

思健學院 香港明愛

第四學期課程

2018年10月至2019年3月

荃灣校址課程：

9月24日開始接受報名

(詳程參閱荃灣課程報名須知)

北區校址課程：

9月12日開始接受報名

(詳程參閱北區課程報名須知)

香港明愛 思健學院



荃灣校址 (明愛全樂軒)

地址：新界荃灣西樓角路1-17號

新領域廣場13樓1315室

電話：3105 5337

傳真：3105 0167



北區校址 (明愛樂晴軒)

地址：新界粉嶺雍盛苑

雍華閣B翼地下

電話：2278 1015

傳真：3590 9110



思健學院簡介

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。

我們的願景

平等參與，促進成長

提升希望，共建復元

我們的使命

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。

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）

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

教學團隊

不同背景人士（例如：有復元經歷的人士及其家屬、社工、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，以達致教學相長的理念。

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。
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。

你的 學習旅程

歡迎你加入思健學院！
你將會踏上一段豐盛的復元學習旅程。我們會為你提供多元化的復元和身心靈課程，你更可以從中認識到不同的復元伙伴和同路人。

登記成為學生

訂立個人學習計劃（如適用）

開始復元學習歷程

學習復和身心靈健康的知識（基本課程）

深化學習和成長（進階課程）

定期回顧，更新學習計劃

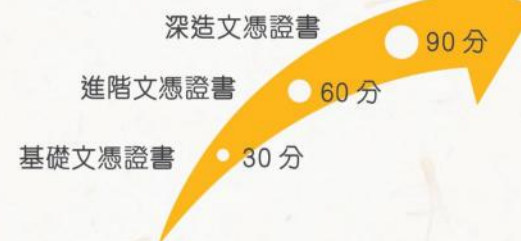
畢業 或 繼續下一個學習目標

就業、義務工作發展、朋輩工作、持續進修、社區生活…

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%或以上，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。

文憑證書種類



畢業禮 及學分統計

第一屆嘉許禮將於2018年11月3日進行，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年中進行，學分統計將累計學生在2017年4月1日至2020年3月31日修畢之課程，歷時三年。

學院鼓勵同學積極學習，也鼓勵獲得證書的同學參與學院發展，成為朋輩導師或參與其他學院工作，分享親歷經驗，推廣精神健康和復元的智慧。

思健學院 最新消息

思健學院嘉許禮

為肯定及表揚學生的努力，思健學院將舉行「思健學院嘉許禮」。修畢 30 學分或以上*的學生會獲邀出席以茲鼓勵。（*學分截數日期為 2018 年 9 月尾，學生可於 10 月頭於思健學院網頁查詢總學分）

嘉許禮詳情如下：

日期：2018 年 11 月 3 日（星期六）

時間：下午 2:30 - 4:30（入場登記時間：1:45PM）

地點：明愛荃灣社區中心禮堂（地址：荃灣城門道九號二樓）

內容：頒發證書、話劇表演、朋輩導師及非朋輩導師分享等

（註：由於場地所限，是次嘉許禮只邀請學生出席，未能招待親友，不便之處，敬請原諒。）

思健學院網頁

「思健學院網頁正式啟用！大家可以定期於本網頁得到最新的課程資料及有關精神健康的資訊。於分享園地中，同學們可以尋找到不同共建課程的足跡，回顧快樂的學習時光。作為思健學院一份子，學院鼓勵大家表達自己的心聲，一同分享你們於學院的得著及體驗。欲了解更多的資訊，可瀏覽思健學院網址：

<https://www.mindsetcollege.org.hk>

特殊天氣情況下的課程安排

A. 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		戶外	
	荃灣課程	北區課程	荃灣課程	北區課程
雷暴警告	照常	照常	照常 ^{（註一）}	照常 ^{（註一）}
一號風球	照常	照常	照常 ^{（註一）}	照常
三號風球	取消 / 延期	照常	取消 / 延期	取消 / 延期
八號或以上風球	取消 / 延期	取消 / 延期	取消 / 延期	取消 / 延期
黃色暴雨訊號 在課程開始前 2 小時內發出	照常	照常	照常 ^{（註一）}	照常
紅色暴雨訊號 在課程開始前 2 小時內發出	取消 / 延期	取消 / 延期	取消 / 延期	取消 / 延期
黑色暴雨訊號 在課程開始前 2 小時內發出	取消 / 延期	取消 / 延期	取消 / 延期	取消 / 延期

註一：職員將按天氣情況，決定活動是否如常舉行

- B. 如在活動期間天文台改發三號或以上風球、紅色 / 黑色暴雨警告時，職員將評估安全情況，決定是否繼續進行。
- C. 若課程因天氣關係而取消，學院將會儘量安排補堂。如對上述安排有任何疑問，可致電 3105 5337（荃灣校址）或 2278 1015（北區校址）與學院職員聯絡。

荃灣校址 課程

必須親臨
或郵寄至
全樂軒報名

2018年10月10日為學院職員退修日，
當日學院暫停開放。

荃灣校址課程目錄

復元

Bling Bling 復元之旅	P.10
生命起伏你我“say”	P.11
復元人士的成功特質	P.12

自我倡導

聆聽「標籤」背後	P.13
我的權益多面睇	P.14

建立生活

小 patpat 好記憶和你齊齊玩	P.15
智慧理財：投資、投機與賭博	P.16
我的 New Balance(新平衡之道)	P.17
舌尖上的世界	P.18
讓自己的家居生活更美好	P.19

保持身心康泰

水動樂	P.20
食出新傳統	P.21
月亮模式	P.22
浮水畫·再遇自己	P.23
便便來了	P.24

家屬 / 照顧者支援

憑歌寄意·音樂之旅	P.25
有花草·心情好	P.26
畫出美麗人生	P.27
家屬資源百達通宣傳	P.28

復元

自我倡導

建立生活

保持身心康泰

家屬／照顧者支援

朋輩發展

荃灣校址 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。

報名時間：

逢星期一至五	09:30 – 12:00
	14:00 – 17:00
逢星期三晚間時段	17:00 – 19:30
星期六	09:30 – 12:00

- ◆ 您亦可於思健學院的網頁上遞交課程報名表，並親臨開辦該課程的學院辦事處或郵寄支票繳費，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為準。
- ◆ 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「香港心理衛生會」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。

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，學院就無法處理您該項報名申請了。

學院會如何處理報名呢？

- ◆ 一般情況下，學院會採用「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！

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。
- ◆ 如因特別事故，學院有權更改課程的導師、上課時間及地點，您可要求退款。
- ◆ 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。

Bling Bling 復元之旅

課程編號：RCTW 1810-001

日期：2018年10月11日、10月18日（星期四）、
10月24日、10月31日（星期三）

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：唐碧雲 Janus（朋輩支援工作員）

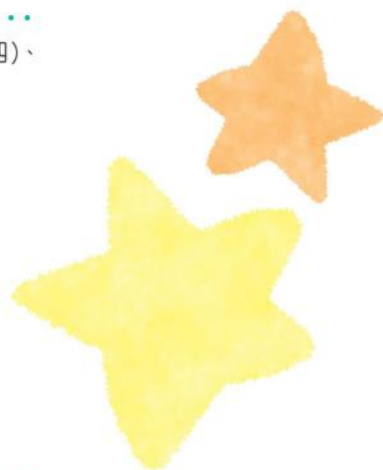
鄭宇澄 Natalie（化妝師）

江采菱 Cherry（福利工作員）

自信的女人最美麗，而適當的護膚及化妝卻可以幫助你提升自信。通過化妝的過程，學員可以更加認識自己，學習欣賞自己的優點同時接納自己的缺點。

這個課程可以讓你學習到：

1. 如何適當地護理皮膚，令皮膚變得健康
2. 基礎的化妝技巧及適合不同人的妝容
3. 身心靈健康與美麗的關係



導師介紹

唐碧雲 Janus（朋輩支援工作員）

由 2011 年開始成為明愛全樂軒朋輩幹事，經過自身復元經歷後發現，其實復元有很多方法，希望透過課程，跟大家發掘大不同，從而輕鬆走過起伏路。Janus 亦於 2017 年 3 月遠赴英國，學習復元學院的運作和概念，回港後積極參與推動復元學院的工作，並擔任思健學院作朋輩導師。

