

3月9日
開始報名



浸信會愛羣社會服務處
思健學院
第十一學期課程



Mental Wellness 精神健康



Life生活

學習

Learning



Co-create 共建



Peer Support 朋輩支援



2022年

3月9日(三)

下午2:30開始
接受報名

特別注意事項:

1. 因現時疫情嚴峻, 第11期*報名將以網上或郵寄方式進行*
2. 實體的課程也會按疫情的發展, 有機會延期、取消或改為網上進行。
3. 學院會因應疫情的發展, 作出相應的措施以作應變。最新消息, 請留意我們Facebook上載的通告、學院發出的 短信或各辦事處張貼的通告。

因應新型冠狀病毒的最新發展, 學院有以下安排:

- ◇ 進入辦事處必須佩戴口罩
- ◇ 在門前有漂白水的地毯上摩擦消毒鞋底
- ◇ 使用消毒搓手液清潔雙手
- ◇ 量度體溫, 如體溫高於37°C, 需要離開辦事處
- ◇ 填寫健康申報表及簽到表

如有查詢, 請致電學院辦事處或以電郵與職員聯絡。

登記課程報名表



<https://bit.ly/3IOkgP6>

留意學院的最新消息



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

學院課程報名流程



課程總覽

4月

5月

6月

7月

8月

9月

P.16 優活新定向
4月7 - 28日 (四)

筲箕灣

P.16 身心自駕遊
4月11日 (一)

筲箕灣

P.22 有「型」有「格」
4月12日
- 5月3日 (二)

灣仔

P.26 身心健康行動計劃(WRAP)
4月12日
- 5月31日 (二)

筲箕灣

P.18 《邁步復元路》
單元一《復元
ABC..D》
5月3 - 24日 (二)

青衣

P.18 《邁步復元路》
單元一《復元
ABC..D》
5月6 - 27日 (五)

筲箕灣

P.28 靜觀心靈之旅
5月14 - 21日 (六)

灣仔

P.19 《邁步復元路》
單元二《優勢渴
望與障礙》
5月31日 - 6月21
日 (二)

青衣

P.19 《邁步復元路》單
元二《優勢渴望
與障礙》
6月9日 - 30日 (四)

筲箕灣

P.28 再度邂逅
Zentangle
豐盛生命無限
6月11 - 18日 (六)

葵涌

P.23 獨享之旅
6月15 - 22日 (三)

筲箕灣

P.31 職涯「積埋」, 唔
想做到「摺埋」?
6月16日 (四)

灣仔

P.25 從身出發－表
達藝術工作坊
7月9 - 30日 (六)

灣仔

P.23 兩代男人·傾吓偈
7月12日
- 9月13日 (二)

灣仔

P.20 《邁步復元路》
單元二《優勢渴
望與障礙》
7月14日
- 9月1日 (四)

筲箕灣

P.32 從心出發的溝通
7月29 - 8月5日 (五)

葵涌

P.27 Sing聲心底話
8月4 - 25日(四)

灣仔

P.21 自決自在好生活
8月4日
- 9月22日 (四)

筲箕灣

P.24 接納「我」就是
這樣
8月9 - 30日 (二)

灣仔

P.27 負負得正
8月13 - 20日 (六)

青衣

P.22 香港心導遊
(自策一日遊)
8月27日
- 9月17日 (六)

灣仔

P.18 《邁步復元路》
單元一《復元
ABC..D》
9月5日
- 10月3日(一)

灣仔

P.24 身心健康此中尋
9月8 - 29日 (四)

灣仔

P.31 職場生存術
9月13 - 27日 (二)

