

郵寄地址:

郵票

惡劣天氣安排

當八號或更高之熱帶氣旋警告信號 或 黑色暴雨警告於該時間或之前生效	課堂將取消及改期
早上六時	全日課及下午二時前開始的課堂將取消
早上十一時	下午二時至六時之課堂將取消
下午三時	下午六時後之課堂將取消

交通

- 1 可乘搭巴士 **2B、2D、2F、86、86A、86C、86X、87A 或 87B** 於「石硤尾消防局」站下車
- 2 石硤尾地鐵站 A 出口 乘搭 **30A、30B、30M 或 32M** 專線小巴，於「新生會」站下車
- 3 石硤尾地鐵站 C 出口經偉智街右轉入南昌街向上（斜路）步行約十五分鐘

新生精神康復會思健學院

地址：九龍南昌街332號新生會大樓

電郵：recoverycollege@nlpra.org.hk

網頁：www.nlpra.org.hk/b5_institute_recovery.php

Facebook專頁：www.facebook.com/newliferecoverycollege

新生會思健學院 (前身：新生復元學院)

傳真號碼：3552 5393

查詢電話：3552 5290



MINDSET COLLEGE (NEW LIFE)

新生精神康復會 思健學院

前稱 新生復元學院

第 **1** 學期 課程

2017年4月至 9月

2月20日開始接受報名

學院簡介

思健學院是由四間非政府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，並由註冊慈善組織「思健」(MINDSET)資助。

思健學院的構思是源自英國「復元學院」的概念而設計的。思健學院並非傳統的教學機構。我們為復元人士、照顧者、從事社會服務及關注精神健康人士，提供復元為本的課程，以達致整全的復元與身心靈健康教育。我們希望您從思健學院中，找到您的復元目標和方向，並透過快樂、互動學習，得到朋輩支持和生活動力。

學院願景

平等參與，促進成長
提昇希望，共建復元

入學資格

- 年滿15歲或以上的人士；
- 關注精神健康的人士；
- 不論學歷均可報名參加學院課程。

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

- (一) 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。
- (二) 自我倡導：學習善用資源和表達需要，實踐自主的人生。
- (三) 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。
- (四) 保持身心康泰：我們透過這類課程來建立整全的人生，過着健康、豐盛的生活。
- (五) 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，心理學家，精神科醫生，社工，輔導員，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 - 深水埗南昌街332號 新生會大樓 賽馬會新生精神康復學院 課室二
新界 - 屯門湖景邨湖翠樓9-15號 新生精神康復會 安泰軒(屯門-湖景)
新界 - 屯門安定邨安定友愛社區中心地下 新生精神康復會 安泰軒(屯門-安定)

課堂守則

1. 上課時請關掉所有發聲電子產品或調校為靜音模式，以免騷擾他人。
2. 缺席之參加者將不會補發任何課堂筆記及課程相關資料。
3. 學生須準時出席課堂，如學生遲到、早退或在課堂中途離開課室的時間達30分鐘或以上，則當缺席整節課堂論。
4. 如有事未能出席課堂，學生須提早向學院職員請假。
5. 學生有責任記錄其已報讀課程之時間及地點，並準時出席。
6. 進入本學院參加任何課堂時，學生須保持衣履整潔及端莊。本學院有權拒絕穿汗衫或/及拖鞋者進入。
7. 請保持地方清潔及注重個人衛生。如患上傳染病，請避免到訪本學院或參加課程，以減低傳染病擴散的風險。
8. 進入本學院範圍或參加課堂時，學生須尊重課堂秩序，一起維繫學習氣氛；請避免作出騷擾他人學習的言語和行為。
9. 嚴禁在學院範圍內進行下列行為：
 - 吸煙
 - 賭博
 - 飲酒
 - 打架
 - 淫褻
 - 粗言穢語
 - 猥褻
 - 任何影響他人安全的行為
10. 如遇其他學生/到訪者有糾紛、衝突或違規行為，應立即通知本學院職員。如涉及任何違法行為，學院有權報警處理。
11. 請愛護公物，請勿擅自取用學院物品及設施。
12. 除指定活動外，請勿攜帶動物(導盲犬除外)到訪/參加活動。
13. 請小心保管個人物件，如有損失，本學院概不負責。
14. 為保障大家，本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。學生亦應避免與其他學生/到訪者涉及金錢借貸或交易行為。
15. 未經學院職員或/及服務使用者同意，不可於學院範圍內或上課期間拍攝或進行錄影或錄音等活動。
16. 學生的個人資料如有更新，須以書面通知本學院，以作記錄。
17. 學生需遵守「學生守則」，如有違反守則，經導師及/或職員勸告無效，本學院有權要求該學生立刻離開上課地點，並保留禁止該學生之後參與本學院課程的權利。
18. 本學院對取錄學生，及課程之安排與執行，均有權保留最終決定權。