鄭宇澄 Natalie（化妝師）

熱愛化妝，有 5 年化妝經驗，現時為一名化妝師，喜歡以化妝表現出女人最自然的美態。

江采菱 Cherry（福利工作員）

好動亦好靜，最喜歡學習新事物，從而去認識這個世界、認識自己。希望在思健學院裡能夠和大家一同學習、一同成長。

生命起伏你 我有 "say"

課程編號：RCTW 1810-002

日期：2018 年 11 月 27 日、12 月 4 日、
12 月 11 日、12 月 18 日（星期二）

時間：下午 2:00 - 下午 4:00

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：鄭志雄（實習朋輩導師）

洪小燕（實習朋輩導師）

陳靜欣 Crystal（註冊社工）

都市人生活繁忙，很容易忘記了照顧自己的精神健康。是次課程透過認識精神健康知識、復元人士在生命起伏中的親歷分享，以及參觀與精神健康有關的社會服務，從而掌握一套與自我相處的方法、重整生命及促進精神健康。

這個課程可以讓你學習到：

1. 預防勝於治療，提升參加者對精神健康的覺察
2. 學習自我相處和重整生命
3. 認識更多改善精神健康的方法



導師介紹

鄭志雄（實習朋輩導師）

現為新生精神康復會的朋輩支援工作員，對生命充滿熱誠及盼望。雖然已年過半百，亦受病的困擾逾二十年，但仍與病徵共處。透過不同的學習，多了解，多參與。

洪小燕（實習朋輩導師）

現為實習朋輩導師，在復元中啟發到自我相處的重要性，希望與人分享當中的意義。

陳靜欣 Crystal（註冊社工）

現為明愛全樂軒社工，享受在生活中和不同的人相遇、交錯，一同分享、經歷及彼此成長。雖然生活充滿挑戰，但仍相信生活是滿有希望的，因為每一個經歷都有它獨特的意義。

復元人士的成功特質

我們相信態度、天份、勤力及堅持是很重要的成功特質，你又有否你相信的成功特質呢？

這個課程可以讓你學習到：

1. 了解不同人士的性格特質
2. 如何保持良好的性格特質
3. 性格特質如何影響身心靈

課程編號：RCTW 1810-003

日期：2018年11月15日、11月22日、
11月29日、12月5日（星期三）

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：房伯榮 Joe（實習朋輩導師）
鄺正偉 Wushan（註冊社工）



導師介紹

房伯榮 Joe
（實習朋輩導師、註冊游泳教練）

我叫「租房」，因為我姓房，英文名叫阿 JOE。我曾經是一名救生員和拯溺教練，也是一位復元人士。我在 2017 年開始修讀思健學院的課程，也完全認同「共健」的理念，想和大家嘅到分享我由突然發病到再次重投社會的心路歷程。

鄺正偉 Wushan（註冊社工）

現為明愛社工，深信學習是人類生活的動力，每天都保持不斷學習。

聆聽「標籤」背後

課程編號：RCTW 1810-004

復元人士在社會上往往遇到不同程度的歧視、標籤和污名。為什麼我們好像被社會分類？以致受到跟他人不同的對待。我們被標示著「阻住地球轉」、「不事生產」、「破壞規矩」、「不跟隨主流」，是真的嗎？我們渴望被人理解，也渴望去理解身邊的人，跟社會和諧共處。這課程會跟大家一起探索在社會標籤下復元人士及社會不同群體彼此的需要，並學習以溫和及同理的方式去表達自己的意願。

這個課程可以讓你學習到：

1. 了解歧視、標籤和污名源起
2. 了解在標籤和污名下自己的困擾和需要
3. 加強溝通的心法及表達自己需要的技巧

日期：2019年2月16日、2月23日、
3月2日、3月9日（星期六）

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人（一般 15 人或以上）

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：陳泳如 Susan（朋輩導師）
黃雋彥 Odin（註冊社工）



導師介紹

陳泳如 Susan（朋輩導師）

經歷情緒困擾十多年，在不斷的起伏中尋找人生意義，希望將困擾經歷轉化為力量，推動社會共融。現創辦精神健康倡導組織，致力推動精神健康及消除歧視，並以親歷經驗轉化為別人的祝福。

黃雋彥 Odin（註冊社工）

一直對不同權益的議題深感興趣，也深信精神健康服務除了講求「關愛」、「溝通」及「需要」，也要推動復元人士權益，因為能夠擴闊個人權益也代表個人發揮空間更大，希望今次課程可以讓大眾更明白權益和個人福祉的關係。

我的權益 多面睇

課程編號：RCTW 1810-005

作為精神病復元人士，經常接觸醫生、社工、護士、治療師等，究竟在醫院、中心接受服務時，或處理日常生活事務中，如工作、閒暇等，當中你可以享有什麼權益？你可以有何選擇？我們會向你一一細訴！

這個課程可以讓你學習到：

1. 認識病人應有權益
2. 認識作為服務使用者，有何權益和選擇
3. 如何讓專業同工、家人、同事更了解你的需要

日期：2018年11月22日、11月29日、
12月6日、12月13日（星期四）

時間：晚上 7:00 - 9:00

地點：荃灣新領域廣場 1308 及 1309 室

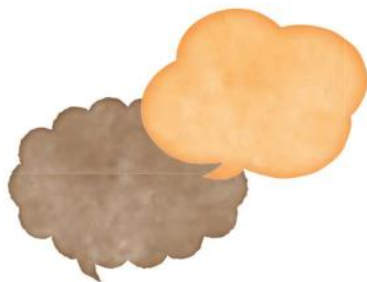
對象：朋輩支援員、復元人士、照顧者

名額：25 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：陳莉虹 Lily（朋輩支援員）
黃敏信 Stephen（高級督導主任）



導師介紹

陳莉虹 Lily（朋輩支援員）

Lily 是警管局於 2011 年在香港聘請的第一位全職朋輩支援員，在過去七年 Lily 透過分享自身的復元故事去鼓勵其他精神病康復者及其家人如何與病共存。Lily 亦熱心參與社會的對精神病反污名運動，減低社會公眾對精神病的誤解，於 2017 年更成為香港精神健康諮詢委員會委員，亦在香港大學及理工學院以榮譽講師身份，積極參與及推廣精神健康教育的重要角色。Lily 亦是思健學院顧問團成員。

黃敏信 Stephen（高級督導主任）

具有多年精神健康服務經驗，曾於美國費城、紐約、耶魯大學、肯薩斯大學進修復元模式及優勢模式在精神復元的應用，2017 年 3 月亦遠赴英國，學習復元學院的運作和概念，返港後一直積極推動復元和優勢模式的工作。現為明愛全樂軒高級督導主任

小patpat 好記憶和 你齊齊玩

課程編號：RCTW 1810-006

以輕鬆有趣的手法，帶大家走進記憶旅程，與組員一同放鬆大腦，學習提升記憶並駕馭失憶，不讓腦袋退化還要令大腦進化。其中一節還會帶大家衝出課室，走入歷史古蹟，擁抱舊日記憶。

這個課程可以讓你學習到：

1. 認識提升記憶方法
2. 透過外出旅遊提升身心靈健康
3. 精神健康資訊

日期：2018年11月26日、12月3日、
12月10日、12月17日（星期一）

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：黃月娟 pat pat（實習朋輩導師）
梁雪英 小英子（實習朋輩導師）
阮振峯 Kelvin（註冊社工）



