



精神健康急救課程

Youth Mental Health First Aid Course (關懷青少年版)

甚麼是精神健康急救(Mental Health First Aid)? 都市人生活節奏快，壓力日增，但一般人將注意力集中於物質與經濟價值，較易忽略心理健康與精神問題。

課程目的

急救有所謂「黃金時間」，把握得好有機會提高傷者的存活率，「精神健康急救」同樣透過為陷入精神健康危機或面對精神健康問題的人士提供一系列支援行動，讓他們的精神狀況不致惡化，並提供即時的舒緩和疏導、化解危機。

課程內容

- ◎ 對青少年常見精神病有基礎的認識，包括：抑鬱症、焦慮症、飲食失調、物質濫用及思覺失調等。
- ◎ 辨識青少年精神問題或危機出現時的表徵。

課程對象

教師、青少年工作者、團體領袖及為青少年家人提供培訓，支援面對精神問題的青少年人。

上課形式 (以中文授課)

講課、小組討論、角色扮演、影片示範、練習等。

課程時間

課程共 14 小時，修畢全課堂者將獲本會頒授由「香港心理衛生會」發出之精神健康急救關懷青少年版證書。

課程費用

MOP200元(可使用持續教育發展基金)、課程手冊需自付MOP100元。

※歡迎社團及學校等部門委託本會開辦上述課程
(課程人數最少15人或以上)