課程資料

課程範疇：建立生活

思健學院導向課程

課程簡介

思健學院學院的構思是源自英國「復元學院」的概念而設計的。現時，在英國各地區已開辦了近40所「復元學院」。有關服務概念更進一步推展至澳洲及日本等地。

有別於過去的導向課程，此為全新設計的課程，特別為有興趣認識或報讀報讀思健學院的朋友而設，讓您進一步了解思健學院「共建」的理念。我們希望您從思健學院中，找到您的復元目標和方向，並透過快樂、互動學習，得到朋輩支持和生活動力。

這個課程可以讓你：

- 認識思健學院的發展、理念、學習進程
- 了解思健學院的課程特色和資源，可以如何支援你的學習和成長
- 初步發掘自己的復元目標和方向，並了解自己的學習需要，燃點成長動力
- 認識其他朋輩，互相學習交流

課程編號	日期	時間	地點
170401	第一班：4月8日(六)	下午2:00-5:00 (共1節)	新生會大樓課室二
170402	第二班：4月19日(三)	下午2:00-5:00 (共1節)	安泰軒(屯門-湖景)
170902	第三班：9月9日(六)	下午2:00-5:00 (共1節)	新生會大樓課室二

*課程170401、170402及170902內容相同

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、有興趣認識思健學院的人士、社區人士

收費 | 課程費用全免

導師 | Candy Cheung (復元人士),
鄺凱茵 Helena (項目主任 [復元項目])

導師介紹

Candy Cheung (復元人士)

Candy 在2000年初發現情緒問題，當時接受藥物治療，但害怕家人或朋友發現，所以隱瞞病情，直到2011年情緒病再次嚴重，到2012年確診抑鬱症和焦慮症。Candy在參與新生復元學院工作的過程中，學懂與情緒相處。在共建小組課程和建立個人計劃中，學會放下，享受現在生活，期待將來改變，也體會到助人自助的安全感。Candy擔任朋輩導師的歷程中，感恩有機會分享經驗經歷和人生寶庫，也期待與每位同學，一齊從學習中成長。

鄺凱茵 Helena (項目主任 [復元項目])

註冊社工，曾任職精神健康綜合社區中心及家屬支援服務，於2014年開始參與新生復元學院及思健學院工作，與朋輩導師一起經歷「共建」歷程，並從復元人士的生命寶藏中，得到許多啟發和學習。現為新生精神康復會項目主任(復元項目)，負責朋輩發展工作。

課程資料

課程範疇: 復元

復元ABC Plus (加強版)

課程編號: 170403

課程簡介

復元代表甚麼? 復元人士、家屬及專業人士近年掛在口邊說復元, 很多時是指一個服務理念, 而忽略了復元其實是指在社區中過著自己嚮往的**生活**(Aspiration), 整個復元運動強調「我們是人, 而不是病」, 提倡復元人士都應有著平等的權利、責任、角色和人際關係等**信念**(Belief), 過程中與自己、他人和社區建立**聯繫**(Connection), 生命從中蛻變過來。

這個課程是上一期「復元ABC」課程的加強版。我們會更深入一同體驗復元運動的核心精神, 並與大家一起發掘如何真切地「活出復元」。

這個課程可以讓你:

1. 理解復元是生命蛻變的歷程
2. 明白復元運動的核心精神, 包括肯定主體經驗、提倡朋輩支持和倡導平等的公民身份
3. 知道自己可以推動改變, 並一同發掘改變的可能, 活出復元的信念

日期 | 4月6日, 4月13日 (四)

時間 | 下午2:00-5:00 (共2節)

地點 | 新生會大樓 課室二

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士

收費 | \$60

導師 | 陳肇匡QQ (復元人士)
劉婷婷 (註冊社工)

導師介紹

陳肇匡QQ (復元人士)

身心健康行動計劃(WRAP®)帶領員, 也是新生農場的工友代表和健康大使, 擁有多年的復元經驗, 樂於與同路人互相分享和支持, 並勇於面對挑戰和嘗試新事物。

劉婷婷 (註冊社工)