導師介紹

黃月娟 pat pat（實習朋輩導師）

願意帶你們遊山玩水，進入社區，重整生活，欣賞自己，享受快樂，你做得好。

阮振峯 Kelvin（註冊社工）

“芝心”同工，心地綿綿，接納無限，與復元朋友同行，細水長流。

梁雪英 小英子（實習朋輩導師）

喜歡音樂，欣賞日落，聆聽海浪聲、雨聲！喜歡學習新事物，我覺得從挑戰中會學習更多，希望與大家在愉快中一起學習。

智慧理財： 投資、投機 與賭博

課程編號：RCTW 1810-007

「你不理財，財不理你」，財富管理是人生其中一門必修的學問。講座旨在分享智慧理財原則，同時從辨清賭博與投資的分別、認識賭博失調徵狀等，讓參加者遠離賭博禍害，達致富足人生。講座有過來人分享戒賭路上的心路歷程，所有參加者在講座結束後將獲「戒賭錦囊」乙份。

這個課程可以讓你學習到：

1. 智慧理財法則
2. 投資、投機與賭博
3. 常見賭博迷思及陷阱
4. 認識賭博失調及精神健康關係
5. 明愛展晴中心服務介紹

日期：2018年12月7日（星期五）
時間：下午 7:00 - 9:00
地點：新領域廣場 1308 及 09 室
對象：復元人士、照顧者及社區人士
名額：40 人
收費：全免
學分：2 分
導師：張振強 Bean（輔導員、註冊社工）
展鵬組組員（明愛展晴中心朋輩支援員）

導師介紹

張振強 Bean（輔導員、註冊社工）

現職平和基金資助戒賭輔導機構—明愛展晴中心的戒賭輔導員，經過與不同賭博當事人同行後發現，及早認清賭博禍害對預防賭博及避免陷入賭博成癮極具重要性，希望透過推展社區教育，減少賭博對社會的影響。Bean 亦於2010年9月參與註冊戒賭輔導員訓練課程（香港），以支援受賭博問題困擾的當事人及家屬。

展鵬組組員

（明愛展晴中心朋輩支援員）

展鵬組是一群已成功走出問題賭博陰霾的過來人或家人，以自身經驗和所學，服務其他戒賭朋友及公眾為使命，鼓勵建立健康人生。



我的New Balance (新平衡之道)

課程編號：RCTW 1810-008

中國人的傳統智慧講求中庸平衡之道。你現在的生活平衡嗎？是否好奇如何為現在的生活作出微調，讓自己建立更健康及平衡的生活？讓我們一起學習照顧自己的身心靈，建立屬於你的平衡之道。

這個課程可以讓你學習到：

1. 認識如何改善睡眠質素
2. 認識如何處理壓力
3. 幫助自己管理情緒

日期：2019年3月1日、3月8日、3月15日、
3月22日（星期五）

時間：下午 1:45 - 3:45

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：郭鳳欣（朋輩導師）

黃秀芬 Fanny（註冊社工）

導師介紹

郭鳳欣（朋輩導師）

曾於90年代在中文大學修讀社會工作系，並於2001至2005年在明愛向晴軒擔任暖線義工。於2016年參加了明愛「家加友情」朋輩支援計劃，希望以本身病患（精神分裂症復元人士）的「過來人」經歷，激勵身邊的康復者。

黃秀芬 Fanny（註冊社工）

全樂軒的新丁。自喻為誤打誤撞走進香港這石屎森林的「迷途小羔羊」，過去努力學習及工作是為了「求生存」，近年致力操練「如實地面對自己的成敗對錯得失，更人性化地看待自己及身邊人」，現在希望「好好享受生活」—從所遇到的人事物中好好體會生命的神聖及色彩。



舌尖上的世界

在烹飪中拓展對不同文化的認識，以中西式材料炮製美食，給予味蕾全新體會。

這個課程可以讓你學習到：

1. 烹調無國界融合菜餚
2. 設計星級食譜
3. 中西文化大不同

課程編號：RCTW 1810-009

日期：2019年1月3日、1月10日、
1月17日、1月24日（星期四）

時間：下午 1:45 - 3:45

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：嚴卓欣 Viann（朋輩導師）
馮家欣 Daisy（註冊社工）



導師介紹

嚴卓欣 Viann（朋輩導師）

大家好，我叫 Viann，是全樂軒的朋輩幹事。身為一個復元人士及復元人士的家屬。在復元的路上遇過不少很熱心，專業的醫生，心理學家，社工，治療師等等，身邊亦遇過很多體諒我的家人，老師，朋友等等，將我由一個自暴自棄變成現在建立到自己的生活圈子，可以成為朋友的聆聽者的人。我很希望可以將我的經歷與別人分享，做復元人士的聆聽者，陪他們走過這段很艱難，煎熬的路。

馮家欣姑娘 Daisy（註冊社工）

近年開始投身工作，在精神復康服務中慢慢前進和探索，願意接受不同的事物。我相信打破固有框框，會讓人看到不一樣的風景！希望與會員邁向更遠的路途，同時一起歇息，一起細味生活的甜酸苦辣。

讓自己的家居生活更美好

每個人心目中都有一個自己理想的家。但說到如何運用有限的空間，打造自己喜愛的生活環境，往往是一大學問。

這個課程可以讓你學習到：

1. 重新認識自己和家人的生活需要
2. 學習從最基本的概念到開始計劃、佈置，打造出既實用又美觀的居所，令您的每天家居生活得更美好

課程編號：RCTW 1810-010

日期：2019年3月20日、3月27日（星期三）

時間：下午 3:30 - 5:30

地點：荃灣新領域廣場 1308-1309 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$20

學分：4 分

導師：陳文紅 Fanny（朋輩支援工作員）
香港宜家家居團隊



導師介紹

陳文紅 Fanny（朋輩支援工作員）

現為明愛全樂軒朋輩支援工作員，因過往患病經歷，明白復元人士的需要，透過分享復元故事，幫助同路人，同大家一起努力推廣精神康復。

香港宜家家居團隊

為大眾創造更美好的家居生活是我們每一天的任務。同時，我們也樂於與大家分享家居佈置心得。希望大家不僅只是滿足於基本生活要求，也懂得如何花心思、發揮創意，將自己的家變成安樂窩。

水動樂

透過運動強身健體和認識飲水的重要性，發掘社區適合運動的地方。

這個課程可以讓你學習到：

1. 如何適當地飲水
2. 認識在有限資源下運動

課程編號：RCTW 1810-011

日期：2018年12月21日、12月28日、
2019年1月4日、1月11日
(星期五)

時間：下午 1:45 - 3:45

地點：新領域廣場 1308、1309 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40 (出席達 100%，可獲全數退回)

學分：8 分

導師：趙汝森 Sam (運動教練)
黃競玲 Alice (朋輩導師)
曾家樂 Hardy (福利工作員)



導師介紹

趙汝森 Sam (運動教練)

本人是香港羽毛球總會註冊教練，曾獲多個全港羽毛球比賽獎項，有近 10 年羽毛球教學經驗，亦於多個中小學擔任興趣班及校隊教練，要有效地活出健康人生，運動是必不可少的一部分，而適當的運動習慣、飲水和作息會提高運動質素！

黃競玲 Alice (朋輩導師)

我係 Alice Wong，我係一個復元人士，在全樂軒已經 7 年有多，在中心參與不同類型的講座、分享及活動，幫助自己提升復元。我最喜歡睇書、打羽毛球及打保齡球，我也喜歡參與不同的義工服務！

曾家樂 Hardy (福利工作員)

明愛全樂軒福利工作員，人如其名，希望為大家增加快樂。十分喜歡聆聽別人傾訴及分享，認為找到合適自己的減壓方法十分重要。

食出新傳統

現代人對於食物的要求愈來愈高，既要保留傳統，又想創新，透過此課程，為日常缺乏變化的烹調方法帶來新趣味，打破一貫傳統食法！

這個課程可以讓你學習到：

1. 透過不同的烹調方法，激發自己的創意潛能
2. 鼓勵自己親手為家人或朋友烹調簡單且健康的美食，藉此增進彼此關係
3. 利用煮食，帶出復元中的重要元素

課程編號：RCTW 1810-012

日期：2019年1月7日、1月14日、
1月21日、1月28日 (星期一)

