



2022 年暑期  
青少年互動支援小組  
(適合學生: 14-18 歲)

導師:

王學賢小姐, 心理治療師及行為治療師

課堂內容

提供一個安全及互相支持的環境和平台。透過小組討論和分享，  
合作發掘應對抑鬱和焦慮症相關症狀和思維的有效策略。

課堂安排

日期 (逢星期四)	時間
7/7	5:00-5:45pm
14/7	
21/7	
4/8	

收費: 每堂\$700

(可自由選擇任何課堂組合)

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 [info@alphawellbeing.com.hk](mailto:info@alphawellbeing.com.hk)



## 中學生分享平台 - 網上課程 (適合學生: 12-18 歲)

導師:

王學賢小姐, 心理治療師及行為治療師

### 課堂內容

此項目旨在為中學生提供一個平台，以分享他們當前的壓力和掙扎，學習管理負面情況和情緒的各種應對策略。同時，此平台可以增加參加者與有類似問題的同齡人的社交互動，通過積極傾聽別人的問題來提高溝通能力，並學習其他同輩如何應對日常壓力。這個平台亦會為此時此刻感到孤獨和寂寞的年輕人提供一個安全的空間，讓分享他們心中的負面情緒。

### Zoom 課堂安排

	課題	日期	時間
第一節	介紹分享平台，分享壓力來源	21/3/2022(一)	5:00-5:45pm
第二節	學習應對負面情緒策略，管理負面情緒和壓力	22/3/2022 (二)	5:00-5:45pm
第三節	學習和練習積極傾聽，學習他人如何處理負面情況	23/3/2022 (三)	5:00-5:45pm
第四節	學習和分享其他創新管理情緒壓力的方法	24/3/2022 (四)	5:00-5:45pm

收費: 每堂\$400 (可自由選擇任何課堂組合)

**\*若三位學生一起參加, 每位學生每堂可享九折優惠\***

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 [info@alphawellbeing.com.hk](mailto:info@alphawellbeing.com.hk)

## 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」課程處理原則作初步介入協助當事人，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>





## Students & Youth Mental Health Short Training Course for Professional Staff: Youth Counsellors, Teachers, Guidance Teachers, School Social Workers, Educational Psychologists

### Course Content

A 4-session short course to provide a practical approach in a trouble shooting platform, enabling you to deal with day-to-day cases of students and youth with mental health challenges. Offering practical and hands-on tips on assessment, evidence-based intervention and skills in engaging youth with various mental health problems.

**An Interactive online Zoom course with lots of Q & A, cases sharing opportunities. Equipping you to provide the best care and support for your students and cases.**

### Course Director & Teacher: Dr May Lam, Specialist in Psychiatry

MBBS (UNSW), FRCPsych (UK), FHKCPsych, FHKAM (Psychiatry)

<b>Topics</b>	<p><u>Session One:</u> Youth Emotional Problems and Mental Health Wellbeing under COVID-19 21/4/2020 (Tues)</p> <p><u>Session Two:</u> Supporting &amp; Maximizing the ability of students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) 23/4/2020 (Thurs)</p> <p><u>Session Three:</u> Identifying, Coaching and Maximizing potentials of students with Autistic Spectrum Disorder (ASD) 27/4/2020 (Mon)</p> <p><u>Session Four:</u> Mood Problems, Youth Suicide &amp; Deliberate Self-Harm 28/4/2020 (Tues)</p> <p><b>(attend all 4 sessions to get a Certificate)</b></p>
<b>Time</b>	7pm - 9pm
<b>Venue</b>	Zoom online (link will be sent out one week before each session)
<b>Course Fees</b>	HK\$300 (1 session) or HK\$1,000 (4 sessions with Certificate)

Online registration <https://forms.gle/KDpk1r9d35Ax7uqv9>



Course enquiries or registration: 2151 8009 /  
[info@alphawellbeing.com.hk](mailto:info@alphawellbeing.com.hk)

Centre website: <http://alphawellbeing.com.hk/>