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

第八學期課程

2020年10月
至2021年3月



報名表格

課程將於2020年9月23日(星期三)
上午9:00開始接受思健學院學生報名
歡迎於網上申請入學及報讀課程

本學期報名須知

9月23日(三)
上午9時開始
接受報名

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。

Application for Enrollment

最新消息

新增繳費方式:

從今期課程開始, 學生可以選擇以銀行入數/轉帳形式繳交課程費用, 詳情可參閱第37頁的思健學院報名須知。

思健學院頻道已正式推出喇!

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。

想知道更多照顧自己精神健康的方法, 即刻訂閱我們的YouTube頻道啦!

如想收到課程最新消息或推薦, 請追蹤Facebook專頁
@bokss.cmw

10月

10月6日-11月24日 (三)	朋輩共建導師入門 (第三屆)	灣仔	P.25
10月16 - 30日(五)	身心健康行動計劃(WRAP)網上體驗工作坊	Zoom	P.21
10月29日 - 12月16日(三、四)	《邁步復元路》單元三 (筲箕灣課程)	筲箕灣	P.15
10月15日 - 11月5日 (四)	身心自在ACT體驗	灣仔	P.18
10月17日-11月14日 (六)	心·身·活藍曬	灣仔	P.21
10月27日 (二)	身心自駕遊 (筲箕灣課程)	筲箕灣	P.14

11月

11月2日 (一)	情志養生·中醫復元	灣仔	P.22
11月4 - 25日 (三)	不再拖延, 動力由我創造!	青衣	P.19
11月7 - 28日 (六)	驅負良方	灣仔	P.24
11月25日 (三)	一人有一個夢想	灣仔	P.12
11月25日 – 12月16日 (三)	跳出「自我」Loop, 選擇「我」成長	筲箕灣	P.19
11月28日 (六)	6A品格教育™	灣仔	P.27
11月30日 - 12月15日 (一、二)	《邁步復元路》領航員培訓課程	灣仔	P.26

12月

12月3、17日 (四)	「習」腋成裘	灣仔	P.20
12月16日 (三)	身心自駕遊 (青衣課程)	青衣	P.14
12月23 - 30日 (三)	不怕逆境—抗逆力	灣仔	P.22
12月31日 - 2021年2月4日 (四)	《復元路·自透露》	筲箕灣	P.17

1月

1月7- 28日 (四)	自在不疲倦, 輕鬆處理人際關係	青衣	P.20
1月9 – 30日 (六)	身心健康行動計劃 (WRAP) (職場篇)	灣仔	P.23
1月18日 (一)	<溝通．復和> - 與復元路上的家人溝通與復和	灣仔	P.27

2月

2月6- 27日 (六)	闖出「職」困	灣仔	P.28
2月18日 (四)	身心自駕遊 (灣仔課程)	灣仔	P.14
2月24日 (三)	身心自駕遊 (青衣課程)	青衣	P.14

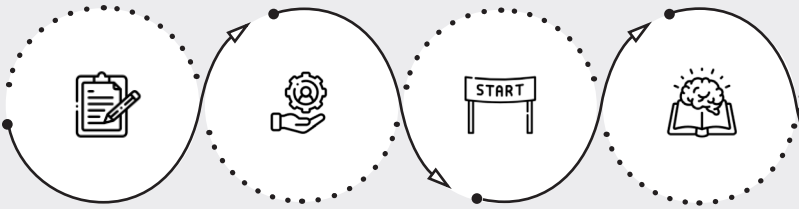
3月

3月2 – 23日 (二)	同你自己, 同理自己 - 體驗非暴力溝通	灣仔	P.24
3月4 – 25日 (四)	心社新里程	灣仔	P.12
3月6– 13日 (六)	變出我的職場路	灣仔	P.28

