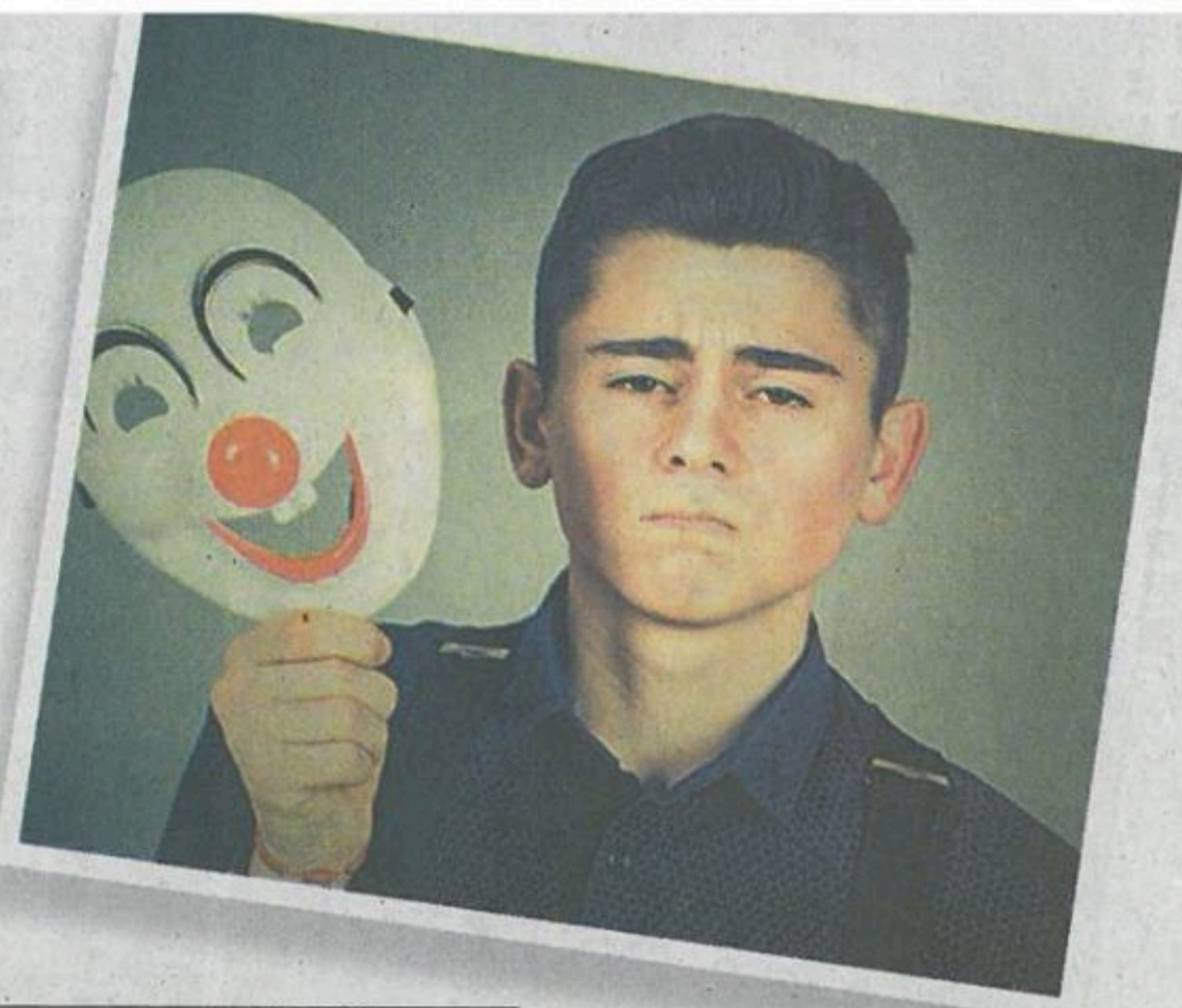


地區精神健康培訓課程 授介入技巧

一聽二察三同行解情緒困擾



根據世界衛生組織估計，全球五分一人口一生中會出現情緒困擾問題，社會大眾對精神健康了解不足，忽視精神及情緒困擾的嚴重性。有社工稱由地區領袖及社區人士的協助下，可改變固有對受情緒困擾人士的負面認知，宜採取「一聽（聆聽）、二察（觀察）、三同行（同理心及支援求助行動）」的方向，促進對方適時地向外界求助。

本報港聞部報道

■社會大眾對精神健康了解不足，常忽視精神及情緒困擾的嚴重性。（網上圖片）

香港心理衛生會賽馬會恆健坊早前舉行「觀塘地區領袖·精神健康培訓計劃」閉幕禮暨座談會，吸引超過150名社區人士參與，反應熱烈，講座目的是要加強地區領袖及區議員對精神健康的認識，及專業的早期介入技巧，從而提供適切援助予有需要人士。

為觀塘區的精神復康諮詢及轉介服務注入新動力及專業元素，惠澤更多有需要人士，提供即時及到位的支援服務予社區人士。

有4萬人參加12年證書課程

該會自2004年由澳洲引入精神健康急救課程（Mental Health First Aid Course），發展成本地化課程及推動培訓工作，包括翻譯及編制課程手冊，開辦精神健康急救基礎課程，精神健康急救（關懷青少年版）課程，及導師培訓，至今已逾12年；會員導師共開辦課程超過1,800班，共計39,000人曾參與課程。

該會現時是澳洲「精神健康急救國際」（MHFA International）唯一認可機構，可在香港、澳門及廣東省地區發展課程、培訓會員導師及發出證書之機構。精神健康急救基礎課程時數為12小時，精神健康急救（關懷青少年版）課程時數為14小時，必須由合資格之會員導師任教，教程、手冊、證書等均有版權及標準，屬他們所有及提供。參加課程者會獲發精神健康急救手冊；完成全部課程的參加者方可獲發證書。

培訓逾38位觀塘地區領袖

社工及精神健康急救課程導師吳浩峰強調，由地區領袖及社區人士協助下，可改變固有對受情緒困擾人士的負面認知。而香港心理衛生會於本港統籌及推行的精神健康急救課程，提供了基本的精神健康知識及介入指導原則，既可幫助市民更有效向受情緒困擾的人士提供協助，也可對自身的精神健康狀況有更深入的了解。

「觀塘地區領袖·精神健康培訓計劃」於2016年10月至11月期間，已完成一系列的重點培訓及活動，包括成功舉行兩班精神健康急救課程，共培訓超過38位觀塘地區領袖，舉辦社區探訪活動，讓多位地區領袖參觀精神健康綜合社區中心賽馬會恆健坊，並與康復者進行深入的對話交流，了解精神復康服務的需要及發展。深信能



■多名嘉賓出席座談會。