灣仔

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，帮大家增強抗壓能力。

新一期短片將與大家一同走訪社區，聽聽香港市民的減壓大法，加上來自不同界別的專家分享，一同為大家打打氣。



疫情新常态下生活有咩唔同？
一人一句同香港人加油



港人開心大法：逆境下，專家教路
點減壓最好？



葵廣掃街：食咁多都只係500
卡路里？抗壓飲食方法



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！

現正招募 義務課堂助理



想學習技能兼可與人分享所學的？不妨當課堂助理，學習及應用服務人員的心態及基本功。內容如下：

面試成功的學生將接受培訓及實習，邊學邊做！

- 課堂支援實務技巧
- 客戶服務技巧
- 課堂應變技巧
- 撰寫課堂情況簡報技巧

報名及詳情



服務形式

協助學院及導師，支援行政事務，例如點名、協助學生進行健康申報、課堂全程支援導師、課堂後向學院職員匯報情況等。

招募對象

會參與思維發展學院或思健學院課程的學生

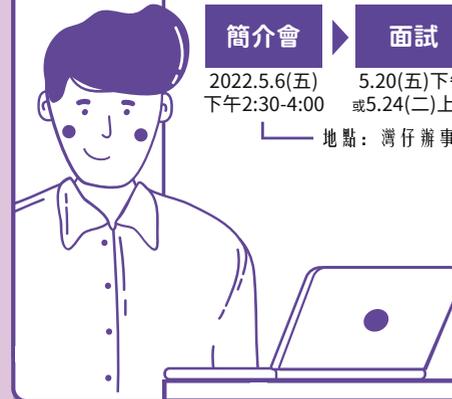
招募流程



備註

詳細內容及安排將在簡介會中講解，請有興趣的學生務必出席簡介會。

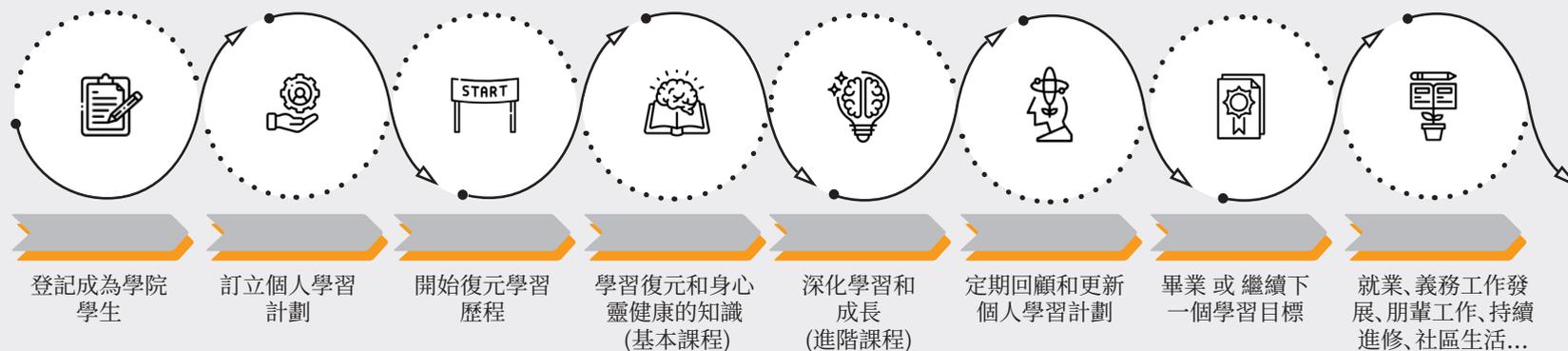
查詢 3413 1563 / 5399 6504
msc@bokss.org.hk



學生約章

- 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。
- 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。
- 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。
- 如果我未能出席課堂，我會提早向學院職員請假。
- 我會記錄已報讀課程之時間及地點，並依時出席。
- 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。
- 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。
- 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。
- 我承諾會愛護公物，並不會擅自取用學院物品及設施。
- 除指定課程外，我不會攜帶動物(導盲犬除外)到訪/參加課程。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 如學生無故缺席3個課程或以上；或3個課程或以上的出席率不足50%，學院職員有權暫停該學生在學院的課程及報名申請。

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。



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。

第三屆嘉許禮於2023年進行，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、可按個人目標選擇不同的課程報讀
適合不同學歷及需要的學生報讀	多元選擇
	互動學習、講師及學生之間可互相學習，共建課程
	教學相長
	優勢為本、透過課程可發掘自身的潛能，並認識不同的同行者
	朋輩同行
	重建生活、掌握自己的生活及學習，有機會於學院擔任不同崗位
	進修機會

