



香港心理衛生會  
THE MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF HONG KONG

各中學家長教師會  
執事先生：

邀請合辦「精神健康急救 - 青少年抑鬱/焦慮情緒的處理」免費講座

您好! 根據外國的研究, 半數患精神病的人士, 首次發病是在十八歲之前。近年香港青少年受情緒或精神困擾的問題日趨普遍, 關注青少年生命成長的家長、老師、教牧同工、青少年工作者或長輩需要學習辨識青少年的精神健康問題, 才能為他們提供最適切的幫助。本會特此誠邀 貴校家長教師會合辦講座, 提高老師及家長的精神健康知識及技巧。

本會獲得「Love Ideas Love HK 集思公益計劃」資助, 由現時至 2012 年 7 月推行「關懷青少年·急救九十後—精神健康推廣計劃」, 接受團體邀請合辦免費講座, 讓更多青少年工作者或與青少年共同生活的人士, 初步認識應當如何幫助面對精神困擾的青少年。講座內容如下:

- 認識「精神健康急救」的基本概念
- 辨識青少年抑鬱/焦慮的徵狀、成因與治療
- 認識青少年精神問題的及早介入重點

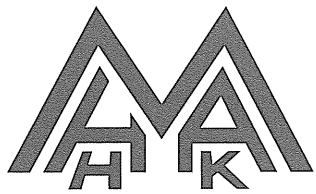
本會將精神健康急救導師擔任講者, 內容方面, 可選擇青少年的焦慮或抑鬱情況為講座重點, 每場講座建議人數為 80 - 200 人。如有興趣了解詳細合作形式, 歡迎致電 2528 4656 與本會策劃主任曾小姐商討。附上合辦講座的表格。

另外, 附上本會近期舉辦的「急救九十後-支援青少年精神健康」講座系列資料, 歡迎 貴校教師及家長致電 2528 4656 報名參加。

祝  
身心健康!

香港心理衛生會  
總主任(教育)  
鍾偉成

二零一一年十一月一日



# 香港心理衛生會

www.mhahk.org.hk



MFA  
精神健康急救(香港)



## 急救九十後 - 支援青少年精神健康 講座系列

歡迎報名參與以下講座：

**自殺/自傷把脈 - 如何協助處理青少年自殺/自傷行爲**

講者：何定邦醫生 (精神科專科醫生)

時間及地點：6/9/11 (二) 7:30pm  
灣仔軒尼詩道15號  
溫莎公爵社會服務大廈禮堂

**疑幻似真 - 辨識青少年思覺失調**

講者：李永堅醫生 (精神科專科醫生)

時間及地點：19/11/11 (六) 2:30pm  
灣仔軒尼詩道15號  
溫莎公爵社會服務大廈禮堂

**解鬱有妙法 - 如何協助青少年解解抑鬱情緒**

講者：胡國榮先生 (臨床心理學家)

時間及地點：28/11/11 (一) 7:30pm  
九龍觀塘翠屏道17號  
觀塘社區中心禮堂

**無焦勝有焦 - 如何幫助青少年處理焦慮情緒** (已舉行)

講者：張傳義博士 (臨床心理學家)

時間及地點：5/8/11 (五) 7:30pm  
灣仔駱克道3號  
小童群益會演講廳 (502室)

**半數  
患精神病的人，首次發病是在十八歲之前。  
你，也可伸出援手。**

**瘦就是美? - 辨識及處理青少年的暴食/厭食問題**

講者：林紹文醫生 (精神科專科醫生)

時間及地點：12/12/11 (一) 7:30pm  
九龍尖沙咀東部科學館道二號  
科學館演講廳

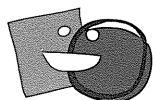
**減壓學堂 - 如何協助青少年處理學習引起的壓力/焦慮**

講者：黃佩詩女士 (臨床心理學家)

時間及地點：2012年1月12日 (四) 7:30pm  
九龍塘達之路78號  
生產力促進局一樓  
多功能廳

報名及查詢：2528 4656  
電郵：coe@mhahk.org.hk

**費用全免**



無障礙社會  
由平等開始

贊助：勞工及福利局