

教育及訓練系列 — 課程通訊

2011年8月份

精神健康急救

遊戲治療

情緒及壓力管理

親子管教

正向心理學

職場牧關教育

亞歷山大技巧

香港九龍土瓜灣宋皇臺道38號傲雲峰地下G07號 (木廠街入口)
啟德社區健康中心

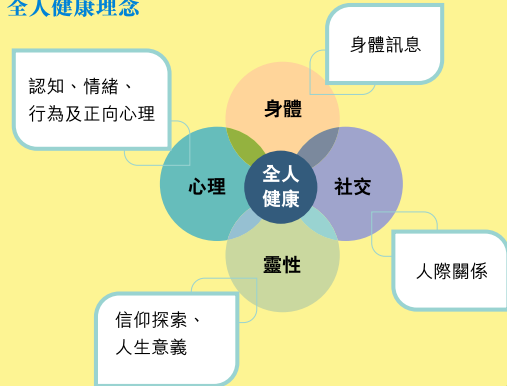
電話：2339 5000
傳真：2339 5038

網址：<http://www.hkbh.org.hk/hhc>
電郵：hhc@hkbh.org.hk

全人健康中心

為了推廣及提高大眾對全人健康的認識和關注，本院於2011年2月率先在社區開辦全人健康中心，讓大眾深入認識身、心、社、靈的全人健康概念。我們的服務包括「心理輔導服務」、「社區院牧服務」、「教育及訓練課程」、「互補醫療服務」（與本院中醫藥診所合作）和「禮品廊」。

全人健康理念



最新講座推介

親子講座系列 - 我的孩子是「港童」嗎？

日期：2011年8月4日(星期四)

時間：7:30pm-9:00pm

\$100

夫婦講座系列 - 港夫妻·講愛·難

日期：2011年8月11日(星期四)

時間：7:30pm-9:00pm

\$100

戀愛講座系列 - 戀愛從 i 開始

日期：2011年8月25日(星期四)

時間：7:30pm-9:00pm

\$100

「靜觀當下、安樂自在」體驗工作坊

日期：2012年2月24日(星期五)

時間：9:00am-5:00pm

主持：馬淑華博士

香港註冊臨床心理學家

英國特許臨床心理學家

澳洲註冊臨床心理學家

多年來致力教授靜觀減壓

詳情稍後公佈
查詢及留座請電 2339 5000

心理輔導服務

- 🌈 情緒輔導
- 🌈 婚姻輔導
- 🌈 個人成長
- 🌈 婚前輔導
- 🌈 兒童遊戲治療
- 🌈 哀傷輔導
- 🌈 復康輔導



服務時間

星期一、三、五
上午9:30 至 下午6:00

星期二、四
下午1:00 至 晚上9:30

星期六
上午9:00 至 下午1:00

星期日及公眾假期休息

服務收費: 每節 HK\$300 - 600
(按收入而定)

婚前婚後關係評估服務

* 教牧和全日制神學生享有折扣優惠

PREPARE ENRICH

婚前輔導服務

美麗的婚禮，浪漫的蜜月，是大家所嚮往的，但更想擁有的是一段長久幸福快樂的婚姻。本中心婚前輔導服務讓你和你的伴侶更認識自己和對方，更瞭解兩人間的關係，更明白婚姻，更懂得相處，為未來婚姻打好基礎。



評估工具 PREPARE/ENRICH 婚前/婚後婚姻關係評估 (此心理測試工具由美國心理學家 Dr. David Olson 設計，香港生命與婚姻啟迪培訓有限公司翻譯；利用195條問題從十一個角度全面評估婚前關係)。

內容 婚姻期望、原生家庭、性格、溝通、衝突、財務、親子、性生活、宗教等。

節數 六節 (首節為評估測驗)

時間 每節75分鐘

- 對象**
- 1) 「婚前預備PREPARE」 - 適用於正準備結婚的情侶
 - 2) 「婚前預備CC」 - 適用於已有孩子的或沒有孩子的同居伴侶
 - 3) 「婚前預備MC」 - 適用於正準備結婚而帶有孩子的伴侶

收費 \$2300 (包括評估測驗\$300、輔導及報告)

課程內容：

「精神健康急救 “Mental Health First Aid”」的概念源自澳洲，目的是提供一套有效處理精神健康的原則及技巧，以協助學員及早識別所接觸群體的精神健康問題；預防當事人的精神問題進一步惡化；以及紓緩當事人之困擾及維護身邊人的生命。至今已於加拿大、英國、蘇格蘭、芬蘭、威爾斯、新加坡及香港等地舉辦相關課程。