索引

學期報名須知	2-3
課程報名流程	4-5
課程總覽	6-7
最新消息	8-9
學生約章/你的學習旅程/學分制度	10-11
思健學院簡介	12
索引	13
個人學習計劃	14
復元	
《身心自駕遊》桌上遊戲介紹	15
《身心自駕遊》桌上遊戲(筲箕灣課程)	16
優活新定向	16
《邁步復元路》優勢為本復元課程介紹	17
《邁步復元路》單元一《復元ABC..D》(青衣、筲箕灣及灣仔課程)	18
《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》(青衣及筲箕灣課程)	19
《邁步復元路》單元三《從夢想到行動》(筲箕灣課程)	20
自我倡導	
自決自在 好生活	21
建立生活	
有「型」有「格」	22
香港心導遊(自策一日遊)	22
兩代男人·傾吓偈	23
獨享之旅	23
保持身心康泰	
接納「我」就是這樣	24
身心健康此中尋	24
從身出發—表達藝術工作坊	25
身心健康行動計劃(WRAP)	26
負負得正	27
Sing聲心底話	27
靜觀心靈之旅	28
再度邂逅Zentangle豐盛生命無限	28
朋輩發展	
個人學習導向員培訓計劃	29
《邁步復元路》領航員培訓課程	30
職涯規劃	
職涯「積理」，唔想做到「摺埋」?	31
職場生存術	31
家屬/照顧者支援	
從心出發的溝通	32
《自決自在好生活》學生經歷和心得	33-34
導師簡介	35-38
<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

個人學習計劃 INDIVIDUAL LEARNING PLAN (ILP)

參與流程

一個月內回覆

見面時段為三至六個月

- 1 自行網上登記
- 2 7個工作天內
短信確認登記
- 3 1個月內
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

常見問題

01

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

個人學習計劃(ILP)是一個啓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。

02

誰可以參與ILP ?

只要你是學院的學生，即可申請參與。若你心理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！」

03

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、實驗、實踐，以及在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範疇，讓我們成長和改變。故此，ILP不止關注學生上哪些課程，更重視學生在生活全面的成長。

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

用專業身分與當事人以面談方式一尋求解決問題的方法

1

2

3

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行行為治療法等

協助受環境影響或情困擾的人士重整生活

學生得著

“疫情時自己比較懶散，但靠著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調整目標和交流，大家是同路人，非常親切放鬆，感覺也是平坐的。”

“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，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

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，或訂立新目標。有兩位同行與你一思考和對談，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



復

身心自駕遊

4月11日(一)

下午3:00 - 5:00

筲箕灣筲箕灣道
361號
利嘉中心11樓

《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。

蔡瑩瑩女士 1節
朱忠勇先生 2小時
2學分
10名額
費用\$10

課程編號:AE22009

優活新定向

4月7/14/
21/28日(四)

下午3:00 - 5:00

筲箕灣
筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

你曾否因自己是復元人士這個身份而感到很難向自己的目標進發?這個課程將與你一起探索如何重拾希望、訂立目標、尋找自身價值和人生新方向。課程也會與你分享一些協助自己的心理工具，助你更了解自己，為自身的生活訂立一個新定向。