現職新生精神康復會安泰軒(屯門)社工, 身高高人一等, 自我要求都比人多一截, 花了良久時間學習喜歡和接受自己, 明白起伏中成長的重要。相信人的多樣性和獨特性, 認同每一個人都能為自己發聲, 更相信與人連結的力量, 期待互相成為彼此的正能量。

課程資料

課程範疇: 建立生活

我有我的尊嚴

課程編號: 170404

課程簡介

你想提升自尊嗎? 如果你希望找到自己在社會上的角色和定位, 也希望自己就算未必擁有事業、金錢和愛情, 仍然可以擁有自尊感, 這個課程就是為你而設了!

我們相信, 當你對自己有更多正面的看法, 就可以為你生活各方面帶來正向影響。在提高自尊的同時, 更可以讓你提升生活質素。這個課程會透過分享親身經歷和體驗活動, 幫助你通過各種方法提升自尊和自信, 令你的人生更精彩。

這個課程可以讓你:

1. 改變你對自己的負面看法
2. 專注在自己的優點上
3. 學習建立自尊的方法

日期 | 4月20日, 4月27日 (四)

時間 | 下午2:30 - 4:30 (共2節)

地點 | 新生會大樓 課室二

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士

收費 | \$40

導師 | 楊國生 (復元人士),
陳海寧 (精神健康教育主任)

導師介紹

楊國生 (復元人士)

童年時體弱多病, 身形矮小, 學業成績一般, 非常自卑。1999年患上精神病, 一度跌入人生谷底。2002年成為新生會社區精神健康連網會員, 2009年至今積極做義工, 屢獲義工服務獎項。希望透過親歷經驗, 鼓勵同路人重拾自信, 重新振作。

陳海寧 Chloe (精神健康教育主任)

曾「以為」要照著一套「應當」的價值觀生活, 及後發現快樂的元素因人而異。相信每個人都有價值, 喜歡與人探索生活中多樣的可能性, 現為新生精神康復會精神健康教育主任。

課程資料

課程範疇：建立生活

建立你的計劃

課程編號：170501

課程簡介

在復元路上，你也有自己的盼望和目標嗎？相信許多朋友也渴望為人生帶來改變。如果你也希望為自己建立目標，啟發學習動力，這個課程就十分適合你。這個課程會為你締造正向和充滿朋輩支援的氣氛，協助你發掘自己的復元需要和方向，建立切實可行的學習目標。導師更會帶領學生，學習如何運用思健學院的課程及選擇合適的社區資源，達到自己的復元目標和理想。

這個課程可以讓你：

1. 發掘自己的復元目標和方向，並了解自己在復元旅程上的成長和學習的需要
2. 明確訂立「個人學習計劃」，以掌握實踐學習目標的方向
3. 透過朋輩支援和鼓勵，計劃如何落實自己的目標和行動計劃
4. 學習如何運用思健學院、朋輩聯繫及其他社區資源，達成自己的目標

導師介紹

魚蛋（復元人士）

復元人士，80後廢青一名，自小因為家暴問題而陷入長期抑鬱。2008年開始接觸攝影，從始就不能自拔，透過攝影達致自身的復元。喜歡帶著相機到處跑，看盡山川美景。近年開始學習用不同的方式跟別人溝通，希望有更多方法將訊息有效傳達給別人，加強彼此的溝通。

安靜 Annie Lam（心理輔導及治療師）

心理輔導及治療師，香港大學輔導學碩士，擅長催眠治療、寫作治療、夢境分析、靜心冥想等，是城寨節目「煉心術」主持、身心靈平台創會會員，也是一位作家。

曾旅居捷克、澳洲等國，經歷過瀕死經驗，其創作小說《愛在燈火熄滅時》曾榮獲中國豆瓣徵文大賽冠軍。

日期 | 5月13日，5月20日（六）

時間 | 下午2:00-5:00（共2節）

地點 | 新生會大樓 課室二

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士

收費 | \$60

導師 | 魚蛋（復元人士）
安靜（心理輔導及治療師）

課程資料

課程範疇：自我倡導

自主自立我有SAY

課程編號：170502

課程簡介

生活上要自主自立，說易行難，要「有SAY」更是談何容易！當被都市人的第二殺手---情緒病的纏繞，面對家人、朋友、工作環境及生活中的種種壓力，我們可以如何自處？可以如何令自己「有SAY」？