時間：下午 3:30 - 5:30

地點：新領域廣場 1305 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40 (出席達 100%，可獲全數退回)

學分：8 分

導師：官韻儀 Tiffany (朋輩導師)
司徒嘉敏 Carmen (活動幹事)



導師介紹

官韻儀 Tiffany (朋輩導師)

曾遠赴英國學習復元學院的運作和概念，亦曾前往台灣，考取了禪繞畫教師的資格，並在香港完成復元導向 REFOCUS 培訓，積極在本中心推動復元概念，並擔任思健學院朋輩導師的工作。經過自身復元經歷後發現，其實復元有很多方法，希望透過課程，跟大家一起發掘和分享，輕輕鬆鬆走上復元路。

司徒嘉敏 Carmen (活動幹事)

現為明愛全樂軒活動幹事，透過不同的班組活動與大家切磋學習，並將歡樂帶給大家，在課程中，可能我不是最專業的導師，但希望我會是個能於復元路上陪伴著大家的開心果！

月亮模式

睡得好自然精神好，睡眠不單讓我們在活動一整天後身體得到好好休息，更讓我們恢復精神，提升動力和放鬆心情。讓我們透過放鬆、按摩等方法提升睡眠質素。

目的：

1. 用不同方法令自己容易安睡
2. 放鬆自己

課程編號：RCTW 1810-013

日期：2019年2月14日、2月21日、
2月28日、3月7日（星期四）

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：新領域廣場 1309 室

對象：復原人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40
（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：張海玲 Emily（朋輩導師）
陳詠恩 Michelle（註冊社工）



導師介紹

張海玲 Emily（朋輩導師）

於2015年完成第三屆朋輩支援培訓課程，服務於「家加友情」同路人支援計劃，現為「全心聲」熱線員。喜愛烹飪，桌上遊戲，希望透過復元經驗，與同路人分享喜與憂的生活，活出燦爛人生。

陳詠恩 Michelle（註冊社工）

如何從多元途徑提升我們的精神健康，是我一直問自己的問題，我深信情緒及精神狀況深受多方面的因素影響，而且因人而異。希望從不斷學習中，一同找出屬於你我的精神健康方法。

浮水畫 再遇自己

你覺得生活疲累不堪？壓力太大令你透不過氣？你有嘗試關心自己的感受嗎？透過浮水畫藝術創作，表達自己內心情緒，放鬆緊張的心情，重新認識自己，讓你更有力量面對人生挑戰，繼續生命旅程。

這個課程可以讓你學習到：

1. 畫浮水畫的技巧
2. 透過藝術創作表達內心情緒
3. 舒減壓力
4. 重新接納自己

課程編號：RCTW 1810-014

日期：2019年1月9日、1月16日、
1月23日、1月30日（星期三）

時間：下午 1:45 - 3:45

地點：新領域廣場 1308 及 1309 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：盧玉梅 Moon（朋輩導師）
湯珈琳 Cathy（藝術創作人）
戴希雅（註冊社工）



導師介紹

盧玉梅 Moon（朋輩導師）

我是亞 Moon，兩年前曾接受腦部手術，手術後帶來的痛楚及面容的改變，令我進入人生低谷及情緒低落。後來經社工介紹參加了全樂軒不同活動，現在更成為朋輩幹事，負責「暖流熱線」及探訪同路人。藉此機會分享我的復元經歷並帶出正面訊息，與大家享受此課程帶來的喜樂！

湯珈琳 Cathy（藝術創作人）

我是 Cathy，平日喜歡藝術創作，透過藝術我希望可以更了解自己。

便便來了

便秘與壓力、焦慮情緒息息相關，本小組希望讓大家認識不同糞便形態告訴我們身體正處於甚麼的狀況，並學習改善便秘的方法。

這個課程可以讓你學習到：

1. 了解便秘與情緒的關係
2. 製作大便日記
3. 學習改善便秘的方法

課程編號：RCTW 1810-015

日期：2018年11月26日、12月3日、
12月10日、12月17日（星期一）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
（新界將軍澳翠嶺里2號明愛專上學院9樓）

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15人

收費：\$40（出席達100%，可獲全數退回）

學分：8分

導師：陳文紅 Fanny（朋輩支援工作員）
袁汶茵 Yammi（註冊社工）

備註：此課程須親臨明愛賽馬會照顧者資源及支援中心報名或填妥網上表格：
<https://sws.caritas.org.hk/carer/>
（查詢請致電：3892 0100）

導師介紹

陳文紅 Fanny（朋輩支援工作員）

現為明愛全樂軒朋輩支援工作員，因過往患病經歷，明白復元人士的需要，透過分享復元故事，幫助同路人，同大家一起努力推廣精神康復。

袁汶茵 Yammi（註冊社工）

小時候受嚴厲的家庭教育，為了成為別人眼中的「好女孩」，曾事事苛求自己力臻完美。於近年學習接納、放下，發現心敞開了，人都輕鬆了～



憑歌寄意 音樂之旅

透過音樂抒發內心的喜怒哀樂，擁抱開心和傷心的自己。

這個課程可以讓你學習到：

1. 學習表達內心的情緒
2. 紓緩內心被抑壓的感受
3. 互相勉勵及支持

課程編號：RCTW 1810-016

日期：2019年1月9日、1月16日、
1月23日、1月30日（星期三）

時間：下午7:00 - 9:00

地點：新領域廣場1305室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15人

收費：\$40（出席達100%，可獲全數退回）

學分：8分

導師：葉彤（實習朋輩導師）
黃婉玲（實習朋輩導師）
黎玉（註冊社工）

導師介紹

葉彤（實習朋輩導師）

現於康復服務機構任朋輩支援員，喜歡與大家互相交流，喜愛唱歌，期待認識大家更多。

黃婉玲 Bianca（實習朋輩導師）

現於康復服務機構任朋輩支援員，喜歡音樂、唱歌、繪畫和閱讀，更喜歡與人溝通，並分享復元經歷，希望可以為不同階段的康復者給予鼓勵和支持，並讓社區人士更明白康復者。

黎玉 Rachel（註冊社工）

於明愛全樂軒工作期間，曾參與朋輩支援服務，亦於思健朋輩支援課程中擔任導師。



家屬
照顧者支援

有花草 & 心情好

運用園藝治療的處方，以不同的花草素材，讓同學享受每堂不同主題的樂趣，從而達到有好心情及互相欣賞。

這個課程可以讓你學習到：

1. 用不同覺度去欣賞同一事物
2. 聆聽與分享
3. 保持身心靈健康

課程編號：RCTW 1810-017

日期：2019年2月23日、3月2日、
3月9日、3月16日、(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：新領域廣場1305室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15

收費：\$40

學分：8分

導師：陳文紅 Fanny (朋輩支援工作員)
陳詩雅 May (職業治療助理)



導師介紹

陳文紅 Fanny (朋輩支援工作員)

現為明愛全樂軒朋輩支援工作員，因過往患病經歷，明白復元人士的需要，透過分享復元故事，幫助同路人，同大家一起努力推廣精神康復。

陳詩雅 May (職業治療助理)

現職明愛全樂軒職業治療助理，曾去台灣修讀園藝治療師課程，並在全樂軒帶領不同的班組，使會員有多元化的學習，而且我喜歡接觸新事物，希望藉着不斷學習，與大家一起分享。

畫出美麗人生

每人都是獨特的，這個課程讓你認識自己的美，接納自己，學習基本的化妝技巧，同時分享日常打扮心得，提升自信心。每個人都能活出美麗人生。

這個課程可以讓你學習到：

1. 學習基本化妝技巧
2. 透過分享日常心得，學習裝扮自己

課程編號：RCTW 1810-018

日期：2019年1月5日、1月12日、
1月19日、1月26日(星期六)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：新領域廣場1305室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15