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。

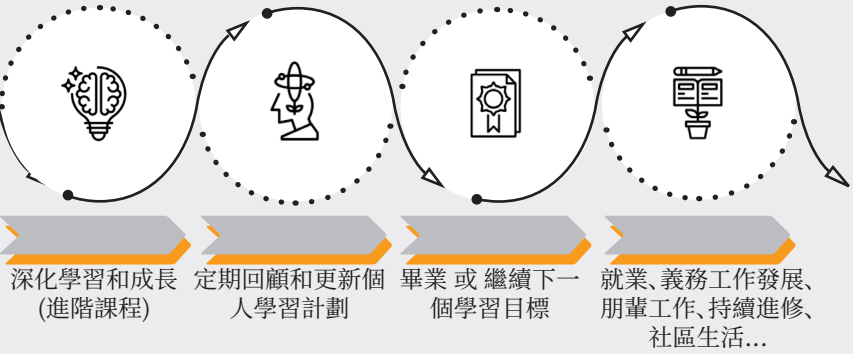


基礎文憑證書

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。

獎學金

已開始接受申請

思健學院將會推出獎學金計劃，旨在表揚及鼓勵在成長及復元歷程中有顯著進展的學生，嘉許他們積極參與及對思健學院的貢獻，並支持他們進一步實踐他們的復元目標。

申請人必須符合以下條件：



思健學院的
註冊學生



撰寫1000字內/
3分鐘內的錄音(mp3檔)
有關個人成長/復元的進程



截至2020年9月30日
修讀思健學院的課程
累積學分達到60分

獲獎同學會
得到$1500
獎學金

截止申請日期及時間：
2020年10月30日 (五)下午5時

詳情及申請表

嘉許禮

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。

第二屆嘉許禮將於
2020年12月進行

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。

詳情請留意學院網站的最新消息

思健學院簡介

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

索引

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
獎學金申請		8
思健學院簡介		9
索引		10
個人學習計畫		11
復元	一人有一個夢想	12
	心社新里程	12
	《身心自駕遊》桌上遊戲	13
	身心自駕遊 (青衣、灣仔及筲箕灣課程)	14
	單元三《從夢想到行動》(筲箕灣課程)	15
	《邁步復元路》優勢為本復元課程介紹	16
自我倡導	《復元路•自透露》	17
建立生活	身心自在ACT體驗	18
	不再拖延, 動力由我創造！	19
	跳出「自我」Loop, 選擇「我」成長	19
	「習」腋成裘	20
	自在不疲倦, 輕鬆處理人際關係	20
保持身心康泰	身心健康行動計劃(WRAP)網上體驗工作坊	21
	心·身·活·藍曬	21
	情志養生・中醫復元	22
	不怕逆境—抗逆力	22
	身心健康行動計劃(WRAP) (職場篇)	23
	驅負良方	24
	同你自己, 同理自己 - 體驗非暴力溝通	24
朋輩發展	朋輩共建導師入門(第三屆)	25
	《邁步復元路》領航員培訓課程	26
家屬/照顧者支援	6A品格教育™	27
	<溝通•復和> - 與復元路上的家人溝通與復和	27
職涯規劃	闖出「職」困	28
	變出我的職場路	28
復元心聲		29
導師簡介		30-34
<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

個人學習計劃
Individual Learning Plan

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

這是每位學院學生專享的學習機會。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。



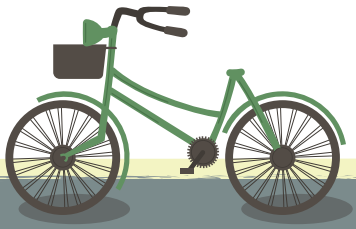
地　　點：灣仔愛群道36號8樓
日　　期：請致電負責職員查詢
負責職員：萬鳳儀女士
查詢電話：3413 1641

地　　點：筲箕灣道361號利嘉中心11樓
日　　期：請致電負責職員查詢
負責職員：鄧永強先生
查詢電話：2967 0902



地　　點：青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號
日　　期：請致電負責職員查詢
負責職員：梅詩樂女士
查詢電話：2434 4569

