3月17日
開始報名

Mindset College
思健學院

浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

浸信會愛羣社會服務處

思健學院

第九學期課程

2021年4月-9月



本學期報名須知

因應本港疫情持續，各學院辦事處的開放時間或有更改或暫停開放。學生請於**網上遞交**課程報名表或以**郵寄**方式報名，成功登記課程的學生將會透過電郵或短訊收到確認通知，課程費用將於第一堂收取。

學院辦事處回復正常運作後，學生需要在繳費後才能確認報名。學院職員將會以 WhatsApp 或電話短訊形式通知學生繳費，已報名的學生請於收到信訊息後的7個工作天內親臨學院辦事處、郵寄支票或以銀行入數 / 轉帳形式繳費，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。

報名表格

接受報名日期

3月17日（三）
上午9時正開始

計劃評估研究

以共建模式為學生提供生活化及復元為本的課程，是思健學院的使命。學院成立至今，實踐共建的成效有多高？課程對你的復元有多大影響？

現誠邀你參與學院的網上研究問卷，此問卷並不記名，只需要15分鐘即可完成。此研究問卷收集的數據，將讓學院的發展更貼近學生需要。作為學院重要的一員，你的參與對這項研究至關重要。

你可透過網址https://bit.ly/39hFN2z或掃瞄下圖的QR code填寫問卷。



如有查詢，請WhatsApp或致電53996504與學院職員聯絡。

學院首屆嘉許禮暨獎學金頒獎禮已於早前在網上圓滿舉行，多謝大家的踴躍參與！

主禮嘉賓精神健康諮詢委員會主席黃仁龍先生及思健學院顧問崔永豪醫生，分別於致辭時及互動環節中，鼓勵畢業同學成爲朋輩導師，既能運用自己的經歷鼓勵同路人，亦能讓學生從新的角度及生活化地看精神健康。



嘉許禮的精華片段將於稍後時間上載到我們的YouTube頻道，請密切留意頻道的更新。

思健學院頻道

展望未來三年的發展

學院將邀請更多不同界別包括：大專院校、醫院、社福機構等合作共建復元爲本的課程，並會致力發展於網上頻道和平台與更多學生交流，讓學生可以隨時隨地上課，無懼環境轉變，在復元路上繼續前行。

課程

P.23 **來一趟心之旅行吧！** 灣仔
4 月 7 - 14 日（三）

P.12 **身心自駕遊（遊戲體驗工作坊）** 青衣
4 月 8 日（四）

P.24 **靜心瓶工作坊** 青衣
4 月 15 日（四）

P.27 **社區朋輩共建導師招募及培訓** 灣仔
4 月 15 日 - 5 月 20 日（四）

P.19 **「風采」人生** 網上
4 月 17 日 - 5 月 15 日（六）

P.28 **找回「你」想工作** 網上
4 月 21 日 - 4 月 28 日（三）

P.15 **《邁步復元路》單元一《復元 ABC…D》** 青衣
5 月 3 - 24 日（一）

P.25 **動態靜觀** 青衣
5 月 5 - 12 日（三）

P.20 **關係解密：從電影看人際關係** 網上
5 月 8 - 29 日（六）

P.15 **《邁步復元路》單元一《復元 ABC…D》** 灣仔
5 月 11 - 6 月 1 日（二）

P.29 **「義」料之外** 青衣
5 月 20 - 27 日（四）

P.16 **《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》** 青衣
5 月 31 - 6 月 28 日（一）

P.25 **向外求？往內走！** 筲箕灣
6 月 1 - 22 日（二）

P.26 **健脾祛濕精神好 – 中醫復元** 筲箕灣
6 月 7 日（一）

P.16 **《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》** 灣仔
6 月 8 - 29 日（二）