這個課程將由「自我倡導」的角度出發，帶領大家探索檢視自身現在面對的挑戰，並透過親歷經驗分享和簡單理論講解，深入淺出地介紹由如何以有效方法表達自己的需要，學習自主自強地面對生活，掌握由「冇SAY到有SAY」的方法。

這個課程可以讓你：

1. 思考自己在不同處境中的權利
2. 接納和擁抱自己在其中暫時性的限制
3. 認識自己因患上情緒病而需面對的挑戰

導師介紹

岑家榮（復元人士）

曾任教師九年，自小在高要求、高壓力和高期望環境長大。2015年情緒出現問題，需接受治療。在專業人士和未婚妻支持下，重整生命方向，身心靈漸漸康復。現接受神學院裝備，盼與同路人分享復元及信仰經歷，彼此生命得以成長。

Daniel（復元人士）

抑鬱症及焦慮症復元人士，在復元路上經歷不同的苦與樂，從而學習到如何積極面對人生，持續參與社會，保持正常社交生活，令人生再起步，再圓夢的轉捩點。

許偉俊 Peter（註冊社工）

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，一直積極參與朋輩支援工作發展，致力在本地推動精神障礙者爭取權利，落實聯合國《殘疾人權利公約》。

日期 | 5月17日，5月24日，
5月31日（三）

時間 | 下午3:00-5:00（共3節）

地點 | 安泰軒（屯門-湖景）

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士

收費 | \$60

導師 | 岑家榮（復元人士），
Daniel（復元人士），
許偉俊 Peter（註冊社工）

課程資料

課程範疇：
保持身心康泰

因減得加，你想「家居」

課程編號：170601

課程簡介

你想有安舒的環境嗎？可惜有很多人都會在家居中，不斷增加及積存過量衣物、物品，令所住空間，越來越狹窄，有時也會影響與家人的關係。

你可以為自己建立一個改善家居的行動計劃，令日後添置成為正面快樂的工具，而不是一個負荷。

這個課程可以讓你：

1. 探討家居積存物品的問題
2. 分享收集物品的樂趣及困擾
3. 知道過度積存物品的心理因素
4. 分享個人經驗的心得
5. 設立個人行動計劃

日期 | 6月1日・6月8日・6月15日(四)

時間 | 下午7:00-9:00 (共3節)

地點 | 新生會大樓 課室二

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士

收費 | \$60

導師 | 小燕子 (復元人士)
廖潘雪儀 (專業輔導員)

導師介紹

小燕子 (復元人士)

多年來經常購買衣物，又喜歡儲存物品，對小燕子的生活帶來不良影響。當她發現事情已趨嚴重時，她是如何從其中掙扎和決心擺脫這個惡習？在這課程裡會與大家分享她的歷程和處理心得。

廖潘雪儀 (專業輔導員)

專業輔導員，曾任職私家醫院護士，後在伯特利神學院進修神學研究及輔導課程，並認證成為T-JTA 泰氏性格分析員，現時為社區人士提供個人成長，心理及婚姻輔導。

課程資料

課程範疇：
保持身心康泰

掌握命運心法 (ARTS)

課程編號：170602

課程簡介

你感慨命運弄人嗎？本課程「掌握命運心法 (ARTS)」讓你改寫你的命運，前途握在你手中。心念累積成為觀念，觀念影響行為，行為久了成為習慣，習慣久了塑造成我們的性格，性格決定了我們的命運。

這個課程可以讓你：

1. Awareness 學習察覺思緒 / 心念(講心果句)
2. Rewriting 將負面句子改寫成正面句子(改寫命運不求人)
3. Talk to myself 正面的自我對話(從自言自語到自我感覺良好)
4. Story of myself 教你全程投入自編、自導、自演，讓你的夢想活靈活現(你有周星馳的本事，只要你願意)

導師介紹

Ivy 葉林 (復元人士)

妄想症復元人士，在復元的過程中發現心靈健康是預防患病和復發的根本，立志推廣心靈健康。Ivy希望透過分享自身的經驗，讓復元人士掌握心靈健康的鑰匙The Key of the Soul Health。「從前我自卑，如今我驕飛！」是Ivy的寫照。一個100磅不到的中女Ivy，自詡為Wonder Woman，因為她經歷了很多艱辛，然而她感激在她生命中所遇到的一切人、事、物，成就了今日的Wonder Woman。

何天慧 Sherry

(輔導及培訓中心總幹事/心理輔導員)