1. 精神健康急救概念
2. 抑鬱症的認識及其急救處理
3. 焦慮症的認識及其急救處理
4. 藥物濫用問題及其急救處理
5. 重性精神病及其急救處理
6. 社區資源介紹



課程對象：

教牧同工、長執、社工、關顧及助人者或對課程有興趣人士。

日期：

第一班：逢星期一，10:00am－5:00pm
2011年8月22 和 29日
共兩日，12小時

第二班：逢星期一，10:00am－5:00pm
2011年12月5 和 12日
共兩日，12小時

費用：

\$600

人數：

30人

導師：

邱敏儀女士

現職香港浸信會醫院全人健康中心 服務督導主任

香港大學社會科學碩士(家庭社會工作)

精神健康急救認可培訓導師

身心語言程式學 (NLP) 執行師

合著《喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生》

《快樂餐單：全方位抗壓食療坊》

備註：

每位參加者可獲一本「精神健康急救手冊」；及完成所有時數，並達課程要求，將獲頒澳洲墨爾本大學精神科學系 ORYGEN 研究中心認可由香港心理衛生會頒發的「精神健康急救修業證書」

課程內容：

認識及管理自己的情緒；當生活遇上壓力時，能以正面和積極的思維去處理。

1. 認識情緒和壓力
2. 情緒、壓力與我的關係
3. 心靈的幽谷：抑鬱與焦慮
4. 探索負面思想：不快樂的元兇
5. 建構正面思想I
6. 建構正面思想II
7. 經營和諧的人際關係
8. 建立全人健康(身、心、社、靈)的人生



課程對象：

在職人士、婦女、退休人士、有情緒困擾者或有興趣人士。

日期：

逢星期四，7:00pm – 9:00pm

2011年10月6、13、20、27 及 11月3、10、17、24日

共八節，16小時

費用：

\$800

Caring Club 會員優惠: \$720

人數：

30人

導師：

邱敏儀女士

現職香港浸信會醫院全人健康中心 服務督導主任

香港大學社會科學碩士(家庭社會工作)

精神健康急救認可培訓導師

身心語言程式學 (NLP) 執行師

合著《喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生》

《快樂餐單：全方位抗壓食療坊》

備註：

出席率達80%，可獲香港浸信會醫院頒發的證書

課程內容：

課程以正向心理學(Positive Psychology) 配以親職教育理論 (Parent Education) 講解。

1. 正向管教理念 (Positive Parenting)
2. 根基篇：積極樂觀的思想 (Optimism)
3. 根基篇：感恩知足的態度 (Gratitude)
4. 根基篇：良好品格的塑造 (Character Strengths)
5. 開展篇：投入的親子生活 (Flow)
6. 開展篇：愉快的家庭關係 (Positive Relations)



課程特色：

「正向心理學」是近年心理學界非常流行的學說，強調人的正向情緒 (Positive Emotion)、正向品格 (Positive Character) 和正向環境 (Positive Institution)。透過建立這三大支柱，人便可享受持久的快樂和滿足的人生。

課程對象：

育有嬰兒及幼兒的父母。

日期：

逢星期六，10:00am – 12:00pm
2011年9月3、10、17、24 及 10月8、15日
共六節，12小時

費用：

\$600
Caring Club 會員優惠: \$540

人數：

30人



導師：

邱敏儀女士

現職香港浸信會醫院全人健康中心 服務督導主任
香港大學社會科學碩士 (家庭社會工作)
精神健康急救認可培訓導師
身心語言程式學 (NLP) 執行師
合著 《喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生》
《快樂餐單：全方位抗壓食療坊》

備註：

出席率達80%，可獲香港浸信會醫院頒發的證書

課程目的：

運用正向心理學，從過去、現在及未來探索個人的人生態度和學習正面地生活。透過課堂上不同的講解及活動，學習怎樣在生活及工作中滲入正向心理學的元素，從而建立一個快樂和正向的人生。

課程內容：

1. 正向心理學的基本理論

介紹正向心理學的起源、中心思想與快樂的關係，從而學習怎樣建立一個愉快、充實及有意義的人生。

2. 面對過去：感恩、寬恕及正面關係

從過往的生活經驗，回顧人與事；
學習以感恩 (Gratitude) 的心理對生活的喜與逆；
以寬恕 (Forgiveness) 態度面對一些不愉快的經驗；
以正面關係 (Positive Relations) 重建良好的人際網絡。