收費：\$40

學分：8分

導師：陳文紅 Fanny (朋輩支援工作員)
黃曉彤 Sally (活動幹事)



導師介紹

陳文紅 Fanny (朋輩支援工作員)

現為明愛全樂軒朋輩支援工作員，因過往患病經歷，明白復元人士的需要，透過分享復元故事，幫助同路人，同大家一起努力推廣精神康復。

黃曉彤 Sally (活動幹事)

我是明愛全樂軒的活動工作員，喜歡打扮自己。曾修讀韓式化妝證書課程，以認識更多化妝技巧及得到更多裝扮心得。「世上沒有醜的人！」來一起活出美麗人生吧！

家屬資源 「百」達通

課程編號：RCTW 1810-019

日期：2018年10月20日、10月27日、
11月3日及11月10日（星期六）
（共4節）

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：荃灣新領域廣場 1308 -1309 室

對象：情緒和精神困擾的照顧者

名額：最少8名，最多20名

收費：\$40

學分：8分

導師：李慧逸（註冊社工）
Pandora（家屬朋輩工作員）

與患有情緒和精神困擾的家人、朋友相處，有時會感到迷失方向而力不從心，本課程透過認識如何與復元夥伴合作及相關的社區資源，建立具生命力及有活力的生活。

這個課程可以讓你學習到：

1. 瞭解照顧者作為復元夥伴的角色
2. 照顧者如何與在復元之路結伴同行
3. 如何獲得社區資源及運用社區資源



北區校址 課程

必須向
樂晴軒報名

導師介紹

Pandora（家屬朋輩工作員）

妹妹是復元人士，一直陪伴妹妹走遍高低起伏的復元路，令我深明這條路有伙伴能夠更有力量走下去。因此加入鼓勵和陪伴其他復元人士家屬的行列，一起認識、明白、體諒復元人士的狀況，由愛惜關顧自己開始，差好作為家屬身心的電來陪伴復元的家人。

曾任家連家家主席及副主席10多年，亦擔任家屬課程導師，家屬朋輩員工作，到不同醫院作家屬分享，與不少復元人士家屬攜手走過陰霾

李慧逸（註冊社工）

服務精神復元人士多年，修畢身心靈全人健康模式，優勢個案管理模式督導，梅村正念學院正念導師畢業生，身心健康行動帶領員，希望能將我的經驗及知識與照顧者同行共進。

北區校址課程目錄

復元

愛自己·愛生活身心康復計劃 P.32

建立生活

花開富貴 - 剝水仙頭 P.33

「穴」來愈健康 P.34

食出健康好生活 - 秋冬飲食 P.35

綠色家居最宜居 P.36

保持身心康泰

齊來舞動樂遊遊 P.3

行出好心情—鹿頸樂悠悠 P.3

動感太極柔力球 P.3

好皮器 P.3

黏土掛飾自己造 P.3

朋輩發展

關。愛笑瑜伽 P.4

北區校址 課程報名須知

1. 一般情況下，學院的課程均以抽籤形式進行，惟個別課程可能須經導師面試、甄選或推薦。
2. 報名
 - ◆ 參加者必須先填妥思健學院通訊內的課程報名表並簽署作實，並於指定的報名時段內到學院遞交報名表格，或透過電郵或傳真遞交。所有沒有簽名的表格，學院將不作處理。
 - ◆ 如有需要，參加者可自行影印報名表格。
 - ◆ 如因個別原因未能親臨學院遞表，可請親友代為遞交表格。
 - ◆ 學院暫不接受電話報名。
3. 抽籤結果公佈
 - ◆ 學院會於抽籤結果公佈日後一星期內致電通知中籤的參加者，如中籤者於公佈日一星期後仍未獲通知，則表示活動未能抽中，學院恕不另行通知。
 - ◆ 如未能成功直接聯繫中籤者，有關職員會嘗試電話留言，參加者須回覆學院知悉中籤結果，如收費日後仍未接獲回覆或繳費，其活動資格將被取消。
 - ◆ 參加者中籤後，學位將不能用作轉班或更改課程之用途，而學位亦不得轉讓或與其他參加者交換。
4. 收費日
 - ◆ 中籤之參加者需於指定時段到學院繳交所需活動費用，如未能出席，可由親友代為繳交。
 - ◆ 繳交/代交款項時，請點算清楚，如有任何繳款問題，學院恕不負責。
 - ◆ 學院擁有處理一切收費問題的最終決定權。
 - ◆ 學院恕不處理任何參加者之間的金錢糾紛。
5. 如參加者於課程開始後才報名加入，均須繳交課程全費。
6. 有關課程的詳細內容及報名細則，以學院最後公佈為準，學院亦會保留隨時修改任何活動細則的權利。

學院課程之重要日期

學院課程交表日 (2018 年 10 - 2019 年 3 月)

交表日期	時間	接受報名之課程月份	地點
9 月 12 日 (三)	下午 6:30 - 下午 9:00	10/2018 - 3/2019	上水廣場 1119 室
9 月 13 日 (四)	上午 2:00 - 下午 4:30		
備註：除以上指定交表日期外，其餘時間可經傳真、電郵或電話聯絡安排日期交報名表			

課程公佈日及收費日

	10 月之課程	11 月之課程	12 月之課程	1 月之課程	2 月之課程
公佈日	9 月 21 日 (五)	10 月 22 日 (一)	11 月 21 日 (三)	12 月 20 日 (四)	1 月 21 日 (一)
收費日	9 月 28 日 (五) 2:30-5:00	10 月 29 日 (一) 2:30-5:00	11 月 28 日 (三) 2:30-5:00	12 月 28 日 (五) 2:30-5:00	1 月 28 日 (一) 2:30-5:00

備註 (1) 所有收費日於上水廣場 1119 室進行；

電郵或傳真報名

電郵	rswn@caritassws.org.hk
傳真	3590 9110
查詢熱線	2278 1015

備註 (2) 若參加者以傳真或電郵遞交報名表，可致電確認是否已收到報名表；

(3) 如用電郵報名，請於「主旨」清楚註明「思健學院課程報名」

愛自己。 愛生活身心 康復計劃

課程編號：RCND 1810-001

課程是根據「復元理念」及「優勢觀點」所設計，希望令參加者認識一個層次分明之系統，協助參加者監測情緒欠佳或病發之症狀，於精神狀況良好時建立一套方法以應付。同時透過分享讓參加者了解復元模式。

這個課程可以讓你學習到：

1. 了解個人的復元經歷
2. 建立一個屬於自己的工具箱，能夠處理情緒欠佳或危機出現的狀況
3. 建立互助、互相支持的朋輩關係

日期：2018 年 11 月 2 日、11 月 9 日、11 月 16 日、11 月 23 日、11 月 30 日、12 月 7 日、12 月 14 日、12 月 21 日、12 月 28 日、2019 年 1 月 4 日、1 月 11 日、1 月 18 日 (星期五)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：北區社區中心 4 樓張人龍室

對象：復元人士

名額：12 人

收費：\$60 (出席達 100%，可獲全數退回)

學分：24 學分

導師：林翠屏 Apple (朋輩導師)
鄧小蘭 Maggie (朋輩導師)
司徒卓怡 June (註冊社工)

導師介紹

林翠屏 Apple (朋輩導師)

曾在低谷經歷死亡邊緣，感恩認識到樂晴軒，有機會學習更多不同知識及興趣重拾自信，希望能學以致用與大家分享。每個人有不同的際遇及經歷，復元的時間亦因人而異，齊來互勉吧！

鄧小蘭 Maggie (朋輩導師)

於明愛樂晴軒學習分享及服務，令到自己得到復元，希望透過這個課程跟大家發掘及運用身心整合工具，從中發掘途徑建立個人自信，積極面對人生及保持身心良好。

司徒卓怡 June (註冊社工)

