

精神健康基金會 自我學習平台使用指南

MENTAL HEALTH FOUNDATION E-LEARNING
website: www.course.hkmhf.org

主辦機構

贊助機構



第一步：先打開網頁

<https://course.hkmhf.org/>



你的最佳自我學習平台

有困難, 才有解決困難的對策

首頁 課程 eplatform 聯絡我們

登入

第二步：按登入鍵



課程一：復元力

這個網上課程專注於復元力的培養，幫助你在面對挑戰時重新彈起。課程涵蓋自我察覺



課程二：與困難共存—情緒病復元

在這個網上課程中，我們將探索如何與情緒



課程三：自我關懷

本課程將教您基本的自我關顧技巧，提升心理健康，並培養更友善的自我關係。課程內

用戶登入

User Login

Home / User Login

第三步：首次登記點擊立即註冊

Hi, Welcome back!


使用者名稱或電子郵件地址

密碼

保持登入

[忘記?](#)

還沒有帳號? [立即註冊](#)

 Sign in with Google



Log in With Facebook

用戶註冊

名字

名字

姓氏

姓氏

使用者名稱

使用者名稱

電子郵件

電子郵件

密碼

密碼

密碼確認

密碼確認

註冊

第四步：填寫用戶資料註冊

亦可使用Google 或Facebook註冊及登入
基金會並不會將戶口用作
推廣或商業用途

第五步：按課程鍵

首頁

課程

en:platform

聯絡我們

個人資訊

CP

你好,
Chan Peter

Become an instructor

控制台

控制台

- 我的個人檔案
- 已參加課程
- 追蹤清單
- 評論
- 我的測驗次數
- 購買紀錄
- 問與答

設定

登出



0

已參加課程



0

上課中課程



0

已完成課程

註冊或登入後將主動進入個人控制台，
你可以在此管理你參加的課程

進入課程頁面後, 可選擇你有興趣的課程



Free

課程一: 復元力

這個網上課程專注於復元力的培養, 幫助你在面對挑戰時重新彈起。課程涵蓋自我察覺的重要性, 神經可塑性的概念, 以及建立成長心態所需的技巧。我們將深入探討解決問題的能力, 並強調社會支持對於個人成長的關鍵作用。通過實用的工具和技術, 這個課程將幫助你建立堅韌的心理素質, 迎接生活中的挑戰。

5 課程

4 學員



Free

課程二: 與困難共存—情緒病復元

在這個網上課程中, 我們將探索如何與情緒病共存, 並學習有效的復元策略。課程設計以科學為基礎, 結合實踐經驗, 旨在幫助參與者了解情緒病的本質, 學習應對方法。

4 課程

0 學員



Free

課程三: 自我關懷

本課程將教您基本的自我關顧技巧, 提升心理健康, 並培養更友善的自我關係。課程內容包括: 學會辨識自我批評的聲音, 發現如何以對待朋友的同理心和理解來對待自己, 參與實用練習, 增強對自身經歷和情感的同理心, 培養更深的自我共情能力。

加入我們, 一起踏上提升自我意識、善待自己和增強情緒韌性的旅程。

3 課程

2 學員

左下方亦會顯示
每個課程內有多少單元

第六步: 按課程標題或上方圖片

課程一: 復元力

By hkmhf Categories: 心靈健康

🔖 追蹤清單 🔄 Share



免費

現在註冊

免費取得此課程

🔖 追蹤清單 🔄 Share

||| 中級

👤 4 總註冊人數

🔄 12 7 月, 2024 最近更新時間

A course by

第七步：按現在註冊

課程進度

0/7

0% 完成

開始學習

完成課程

📅 您開始此課程的日期為 18 月, 2024

||| 中級

👤 5 總註冊人數

🔄 12 7 月, 2024 最近更新時間

留意
課程需先註冊
才可以開始

註冊後頁面將顯示課程進度
按開始學習即會進入第一個單元

解鎖前

[課程資訊](#)
[評論](#)

關於此課程

課程介紹

這個網上課程專注於復元力的培養，幫助你在面對挑戰時重新彈起。課程涵蓋自我察覺的重要性，神經可塑性的概念，以及建立成長心態所需的技巧。我們將深入探討解決問題的能力，並強調社會支持對於個人成長的關鍵作用。通過實用的工具和技術，這個課程將幫助你建立堅韌的心理素質，迎接生活中的挑戰。

課程內容

單元一

 心靈從塑-大腦神經可塑性

02:06



單元二

單元三

單元四

單元五

可按上方開始學習鍵
或直接按單元標題開啟課程

解鎖後

[課程資訊](#)
[評論](#)
[問與答](#)
[公告](#)
[Resources](#)

關於此課程

課程介紹

這個網上課程專注於復元力的培養，幫助你在面對挑戰時重新彈起。課程涵蓋自我察覺的重要性，神經可塑性的概念，以及建立成長心態所需的技巧。我們將深入探討解決問題的能力，並強調社會支持對於個人成長的關鍵作用。通過實用的工具和技術，這個課程將幫助你建立堅韌的心理素質，迎接生活中的挑戰。

課程內容

單元一

 心靈從塑-大腦神經可塑性

02:06



單元二

單元三

單元四

單元五

註冊後課程即解鎖成可閱讀

閱讀課程

主辦機構



贊助機構



課程內容

單元一	1/1	▲
▶ 心靈從望-大腦神經可塑性	02:06	✔
單元二	0/1	▲
▶ 甚麼是復元力	03:24	○
單元三	0/3	>
單元四	0/1	>
單元五	0/1	>

課程一: 復元力

Your Progress: 1 of 7 (14%)

心靈重塑
- 大腦神經可塑性 -

02:06

← 上一個 下一題 →

主辦機構 贊助機構

閱讀課程後系統會顯示綠色別號
以及課程進度

測驗

測驗

思維察覺練習

接下來是思維察覺練習。寫低您慣常有嘅負面想法，例如一些容易令你有過激反應的說話，或者一些好容易令你恐懼，擔心的想法，然後唔好加上任何批判。嘗試寫下一些說話，鼓勵自己接納這些負面的想法

跟住我會同大家講解一下呢啲練習表，情感察覺課程練習表有三欄

問題: 3

Total Attempted: 0/∞

及格成績 (80%)

開始測驗

跳過測驗

除了閱讀課程，我們亦會有測驗
只要點按開始測驗就能開始

提交測驗後系統將會顯示結果為審核中

測驗

思維察覺練習

日期	問題	結果	詳細資料
28月, 2024 3:38 下午	3	審核中	Details

開始測驗

作業

Assignments

內容說明

與困難共處—情緒日記

目標: 透過書寫來整理和理解自己的情緒和想法。每週回顧一次日記，看看是否有新的發現或改變。

嘗試描述你的困難 *

這個困難對你的影響 *

寫下你如何應對這些困難，哪些方法有效，哪些無效? *

Submit

課程中亦可能出現作業
填寫答案後只需要按
“Submit” 提交即可

Assignments

內容說明

與困難共處—情緒日記

目標: 透過書寫來整理和理解自己的情緒和想法。每週回顧一次日記，看看是否有新的發現或改變。

Your responses were successfully submitted. Thank you!

提交答案後系統將會顯示
成功提交字眼

主辦機構



贊助機構



主辦機構



贊助機構



基金會將陸續上載不同學習課程 請留意本會資訊

MENTAL HEALTH FOUNDATION E-LEARNING
website: www.course.hkmhf.org