3. 活在當下：神馳、靜觀、助人及性格優點

面對每天的生活，學習以神馳 (Flow) 盡情投入生活，活出真我；
以靜觀 (Mindfulness) 安靜的獨處；
以助人 (Altruism) 為快樂之本幫助他人；
並積極發揮個人的性格優點 (Character Strengths)，從而讓自己開心地過每一天。

4. 迎向未來：樂觀、希望和意義

對於將來的生活，抱有積極和盼望；
學會建立樂觀 (Optimism)、希望 (Hope) 和意義 (Meaning) 人生的方法；
當將來遇上逆境和挑戰時，易於以正面和勇敢的態度面對。

課程對象：社工、輔導員、教師、醫護人員、教牧同工及有興趣的專業人士。

日期：逢星期一，10:00am – 5:00pm，2011年11月21 和 28日
共兩日，12小時

費用：\$600
Caring Club 會員優惠: \$540

人數：30人

導師：

邱敏儀女士

現職香港浸信會醫院全人健康中心 服務督導主任
香港大學社會科學碩士 (家庭社會工作)
精神健康急救認可培訓導師
身心語言程式學 (NLP) 執行師
合著 《喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生》
《快樂餐單：全方位抗壓食療坊》

備註：

出席率達80%，可獲香港浸信會醫院頒發的證書

課程目的：

遊戲治療已有百多年的歷史，近年來有更多歐美研究結果和臨床經驗顯示治療效果顯著。不但協助兒童/少年處理心理上的困擾，行為上的偏差，同時能夠促進孩子認知能力的發展，學懂與人溝通、表達情感、解決問題的技巧，建立具同理心和自信的品格。

本課程籍著遊戲了解孩子的情緒世界，為孩子在心理、社交和行為困擾提供治療。

課程內容：

1. 遊戲與兒童情緒的發展

2. 如何以遊戲進入孩子的情緒世界

3. 遊戲治療的應用

4. 個案實習及探討

課程對象：

輔導員、教牧同工、老師、社工、醫護人員及對本課程有興趣的人士。

日期：

第一班：逢星期二，7:15pm－9:15pm
2011年9月20、27 及 10月4、11日
共四節，8小時

第二班：逢星期二，7:15pm－9:15pm
2011年11月22、29 及 12月6、13日
共四節，8小時

人數：
16人

費用：

\$800

Caring Club會員優惠: \$720

導師：

卓梅女士
社會科學碩士(輔導學)、社會工作碩士
美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師兼督導(RPT-S)
婚前婚後 (Prepare/Enrich) 認可輔導員



課程目的：

孩子的情緒困擾多外顯在日常生活中，例如：發脾氣、自我傷害（如：咬手指）、發惡夢、退縮、拒絕/不願上學，說謊，缺乏動力（如：不願做功課）等，只針對表面行為的糾正，往往不能解決問題，更會破壞關係。在小組中，治療師透過針對孩子外顯行為背後隱藏的原因，讓孩子透過遊戲，表達感受，抒解困擾，糾正行為，建立正面自我形象。

課程內容：

協助孩子建立內在安全感，提升感官接觸(sensory contact)和關係建立(relationship contact)的能力，讓孩子接觸內心世界，認識、識別和表達情緒，促進內在情感的表達，處理困擾，增加自我意識和自我控制力，建立具同理心和自信的品格。

課程對象：

6 – 8 歲兒童。
(如其他年齡孩子有興趣參加，請致電留位)

日期：

第一班: 逢星期一，下午4:30-5:30
2011年8月 1、8、15、22、29 及 9月5日
共六節，6小時

第二班: 逢星期五，下午4:30-5:30
2011年10月21、28 及 11月 4、11、18、25日
共六節，6小時

特別優惠價：

\$1200 (包括: 組前個別評估; 組後個別家長面談)
Caring Club會員優惠: \$1080

人數:
6人

備註：

組前個別評估: 第一班: 2011年7月25日 (上午)
第二班: 2011年10月14日 (上午)
組後個別家長面談: 第一班: 2011年9月10日 (上午)
第二班: 2011年12月1日 (晚上)

導師：

卓梅女士
社會科學碩士(輔導學)、社會工作碩士
美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師兼督導(RPT-S)
婚前婚後 (Prepare/Enrich) 認可輔導員