有興趣訂立個人學習計劃的同學，請致電各學院辦事處或電郵msc@bokss.org.hk與學院職員聯絡。



「個人學習計劃」附有體驗工作坊，詳情請見下頁【一人有一個夢想】。

復元

一人有一個夢想

2020年
11月25日(三)
下午3:00 – 5:00
灣仔愛群道36號7樓

你還記得, 上一次想起你的夢想是何時嗎?有時候夢想感覺好像好遙遠, 其實透過學習, 我們都可以築起步向夢想的階梯。但若沒有目標地學習、學習的事物沒有加以實踐, 往往很快就將所學習的付諸流水。
「個人學習計劃」是思健學院重要的一環, 有助你了解自己希望達到的目標, 撰寫屬於自己的學習計劃, 讓你把時間投資的在對準目標的事情上。
此工作坊會介紹何為「個人學習計劃」, 並講解如何實踐「個人學習計劃」於生活中, 以達到有價值並具意義的人生目標。

唐綽思女士
冼迦文女士
鄧永強先生

1節
2小時
2學分
20名額
費用$10

課程編號: AE20072

心社新里程

2021年
3月4、11、
18、25日(四)
下午3:00 – 5:00
灣仔愛群道36號7樓

你曾否因自己是復元人士或心社受障者這個身份而感到難過或煩惱？這個課程將透過朋輩導師親歷經驗分享, 助你的生命展開新里程。跟你一起探索如何找到希望感、訂立目標、尋找生命意義和重塑身份認同, 還有專業導師分享一些協助自己的心理工具, 以及從權利角度、其他國家身份驕傲的運動的經驗了解復元, 保證帶給你一個嶄新的體驗。

陳昕女士
李倩盈女士

4節
8小時
8學分
20名額
費用$40

課程編號: IE20068

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

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。



此套遊戲附有體驗工作坊，詳情請見下頁。

復元

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

筲箕灣課程

2020年
10月27日 (二)
晚上7:30 – 9:30

筲箕灣
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：AE20055

青衣課程

2020年
12月16日 (三)
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

課程編號：AT20012

灣仔課程

2021年
2月18日 (五)
晚上7:30 –9:30

灣仔
愛群道36號7樓

蔡瑩瑩女士
李倩盈女士

課程編號：AE20066

青衣課程

2021年
2月24日 (三)
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

課程編號：AT20013

《邁步復元路》單元三《從夢想到行動》

2020年
10月29日, 11月5、12、19、26日
12月3、10日(四), 12月16日(三)

下午2:30 – 4:30

筲箕灣筲箕灣道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。*
* *導師將於開課前兩週內與學生聯絡有關面談的詳情。*
* *學生將免費獲得價值$100《邁步復元路》(下冊)一本一書。*
* *修畢《邁步復元路》課程三個單元及出席率達75%的學生, 可獲發《邁步復元路》課程證書一張。*

曾淨兒女士 8節
莫嘉蕊女士 16小時
鄧永強先生 16學分
15名額
費用$100

課程編號: **TE20004**
TE20005
RE20006

《邁步復元路》
優勢為本的復元自學手冊



售賣地點：

1.灣仔區辦事處：
灣仔愛群道36號8樓

2.港島東辦事處：
筲箕灣筲箕灣道36號利嘉中心1樓

3.葵青區辦事處：
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

(每套為港幣二百元正)

網上訂購：
www.amazon.com
搜尋"Pathways to Recovery in Mandarin

本書是由美國復元專家、服務使用者及堪薩斯大學顧問團隊合撰而成，由浸信會愛羣社會服務處首度翻譯成中文譯本。

沒有艱澀的文字，附以適量的練習，讓讀者輕鬆自學在20多年來獲全球採用的「優勢模式」。

實踐證明，「優勢模式」能成功讓精神康復者減少入院，並從九個生活範疇，有效引導讀者自行探索其復元之旅及設定目標，從而改善生活質素。

《邁步復元路》優勢為本的復元課程

浸信會愛羣社會服務處以此套手冊為藍本，與朋輩支援員共建設計優勢為本的復元課程，共三個單元。盼望復元人士能夠透過此課程更加認識自己生命的各個範疇，發掘和發揮自己的優勢，找到自己生活的意義，目標和角色。