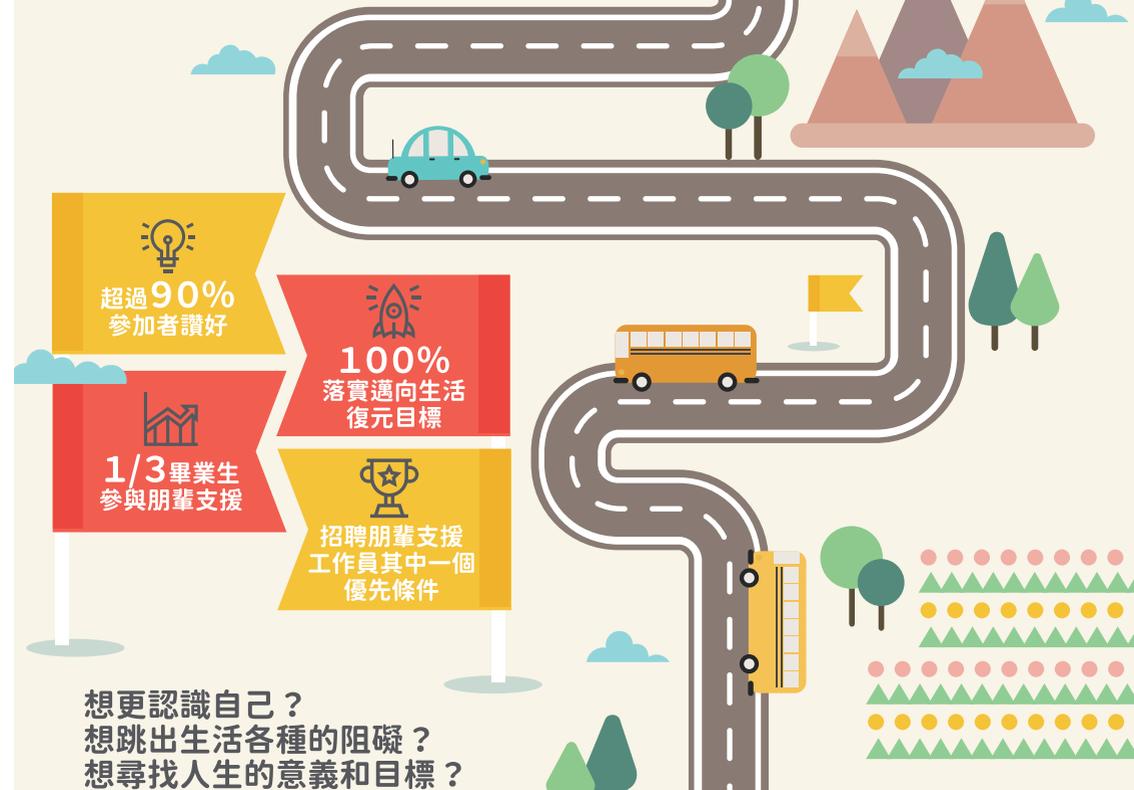
李倩盈女士 4節
陳昕女士 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號:IE22013

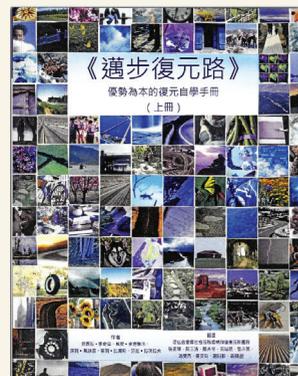
元

《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



《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

【課程詳情，請參閱下頁】

青衣課程

面談 4月26日^(一)
下午2:30 - 3:30 青衣長亨邨
亨緻樓
地下7-14號

上課 5月3/10/
17/24日^(二)
下午2:30 - 5:00 15名額

郭衍強先生
杜熾鑫先生
李倩盈女士

課程編號: RT22001/ST22002

筲箕灣課程

面談 4月11日^(一)
下午2:30 - 3:30 筲箕灣筲
箕灣道361號
利嘉中心11樓

上課 5月6/13/
20/27日^(五)
下午2:30 - 5:00 18名額

余芷晴女士
萬鳳儀女士
岑苑芬女士

課程編號: RE22006/IE22015

灣仔課程

面談 8月8日^(一)
下午2:30 - 3:30 灣仔
愛群道36號7樓

上課 9月5/19/
26日,
10月3日^(一)
下午2:30 - 5:00 18名額

陳麗麗女士
岑苑芬女士
*9月12日沒有課堂

課程編號: RW22007/TW22004

《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。

4節
10小時
10學分
費用\$50

1. 學生必須修畢單元一，方可修讀單元二
2. 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
3. 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。