P.12 **身心自駕遊（遊戲體驗工作坊）** 灣仔
6 月 10 日（四）

總覽

P.17 **《邁步復元路》單元三《從夢想到行動》** 青衣

7 月 5 日 - 8 月 23 日（一）

P.21 **「人無事，先可以做世界冠軍！」— 男士工作坊（簡介會）** 灣仔

7 月 6 日（四）

P.17 **《邁步復元路》單元三《從夢想到行動》** 灣仔

7 月 13 日 - 8 月 31 日（二）

P.21 **「人無事，先可以做世界冠軍！」— 男士工作坊** 灣仔

7 月 20 日 - 8 月 10 日（二）

P.22 **發現號啓航** 筲箕灣

8 月 6 日 - 27 日（五）

P.15 **《邁步復元路》單元一《復元 ABC…D》** 筲箕灣

8 月 26 日 - 9 月 16 日（四）

P.27 **闖出「職」困** 灣仔

8 月 27 日 - 9 月 10 日（五）

P.26 **奇妙之旅** 灣仔

9 月 9 - 16 日（四）

P.18 **再見了，除污貼** 筲箕灣

9 月 9 - 30 日（四）

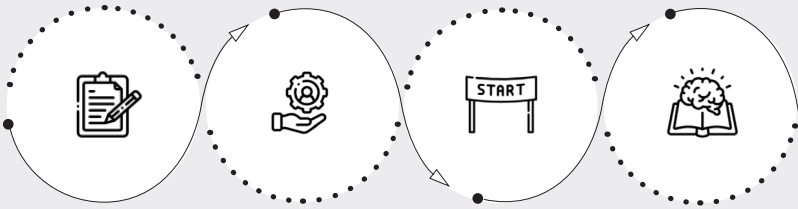
P.16 **《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》** 筲箕灣

9 月 23 日 - 10 月 21 日（四）

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、猥瑣、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



登記成為學院學生

訂立個人學習計劃 (如適用)

開始復元學習歷程

學習復元和身心靈健康的知識 (基本課程)

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。

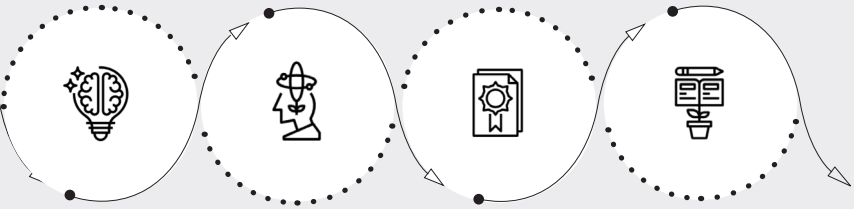


基礎文憑證書

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。

第二屆嘉許禮將於2020年尾進行，學分統計將累計學生在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衞生會、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

- 共建復元
- 提升希望
- 促進成長
- 平等參與

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
適合不同學歷及需要的學生報讀

以人為本、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

簡介

浸信會愛基社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

Mindset College 思健學院

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。

因應疫情，學院更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。

最新主題



返工壓力爆晒煲？教你管理工作同時管好情緒！



孩子的行爲問題激親自己？一招讓你有效處理！



職場如球場... 雙贏？補位？踢你出局？

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



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		6-7
思健學院簡介		8
網上自學資源		9
索引		10
個人學習計劃		11
復元	《身心自駕遊》桌上遊戲	12
	身心自駕遊 (青衣及灣仔課程)	13
	《邁步復元路》優勢為本復元課程介紹	14
	單元一《復元 ABC...D》(青衣、灣仔及筲箕灣課程)	15
	單元二《優勢渴望與障礙》(青衣、灣仔及筲箕灣課程)	16
	單元三《從夢想到行動》(青衣及灣仔課程)	17
自我倡導	再見了，除污貼	18
建立生活	「風采」人生	19
	關係解密：從電影看人際關係	20
	「人無事，先可以做世界冠軍！」– 男士工作坊	21
	發現號啓航	22
保持身心康泰	來一趟心之旅行吧！	23
	靜心瓶工作坊	24
	動態靜觀	25
	向外求？往內走！	25
	健脾祛濕精神好 – 中醫復元	26
	奇妙之旅	26
朋輩發展	社區朋輩共建導師招募及培訓	27
職涯規劃	找回「你」想工作	28
	「義」料之外	29
	闖出「職」困	29
復元心聲		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