> 這課程教我發掘自己的優勢；提醒我關顧自己的身心健康及改善與家人的關係；給予我勇氣去冒險、跳出舒適圈去實踐目標。過程中有不少挑戰，但感恩有同路人的真誠分享，導師的鼓勵支持，現在我正慢慢向前邁步！

自我倡導

復元路・自透露

2020年
12月31日,
2021年
1月7、14、21、
28日, 2月4日(四)
下午2:30 – 4:30
筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

透過分享自己的故事, 讓我們與人有更深的連結, 讓說故事的人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; 同時也讓聽故事的人得到激勵和啟發。
課堂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。

**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。*

曾淨兒女士 6節
莫嘉蕊女士 12小時
鄧永強先生 12學分
15名額
費用$60

課程編號: TE20015

建立生活

身心自在ACT體驗

2020年
10月15、22、29日, 11月5日(四)
晚上7:30 – 9:30
筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

本課程以接納及承諾治療手法, 讓有焦慮情緒狀況人士, 學習活在當下, 接納及容許自己經驗那些不快的內在經驗, 察覺此時此刻的需要及真正想要的生活, 培養學生慈愛關顧自己的心, 並投入有價值且有意義的生活。

林翠瓊女士 4節
何國鋒先生 8小時
詠儀女士 8學分
10名額
費用$40

課程編號：IE20069

不再拖延，動力由我創造！

2020年
11月4、11、18、25日(三)
下午2:30 – 4:30
青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

受到情緒困擾的時候，我們經常會陷入失去動力、什麼也不想做的狀態。明知要做，但又是一拖再拖。此課程將基於認知行為治療及"Feeling Good: The New Mood Therapy"一書，針對拖延的行為，幫助大家走出困局，重新啟動自己。

課程徇眾要求再度舉行。

***《Feeling Good: The New Mood Therapy》，全球已售出四百萬冊，是美國、加拿大精神科醫師和心理學家最常「開藥方」給憂鬱病人的書籍。據美國精神病協會《診斷與統計手冊》標準，本書對抑鬱症患者治癒率達70%且持續3年未復發。*

郭衍強先生
梅詩樂女士

4節
8小時
8學分
15名額
費用$40

課程編號：TT20007

跳出「自我」Loop，選擇「我」成長

2020年
11月25日，12月2、9、16日(三)
晚上7:30 – 9:00
筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓

當遇到生活不如意的事情，你會否發現自己很容易會以「跳制」方式回應：情緒爆發了，但事情未解決，然後再「跳制」；就好像進入了一個Loop，一直在轉圈...

想改變、想離開這Loop，但感覺無從入手？

這課程將透過經驗分享和課堂練習，與你分享各種「跳出個Loop」的方法，助你在生活不同範疇中創建空間，讓自己成長改變。

李子建先生
何欣倫先生

4節
6小時
6學分
14名額
費用$30

課程編號：AE20070

建立生活

「習」腋成裘

2020年
12月3、17日(四)
下午3:00 – 4:30
灣仔愛群道36號7樓

你有否曾為這些事煩惱?「想早起卻維持不了?」,「想定期做運動卻沒有動力?」要養成一個好的習慣,持續地做自己想做的事,有時會面對不少挑戰。
此工作坊會與大家探討和分享習慣養成的方法和訣竅,希望有助大家累積形成新習慣,動手打造自己想過的生活。

蔡瑩瑩女士
李倩盈女士

2節
3小時
3學分
20名額
費用$15

課程編號: AE20062

自在不疲倦,輕鬆處理人際關係

2021年
1月7、14、21、28日(四)
晚上7:30 – 9:00
青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號