《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。

4節
10小時
10學分
費用\$50

1. 學生必須修畢單元一，方可修讀單元二
2. 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

上課 5月31日,
6月7/14/21^(二)
下午2:30 - 5:00 15名額

郭衍強先生
杜熾鑫先生
李倩盈女士

課程編號: RT22001/ST22003

筲箕灣課程

上課 6月9/16/
23/30日^(四)
下午2:30 - 5:00 18名額

余芷晴女士
萬鳳儀女士
岑苑芬女士

課程編號: RE22006/IE22016

復元

復

《邁步復元路》

7月14/21/28日,
8月4/11/18/25日,
9月1日^(四)

下午2:30 - 4:30

筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

單元三 《從夢想到行動》

透過八節的課堂，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，然後訂立個人復元目標。

在八週內，透過小組同路人的彼此鼓勵支援，以及導師個別的指導，讓學生初步開始實踐夢想行動。

余芷晴女士 8節
萬鳳儀女士 16小時
岑苑芬女士 16學分
18名額
費用\$100

課程編號: IE22017

1. 學生必須修畢單元一、二，方可修讀單元三
2. 報讀單元三的學生將免費獲得價值一百元的《邁步復元路》(下冊)一書

元

自決自在好生活

8月4/11/18/
25日,
9月1/8/15/
22日^(四)

下午3:00 - 5:00

筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11樓

自我 倡導

課程透過「接納及承諾治療」(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 8節
駱曉瑩女士 16小時
同路人 16學分
12名額
費用\$80

課程編號: RE22007/IE22020

1. 參加的學生必須出席課前面談，導師會於開課前兩週內與學生聯絡有關面談的詳情。

有「型」有「格」

4月12/19/
26, 5月3日(二)

晚上7:00 - 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，從而幫助大家明白各人言語行為背後潛在的出發點和動機，在職場及生活上更懂得敏銳身邊人的特質。

課程中會介紹九種人格的其獨特之處，讓大家學習欣賞性格之間的差異和尋求適合的相處之道。

黃立星先生 4節
林偉昌先生 8小時
8學分
12名額
費用\$40

課程編號: IW22001

香港心導遊

(自策一日遊)

8月27日, 9月3/
17日(六)

*9月10日沒有課堂

下午2:30 - 4:00

灣仔愛群道36號7樓

眾所周知，香港人喜歡周遊列國。近年亦興起自助遊，自己策劃行程、自己探索當地景點。當出國旅行因疫情變得遙不可及，愈來愈多港人探索本地新奇好玩的地方。

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？這個課程將與學生一同策劃本地一日遊，學習利用網上資源規劃交通路線、尋找地方特色及美食等。

學生可選擇於中秋期間完成旅程，在享受旅途的同時亦從心出發，學習放開、接納，體驗旅遊如何幫助我們復元。

27/8, 3/9: 選擇目的地、制定行程、規劃路線
10-16/9: 學生自由選擇體驗中秋本地一日遊
17/9: 旅程得著回顧及分享

崔德興先生 3節
梅詩樂女士 6小時
6學分
12名額
費用\$30

課程編號: AE22013

兩代男人·傾吓偈

7月12日,
8月2/23日,
9月13日(二)

晚上7:30 - 9:00

灣仔愛群道36號9樓

《男人之苦》，這是一部日本系列電影，足足拍了50集，是否意味男人真的有很多苦呢？社會對男人有許多期望：一家之主、經濟之柱、事業有成、有錢有樓、強者、大男人、流血不流淚等。

「性別定型」對男人帶來壓力，有時自己也不察覺，很難表達不滿和難處，長期壓抑自己的感受，對情緒和精神健康構成威脅。隨著社會進步和對公平的重視，女性地位得到提升，而對男性的期望有沒有改變、合適的調整呢？本課程希望召集不同年代的男性，一齊傾吓偈，探討社會「男子氣概」(masculinity)對自己的影響。我們會傾吓：工作、家庭生活、兩性關係和情緒表達這四方面，看看不同年代的男士形象有什麼異同，從而為自己重新定位，看自己合乎中道，做回自己。唔Man都係Man，做個身心健康的男人。

對象是35-60歲的在職男士。

柳盼遠先生 4節
林偉昌先生 6小時
6學分
12名額
費用\$30

課程編號: TE22006

獨享之旅

6月15/22日(三)

晚上7:30 - 9:30

筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11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。讓你能先照顧好自己之餘，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
14名額
費用\$20

課程編號: AE22010

建立生活

接納「我」就是這樣

8月9/16/
23/30日(二)

晚上7:30 - 9:30

灣仔愛群道36號9樓

當面部肌肉繃緊、說話及眼淚不受控：

「我好嬲就衝動...」

「我好唔開心唔想見人...」

「我一定是做錯咗好後悔...」

好希望當時可以更克制、正面、多控制自己，但就是做不到...