專業心理輔導員，曾任職於不同社福機構及參與中、小學學生輔導工作超過10年，過去曾統籌策劃不同教育訓練、家長講座及小組，亦已修畢多類特殊教育及心理治療專業發展認證，現為同在坊輔導及培訓中心總幹事。基於過去也曾嘗過抑鬱滋味，決心回饋社會，熱心幫助有需要人士尋回自己。

課程資料

課程範疇：復元

邁向復元—同行者溝通心法

課程編號：170701

課程簡介

每個人都需要真實的接觸和聯繫。我們須體會同行的溝通心法，擁有真誠的交流和對話，接納彼此的感受和經驗，欣賞對方生命中美好的東西，與復元人士一起探索生命的意義。

在這兩節課程中，我們透過講授和角色扮演來學習同行者的溝通心法。

這個課程可以讓你：

1. 懂得以身體和心靈來感受自己和他人，建立連結
2. 體會平等對話的重要，建立尊重
3. 相信和欣賞彼此成長的潛力，建立信任
4. 互相分享生活經歷，讓彼此的生命都有所學習和轉變，建立希望感

復元

日期 | 7月20日，7月27日（四）

時間 | 下午2:00 – 5:00（共2節）

地點 | 新生會大樓 課室二

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士

收費 | \$60

導師 | 陳泳如（復元人士）
鄭仲仁（註冊社工）

導師介紹

陳泳如 Susan（復元人士）

抑鬱症復元人士，自1998年發病後，起伏情緒就伴隨著成長。嚴重時會感到絕望、沒有價值、不被接納、甚至會傷害自己。她不服輸的性格，讓她主動求助，學習不同方法去幫助自己，如靜觀覺察、內觀。現為新生精神康復會安泰軒（天水圍）朋輩支援工作員、身心健康行動計劃(WRAP®) 帶領員。

鄭仲仁 Vincent（註冊社工）

有超過30年的復元經歷，自2010年起推動香港的復元運動，現為新生精神康復會的社工。

Vincent和Susan於2016年開始學習情緒危機急救法(Emotional CPR)，已完成有關的基礎課程，並曾參與情緒危機急救法的見習生導向培訓課程。

課程資料

課程範疇：
保持身心康泰

給自己一個like

課程編號：170702

課程簡介

你在生活上會感到不如意嗎？當事情困擾時或已過去，還會感到煩惱憂慮嗎？本課程想透過一些體驗活動，遊戲和分享，學習感恩、欣賞自己、活在當下等正向心理學的元素，來讓大家感受一下，原來自己都可以有一個豐盛的人生。希望大家完成課程後，都給自己一個like。

這個課程可以讓你：

1. 發掘生命軌跡中的「小確幸」（生活中「微小但確切的幸福」的事）
2. 從正向心理學角度和親歷經驗出發，分享從逆境中學習感恩的心路歷程
3. 體驗愛錫自己，活在當下的美

保持身心康泰

導師介紹

Fion（復元人士）

現為新生精神康復會安泰軒（屯門）朋輩支援工作員、身心健康行動計劃(WRAP®)帶領員。有多年復元經驗。因為過往經歷，深切明白到復元人士的需要，希望為推廣精神健康，透過自身分享，幫助同路人，盡一分力！

阿宇（復元人士）

現為新生精神康復會安泰軒（深水埗）朋輩支援工作員、身心健康行動計劃(WRAP®)帶領員。2013年入職新生精神康復會工作，希望與大家一同感受活在當下，學習怎樣愛自己，感謝身邊的一切，並喜歡分享人生復元經歷。

左穎詩 Wincy（註冊社工）

現於新生精神康復會安泰軒（屯門）工作，身形龐大但是個小社工。年紀唔細但仍對身邊每事每物感到好奇和新鮮。深信開心和人生的道理在於「圓美」，即使自己雖然很圓，但仍然很美。

課程資料

課程範疇：復元

什麼是朋輩支援？

課程簡介

朋輩支援是復元過程中十分重要的一環，透過運用復元人士「過來人」的經歷與智慧，支持其他同路人踏上復元之路，彼此鼓勵在復元路上向前同行。你對朋輩支援的了解又有幾多呢？朋輩貢獻自己的經驗和知識來啟發其他人，實在難能可貴。是次課程將邀請具推動朋輩支援工作的同工進行分享，讓大家進一步認識朋輩支援的精神和發展。