你會否有時候感覺無法融入人群?或是與人相處的時候,感到不自在。相處過程中缺乏滿足感,甚至是疲倦?本課程會分享使用。

1. 靜觀溝通模式
2. 認知行為治療自我反問
3. 防礙建立良好關係的陷阱

讓你處理人際關係上的疑問,享受與人溝通的過程。

郭衍強先生
梅詩樂女士

4節
6小時
6學分
15名額
費用$30

課程編號: TT20008

保持身心健康

身心健康行動計劃（WRAP）網上體驗工作坊

2020年
10月16、23、30日(五)
下午2:30 – 4:30
網上應用程式Zoom

此工作坊源自美國精神健康倡導者Mary Ellen Copeland推行的「身心健康行動計劃」。透過小組活動、討論及帶領員的經驗分享，讓學生初步認識「身心健康行動計劃」的理念和內容，與學生發掘個人身心健康工具(Wellness Tools)，讓你在逆境和疫境中照顧自己的身心健康。

曾報讀TW20004或TE20006的學生可優先報名

王樂欣女士
唐綽思女士
梁美貞女士

3節
6小時
6學分
12名額
費用全免

課程編號：TE20007

心・身・活・藍曬

2020年
10月17、31日，11月14日(六)
下午2:30 – 5:00
灣仔愛群道36號7樓

近年總會聽到藝術創作與精神健康和個人復元連在一起。今次邀請你一同體驗藍曬 —— 一種舊式攝影工藝。這四節工作坊會介紹不同的應用技巧。同時，我們邀請大家一起用心感受一個充滿未知和驚喜的創作過程，從這門沒太多機會接觸的藝術媒體加深自我認識，享受創作的樂趣，和從藝術的角度欣賞自己和別人的獨特和優勢。透過藍曬的體驗，導師將會分享自己如何在藝術中學會照顧自己，邀請你一同為自身活出健康精神。

林偉昌先生
夏競業先生

3節
7.5小時
7學分
18名額
費用$150
（已包括所有材料費用）

課程編號：AE20007

身心康泰

保持身

情志養生・中醫復元

2020年
11月2日(一)
下午2:30 – 4:30
灣仔愛群道36號7樓

當精神長期緊張或低落時，又不想依靠精神科藥物來穩定情緒，可以怎麼做嗎？你可有想過中醫也是一個好方法？

朋輩導師Kitty數年前在中醫和其他另類支援下，重拾身心健康，不再依賴服用廿年的精神科藥物。在這個工作坊中，她會分享自身經驗，而支援她的資深中醫師周燕華醫師亦會從中醫理論講解如何紓解鬱結和介紹放鬆心情的穴位按摩法。

周潔儀女士 1節
周燕華中醫師 2小時
冼迦文女士 2學分
20名額
費用$10

課程編號：AE20059

不怕逆境—抗逆力

2020年
12月23、30日(三)
下午3:00 – 4:30
灣仔愛群道36號7樓

生命總會遇上不同困難，逆境當前，如何面對呢？有人能夠積極面對，愈挫愈勇，有人也會自暴自棄，跌落情緒的陷阱。兩者有何分別？這課程會帶你們認識抗逆力，明白個人抗逆力的強弱是其中一個重要因素，面對逆境重要支柱，必須認識抗逆力對處理困難方面的影響，使個人面對逆境時，能保持樂觀，百折不撓。

黎希晉先生 2節
萬鳳儀女士 3小時
3學分
12名額
費用$15

課程編號：AW20051

身心健康行動計劃（WRAP）（職場篇）

2021年
1月9、16、23、30日 (六)
下午2:00 – 5:00
灣仔愛群道36號7樓

此課程源自美國精神健康倡導者Mary Ellen Copeland推行的「身心健康行動計劃」, 研究發現這套工具/手冊能有助復元人士減少或穩定了病徵, 增強了希望感、正面思想和自信心。

課程內容包括:

- 認識復元的重要概念, 包括希望、社交支援等, 帶你從另一個角度思考精神康復的意
- 建立屬於你的「身心健康工具箱」, 讓你能夠透過簡單的工具, 有系統地維持良好的精神健康狀態
- 識「身心健康行動計劃」, 覺察個人的觸發危機事件及初期警號, 亦制定相關的行動計劃及危機計劃, 讓你能夠在不同的精神狀況下, 接受到自己選擇的治療, 加強個人的自主性及掌控感

