院

課程報名表

學員資料：

| | |
|-------|-------|
| 學生姓名： | 學生編號： |
| 聯絡電話： | |

報讀課程：

| # | 課程編號 | 課程名稱 | 費用 |
|----|------|------|----|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 合共 | | | |

* 我已閱讀附上的報名須知並同意相關安排。

* 於課程/活動中，思健學院的工作人員或會拍攝照片以作內部紀錄或活動宣傳 (於課程通訊或網頁上刊登) 之用，我 同意 / 不同意相關安排。

學生簽名： _____ 日期： _____

| | |
|-------|-----|
| 職員簽名： | 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。

課程一覽表

2018年4月 課程

| | | | |
|--------------------------------------|------|---|--------------------------|
| 自我倡導 不一樣的藝術創作 課程編號:MC/1819/001 | p.11 | 日期:2018年4月26、5月3、10及17日(星期四) 時間:晚上7:00 - 9:00 地點:恆樂坊(觀塘北) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |
|--------------------------------------|------|---|--------------------------|

2018年5月 課程

| | | | |
|--|------|--|--------------------------|
| 保持身心康泰的生活 有覺無慮 I 課程編號:MC/1819/002 | p.16 | 日期:2018年5月4、11、18及25日(星期五) 時間:上午10:00 - 中午12:00 地點:賽馬會恆悅坊(大埔) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |
| 建立生活 好心情畫班 課程編號:MC/1819/003 | p.14 | 日期:2018年5月4、11、18及25日(星期五) 時間:下午2:00 - 4:00 地點:賽馬會恆健坊(觀塘南) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |
| 保持身心康泰的生活 藝術「自」療 課程編號:MC/1819/004 | p.15 | 日期:2018年5月7、14、21及28日(星期一) 時間:上午10:30 - 中午12:30 地點:賽馬會恆健坊(觀塘南) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |
| 復元 我是憤怒 課程編號:MC/1819/005 | p.7 | 日期:2018年5月11及18日(星期五) 時間:晚上7:00 - 9:00 地點:香港大學百週年紀念校園(待定) | 節數:2 收費:\$20 名額:50 |
| 復元 言語解碼 課程編號:MC/1819/006 | p.8 | 2018年5月12及19日(星期六) 時間:上午10:00 - 中午12:00 地點:恆樂坊(觀塘北) | 節數:2 收費:\$20 名額:15 |
| 保持身心康泰的生活 永續家居栽種工作坊 課程編號:MC/1819/007 | p.18 | 日期:2018年5月29日、6月5、12及19日(星期二) 時間:上午10:00 - 中午12:00 地點:賽馬會恆悅坊(大埔) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |

2018年6月 課程

| | | | |
|--|------|--|--------------------------|
| 保持身心康泰的生活 有覺無慮 II 課程編號:MC/1819/008 | p.16 | 日期:2018年6月1、8、15及22日(星期五) 時間:上午10:00 - 中午12:00 地點:恆樂坊(觀塘北) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |
|--|------|--|--------------------------|

2018年7月 課程

| | | | |
|--------------------------------------|------|---|--------------------------|
| 復元 「元」來的劇本 IV 課程編號:MC/1819/009 | p.9 | 日期:2018年7月10、17、24及31日(星期二) 時間:下午3:00 - 5:00 地點:賽馬會恆悅坊(大埔) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |
| 建立生活 向標籤說不 課程編號:MC/1819/010 | p.10 | 日期:2018年7月20、27日、8月3及10日(星期五) 時間:下午2:30 - 4:30 地點:賽馬會恆健坊(觀塘南) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |

2018年8月 課程

| | | | |
|--------------------------------------|------|--|--------------------------|
| 自我倡導 有病定無病 課程編號:MC/1819/011 | p.12 | 日期:2018年8月24及31日(星期五) 時間:晚上7:00 - 9:00 地點:賽馬會恆健坊(觀塘南) | 節數:2 收費:\$20 名額:30 |
| 自我倡導 演活真我 III 課程編號:MC/1819/012 | p.13 | 日期:2018年8月28日、9月4、11及18日(星期二) 時間:下午2:30 - 4:30 地點:賽馬會恆悅坊(大埔) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |

2018年9月 課程

| | | | |
|---|------|--|--------------------------|
| 保持身心康泰的生活 有覺無慮 III 課程編號:MC/1819/013 | p.16 | 日期:2018年9月7、14、21及28日(星期五) 時間:上午10:00 - 中午12:00 地點:賽馬會恆健坊(觀塘南) | 節數:4 收費:\$40 名額:15 |
|---|------|--|--------------------------|

郵寄地址：



Blank rounded rectangular box for mailing address.

Blank dotted rectangular box for mailing address.

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 |
|--------------------|-------|-------|
| 雷暴警告 | 照常舉行 | 取消或延期 |
| 一號風球 | 照常舉行 | 取消或延期 |
| 三號風球 | 照常舉行 | 取消或延期 |
| 八號或以上風球 | 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 | 取消或延期 |
| 紅色暴雨訊號在課程開始前2小時內發出 | 照常舉行 | 取消或延期 |
| 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。

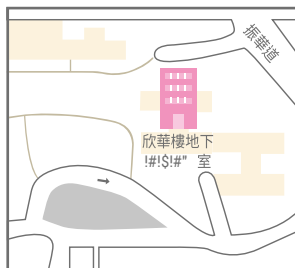
備註：

- (1) 本校將以學生安全為首要考慮因素，並按天氣情況而決定相關課堂的安排。
- (2) 除上述情況之外，如遇天氣惡劣或豪雨，課堂仍會繼續進行，學生可自行決定出席與否，若決定缺席則不獲任何補回。
- (3) 當颱風訊號發生時，室內課堂則按個別情況及性質，由學院職員及導師協商決定課堂是否如常舉行，而學院職員亦會個別以電話通知，學生亦可致電分校查詢。
- (4) 如有任何疑問，請致電本校向職員查詢。

本會分校地點及聯絡方法：



賽馬會恆健坊(觀塘南)
九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣
鄰里社區中心四樓
電話：2346 3798



恆樂坊(觀塘北)
九龍觀塘樂華北邨
欣華樓地下101-108室
電話：2116 0503



賽馬會恆悅坊(大埔)
新界大埔廣福邨
廣智樓A翼地下101-108室
電話：2651 8132