

精神健康急救課程(關懷青少年版)

Youth 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(關懷青少年版)」課程簡介

課程內容

- 認識常見的青少年精神問題，包括：焦慮症、飲食失調、抑鬱症、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(關懷青少年版)」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(關懷青少年版) Youth Mental Health First Aid Course

課程內容

認識常見的青少年精神問題，包括：焦慮症、飲食失調、抑鬱症、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。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

導師

歐陽慧詩 [認可精神健康急救課程(關懷青少年版)導師]

2020年7月7日及8日下午6時至10時、
2020年7月11日上午9時至下午4時

地點: 恩德賢中心 (中環都爹利街6號印刷行605室)

收費: 全期 \$800 (共 14 小時) 名額有限, 先到先得 (請儘早付款, 以確認學位)

早鳥優惠:

6月6日前報讀: 750元全期

1,300元, 同時報讀精神健康急救課程(Mental Health First Aid Course)

截止報名日期: 7月2日

課程報名

填寫網上報名表 <https://forms.gle/5rk7tZJvjLcN6vrw5>
致電 2151 8009 或電郵 info@alphawellbeing.com.hk