訂立可行目標，
才能讓您充滿動力，
馬上執行。

有興趣的同學，可致電3413 1563 或 電郵msc@bokss.org.hk 與學院職員聯絡。

浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

Mindset College 思健學院

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。

復元

青衣課程

2021年
4月8日(四)
下午2:30 – 4:30

青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號

梅詩樂女士
莫穎茵女士

課程編號:
AT21002

灣仔課程

2021年
6月10日 (四)
下午2:30 – 4:30

灣仔
愛群道36號7樓

蔡瑩瑩女士
莫穎茵女士

課程編號:
AE21013

身心自駕遊（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

浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE
Mindset College 思健學院

《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

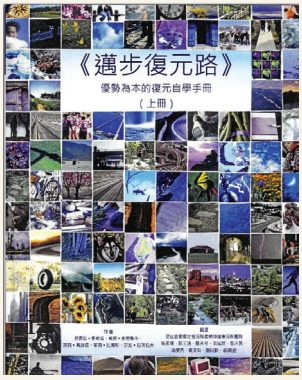
100%
落實邁向生活
復元目標

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
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，
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

【課程詳情，請參閱下頁】

青衣課程

面談:
2021年
4月26日(一)
下午2:30 – 4:30

青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號

梅詩樂女士
李倩盈女士

上課:
2021年5月
3、10、17、24日(一)
下午2:30 – 5:00

課程編號:
ST21007

4節
10小時
10學分
18名額
費用$50

灣仔課程

面談:
2021年5月4日(二)
下午2:30 – 4:30

灣仔
愛群道36號9樓

萬鳳儀女士
黎希晉先生

上課:
2021年
5月11、18、25日
及6月1日(二)
下午2:30 – 5:00

課程編號:
RW21002/TW21002

4節
10小時
10學分
15名額
費用$50

筲箕灣課程

面談:
2021年
8月12日(四)
下午2:30 – 4:30

筲箕灣
筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

曾淨兒女士
余芷晴女士
(朋輩領航員)

上課:
2021年
8月26日及
9月2、9、16日(四)
下午2:30 – 5:00

課程編號:
TE21004

4節
10小時
10學分
18名額
費用$50

復元

《邁步復元路》單元一《復元ABC…D》

透過四節的課堂，讓學生認識何謂復元，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。

** 參加的學生必須出席課前面談，導師會於面談日期前一週與學生聯絡有關面談的詳情。*

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

《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》

透過四節的課堂，讓學生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。

** 學生必須修畢單元一，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*

青衣課程

2021年
5月31日及
6月7、21、28日(一)
下午2:30 – 5:00

青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號

梅詩樂女士
李倩盈女士

4節
10小時
10學分
18名額
費用$50

課程編號：
ST21008

灣仔課程

2021年
6月8、15、
22、29日(二)
下午2:30 – 5:00

灣仔
愛群道36號9樓

萬鳳儀女士
黎希晉先生

4節
10小時
10學分
15名額
費用$50

課程編號：
TW21003

筲箕灣課程

2021年
9月23、30日及
10月7、21日(四)
下午2:30 – 5:00

筲箕灣
筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

曾淨兒女士
余芷晴女士
(朋輩導師)

4節
10小時
10學分
18名額
費用$50

課程編號：
TE21005

《邁步復元路》單元三《從夢想到行動》

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，透個小組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*

青衣課程

2021年
7月5、12、19、26日及
8月2、9、16、23日(四)
下午2:30 – 4:30

青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號

梅詩樂女士
李倩盈女士

8節
16小時
16學分
18名額
費用$100

課程編號：
ST21009

灣仔課程

2021年
7月13、20、27日及
8月3、10、17、24、31日
(四)
下午2:30 – 4:30

灣仔
愛群道36號7樓

萬鳳儀女士
黎希晉先生

8節
16小時
16學分
18名額
費用$100

課程編號：
TW21004/
TW21005

自我倡導

再見了，除污貼

2021年
9月9、16、23、30日(四)
晚上7:00 – 9:00
灣仔愛群道36號7樓

社會上有著不同的標籤、歧視和污名。我們有沒有曾經跌入標籤別人的陷阱呢?

有時，標籤會造成各種的誤解。而不同的羣體面對歧視或不公平的對待時，是否只能啞忍?