接納真實的自己，走出情緒陷阱的循環，接納自己的行為及情緒，經歷接受、了解及認同。

工作坊將會與你走過「覺察潛在情緒」、「宏觀新角度」、「脫離思維陷阱」及「與挑戰並存」四步曲；少理論、多體驗，透過各項親身經歷、親身嘗試的小遊戲，每次為你DIY一個情緒小工具，即學即用。

願你我可以接納過去、接納情緒；把握當下、迎接未來。

梁銘言先生 4節
林基敏女士 8小時
8學分
16名額
費用\$40

課程編號：IW22004

身心健康此中尋

9月8/15/
22/29日(四)

下午3:00 - 5:00

灣仔愛群道36號9樓

你與我的生活中，有不少保持身心健康的智慧，只是我們沒有注意或分享出來！智慧就是時刻做明智決定，日子久了，小決定便成為良好習慣，身心健康變成常態！

此工作坊期望大家一同探討生活不同範疇，各自找到保持身心健康貼地、易行的心得！

內容包括：

1. 認識生活不同範疇與身心健康的關係
2. 由生活細節開始，以小行動來建立愛自己的習慣
3. 透過經驗分享找到實用貼士

工作坊鼓勵參加者回家實踐學懂的生活智慧，第二、三及四節會一同分享實踐經驗或挑戰。

林基敏女士 4節
李青苗女士 8小時
8學分
10名額
費用\$40

課程編號：IE22014

從身出發 | 表達藝術工作坊

7月9/16/23/30日(六)

下午3:15 - 5:15

灣仔巴路士街3號百營商業大廈
15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。表達藝術工作坊將利用多元藝術媒介，在沒有批判和安全的環境下去探塑身體的感覺、了解自身的想法和情緒，並與內在智慧溝通。

(參與者需穿著輕便衣物以方便舞動活動，並願意放開與組員分享。)

嚴允慈女士 4節
鄭中行女士 8小時
8學分
10名額
費用\$50(已包括材料費)

課程編號：IE22018

接納身心

表達藝術

身心健康行動計劃

(WRAP)

4月12/19/26日,
5月3/10/17/24/31日(二)

下午3:30 - 5:00

筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11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病徵, 增強希望感、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義;
- 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;
- 認識「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自己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。

朱忠勇先生 8節
 王樂欣女士 12小時
 12學分
 12名額
 費用\$60

課程編號: TE22003、TE22004

*學生必須出席課前面談, 導師會於開課前兩週內與學生聯絡有關面談的詳情。(RE22004)

負負得正

8月13/20日(六)

下午2:00 - 3:30

青衣長亨邨亨緻樓地
下7-14號

壓力是與生俱來的, 大部分人都會出現不同程度的壓力。如果我們的身體和精神長期受壓, 就會產生負面思想和情緒。應如何使負面在當刻下變成正面, 這個課程就能給你正向減壓法。

杜熾鑫先生 2節
 郭家輝先生 3小時
 3學分
 12名額
 費用\$15

課程編號: AT22001

Sing聲心底話

8月4/11/
18/25日(四)

晚上7:30 - 9:00

灣仔愛群道36號9樓

在這個課程中, 我們會分享如何透過唱歌認識自己的身體和情緒。不同的身心狀態會影響歌聲, 該如何調整自己的唱歌心態、從表演壓力到享受過程、尋回自己真實的聲音和了解歌詞背後唱出真我。

學習好好聆聽自己。唱歌技巧是其次, 最重要是學習如何關心自己, 從聲音開始。

(本課程並非聲樂訓練, 但會簡單介紹用聲技巧和練習)