導師也會在課程中與你分享他的身心健康行動計劃, 讓你更具體掌握如何運用各種工具, 協助自己管理生活及健康, 建立穩定的復元生活。

***修畢課程者將獲頒由[美國瑪麗·埃倫·科普蘭]授權在香港簽發的證書。*

唐綽思女士 4節
何欣倫先生 12小時
萬鳳儀女士 12學分
12名額
費用$80

課程編號：IE20071

心 康 泰

保持身心康泰

驅負良方

2020年
11月7、14、21、28日(六)
下午3:00 – 5:00
灣仔愛群道36號7樓

當你在人生中遇到困難或挫折時，是否想過事情永不會變好? 自己是失敗者?
為何把事情弄得一團糟?這個課程會探討繞過負面思想的方法、思想如何可以改變命運，以及進步心態可以讓我們從挫敗中站起來，令我們培養積極樂觀的思想，為自己的生活加添正能量，活出更美的風采。

鄭綺貞女士
李倩盈女士

4節
8小時
8學分
20名額
費用$40

課程編號：IE20067

同你自己，同理自己 – 體驗非暴力溝通

2021年
3月2、9、16、23日(二)
晚上7:30 – 9:00
灣仔愛群道36號7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。
在我們努力生活的同時，我們又有沒有善待，照顧，並且同理自己呢?此課程中，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。

余依蒨女士
何欣倫先生

4節
6小時
6學分
12名額
費用$30

課程編號：IE20063

朋輩發展

朋輩共建導師入門（第三屆）

2020年
10月6、13、20、27日，
11月3、10、17、24日(二)
下午2:30 – 4:30
灣仔愛群道36號7樓

思健學院提倡「共建」的概念，復元人士與專業人士將一同策劃、制定和教授課程。復元人士成為生命導師，將復元的親歷經驗，觀點及其優勢，以及面對精神障礙和人生挑戰中的經歷和智慧，轉化為可供教學的知識，並結合專業導師各不同專業界別的專長，在對等的身份和尊重包容氣氛下，讓復元人士及專業導師在教導的過程中互相學習，創作一個獨特而帶有復元導向的課程，彼此教學相長。

這個朋輩共建導師入門將讓你認識共建的理念，發掘你寶貴的內在資源和優勢，深化及轉化自己的復元經歷成為可傳遞的生活智慧，並讓你初步掌握與專業人士共同建構課程的小貼士，初嘗建構課程及共建的趣味

**學生必須出席課前面談，導師會於開課前一週內與學生聯絡有關面談的詳情。學生面談的時候，需要提交一份個人的復元故事。*
**曾經修畢<邁步復元路>或說故事或復元相關課程的學生優先。*

王樂欣女士　8節
唐綽思女士　16小時
鄧永強先生　16學分
萬鳳儀女士　15名額
費用$80

課程編號：IE20072

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

第一屆《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，找到屬自己的目標身份和價值。



透過共32小時的培訓，你將會學到：

(1) 邁步復元路的背景和理論；
(2) 邁步復元路課程核心價值及設計結構；
(3) 領航員的操守與素質；
(4) 三個單元的教授重點及每課內容演繹方式；
(5) 帶領課程的技巧及實踐課堂帶領；
(6) 邁步復元路課程與身心自駕遊桌上遊戲的運用。

領航員培訓日期如下：

	日期	時間
1	30/11(全日) 星期一	上午09:30 - 下午5:30
2	1/12 (半日) 星期二	上午09:30 - 下午1:00
3	7/12 (全日) 星期一	上午09:30 - 下午5:30
4	8/12 (全日) 星期二	上午09:30 - 下午5:30
5	15/12 (全日) 星期二	上午09:30 - 下午6:00



地點：筲箕灣道361號利嘉中心11樓
名額：8位
費用：$2500 (一般人士)
$1500 (朋輩支援工作員/朋輩導師)
截止報名：11月8日(星期日)