此課程可以讓學生初步認識歧視和污名，學習處理和應對歧視的方法，加強抗逆力，為自己做一個能夠除去污名的除污貼。

何欣倫先生
萬鳳儀女士
許偉俊先生

4節
8小時
8學分
20名額
費用$40

課程編號：IW21009

建立生活

「風采」人生

2021年
4月17、24日及
5月8、15日(六)
下午3:00 – 5:00
網上Zoom會議

你可曾想過好好管理時間，就能管理好自己的人生?

這個課程透過讓大家體驗專注於當下，能提升掌控感、探索改掉善忘，以及積極的自我對話、妥善管理情緒的方法，讓大家有機會掌握自己的快樂和幸福，能做到好好管理時間、管理人生!

李倩盈女士
鄭綺琦女士

4節
8小時
8學分
12名額
免費

課程編號：RE21007

建立生活

關係解密：從電影看人際關係

2021年
5月8、15、22、29日(六)
下午2:30 – 4:30
網上Zoom會議

每段關係都是一場課，讓我們更瞭解自己的價觀、人生意義與追求。很多人喜歡看電影，因為電影情節與個人經驗有相類似的地方，容易對當中人際關係的互動，不論爭吵或冷戰等，身同感受。

此課程會透過電影探索人生不同場口，幫助參加者結構各種人際關係，愛與拉扯，學習維繫關係的同時不致迷失自我

陳昕女士
莫穎茵女士

4節
8小時
8學分
15名額
免費

課程編號：AE21020

「人無事，先可以做世界冠軍！」－男士工作坊

簡介會：
2021年
7月6日(二)
晚上 8:00 – 9:00
灣仔愛群道36號7樓

工作坊：
2021年
7月20、27日及
8月3、10日(二)
晚上 7:30 – 9:00
灣仔愛群道36號7樓

現代男性的角色，要男士成為強者。內心有想法，很少與其他人透露。內心有鬱結，往往淚心裡流，有口難言。

此工作坊透過朋輩支援工作員自身的轉化經歷，與具有男士成長服務工作經驗的社工一起與各位參加者，探討男士可以如何照顧自己，人無事，先可以發揮返自己嘅男兒本色！

何欣倫先生 1節
梁仲康先生 1小時
1學分
30名額
費用$5

課程編號：AE21017

何欣倫先生 4節
梁仲康先生 6小時
6學分
20名額
費用$30

課程編號：AE21018

** 簡介會為「人無事，先可以做世界冠軍！」男士工作坊的體驗版，可以從中了解課程的大概內容。*
** 參加簡介會的學生可優先報名參加「人無事，先可以做世界冠軍！」男士工作坊。可以做世界冠軍！」男士工作坊的體驗版，可以從中了解課程的大概內容。*

建立生活

發現號啓航

2021年
8月6、13、20、27日(五)
晚上 7:00 – 8:30
筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

近幾年我們身處的環境，無論生活、經濟、甚至與身邊的人連繫都像困難重重，實在令人充滿無力感。

這個課程，將會透過導師與大家以另一個方式—從優勢角度，去看待自己，嘗試從困境中找到出路。

何國鋒先生
何欣倫先生

4節
6小時
6學分
8名額
費用$30

課程編號：TE21010

保持身心泰康

來一趟心之旅行吧！

2021年
4月7、14日(三)

晚上 7:30 – 9:30

灣仔愛群道36號7樓

我們生活在節奏急速的環境下，工作壓力大，不少人覺得去旅行時才能放鬆自己。

疫情影響下，我們不能到異地，陷入困獸鬥。然而，去異地旅行是否唯一的喘息方法?

此課程探索環境和身心健康的關係，從而建立屬於自己的行李清單，自日常生活尋找小確幸，攜手來一趟心之旅行吧。

蔡瑩瑩女士 2節
莫穎茵女士 4小時
4學分
15名額
費用$20

課程編號：AE21014

保持身心康泰

靜心瓶工作坊

2021年
4月22日(四)
下午 2:30 – 4:30
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

靜心瓶，是一個能夠協助紓壓和練習靜觀的工具。製作簡單，搖晃瓶子的時候，閃粉隨之起舞，迷幻又美麗。情緒來到的時候搖一搖，觀察閃粉的流動，讓自己慢慢沉澱下來。

在工作坊中，大家可以製作自己專屬的靜心瓶，帶回家好好練習；同時間也希望藉著工作坊，讓大家在這個風雨飄搖的時候，可以有一個安靜的時刻，照顧身心健康。

余依蒨女士
梅詩樂女士

1節
2小時
2學分
10名額
費用$10

課程編號：AT21001

動態靜觀

2021年
5月5、12日(三)
下午 2:30 – 4:30
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