「知心」社工，擅於傾聽。參與不同有關復元的工作，包括朋輩支援及復元小組，希望可以同大家同行復元路！

花開富貴- 剉水仙頭

課程編號：RCND 1810-002

農曆新年是中國人極為重視的節日，代表除舊迎新，迎接美好生活的來臨。同時，中國人喜歡為家居佈置一番，放上年花，為家居添生氣。就讓我們一起親手為家居預備一盆合心意的水仙花，以輕鬆的心情迎接新一年。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 認識水仙花的特性
- ◆ 剉水仙頭的技巧
- ◆ 照料水仙花的知識
- ◆ 培養輕鬆的心情佈置家居



日期：2019年1月9日（星期三）
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：上水廣場 1119 室
對象：復元人士、照顧者及社區人士
名額：15 人
收費：\$10
學分：2 分
導師：朱玉亮 Cathy（朋輩導師）
馮炳華（專業導師）

導師介紹

朱玉亮 Cathy（朋輩導師）

復元路上有幸得到樂晴軒社工的輔導扶持，走出谷底，融入社會，重拾自信，透過小組活動發掘到種植和運動帶來的喜悅，希望將自己的興趣愛好分享給同路的你，一同攜手前行。

馮炳華（專業導師）

退休人士，曾任職園藝工作超過 15 年。喜歡花花草草，連續多年於不同的社會福利署單位擔任剉水仙頭班的義務導師。期望與各位一同迎接平安幸福的一年。

「穴」 來愈健康

課程編號：RCND 1810-003

香港人生活壓力大，不是忙工作就是忙於照顧家人或打理繁重的家務，較少照顧個人的身心需要。頭痛、頸緊肩痛、睡眠質素欠佳、胃氣脹等等容易出現及影響個人的情緒。你有興趣認識身體的穴位、學習簡單的伸展運動放鬆身心及改善心情嗎？不要錯過此課程吧！

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 情緒與穴位、經絡的關係
- ◆ 學習及按摩身體的穴位，身心得到放鬆
- ◆ 關顧及善待身心需要的態度



日期：2018年10月18日、11月22日（星期四）
時間：上午 11:00 - 下午 1:00
地點：北區社區中心 4 樓張人龍室
對象：復元人士、照顧者及社區人士
名額：15 人
收費：\$20（出席達 100%，可獲全數退回）
學分：4 分
導師：袁春珍 Sakura（朋輩導師）
楊紅霞（美容及按摩師）

導師介紹

袁春珍 Sakura（朋輩導師）

我叫袁春珍，英文名叫 Sakura，是一名復原人士，我喜歡運動，減肥和戶外活動，還有關於身心健康的簡單實用，易明的養生小方法。今個課程介紹穴位與健康知識，讓我們一同分享吧！

楊紅霞 Ivy（美容及按摩師）

大家好，我叫 Ivy，我好感恩於明愛樂晴軒中有愛心的姑娘陪著我成長。由最初的思覺失調、思想混亂，到現時可如常投入社會工作。我感到沒什麼比有健康的思維和體魄更重要，我從事健康養生行業，希望與大家分享我的經驗。

食出健康 好生活 - 秋冬飲食

課程編號：RCND 1810-004

「食得健康」是現代人非常注重的養生之道。在烹食中加入一些藥用的營養食材，便可以烹調出色香味俱全的菜餚，本課程將以烹調江浙特色菜餚為主，既可以為自己及家人朋友帶來美食的享受，更可以幫助調理身體，食出身心健康的生活。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 健康飲食及藥膳防病養生，紓憂解壓，增進個人的身心健康
- ◆ 認識不同的食材營養及保健功效
- ◆ 透過烹調美食，增進個人與家人、朋友的良好關係
- ◆ 不同季節的食材配搭及飲食方法

日期：2018年10月16、23、30日、
11月6日（星期二）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：粉嶺綜合家庭服務中心2樓

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：12人

收費：\$40

學分：8分

導師：陳雪靜 Grace（朋輩導師）
余明鳳 Empty（一級活動幹事）

備註：本課程的日期及時間會視場地的
租用情況而作更改，敬請留意



導師介紹

陳雪靜 Grace（朋輩導師）

在患病過程中領悟到身體健康的重要性，也因自己體質對很多西藥敏感，故此報讀了由公開大學開辦的中醫養生課程。從課程中學會以藥食同源的食材來烹飪菜餚，以增加自己及家人的免疫力，達到保健養生的效用。

余明鳳 Empty（一級活動幹事）

我很愛攝影，除了好構圖、光暗調較外，對我而言最重要是要提升照片的整體感覺。人生亦然，平淡或是精彩的人和事不斷出現，酸甜苦辣，而最重要是你能否從中看到值得欣賞之處。

綠色家居 最宜居

課程編號：RCND 1810-005

現今生活物質越來越豐富，隨著生活質素提升，帶來的是卻是製做更多「廢物」。但透過簡單加工，便可令「廢物」的價值重現並從中帶出正面思維和正向訊息，能夠減廢之餘還可製作具個人風格的家居用品。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 培養建立正面思維
- ◆ 培養自我認同感
- ◆ 學習欣賞自己，欣賞他人
- ◆ 培養創意思維，從不同角度看待事物
- ◆ 學習再用剩餘物資，製作家居裝飾品及用品

日期：2018年10月19日、10月26日、
11月2日、11月9日（星期五）

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：上水廣場1119室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15人

收費：\$40（出席達100%可獲全數退回）

學分：8分

導師：陳秀英 Sue（朋輩導師）
余明鳳 Empty（一級活動幹事）



導師介紹

陳秀英 Sue（朋輩導師）

我係秀英，明愛的朋輩導師，做手工係最大的興趣，最近嘗試將家居廢物，例如膠樽，舊衣物，硬咭紙……轉變為實用的家品或裝飾品，希望與你分享，減廢為能，珍惜資源，循環再用，慳錢實用。

余明鳳 Empty（一級活動幹事）

我很愛攝影，除了好構圖、光暗調較外，對我而言最重要是要提升照片的整體感覺。人生亦然，平淡或是精彩的人和事不斷出現，酸甜苦辣，而最重要是你能否從中看到值得欣賞之處。

齊來舞動 樂遊遊

集體舞是一項令人心身舒暢的團體運動，以合作的肢體動作讓參加者有一個空間放下工作及煩憂去專注自己身體。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 集體舞的基本技巧
- ◆ 簡單熱身及身體放鬆動作
- ◆ 透過舞蹈動作去放鬆自己，令身心康泰

課程編號：RCND 1810-006

日期：2019年1月4日、1月11日、
1月18日、1月25日（星期五）

時間：下午 2:30 - 下午 4:30

地點：粉嶺和興體育館

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15 人

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：馮婉萍 萍萍（朋輩導師）
黃煒妍 Goldia（註冊社工）

備註：本課程的日期及時間會視場地的
租用情況而作更改，敬請留意



導師介紹

馮婉萍 萍萍（朋輩導師）

跳舞對於我的復元過程有很大幫助，我希望透過跳舞向大家分享我的復元故事。我相信大家在嘗試不同新事物時，就會發掘到自己不同的優勢，我希望能夠與大家一同探索！

黃煒妍 Goldia（註冊社工）

以往身體較容易受傷，慢慢透過做運動、瑜伽令身體變得強壯。從中，亦感受到運動可令人心情放鬆。未來希望與大家一同發掘令人心身康泰的方法。

行出好心情 鹿頸樂悠悠

是次路程將與大家一同由鹿頸行至谷埔，沿途美景如畫，眺望沙頭角海，令人心境愉快，路程輕鬆自在，並不需很多體力，是男女老幼都合適的好地方。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 認識多一個可讓自己身心放鬆、心境愉快的悠閒好去處
- ◆ 感受大自然中的優美，呼吸新鮮空氣使身體健康
- ◆ 在路線中彼此分享溝通，扶持同行，建立良好的人際關係

