



基本心理支援術課程



Basic Psychological Life Support (BPLS) Course

每天圍繞著我們周遭發生的事情很多，每個經歷也可能會引發起不同的情緒及帶來或多或少壓力。要有足夠的能量去面對種種的挑戰，首要是辨識自己的情緒，接納情緒，從而調節情緒。倘若能進一步辨識身邊有需要協助的人士，為他們提供及時的援助，便能建立起互助精神，達至家庭和諧，社區融洽的關係。

課程目的：

- ◆ 讓學員認識情緒及焦慮
- ◆ 訓練學員處理情緒、焦慮、壓力的技巧
- ◆ 提升學員的韌性和抗逆力
- ◆ 可讓學員能及早識別和處理精神健康問題疾病
- ◆ 介紹常見的精神、心理健康疾病及其求助途徑

課程內容：

- ◆ 認識情緒
- ◆ 壓力及危機處理
- ◆ 焦慮處理
- ◆ 認識正向心理學
- ◆ 危急情況的助人自助
- ◆ 都市人的精神健康問題
- ◆ 精神病種類及徵狀
- ◆ 精神病治療概覽

課程導師：精神科醫生、臨床心理學家、精神科護士、聖約翰導師

入讀資格：十六歲或以上人士

課程時數：十六小時 (包括 15½小時教授及½小時筆試)

2011 年課程日期 (請參閱課程時間表)：

上課時間：上午 9 時至下午 6 時

上課地點：聖約翰大廈 6 樓

課程費用：港幣 600 元正 (聖約翰成員將獲理事會港幣 300 元正資助)

課程評核：選擇題 20 題 (70% 為合格)

證書：出席率達 80% 及通過筆試 (獲 70%) 之學員，可獲香港聖約翰救護機構及青山醫院心理健康學院所頒發之「基本心理支援術課程」證書。

註：參與此課程之學員，可獲護士持續進修積分(CNE) 10 分。