大家對靜觀的固有印象，是否都是靜坐閉目呼吸？其實靜觀不一定要「坐定定」，靜觀也可以是動態的，走路、伸展、行山，都可以做靜觀。許多研究證明，靜觀能夠改善睡眠，提升記憶力，察覺及照顧身體和心靈需要等等，好處多不勝數。大家一起來體驗動起來的靜觀吧！

熊文慧女士　2節
梅詩樂女士　4小時
4學分
15名額
費用$20

課程編號：AT21006

向外求？往內走！

2021年
6月1、8、15、22日(二)
晚上 7:30 – 9:30
筲箕灣
筲箕灣道361號利嘉中心11樓

每個人都有不同的需要。在社會氛圍之下，每個人都在扮演著不同的角色。你有多久沒有觸摸自己的內心，擁抱一下自己呢？此課程，我們會學習如何透過不同方法，以自己為先，照顧好自己，再回歸生活面對日常。

余依蒨女士　4節
何欣倫先生　8小時
8學分
12名額
費用$40

課程編號：AE21016

保持身心康泰

健脾祛濕精神好——中醫復元

2021年
6月7日(一)
下午 2:30 – 4:30
筲箕灣
筲箕灣道361號利嘉中心11樓

你有否試過有段時間總是起床時沒有精力，頭重身困，精神不振，消化不順呢？這可能是脾胃虛，濕邪入侵的表現。現代人飲食失衡，喜愛三高食物，冷飲，更加加劇這種生理狀況。

此工作坊透過朋輩支援工作員自身祛濕的經驗，結合中醫師的理論講解，與你分享如何透過調節飲食，穴位按摩，及其他方法祛濕，補脾胃，改善體質， 恢復良好的精神狀態。

何欣倫先生 1節
周燕華女士 2小時
2學分
20名額
費用$10

課程編號：AE21015

奇妙之旅

2021年
9月9、16日(四)
下午 2:30 – 4:30
筲箕灣
筲箕灣道361號利嘉中心11樓

你可曾試過被人拒絕、不被接納？甚或乎連自己都不欣賞自己？這個課程會以認知治療理論及導師親身經驗的分享，跟你一起探索如何從不被接納、無希望感這些負面情緒的惡性循環中走出來。導師期望將分享認知治療理論結合基督信仰的應用心得，期望與你一同經歷復元的奇妙之旅！

李倩盈女士 2節
李青苗女士 4小時
4學分
15名額
費用$20

課程編號：AE21012

浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE | Mindset College 思健學院

義工招募
社區朋輩共建導師

“你走過的路藏著你的辛酸、淚水，還有累積成的人生智慧。”

服務形式

分享你成功跨過生命挑戰、情緒低谷的生命經歷，與擁有不同專長和知識(如心理學、營養、理財、藝術等)的專業共建導師合作，策劃身心健康課程和工作坊，幫助參加者照顧身心、掌握自己的人生。

服務對象

所有關注精神健康人士，
例如精神復元人士、照顧者、精神健康服務從業員等

服務地點

灣仔　筲箕灣　青衣



招募對象

- 擁有跨過生命中挑戰、情緒低谷的復元經歷
- 具有活動帶領經驗或生命故事分享經驗者優先
- 18歲或以上，有志於社區推廣身心健康
- 富責任心、成熟、樂於分享及與人溝通

培訓時段

4月15日-5月20日(四)| 7:30-9:30pm
5月15日(六)| 1:30-4:30pm

詳情及報名

截止報名日期

31.3.2021(三)

查詢 | msc@bokss.org.hk
3413 1632 / 5399 6504

職涯規劃

找回「你」想工作

2021年
4月21、28日(三)
晚上 7:30 – 9:30
網上Zoom會議

在香港這個彈丸之地，很多上班族每天超時工作，雖然未出現日本「過勞死」的個案，但早已失去工作的熱情，甚至壓力爆煲。我們當中有多少人因忙碌而感到迷失？

此課程會探索個人價值觀和工作意義的關係，了解如何透過建立適切的工作態度，以增強工作滿足感和改善生活質素，幫助你尋回方向。

陳江栢先生
莫穎茵女士

2節
4小時
4學分
15名額
免費

課程編號：AE21019

「義」料之外

2021年
5月20、27日(四)
下午 2:30 – 4:30
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