課程宗旨：

藉著舉辦高質素的牧關教育課程，讓有志參與助人事工的基督徒，明瞭全人健康的概念，學習牧養關懷，並接受督導，以提昇牧養關懷質素及達致個人成長。



課程內容：

職場牧關是一種臨床教育，視臨床經驗(牧養關懷探訪)為非常重要的學習資源。其他學習活動包括：專題講座、關懷技巧研習、人際關係研討、個案研討等。

課程對象：

有志從事牧養關懷事奉的基督徒(包括傳道同工、長執、小組組長、團契導師、關顧探訪人員、醫護人員、社會工作者、輔導員等)。申請者須具學士或以上學歷。

日期：逢星期二，6:30pm－9:30pm
2011年 9月6、20、27、10月4、11、18、25、
11月1、8、15、22、29、12月6、13日，
共十四節，42小時

另加每週 10－11 小時個人職場實習的臨床助人事工。
工作坊：10月10日（星期一 9:30am-5:30pm）

費用： \$2500

人數： 4－6人

導師：

譚楊美寶博士
美國牧關督導及心理治療學院院士
美國西南浸信會神學院哲學博士
香港浸信會醫院主任院牧

課程內容：

不是每個人都是天生的領袖，但每個人都有自己的領導風格，這一天的工作坊，上午設有四次的“Tavistock”小組經驗，下午設反思時段，透過帶領者及組員的回饋，幫助參加者認識自己溝通模式的特質，包括有意識及潛意識的層面，從而探索自己的獨特領導風格，及如何發揮在自己的事奉崗位上。



課程對象：

對課程有興趣，希望建立及發掘自己個人領導風格的基督徒助人者。

日期： 星期一，9:30am – 5:30pm
2011年10月10日，7小時

費用： \$700
教牧、全日制神學生、Caring Club會員優惠: \$630

人數： 12人

導師：

譚楊美寶博士
美國牧關督導及心理治療學院院士
美國西南浸信會神學院哲學博士
香港浸信會醫院主任院牧

課程內容：

透過臨床個案的反思學習和個人生命的經歷分享，幫助學員：

1. 認識瞭解個人的特質、成長背境、經歷、重要事件和信念等；
2. 這些如何影響現在的行為、性格和助人風格；
3. 從而探索其他對人處事的不同選擇；
4. 達至提昇與個人、外在環境與神的關係，以及助人的效能。



課程對象：

在小組、團契事奉的弟兄姐妹、關顧探訪人員、社工，老師，醫護人員等參與助人事工的基督徒。

逢星期四，7:00pm—9:15pm

日期：2011年9月8、15、22、29 及 10月6、13、20、27日
共八節，18小時

\$1600

費用：教牧、全日制神學生優惠: \$1200
Caring Club會員優惠: \$1440

人數：4—6人

導師：

卓梅女士

社會科學碩士(輔導學)、社會工作碩士

美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師兼督導(RPT-S)

婚前婚後 (Prepare/Enrich) 認可輔導員

課程內容：

以日常作息為探索軸心，讓參與者體會箇中的關鍵，邁向輕鬆自在的生活。

1. 概念闡釋：

引介身心合一這重要概念，由此探索平衡。

2. 身體藍圖：

探討肌肉、關節、中軸骨架的設計與活動的關係，從中找出輕鬆活動的關鍵。

3. 常規建立：

透過示範或即場體驗，介紹半仰臥這常規活動，促進學員紓緩受擠壓的脊椎、鬆緊的身心，也能幫助他們提高自我意識、認識個人不能休息的形態，並且逐步發現一己各方面運作的慣性（包括思想、身體、情緒上的慣性反應）。

4. 常見活動中探索個人活動慣性

課程對象：

對課程有興趣人士。

日期：逢星期四，7:30pm－9:00pm
2011年9月1、8、15、22日
共四節，6小時

費用：\$1000
Caring Club會員優惠: \$900

人數：8人

備註：

衣著裝備：學員須穿著舒適長褲、有袖上衣及穿襪，課堂中學員或須脫鞋進行活動；並請自備軟臥墊。

導師：

袁達志導師

維真學院基督教研究碩士

國際認證亞歷山大技巧導師 或

陶婉儀導師

國際認證亞歷山大技巧導師

與「全人健康」相關主題的到會講座

本中心會應各公司、機構、學校、教會等團體的邀請，主持與全人健康相關主題的講座。歡迎與本中心商討有關課題和內容。例如：

職場講座題目

1. 創造開心工作間
2. 工作與生活的平衡
3. 情緒管理 / EQ高手
4. 壓力管理
5. 如何當上快樂的員工
6. 正向領袖
7. 金融海嘯下的心理「自」救
8. 培養樂觀思維
9. 建立良好人際關係
10. 其他：歡迎自訂題目 _____

