

# 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

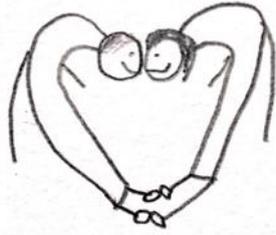
## 精神健康急救課程 Mental Health First Aid Course

### 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 <b>早鳥優惠: 6月6日前報讀</b> ~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: <a href="https://forms.gle/XzMYcUwzeeQSMtBG6">https://forms.gle/XzMYcUwzeeQSMtBG6</a> 致電 2151 8009 或電郵 <a href="mailto:info@alphawellbeing.com.hk">info@alphawellbeing.com.hk</a>





The Alpha   
Wellbeing Centre

## 靜觀子女教養八週課程

還記得孩子剛出世時，你作為父母親的初衷嗎？  
有喜樂的同時，過程中也有或多或少的氣餒、壓力、知易行難的挫敗感吧。  
面對在親子關係中的困難時刻時，有感到身不由己的無奈嗎？

**靜觀**，是指培養有意的、不加批判地留心當下此刻的覺察力。

這 8 星期課程，透過學習靜觀子女教養的態度和技巧，以生活化的例子把靜觀放於親子關係的每個點滴。希望可以令你在教養孩子中更知己知彼，輕鬆自在，在應對孩子時有多一點的選擇，亦往往能令親子關係有更深的連繫。

本課程是根據荷蘭阿姆斯特丹大學心理學系 Professor Susan Boegels 研發的課程而設。研究發現此課程能有效減低父母與其子女的心理不適，及增加父母的整體靜觀能力。

注意：這不是一個親子技巧課程

### 課程要領:

- 1: 自動導航的教養子女方式
- 2: 懷着初心教養子女
3. 作為父母，與自己身體重新連繫
4. 面對親職壓力時，回應而不反應
5. 教養子女和基本思維運作模式
6. 衝突與教養子女
7. 愛與底線
8. 在靜觀子女教養的路途上繼續前往

### 對象：

- 在教養子女中感到壓力的父母，尤其適合有特殊學習需要、或有心理困擾孩子的父母
- 願意照顧自己身心健康的人士
- 毋需任何靜觀經驗

授課語言：廣東話

課前簡介及授課地點：The Alpha Wellbeing Centre 香港中環都爹利街 6 號印刷行 605 室