研究發現，做義工可以提升一個人的幸福感。然而，要真正做到「施比受更有福」，我們要注意什麼事項和採取什麼行動？

此課程會探索義務工作與身心健康的關係，了解如何透過做義工滿足個人需要，發掘個人及環境優勢，幫助你尋找適合自己的義務範疇，達致助人和自助的雙贏局面。

余依蒨女士 2節
莫穎茵女士 4小時
4學分
15名額
費用$20

課程編號：AT21008

闖出「職」困

2021年
8月27日及
9月3、10日(四)
晚上 7:30 – 9:30
灣仔愛群道36號7樓

職場中，你曾否因難以融入新的工作環境而感到有壓力？你曾否被人際間的界線問題所困擾？甚至被同事以言語欺凌或排斥？這個工作坊將探討各種有助你更容易融入工作環境的方法和如何有效地處理人際的界線；及應對工作間被同事欺凌的訣竅，助你闖出「職」困！

李倩盈女士 3節
林可彥女士 6小時
6學分
12名額
費用$30

課程編號：AE21021

復元心聲

2020 首屆領航員課程畢業生的反思和得著

上了《邁步復元路》整系列的課程，看到當中朋輩導師的分享和參與，心想自己也許能像她一樣當上朋輩導師，剛好見到領航員的培訓，又有供讀計劃，便一鼓作氣報名參加了。課程當中我再不是以一個普通的思健學生身份上課，而是以一個未來的朋輩導師身份去了解和學習邁步復元路的各種要素。最令我有得著是其中一份功課要求我們把自己的復元經歷配合復元路各課主題寫出來，這個過程讓我仔細地回顧和整理了自己的復元路，以邁步復元路的角度檢視，亦為將來分享自己的故事給別人聽作好準備。

阿花

《邁步復元路》領航員課程給我一個更清晰的復元方向 -- 建立自己的優勢，這正是復元人士建立希望感的重要元素。現在朋輩支援員課程和職位僧多粥少，修讀課程讓我建立自己的優勢，令我對復元知識有進步之餘，亦增加被取錄加入成爲朋輩工作員或朋輩導師的機會和信心。

多奇

《邁步復元路》領航員課程助我重整自己的復元故事，令我更有信心擔任朋輩導師的角色，並鼓勵我在日常生活引用優勢視野。課程讓我對《邁步復元路》的知識溫故知新，並掌握授課的重點和技巧，當中演練的部分令我學以致用，導師的意見既真誠又實用，使我如獲至寶。我很快就會正式成為朋輩領航員，心情興奮，期待將來與你一起領航。

莫穎茵

*** 若您也想好像這些同學用自身復元的經驗和知識與其他復元人士邁步復元，記得只要讀完《邁步復元路》單元一至三課的課程，您就可報讀《邁步復元路》領航員課程，裝備自己成為課程的朋輩領航員啦！**

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

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
鄭綺貞

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而開始留意身心連結，照顧自己，人際相處，和人生態度的課題，並以此得到一個轉化，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

小時候和朋友仔玩遊戲我就喜歡當老師的角色，長大後，在市政及後現稱康文署當導師至今，也曾在再培訓機構當老師，也考上了註冊中醫師，可是在 2014 年底自己生病，身體要我休息了。當時想到要結束自己的理想，悲從中來也心灰了 ..... 不過調整心態生活，後來發現處處是陽光☀

註冊中醫師
周燕華

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

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，都能一步一步邁向想過的生活。希望在未來的日子可以與大家同行，一起經歷和發掘生命中的意義。

活動幹事
蔡瑩瑩

導師

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康復者爭取權利，在港落實聯合國《殘疾人士人權公約》。

註冊社工
許偉俊

興趣多多，好動更好靜，希望將自己的愛好（靜觀、和諧粉彩、人生斷捨離、談生論死等），同更多有興趣的人分享，互相交流生命故事，彼此尋見生命更多意義。

註冊社工、靜觀導師
熊文慧 (Polly)