這個課程可以讓你：

1. 理解朋輩支援對復元的重要性
2. 如何將自己的親歷經驗轉化為朋輩支持
3. 了解朋輩支援工作員(PSW)的工作和朋輩支援的不同範疇及發展

課程編號	日期	時間	地點
170801	第一場：8月4日 (五)	下午2:00-5:00 (1節)	新生會大樓 課室二
170803	第二場：8月12日 (六)	下午2:00-5:00 (1節)	安泰軒(屯門-安定)

*課程**170801**及**170803**內容相同

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士、
對朋輩支援有興趣人士

收費 | \$30

導師 | 黃家傑 (復元人士)
許偉俊 Peter (註冊社工)

導師介紹

黃家傑 Teru (復元人士)

2008年從嶺南大學歷史系畢業，同年9月出現幻聽，但堅信自己沒有患病。一直延至2011年5月才確診患上精神分裂症，但他沒有自暴自棄，還積極參加由葵涌醫院、賽馬會感覺健康計劃、新生精神復康會及展亮技能發展中心舉辦的課程和活動。於2014年於屯門湖景安泰軒接受日間訓練。同年10月重新投入社會，康復後第一份工作是屯門醫院的綜合服務員。2016年4月獲聘成為天水圍天悅宿舍朋輩支援工作員，希望能幫助同路人。

許偉俊 Peter (註冊社工)

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，一直積極參與朋輩支援工作發展，致力在本地推動精神障礙者爭取權利，落實聯合國《殘疾人權利公約》。

課程資料

課程範疇：復元

故事的力量—在經歷中成長

課程編號：170802

課程簡介

每位復元人士都有著與眾不同的復元經歷，這些經歷都包含著無盡的掙扎、血汗與淚水。復元路上你感到孤單嗎？其實，你並不是孤島，許多同路人也有著類似的經歷。能夠跨越困境，代表著你擁有個人的優勢、強項和自我照顧能力。分享親歷經驗是互相學習的來源，朋輩是復元旅途上的專家。你願意透過整理及分享親歷經驗來互相學習與支持、發掘個人的優勢和強項、建立復元的信心及希望嗎？

這個課程可以讓你：

1. 透過同路人的經驗分享，互相學習、支持與鼓勵
2. 總結親歷經驗，反思當中的學習、成長和得著
3. 發掘個人在復元經歷中的強項、優勢和自我照顧能力
4. 接納自己、相信自己、建立希望

日期 | 8月19日，8月26日，9月2日，
9月9日（六）

時間 | 下午2:00-4:00（共4節）

地點 | 安泰軒（屯門-安定）

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、對分享親歷經驗有興趣的人士

收費 | \$80

導師 | Cloris Chan（復元人士）
馮智善（註冊社工）

導師介紹

Cloris Chan（復元人士）

自小學開始出現抑鬱情緒和公眾場所及社交恐懼，2004年被診斷為被迫害妄想症患者，曾修讀精神科註冊護士課程，但半途而廢，多年來屢次遊走人生低谷與高峰，當中經歷的血與淚，反而滋養了自己的生命。從隱閉、抑鬱、悲觀、自卑、討厭自己、厭棄生命，蛻變成開朗、積極、樂觀、熱愛生命，更學會欣賞自己、愛惜自己。

馮智善 Jerry（註冊社工）

現職新生神康復會安泰軒（屯門）社工。喜歡聽故事，相信故事總有不一樣的情節和發展，每種述說的方式都具個人意義。

課程資料

課程範疇：復元

轉化生命—
支援情緒危機的接觸心法

課程編號：170901

課程簡介

我們都有機會出現低谷或甚至情緒危機，那時，我們也許會隔絕自己，不再相信自己，並對生命絕望起來，失去了生活興趣和熱情……也許別人的真誠關注和陪伴，一個眼神或一句說話，能夠讓情緒受困者感到連結，重拾信心，擁有動力去生活下去。在這兩節課程中，我們透過講授和角色扮演來學習支援情緒危機的接觸心法。

這個課程可以讓你：

1. 體會情緒危機是生命蛻變的契機
2. 理解情緒受困者的常見狀況
3. 學習與情緒受困者建立「心與心」的連結
4. 學習啟動情緒困擾的正面力量
5. 學習開發情緒受困者的興趣、熱情和社區聯繫