韓世豪先生 4節
 嚴允慈女士 6小時
 6學分
 10名額
 費用\$30

課程編號: IE22019

靜觀心靈之旅

5月14/21日(六)

下午2:30 - 4:30
灣仔愛群道36號7樓

透過體驗活動，讓學生認識與體驗靜觀，細味當中幾個重要態度(包括：接納、感恩等)，一同分享和遊歷心靈之旅，學習活在當下，與苦樂同行。

梅詩樂女士 2節
熊文慧女士 4小時
4學分
15名額
費用\$20

課程編號:AW22005

再度邂逅Zentangle豐盛生命無限

6月11/18日(六)

下午2:30 - 4:30
葵興大連排道83號
K83 7樓703室

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 4小時
4學分
15名額
費用\$50

課程編號:AT22002



-2022年度-

個人學習導向員(LEARNING ADVISOR)
培訓計劃

個人學習導向員是一位協助啓動學生為生活去行動和促進個人成長的催化者。透過與學生的傾談，個人學習導向員讓學生更了解自己生活中面對的處境，認清自己的目標與渴望，認知自己需要實踐的目標，及至陪伴學生作出嘗試與行動。



培訓可以學到什麼？

- 1 個人學習計劃的理論框架；
- 2 個人學習導向員的角色和陪伴的心態；
- 3 探索生活目標、優勢和資源的技巧。

誰可以申請報讀？

- 1 想成為他人的同路人；
- 2 願意陪伴他人共同探索生活方向的人。

※曾參與非完成三次個人學習計劃的同學將獲優先考慮。
大家記得預留時間完成報名參加個人學習計劃呀！



登記參與ILP



什麼時候開辦？

2022年10月中旬至11月中旬

詳情請密切留意下一期的通訊！



☎ 3413 1563 / 5339 6504
✉ msc@bokss.hk

課程預告

第二屆

《邁步復元路》領航員

培訓課程

領航員課程即將在 2023年第一季度 舉行

此課程適合：

- 有志運用在《邁步復元路》的學習及自己復元經驗幫助他人，或
- 希望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，找到屬於他們的目標、身份和價值的朋友。

提提你，報讀第二屆《邁步復元路》領航員培訓課程前，請完成《邁步復元路》單元一、單元二和單元三課程，並獲得《邁步復元路》證書！

有關本學期《邁步復元路》各單元的開辦詳情，請留意章程第18-20頁。

期待與你一起邁步復元！

職涯 規劃

職涯「積埋」，唔想做到「摺埋」？

6月16日(四)

晚上7:30 - 9:30

灣仔愛群道36號9樓

所謂「人在職場，身不由己」，工作中不時因突如其來的工作安排、人事轉變、工作量超出負荷，讓你感到身心俱疲。過勞的工作，甚至讓人會出現職業倦怠(burnout)的情況，影響身心健康。

仍然拼命地工作的你，你好嗎？你有察覺現時在工作中的情緒和壓力嗎？

你仍想繼續面對現時的工作環境？想調整對工作的期望？想找回對工作的意義和目標？尋回工作與生活的平衡點嗎？還是想辭職？

兩位導師將在課堂上，從分享個人職業生涯經驗，和大家一起探討如何由工作壓力抽身，接納職場逆轉，期望管理，轉職或辭職的心理準備...課堂內容以討論會形式溝通，適合任何在職人仕參與分享。

陳江栢先生 1節
林偉昌先生 2小時
2學分
12名額
費用\$10

課程編號: AW22002

*課程如受疫情影響，有機會轉為zoom 網上課程

職場生存術

9月13/20/
27日(二)

晚上7:30 - 9:00

灣仔愛群道36號7樓

有關職場的迷思：不少人認為是繁瑣的工作阻礙了自己的前景。本課程會以不同的工具和思考方法讓你重新認識自己和發展無限可能，讓你可以用自身方向改變職場。

夏競業先生 3節
鄺中行女士 4.5小時
4學分
16名額
費用\$20

課程編號: AW22007

從心出發的溝通

7月29日,
8月5日^(五)