申請表格

備註

(1) 學生必須出席課程前面談；
(2) 導師將會課程前聯絡申請者安排面談，開課前兩星期再會通過電郵通知申請是否被取錄。
(3) 報讀學生必須完成《邁步復元路》單元一，單元二和單元三的課程，而上述每個單元的出席率均須達75%或以上；
(4) 曾就修讀朋輩支援課程或朋輩導師課程優先；
(5) 出席學生將獲得領航員培訓手冊一本；
(6) 100%出席的學生將獲得《身心自駕遊》桌上遊戲一套；
(7) 100%出席並經過評核的學生，將獲得《邁步復元路》領航員培訓課程證書一張；
(8) 《邁步復元路》領航員培訓課程設有供讀計劃，學生填寫申請表內的攻讀計畫表。

如有問題，可於辦公時間致電：34131563/53996504
或電郵：msc@bokss.org.hk

6A品格教育™

2020年
11月28日(六)
下午2:30 – 5:00
灣仔愛群道36號7樓

作為父母, 你曾否在教養的路上感到氣憤、身心疲累?管教的張力會否也影響著親子的關係和身心健康?

6A品格教育™是一套愛與管教平衡的正向教養模式, 強調建立親密互信的關係為基礎, 並以立界線去建立孩子的能力感和責任感, 以培養正面、自主和負責的孩子為目標。此工作坊會透過6A的原則, 讓大家了解怎樣將愛與理解帶回家庭中、做個輕鬆快樂的爸媽。

Eric Tong 1節
萬鳳儀女士 2.5小時
2學分
15名額
費用$10

課程編號：RW20020

〈溝通・復和〉與復元路上的家人溝通與復和

2021年
1月18日(六)
下午7:30 – 9:00
灣仔愛群道36號7樓

家人遇上病患, 雙方溝通難免容易出現磨擦, 情緒容易被牽動, 究竟可以如何是好?

朋輩支援工作員與你分享他主動與家人復和的經驗, 家庭治療師與你分析家庭關係對我們的影響。

希望這節課堂可以為家屬和復元人士帶來啟發。

譚少華先生 1節
何欣倫先生 1.5小時
1學分
15名額
費用$10

課程編號：AE20061

職 涯 規 劃

闖出「職」困

2021年
2月6、20、27日(六)
下午2:30 – 4:30
灣仔愛群道36號7樓

在職場中, 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: AE20063

變出我的職場路

2021年
3月6、13日(六)
下午2:30 – 4:30
灣仔愛群道36號7樓

對工作感到迷惘?不知道現時工作是否適合自己?尋求轉變但不敢行動?

每一個人追求的生活和工作意義都不同, 職場路上, 我們或會面對不同的挑戰和困惑, 而我們每一次的決定, 會因應生活中不同的變化而有所轉變。

這個課程中, 導師會與學生分享面對轉變時所需的態度、準備及計劃, 並一起探討人生不同的變化如何影響我們, 並且分享當中的困難或盼望。

陳江栢先生 2節
韓世豪先生 4小時
4學分
20名額
費用$20

課程編號: AE20064

以下是幾位曾經做過「個人學習計畫」的學生的成長與得著：

幾許風雨總會過，沿路會有人擔遮，有人陪伴，有人話方法給你知道，更會分享他的經驗，不致於會行錯路，也不再行窮枉路，使我認定所走的路方向是正確、喜歡、肯定及被認同。這條路就是「邁步復元路」。而這個人-就是「個人學習計劃」的過程，不是孤單沿路就是以上的體驗。

Pat

在復元路上，我感到迷網，但透過「個人學習計劃」，使我更易計劃到自己的個人復元目標。在朋輩導師引導下，使我更易發現自己的優勢，循著此方向去計劃我的復元目標。比起我獨自計劃，更能清晰，有效率地完成計劃目標。
謝謝之前曾幫助我的導師，因有您們從傍悉心指引，我才更加明白自己。

Mandy

我曾經做過個人學習計劃。透過訂立不同的個人復元目標，令我感覺到自己的生活有目標和方向，不再對前路感到停滯不前或迷失，能重燃希望感。所以我會推薦大家做個人學習計劃。

