

# 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](mailto:info@alphawellbeing.com.hk)





## 新學年, 新挑戰, 如何舒緩孩子的壓力?

新學期即將開始!父母如何幫助孩子減輕壓力? 學生進入小學或中學時,會面臨許多挑戰。我們的兩位講者將以專業的角度分析和探討這些話題,讓家長和的孩子輕鬆地迎接新學期,並減底大家將會面對的壓力。

講者:

林美玲醫生 – 精神科專科醫生

馮秀翹小姐 – 臨床心理學家

講座一 : 28/8/2019 (星期三)

新學年, 新挑戰, 如何舒緩小學生的壓力?

講座二 : 11/9/2019 (星期三)

新學年, 新挑戰, 如何舒緩中學生的壓力?

時間: 9:00am-12:00noon

地點: 恩德賢中心, 香港中環都爹利街 6 號印刷行 6 樓 605 室

收費: 每場 400 元

有興趣報名的人士, 歡迎致電 21518009 聯絡中心。



## **New School Term, New Challenges** **How to relieve stress for kids and teenagers?**

The new school term is starting soon. How can parents help their children relieve their stress?

There are many challenges that come when students are transitioning into primary school or secondary school. We have 2 speakers who will be discussing these topics to help parents and their children to face the new school year at ease and to reduce stress during the new school term.

**Speaker: Dr. May Lam – Specialist in Psychiatry**

**Speaker: Ms. Sarah Fung – Clinical Psychologist**

### **Seminar 1: 28/8/2019**

**New school term, new challenges:  
How to relieve stress for primary school students**

### **Seminar 2: 11/9/2019**

**New school term, new challenges:  
How to relieve stress for secondary school students**

Time: 9:00am-12:00noon

Venue: The Alpha Wellbeing Centre, Unit 605, 6th Floor, Printing House, 6 Duddell Street,  
Central, Hong Kong

Charge: HK\$400 per seminar

If you are interested in these seminars, please contact  
our centre at 21518009 or email to [info@alphalinic.com.hk](mailto:info@alphalinic.com.hk) .