

1. 甚麼是精神健康急救

世界精神健康急救訓練的發展是由澳洲國立大學精神研究中心兩位專家 Ms. Betty Kitchener & Professor Anthony Jorm 於二零零二年初編制了一本名為'Mental Health First Aid Manual' (精神健康急救手冊)並開始推廣有關的訓練及培訓導師。現時在澳洲及蘇格蘭已有八十位合資格導師。香港也有十位合資格導師。而嚴穗華女士也是其中一位合資格導師。精神健康急救這個新概念，其實與我們所熟悉的意外急救，十分接近。在意外發生後，當事人若出現休克、骨折或大量出血的情況，在送往醫院前，身邊如有受過專門訓練的人為他進行急救，他的生命安全會受到保障，而受到的傷害亦會降低。精神健康問題如身體健康問題一樣，都會出現緊急的情況如情緒過份高漲、行為激變或企圖自殺等。同樣地如有受過專門訓練的人為他進行有關精神健康方面急救工作，他們的生命安全及精神健康亦可得到較大的保障。

2. 精神健康急救的目的

精神健康急救訓練並不期望將學員訓練成精神問題治療師，其主要作用是當精神緊急事故發生而當事人又未接受專業的治療前，為涉及的人士提供即時的協助。訓練的主要目的有四個：

- 一． 盡量保障當事人及在場人士的生命安全
- 二． 預防已出現的精神問題進一步惡化
- 三． 促進精神問題的康復及
- 四． 舒緩當事人的痛苦及困擾

目前在香港受到精神健康問題困擾的人數不少，而大部份精神有問題人士或精神病康復者都居住在社區內。可是香港一般人對精神健康的認識並不足夠，對精神病更是存著很多誤解和忌諱，當精神健康緊急事故發生而醫生又不在身邊時，他們往往是無所適從，不知如何是好。精神健康急救訓練正好切合他們這方面的需要。

3. 精神健康急救訓練課程的內容

訓練課程的內容主要包括常見精神問題的原因、徵狀及可能出現的突發情況或危機 (如暴力行為或自殺)與相關的處理，如何協助當事人去舒緩困苦，以及認識相關的各種社區資源。完成課程後，學員可以：

- 一． 評估及了解突發的精神問題或危機出現時的徵狀及特別情況
- 二． 在事發時提供適當的支援及安全的環境以避免情況或問題進一步惡化
- 三． 進行緊急或危機介入以減輕問題的負面影響
- 四． 掌握合適的專業治療服務或社區康復資源以進行轉介

4. 精神健康急救課程大綱

課程安排	
第一節	精神問題及精神健康急救 <ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是精神健康急救 ● 精神健康急救的 5 個基本步驟 ● 精神問題在香港的情況 抑鬱症 <ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是抑鬱症 ● 抑鬱症的成因
第二節	抑鬱症的急救處理 <ul style="list-style-type: none"> ● 抑鬱症的急救處理

	<ul style="list-style-type: none"> ● 如何協助企圖自殺人士 焦慮症及急救處理 <ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是焦慮症 ● 焦慮症的成因 ● 焦慮症的急救處理 ● 如何協助恐慌性發作 ● 創傷後壓力症的徵狀及處理
第三節	重性精神病及急救處理 <ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是重性精神病 ● 思覺失調與精神分裂症 ● 興奮抑鬱症 ● 重性精神病的成因與治療 ● 重性精神病的急救處理 ● 暴力行為的急救處理 ● 協助精神病人或康復者的急救處理
第四節	藥物濫用及過份使用藥物的急救處理 <ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是藥物濫用問題 ● 藥物濫用問題的成因 ● 藥物濫用問題的急救處理 助人基本技巧 過份使用藥物的急救處理社區資源介紹 課程總結習作 課程檢討

5. 對象

任何人士，包括社工、教師、學生、病患者家屬，或有志於在校內或社區從事促進精神健康教育項目等人士。

6. 上課安排

每期課程時數為 15 小時，分 3 日進行，每班 25 人。

7. 費用

\$800 非會員 \$700 會員 \$500 全日制學生

包括：a. 澳洲國立大學精神科急救聽講證書

b. 精神科急救課程資料冊

c. 堂上筆記

8. 地點：

九龍塘城市大學

B5-309 (8月5日) ; B5-308 (8月7日及8月9日)

9. 日期及時間：

5/8/2008(二) 6:30-9:30pm ; 7/8/2008(四) 6:30-9:30pm ; 9/8/2008 (六) 9:30 am - 6:30 pm

10. 查詢

電話：23347172 Fax：23561469 電郵：enquiry@hkpca.org.hk