Iris

導師

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

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

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

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

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

簡介

這幾年來, 6A品格教育™和正向教育的訓練讓我不斷有機會檢視自己作為父母的初心, 同時燃起對教育的熱情。我期望透過導師和我的分享, 可以有助爸爸媽媽了解正向教養的基本原則, 放下不必要的包袱和壓力, 重拾伴隨孩子成長應有的樂趣, 從而做到「輕鬆快樂做父母, 教出有品好孩子」。

6A品格教育™講師,
Eric Tong

香港資深攝影人, 從事攝影工作8年多, 由黑房沖曬到古典攝影也有接觸。2006年創立手作品牌blackcred, 主要銷售攝影作品及平面設計產品, 於2011年開始活躍在不同市集售賣自己的作品, 及後受到多間傳媒訪問。2014年開始在不同社福機構教授古典攝影的藍曬法。

攝影人,
夏競業

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

工作的生涯裡面, 起起伏伏, 轉職無數。然而工作是生活的一部份, 還有行山跑步的興趣, 靈聖信仰的追尋。我總覺得每個人也有自己的成長經歷, 既是獨特的、也是獨有的。

朋輩導師,
郭衍強

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)

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

導師

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

靈修培訓導師,
李子建 (Alfred)

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

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

人生有時會充滿焦慮不安, 越想辦法去解決, 反而在當中卡住了。學習ACT的路上, 我願意和大家分享自身歷程, 由焦慮緊張, 到在生活一點一滴中學習悠然自在, 願意將我在起伏中成長的一份經歷與你們分享。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和生活中不同的可能性。

ACT同行者,
詠儀

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

簡介

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

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

大家好! 我深信每人也有自己獨特的優勢, 我希望透過共建活動, 能讓大家更認識自己, 共同成長, 以及一起發現生活不同的可能性, 過一個充實有意義的人生!

朋輩支援工作員,
莫嘉蕊

音樂是我的養份, 我喜歡憑歌寄意。生命無TAKE TWO, 關係可重建; 以生命影響生命, 欣賞風雨過後的驕陽。

身心健康行動計劃帶領員 ,
梁美貞

我畢業於香港大學婚姻及家庭治療碩士, 亦是美國婚姻及家庭治療協會臨床院士及檢定督導。現任職於浸信會愛羣社會服務處之精神健康綜合社區中心, 從事家庭治療的個案工作。我同時亦是香港理工大學家庭治療碩士課程及輔導碩士課程之客席臨床督導, 擁有多年豐富的家庭治療及督導經驗。

家庭治療師,
譚少華 (Hillman)

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

導師簡介

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

任職浸信會愛羣家屬資源中心社工, 機緣巧合, 過去兩年曾經與組員們, 在復元路上, 一同經驗ACT的歷程, 觀察自己與焦慮的關係, 接納人生甜酸苦辣, 善巧照顧自己, 一同尋求人生的可能性。我亦在此經驗獲益, 教學相長。願意今次課程, 我也能夠與大家一同覺察當下, 活得自在, 自助互助向前行。

註冊社工,
林翠琼

我曾經有情緒問題, 靠着藥物去逃避困難和減輕人生痛苦。後因朋友和中醫師支持, 開始減藥和停藥, 學習各種有技巧地處理人和事的問題。願意和同行者分享經歷, 互勉!

朋輩導師,
周潔儀

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

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

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

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：			
電郵地址：			
出生日期： (日/月/年)		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



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8樓
電話：3413 1641
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
電話:5399 6504/ 3413 1563
傳真:3413 1656
電郵:msc@bokss.org.hk

本港其他思健學院辦事處

香港明愛 思健學院 總辦事處
(學院服務區域:荃灣、北區)
地址:荃灣西樓角路1 - 17號
新領域廣場13樓1302室
電話:3105 5337　　傳真:3105 0167

香港心理衞生會 思健學院 總辦事處
(學院服務區域:東九龍、大埔)
地址:九龍觀塘功樂道2號
電話:2346 3798　　傳真:2348 2428

新生精神康復會 思健學院
(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

學院網站

印製:1000份