情緒病曾經是我的過去，從復元日子所領悟和反思，使我可以重新認識自己，重拾動力去面對人生未來，接受高低起伏。我感恩得到社區和醫療的幫助，從低谷走出來，使我領悟人生新意義和目標，重拾自我價值，更愛惜自己，對未來充滿期盼。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

現於非牟機構從事青少年的職涯規劃，閒餘擔任輔導熱線義工。我希望可以透過這個經歷和有復元經歷的朋友一起合作，互相配合，為社區的身心靈健康出一分力。相信每一個人也有自己的難處，也努力地面對著背負著自己的擔子。願我們都溫柔地對待別人和自己，以慈悲的心面對生命裡大大小小的難關。

青少年職涯規劃工作者
林可彥 (Christine)

我相信每個人都有自己的能力，如何於適當時間、地點發揮自己，能更容易走上復元的道路。道路縱然不平坦，但慢慢走著走著，終會走出自己的一片天地。

註冊社工
何國鋒

每個人都是獨特的，有著不同的經歷，但我們都渴望得到鼓勵、支持、肯定。希望這裡能成為大家互相分享的地方，一同學習復元的知識，彼此勉勵，尋找屬於自己的人生！

註冊社工
黎希晉

簡介

小時候總希望我所重視的人能看到我，滿足到自己的需要，長大後發現自己可以為自己的需要負責任。我的工作現聚焦於男士情緒教育，性格定形，自我照顧等議題，特別關注男士成長的心路歷程，幫助自己及其他人邁向成熟及統整的人。

註冊社工
梁仲康 (Mark)

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)

人生就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，慢慢地走出安舒區，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。

朋輩支援工作員
梅詩樂

復元路上，讓我更了解自已，縱使在復元路上有很多限制，但都能找到自已的復元成長之路，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

我近年開始於社區分享復元經歷，及參與倡導組織工作，期望一個共融和多元的社會。而復元經歷是我生命中重要的一部分，帶給我成長，和更完整的生命。我期待與大家一同擁抱人生的起跌，發掘生命的美好。

計劃幹事 / 朋輩導師
冼迦文

導師簡介

從我認識的復元人士的故事當中，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

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，很幸運地能夠接觸到正念、靜觀及禪繞畫，讓我得以認識、接受、照顧及愛自己。期待透過禪繞畫，讓我們同行，一起認識、接受、照顧及愛自己。

認證禪繞畫導師 /
非暴力溝通實踐者
余依蒨

我在浸信會愛羣任職朋輩支援工作員，與大家同行、將復元的歷程和希望在共建課程中和大家分享。我有一個夢想：「為我的復元踏出一小步，為我的精彩人生踏出一大步！」

朋輩支援工作員
鄧永強

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。每人都有獨特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
唐綽思

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

Mindset College 思健學院 | 浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

Form：MC-001
更新日期：2021/2/18

由職員填寫	
學生編號	
ICCMW 會員編號(如有)	
☐ 已取証	☐ 不收章程

浸信會愛羣社會服務處
<思健學院>入學申請表

個 人 資 料			
中文姓名：		英文姓名：	
性別：		聯絡電話：	☐ 可收發 WhatsApp 訊息
通訊地址：			☐ 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：(如適用) ＿＿＿＿＿＿＿＿　家長/監護人姓名：(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。
- 您亦可於思健學院的網頁上遞交課程報名表, 請輸入所屬學院的有效學生編號, 並親臨開辦該課程的學院辦事處、郵寄支票或以銀行入數/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作準。
- 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。
- 如果您選擇以銀行入數/轉帳形式繳費, 請於學院確認您的留位後3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/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)
- 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。
- 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。

【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。

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。

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	
一號風球	照常舉行	
三號風球	照常舉行	
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	
紅色暴雨訊號(在課程開始前2小時內發出)	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	

**** 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



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

POSTAGE PAID
HONG KONG
CHINA
中國香港
郵資已付
(1)
Permit No.
特許編號
05913

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：3413 1563
傳真號碼：3413 1656

身心健康社區教育服務

思健學院頻道 MINDSET College Channel

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

香港心理衞生會 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