

工作間「心理健康急救」課程系列



你身邊的同事、家人或朋友有情緒或精神困擾嗎？

- 統計資料顯示每五個香港人當中就有一人正受到情緒或精神病徵狀所困擾
- 最近一項全港抑鬱指數問卷調查結果發現約 37% 人出現少許至嚴重抑鬱
- 研究顯示，17% 港人經常受到焦慮症所困擾... ..

患上情緒或精神病就好比患上「情緒感冒」般普遍。但情緒或精神病如果能夠及早覺察到及尋求有效的治療，對病癒可謂事半功倍！面對身邊的同事、家人或朋友，可能或已被這些情緒或精神病所困擾，如何有效協助他們，提供支持、鼓勵以及適當的「急救」去幫助他們重投正常工作及生活。

有鑑於研究及本公司向合作機構員工提供輔導及心理治療數字不斷上升，本公司推出一系列有關心理健康「急救」的課程，希望能藉此幫助參加者達到以下目標：

1. 認識都市人常見的情緒困擾及精神病的徵狀；
2. 學習透過「心理健康急救」，幫助身邊的同事、家人或朋友面對情緒/精神困擾；
3. 使用簡單而實用的方法，提升心理健康。



參加者可按需要及興趣報讀個別課程或完成兩天全課以考取「精神健康急救證書」。本課程系列內容參考由澳洲國立大學精神研究中心所制定的「精神健康急救(Mental Health First Aid)」的程序，讓參加者認識一套基本而有系統的方法，幫助身邊有需要的同事、家人或朋友穩定情緒和及早求助。完成全的學員將獲澳洲墨爾本國立大學授權頒發的「精神健康急救證書」

課程內容

<p>第一天 (上午)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「心理健康急救」基本概念 <ul style="list-style-type: none"> ✪ 介紹「心理健康急救」五部曲 ✪ 「抑鬱症」的成因 2. 應用「心理健康急救」五部曲(I) <ul style="list-style-type: none"> ✪ 及早識別「抑鬱症」徵狀 ✪ 積極聆聽及輔導技巧：協助受抑鬱困擾人士走出深谷 3. 應用「心理健康急救」五部曲(II) <ul style="list-style-type: none"> ✪ 「自殺」風險評估及協助企圖自殺人士 ✪ 轉介社區資源及專業支援 ✪ 實用自助方案：抗鬱食譜 	<p>第一天 (下午)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「心理健康急救」基本概念 <ul style="list-style-type: none"> ✪ 介紹「心理健康急救」 ✪ 常見的焦慮症及成因 2. 應用「心理健康急救」五部曲(I) <ul style="list-style-type: none"> ✪ 及早識別「經常焦慮症」、「創傷性壓力後遺症」、「驚恐作發作」及「恐懼症」的徵狀 ✪ 積極聆聽及輔導技巧：協助受焦慮困擾人士穩定情緒 3. 應用「心理健康急救」五部曲(II) <ul style="list-style-type: none"> ✪ 提供適切支援：舒緩呼吸法 ✪ 轉介社區資源及專業支援 ✪ 實用自助方案：減壓鬆弛練習
<p>第二天 (上午)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「心理健康急救」基本概念 <ul style="list-style-type: none"> ✪ 介紹「心理健康急救」 ✪ 常見的重性精神病及成因 2. 應用「心理健康急救」五部曲(I) <ul style="list-style-type: none"> ✪ 及早識別重性精神病(思覺失調、精神分裂及躁狂抑鬱症)的病徵 ✪ 積極聆聽及輔導技巧：如何與受幻覺困擾者對話 3. 應用「心理健康急救」五部曲(II) <ul style="list-style-type: none"> ✪ 「減低情況惡化」的急救處理 ✪ 轉介社區資源及專業支援 	<p>第二天 (下午)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「心理健康急救」基本概念 <ul style="list-style-type: none"> ✪ 介紹「心理健康急救」 ✪ 常見的「物質濫用」 ✪ 何謂「成癮」？ 2. 應用「心理健康急救」五部曲 <ul style="list-style-type: none"> ✪ 識別各種濫藥徵狀(氯安酮、鎮靜劑、海洛英、天拿水、搖頭丸、冰、咳藥水、大麻) ✪ 協助危機中的濫用者：復原臥式 ✪ 轉介社區資源及專業支援 3. 評核 <ul style="list-style-type: none"> ✪ 精神健康急救考試 <祇供完成所有課堂的學員>

日期：課程每節為 14 小時，共分兩天進行

第一天：2013 年 10 月 18 日（星期五）；上課地點：九龍尖沙咀加連威老道 33 號 402 室

第二天：2013 年 10 月 25 日（星期五）；上課地點：九龍尖沙咀加連威老道 33 號地窖

時間：下午 9:30 至 5:30

名額：30 人（先到先得）

培訓顧問：馮嘉妍女士 高級臨床心理學家（資深註冊臨床心理學家、「精神健康急救」認證培訓導師）

吳艷華小姐 高級顧問（資深註冊社工、「精神健康急救」認證培訓導師）

形式：短講、技巧練習、角色扮演、個案分享、小組討論及播放錄影帶

對象：從事人力資源管理及其他專業人士 語言：本課程全程以廣東話教授（輔以英語）

費用：僱員發展服務及富達盟信顧問客戶 - 每天\$700；非客戶 - 每天\$800；（報讀全課者可獲九折優惠）

參加者的回應及感受...從檢討問卷顯示，參加者中：

- ⊕ 超過 96%認為有幫助或非常有幫助
- ⊕ 100%的參加者覺得實用
- ⊕ 100%的整體評價為好或非常好
- ⊕ 100%參加者欣賞講者的培訓技巧



這個課程最深刻的學習是：

- ⊕ 即時處理危急狀況及情緒突變的方法
- ⊕ 了解如何應付突發性精神病徵狀
- ⊕ 導師能幫助參加者體驗精神病人的感受
- ⊕ 學到很多情緒急救的小技巧

報名手續：請填妥報名表，並連同劃線支票（支票抬頭為富達盟信顧問有限公司，背面寫上參加者姓名）於截止日期前親臨或寄九龍尖沙咀加連威老道 33 號 7 樓富達盟信顧問有限公司收。

查詢：2731-6350

電郵：fdc_info@fourdimensions.org

傳真：2724-3703

截止報名日期：2013 年 10 月 3 日

報名須知：

本公司收到報名表格及課程費用後，將於開課前一星期以電郵聯絡參加者確認課程開辦或取消。除非課程取消，已繳費概不退還。參加者會在課程舉行當日於接待處領取正式收據。

報名表

姓名：(中文) _____ (英文) _____

工作機構： _____

服務類別： _____ 職位： _____

聯絡電話： _____ 傳真號碼： _____

電郵地址： _____

通訊地址： _____

報讀課程：第一天 / 第二天 費用： _____

支票號編： _____ 所屬銀行： _____

你對本課程的期望： _____

參加者聲明：本人自願向僱員發展服務／富達盟信顧問有限公司提供以上資料作公司處理工作坊報名及日後通訊之用，並明白除個人資料(私人)條例的豁免範圍外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，為確保培訓之質素，整個過程會可能被攝影或錄音。

參加者簽名： _____ 日期： _____