日期 | 9月21日，9月28日（四）

時間 | 下午2:00-5:00（共2節）

地點 | 安泰軒（屯門-湖景）

名額 | 20名

對象 | 復元人士、家屬、從事社會服務人士、社區人士

收費 | \$60

導師 | 陳肇匡 QQ（復元人士）
鄭仲仁 Vincent（註冊社工）

導師介紹

陳肇匡 QQ（復元人士）

身心健康行動計劃(WRAP®)帶領員，也是新生農場的工友代表和健康大使，擁有多年的復元經驗，樂於與同路人互相分享和支持，並勇於面對挑戰和嘗試新事物。QQ於2016年開始學習情緒危機急救法(Emotional CPR)，已完成有關的基礎課程。

鄭仲仁 Vincent（註冊社工）

有超過30年的復元經歷，自2010年起推動香港的復元運動，現為新生精神康復會的社工，於2016年開始學習情緒危機急救法(Emotional CPR)，已完成有關的基礎課程，並曾參與情緒危機急救法的見習生導向培訓課程。

以下哪些句子形容你最合適？（可選擇多於一項）

☐

1. 現正或在過去12個月內使用精神健康服務

☐

2. 曾經在過去多過12個月前使用精神健康服務

☐

3. 復元人士/康復者的家屬或照顧者

☐

4. 從事社會服務人士

☐

5. 其他，請註明：_____（例：社區人士、學生）

緊急聯絡人 _____ 與申請人關係 _____

緊急聯絡人電話號碼 _____

聲明

1. 本人謹此聲明在本申請表及附件中填報之資料正確及完備，亦同意在需要時出示有關正本。如有任何變更，本人將會立刻知會 貴學院。本人明白若填報之資料失實，貴學院將保留取消報讀課程的權利。
2. 本人明白在註冊後，有關資料將成為學生紀錄，而思健學院可利用該等記錄作學術或行政參考之用途。
3. 本人明白並接受本聲明的內容，並按遞交表格作實。
4. 如申請人未滿十八歲，必須得到已年滿十八歲的家長或監護人同意及簽署

家長/監護人簽署：_____ 家長/監護人姓名：_____

5. 本人 同意/不同意* 思健學院學院使用本人之個人資料向本人發放有關培訓課程、產品及意見收集等推廣資訊。

申請人簽署 _____ 日期 _____

【個人資料收集】聲明

1. 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。
2. 查閱或更改資料，須以書面提出有關要求，並寄回：九龍深水埗南昌街332號賽馬會新生精神康復學院(思健學院)，信封面請註明「查閱及/更改資料：新生精神康復會思健學院」。

**如不欲收到此通訊，請與本學院職員聯絡。*

此欄由思健學院職員填寫

收表日期 _____ 學生編號 _____

收表職員 _____ 簽署 _____

備註 _____

(續下頁)

新生會思健學院 課程申請表

中文姓名：_____ 學生編號：_____ 聯絡電話：_____

請列出你所申請之課程。		
	課程名稱	課程編號
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

報名手續及注意事項

1. 申請者入學前，必須填妥「入學申請表」，完成註冊學生手續，才可報讀課程。
2. 付款方法如下：

· 現金：親臨以下辦事處報名及以現金交費

a. 九龍深水埗南昌街332號賽馬會精神康復學院(思健學院)

b. 安泰軒(屯門-湖景): 屯門湖景邨湖翠樓地下9-15號

(辦公時間：星期一至五上午9時至下午5時；中午1時至2時為午膳時間，恕不辦公)

** 請先致電學院辦事處3552 5290以查詢課程的名額及留位，請於電話留位後2個工作天內親身在上址遞交「課程申請表」及繳交費用。否則留位將被取消。

· 銀行入數/轉帳：

▪ 香港上海匯豐銀行：018-0- 074684

▪ 東亞銀行：147-10- 09911-1

** 請先致電學院辦事處3552 5290以查詢課程的名額及留位，請於電話留位後2個工作天內到銀行入數/轉帳。否則留位將被取消。

** 請將入數紙/轉帳紙及「課程申請表」傳真到3552 5393，並親自致電學院辦事處3552 5290以確認收妥，才算成功申請。

(續下頁)

20

· 支票：

** 請先致電學院辦事處 3552 5290 以查詢課程的名額及留位，請於電話留位後2個工作天內寄出支票及「課程申請表」。否則留位將被取消。

請在支票抬頭寫上「新生精神康復會」之劃線支票(恕不接受期票、匯票及郵寄現金。) 請於支票背面請寫上學生姓名、聯絡電話、報讀的課程名稱及編號。把支票連同「課程申請表」，寄回以下地址。