家長講座題目

11. 讓孩子愛上你
12. 做個快樂的父母
13. 管教子女的壓力
14. 避免寵壞孩子：有效的「管」與「教」
15. 如何建立良好的親子關係
16. 如何提升孩子的抗逆力
17. 建立孩子感恩的心
18. 良好品格的塑造
19. 培養孩子的EQ
20. 讓孩子平心靜氣
21. 其他：歡迎自訂題目 _____



Programme Code 課程編號: _____ Programme Name 課程名稱: _____

Personal Information 個人資料

Please complete in BLOCK LETTERS 請用正楷填寫

Name 姓名: (English) _____

(中文) _____ HKID No. 身份證號碼: _____ - _____ Sex 性別: _____

Age 年齡: 18 - 25 26 - 35 36 - 45 46 - 55 56 or above 或以上

Occupation 職業: _____ HKBH Staff No. 本醫院員工編號: _____ Membership No. 會員編號: _____

Education 教育程度: _____ Religion 宗教信仰: _____ Church/Seminary 教會/神學院: _____

Tel. (Day) 日間電話: _____ (Night) 夜間電話: _____

Email Address 電郵地址: _____

Correspondence Address 通訊地址:

How did you learn about our programme? 你從甚麼途徑認識本中心課程?

Leaflet 宣傳單張 Internet 互聯網 Referral 親友介紹 Others 其他: _____

課程報名方法及須知:

- The completed application form should be mailed to Shop G-07, G/F, Sky Tower, 38 Sung Wong Toi Road, Tokwawan, Kln, HK (Entrance on Mok Cheong Street) Kai Tak Community Health Centre. Please pay in crossed cheque with the applicant's name, contact phone number and programme(s) enrolled in written on the back of the cheque. Cheque(s) should be made payable to "Hong Kong Baptist Hospital". 請填妥報名表連同以「香港浸信會醫院」抬頭之劃線支票，寄回香港九龍土瓜灣宋皇臺道38號做雲峰地下G07號(木廠街入口)啟德社區健康中心，註明「課程報名表格」。請於支票背面寫上申請人姓名、電話及課程名稱。
- Your application will be confirmed by an email. 本中心會以電郵通知閣下，申請人是否已被取錄。
- If applicants request to cancel their programme enrollment, the paid programme fees will not be refunded. Programme fee cannot transfer to third party. 學生如欲取消已報讀之課程，已繳交之課程將不予退還，亦不能由其他人士代替上課。
- The centre reserves the right to change the tutor, the time, the venue and the programme curriculum. The centre reserves the right to cancel a programme if there is insufficient number of enrollments. 本中心有權更改原定之課程之導師、上課時間、地點或教學內容；如報讀人數不足，本中心有權取消有關課程。
- All classes will be cancelled if the following "Severe Weather Warning" is in force: (a) Typhoon Signal No. 8 or above; (b) Black Rainstorm Warning. 如以下「惡劣天氣警告」生效，所有課堂將被取消：(a) 八號或以上颱風訊號；或(b) 黑色暴雨警告。
- Classes may be recorded for promotion and / or the centre's archives. 課堂可能會被拍攝或錄影，以作出版或宣傳。
- The personal data collected in this form will be used for enrollment and marketing purposes. Your personal data will be kept strictly confidential. 所提供的資料用作安排課程和收取中心資訊，資料絕對保密。

I have read and agreed with the above terms and conditions. 本人已詳閱並遵守以上課程報名須知。

Signature of Applicant 申請人簽署

Date 日期

For Official Use Only 職員專用:

Payment Method 繳交學費方法: Cash EPS Visa/Master/AE Cheque No.: _____

Membership No. 會員編號: _____ Expiry Date 到期日期: _____

Receipt No.: 收據號碼: _____ Handled by 經手人: _____



香港浸信會醫院 全人健康中心

香港九龍土瓜灣宋皇臺道38號傲雲峰地下G07號 (木廠街入口)
啟德社區健康中心

電話：2339 5000 網址：<http://www.hkbbh.org.hk/hhc>

傳真：2339 5038 電郵：hhc@hkbbh.org.hk

郵票

如不欲接收本中心通訊，請於空格內 ✓，並傳真至 2339 5038。