



課程 / 基礎程度

精神健康急救 (關懷青少年版)課程

課程主任及精神健康急救課程導師
香港資優教育學苑



2023年8月10日
正午12時截止報名

2023年8月11日
報名結果發佈

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 對常見青少年精神健康問題有基礎的認識
2. 辨識精神健康問題或危機出現時的表徵，並在問題進一步惡化前提供初步及適當的支援
3. 協助青少年尋求專業服務或運用合適的社區資源
4. 增強同理心和社會意識



◆ 課程簡介

因應近年疫情及社會環境變化，青少年面對生活、學業與未來的壓力大增。學懂「精神健康急救」，於突發事故發生時便能對身邊人提供即時的幫助。

「精神健康急救」概念源自澳洲，其目的與一般生理急救之理念大致相同，讓參加者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，初步介入及協助當事人適當地舒緩和疏導當事人的情緒，防止精神問題繼續惡化，並維護當事人及身邊人的生命。

課程將涵蓋集中討論有關青少年的成長發展、青少年經歷精神健康問題時可能會出現的早期徵兆及症狀，包括：焦慮症、飲食失調、抑鬱症、物質濫用及重性精神病。課程共14小時，以課堂學習為主，並輔以影片播放、模擬練習及測驗。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2023年9月16日(星期六)	下午2時 - 下午5時30分	香港資優教育學苑
2023年9月23日(星期六)		
2023年10月7日(星期六)		
2023年10月14日(星期六)		

◆ 適合對象

- 2023/24 學年就讀中三至中六的學員 (年滿15歲或以上)
 - 名額：30名
- * 學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 教材及證書

- 學員將獲發「精神健康急救(關懷青少年)」課程中文手冊一本。
- 出席所有課堂及積極參與課堂活動的學員，方能獲發電子證書及「香港資優教育學苑」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)」修業證書。

◆ 講授語言

粵語

鳴謝：精神健康諮詢委員會



查詢

☎ 3940 0101



programme@hkage.org.hk