九龍深水埗南昌街332號
賽馬會新生精神康復學院
(思健學院)

- * 郵寄以截郵為準，由於郵遞需時，請盡早辦理郵寄手續。若因滿額或郵遞錯誤，本學院恕不負責。
- * 所有透過「郵寄支票」的報名申請，將於收件當天學院辦事處辦公時間完結後，根據送達中心先後次序進行處理。
- * 需寄出支票後親自致電學院辦事處 3552 5290 以確認收妥，才算成功申請。
- * 如因課程經已滿額而不能成功申請，學生須自行到九龍深水埗南昌街332號賽馬會新生精神康復學院取回其支票。
- * 若資料不齊全或錯誤、付款不足或不符合入學資格者，本學院有權不接受報名及退回原件或支票。
- * 每張支票只限支付一位學生的費用。

- 3. 本學院一般採用「先到先得」方式處理報讀申請，惟部份課程之報讀申請須經導師面試、甄選或推薦。
- 4. 報讀申請一經接納，本學院一概不接受學生取消、轉班、更改課程或退款；學生之間亦不得擅自轉讓、對調或替代其他學生出席課程。
- 5. 課程截止報名日期為該課程開課前2個工作天。
- 6. 如報名人數不足，本學院有權取消課程。本學院將於原定開課日期前一星期內通知受影響的學生，並安排退還已繳交的學費。
- 7. 如因惡劣天氣安排而取消課堂，學院將安排其他時間補回該節，學院有權決定補課日期及時間，學生不能以此原因作退款安排。
- 8. 如因特別事故，本學院有權更改課程的導師、上課時間及地點。

申請人簽署 _____ 日期 _____

在遞交申請表前，請檢查你是否：	此欄由思健學院職員填寫
☐ 已填妥報名表格	收表日期 _____
☐ 得到課程取錄後，已繳付之所有費用，一概不得退回	學生編號 _____
☐ 已閱讀所有注意事項，並簽署申請表及填上日期	收表職員 _____
請在合適的方格內加✓	簽署 _____

新生會思健學院第一期(2017年4月至9月)課程一覽表

課程編號	範疇	上課地點	上課日期	時間	節數
4月					
170401 思健學院導向課程(九龍區)	建立生活	新生會大樓 課室二	8/4(六)	下午2:00-5:00	1
170402 思健學院導向課程(新西區)	建立生活	安泰軒(屯門-湖景)	19/4(三)	下午2:00-5:00	1
170403 復元ABC Plus (加強版)(九龍區)	復元	新生會大樓 課室二	6/4, 13/4(四)	下午2:00-5:00	2
170404 我有我的尊嚴	建立生活	新生會大樓 課室二	20/4, 27/4(四)	下午2:30-4:30	2
5月					
170501 建立你的計劃	建立生活	新生會大樓 課室二	13/5, 20/5(六)	下午2:00-5:00	2
170502 自主自立我有SAY	自我倡導	安泰軒(屯門-湖景)	17,24,31/5(三)	下午3:00-5:00	3
6月					
170601 因減得加，你想「家居」	身心康泰	新生會大樓 課室二	1,8,15/6(四)	下午7:00-9:00	3
170602 掌握命運心法 (ARTS)	身心康泰	新生會大樓 課室二	17,24/6 (六)	下午2:30-5:30	2
7月					
170701 邁向復元—同行者溝通心法	復元	新生會大樓 課室二	20,27/7(四)	下午2:00-5:00	2
170702 給自己一個Like	身心康泰	安泰軒(屯門-湖景)	22/7,29/7(六)	下午2:30-5:30	2
8月					
170801 什麼是朋輩支援？(九龍區)	復元	新生會大樓 課室二	4/8(五)	下午2:00-5:00	1
170802 故事的力量—在經歷中成長	復元	安泰軒(屯門-安定)	19,26/8 & 2,9/9(六)	下午2:00-4:00	4
170803 什麼是朋輩支援？(新西區)	復元	安泰軒(屯門-安定)	12/8(六)	下午2:00-5:00	1
9月					
170901 轉化生命—支援情緒危機的接觸心法	復元	安泰軒(屯門-湖景)	21/9, 28/9(四)	下午2:00-5:00	2
170902 思健學院導向課程(九龍區)	建立生活	新生會大樓 課室二	9/9 (六)	下午2:00-5:00	1