課程編號：RCND 1810-007

日期：2018年12月7日（星期五）

時間：上午 9:10 - 下午 1:00

地點：粉嶺鹿頸

集合時間：上午 9:10

集合地點：粉嶺港鐵站 C 出口

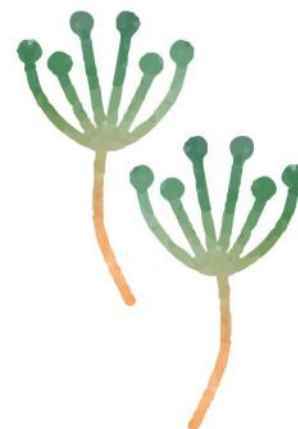
對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：12 人

收費：全免

學分：3 分

導師：袁春珍 Sakura（朋輩導師）
羅啟明 Lawrence（一級活動幹事）



導師介紹

袁春珍 Sakura（朋輩導師）

大家好！我叫 Sakura，我是一位復元人士，復元是一個既漫長又艱辛歷程，我不斷培養個人的興趣慢慢走上精神康復之路。我喜歡運動，美容，旅遊……所以我想同大家一起，藉郊遊行出好心情。

羅啟明 Lawrence （一級活動幹事）

對很多的事物都會感興趣，除喜歡藝術外，也外向好動，有空閒時也會外出探索新地方，看看有沒有好玩的新事物，使自己心情愉快，身心放鬆，保持喜樂的情緒。

動感太極 柔力球

課程編號：RCND1810-008

「柔力球」是一項結合了太極拳、羽毛球、網球等元素的球類運動。動作輕鬆自然，揉合緩慢，以柔克剛，以靜制動，渾然一體，趣味性強，適合男女老幼練習。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 對柔力球有基本的認識和玩柔力球的基本技巧
- ◆ 強化肌肉關節，提升平衡力
- ◆ 透過運動，釋放壓力，放鬆身心
- ◆ 訓練專注力及提升自信心

日期：2019年2月20日、2月27日、
3月6日、3月13日（星期三）

時間：下午 3:00 - 5:00

地點：上水保榮路體育館

對象：復元人士、照顧者及社區人士

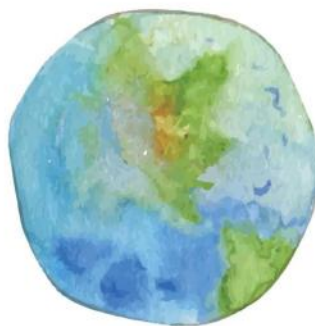
名額：12

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 分

導師：朱玉亮 Cathy（朋輩導師）、
張銳瑜 Allison（一級活動幹事）

備註：請參加者穿著合適的運動服及運動鞋



導師介紹

朱玉亮 Cathy（朋輩導師）

復元路上有幸得到樂晴軒社工的輔導扶持，走出谷底，融入社會，重拾自信，透過小組活動發掘到種植和運動帶來的喜悅，希望將自己的興趣愛好分享給同路的你，一同攜手前行。

張銳瑜 Allison（一級活動幹事）

現為樂晴軒的活動幹事，每一段生命的故事都有意義，期望能認識大家，聆聽大家的故事，探索當中的意義。一同在起伏中成長，在復元路上與大家同行。

好皮器

課程編號：RCND1810-009

皮革物料做的鎖匙扣、卡套、錢包甚至小預袋，你想擁有它們嗎？課程讓你親手為自己或身邊的人設計獨一無二的皮革製品，相信是一個美好及甜蜜的回憶。同時，如果你又想培養自己的耐性、專注力或對皮革的興趣，就不要錯過啦！

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 掌握做皮革製品的基本技巧
- ◆ 培養個人的耐性及專注力
- ◆ 發掘個人的潛能及創意

日期：2018年11月6日、11月13日、
11月20日、11月27日（星期二）

時間：上午 10:30 - 12:30

地點：上水廣場 1119 室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：12

收費：\$40（出席達 100%，可獲全數退回）

學分：8 學分

導師：陳玉鳳 Sanny（朋輩導師）
譚敏英 Tammy（註冊社工）



導師介紹

陳玉鳳 Sanny（朋輩導師）

大家好，我是玉鳳 Sanny，當年我有情緒病時，心情非常差，腦海常想負面的事情。自從我學會做皮革後，思想變得正面。每當我看見完成的作品時，心裏的喜悅及滿足感難以形容，希望大家都一齊參加「好皮器」，尋找內裏的喜悅。

譚敏英 Tammy（註冊社工）

自問「脾氣」不太差，但仍有改善的空間。喜歡與人傾偈，聆聽別人的故事，發覺聆聽的過程都是一個讓自己學習及成長的機會。

黏土掛飾 自己造

以黏土製作具個人風格的掛飾，從製作掛飾的過程中學習接納和欣賞自己。同時放下煩憂，享受閒情逸緻，做出輕鬆好心情。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 製作黏土的基礎技巧
- ◆ 學習欣賞及接納自己
- ◆ 放鬆心情，減輕生活壓力

課程編號：RCND1810-010

日期：2019年1月10日、1月17日、
1月24日、1月31日（星期四）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：上水廣場1119室

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15名

收費：\$40（出席達100%可獲全數退回）

學分：8分

導師：成詩敏 Cecilia（朋輩導師）
楊嬌紅 Rianer（朋輩導師）
羅啟明 Lawrence（一級活動幹事）



導師介紹

成詩敏 Cecilia（朋輩導師）

我是位復元人士，希望可以同大家一起分享，一齊輕輕鬆鬆享受做有趣的手工藝。

楊嬌紅 Rianer（朋輩導師）

大家好，我是一位復元人士！我喜歡做手工藝，想藉著我懂的東西分享給大家，與同路人分享樂趣。

羅啟明 Lawrence （一級活動幹事）

對很多的事物都會感興趣，除喜歡藝術外，也外向好動，有空閒時也會外出探索新地方，看看有沒有好玩的新事物，使自己心情愉快，身心放鬆，保持喜樂的情緒。

關。愛笑瑜伽

愛笑瑜伽源於印度孟買的家庭醫生麻丹卡塔利亞於1995年創辦。笑可使人的腦部釋放安多酚等物質，使人減壓及增強免疫力。課程中，透過笑聲及互動突破人與人之間的隔膜，亦以身體言語善意地表達彼此的關心，令人感受一份親切感。

這個課程可以讓你學習到：

- ◆ 愛笑瑜伽的技巧及招式
- ◆ 表達彼此關心
- ◆ 建立和諧的朋輩關係
- ◆ 抒發內心的情緒及調節身心

課程編號：RCND

日期：2019年2月15日、2月22日
（星期五）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：上水

對象：復元人士、照顧者及社區人士

名額：15人

收費：\$20（出席達100%可獲全數退回）

學分：4分

導師：微風（朋輩導師）
黃煒妍 Goldia（註冊社工）



導師介紹

微風（朋輩導師）

大家好，我叫做風。我一直因身體及心理創傷，經歷了一段漫長及憂傷的時間。於過程中，我對事物失去興趣及動力，對人生及自己感到絕望，但透過明愛樂明軒及社工的鼓勵，正在努力重建自我及竭力站起來。我從認識愛笑瑜伽的過程中，不斷學習改善自己的內在情緒及突破自我。

黃煒妍 Goldia（註冊社工）

國際認證愛笑瑜伽老師，我喜歡笑，因為笑無分國界及語言，可以拉近人的距離，令人感到溫暖。我希望能以笑會友，於大家同行復元旅程。



香港明愛思健學校 入學申請表



個人資料

*請刪去不適用者
請在合適的方格內加✓
請用中文正楷填寫此表格

申請人姓名 (中文) (英文)
(依照香港身份證及正楷填寫)