晚上7:30 - 9:00

葵興大連排道83號K83
7樓703室

與患病的家人相處時，溝通的心態遠比技巧重要。這個工作坊將會採合靜觀與非暴力溝通法，讓學生先透過靜觀聆聽內心的聲音和當下的狀況，然後更從心地表達自己內在的感受和想法。

蘇鈺晶女士 2節
照顧者朋輩大使 4小時
4學分
12名額
費用\$20

課程編號:AW22008

以下是參加思健課程《自決自在好生活》後，學生寫的心得和感受：

哈哈，課程的活動能讓我容易掌握管理情緒的工具和用法，亦認識到與我常在的朋友，時常探訪我的內心。

書

I have learnt that it is okay to be not okay. I also started to realize and accept my emotions. Accepting emotions is a power to healing soul and recharging energy.

阿珊

這課程，有七節課。每節課雖然都孕涵很深入的生活和心理輔導，導師卻用簡易的材料和動作演示。我在課後去深思運用，獲益匪淺。以前聽懂「怎麼抽離」的情緒處理；但是，這次我才學做到了「抽離」。「換個角度看事情」，「同一件事退遠距離看，又是不同的」。理論聽過的，這次才明白具體效果。當中更要表揚三位導師的愛心。五點鐘下課後，每次都超時樂意留下回應和關心學生的問題。難能可貴！

樂恩

以下是參加思健課程《自決自在好生活》後，學生寫的心得和感受：

我參加完ACT後感到獲益良多，在活在當下這個課題裏，我明白到那六個元素是缺一不可的。之中，我最認同的是承諾行動，就舉我例子來說，我本來就很喜歡跑步，卻因為寒冷的天氣加上我懶惰的性格，令我常常不能付諸於行動，但幸好通過兩位導師的課堂後，我能重拾自我，在兩星期中能夠堅持地跑完步，在此，我衷心感謝導師。我希望你們在看完這篇文章後能參加這個活動來重拾自我。

阿娘

每堂導師都安排不同練習，讓學生開放自己，觀察自己，體會活在當下。我最喜歡的練習是探索認知分離。練習新奇好玩，從而了解自己想法和感受，找出對自己有價值，有意義的事情做。

芳

感到課程時間過得很快，不知不覺又完結了。課堂上的體驗及與組員互相之間的分享是一個很寶貴的經驗，讓我對ACT有更深的體會。

詠儀

導師簡介

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的差異和不同，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最佳的原動力，盼望可以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。

禪繞畫認證教師，
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」可以有更多可能性。現致力推動身心靈與精神健康，並實踐融合其概念於不同的治療活動和生活中。

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—逆風的方向，更適合飛翔！

計劃幹事，
余芷晴

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

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，自己亦都希望可以將所得來的寶貴經驗分享給同路人。

朋輩導師，
朱忠勇

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

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

導師簡介

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

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)

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

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。

註冊社工,
郭衍強

本人從事社福機構,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)

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,在療愈自己的同時也希望大家分享我的經驗。

朋輩導師,
鄭中行

「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,但我從沒有自我標籤為精神病康復者,反而我可以更積極去面對逆境。感恩由我的復元經歷和反思,使我重建人生目標,重拾自我價值,更愛惜自己,對未來充滿期盼。深信每個同路人都有能力和權利,獨立自主去走復元之路,我會用我的例子成為你們的激勵。

朋輩支援工作員,
林偉昌

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)

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

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

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)

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,
蘇鈺晶

復元旅程讓我更了解自己,明白人生裏面有上有落,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,從而逐步實踐對我來說有意義的生活。感恩我成為社區中心其中一員,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

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

導師簡介

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。

**活動幹事，
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**

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)**

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**

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—逆風的方向，更適合飛翔！

**計劃幹事，
余芷晴**

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：	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： _____ 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：	

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。

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，您將獲發學生證之紙，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/櫃員機轉帳形式繳費(不接受轉數快/電子銀行過數)，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！

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理退款手續，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。

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小時內致電本院辦事處查詢。

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：015-52110-4009344 (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3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。

思健學院辦事處地圖及地址

新界

青衣

大嶼山

香港島



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



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
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：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



身心發展社區教育服務



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322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