

精神健康急救課程

Mental Health First Aid Course

甚麼是精神健康急救？

香港生活節奏緊迫，加上最近受到全球疫情影響，我們首要任務是好好照顧自己和身邊人的身體及精神健康，因為要有穩健的體魄及情緒，才能發揮一己所能積極投入生活。

正如身體患危疾或遇意外事故必須急救一樣，精神狀態也有可能突發情況下面臨危機而需要及早處理。「精神健康急救」(Mental Health First Aid) 是一套基礎訓練，讓市民大眾學習如何幫助面臨情緒危機的人士，在未能獲得專業協助前，為其提供適當支援，以維護當事人及旁人的生命，防止當事人陷入更壞的精神危機，並促進其康復。

「精神健康急救」課程之目的，與一般生理急救之理念大致相同。當市民遇上精神突發事故而又未能即時獲得專業治療時，若有受過「精神健康急救」課程人士在旁，可即時提供援助，以維護當事人及身邊人的安全、防止當事人的精神問題進一步惡化、促進精神問題的康復，並紓緩當事人的痛苦和困擾。

「精神健康急救」課程的目的並不是徹底治療當事人，而是當辨識到身邊有人遇到情緒危機或困擾，而又未能即時獲得專業人士協助時，依照「精神健康急救」課程處理原則作初部介入協助當事人，以達到下列之目的：

學懂「精神健康急救」，你將有把握做到：

- 當遇到精神受困擾人士對自己或他人構成危險時，能辨識其精神問題及評估危險程度而作出適當介入，盡力維護生命。
- 提供即時協助及情緒支援，防止當事人的精神問題進一步惡化。
- 鼓勵當事人尋求專業協助，促進其精神健康的康復。
- 提供相關資訊及自助技巧，紓緩當事人的困擾及痛苦，助其平復情緒，化解危機。

「精神健康急救」基礎課程簡介

課程內容

- 對常見精神病有基礎認識，包括：抑鬱症、焦慮症、物質濫用及重性精神病等。辨識各類精神問題及精神危機的徵兆，學習精神健康急救重點，認識社區資源。

對象

- 適合對課程有興趣者、或工作上須有精神健康急救知識的人士報讀

證書

- 修畢全期課程者將獲頒由恩德賢中心及心理衛生會共同發出之「精神健康急救」課程修業證書(國際認可)。

上課形式

- 講課、小組討論、角色扮演、影片示範、練習等，課堂以廣東話授課

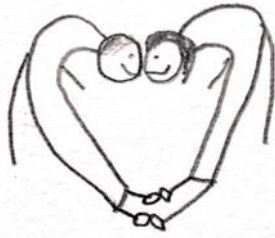
精神健康急救課程 Mental Health First Aid Course

課堂時間表

2020年6-7月份

日期及時間	第一節 2020年6月23日(下午6時至9時) 第二節 2020年6月24日(下午6時至9時) 第三節 2020年7月4日(上午9時至下午4時) (全期共12小時)
上課地點	恩德賢中心(中環都爹利街6號印刷行605室)
課程費用	全期課程共700元 早鳥優惠: 6月6日前報讀 ~650元全期, 或 ~1,300元, 同時報讀精神健康急救課程(關懷青少年版) (Youth Mental Health First Aid Course) 截止報名日期: 6月18日
課程導師	認可精神健康急救課程導師: 歐陽慧詩 及 曾瑩瑩
報名方式	填寫網上報名表: https://forms.gle/XzMYcUwzeeQSMtBG6 致電 2151 8009 或電郵 info@alphawellbeing.com.hk





8-week Mindful Parenting

How to meet the joys and stresses of parenting full-heartedly,
fostering deeper connections with our children.

“**Mindfulness** is the awareness that arises through paying attention, on purpose, to the present moment, non-judgmentally. It is practiced in the service of self-understanding and wisdom.” ~ Jon Kabat-Zinn.

This evidence-based 8-week programme is developed by Professor Susan Bögels and Kathleen Restifo of the Netherlands. It places the practices and attitudes of mindfulness at the heart of parent-child interactions. Through everyday examples, we learn how to get unstuck from old patterns, and parent from a calmer, more compassionate and loving place. We practice how to listen with full attention, cultivate compassion, non-judgmental acceptance and emotional awareness of self and child; and promote self-regulation in the parenting relationship.

Class themes

1. Automatic Parenting
2. Beginner's Mind Parenting
3. Reconnecting with Our Body as a Parent
4. Responding versus Reacting to Parenting Stress
5. Parenting Patterns and Schemas
6. Conflict and Parenting
7. Love and Limits: Cultivating and Setting Limits
8. Are we there yet? A Mindful Path Through Parenting

This course is suitable for parents

- who are experiencing stress, especially suitable for parents of children with special education needs and/or psychological distress
- who would like to enhance their wellbeing
- with or without prior experience with mindfulness

Format:

- 8 weekly classes, 2 hours each; daily home practice for 30-45 minutes
- Attendance at pre-course introduction is required

Venue for pre-course introduction and classes

The Alpha Wellbeing Centre, room 605, Printing House, 6 Duddell Street, Central, Hong Kong.