香港身份證號碼 / 護照號碼 出生日期
日 月 年
□□ □□ □□□□

性別* 男 / 女

國籍

中文通訊地址

□ 香港 / □ 九龍 / □ 新界

日間聯絡電話

流動電話號碼

電子郵箱(E-mail) □ 沒有

教育程度 □ 小學 □ 中學 □ 大專或以上

職業 □ 全職 □ 半職 □ 不適用

如何得悉明愛復元學院的課程 / 資訊

□ 單張/海報 □ 電子媒體 □ 網頁/ 社交平台/ 朋友/ 親友介紹
□ 社工介紹 □ 醫護人員介紹 □ 中心職員
□ 其他(請註明: _____)

以下哪些句子形容你最合適? (可選擇多於一項)

- ☐ 復元人士
☐ 復元人士家屬/照顧者/親友
☐ 關注精神健康人士
☐ 康復服務的職員
☐ 明愛精神健康綜合社區中心會員(會員編號: _____)
☐ 其他(請註明: _____)

緊急聯絡人: _____ 與申請人關係: _____

緊急聯絡人電話號碼: _____

聲明

- 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。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。
- 本人明白在註冊後，有關資料將成為學生紀錄，而香港明愛思健學院可利用該等記錄作登記、課程報名、寄發通訊、活動邀請、意見收集、行政參考或學術之用。
- 本人明白並接受本聲明的內容，並按遞交表格作實。

【個人資料收集】聲明

- 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。
- 查閱或更改資料，須以書面提出有關要求，並寄回：新界荃灣西樓角路1-17號新領域廣場13樓1315室，信封面請註明「查閱及/更改資料：香港明愛思健學院」。

如不欲收到學院資訊，請與本學院職員聯絡。

**本人已閱讀上述的登記聲明並同意相關安排

申請人簽署: _____ 日期: _____

此欄由香港明愛思健學院職員填寫

收表日期: _____ 學生編號: _____

收表職員: _____ 簽署: _____

☐ 已入電腦

備註: _____

(表格完)

香港明愛思健學校 課程報名表

中文姓名：_____ 學生編號：_____

聯絡電話：_____

課程編號	課程名稱	費用

合共：
 負責職員簽署：

【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。

如不欲收到學院資訊，請與本學院職員聯絡。

****本人已閱讀上述的報名須知並同意相關安排**

申請人簽署：_____ 日期：_____

此欄由香港明愛思健學院職員填寫

收表日期：_____ 學生編號：_____

收表職員：_____ 簽署：_____

檔案編號: ☐ 已入電腦

備註 _____

(表格完)

日誌

臺灣分校課程

2018 年 10 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
Bling Bling 復元之旅 RCTW1810-001	復元	11/10, 18/10 (三), 24/10, 31/10 (四)	下午 2:30-4:30	新領域廣場 1305室	8
家屬資源「百」達通 RCTW1810-019	家屬或照顧 者支援	20/10, 27/10, 3/11, 10/11 (六)	上午 10:00 - 12:00	新領域廣場 1308-1309室	8

2018 年 11 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
生命起伏你我“say” RCTW1810-002	復元	27/11, 4/12, 11/12, 18/12 (二)	下午 2:00-4:00	新領域廣場 1305室	8
小patpat好記憶和你 齊齊玩 RCTW1810-006	建立生活	26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (一)	下午 2:00-4:00	新領域廣場 1305室	8
復元人士的成功特質 RCTW1810-003	復元	15/11, 22/11, 29/11, 5/12 (三)	下午 2:30-4:30	新領域廣場 1305室	8
我的權益多面睇! RCTW1810-005	自我倡導	22/11, 29/11, 6/12, 13/12 (四)	下午 7:00-9:00	新領域廣場 1308-1309室	8
便便來了 RCTW1810-015	保持身心 康泰	26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (一)	下午 2:30-4:30	明愛賽馬會照顧 者資源中心及支持 中心	8

2018 年 12 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
水動樂 RCTW1810-011	保持身心 康泰	21/12, 28/12, 4/1, 11/1 (五)	下午 1:45-3:45	新領域廣場 1305室	8
智慧理財： 投資、投機與賭博 RCTW1810-007	建立生活	7/12(五)	下午 7:00-9:00	新領域廣場 1308-1309室	2

2019 年 1 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
舌尖上的世界 RCTW1810-009	建立生活	3/1, 10/3, 17/1, 24/1, (四)	下午 1:45-3:45	新領域廣場 1305室	8
食出新傳統 RCTW1810-012	保持身心 康泰	7/1, 14/1, 21/1, 28/1 (一)	下午 3:30-5:30	新領域廣場 1305室	8

2019 年 1 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
浮水畫·再遇自己 RCTW1810-014	保持身心 康泰	9/1, 16/1, 23/1, 30/1 (三)	下午 1:45-3:45	新領域廣場 1308-1309室	8
憑歌寄意·音樂之旅 RCTW1810-016	家屬或照顧 者支援	9/1, 16/1, 23/1, 30/1 (三)	下午 7:00-9:00	新領域廣場 1305室	8
畫出美麗人生 RCTW1810-018	保持身心 康泰	5/1, 12/1, 19/1, 26/1 (六)	上午10:30- 下午12:30	新領域廣場 1305室	8

2019 年 2 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
月亮模式 RCTW1810-013	保持身心 康泰	14/2, 21/2, 28/2, 7/3 (五)	上下午 10:00-12:00	新領域廣場 1305室	8
有花草&心情好 RCTW1810-017	保持身心 康泰	23/2, 2/3, 9/3, 16/3 (六)	下午 2:00-4:00	新領域廣場 1305室	8
聆聽「標籤」背後 RCTW1810-004	自我倡導	16/2, 23/2, 2/3, 9/3 (六)	上午 10:00-12:00	新領域廣 場1305室	8

2019 年 3 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
我的New Balance (新平衡之道) RCTW1810-008	建立生活	1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (二)	下午 1:45-3:45	新領域廣場 1305室	8
讓自己的家居生活 更美好 RCTW1810-010	建立生活	20/3, 27/3 (三)	下午 3:30-5:30	新領域廣場 1308-1309室	4

北區分校課程

2018 年 10 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
「穴」來愈健康 RCND1810-003	建立生活	18/10, 22/11 (四)	上午11:00-下 午1:00	北區社區中心4樓張 人龍室	4
食出健康好生活- 秋冬飲食 RCND1810-004	建立生活	16/10, 23/10, 30/10, 6/11 (二)	下午 2:30-4:30	粉嶺綜合家庭服務 中心2樓	8
綠色家居最宜居 RCND1810-005	建立生活	19/10, 26/10, 2/11, 9/11 (五)	上午 10:30-12:30	上水廣場1119室	8

2018 年 11 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
愛自己·愛生活 身心康復計劃 RCND1810-001	復元	2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12, 28/12 (五)	下午 2:30-4:30	北區社區中心4樓張 人龍室	24
好皮器 RCND1810-009	保持身心 康泰	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (二)	上午 10:30-12:30	上水廣場1119室	8

2018 年 12 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
行出好心情-鹿頸樂悠悠 RCND1810-007	保持身心 康泰	7/12 (五)	上午9:10- 下午1:00	粉嶺鹿頸	3

2019 年 1 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
花開富貴-別水仙頭 RCND1810-002	建立生活	9/1(三)	下午 2:30-4:30	上水廣場1119室	4
齊來舞動樂遊遊 RCND1810-006	保持身心 康泰	4/1, 11/1, 18/1, 25/1 (五)	下午 2:30-4:30	粉嶺和興體育館	8
黏土掛飾自己造 RCND1810-010	保持身心 康泰	10/1, 17/1, 24/1, 31/1 (四)	下午 2:30-4:30	上水廣場1119室	8

2019 年 2 月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
動感太極柔力球 RCND1810-008	保持身心 康泰	20/2, 27/2, 6/3, 13/3 (三)	下午 3:00-5:00	上水保榮路體育館	8
關·愛笑瑜伽 RCND1810-011	朋輩發展	15/2, 22/2 (五)	下午 2:30-4:30	上水	4

